



Los partidos de entrenamiento en el tenis femenino (Parte 1)

Jean-Luc Cotard

Federación Francesa de Tenis, Francia

RESUMEN

A través de la experiencia, he aprendido que las sesiones de “confrontación” con una alta carga emocional entre niñas muy jóvenes requieren grandes habilidades pedagógicas. A partir de varios testimonios de jugadoras y entrenadores, mi objetivo en este artículo es evaluar objetivamente el juego de partidos durante el entrenamiento.

Palabras clave: femenino, habilidades, partido de tenis, entrenamiento.

Recibido: 12 Octubre 2017

Aceptado: 25 Enero 2018

Autor correspondiente: Jean-Luc Cotard. Federación Francesa de Tenis, Francia
Correo electrónico:

jlcotard@fft.fr

INTRODUCCIÓN

El objetivo del entrenamiento es mejorar. Mejorar significa comprender una situación para pasar a una etapa más avanzada. Mejorar implica desarrollar las habilidades propias y adquirir nuevas.

La evolución positiva solamente puede ocurrir si el entorno de aprendizaje está impulsado exclusivamente por la búsqueda absoluta de la mejora. El obstáculo fundamental es la sensación de “ser juzgado”. Se trata de esa sensación negativa que debe neutralizarse para que el partido de entrenamiento, como simulación de un partido real, sea constructivo.

Para los fines de este estudio, las preguntas que se formularon a las jugadoras fueron bastante sencillas:

- ¿Cuáles fueron tus objetivos y sensaciones durante los partidos de entrenamiento jugados entre los 10 y los 14 años?
- La misma pregunta a nivel neo profesional y profesional.
- Para las jugadoras de Fed Cup: ¿Los partidos de entrenamiento se programaban durante la semana de la ronda de la Fed Cup?

En cuanto a los entrenadores, solamente se tuvieron en cuenta sus observaciones y sugerencias.

Veamos los testimonios:

Testimonio No. 1

“Muchas jugadoras son como yo, no nos gustan mucho los partidos de entrenamiento. Cuando era menor, inmediatamente tenía la sensación de estar siendo evaluada, juzgada, y todo se

transformaba en una verdadera prueba, pero no de manera muy constructiva, pues, en el fondo, yo sabía que no era un partido real. Irónicamente, sin embargo, si perdía los partidos durante el entrenamiento, mi confianza se lastimaba”.

“En los partidos de entrenamiento, jugaba para ganar, no para experimentar nuevas cosas o para mejorar”. No estaba aprovechando la oportunidad de hacer las cosas de manera diferente, de practicar lo que había estado trabajando”.



¿Ganar sin correr riesgos?

“En la Fed Cup, recuerdo que jugábamos sets, pero no partidos.”

“Lo que me gustaba particularmente, era jugar series de puntos con temas específicos en mente. Durante la revisión después de la sesión, veía qué es lo que funcionaba, aún cuando yo pensaba que no era posible hacer ciertas cosas”.

“Cuando jugaba con sparrings masculinos, me concentraba en mi nivel de juego. No me comparaba con ellos”.

Por querer evitar algo, se viven situaciones que no se pueden controlar. La sensación de escape, por enfrentar un tipo de oposición diferente (niños), o focalizarse en un tema, hace que el partido carezca de sentido.

Testimonio No. 2.

"Las niñas no juegan demasiados partidos".

"Practican cosas nuevas, pero no las aplican lo suficiente durante los partidos."

"No nos gusta la confrontación."

¿Cómo es posible hacer un buen uso de los partidos (de práctica o reales?); es sorprendente ver esa dicotomía.

"Cuando era muy joven, jugaba muchos partidos durante los fines de semana con mujeres de mi club. No me ponía en situaciones en las cuales se me comparaba".

"Cuando estaba en el Centro Nacional de Entrenamiento, no me sentía muy cómoda con la idea de la comparación".

"En el circuito profesional, prefería jugar puntos con las jugadoras extranjeras."

"Recuerdo una jugadora francesa, finalista de Grand Slam que no le daba demasiada importancia al resultado de los partidos de entrenamiento. Venía a jugar con nosotras, las más jóvenes del Abierto Francés, para trabajar su juego y sus objetivos de entrenamiento".

"En la Fed Cup, jugábamos no más de un set por vez."

"El punto de comparación real es el partido oficial."

Testimonio No. 3.

"Generalmente, a temprana edad, no jugábamos partidos completos, solamente sets, aún sets cortos, o una serie de puntos."

En esas edades, durante las reuniones de la liga, todas debíamos jugar contra todas, así es que no teníamos tiempo para jugar partidos con todos los participantes". Al mismo tiempo, no tenía ganas de competición, recuerdo que prefería andar por ahí con una buena amiga que con la mejor jugadora. Claramente, ¡la competición no era lo más importante en nuestras mentes!

Demasiado juego de partidos, destruye el propósito del juego de partidos.

"Es verdad que la competición es ardua cuando somos jóvenes. Pero también es verdad que es a temprana edad cuando te das cuenta si tienes un espíritu competitivo o no".

"Lo que sí recuerdo es que, a medida que se acercaban esos días, me sentía bajo presión".

¿Por qué?

"Porque estaban allí todos los ejecutivos de la liga, y a veces, hasta algunas personas de la federación. Nos miraban, pero te sentías más juzgada que observada, para decir la verdad".

El foco en los factores externos prevalece sobre el foco en uno mismo. Problema de concentración.

Sobre la organización de la Fed Cup

"Nunca jugamos partidos completos. Quizás dos sets durante la semana, como mucho".

"Cuando juegas puntos, siempre hay algo de tensión, especialmente cuando no sabes quienes van a integrar el equipo, porque todas queremos ganarnos nuestro lugar. Pero, cualquiera sea el resultado, hacemos todo el esfuerzo posible por el bien del equipo. No importa quien juegue el fin de semana o durante la semana, todas nos damos fuerza mutuamente".

El espíritu de equipo soluciona el tema del foco en los factores externos. La estrategia de evitar es evidente como en muchos partidos.



Testimonio No. 4.

"Cuando era joven, tomaba los partidos de entrenamiento como un juego".

"Disfrutaba jugando esos partidos, que solía planificar con amigas".

"Cuando llegué a profesional, tomaba los partidos de entrenamiento muy seriamente, y era difícil experimentar y probar cosas nuevas".

La retroalimentación consistente de las jugadoras: el partido de entrenamiento se utiliza por lo que implica, es decir, confrontar con el estrés del partido.

Testimonio No. 5

"Amaba la competición, estaba en mi ADN".

"Jugar partidos de entrenamiento no era un problema para mí. No me importaba que me compararan con otras".

"Apenas el entrenador daba las instrucciones para jugar, estábamos listas. Cada una de nosotras tuvo que lidiar con eso...".

Los partidos de entrenamiento son una buena manera de ver si tienes agallas”.

Una buena comprensión del objetivo.

“En el circuito profesional, durante la Fed Cup, no es fácil programar los partidos con otras niñas. Muy frecuentemente, jugamos un set o una serie de puntos”.

“Para ser honesta, yo no jugaba sets de entrenamiento ni partidos para probar nuevos patrones de juego, mi único objetivo era ganar”.

Una vez más, el partido de entrenamiento se usa correctamente por lo que trae.

“El juego real de partidos sigue siendo la referencia más confiable”.

“Con todas las jugadoras, es fundamental mantener una actitud positiva en todo momento. Sin juzgar. El compromiso y la intensidad son fundamentales. Lo más importante es mantenerse positiva, siempre”.

Podría ser que el problema no sea el partido en sí, sino ¿como lo vendes?

Testimonio No. 6

“Cuando tenía 8 años, jugar partidos de entrenamiento contra niñas de mi edad, era una fuente de estrés”.

“A los 12 años, lo podía manejar mejor, pero lo que me molestaba más eran las preguntas de los niños del Centro Nacional de Entrenamiento sobre los resultados”.

El tema es aún cómo manejas el juego de partidos y qué está en juego.

Testimonio No. 7.

“Durante los partidos de entrenamiento, siempre me cuesta poner el resultado en perspectiva”.

“Lo que busco son las mismas condiciones emocionales que en un partido real, pero la prioridad no está puesta en probar cosas nuevas”.

Objetivos encontrados, algunas cosas deben aclararse.

“Ahora, trato de evaluar lo que pude lograr. En el fragor del momento, me afecta el resultado, pero trato de pensar en la retroalimentación que puedo recibir”.

“La opinión de mis padres después del partido aún me afecta”.

“Cuando experimento cosas en el partido de entrenamiento, tengo la impresión de que me falta disciplina”.

“Cuando practico con una jugadora mejor, me permito fijar metas de auto mejora. Pero cuando el nivel de mi adversaria es similar al mío, perder no es una opción”.

Testimonio No. 8

“Enfocaba los partidos de entrenamiento igual que los partidos reales. La presión no era la misma, pero casi”.

“Dependiendo del resultado, mi nivel de confianza aumentaba o disminuía”. No podía ser objetiva”.

“A medida que se acercaban los grandes torneos, practicaba mis patrones de juego “operacionales”. Otras veces, probaba cosas nuevas en el entrenamiento”.

“Antes de hacerme profesional, recuerdo que jugábamos partidos a 5 sets completos durante el invierno. No había objetivos claramente definidos, solamente tratar de sostener el esfuerzo necesario para jugar 5 sets en el entrenamiento, y poder jugar 3 en la competición oficial”.

“Cuando estaba en la Fed Cup, entregaba lo mejor en los partidos de entrenamiento sin ninguna presión, pues estaba fundamentalmente en el equipo como doblista, sin posibilidades reales de ser seleccionada para individuales”.

Un enfoque bastante aburrido.

Testimonio No. 9

“Durante los eventos de reunión organizados por la federación, por supuesto, me sentía juzgada. Quería mostrar de qué era capaz y estas reuniones eran la oportunidad perfecta para hacerlo, ¡lo cual era bastante estresante!”.

“Nunca juego partidos completos durante la semana de preparación antes de la Fed Cup. Ya juego suficientes partidos durante el año. Para mí, lo más importante durante esta semana, es saber dónde estoy ubicada, lo más posible, en cuanto a la preparación para el fin de semana, manteniendo toda la energía posible”.

Un testimonio general consistente

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2018 Jean-Luc Cotard



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)