



Mejorar el rendimiento.

Keith Reynolds.

Federación Internacional de Tenis.

RESUMEN

Las ideas presentadas en este artículo son aplicables a todos los niveles de juego. Los consejos que se proporcionan son el resultado de la experiencia personal y no el resultado de un estudio científico a largo plazo. Los puntos de vista del autor sobre el entrenamiento del tenis son el resultado de la interacción de diversas fuentes pero, dado que los entrenadores de tenis están, por definición, afectados por diferentes factores, el punto de vista del autor sobre entrenamiento no puede ser el correcto ni para todos ni para muchos.

Palabras clave: Entrenamiento, Juego de partidos, Práctica.

Recibido: 7 de Junio 2013

Aceptado: 13 de Julio 2013

Autor correspondiente: Keith Reynolds, Federación Internacional de Tenis.

Email: ksrwtc@btinternet.com

INTRODUCCIÓN

Nunca he conocido a nadie que juegue al tenis, a nivel recreativo o de torneos, que no quiera mejorar su nivel de juego. Esto es lo mismo que decir que el jugador querría ganar más partidos de tenis o ganarlos más fácilmente.

Hay algo en común y que todos compartimos y eso es el juego de tenis. Cuando digo "juego" me refiero a "jugar partidos" que tiene las mismas reglas, sistemas de puntaje, exigencias tácticas, físicas y emocionales en todo el mundo. Por lo tanto, si observamos el tenis y comprendemos sus retos, también podremos compartir características comunes que son importantes dentro de nuestro sistema de enseñanza y entrenamiento (Reynolds, 2012).

En términos sencillos:

- El juego (jugar partidos) fomenta la independencia porque hay reglas muy estrictas sobre qué tipo de ayuda puede recibir un jugador cuando está en acción.
- Jugar partidos es una habilidad abierta extraordinaria que se juega sin límite de tiempo.

En otras palabras, jugar partidos es una tarea realmente difícil que el jugador debe realizar, generalmente, durante largos períodos.

Es necesario comprender que para mí, esta es la clave del entrenamiento. El título de este artículo es "mejorar el rendimiento" y se refiere al tenista. Sin embargo, la manera más rápida de mejorar el rendimiento de un tenista es

mejorando tus habilidades de entrenamiento y rendimiento como entrenador.

PASOS Y ACCIONES PARA MEJORAR NUESTRAS CLASES DE TENIS

Jugar el partido es una demostración de habilidades, es decir una combinación de:

- Actitud
- Compilar información
- Tomar decisiones
- Acción y ejecución
- Evaluación

Por lo tanto, una gran clase de tenis es aquella que ayuda a mejorar todos y cada uno de esos cinco factores, y una clase de tenis deficiente es la que solamente se centra en la acción y la ejecución decidida y ordenada por el entrenador.

Se debe recordar siempre que la relación del tenista con la pelota de tenis es mucho más importante que su relación contigo, el entrenador. La pelota es un misil balístico y solamente se puede programar en el momento del impacto. El jugador debe comprender la relación "causa - efecto". Donde quiera que vaya la pelota será la consecuencia del programa que el jugador escriba en ella cuando las cuerdas se encuentren (es de esperar) con la pelota. Es vital que el jugador

comprenda esta afirmación para poder asumir la responsabilidad personal por lo que suceda.



El entrenador, independientemente de los consejos que quiera dar o cuánto se le pague o cuán presionado esté por los padres o asociaciones, nunca tendrá la tarea de realmente golpear la pelota por el jugador. Es responsabilidad del jugador estar mentalmente presente en el momento del impacto, entonces debe comprender y aprender de la regla de "causa - efecto" (Dent, 2012c).

La pelota puede viajar 20 o 30 metros durante su trayectoria. Una mínima variación en el momento del impacto, demasiado pequeña y demasiado rápida para ser percibida puede errar el objetivo por un amplio margen. El entrenador no puede corregir estos errores de impacto minúsculos, solamente el alumno puede hacerlo, pero solamente si está "en el momento presente" cuando golpea la pelota (Reynolds, 2012).

El alumno necesita estar mentalmente listo para aprender antes de comenzar la clase, todo lo listo que le gustaría estar antes del partido que va a jugar. Hay que formar al alumno para que aprenda este esquema mental y comenzar el entrenamiento cuando están comprometidos con el aprendizaje. Cuando el alumno pierda la concentración hay que interrumpir la clase y descansar hasta que se vuelva a comprometer mentalmente. Debemos recordar que cuando el alumno "se desconecta", si en lugar de tenis hubiese sido entrenador de fútbol lo habrías reemplazado por no aportar valor en el campo.

Si preguntas a tu alumno sobre su actitud cuando juega partidos, las respuestas te mostrarán lo interesado que está en hacer todo lo correcto, bien, eficientemente y desde el inicio, y desde el comienzo del partido. Es la misma actitud que deben tener en el entrenamiento. Si tu jugador desea tener una actitud de "estar conectado" durante el partido no aceptes nada menos en la cancha de entrenamiento. Por ejemplo



Entrenador- "¿En qué te gustaría confiar nada más comience el partido?"

Jugador- "En un primer servicio consistente."

Entrenador- "Ok, entonces, antes de comenzar nuestra clase, haz algunos saques de calentamiento por tu cuenta para entrar en calor y antes de llamarme para entrenar, piensa en lograr una mentalidad óptima y lista."

Los alumnos que tienen una visión clara y positiva del jugador que quieren ser resultan mucho más fáciles de entrenar y es más fácil trabajar con ellos. Durante el entrenamiento, pregunta continuamente al jugador sobre esta imagen realista y motivadora. Si la visión no tiene sentido para ti, es tu responsabilidad formar y desarrollar la "historia que ellos quieren ser". Las declaraciones sobre su visión son más potentes cuando están escritas (Dent, 2012b).

Jugador- "Cuando salga de la categoría juvenil seré un jugador con muy buen físico para jugar partidos de tres sets y tendré un servicio muy fiable con mucho liftado en el segundo. Disfrutaré subiendo a la red, pero solamente después de haber pegado algunos buenos golpes de fondo y haber arrinconado a mi adversario en la esquina. Mis voleas serán simples pero habré aprendido a jugarlas cortas, anguladas y cruzadas. Nunca perderé la calma y siempre me tomaré mi tiempo entre puntos."

Las mejores sesiones de entrenamiento crean confianza y fortalecen la creencia de que el futuro será mejor que el pasado. La creencia y la confianza se mejoran cuando el entrenador enfatiza y entrena al jugador para que recuerde las mejoras que ha logrado o está logrando. Esto permite entonces al entrenador desafiar al jugador para que lo haga aún un poquito mejor. Así es como se logra el progreso continuo (Reynolds, 2012).

El entrenamiento es deficiente cuando se pide al jugador que se concentre en lo que no puede hacer. Muchos dejarán de jugar desilusionados y por temor a continuar fracasando.

Para lograr una retención más rápida y un profundo aprendizaje del jugador, lo mejor es trabajar varios temas durante la clase. Cuando el alumno varía entre los varios temas de su clase su memoria tiene que trabajar arduamente para recordar cómo y cuándo llevar a cabo el gesto o la táctica. Las sesiones que se centran en el contenido monótono de un solo tema no fomentan eficientemente la mentalidad para jugar el partido (Dent, 2012a).

Los entrenadores inteligentes agruparán los temas para los jugadores con menos experiencia. Por ejemplo:

- Las voleas.
- Las devoluciones de los servicios rápidos y abiertos con un golpe cortado o "chip".
- Las cortadas cortas y anguladas.
- Las dejadas.
- Las defensas de los golpes de fondo fuertes.

Porque todo lo anterior requiere la misma "coordinación de movimientos".

En el caso de los jugadores con mayor experiencia, se requiere más exigencia para definir los grupos de entrenamiento, y luego comienza a entrenarse con situaciones de juego. Por ejemplo:

- Derecha invertida (tiro de potencia)- Dejada (tiro de control).
- Remate (tiro de potencia)- Volea dejada (tiro de control).
- Golpe de fondo paralelo (tiro de potencia)- Cruzado corto angulado (tiro de control).

Cada vez que como entrenador organices ejercicios o actividades "cerradas", asegúrate de que los alumnos estén tan conscientes como tú sobre cómo esto forma parte del "juego abierto" de los partidos. Tiene que haber (y es posible) muy buenas razones cuando algo de la sesión de entrenamiento no se aplica al propósito de mejorar el rendimiento en el partido (diversión y relajación después de un torneo exigente). Por lo tanto, haz referencia al partido todo lo posible, aun cuando entrenes una habilidad cerrada (Dent, 2012d).

Los entrenadores y sus alumnos deben escribir lo que entienden por "jugar un partido". Esto revelará las principales prioridades que se deben recordar durante las sesiones. Si el

entrenador y el jugador tienen visiones muy diferentes, o aún peor, conflictivas, sobre lo que entienden por "jugar un partido", es probable que surjan dificultades durante la relación. Por ejemplo:

Jugador- "Jugar un partido es una competición física para ver quien pega más fuerte".

Entrenador- "Jugar un partido es una competición mental para ver quien es el mejor estratega".

CONCLUSIÓN

Las sesiones de entrenamiento de tenis necesitan fomentar la independencia pues se requiere, por reglamento, que los jugadores sean independientes a la hora de jugar partidos.

Las sesiones de tenis de baja calidad solamente se centran en la técnica, que se ha sacado de contexto del partido, la técnica suele ser un reflejo del prejuicio personal del entrenador sobre cómo se debe golpear la pelota y no una aplicación biomecánica simple de calidad, personalizada para el individuo.

REFERENCIAS

- Dent, P. (2012a). Steepening the Player's Learning Curve. Presentation at the 7th ITF Central American and Caribbean Regional Coaches Conference by BNP Paribas, León Guanajuato, México 19 - 22 September.
- Dent, P. (2012b). Coaching motivation. Presentation at the 7th ITF Central American and Caribbean Regional Coaches Conference by BNP Paribas, León Guanajuato, México 19 - 22 September.
- Dent, P. (2012c). Mental match preparation. Presentation at the 7th ITF Central American and Caribbean Regional Coaches Conference by BNP Paribas, León Guanajuato, México 19 - 22 September.
- Dent, P. (2012d). Every second counts. Presentation at the 7th ITF Central American and Caribbean Regional Coaches Conference by BNP Paribas, León Guanajuato, México 19 - 22 September.
- Dent, P. & Reynolds, K. (2009). The tennis coach's toolkit. A pathway for super coaching. Volume 1.
- Reynolds, K. (2012). Coaches' toolkit. Presentation at the Tennis Europe European Coaches Symposium, October 25-27, Helsinki, Finland.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Keith Reynolds.



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.

[Resumen de la licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)