



La formación de las mejores tenistas (1968-2012) y la importancia de un entrenamiento bien planificado.

Adam Królak.

Consejo de Entrenadores de Tenis de Polonia y Universidad Deportiva de Varsovia.

RESUMEN

La formación de las mejores tenistas que ganaron 179 torneos de Grand Slam entre 1968 y -2012 y que escalaron hasta alcanzar los mejores lugares de la clasificación de la WTA indica que el proceso de entrenamiento progresivo basado en obtener los mejores resultados cuando la jugadora madura es superior al programa intensivo caracterizado por una aceleración no natural del entrenamiento y de la competición, con el fin de lograr el éxito inmediato en la categoría junior o incluso en etapas anteriores.

Palabras clave: Formación de tenistas mujeres, Etapas de desarrollo, Entrenamiento.

Recibido: 11 de Julio 2013

Aceptado: 20 de Septiembre 2013

Autor correspondiente: Adam Królak, Consejo de Entrenadores de Tenis de Polonia y Universidad Deportiva de Varsovia.

Email: akatenis@neostrada.pl

INTRODUCCIÓN

El tenis femenino se está desarrollando de una manera excepcionalmente dinámica, al ritmo del masculino. Esto se nota en el ritmo constantemente creciente, la mayor velocidad de la pelota en los peloteos y en la precisión de la colocación de los golpes. La cantidad de golpes en los peloteos ha aumentado increíblemente. Este es el resultado de generaciones consecutivas de jugadoras cuya preparación técnica y táctica, estado físico y eficiencia están en continuo crecimiento y han mejorado su conocimiento táctico utilizando las experiencias de las generaciones precedentes. Ese cambio dinámico no sería posible sin el conocimiento y competencia de los equipos de entrenamiento que tienen la habilidad de capitalizar los logros en otras esferas que apoyan el desarrollo del deporte al más alto nivel. También hay avances tecnológicos, particularmente en las raquetas de tenis con su excepcional rigidez y absorción de la vibración, y en las cuerdas que pueden absorber la presión y golpear la pelota con mayor velocidad manteniendo un alto margen de precisión.

El camino hacia los logros deportivos de las mujeres

El tenis es un deporte altamente técnico y las jugadoras deben comprender este hecho claramente para implementar técnicas contra sus adversarias. Adquirir buenas habilidades técnicas y tácticas logrando altos niveles de aptitud física, desarrollando la personalidad y el carácter para competir y entrenar y lograr experiencia de juego, todo lleva mucho tiempo. El complejo proceso de aprendizaje, desarrollo, entrenamiento y

competición está dividido en etapas con objetivos específicos, todas ellas, esenciales (Bompa & Haff, 2009; Crespo & Miley, 2007; Krolak, 1998; Krolak, 2004; Martens & Maes, 2005; Reid, Quinlan & Morris, 2010; Sozaski, 1999; Veciana, 2012).

NOMBRE	Edad cuando comenzó a jugar al tenis	Años de entrenamiento anterior hasta que:			
		Ganó el primer Grand Slam	Alcanzó los mejores "100" de la WTA	Alcanzó los mejores "10" de la WTA	Alcanzó el número "1" de la WTA
V. AZARENKA	7	16	10	13	15
M. SHARAPOVA	4	14	12	13	14 (1)
S. WILLIAMS	5	13	11	13	16
A. RADWANSKA	4	-	13	15	-
A. KERBER	3	-	16	21	-
S. ERRANI	5	-	15	20	-
N. LI	9	20	12	20	-
P. KVITOVA	6	15	12	15	-
S. STOSUR	8	19	12	18	-
C. WOZNIACKI	7	-	10	12	13

Tabla 1. Años que preceden al logro de los más grandes éxitos en la competición por parte de las tenistas clasificadas del 1 al 10 en la WTA en 2012.

Las mejores tenistas, mayoritariamente a la edad de 14 -15 años y tras unos diez años de entrenamiento de tenis deciden firmar un contrato profesional. Para la mayoría, competir contra jugadoras profesionales, de mayor edad, con más experiencia, más conocidas y mejor preparadas tiende a fomentar su mejora técnica y táctica para alcanzar un nivel mental y físico muy superior. Esto es esencial para el éxito.

Una jugadora promesa debe comenzar a prepararse mucho antes para estar lista y ascender al nivel superior. Los cambios incluyen:

- Un aumento considerable de la cantidad de competiciones (hasta 35 y más anualmente).
- Un incremento en el número de partidos individuales (hasta unos 100) y dobles (hasta alrededor de 50) anualmente.

- Un decisivo aumento del volumen e intensidad del entrenamiento diario que las jugadoras realizan con diferentes competidoras en varias superficies y competiciones.

- Un aumento en la cantidad de viajes y días fuera del hogar y la familia (hasta 300 días por año).

El número de partidos individuales y dobles (Tabla 2) y sus resultados (Tabla 3) y los avances rápidos en la clasificación de la WTA demuestran su régimen de entrenamiento exitoso y creciente madurez.

NOMBRE	NÚMERO DE PARTIDOS INDIVIDUALES Y DOBLES A LA EDAD DE:																	
	15			16			17			18			19			20		
	I	D	Σ	I	D	Σ	I	D	Σ	I	D	Σ	I	D	Σ	I	D	Σ
V. Azarenka	13	10	23	36	6	42	45	12	57	52	29	81	60	39	99	60	29	89
M. Sharapova	33	3	36	51	16	67	70	19	89	65	1	66	68	-	68	51	-	51
S. Williams	na	na	na	14	6	20	40	21	61	48	33	81	45	15	60	45	12	57
A. Radwanska	16	8	24	33	22	55	55	17	72	63	24	87	75	30	105	67	24	91
A. Kerber	16	-	16	30	4	34	34	7	41	45	6	51	76	23	99	61	15	76
S. Errani	13	8	21	17	9	26	22	7	29	46	24	70	68	31	99	69	27	96
N. Li	na	na	na	na	na	na	36	38	74	69	60	129	14	13	27	18	7	25
P. Kvitova	na	na	na	18	4	22	53	9	62	58	4	62	44	7	51	49	5	54
S. Stosur	4	1	5	13	5	18	47	38	85	51	68	119	44	41	85	69	41	110
C. Wozniacki	2	1	3	27	11	38	48	21	69	78	17	95	91	23	114	79	14	93

Tabla 2. Número de partidos individuales y dobles de las primeras 10 clasificadas de la WTA en 2012 a los 15 -20 años.

		15		16		17		18		19		20		
			WTA		WTA		WTA		WTA		WTA		WTA	
1	V. Azarenka	I	8:5	506	27:9	146	30:15	92	34:18	30	40:20	15	45:15	7
		D	6:4	810	5:1	429	8:4	286	18:11	47	27:12	15	22:7	15
2	M. Sharapova	I	28:5	186	38:13	32	55:15	4	53:12	4	59:9	2	40:11	5
		D	1:2	-	11:5	79	11:8	83	0:1	-	-	-	-	-
3	S. Williams	I	-	-	9:5	96	29:11	20	41:7	4	37:8	6	38:7	6
		D	-	-	4:2	121	16:5	36	29:4	10	15:0	54	10:2	54
4	A. Radwanska	I	9:7	941	26:7	381	40:15	57	43:20	26	54:20	10	44:23	10
		D	3:5	879	17:5	293	7:10	176	12:12	75	12:18	53	14:10	37
5	A. Kerber	I	10:6	433	22:8	375	20:14	261	35:10	214	47:29	84	35:26	108
		D	-	-	3:1	-	2:5	429	3:3	-	12:11	205	10:5	190
6	S. Errani	I	6:7	742	9:8	569	11:11	521	29:17	359	42:26	171	41:28	70
		D	3:5	836	4:5	524	2:5	556	18:6	203	16:15	197	15:12	159
7	N. Li	I	-	-	-	-	29:7	363	56:13	134	11:6	303	15:3	277
		D	-	-	-	-	35:3	321	47:13	89	7:6	327	5:2	657
8	P. Kvitova	I	-	-	15:	773	41:12	157	37:21	44	23:21	62	25:24	34
		D	-	-	1:3	-	3:6	454	0:4	959	2:5	379	1:4	333
9	S. Stosur	I	-	-	6:7	682	36:11	276	24:27	265	20:24	153	41:28	65
		D	-	-	1:4	292	31:5	131	47:21	141	19:22	53	21:20	2
10	C. Wozniacki	I	-	-	17:10	237	31:17	64	58:20	12	67:24	4	62:17	1
		D	-	-	5:6	238	6:15	157	8:9	79	11:12	74	5:9	141

Tabla 3. Resultados de partidos individuales y dobles de las primeras 10 jugadoras de la WTA en 2012, a los 15-20 años.

La necesidad entrenar y competir a un mayor nivel - esencial para el continuo desarrollo en el deporte - es un reto considerable para la jugadora junior. Se deben tener los suficientes recursos para organizar adecuadamente las condiciones de entrenamiento, alimentación, suplementos de nutrición, regeneración biológica y buen grupo para viajar a las competiciones. Un programa individual de entrenamiento (contenido, volumen, intensidad y programa competitivo) debe optimizarse individualmente para que el desarrollo biológico y mental de las tenistas tenga prioridad sobre el éxito rápido y temprano. Como resultado, los primeros años de participación en las competiciones de la WTA (comenzando con los torneos del Circuito de la ITF de \$10 000 a \$100 000+H, seguidos de los Eventos Internacionales 600, 700, Premier y Premier Mandatory hasta los Grand Slam) obligan a las tenistas jóvenes, quienes no mucho antes destacaban en el circuito mundial junior, a mejorar su juego significativamente, aspecto esencial para lograr el éxito en el tenis profesional.

Condiciones esenciales para el entrenamiento de las tenistas

El tenis es un deporte altamente dinámico cuyos competidores pasan por muchas etapas de aprendizaje, entrenamiento y competición para poder dominar un amplio rango de habilidades técnicas y tácticas en base a la aptitud física y mental y a la fortaleza de carácter.

Una comparación entre las tenistas que ganaron un Grand Slam junior 1968 y 2012 y el tiempo entre éste título y el de un Grand Slam Senior (Tabla 4) puede utilizarse como ejemplo para los entrenadores y jugadoras juniors que empiezan su carrera profesional, los cuatro requisitos básicos del entrenamiento efectivo:

1. El profesionalismo del entrenador, su conocimiento, experiencia, sentido común y visión para planificar cada período sucesivo de 3-4 años de entrenamiento en base a la experiencia profesional y a la participación en competiciones internacionales. ¡Quienes no aprenden no deberían enseñar a los demás!
2. La paciencia constante de la misma jugadora y sus entrenadores, padres, tutores, patrocinadores y su entorno durante las sesiones de entrenamiento y competiciones cada vez más exigentes.
3. El uso inteligente de los datos de los partidos, con particular énfasis en los resultados de los partidos que indican el potencial de la jugadora, son mucho más informativos y objetivos que las comparaciones basadas en la cantidad de partidos jugados.

4. El análisis conjunto de los partidos hecho por la jugadora y su entrenador, especialmente contra adversarias aproximadamente del mismo nivel, 20-30 posiciones de diferencia en las clasificaciones ITF/WTA, con el objetivo de establecer un programa preciso de entrenamiento y competición.

NOMBRE	Edad al primer título junior Grand Slam (ITF) y número total de títulos (Σ)					Edad de su primer título de Grand Slam y número total de títulos (Σ)				
	AU	RG	W	US	Σ	AU	RG	W	US	Σ
S. Graf	-	-	-	-	-	19	18	19	19	22
M. Navratilova	-	-	-	-	-	25	26	22	27	18
C. Evert	-	-	-	-	-	28	20	22	21	18
S. Williams	-	-	-	-	-	21	21	21	18	15
M. Court (2)	-	-	-	-	-	18	20	21	20	11
M. Seles	-	-	-	-	-	18	17	-	18	9
B.Jean King	-	-	-	-	-	25	29	23	24	8
V. Williams	-	-	-	-	-	-	-	20	20	7
E. Goolagong	18	-	-	-	1	23	20	20	-	7
J. Henin	-	15	-	-	1	22	21	-	21	7
M. Hingis	-	13	14	-	1	17	-	17	17	5
H. Mandlikova	-	16	-	-	-	18	19	-	23	4
K. Clijsters	-	-	-	-	-	28	-	-	22	4
A. Sanchez-V.	-	-	-	-	-	-	18	-	23	3
J. Capriati	-	17	-	13	2	25	25	-	-	3
L. Davenport	-	-	-	16	1	24	-	23	22	3
M. Sharapova	-	-	-	-	-	21	-	17	19	3
V. Wade	-	-	-	-	-	27	-	32	23	3
N. Richey	-	-	-	-	-	25	26	-	-	2
T. Austin	-	-	16	-	1	-	-	-	17	2
M. Pierce	-	-	-	-	-	20	25	-	-	2
A. Mauresmo	-	17	17	-	2	27	-	27	-	2
S. Kuznetsova	-	-	-	-	-	-	24	-	19	2
V. Azarenka	16	-	-	16	2	23	-	-	-	2
M. Jausovec	-	18	-	-	1	-	21	-	-	1
B. Jordan	-	-	-	-	-	22	-	-	-	1
S. Barker	18	-	-	-	-	-	20	-	-	1
K. Melville	18	-	-	-	-	29	-	-	-	1
C. O'Neil	17	-	-	-	-	22	-	-	-	1
V. Ruzici	-	-	-	-	-	-	23	-	-	1
G. Sabatini	-	16	-	-	-	-	-	-	20	1
C. Martinez	-	-	-	-	-	-	-	22	-	1
J. Novotna	-	-	-	-	-	-	-	30	-	1
I. Majoli	-	-	-	-	-	-	20	-	-	1
A. Myskina	-	-	-	-	-	-	23	-	-	1
A. Ivanovic	-	-	-	-	-	-	21	-	-	1
F. Schiavone	-	-	-	-	-	-	30	-	-	1
N. Li	-	-	-	-	-	-	29	-	-	1
P. Kvitova	-	-	-	-	-	-	-	21	-	1
S. Stosur	-	-	-	-	-	-	-	-	27	1

Tabla 4. Comparación del período entre ganar un Grand Slam junior de individuales (ITF) y el primer título en un Grand Slam de 1968 a 2012.

Durante el entrenamiento progresivo a largo plazo, orientado profesionalmente, pero cuidadosamente graduado, que acompaña la transición de la competición de cadete a junior y luego a senior y luego a los niveles superiores de jugadoras profesionales con experiencia, la tarea básica de un entrenador es mostrar a las jóvenes tenistas cómo lograr la independencia en todos los aspectos de sus actividades deportivas.

Factores que limitan el desarrollo de una joven jugadora

Hay factores que afectan negativamente el nivel de auto motivación de las tenistas después de la transición a un grupo de mayor edad:

1. Falta de éxito. La clara disminución de la relación entre victorias y derrotas.

2. La reducción en la efectividad de las habilidades tácticas y técnicas en los partidos. Un deterioro en las estadísticas:

- menos saques directos ("aces") (generalmente acompañados por un incremento decisivo en la velocidad de la pelota),
- menos juegos ganados con el servicio,
- menos rupturas de servicios,
- menor relación entre golpes ganadores ("winners") y errores no forzados,
- menor número de puntos ganados después de peloteos largos (> 10) y muy largos (> 16),

3. Menor resistencia mental al cansancio debido a la presión externa por ganar, que se impone en la jugadora.

4. Menor resistencia física al cansancio causada por la frecuencia de las competiciones, viajes, estadías en hoteles, cambios de alimentación, separación de la familia y amigos.

5. Dudas si el camino elegido, - "el tenis sobre todo", es el correcto, mientras se interesan por nuevas actividades.

Lamentablemente, el proceso de entrenar a las jóvenes y aún a las más jóvenes tenistas se acelera cada vez más. La apremiante necesidad de hacerlo se opone a las necesidades y capacidades de desarrollo biológico e intelectual, y el correcto dominio de habilidades técnicas y tácticas (que soportarán la prueba del tiempo). Satisface las necesidades de los padres y

entrenadores encontrando motivación simple y primitiva en base a la rivalidad del grupo. Por un lado, hay un proyecto innovador y bien desarrollado (Tennis'10) para el desarrollo del carácter del tenis progresivo en los niños y adolescentes, con la perspectiva de trabajar mejor en las fases de desarrollo para lograr el éxito en la edad adulta. Por otro lado, hay una prisa irracional por lograr el máximo lo más pronto posible, independientemente del precio.

La falta de sentido común y de paciencia por parte de los entrenadores sumada a la presión de los padres, clubes y entrenadores en su afán por lograr éxitos rápidamente, se incrementa por el sistema de competición juvenil en muchos países y en el ámbito internacional. Además, el Comité Olímpico Internacional ha creado los Juegos Olímpicos de la Juventud. Los primeros se llevaron a cabo en Singapur en 2010 con la presencia de 26 deportes. El próximo verano, los Juegos de la Juventud se llevarán a cabo en Nanjing (China), del 16 al 28 de agosto de 2014.



CONCLUSIÓN

El desarrollo deportivo del tenis femenino es complejo. Cada jugadora tiene habilidades diferentes y una personalidad diferente por lo cual cada caso debe ser tratado individualmente.

Es conveniente analizar las distintas trayectorias hacia la cumbre seguidas por las tenistas más sobresalientes de la Era del tenis Abierto analizadas en este artículo. Una gran mayoría de ellas nunca ganó un Grand Slam Junior – 23 en total (S. Graf, M. Navratilova, M. Smith, M. Seles, Serena y Venus Williams, A.

Sánchez-Vicario, K. Clijsters, M. Sharapova, P. Kvitova, S. Stosur y otras).

En comparación, la cantidad de quienes dominaron como juniors es de 17 en total (E. Goolagong, M. Hingis, J. Henin, J. Capriati, A. Mauresmo y otras). Una diferencia aún mayor se observa cuando comparamos el número de torneos de Grand Slam ganado por jugadoras del primer grupo (146 victorias en total) con el ganado por las jugadoras del segundo grupo (75 victorias en total).

Parecería necesario tener registros fiables de programas de entrenamiento de las jugadoras para poder analizarlos y tenerlos disponibles para las futuras generaciones de profesores, entrenadores e instructores de tenis y para poder implementar sistemas de entrenamiento prácticos y a largo plazo de forma que se evitaran seguir pasos que solamente produzcan beneficios a corto plazo.

Notas

1. Maria Sharapova alcanzó por primera vez el número 1 de la lista de la WTA el 22 Agosto de 2005. En total encabezó la lista durante 17 semanas, la última vez desde el 19 de mayo hasta el 8 de junio de 2008.

2. M. Smith – Court ganó 24 títulos de individuales de Grand Slam de 1960 a 1973. La tabla muestra las 11 victorias de 1968 a 1973 (AO'69, 70, 71, 73, RG'69, 70, 73, W'70, US'69,70, 73).

3. B.-J. King ganó 12 títulos en individuales de Grand Slam de 1966 a 1975. La tabla muestra las 9 victorias entre 1968 y 1975 (RG'1972, W'68, 72, 73, 75 y US' 71, 72, 74).

REFERENCIAS

- Bompa T. & Haff G.(2009). *Periodyzacja. Teoria i metodyka treningu.* Warszawa . Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera.
- Crespo M. & Miley D. (2007). *Manual de l'Entraîneur de Haut Niveau.* London. ITF Ltd.
- Crespo M. (2011). *Tactical périodisation in tennis.* ITF Coaching & Sport Science Review, 53, 16-18.
- Królak A. (1998). *Tenis - technika, psychomotoryka, trening.* Warszawa. Centralny Ośrodek Sportu. Biblioteka Trenera.
- Królak A. (2004). *Planowanie i periodyzacja procesu treningowego w tenisie.* Sport Wyczynowy, nr 1 - 2.
- Królak A. (2006). *Dojrzewanie tenisistek.* Tenis nr 2.
- Martens S., & Maes C. (2005). *Périodisation dans le Tennis Féminin Professionel,* ITF Coaching & Sport Science Review, 36, 13-15.
- Mc Craw P.D. (2012). *Atteindre le top 100 -Transition vers le top 100 WTA des joueuses du top 10 du circuit ITF Junior.* ITF Coaching & Sport Science Review, 57, 5-7.
- Pluim B., Smit C., Driessen D., Oskam S., van der Heijden C. (2013). *Déplacements et tournois: Directives pour les joueurs et les entraîneurs,* ITF Coaching & Sport Science Review, 59, 9-11.
- Reid M. & Quinlan G. & Morris C. (2010). *La périodisation dans le tennis.* ITF Coaching & Sport Science Review, 50, 26- 27.

- Sozański H. /red./.(1999):.Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa. Centralny Ośrodek Sportu. "Biblioteka Trenera
- Veciana, M.F. (2012). Tennis Féminin: évolution des méthodologies d'entraînement. ITF Coaching & Sport Science Review, 58, 22-24.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Adam Królak.



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 licencia - Texto completo de la](#)