

La Periodización Táctica en el Tenis: Introducción

Miguel Crespo

Oficial de investigación y desarrollo, ITF

RESUMEN

Este artículo revisa, desde un punto de vista crítico, la aplicación en el tenis de los modelos de periodización tradicionales y contemporáneos e introduce el concepto de periodización táctica tomado del fútbol. Destaca la definición y los elementos clave de este nuevo modelo de periodización adaptado al tenis, así como también la posibilidad de aplicar la periodización táctica en el tenis.

Palabras clave: Periodización, Táctica, Planificación

Recibido: 17 de Marzo de 2011.

Aceptado: 7 de Abril de 2011.

Autor correspondiente: Miguel Crespo, Oficial de investigación y desarrollo, ITF.

Email: mcrespo@umh.es

INTRODUCCIÓN

La importancia y los objetivos de la periodización en el tenis se han comentado ya en artículos anteriores (ver Roetert, y cols., 2005). Los principales factores que complican su aplicación en el tenis, la falta de un período oficial de fuera de temporada, el sistema de competición por eliminación directa, el sistema de clasificación continuo y la naturaleza única del juego, constituyen un serio desafío (Roetert y McEnroe, 2005).

Los modelos de periodización tradicionales (simple con 1-2 picos de Matveiev, 1956; alternando volúmenes de Fidelius, 1971; la estructura pendular de Arosiev y Kalinin, 1971; los bloques concentrados de Verkhoshanski, 1987) intentan mejorar el rendimiento en base a procesos adaptativos en torno a factores de acondicionamiento (potencia, velocidad, resistencia) generalmente usando los principios del atletismo. Estos modelos son consecuencia de los paradigmas del pensamiento occidental basados en el racionalismo y el mecanicismo. Se basan en el estudio y el análisis de hechos aislados del juego y del jugador. Se centran también en un enfoque biológico para el desarrollo del deportista.

Los modelos contemporáneos (métodos integrados [entrenamiento de todos los elementos del juego (condicional, coordinativo, cognitivo) con énfasis en la técnica y la táctica] de Bondarchuck, 1988; ATR [Acumulación – carga, transformación – realización] de Issurin y Kaverin, 1985; métodos estructurados o micro-ciclos estructurados [periodización semanal, bloques concentrados, estado de forma prolongado] de Tschieni, 1985;

Seirulio, 1987; Bompa, 1999) presentan sólidas alternativas a la periodización en los juegos deportivos incluyendo el tenis.



De hecho, debido a la influencia de estas teorías mecanicistas aplicadas al aprendizaje motor, algunos entrenadores de tenis hicieron uso y abuso de los métodos de entrenamiento y enseñanza analíticos y parciales. La técnica se enseñaba fundamentalmente lanzando pelotas desde un cesto; el acondicionamiento, mayormente utilizando sistemas de entrenamiento tomados de la pista y el campo; el aspecto mental solía constar de charlas del entrenador antes y después del partido y la táctica se mejoraba, generalmente, con la práctica de partidos o, no era deliberadamente entrenada.

Durante los últimos años, las teorías sistémicas aplicadas al entrenamiento de tenis (ver Crespo, 2010 para un panorama general) han producido un cambio radical en los modelos de periodización. La multi-dimensionalidad e interactividad son

los conceptos clave. Ha habido una evolución desde la fragmentación hacia la sinergia y la transversalidad, para considerar tanto el todo como las partes del juego (Landingger, 2009).

La periodización táctica implica una evolución de los métodos integrados enfatizando el elemento táctico del juego como se describe a continuación.

PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Definición

Tomado del trabajo del profesor Vitor Frade de la Universidad de Porto (Gomes, 2008) y aplicado exitosamente por el entrenador de fútbol Jose Mourinho (Porto, Chelsea, Internazionale, Real Madrid), el principio fundamental de la periodización táctica afirma que todos los tipos de práctica, metodologías de enseñanza y sistemas de entrenamiento deberían depender del estilo-organización-estructura del juego o "modelo de juego" que el entrenador quiera que el jugador adopte. El estilo de juego o "modelo de juego" puede describirse como el modo o tipo de juego que tú, como entrenador, quieres que juegue tu jugador. La táctica está en el centro de la periodización y se la considera una "supradimensión" del juego. El tenis es táctico, pues todo golpe, movimiento o conducta son consecuencia de una decisión tomada en una situación de juego dada.

Es fundamental que el jugador tenga cierto estilo de juego. Este estilo de juego debe basarse en varios principios y sub-principios sólidos que el jugador debe comprender bien e interpretar correctamente, independientemente de su adversario; esto también se llama "organización del juego". Cada jugador debería tener un estilo de juego bien conocido y aplicado de manera efectiva (Mourinho, citado por Oliveira y cols., 2006). El entrenador debe utilizar sus propias convicciones e ideas personales sobre el juego, las características de su jugador (fortalezas y debilidades), cualidades y preferencias, y un completo análisis de las características del juego, tanto presente como futuro, para poder desarrollar un estilo flexible pero sólido para el jugador. Este estilo de juego no deberá ser inmutable, deberá adaptarse a diario a la evolución y al progreso del jugador. El diseño del proceso de periodización deberá estructurarse en torno a las necesidades del jugador.

¿Es el objetivo final de la periodización táctica desarrollar un jugador automático, tipo robot? La respuesta es no. De hecho, es exactamente lo contrario. La afirmación crucial de la periodización táctica es crear un "mecanismo no-mecánico" sobre la base de sólidos conceptos tácticos, para adquirir un estilo de juego eficiente "sabiendo cómo" y "sabiendo saber cómo".

La periodización táctica es un claro ejemplo de un trabajo integral, interconectado o interrelacionado en el cual todas las metas se resumen alrededor del componente táctico del juego. Considera que la organización o estructura estratégico-táctica del juego son más importantes que la condición física del jugador.

Elementos clave

Los elementos clave de la periodización táctica se pueden resumir así:

1. El juego (táctica) como origen de la periodización y parte fundamental de la práctica. La táctica del juego define la forma en que el entrenador debe planificar el entrenamiento en todos los aspectos: técnico, táctico, físico y mental. Las sesiones de entrenamiento deben planificarse según los objetivos tácticos obtenidos a partir del análisis del estilo de juego del jugador. El juego (la táctica) es la base del entrenamiento. La táctica debe siempre practicarse en todos los ejercicios. Los "problemas" que deben solucionarse durante las sesiones de entrenamiento deben ser siempre tácticos. ¡La lógica...del entrenamiento del juego de tenis... consiste en comenzar con el juego de tenis!

2. Interacción de todos los factores de juego. Debido a la influencia de las teorías sistémicas, todos los factores que inciden en el juego se entrenan simultáneamente. Estos factores no pueden ni deben aislarse, pues todos ellos deben interactuar para lograr el rendimiento máximo durante el partido. Esto se denomina "Principio de la integridad implacable del juego". Todos los factores se asocian entre sí. No existe integración ya que todos los factores están ya unidos. Esta es una afirmación "fractal" extraída de la teoría del caos: en cada una de las áreas de entrenamiento deben estar presentes todos los componentes para que puedan relacionarse con el juego.

3. Alta especificidad. La técnica, la potencia, la velocidad o la resistencia no deben entrenarse de manera aislada ni fuera del contexto del juego. Todos los factores que afectan al rendimiento durante el juego se desarrollan con juegos o situaciones adaptadas, alterando las reglas, el espacio, el tiempo y el equipamiento para que se asemejen al juego. No se recomiendan los ejercicios analíticos aislados. Los contenidos que se entrenen a diario deben tener relación con los partidos.

4. Importancia de la concentración. Los entrenamientos de fútbol que siguen este método, no duran más de 90 minutos, es decir, la duración real de un partido de fútbol. Los entrenamientos de mayor duración disminuyen la calidad debido a la pérdida de concentración. Los jugadores deben identificarse totalmente con un estilo de juego; necesitan manejar sus esfuerzos cognitivamente. La concentración (en indicios significativos y durante todo el partido) debe

practicarse con ejercicios que mantengan a los jugadores pensando y enfocados. Los ejercicios de complejidad creciente serán un desafío para que los jugadores se concentren adecuadamente. La intensidad se mide según el esfuerzo de concentración.

5. Intensidad, dinamismo y creatividad. Las prácticas deben ser muy intensas. El tiempo real de entrenamiento es muy alto, prácticamente sin tiempos "muertos". Práctica = 100% intensidad <-> 90 minutos <-> 100% concentración. El estilo de juego del jugador debe permitir las variaciones y adaptaciones que él necesite crear y aplicar. El concepto de intensidad también cambia. En lugar de ser un parámetro físico, se transforma en cognitivo. Tiene que ver con la especificidad del juego del jugador. El entrenamiento se desarrolla constantemente porque la táctica es variable y siempre se puede mejorar.

6. Nuevo concepto de entrenamiento volumen, carga y recuperación. El volumen es un grupo de ejercicios realizados con intensidad máxima. La carga física debe también considerarse como una carga estresante. Aquí, podemos también incluir el concepto de "agotamiento emocional". No hay picos especiales de volumen en el entrenamiento. La carga de entrenamiento se mantiene muy similar durante toda la temporada. Los jugadores profesionales juegan durante todo el año y la periodización controla el equilibrio entre volumen e intensidad con leves oscilaciones entre ellas. Los tiempos de recuperación no son solamente una necesidad por el esfuerzo físico sino también por el mental. Deben ser variados y adaptarse a los volúmenes de entrenamiento específicos.

7. Entrenamiento físico y uso del gimnasio. El componente físico suele estar sobre enfatizado en la periodización de los juegos. Anteriormente, la condición física del jugador era el pilar del rendimiento. Hoy en día, ya no es un problema para el jugador estar físicamente bien entrenado o no, todos están en muy buena forma. El aspecto fundamental es evaluar si la condición física del jugador se adapta o no a su estilo de juego. El jugador tiene que estar físicamente preparado para lidiar con el tipo de esfuerzo físico que implique su estilo de juego. La velocidad, potencia o resistencia no deben ser elevadas sino óptimas. Tienen que ser "funcionales" – adaptadas a las necesidades del jugador y del juego. En el fútbol, el gimnasio y las máquinas son generalmente utilizados por el departamento médico para la rehabilitación de los jugadores.

8. Adaptación, imprevisibilidad y ritmo de competición. El entrenador y el jugador deben ser conscientes de que el estilo de juego del jugador tiene que ser flexible y la periodización del juego debe adaptarse a la imprevisibilidad del juego competitivo. El ritmo de la competición es un tema global en el cual todos los factores están interconectados ¡El juego está siempre en construcción!

9. Un nivel constante y sin picos durante la temporada. La clave de la periodización no consiste en lograr picos en diferentes momentos de la temporada, en su lugar, el objetivo es mantener al jugador en su mejor nivel competitivo durante toda la temporada. No hay "semanas especiales". Debe haber una ventana de rendimiento aceptable para evitar los excesivos altibajos. Nuevamente, no se trata solamente de un pico físico, sino de un nivel individual de rendimiento constante. ¡Las cosas no ocurren en la cancha por mera casualidad!



CONCLUSIÓN

¿Resulta familiar la periodización táctica a los entrenadores de tenis conocedores de la metodología de enseñanza del enfoque basado en el juego? Por supuesto que sí. La mayoría de los principios mencionados anteriormente, relacionados con la periodización táctica, muestran un evidente paralelismo con los del JPC (juegos para la comprensión) (Crespo y Cooke, 1999).

La periodización táctica no es una fórmula mágica para que el jugador gane todos los partidos, sino un modelo con el cual el entrenador podrá ayudar al jugador durante el proceso de entrenamiento y competición partiendo del juego del tenis (Tamarit, 2007).

La mayoría de los entrenadores de tenis simplemente no utilizan la periodización o se guían por su experiencia e instinto a la hora de entrenar a tenistas profesionales de primer nivel. Estos podrían llamarse modelos sin datos sobre el control del entrenamiento ni la organización de la carga. Para periodizar el entrenamiento y la competición con objetivos adecuados (el estilo de juego del jugador), los entrenadores deben ser conscientes de las características del juego (nivel de juego, calendario, recursos, etc.) y de los resultados de un análisis FODA de su jugador (perfil del jugador, historia, etc.). La periodización táctica podría ser una alternativa posible para que los entrenadores desarrollen sesiones más específicas y ajustadas al jugador y a las necesidades del juego.

REFERENCIAS

- Arosiev, & Kalinin (1971), Cited by Tschiene, P. (1985b). Simposio de Lanzamiento. (pp. 27-49). Madrid.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Bondarchuk, A. (1988). Constructing a training system, part II. *Track Technique* 103: 3286-3288.
- Crespo, M. (2009). Tennis coaching in the Era of Dynamic Systems. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 14 (2), 20-25.
- Crespo, M. (2010). El enfoque sistémico aplicado al tenis. *Revista e-coach*. RFET. España.
- Crespo, M. & Cooke, K. (1999). The tactical approach to coaching tennis, *ITF CSSR*, 19, 10-11.
- Fidelus, K. (1971). *Biomechaniczne Parametry Kohczyn G6rnych Czlowieka*. PWN, Warszawa.
- Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodizaçao táctica*. MC Sports. Pontevedra.
- Issurin, V.B. y Kaverin, V.F. (1985). *Planirovainia i postroenie godovogo cikla podgotovki grebcov*. Moscú, Grebnoj sport.
- Landing, J. (2009). Optimization of tennis technique by using differential learning methods. *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference*, Valencia, Spain. ITF Ltd, London.
- Matveyev, L. (1956). *Osnovy sportivnoi trenirovki*. Fizkultura i sport. Moskba.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porqué tantas vitórias?* Editora Gradiva. Lisboa. Portugal.
- Roetert, E.P., Reid, M., & Crespo, M. (2005). Introduction to modern tennis periodisation. *ITF CSSR*, 13, 36, 2-3.
- Roetert, E.P., & McEnroe, P. (2005). Can periodised training work for professional male players. *ITF CSSR*, 13, 36, 11-12.
- Porta, J., & Sanz, D. (2005). Periodisation in top level men's tennis. *ITF CSSR*, 13, 36, 12-13.
- Seirullo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones. *RED*, 3, 53-62.
- Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la periodización táctica? Vivencias el "juego" para condicionar el juego*. MC Sports. Pontevedra.
- Tschiene, P. (1985). Il ciclo annuale d'allenamento. *Rivista de Cultura Sportiva (SDS)*, 2: 14-21.
- Verhohansky, Y. (1987). *La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento*. Società Stampa Sportiva, Roma.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2011 Miguel Crespo



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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 licencia](#)