



# Preparación y evaluación de un partido de tenis.

Oriol Mercadé Canals.

Federación Internacional de Tenis.

## RESUMEN

El tenis es un deporte psicológicamente muy exigente, en el que ya desde edades muy tempranas, hay que estimular la responsabilidad e independencia de los jugadores. En este artículo proponemos que el jugador tenga un papel activo y realice en forma de rutina una preparación óptima y ordenada del partido, siguiendo un plan de competición, así como un análisis riguroso de los partidos. De esta forma les ayudaremos a que consideren los partidos perdidos como una posibilidad para aprender de los errores y evitar así la frustración ante la derrota.

**Palabras clave:** Evaluación del partido, Plan de competición, Tenis.

**Recibido:** 20 de Noviembre de 2010.

**Aceptado:** 26 de Diciembre de 2010.

**Autor correspondiente:** Oriol Mercadé Canals, Federación Internacional de Tenis.

Email: [urimerca@hotmail.com](mailto:urimerca@hotmail.com)

## INTRODUCCIÓN

Al observar los partidos del campeonato Sub 15 de Catalunya, en España, muchos de mis jugadores me comentaban que era una de las competiciones más importantes de la temporada. Para mi sorpresa, he comprobado como un campeonato tan importante recibía muy poca preparación por parte de los jugadores, lo cual influye a largo plazo en el resultado de los partidos.

Una tenista jugaba con las zapatillas de su hermano mayor pues se ha dejado las suyas en casa. En la pista del lado, en pleno mes de julio, otra jugadora está buscando con la mirada a algún compañero fuera de la pista para que le traiga un poco de agua, pues no hay ninguna fuente cerca. Por otra parte, su rival espera que su madre le traiga una gorra del coche. Al mismo tiempo, otra jugadora entra con prisas a la pista y lo hace sin calentar pues salió de casa sin calcular bien la distancia hacia el club... ¿Qué podemos concluir de todas estas situaciones? Que el partido no empieza con el primer punto sino que empieza en el entrenamiento de la semana anterior y termina en el de la semana posterior.

## EL PROCESO DE PREPARACIÓN

Uno de los aspectos más importantes para poder mejorar como tenista es evitar la sobreprotección de los padres y conseguir que el jugador sea autosuficiente y responsable de sus partidos pues, a diferencia de otros deportes, en tenis el jugador esta "sólo ante el peligro". Con este fin, los

entrenadores y jugadores deben utilizar un PLAN DE COMPETICIÓN que pueden adaptar del que se adjunta en este artículo, para que el partido se prepare lo mejor posible, se desarrolle según lo previsto y se analice de forma reflexiva.

En las categorías de menores de 18 años, generalmente, de lunes a viernes los jugadores se esfuerzan durante los entrenamientos para automatizar los golpes, devolviendo innumerables pelotas lanzadas a una velocidad y distancia nada parecida a la de partido...el fin de semana llega el partido donde salen a la luz detalles que se deberían pulir para el próximo partido o a lo largo de la temporada. En definitiva, entrenador y jugador deben aprender a entender las derrotas para convertirlas en victorias.

Sin embargo, en muchas ocasiones, tras competir el jugador se irá a dormir y se olvidará de ese partido, para descansar y volver el lunes a la rutina de entrenamientos con carros o cestas, pero... y esos errores técnicos, esos descuidos mentales, las malas decisiones tácticas o el déficit físico observado en el partido...todo eso ya ha habré quedado atrás. En definitiva, a menudo el jugador a lo largo de la cantidad muy alta de horas en pista, pero pocas de estas horas serán de calidad para su progresión como tenista.

En este artículo mostramos también, un ejemplo de AUTORREGISTRO DE PARTIDO, que los jugadores deben rellenar solos una vez terminado su partido para observar los errores y los progresos, primero plasmando gráficamente el desarrollo del partido y luego analizando los principales

aspectos psicológicos; motivación, confianza, concentración y control del arousal en los diferentes sets jugados. También puntuarán de 0 a 10 su estado físico y sus diferentes golpes, considerando como no, la táctica utilizada en el partido y reflexionando sobre cómo se ha adaptado a los problemas que han surgido durante el juego. En el registro se enfatizarán los objetivos de rendimiento para cada partido, de manera que los jugadores pongan en práctica todas las mejoras trabajadas durante la semana.

Nombre: <b>Rober Herrera</b> Fecha: <b>21.02.09</b> ; Campeonato: <b>C.T Barcino</b> Ronda: <b>4to</b> Entrenador: <b>Alex Arzaga</b>			
Rival: <b>Alvaro López</b> Historial G: <b>2</b> / P: <b>1</b> Resultado <b>6/4, 2/6, 6/2</b> Valoración: 1set: <b>8</b> ; 2set: <b>5</b> ; 3set: <b>7</b> Total: <b>7</b>			
Confianza: <i>Proyecta una imagen poderosa. Se anima entre puntos. Cree que ganará.</i>	8	6	7 6
Motivación: <i>Da el 100% en cada bola; Se cree y disfruta en momentos difíciles; Orientado al rendimiento de juego, no al resultado</i>	9	2	7 6
Concentración: <i>Focalizado en la bola y el rival; Sostiene la concentración en el "Aquí y ahora"; Utiliza rutinas entre puntos y cambios de campo.</i>	10	4	6 7
Arousal: <i>Se mantiene tranquilo no se enfada; Se activa y se relaja constantemente según la situación;</i>	6	3	10 7
<i>¿Cuáles son los objetivos específicos para este partido?</i>		<i>¿Que he hecho mal que tengo que mejorar?</i>	
Objetivo:	Nota:		
1. Flexionar las piernas _____; _____ 2		1. Tirame la bola más alta en el primer saque	
2.No quejarme si fallo un punto _____; _____ 7		2. No repetir los golpes, cambiar direcciones	
<b>Análisis táctico:</b>	<b>Análisis Técnico:</b>	<b>Análisis Físico:</b>	
<i>Plan A: ¿Como le voy a jugar?</i> <b>Juego rápido, puntos cortos; a su revés; Subir a la volea.</b>	Drive: <b>8</b>	Resistencia: <b>9</b>	
	Revés: <b>9</b>	Fuerza: <b>6</b>	
	Volea: <b>10</b>	Velocidad: <b>8</b>	
	Smash: <b>10</b>	Relajación: <b>2</b>	
<i>Plan B: Por Si veo que al anterior no me sale bien.</i> <b>Defender, lifando y haciendo dejadas.</b>	Dejada: <b>8</b>	Flexibilidad: <b>7</b>	
	Globo: <b>2</b>	Activación: <b>1</b>	
<i>¿Como le jugaré el próximo partido?</i> <b>Agresivo, cortando de revés y subiendo a la volea.</b>	1er Servicio: <b>3</b>	Movimiento piernas: <b>10</b>	
	2on Servicio: <b>6</b>	Recuperar en puntos: <b>8</b>	

Figura 1. Autorregistro de partido.

<b>PLAN DE COMPETICIÓN</b>
<p><b>Material:</b> ¡Es tu oficina de trabajo, que no le falte de nada! Raquetas, ropa, comida energética, agua, botiquín, dinero, champú, cacao, kleenex, protector solar, grips, antivibradores, papel/lápiz, gafas de sol, toalla, gorra, lentillas, clips, mp3, guantes, revista,.....).</p>
<p><b>Alimentación</b> (pasta, cereales, pan, fruta)</p> <p><b>Hidratación</b> (&gt;1,5L por partido) (siempre beberé para nunca tener la boca seca)</p>
<p><b>Calentamiento:</b> ¡Si quieres la paz prepárate para la guerra! Estático: 20s x:(Gemelos, abductores, isquiotibiales, glúteos, cuádriceps, bíceps, antebrazo) Dinámico: (Carrera continua, entra en calor, saltar a la cuerda, sprints líneas) Mental: música, respiro y me siento: las 4 C: Concentrado, Calma, Confianza i Competitivo.</p>
<p><b>Descanso: Las 3 "R":</b> RECUPERO: Me seco el sudor, bebo, como y respiro lentamente. REPLANTEO: Si gano: sigo igual; Si se me va el partido: plan B (visualizo) REACTIVO: Acelero respiración, me animo, golpeo y salgo con energía.</p>
<p><b>Rutina entre puntos: piensa fácil..juega fácil</b> 1. Respuesta física positiva (si gano) y corrección+sombra (si pierdo) 2. Desconecto : Recupero (respiro tranquilo, voy a la toalla, miro el cordaje...) 3. Conecto: Me animo y realizo mi rutina saque/resto que concentra).</p>

<p><b>Situación de partido: Aprende a leer el partido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierdo: ¡PARA Y SIGUE!: El tenis es de rachas, reacciona y haz algo para romper su momento</li> <li>• La tortuga: enlentezco el tiempo entre puntos y juegos; Cambia tu juego y tu camiseta, siéntete fresco, como un nuevo jugador, átate más fuerte los cordones. Se paciente y ataca con tus golpes favoritos, para ganar confianza.</li> <li>• Igualados: ¡EXHIBE TU PODER!: Somos como animales, muestra con tu actitud y movimientos que tienes más garra, cabeza y físico. ¡No solo se gana por tenis! Haz decantar la balanza a tu favor.</li> <li>• Gano: ¡Si no le ganas tú, te ganará él a ti! Mantén la intensidad</li> <li>• Ganas el 1er set y te metes en un problema, has herido a un oso, que vendrá a por todas; sal en el 2º set a tope para rematarlo. ¡Lo tienes!</li> <li>• ¿Cómo cierro el partido? Como una culebra con ataques rápidos envenenados (golpes ganadores), o como una boa ahogando el rival con un juego consistente...la 2ª es mejor.</li> <li>• Puntos importantes: (30-30; 4-4) Son igual que los otros con la diferencia que estaré atento a concentrarme en animarme, la estrategia a seguir, pelota y en mi movilidad.</li> </ul>
<p><b>Final del partido:</b></p> <p>¡SI PIERDES UN COMBATE NO PIERDAS LA LECCION!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicita al rival, saluda al árbitro, familia y entrenador (habla con él); Estira músculos, y a la ducha; Disfruta de las victorias y aprende de las derrotas. (Es el método para mejorar!).</li> </ul> <p>NOTAS: En el 4-2 (40-15) me canta una bola "out" que yo veo dentro..</p>

**Tabla 1. Ejemplo de hoja de evaluación de un partido.**

## CONCLUSIÓN

La intención de este artículo ha sido presentar dos instrumentos de preparación y evaluación de un partido de tenis que, de forma sencilla y práctica, ayuden a jugadores y entrenadores a obtener el mayor provecho de los entrenamientos y las competiciones y permitan conocer mejor el desarrollo y el rendimiento de los tenistas.

## REFERENCIAS

- Crespo, M, Reid, M & Quinn, A (2006); Tennis psychology: 200+ practical drills and the latest research. ITF Coaching Publication, London.
- Gallwey, W. T. (1997). The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance. Random House Inc.
- Gilbert, B. (1994); Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis--Lessons from a Master. Fireside.
- Loehr, J.E. (1990). Providing sport psychology consulting services to professional tennis players. The Sport Psychologist, 4, 400-408. <https://doi.org/10.1123/tsp.4.4.400>

Weinberg, R. (2002) TENNIS: Winning the Mental Game. Miami; University, Oxford, Ohio.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2010 Oriol Mercadé Canals.



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.

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