



La periodización en el tenis.

Machar Reid, Geoff Quinlan y Craig Morris.

Federación Australiana de Tenis.

RESUMEN

Este artículo se centra en la efectiva planificación y periodización en el desarrollo del jugador. Explora las tendencias actuales del juego moderno y cómo varían los programas con referencia específica al fin de la carrera junior o comienzos de la carrera profesional de un jugador.

Palabras clave: Desarrollo del jugador, Periodización, Planificación.

Recibido: 8 de Febrero de 2010.

Aceptado: 23 de Marzo de 2010.

Autor correspondiente: Machar Reid, Federación Australiana de Tenis.

Email: mreid@tennis.com.au

INTRODUCCIÓN

La planificación del desarrollo del jugador se guía generalmente por las experiencias del entrenador o por los programas de otros expertos en tenis (Reid y cols., 2009). Los méritos de los diferentes caminos de desarrollo han sido presentados con anterioridad (Reid y cols., 2007), sin embargo hay escasa investigación sobre los roles específicos de la planificación y la periodización en el desarrollo del jugador. Ciertamente, la combinación de varios sistemas de programación y de las circunstancias inciertas del tenis (horarios de juego y cantidad de partidos impredecibles) aumentan el desafío al que se enfrentan los profesionales que trabajan para maximizar el rendimiento, la salud y el bienestar de los jugadores.

Los entrenadores, generalmente, quieren que sus jugadores compitan.

¡No es sorprendente que esos mismos jugadores quieran competir! Este sentimiento compartido suele ser más pronunciado entre los 16 y 21 años. Este período comprende la transición de los jugadores al tenis profesional; es un momento en el cual están ávidos por competir para ganar puntos del ranking, o también, para ganarse la vida. Consecuentemente, se transforma en un ejercicio que consiste no sólo en manejar expectativas, sino también en determinar qué se necesita para maximizar las posibilidades que tienen los jugadores de hacer un gran avance. Para los jugadores profesionales en desarrollo la competición es muy importante, pero, no todo jugador es un clon de Nikolay Davydenko (quien jugó casi 40 eventos en los primeros 11 meses del año en que cumplió los 19). Las prioridades pueden también ser diferentes, por ejemplo, continuar mejorando la técnica o desarrollar las

habilidades físicas necesarias – y para ello, hace falta tiempo para entrenar.



Los circuitos internacionales junior y profesionales están bien organizados, por lo tanto, la observación de las diferentes carreras de los profesionales actuales puede ser de interés (Tabla 1, Reid y cols., 2009). El estudio del calendario de torneos juniors de varones durante su transición al tenis profesional revela (a fin de cuentas) más similitudes que diferencias. Por ejemplo, mientras el objetivo de competiciones de Nadal y Federer a los 17 años de edad era muy diferente, su participación en torneos (cantidad de eventos jugados) es similar. Los paralelismos son más significativos a los 18 años; y los programas de competiciones de Roddick, Murray y Djokovic se parecen en su preferencia por la participación en eventos profesionales durante el año final de juniors.

Como se evidencia aquí, y en general, (si lo permiten las reglas de elegibilidad por edad), la mayoría de los jugadores jugará entre 18 y 30 torneos internacionales al año en los últimos años de su carrera junior o primeros de su carrera profesional. Al combinarse con las características específicas del tenis (es

decir, la irregularidad ya mencionada de los tiempos de juego, la incertidumbre de los cortes en los torneos, y una indeterminada cantidad de partidos por torneo), queda claro que este calendario intensivo no coincide con el uso de la periodización que aparece en los libros de texto (Reid y Schneiker, 2008). Como resultado, vamos a destacar algunos aspectos en referencia a cómo los principios de la periodización pueden aplicarse al tenis moderno:

Tabla 1. Calendario de eventos jugados por los mejores jugadores ATP a los 17 y 18 años.

Jugador	Años	Eventos Profesionales			Eventos Junior	Total
		Circuito ATP	Challenger	Futuros de la ITF	ITF	
Nadal	17'	11	9	0	0	20
	18'	18	0	0	0	18
Federer	17'	3	1	0	14	18
	18'	14	7	0	0	21
Djokovic	17'	3	7	6	3	19
	18'	9	4	0	0	13
Murray	17'	0	4	7	3	14
	18'	9	7	3	1	20
Roddick	17'	0	0	0	17	17
	18'	5	5	0	12	22

Como se evidencia aquí, y en general, (si lo permiten las reglas de elegibilidad por edad), la mayoría de los jugadores jugará entre 18 y 30 torneos internacionales al año en los últimos años de su carrera junior o primeros de su carrera profesional. Al combinarse con las características específicas del tenis (es decir, la irregularidad ya mencionada de los tiempos de juego, la incertidumbre de los cortes en los torneos, y una indeterminada cantidad de partidos por torneo), queda claro que este calendario intensivo no coincide con el uso de la periodización que aparece en los libros de texto (Reid y Schneiker, 2008). Como resultado, vamos a destacar algunos aspectos en referencia a cómo los principios de la periodización pueden aplicarse al tenis moderno:

- Los bloques de entrenamiento se ubican entre grupos de torneos. Cuando se planifican sabiamente, los entrenadores y su equipo de apoyo cuentan con 20 semanas o casi el 40% del tiempo total de tenis para concentrarse en metas específicas (técnicas, tácticas, físicas o mentales). Desde el punto de vista de la fuerza y el acondicionamiento, es deseable (particularmente con los jugadores en transición) tener por lo menos un bloque de 6 semanas consecutivas para entrenamiento más intensivo. Estos bloques también proporcionan a los tenistas y a los entrenadores la oportunidad de entrenar en casa, sin la presión de la competición.

- La WTA recomienda que los jugadores reduzcan la cantidad de veces que compiten más de 3 semanas consecutivas, para mantener la buena salud y rendir al máximo. Programarse de este modo ayuda también a atenuar los efectos del

desentrenamiento observados en otros tenistas (Kovacs y cols., 2007) El costo extra asociado con este enfoque puede hacerlo menos viable; algunos, sin embargo, intentan seguirlo para aplicar así la periodización al tenis.

- El entrenamiento no necesita interrumpirse durante (toda) la competición. Los programas de fuerza y acondicionamiento deben tratar de incorporar variaciones de carga y estímulo para facilitar la adaptación o para mantener el rendimiento, incluso durante las semanas de competición. Kraemer y sus colegas (2000, 2003) han comentado varias veces la importancia de este principio para la planificación de los ejercicios en tenis.

- El control de la carga (en sus varias formas distintas) ha cobrado importancia en la mayoría de los deportes; algunos dirán que en detrimento de la intuición del entrenador, o aún, de la ética de trabajo del atleta, pero la mayoría restante aceptará que es un paso más para demostrar que cada segundo de cada sesión de entrenamiento o partido cuenta. En el tenis, nuestra comprensión de su posible contribución al rendimiento del jugador y a las lesiones está en pañales. Sin embargo, a nivel individual, está tomando un rol importante vinculando los aspectos psicológicos y físicos, y más globalmente, modificando los programas de entrenamiento.

- Dado que los jugadores requieren apoyo día tras día y semana tras semana, es imperiosa la necesidad de introducir algún sistema para la mejora de la recuperación. De acuerdo, la ubicación, las instalaciones, el hotel, y los horarios de inicio y fin de los partidos pueden todos alterar las opciones disponibles para el jugador, pero, existen ciertos 'unos por cientos' que deben realizarse como rutina.

CONCLUSIÓN

Planificar y periodizar los programas de entrenamiento y los programas de competición de los tenistas representa un importante desafío. Para la mayoría de los jugadores, y particularmente para aquellos que están haciendo la transición al juego profesional, existe una necesidad de entrenar y competir... y, la línea divisoria entre el comienzo de una (entrenamiento) y el fin de la otra (competición) no es, a veces, muy nítida. Y es allí donde se pueden aplicar los principios de la periodización para ayudar a jugadores y entrenadores a cumplir tanto con sus prioridades de entrenamiento como de competición.

REFERENCIAS

- Kovacs, M, Pritchett, R, Wickwire, J, Green, M & Bishop, P. (2007). Physical performance changes after unsupervised training during autumn/spring semester break in competitive tennis players. *Br J Sports Med*, 41, 705-710.
<https://doi.org/10.1136/bjism.2007.035436>

Kraemer, W.J., Ratamess, N., Fry, A.C., Triplett-McBride, T, Perry Koziris, L., Bauer,

J. A., Lynch, J. M., & Fleck, S. J. (2000). Influence of Resistance Training Volume and Periodization on Physiological and Performance Adaptations in Collegiate Women Tennis Players. *Am J Sports Med.*, 28, 5, 626-633. <https://doi.org/10.1177/03635465000280050201>

Kraemer, W.J., Hakkinen, K., Triplett-Mcbride, N.T., Fry, A.C., Koziris, L.P., Ratamess, N.A., Bauer, J.E., Volek, J.S., Mcconnell, T., Newton, R.U., Gordon, S.E., Cummings,

D., Hauth, J., Pullo, F., Lynch, J.M., Mazzetti, S. A., & Knuttgen, H.G. (2003). Physiological Changes with Periodized Resistance Training in Women Tennis Players. *Med. Sci Sports Exerc.*, 35, 1, 157-168. <https://doi.org/10.1097/00005768-200301000-00024>

Reid, M., Crespo, M., Santilli, L., Miley, D., & Dimmock, J. (2007). The importance of the International Tennis Federation's junior boys' circuit in the development of professional tennis players. *J Sports Sci*, 25, 6, 667-72. <https://doi.org/10.1080/02640410600811932>

Reid M, Schneiker K. (2008). Strength and conditioning in tennis: current research and practice. *J Sci Med Sport*. 11, 3, 248-56. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.05.002>

Reid, M., Quinlan, G., Kearney, S., & Jones, D. (2009). Planning and Periodization for the Elite Junior Tennis Player. *Strength Cond J*, 31, 4, 69-76. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181afc98d>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2010 Machar Reid, Geoff Quinlan y Craig Morris.



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 - Textocompletodelalicenci](#)