



METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA JUGADORES AVANZADOS

Departamento de Desarrollo de la ITF



En esta sesión...

- Estudiaremos las relaciones entre la evolución del tenis y el entrenamiento del tenis
- Explicaremos los últimos avances en metodología del entrenamiento y el concepto de entrenamiento integrado
- Comentaremos el papel del enfoque basado en el juego en el entrenamiento con jugadores avanzados

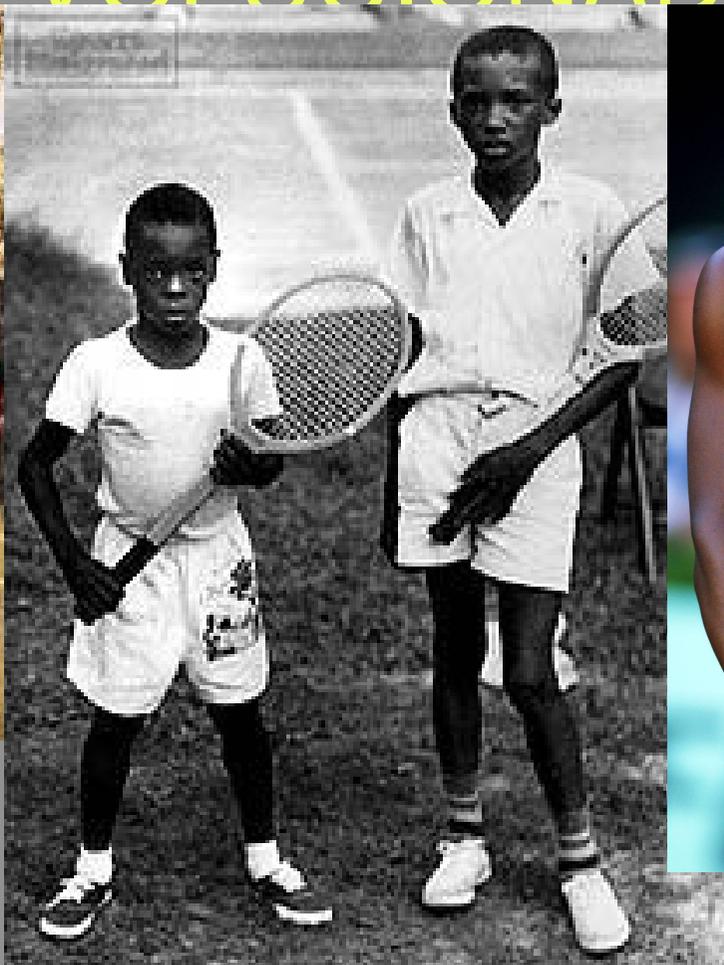


Introducción

- La evolución del tenis
- ¿Cómo ha cambiado el tenis?
- La evolución del entrenamiento del tenis
- ¿Cómo ha cambiado el entrenamiento del tenis?



¡EL TENIS HA EVOLUCIONADO!



LEVEL III COACHES COURSE

¡EL ENTRENAMIENTO DEL TENIS TIENE QUE EVOLUCIONAR!



Equilibrio de conceptos en el entrenamiento para avanzados



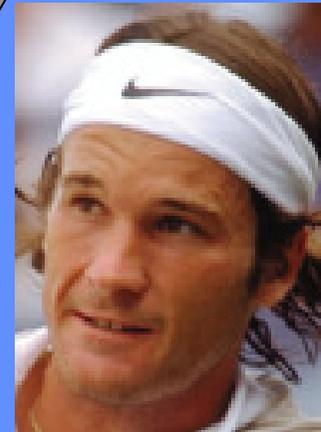
- Equipo / Individual
- Calidad / Cantidad
- Ciencias del Deporte/
Experiencia



EQUIPO / INDIVIDUAL

- Deporte individual
- Equipo de trabajo

JUGADOR



COACH

OTROS

EL EQUIPO



¡Involucrar a cada persona en el equipo!

EL JUGADOR



Personalidad,
pensamientos

Táctica, técnica

Lesiones

Condición

“Corazón”: Motivación,
emociones, sentimientos

“Base” tenística general



ENTRENAMIENTO DE CALIDAD

- El entrenamiento lo hace a uno perfectoNO
- El entrenamiento hace las cosas PERMANENTES.....SI

¡SÓLO EL ENTRENAMIENTO PERFECTO LO HACE A UNO PERFECTO!

COMPONENTES DE UN PROCESO DE ENTRENAMIENTO DE CALIDAD

- Entrenador:
 - Compromiso: p.e. viajar
 - Liderazgo
 - Educación
 - Experiencia
- Compromiso 100% del jugador
- Comunicación
- Entrenamiento y competición
- Control y evaluación
- Reconocimiento y recompensas



Marat Safin

ENTRENAR DE FORMA EFICIENTE

- Usar la información sobre ciencias del deporte disponible más actualizada.
- Integrar el conocimiento sobre entrenamiento y la experiencia con las bases científicas del deporte
- Diseñar e implementar un programa de entrenamiento adecuado
- Reconocer distintas formas de alcanzar el alto nivel
- ¡Algunas veces no es lo que tú haces...sino CÓMO lo haces!



Photo: Al Bello/Getty Images

US Open

Paradorn Srichiphphan

EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO

- Hace años: estímulo de trabajo (estrés)
 - Mejora como resultado de la adaptación del cuerpo al aumento gradual del estrés (sobrecarga)
 - Cuando este trabajo es excesivo, la sobrecarga se convierte en sobreentrenamiento (quemarse)
 - Cuando el trabajo es insuficiente, la mejora es muy pequeña o no existe
- En la actualidad: Periodización

Photo: Clive Brunskill/Getty Images

Tennis Masters Madrid



CONCEPTO MODERNO DE ENTRENAMIENTO PARA JUGADORES AVANZADOS

- Adaptado a la situación de partido
- Individualizado
- Preventivo/Libre de lesiones
- Global / Complejo
- Científico
- Tecnológico

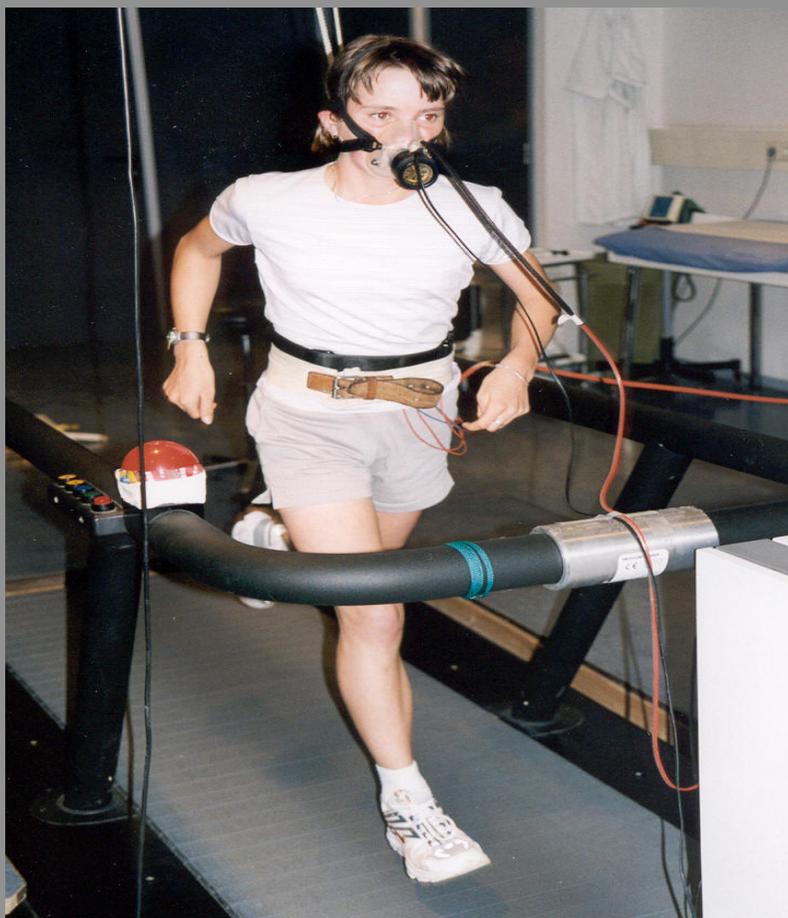


CAMINOS HACIA EL TENIS PROFESIONAL

- Modelo normal internacional : p.e. Francia
- NO jugar torneos internacionales juniors: p.e. España
- Tenis universitario: EEUU
- Desde los juniors directos al tenis profesional: p.e. Nadal, Gasquet
- Estrategias Privadas (no juegan): p.e. Williams



Ciencias del Deporte y Entrenamiento del Tenis

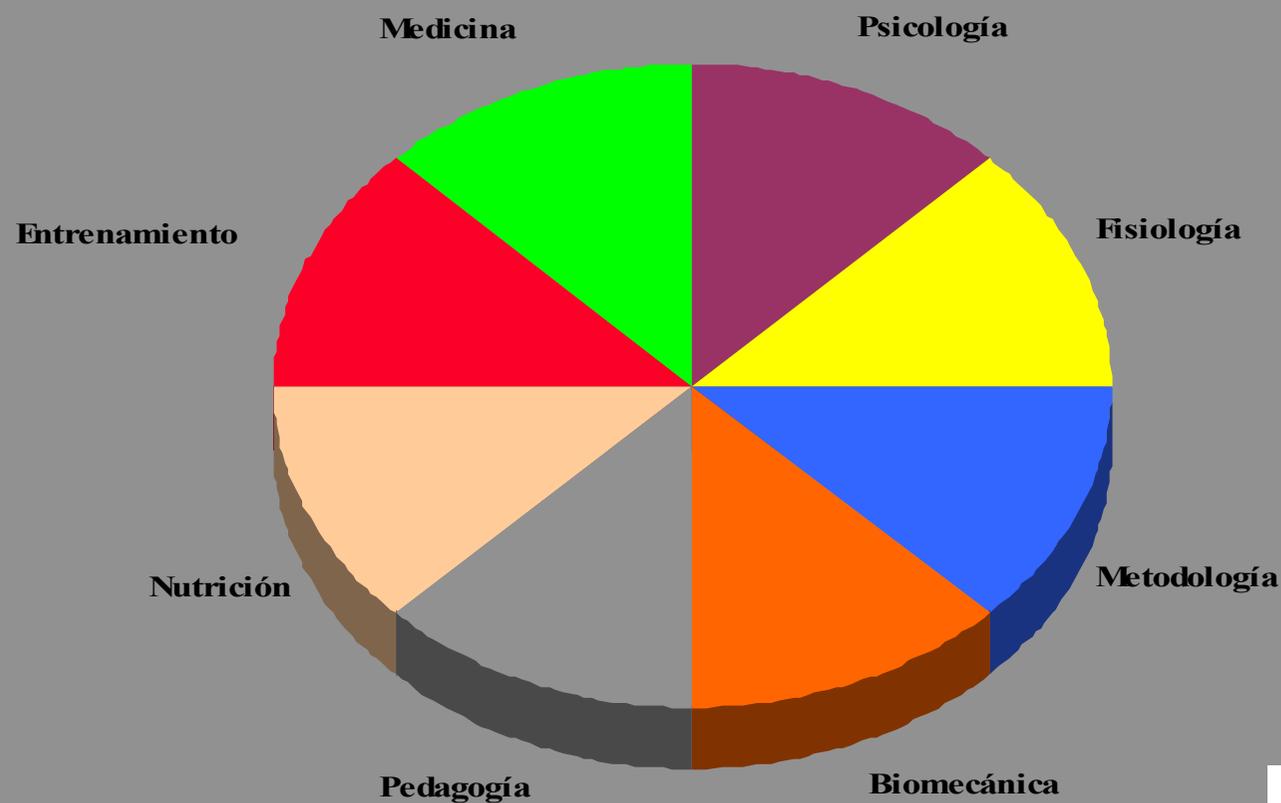


- Un mejor conocimiento en casi todos los aspectos del juego
- Las contribuciones científicas más importantes han ayudado a mejorar la teoría del entrenamiento y formación de los entrenadores
- Las ciencias del deporte se han convertido en un aspecto importante en los programas de formación de entrenadores
- El syllabus recomendado de la ITF lo utilizan más de 90 naciones

LEVEL III COACHES COURSE



EL IMPACTO DE LAS CIENCIAS DEL DEPORTE





ENTRENAMIENTO DE TENIS INTEGRADO

LEVEL III COACHES COURSE



Entrenamiento Integrado del Tenis

- Nuevo concepto para el entrenamiento moderno del tenis
- Toma en cuenta:
 - Importancia del tenis como todo
 - Enfoque holístico del entrenamiento
 - Integración vs. Aislamiento



Entrenamiento Integrado del Tenis

- Cuando se trabajan los aspectos técnicos, también se trabajan:
 - Táctica
 - Condición
 - Mentalidad
- Y vice versa
- Interrelación, Interdependencia...

Entrenamiento Integrado del Tenis



- Distinción entre:
 - Técnica
 - Táctica
 - Condición
 - Mentalidad
- Es artificial
- Sólo para comprender
- ¡Cuando se juega el partido todo se combina!

Entrenamiento Integrado del Tenis

- Basar se en el partido (situación de juego)
- Desarrollar la:
 - Técnica
 - Táctica
 - Condición
 - Mentalidad
- Habilidades necesarias para cada situación de juego y practicarlas integralmente



Entrenamiento²³ Integrado del Tenis

- Precursores:
 - Deporte:
Verjovanskij
 - Tenis: Entr. Total del
Tenis (Kriese)
- Aplicado en otros
deportes a alto nivel
(p.e. fútbol)

ENTRENAMIENTO TOTAL DEL TENIS

Kriese (1999)

1/3 Físico

- a. Conjunto de habilidades técnicas
- b. Calidad de las habilidades: Consistencia, Precisión, profundidad, efecto, potencia
- c. Movimiento: velocidad, agilidad, balance
- d. Condición: Resistencia aeróbica, Flexibilidad, fuerza

1/3 Mental

- a. Patrones y selección de golpes, Estrategia
- b. Momentum
- c. Consideraciones antes y tras el partido

1/3 Emocional

- a. Habilidades motrices finas bajo presión
- b. Confortable
- c. Motivación a largo y corto plazo
- d. Habilidades de concentración



Jan Michael Gambill

ENTRENAMIENTO TOTAL DEL TENIS

Capacidades físicas para la ejecución

+

Realización mental y comprensión de estas capacidades

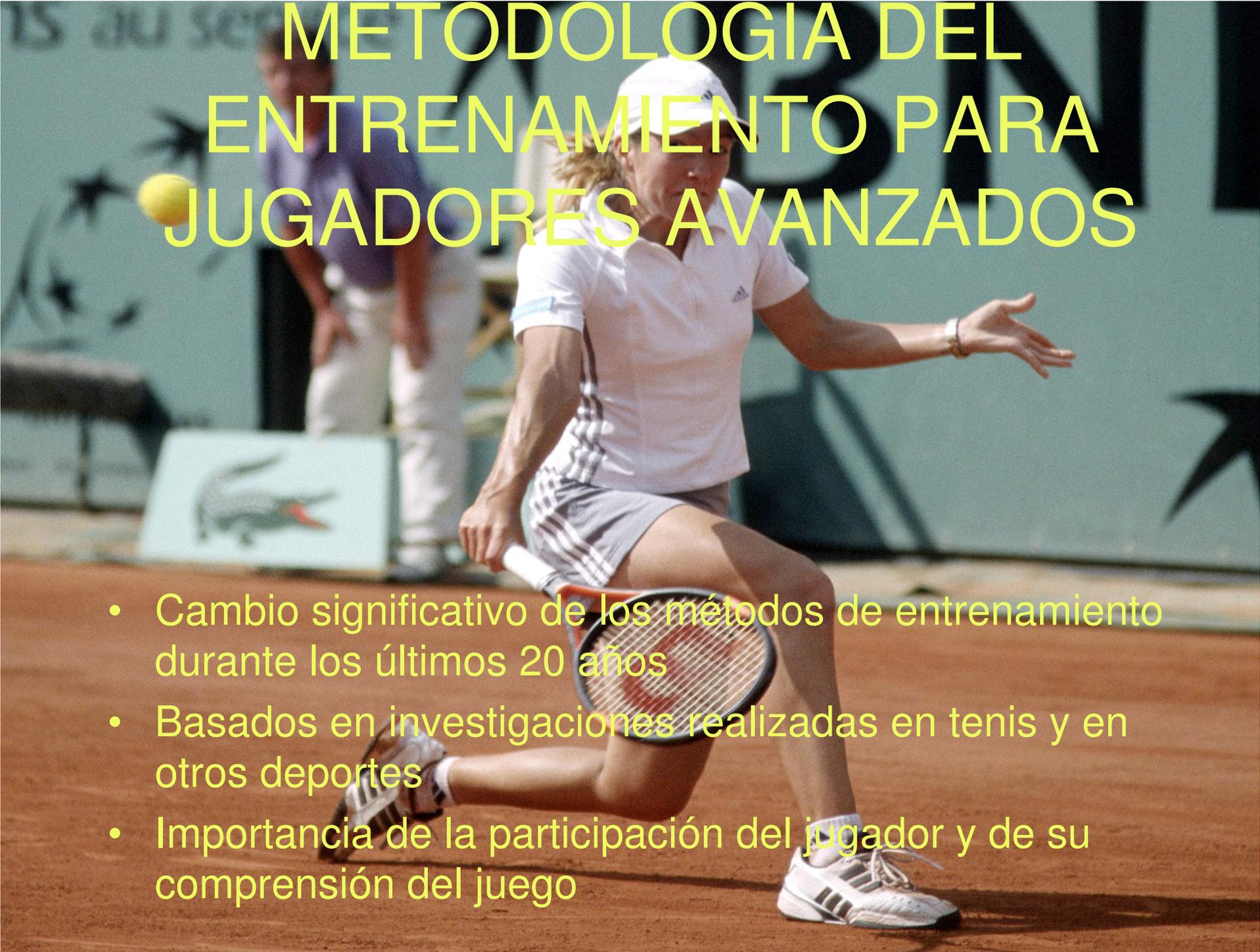
+

Aceptación emocional de las responsabilidades

JUGADOR TOTAL

Kriese (1999)

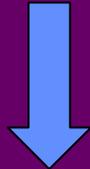
METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO PARA JUGADORES AVANZADOS



- Cambio significativo de los métodos de entrenamiento durante los últimos 20 años
- Basados en investigaciones realizadas en tenis y en otros deportes
- Importancia de la participación del jugador y de su comprensión del juego

ENSEÑANZA TRADICIONAL

TECNICA



TACTICA

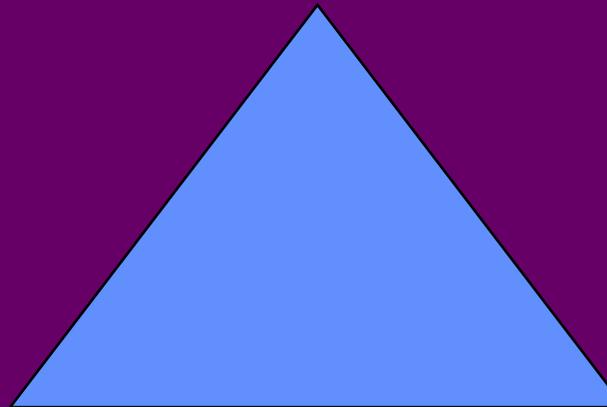


JUGAR AL TENIS

- Técnica era la prioridad
- La táctica se enseñaba cuando el jugador era capaz de dominar la técnica
- Los partidos se jugaban cuando los jugadores eran capaces de pelotear con consistencia

27

**SITUACIÓN
CERRADA**

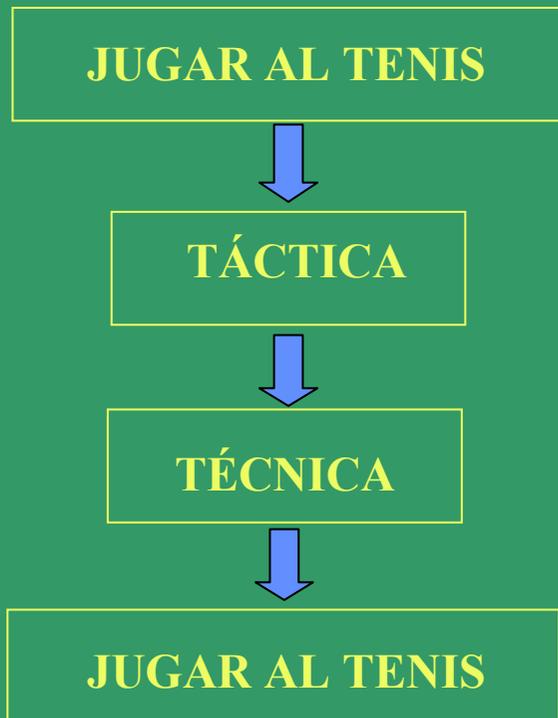


**USO DE
MÉTODOS
ANALÍTICOS
CON TODOS
LOS
JUGADORES**

**SITUACIÓN
ABIERTA**

ENSEÑANZA MODERNA

- La prioridad es el JUEGO (GBA)
- Hay que entender la táctica (QUE)
- Hay que dominar la técnica (COMO)
- Los partidos son la base del entrenamiento
- La técnica se enseña para implementar mejor la táctica



ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO PARA AVANZADOS



- Se aplica porque la comprensión táctica es de importancia fundamental para el tenis de alto nivel
- Los contenidos del entrenamiento deben ser aquellos que han de mejorarse tras el análisis de las situaciones de partido

Enfoques de la enseñanza	Los jugadores	El proceso de aprendizaje	Organización de la clase	Trato con el grupo y los jugadores
Enfoque antiguo	Todos los jugadores aprenden igual. El entrenador enseña a todos de la misma forma	No se presta atención a las diferentes etapas del proceso de aprendizaje	Basada en el uso de las filas	Todos los jugadores del grupo hacen lo mismo con el mismo nivel de dificultad
Enfoque nuevo	Cada jugador aprende de manera distinta	Hay diferentes etapas del proceso de aprendizaje que hay que respetar	Basada en el uso de la enseñanza recíproca o la asignación de tareas	Individualización e inclusión. Adaptar el ejercicio a las características de cada jugador
Conclusiones	Entender a los alumnos que aprenden con la vista, el oído o la práctica	Tener en cuenta las etapas cognitiva, repetitiva y automática del proceso de aprendizaje	Más actividad e independencia, menos control	Posibilidad de trabajar de manera individual en las clases en grupo

Modelo de Metodología de Enseñanza

31





CONCLUSIÓN ³²

- Principios de entrenamiento sólidos ayudarán a los entrenadores a ayudar a los jugadores
- Fin último: EL ENTRENADOR COMO FACILITADOR DEL PROCESO DE APRENDIZAJE