

## Desarrollo y Técnica



### PRETEMPORADA DE UN TENISTA PROFESIONAL

Por... [Profesor Hernan Aboitiz](#)

Lo primero que tenemos que tener en cuenta para esta planificación son las fechas de las próximas competencias, para saber qué plazo tenemos para realizar la pretemporada. Luego debemos determinar objetivos, junto al entrenador, que deseamos lograr o mejorar, determinar los turnos de entrenamientos, también las distintas clases de ejercicios para desarrollar las diferentes capacidades, determinar cargas de trabajo, intensidad y volumen de los entrenamientos. Suponiendo que contamos con 5 semanas para nuestra pretemporada:

**Semana 1:** Tendrá como finalidad la adaptación con cargas intermedias recorriendo las distintas capacidades que se van a trabajar en las semanas siguientes. De esta manera nuestro tenista se va preparando mental y físicamente para lo que viene.

**Semana 2:** Pondremos como prioridad el desarrollo de la fuerza, sin descuidar las otras capacidades.

**Semana 3:** La prioridad estará en el trabajo de resistencia.

**Semana 4:** Trabajaremos la velocidad, siempre incluyendo las demás capacidades pero ejercitándolas en menor intensidad. Es importante siempre mantener la práctica del tenis durante toda la pretemporada, ya que los nuevos cambios deben integrarse día a día a lo que el tenista hace dentro de la cancha.

**Semana 5:** Se entrenan todas las capacidades juntas con ejercicios específicos de tenis. Los trabajos aquí son más intensos pero menos

voluminosos, buscando la puesta a punto para las próximas competencias.

**El orden de un día de trabajo en una pretemporada de tenis es el siguiente:**

**TURNO 1:** Sobrecarga en gimnasio (durante la mañana los niveles de testosterona, son mayores que en el resto del día).

**TURNO 2:** Velocidad, reacción, pliometría (para estos trabajos necesitamos que el sistema nervioso central este en óptimas condiciones y lógicamente no lo estará al final del día).

**TURNO 3:** Tenis (momento adecuado antes del mediodía).

**TURNO 4:** Tenis (luego de almorzar y descansar, en las primeras horas de la tarde).

**TURNO 5:** Resistencia aeróbica o anaeróbica (al finalizar el día ya que estos trabajos no requieren que el sistema nervioso se encuentre en plenitud).

*Lógicamente no todos los días se realizan 5 turnos. Esto sucede sólo 3 ó 4 veces en la pretemporada. En caso de contar con menos de 5 semanas de pretemporada, dividiremos las semanas en micro ciclos para poder desarrollar todo lo antes descrito. En la actualidad los métodos de preparación física han evolucionado de tal manera que conociendo la fecha de competencia podemos planificar y periodizar el entrenamiento de nuestro tenista para que afronte dicha competencia en su mayor plenitud física.*