

# Desarrollo y Técnica

## Entrena con inteligencia

Por... [Craig A. Morris](#)

Matchpoint agradece la amabilidad de [Craig Morris\\*](#) por facilitar el presente trabajo para su publicación.

Hablemos de una situación frecuente para jugadores(as) profesionales: Pierdes en las primeras rondas de un torneo quedando de 5 a 7 días para que comience la siguiente competencia. Tú y tu entrenador(a) sienten frustración. Los esfuerzos y horas en la cancha parecen no estar pagando dividendos. Entonces, ¿qué hacer? Muchas veces los (las) jugadores(as) y sus entrenadores vuelven directamente a la cancha de práctica para pasar más horas entrenando y pegando bolas. ¿Es ésta la mejor solución para cambiar la trayectoria de una jugadora en la cancha?

*A menudo la respuesta es ¡NO!*



*En este artículo trataremos de mostrar algunos factores que deben considerarse en esta situación y daremos algunas opciones. En primer lugar, entrenador y jugador necesitan analizar la situación para determinar la mejor manera de actuar y tomar una decisión sobre todas aquellas estrategias que sean pertinentes y ayuden a entrenar de manera inteligente. De esta manera Ustedes (jugador, entrenador) lograrán cosechar los frutos de lo que Ustedes juntos sembraron.*

## I. Escúchate

¿Cuáles son tus necesidades? ¿Qué es lo que tú realmente deseas o requieres? Es decir tú, jugador, sin pensar en entrenadores, padres o representantes. En tu paso por el Circuito Profesional (WTA, ATP, ITF) experimentas una gran cantidad de presiones ya sea fuera y/o dentro de la cancha. La capacidad para entenderte física, emocional, mental y espiritualmente es la clave para el éxito.

- ✓ Trátate como toda una persona, no sólo como un (a) jugador (a) de tenis.
- ✓ Este enfoque holístico te ayudará a conseguir tus metas.

¿Qué significa esto para ti como atleta? Significa que cuando has perdido un partido de una manera insensata, o cuando las cosas se ponen de color hormiga en el Circuito Profesional, no temas estudiar tus opciones de entrenamiento. Puede que tu cuerpo y tu mente te estén mandando un mensaje. Existen alternativas a castigarse en la cancha practicando: seguir con la misma táctica podría perjudicarte en vez de beneficiarte.

## II. Estos aspectos no mejorarán pasando más horas golpeando pelotas:

- Considera tus requisitos de entrenamiento individuales, descansa y actúa según las decisiones que tú y tu entrenador tomen sobre tu programa anual de torneos y las prácticas semanales.



- Las decisiones que tomas diariamente determinan si alcanzarás tus metas y si tendrás una carrera larga y feliz.
- Los (las) campeones(as) supervisan sus programas y eligen cómo y cuándo entrenan.

### **III. ¡Los patrones motrices no desaparecen!**

Para cuando llegues a nivel del Circuito Profesional habrás golpeado una infinidad de pelotas. Tus hábitos motrices de rendimiento en tenis ya están firmemente arraigados (=la anticipación, actividad y entrelazado entre músculos y sistema nervioso que te permiten golpear la bola hábil y automáticamente). Has pegado tantas pelotas con tu particular estilo de juego, que tendrías que duplicar todas las pelotas golpeadas en toda tu vida para siquiera aspirar a conseguir un cambio significativo en tu técnica. De manera similar, tu cuerpo no olvida cómo golpear la pelota después de pasar un día o una semana sin hacerlo. Ten esto en consideración cuando estés cansado y cuando te parece que:

- Te sientes apagado(a): no reaccionas rápidamente ante la pelota, por lo cual te da la sensación de tener dificultad con tus golpes en la cancha.
- Hay déficit de movimiento y falta de rapidez de reacción, impidiéndote ocupar una buena posición para golpear la pelota.
- Te sientes lento y aturdido en la pista.
- Estás agotado: tu sistema nervioso responde lentamente. Te sientes muy cansado y no puedes anticipar jugadas ni concentrarte en la cancha.

### **IV. ¡Entrena, Descansa Y Juega!**

La variedad y la recuperación mantendrán tu cuerpo y tu mente equilibrados. Haz otro deporte y practica de todo para divertirte y rendir más. Mantendrás tu cuerpo activo y estimularás el sistema nervioso como nunca. Practica natación, monta en bicicleta, patina y actividades en equipo como jugar al fútbol. ¡Hacerlo es de

importancia vital para tu desarrollo atlético! Incluye masajes regulares, hidroterapia fría y caliente y estiramientos diarios. Otras experiencias como el entrenamiento integral o las actividades para el cuerpo y la mente como el yoga y el tai chi, pueden ayudar a tu cuerpo, mente y alma obtener una recuperación más rápida.

Quizás, lo más importante sea que estas experiencias te alejen del ambiente que te está causando el estrés: la pista de tenis. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán y te sentirás vigorizado y listo para volver a la cancha para cuando llegue el momento adecuado.

## V. Equilibra tu entrenamiento en la cancha



La cancha es tu sede de trabajo y necesitas pasar tiempo allí para obtener buenos resultados cuando juegues un partido.

Las sesiones de prácticas en la pista son importantes para mantener y desarrollar tu juego: en ellas entenderás cómo jugar para ganar y cómo maximizar tus puntos fuertes, resolviendo los puntos débiles adecuadamente en el nivel en el que estás compitiendo. Es muy importante que te asegures de que el tiempo que pasas en la pista sea eficiente. Incluye estos aspectos en tu programa de entrenamiento en la pista para que tu cuerpo y tu mente se mantengan estimulados:

- Varía tus parejas de entrenamiento. Jugar en equipo con diferentes jugadores te estimulará. Al mismo tiempo ellos te retarán con diferentes estilos de juego.
- Incluye sesiones que incluyan ejercicios y actividades dirigidas a aumentar tu seguridad y autoestima. Concéntrate en tus puntos débiles así como en los fuertes.
- El entrenamiento mental en la cancha es una parte importante

para el éxito de un jugador en el Circuito Profesional.

- La práctica de puntos claves y de partidos para continuar afinando los aspectos del juego que deseas desarrollar y mejorar.
- El juego de dobles te permite compartir con una pareja el placer y los retos del juego. Así mismo es una excelente opción para practicar tu servicio y devolución en el juego de singles.

## VI. La práctica después de los partidos; ¿es necesaria?



Muchos entrenadores exigen a los jugadores que practiquen después de un partido, especialmente después de haber perdido. Al acabar un partido uno puede estar física, emocional y mentalmente agotado, sobre todo al perderlo.

- Existen mejores momentos para trabajar en cambios u ocuparse de un punto débil en el juego que a continuación de un partido jugado, además la disposición mental del jugador es deficiente o hasta inexistente.
- Espera 24 horas estarás más lista para comprender y apreciar una evaluación. Esto les dará a Ustedes (jugador - entrenador) el suficiente tiempo para reflexionar sobre el partido y todos aquellos aspectos que deban trabajarse.
- Es muy común entre atletas y entrenadores confundir la habilidad con la seguridad, y viceversa. A menudo, la inseguridad en un aspecto determinado del juego puede corregirse mediante periodos de práctica correctamente estructurados y de corta duración (aproximadamente 20 minutos), restableciendo seguridad y confianza en un golpe o situación particular

de juego/partido.

- Después de una victoria, una breve sesión para aumentar la seguridad en sí mismo(a) puede ser de mucha utilidad cuando se tienen partidos programados para el día siguiente.
- Consulta con tu entrenador para encontrar al mejor momento para practicar.

El aprendizaje y las prácticas eficaces ocurren de muchas maneras:

- El entrenamiento mental,
- Las evaluaciones visuales y verbales de las cintas de los partidos (video),
- Los diagramas,
- Las conversaciones y retroalimentaciones con el/la entrenador
- Las técnicas de visualización.

Tú, como atleta, eres responsable de cuidar de ti mismo. Infórmate, elige con inteligencia y modifica tu entrenamiento y tu programa de prácticas conforme a cómo te sientes.