

MANUAL PARA EL ENTRENAMIENTO EN EL

TENIS

Ferrauti | Maier | Guillier | Quintana | Weber



Paidotribo

Manual para el entrenamiento en el tenis

Con el propósito de una mejor lectura hemos decidido utilizar la forma neutral masculina de redacción que naturalmente incluye la forma femenina. En algunos casos son necesarias ambas formas.

El presente libro fue cuidadosamente elaborado. No obstante, toda la información no tiene garantía. Ni los autores y tampoco la editorial se pueden hacer responsables por cualquier desventaja o daños que resulten de la información proporcionada en este libro.

Ferrauti | Maier | Guillier | Quintana | Weber

Manual para el entrenamiento en el tenis

Rendimiento – Condición física – Salud



Autores: Ferrauti, Maier, Guillier, Quintana, Weber

Traducción al español: Daniel Guillier e Iñaki Quintana

Diseño de interior: Andrea Brücher, Andreas Reuel y Viviana Canales

Diseño de la cubierta: David Carretero

Edición: Editor Service, S.L.

© 2021, Editorial Paidotribo

<http://www.paidotribo.com>

[E-mail: paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com)

Primera edición

ISBN: 978-84-9910-947-3

ISBN ebook: 978-84-9910-962-6

Thema: WSJR2

Diseño de maqueta y preimpresión: Editor Service, S.L.,
Diagonal, 299; 08013 Barcelona

índice

[Prefacio](#)

[Prólogo](#)

[1](#)

[Estructura, planificación y desarrollo del rendimiento](#)

[1.1 Estructura del rendimiento y perfil de exigencia en el tenis](#)

[1.1.1 Consideraciones generales sobre la estructura del rendimiento en el tenis](#)

[1.1.2 Datos empíricos sobre el perfil de exigencia de la competición en el tenis](#)

[1.1.3 Particularidades de la exigencia en el entrenamiento del tenis 28](#)

[1.2 Planificación y evaluación del rendimiento en el tenis](#)

[1.2.1 Posibilidades y límites de la planificación del rendimiento en el tenis](#)

[1.2.2 Diagnóstico del rendimiento y el test de la condición física del DTB](#)

[1.2.3 Apreciación individual del rendimiento y planificación del entrenamiento](#)

[1.3 Desarrollo del rendimiento en el tenis](#)

[1.3.1 Desarrollo corporal y de la condición física en jugadores juveniles](#)

[1.3.2 Factores sensibles para detectar talentos y contenidos centrales del entrenamiento](#)

[1.3.3 Análisis prospectivo del proceso del éxito en el juego en el tenis juvenil](#)

[1.4 Consecuencias prácticas](#)

2

El entrenamiento de la técnica

2.1 Introducción

2.2 Estabilidad, variabilidad y aplicación en situación de juego

2.3 Entrenamiento de la técnica en el tenis

2.3.1 Ejemplos de entrenamiento

2.4 Evaluación de la técnica

3

El entrenamiento de la táctica

3.1 Introducción

3.1.2 Aspectos específicos del tenis en el entrenamiento táctico

3.1.3 Aspectos técnicos del entrenamiento táctico

3.2 La táctica de individuales

3.2.1 Ejemplos de entrenamiento para la táctica de individuales

3.3 La táctica de dobles

3.3.1 Ejemplos de entrenamiento para la táctica de los dobles

4

El entrenamiento con orientación psicológica

4.1 Introducción

4.2 El entrenamiento con orientación psicológica

4.2.1 Asesoramiento psicológico deportivo

4.2.2 El entrenamiento mental en la pista de tenis

5

El entrenamiento de la fuerza

5.1 Introducción

5.2 Entrenamiento de la fuerza en el tenis

5.2.1 Una vista general a los métodos clásicos de entrenamiento

5.2.2 Métodos y medios de entrenamiento novedosos y funcionales

5.2.3 Entrenamiento de la fuerza en la infancia y en la adolescencia

5.2.4 Periodización e integración del entrenamiento de la fuerza para jugadores de tenis

5.3 Evaluación de la fuerza

6

El entrenamiento de la velocidad

6.1 Introducción

6.2 Velocidad de reacción y anticipación

6.2.1 Ejemplos de entrenamiento

6.3 Velocidad de desplazamiento

6.3.1 El plan de entrenamiento y la periodización

6.3.2 Ejemplos de entrenamiento

6.4 Velocidad del golpe

6.4.1 La planificación y la periodización del entrenamiento

6.4.2 Ejemplos de entrenamiento

6.5 Evaluación de la velocidad

7

El entrenamiento de la flexibilidad

7.1 Introducción

7.2 Entrenamiento de la flexibilidad en el tenis

7.2.1 Técnicas de estiramiento

7.2.2 Integración del entrenamiento de la flexibilidad para jugadores de tenis

7.3 Evaluación de la flexibilidad

8

El entrenamiento de la resistencia

8.1 Introducción

8.2 El entrenamiento de la resistencia en el tenis

8.2.1 Una mirada a los métodos de entrenamiento

8.2.2 El entrenamiento de la resistencia general

8.2.3 El entrenamiento semi-específico de la resistencia

8.2.4 El entrenamiento específico en el tenis

8.2.5 El entrenamiento de la resistencia en edades de niños y jóvenes

8.2.6 La periodización del entrenamiento de la resistencia para jugadores de tenis

8.3 La evaluación de la resistencia

9

La salud y el fitness

9.1 Introducción

9.2 Las exigencias de los diferentes sistemas orgánicos

9.2.1 El aparato locomotor para el movimiento y la estabilización

9.2.2 Sistema cardiovascular (hemodinámica)

9.2.3 El metabolismo energético

9.2.4 La mente y el bienestar propio

9.3 La salud y el **fitness** para el jugador de tenis

9.3.1 El entrenamiento muscular

9.3.2 El entrenamiento cardiovascular y metabólico

9.3.3 Cardiotenis. El entrenamiento de *fitness* con música en la pista de tenis

9.3.4 Los esfuerzos bajo el ozono en el entrenamiento y la competición

9.3.5 Control de la salud en el deporte recreativo (*check-up 35*) y sistema de exámenes médico-deportivos en el deporte de rendimiento

10

Comer y beber durante el entrenamiento y la competición

10.1 La alimentación

10.1.1 Introducción

10.1.2 El desarrollo saludable y la protección en la alimentación

10.1.3 La alimentación equilibrada

10.1.4 Alimentación para una óptima adaptación al esfuerzo y el aumento del rendimiento

10.2 Las bebidas

10.2.1 Introducción

10.2.2 El equilibrio de las pérdidas de agua y minerales

10.2.3 Asegurar la óptima producción de energía en la musculatura en funcionamiento

10.2.4 Trasmisión de frescura para aumentar la capacidad de rendimiento

11

La recuperación

11.1 Introducción

11.2 Las medidas que favorecen la recuperación

11.3 La evaluación del esfuerzo y la recuperación

12

Propuestas prácticas de entrenamiento para jugadores de equipo

12.1 Sesiones de entrenamiento y periodización

12.2 La preparación para el entrenamiento

12.3 Sesiones de entrenamiento seleccionadas

433

12.4 Juegos complementarios para el entrenamiento

Referencias bibliográficas

1 Estructura, planificación y desarrollo del rendimiento

2 El entrenamiento de la técnica

3 El entrenamiento de la táctica

4 El entrenamiento con orientación psicológica

5 El entrenamiento de la fuerza

6 El entrenamiento de la velocidad

7 El entrenamiento de la flexibilidad

8 El entrenamiento de la resistencia

9 La salud y el **fitness**

10 Comer y beber durante el entrenamiento y la competición

11 La recuperación

Otras fuentes de imágenes

[Agradecimientos especiales](#)

[Sobre los autores](#)

Prefacio



El *Manual para el entrenamiento en el tenis* está dedicado a un deporte único, que desde hace muchas décadas apasiona a millones de personas en todo el mundo, de jóvenes hasta adultos. La interacción cargada de suspense entre dos actores principales como centro de atención y la excepcional forma de llevar la cuenta en un juego de desarrollo impredecible son únicos; desde la categoría más inferior hasta la clase mundial y desde categorías infantiles (10 años) hasta las del tenis adulto de los seniors. La tradición de más de 100 años del deporte del tenis ha contado con excepcionales leyendas y personalidades de jugadores deslumbrantes, así como también en la actualidad, con siempre dramáticas acciones en los torneos,

que dirigen varias veces en el año la atención del público hacia el conocido deporte blanco.

Casi ningún otro deporte tiene una complejidad comparable de requisitos. Junto a unas extremadas habilidades coordinativas y requisitos previos técnico-tácticos, se les exige a los jugadores de todos los niveles de rendimiento, pero en especial a los de nivel mundial, también capacidades atléticas y mentales especiales. El entrenador de tenis cuenta con difíciles exigencias para poder seleccionar adecuadamente los contenidos del entrenamiento en la planificación a corto, medio y largo plazo; en lo cual no debe descuidar ninguno de los aspectos nombrados anteriormente y en especial en los jugadores júnior pronosticar los contenidos principales que son relevantes a más tardar en la edad del alto rendimiento, sin poner en peligro la actual capacidad de competir del jugador.

El *Manual para el entrenamiento en el tenis* trabaja primero de forma teórica un sin número de aspectos individuales en el campo del entrenamiento del tenis y entrega de forma progresiva, una gran cantidad de ayudas prácticas en formas de juegos, entrenamientos y más de 100 ejercicios. La teoría se complementa con los clásicos conocimientos de libros de texto, recientes publicaciones en revistas científicas y con la experiencia de los autores, todo ello combinado con fundamentos científicos del deporte relacionados con el tenis. Para mantener la fluidez de la lectura se introducen textos en bloque de forma compacta y resaltada, profundizando en el tema bajo la categoría de

visión bibliográfica, curso extra y consejos prácticos. En la práctica se ilustran formas de entrenamiento a través de dibujos o fotos y su exacto desarrollo, así como el orden temático de los ejercicios correspondientes a través de las categorías: contenido, objetivo, desarrollo, duración/cantidad y consejos con una detallada descripción.

El **CAPÍTULO 1** *Estructura, planificación y desarrollo del rendimiento en el tenis* sienta una base general en la cual ilustra mediante diferentes puntos de vista la problemática de la conducción del rendimiento en el tenis, en especial para jugadores jóvenes y paralelamente formula claras recomendaciones y líneas de acción a seguir.

En los **CAPÍTULOS 2 - 8** se profundiza en cada una de las áreas de entrenamiento en teoría y práctica, como el *entrenamiento técnico, táctico, el orientado de forma psicológica, el de la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia.*

Los **CAPÍTULOS 9 - 11** contienen detalladas indicaciones sobre importantes medidas de acompañamiento al *entrenamiento, como salud y fitness, comer y beber durante el entrenamiento y la competición,* así como en *la regeneración.*

Finalmente el **CAPÍTULO 12** intenta integrar un sin número de aspectos individuales como son los típicos objetivos de entrenamiento de nivel superior y muestra de forma concreta planes de desarrollo de sesiones para el entrenamiento de equipo en una conformación normal de 6-8 jugadores en dos pistas paralelas.

No está dirigido solo a entrenadores con experiencia en el tenis de alto rendimiento, sino también a futuros entrenadores que están en el proceso de formación. El libro presentado, a raíz de su relación especial con las Ciencias del Deporte, se puede emplear también como libro de texto para la formación universitaria en las Ciencias del Deporte y en parte también para la formación en otros deportes y en el área de las Ciencias del Entrenamiento. Finalmente recomendamos su lectura a jugadores de tenis aficionados y sobre todo a jugadores de tenis orientados al rendimiento de ambos sexos, tanto juniors como también participantes en torneos seniors y a los jugadores profesionales, así como al círculo personal del jugador, como por ejemplo el preparador físico, el psicólogo, y por último a todos los padres/madres de los niños entusiasmados por el tenis.

Les deseamos una placentera lectura.

Alexander Ferrauti Peter Maier Karl Weber

Prólogo



En la última década, el entrenamiento de los deportes individuales y colectivos ha sufrido un notable cambio derivado de la aplicación de las Ciencias del Deporte al análisis del rendimiento deportivo y al diseño de sistemas de entrenamiento más ajustados a las necesidades y exigencias del propio deporte.

Este factor, junto con la experiencia de los entrenadores y jugadores, ha permitido avanzar en las propuestas de trabajo fundamentadas en métodos rigurosos, muchos de ellos apoyados sobre bases científicas que logren optimizar el rendimiento del jugador y, sobre todo, que sea capaz de rendir al máximo nivel durante toda su carrera deportiva,

con el objetivo de que esta sea lo más longeva posible, alejada de lesiones y cuidando mucho el tipo de trabajo que se realiza, controlando las cargas internas y externas que soporta, tanto en las situaciones de entrenamiento como en las de competición.

En este sentido, cada vez son más frecuentes las publicaciones en revistas científicas y divulgativas que nos acercan propuestas de entrenamiento basadas en esa combinación entre la experiencia y la ciencia. Así, el tenis ha sido uno de los deportes que quizás se ha incorporado más tarde, respecto a otras modalidades deportivas, pero que está contribuyendo cada vez más en esta línea de trabajo fundamentado y de una gran calidad, contrastado con la evidencia científica.

En esta línea, la publicación *Manual para el entrenamiento en el tenis* es un claro ejemplo de cómo desarrollar sistemas de entrenamiento contemplando todas las variables que debemos tener en cuenta en la búsqueda del rendimiento para jugadores de tenis.

Los autores, con una extensa actividad académica y de aplicación al entrenamiento del tenis durante más de 15 años son un excelente referente en este ámbito y esta obra es una clara muestra de la evolución que el deporte del tenis ha sufrido en los últimos años y de cómo han ido evolucionando los sistemas de entrenamiento.

Así, con un enfoque riguroso pero de muy fácil comprensión, realizan un análisis de las exigencias psicobiológicas del tenis y sobre la manera de afrontar el entrenamiento en

este deporte con un enfoque integral, abordando el entrenamiento de la técnica y de la táctica, así como el entrenamiento de las capacidades condicionales propias del tenis, alternando una sólida fundamentación teórica con una aplicación directa mediante propuestas de ejercicios realizados, muchos de ellos, en la propia pista de tenis. Además, presentan una interesante aproximación desde el ámbito de la salud por cuanto se refiere al mantenimiento de la condición física saludable y la importancia del cuidado de la nutrición e hidratación.

Considero que esta publicación será de gran ayuda para los técnicos de tenis y para los propios jugadores como un manual de consulta y referencia.

David Sanz Rivas

Doctor en Ciencias del Deporte y profesor de Tenis Nivel III

por la RFET y la ITF

Director del Área de Docencia e Investigación de la RFET

desde 2003 hasta marzo de 2020



1

Estructura, planificación y desarrollo del rendimiento

1.1 Estructura del rendimiento y perfil de exigencia en el tenis



1.1.1 Consideraciones generales sobre la estructura del rendimiento en el tenis

Cada intento de estructurar y jerarquizar los factores determinantes del rendimiento en el tenis tendrá poca resonancia en la práctica, debido a la heterogeneidad y complejidad de los requisitos específicos de las edades y el género. Por esto, la discusión sobre las causas del triunfo y la derrota sobre los primeros contenidos necesarios de entrenamiento y sobre las características especiales de un talento, perdurará sostenida en el tiempo. En casi ningún

otro deporte la estructura del rendimiento va a estar tan influenciada a través de semejante cantidad de factores como en el tenis.

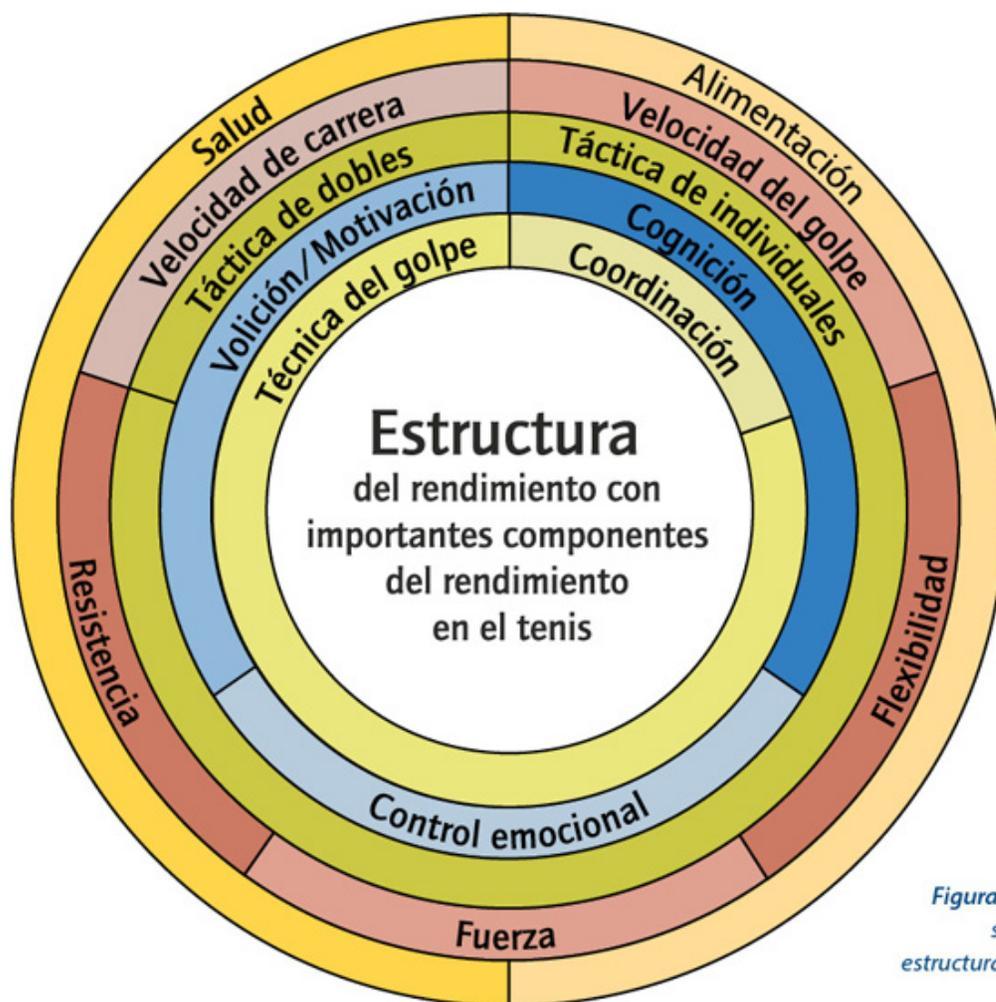
Ante todo, se destaca de forma intencionada la especial importancia de los factores volitivos, cognitivos y emocionales. Solo llegará a ser exitoso aquel jugador que con el tiempo disponga de una actitud psicológica estable orientada al éxito. Esto también permite, en situaciones críticas, la aplicación óptima de la técnica de los golpes. Ciertamente, poco ayuda una gran capacidad psicológica si al jugador nunca se le trabajan sus propios déficits técnicos o físicos. Obviamente, para que el jugador tenga éxito con el tiempo, no es suficiente entrenar solo algunos factores de manera sobresaliente y descuidar otros componentes de rendimiento igualmente importantes.

La posibilidad de compensar factores individuales del rendimiento que quedan desarrollados de forma insuficiente es muy difícil en la élite mundial, debido al alto nivel de eficiencia y similitud en el rendimiento de los jugadores. Ejemplos actuales en el tenis de máximo nivel comprueban que, solamente jugadores excepcionales como Roger Federer, Rafael Nadal y Novak Djokovic se pueden posicionar sin deficiencias por bastante tiempo en la élite mundial. Sin embargo, la alta fluctuación en el tenis femenino a nivel profesional muestra que, por el momento, ninguna jugadora cumple con estas características.

La estructura del rendimiento en el tenis está basada en una compleja mezcla de importantes componentes, en los cuales cada factor, según edad, sexo, tipo de jugador y

superficie, aparecen en primer plano de diferente manera; sin embargo, para alcanzar un alto nivel de rendimiento ninguno de estos factores debe aparecer representado bajo el promedio (figura 1). En la práctica del entrenamiento, debido a la complejidad de las exigencias, existe el peligro de organizar el entrenamiento de forma muy compleja, descuidando la planificación profunda de cada uno de los componentes del rendimiento representados.

Es por esto, que el objetivo de este libro se basa en poner atención de igual manera en cada uno de los componentes del rendimiento y ayudar desde el punto de vista práctico y teórico.



LA TÉCNICA DE LOS GOLPES: la técnica posee la mayor importancia para la capacidad de rendimiento del jugador según la opinión indiscutida de los expertos. Por esto, habitualmente en las clases para principiantes se aborda predominantemente la técnica de los golpes básicos, golpes de fondo, servicio y volea, así como algunos golpes especiales. Sin embargo, ya que este libro no se dedica a la técnica de principiantes, se obvia la presentación de la descripción de los movimientos y los métodos de aprendizaje de la técnica, así como los conceptos de enseñanza a través de juegos como, por ejemplo, la

iniciativa «Play and Stay» de la Federación Internacional de Tenis (ITF) (www.tennisplayandstay.com) y el programa de desarrollo de la Real Federación Española de Tenis: Tenisxetapas (<https://tenisxetapas.rfet.es/>).

En el capítulo del entrenamiento de la técnica se resalta la estrecha relación con la coordinación y su entrenamiento. Aquí, los autores opinan que las habilidades coordinativas deben ser transmitidas solo en estrecha relación con los requisitos técnicos del jugador (Neumeier, 1999), ya que las capacidades coordinativas transferidas de forma aislada o fuera de las técnicas del tenis, como las capacidades de coordinación y equilibrio (Hirtz, 1985), no tienen relación con lo que exige el juego del tenis. El entrenamiento de la técnica y la coordinación se funden en la práctica.

Se propone un modelo de etapas en el entrenamiento de la técnica del tenis que contiene la secuencia en progresión de «estabilización técnica», «variabilidad técnica», y «aplicación situacional de la técnica».

Esta graduación puede referirse de la misma manera a la cronología en el diseño de objetivos en una sesión de entrenamiento, como a la fijación de los puntos centrales durante el desarrollo a largo plazo del rendimiento de un jugador.

Bajo *estabilidad técnica* entendemos un alto grado de seguridad de todos los golpes básicos en situaciones normales. La estabilización técnica debe ser ampliada en un segundo paso, especialmente a un nivel medio y en el más alto nivel de rendimiento, a través de la variación técnica.

Una mejora de la variabilidad técnica corresponde tanto a la ejecución técnica del golpe (por ejemplo, golpes fuertes y suaves) como a la adaptación de la técnica básica a diferentes situaciones (por ejemplo, el punto de contacto bajo y alto). Un entrenamiento sistemático de la variabilidad puede ser alcanzado a través de la repetición monótona de algunas variantes o siguiendo enfoques alternativos como, por ejemplo, el conocido a través del término «aprendizaje diferencial» (Schöllhorn, 2005), en el que se encadenan diferentes variantes de ejecuciones en una secuencia irregular.

El entrenamiento de la estabilidad y la variabilidad técnica se lleva a cabo a veces por medio de la adecuación al juego, a la aplicación técnica en cada situación y al entendimiento del juego. Por esto, en los niveles más altos se reemplazan los términos estabilidad y variabilidad recurrentemente por el término de entrenamiento técnico aplicado. En ello, se aplica todo el repertorio de golpes bajo condiciones típicas de juego (bajo intensas exigencias coordinativas y de la condición física o bajo la observación de directrices tácticas del juego). El nivel más alto del entrenamiento técnico da pie al paso del entrenamiento táctico.

LA TÁCTICA: forma parte de los factores fundamentales de rendimiento del deporte del tenis. Por táctica entendemos la capacidad del deportista en lograr ventaja frente a su rival bajo la consideración de sus propias posibilidades técnicas. La diferente dimensión del campo de juego y la inclusión de un compañero caracterizan el juego de dobles con respecto al de individuales como una forma única y diferente de

competición. Sus particularidades tácticas son incluso frecuentemente contrapuestas. Para la diferenciación en el área táctica, se ofrece, en primer lugar, la diferenciación en táctica de individuales y dobles. El apoyo de esta diferenciación no se justifica solamente por su contenido, sino que debe considerarse como una señal para jugadores, entrenadores y organizadores de torneos, para que en el futuro otorguen un mayor valor a esta importante forma de competición.

El manejo táctico requiere de la estabilidad y variabilidad de la técnica del golpe. Así, el entrenamiento táctico entrelazado con el entrenamiento técnico consiste, en la primera etapa, en estar orientado a las necesidades tácticas dependientes, especialmente, del entrenamiento técnico. Durante la segunda etapa de aprendizaje se aborda la enseñanza y el entrenamiento de los fundamentos tácticos. Con esto, se repiten sistemáticamente situaciones de juego especialmente recomendadas (por ejemplo, subida a la red con revés paralelo). El entrenamiento táctico, en una tercera etapa, se entrelaza con el entrenamiento psicológico, y está dirigido a la percepción, el análisis y la decisión de la situación de juego. De esta manera se le ofrecen sistemáticamente al jugador espacios limitados para jugar y un grado libre de acción, donde tiene que tomar decisiones bajo la consideración de reglas tácticas y la correspondiente situación de juego. Esta etapa transcurre finalmente hacia un complejo entrenamiento táctico. Aquí el alumno tiene que encontrar la solución táctica

correspondiente en una situación abierta y con un sin número de ilimitadas posibilidades.

LA PSICOLOGÍA: la psique influye en todas las etapas anteriormente nombradas (y en parte también la condición física), tanto que el entrenamiento psicológico está estrechamente entrelazado con el entrenamiento de la técnica y la táctica. En el entrenamiento psicológico, las áreas del pensamiento y la dirección (cognición) tanto como las del sentir y el querer (emoción y motivación) desempeñan un rol destacado. A los requisitos cognitivos del jugador de tenis, pertenecen la percepción y la anticipación. Durante el intercambio de golpes, el jugador debe trabajar en poco tiempo una gran cantidad de impresiones y conducir las respuestas de contraofensiva técnico-tácticas adecuadas. Desde un punto de vista emocional, el realce de la confianza, es el que decide en situaciones críticas entre victorias y derrotas.

Para mejorar las capacidades psicológicas se proponen algunas formas de entrenamiento que se podrían llevar a cabo en la práctica sin problemas. En el modelo propuesto, dividido en dos partes, las áreas del pensamiento y dirección tanto como las del sentir y el querer, forman al mismo tiempo una adecuada clasificación de las correspondientes medidas de entrenamiento (figura 1).

LA CONDICIÓN FÍSICA: en el área de la condición física o *fitness* se encuentran, como de costumbre, los factores de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Estos se presentan de forma detallada en varios capítulos en relación con su estructura y significado específico para el tenis,