

PREPARACIÓ FÍSICA AMB JUGADORES D'ELIT

Resum

Aquest article intenta realitzar una aproximació a la preparació física en el tennis, especialment pel que fa referència a les jugadores d'elit.

Després de realitzar certes consideracions teòriques, s'aprofundeix en aspectes més pràctics i concrets com són els exercicis de compensació en el tennis.

Així mateix, es comenta la dificultat d'introduir una preparació física convencional d'acord amb el calendari de competicions durant la temporada.

Paraules clau: preparació física, planificació, alt nivell.

Introducció

Es pot parlar del gran desenvolupament que ha realitzat la preparació física dins el món del tennis. I la gran rellevància que ha adquirit durant aquests darrers anys, passant a ser un dels condicionats més importants del tennista.

En un principi el treball que es realitzava era, generalment, com a base de qualsevol esport individual, però amb el transcurs del temps la seva especificitat ha estat cada vegada major, com a resultat de la gran competència que hi ha en aquest esport, i cada vegada és major el nombre de persones que es preocupen d'aquesta àrea. I això crea una demanda cada vegada major d'estudi i investigacions en aquest camp.

El tema l'enfocarem des de la perspectiva del tennis femení professional, de la seva futura temporada i les pautes que ha de seguir per aconseguir els seus objectius.

Analitzar les dificultats que s'observen i que ens trobem des del punt de vista de l'entrenament físic. Saber en tot moment adaptar els nostres programes a les característiques i exigències que el calendari de competició suposa serà una tasca molt complicada i difícil que hem de solucionar.

Fer una elaboració dels futurs plans d'entrenament, depenent en tot moment del seu treball realitzat a la pista. Valorar de quina manera el tècnic i el preparador físic han de ser un equip tan compenetrat com sigui possible per fer un treball equilibrat i professional seguint sempre les pautes de treball-descans a què a l·l udeix la teoria de l'entrenament.

Fixació d'objectius

Aquest punt és de gran importància per a l'esportista, en aquest cas per al tennista, ja sigui a nivell de jugadors d'escola, grups de competició o jugadors d'elit, «han de tenir sempre clars els seus objectius a aconseguir».

Quantes vegades ens trobem amb jugadors joves o professionals als quals preguntes quin és el seu objectiu principal pel qual estan treballant i no saben què respondre o tenen dubtes. No tenen prou il·lusió per arribar al més alt; per tant, la disciplina i el sacrifici en el treball diari ha de ser menor que

si tenen uns objectius ben definits i són conscients del sacrifici que requereixen.

Sempre que ens disposem a millorar un cop, a intentar fer una jugada, a arribar al punt més alt de la classificació, hem de ser conscients del sacrifici i el treball que suposa aconseguir-ho. No n'hi ha prou d'intentar-ho, sinó que s'ha de tenir fe en el que s'està fent, saber i poder analitzar el seu treball i ser conscients de ser millors, tenir ambició per poder arribar a les cotes més altes. Ser conformistes en aquest esport significarà davallades probables en les classificacions.

Per poder aconseguir aquests resultats haurem de treballar en setmanes competitives, perquè d'aquesta manera puguem obtenir el màxim nivell físic durant tota la temporada, objectiu principal per al preparador físic.

El preparador físic ha d'estar molt coordinat amb el tècnic, per poder aprofitar el treball que es fa a la pista, i intercalar amb ells el treball de càrregues, i d'aquesta manera poder aconseguir els objectius previstos.

El jugador ha de tenir prou confiança amb el preparador físic perquè quan arribi el moment de programar la temporada no es basi únicament en resultats positius o en increments econòmics (que és un dels errors en què cau normalment el tennista). Ha d'intentar mantenir el major alt nivell d'estat físic, que segur que a la llarga repercutirà en el seu joc i les seves victòries.

Calendari de competicions

Ens condicionarà molt a l'hora de programar.

Si analitzem el calendari d'una tennista d'alt nivell ens trobarem:

- Tornejos Grand Slam
- Tornejos WTA
- Tornejos Copa Federació
- Tornejos nacionals
- Tornejos d'exhibició

Tot aquest programa de competicions el trobarem emmarcat en 11 mesos o 11 mesos i mig.

Ens preguntem: Com realitzar un bon treball?

Si partim de la base que els plantejaments teòrics diuen que la forma física es manté entre 6 o 8 setmanes, i l'any competitiu del tennista s'acosta a les 50 setmanes, de quina manera podem solucionar aquest problema, que en un principi se'ns presenta com a impossible?

Fer la seva programació de preparació física serà complicat. Per això haurem de parlar clarament amb la jugadora i l'entrenador per tal de determinar quines són les setmanes més importants dins el calendari perquè d'aquesta manera es pugui obtenir el màxim nivell de forma durant aquests tornejos i veure com es poden intercalar els microcicles de càrrega i descàrrega. (Veure taula 1)

Característiques del tennista de competició

A més de les qualitats bàsiques que ha de tenir el tennista, també ha de tenir les següents:

- Desenvolupament de la seva tècnica.
- Increment de la seva condició físic.
- Desenvolupament del seu esquema i tàctica de joc.
- Fortalesa mental.

SETMANA	TORNEIGS	CIUTAT
Gener: 9 al 15	Peters NSW Open	Sidney, Austràlia
Gener: 16 al 29	Australian Open	Melbourne, Austràlia
Gener: 30 al 5 (Feb.)	Toray Pan Pacific Open	Tòquio, Japó
Febrer: 27 al 5 (Mar.)	Chris Evert Cup	Indian Wells, Califòrnia USA
Març: 6 al 12	Delray Beach	Florida, USA
Març: 17 al 26	Lipton Championships	Key Biscayne, Florida USA
Març: 27 al 2 (Abr.)	Family Circle Cup	Hilton Head Isl., SC
Abril: 3 al 9	Bausch & Lomb Champ.	Amelia Island, Florida USA
Abril: 10 al 16	Houston	Houston, Texas
Abril: 24 al 30	La Familia Open	Barcelona, Espanya
Maig: 1 al 7	Citizen Cup	Hamburg, Alemanya
Maig: 15 al 21	German Open	Berlin, Alemanya
Maig: 29 al 11 (Jun.)	French Open	París, França
Juny: 19 al 25	Direct Line Insurance	Eastbourne, Gran Bretanya
Juny: 26 al 4 (Jul.)	Wimbledon	Gran Bretanya
Julio: 31 al 6 (Agos.)	Toshiba Tennis Classic	San Diego, Califòrnia
Agost: 7 al 13	Los Angeles	Los Angeles, Califòrnia
Agost: 28 al 10 (Sep.)	US Open	New York
Octubre: 30 al 5 (Nov.)	Bank of the West Classic	Oakland, Califòrnia
Novembre: 6 al 12	Philadelphia	Philadelphia
Novembre: 13 al 29	Volvo Womens Open	New York

* Falta assenyalar les setmanes d'exhibicions tant a Espanya com a l'estranger

Taula 1. Exemple de programació anual de tornejos WTA

Ens trobem amb una altra sèrie de característiques secundàries que tindran molta importància per al desenvolupament i l'evolució del joc, i que influiran directament en el jugador/a, i la seva millora ajudarà a tenir una millor consistència, preparació i maduresa.

Aquests caràcters són: coordinació, decisió, equilibri, ritme, sort.

L'anàlisi crítica del tennis, mirant-lo des del punt de vista físic, ens fa arribar a la conclusió que el tennis és un esport en què predomina el treball intervàlic. Entre cada punt que es juga es disposa d'una pausa de 25" i entre els canvis de camp que es realitzen en els jocs senars tenim un temps d'1'25" de descans.

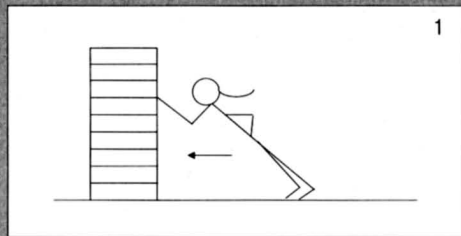
Si fem una valoració del treball de les cames, observem que en estar sempre en moviment la qualitat més important

a treballar és la resistència, tant aeròbica com anaeròbica i com a complement principal la força-velocitat i la velocitat-resistència.

Si analitzem els braços, observem que hi ha un sumatori d'esforços explosius, la qualitat a treballar més important dels quals serà la força-velocitat. Aquests esforços continus tenen pauses mínimes. El treball de força-resistència, juntament al de força-velocitat és el més convenient.

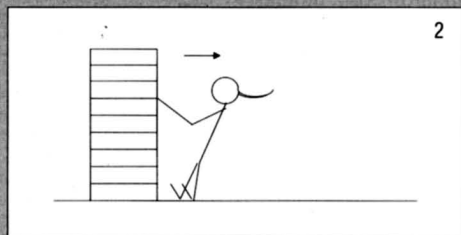
Buscar un bon equilibri de totes les qualitats físiques seria l'ideal en aquest esport, intentant sempre desenvolupar amb més intensitat les qualitats específiques ja assenyalsades.

A causa de la dismetria de l'esport, no ens podem oblidar els exercicis compensatoris del costat dèbil. Hi ha una



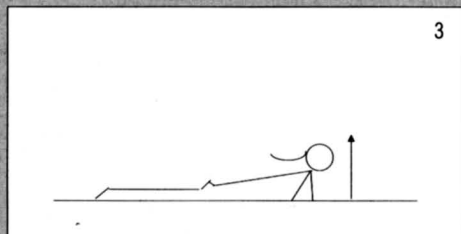
1

10 repeticions braç esquerre x 2
(la mà bona a l'esquena)



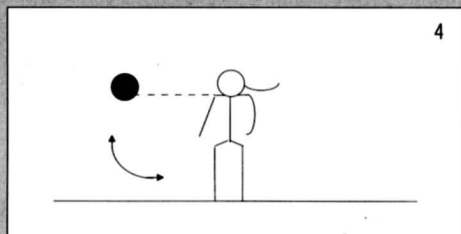
2

10 repeticions braç esquerre x 2
(baixar i pujar molt lentament)



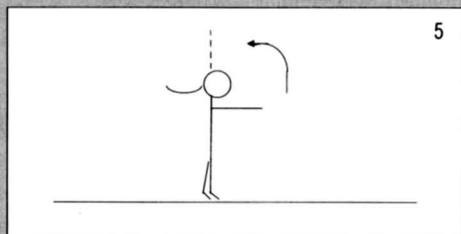
3

10 repeticions braç esquerre x 2
(la mà bona a l'esquena)
El braç esquerre s'ha de col·locar a l'alçada de l'espatlla



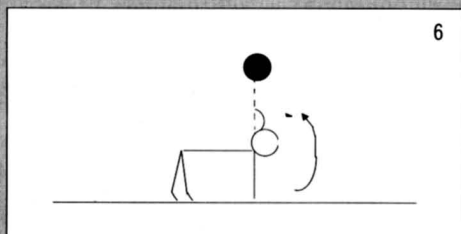
4

Amb el braç esquerre aixeca pes x kg
± davant 90° baixar controlant la caiguda
2 x 10 repeticions



5

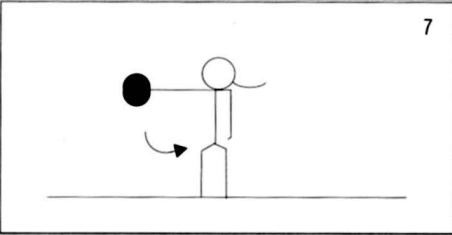
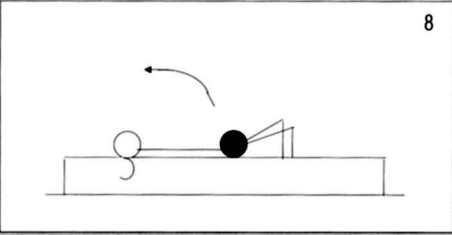
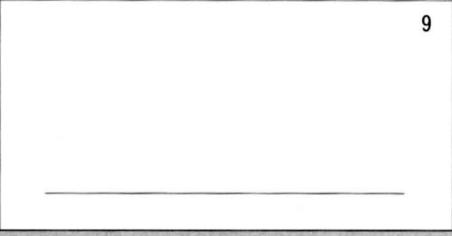
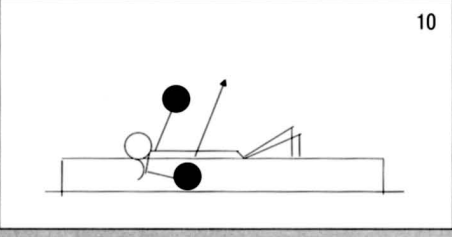
Amb el braç esquerre aixeca pesa x kg
± partint de la posició d'angle de 90o
2 x 10 repeticions



6

Braç esquerre estirat amb pesa x kg a la mà, el braç dret a l'esquena. Aixeca el braç per damunt del tronc
2 x 10 repeticions

Taula 2. Exemple de treball de compensació del costat dèbil

	<p>7 Posició inicial amb el braç a l'alçada de l'espatlla, tancar el braç cap endavant controlant el moviment Pesa x kg 2 x 10 repeticions</p>
	<p>8 Estirada en un banc, amb una pesa de x kg a la mà, portar el braç estès cap amunt i endarrere. 2 x 10 repeticions</p>
	<p>9 Amb raqueta, en el costat esquerre (amb funda). Moviments controlats de dreta-revès-esmaixada, volea de dreta i volea de revès. 2 x 10 repeticions</p>
	<p>10 Estirada amb el braç esquerre estès i la pesa a la mà, elevació del braç 2 x 10 repeticions</p>

Taula 2 (continuació). Exemple de treball de compensació del costat dèbil

gran descompensació del costat dèbil. Això ho intentarem solucionar en les diferents sessions amb un augment de càrregues, intentant buscar sempre el major equilibri de la seva musculatura. En edats primerenques d'aprenentatge, quan el cos s'està formant, és imprescindible que treballem la compensació del costat dèbil, si pot ser, diàriament. (Són molts els jugadors que no donen importància a aquesta mena de treball, ho consideren una pèrdua de temps.)

És difícil arribar a una igualtat entre els dos costats del cos, però és una tasca a realitzar durant molts anys i totalment obligatòria, que previndrà al jugador de gran part de futures lesions. (Veure taula 2)

Objectius de l'entrenament d'alt nivell

Quan tractem amb tennistes o jugadors que ja tenen objectius ben definits, no saltres, com a professionals, buscarem:

- Assolir el màxim rendiment del jugador.
- Buscar el creixement i l'equilibri entre el treball de volum i intensitat de l'entrenament.
- Utilitzar mètodes i mitjans d'entrenament cada vegada més específics.
- Perfeccionar, estabilitzar i automatitzar la tècnica esportiva.
- Millorar i mantenir el màxim rendiment durant el major temps possible.

Direcció de l'entrenament

Dirigir un entrenament significa per a nosaltres:

1. Valorar l'estat del tennista (on es troba).
2. Les possibilitats del seu organisme (fins on pot arribar).
3. La receptibilitat de l'esportista a l'entrenament (el que assimila).
4. Tenir una idea precisa de l'efecte que li produiran els exercicis emprats, així com el temps de recuperació que requereixen.

En el segon cas: les càrregues grans es repeteixen amb llunyania de temps, després seran càrregues insuficients.

En el tercer cas: abús de càrregues grans pot provocar sobrecansament, en resum sobreentrenament.

El treball dins d'un microcicle s'ha de basar en l'alternança de les càrregues. Per a això farem una sessió de càrrega, la següent sessió s'haurà de fer en la fase de sobrecompressió. Si la realitzem més tard, el treball anterior pot haver perdut el seu efecte i pot ser que no es produeixi cap benefici. En canvi, si no hem recuperat prou, les càrregues utilitzades poden produir sobrecansament i sobreentrenament.

Després, a l'hora de planificar, haurem de tenir sempre en compte la fatiga i les seves hores de recuperació, perquè en alguns casos no superen les 24 h i en altres duren diversos dies.

Consideracions de l'entrenament

Sessió d'entrenament

Quan parlem d'una sessió d'entrenament, com tots sabem, hem de parlar de tres parts:

Escalfament

La finalitat de l'escalfament és posar el tennista en condicions musculars, orgàniques i nervioses òptimes per enfrontar-se a esforços físics d'alta intensitat, per mitjà de l'activació dels sistemes musculars més importants, sistema nerviós central, aparell locomotor i sistema nerviós vegetatiu.

Això, que sembla que no tingui importància, és el primer pas a realitzar cada dia abans de començar el treball, tant tècnic com físic.

Hem de mentalitzar i educar els nostres jugadors de la importància de l'escalfament.

En el treball que fas amb els tennistes d'elit, et trobes en algunes ocasions que et diuen que ja estan escalfats, que ve de jugar, fan dos moviments i ja n'hi ha prou, la qual cosa no vol dir que ho estiguin (perquè vénen d'entrenar), però el que pretenem amb això és educar-los perquè tinguin consciència que el primer que han de fer abans d'iniciar qualsevol sessió, ja sigui tècnica o física, és fer un escalfament (mai s'està excessivament escalfat) i això s'aconsegueix educant-los des de la base i donant-los a conèixer la gran importància que té per a ells.

Pot passar que un mateix dia s'han d'efectuar dos entrenaments o dues competicions. En aquest cas si entre un entrenament i un altre (partit) passa gaire temps (7-8 h), caldrà fer un escalfament com si fos el primer. En canvi, en el cas que l'interval fos més breu seria suficient un escalfament més limitat.

També cal tenir en compte el tipus d'instal·lacions que hi hagi al torneig, atès que en moltes ocasions ens trobem amb una manca de lloc adequat per fer-lo, aleshores ens veiem obligats a buscar qualsevol espai, *hall*, passadís, vestidor, habitació, pàrquing, etc. (lloc ideal: pista de tennis, frontó o gimnàs).

No només a Espanya tenim dèficit d'instal·lacions. Són molts els tornejos des de WTA fins als Grand Slam en què la manca de previsió, enfocant-ho sempre des del punt de vista físic, fa que no disposem de lloc adequat per fer el nostre treball.

Part principal-treball

És la fase en què s'aconsegueixen els objectius proposats previstos en la planificació. Treballarem la qualitat física que correspongui a la sessió en qüestió, tenint sempre en compte l'alternança de les càrregues i el temps de recuperació. Durant la competició, estariem parlant del partit.

Part final

Es basarà fonamentalment en el treball de flexibilitat i estiraments.

El tennista mentalment ha d'estar preparat quan finalitza la sessió d'entrenament o la competició per fer aquest treball, ja sigui amb la presència o l'absència de l'entrenador.

Normalment, en els grups de competició, quan acaben les seves sessions d'entrenament, sempre fan el seu treball de flexibilitat i estiraments. Quan no hi ha la presència de l'entrenador, el temps utilitzat en aquest treball serà mínim. Si això es produeix en la competició després d'una derrota, el treball a realitzar serà nul.

Aquesta actitud cal canviar-la, i és tasca nostra, tant dels tècnics com del preparador físic. Un partit no s'acaba fins que no s'està a la dutxa, això seria l'ideal.

En l'esport d'elit ens trobem casos diferents. En un principi, el treball d'Arantxa era mínim perquè no ho considerava important; actualment, basa gran part de la seva preparació en el treball de flexibilitat i estirament, i no acaba ni un entrenament ni un partit sense fer una sessió de 20' o 30' d'estiraments.

Això ho hem aconseguit gràcies al treball diari i a la capacitat de receptibilitat de la jugadora que ho ha considerat molt important.

Si tot això que hem vist ho analitzem des del punt de vista teòric i partint de la base que la flexibilitat és la capacitat de fer un moviment tan ampli com sigui possible, podem dir que:

- La flexibilitat es pot classificar com una qualitat important de l'aparell locomotor amb un gran significat a l'hora de rendir en l'esport. Tanmateix, en la pràctica real no se li atribueix la importància desitjada.
- També ens dona la possibilitat i capacitat d'assajar i perfeccionar amb més rapidesa les tècniques esportives (gests).
- Una mobilitat articular insuficient limita el nivell dels índexs de força, velocitat i coordinació, provoca una davallada de l'economia i sol ser causa de lesions musculars i lligamentoses.
- Està demostrat que l'eficàcia de la preparació de força augmenta en gran part quan augmenta la mobilitat de moviments. (La força augmenta amb la millora de la flexibilitat.)
- Un bon nivell de flexibilitat permet a l'esportista aconseguir l'amplitud de moviments en tots les articulacions per fer de manera eficaç els exercicis de competició (guanyem acceleració).

Formes de treball:



Nosaltres els utilitzarem tots depenent de les necessitats de cada jugadora.

Aquest plantejament teòric i que nosaltres com a tècnics hem d'intentar dur a terme es complica en la realitat, amb una sèrie de condicionants externs que dificulten el nostre treball, tant després de l'entrenament com de la competició: cansament, estat anímic -pèrdua i victòria- i entrevistes.

La conclusió és la següent: "Crear en les jugadores una disciplina i uns hàbits en el treball diari".

Combinació de les sessions d'entrenament en els microcicles

Per poder fer dins els microcicles les sessions d'entrenament tindrem molt present la distribució de les càrregues, és a dir, el treball que farem.

Buscarem, per mitjà de l'alternança de les càrregues, els objectius previstos. Per a això, haurem de valorar el procés de les càrregues en cada sessió, considerant sempre com a part més important el procés de fatiga i recuperació. L'efecte acumulatiu de les càrregues que utilitzem provocarà diferents reaccions per part de l'organisme: Sobrecompensació o sobreentrenament. L'alternança de les càrregues i el descans en el microcicle pot provocar diverses reaccions per part de l'organisme:

- Màxim augment del nivell d'entrenament.
- Efecte d'entrenament insignificant o absència total d'aquest efecte.
- Sobreentrenament de l'esportista.

En el primer cas planificarem l'alternança de sessions amb càrregues grans amb sessions amb càrregues menors. Els primers exercicis que farem seran sempre globals de preparació general, normalment es faran per mitjà de cursa i després exercicis auxiliars o especials encaminats als grups musculars que

farem servir en la sessió corresponent. Aquest sempre s'ha de fer després de l'escalfament general.

Tot i que en determinades ocasions ha quedat reflectit que vénen calents de l'entrenament tècnic, el que pretenem amb la realització de l'escalfament a la part inicial de la sessió és buscar l'augment del volum de treball, que la càrrega sigui més elevada i, per tant, no és l'únic objectiu l'augment de la temperatura sinó que en alguns casos té un doble objectiu.

Aquest raonament moltes vegades no el distingeix el tennista, ni el entrenador, per això ha de confiar en l'entrenador i no actuar ell d'entrenador d'ell mateix.

Aquest plantejament explicat anteriorment està referit a la sessió de físic, ja que el jugador ve d'haver realitzat una sessió tècnica i com és evident ha d'existir com a norma obligatòria un escalfament anterior a la sessió. D'aquesta manera una vegada entrin a la pista es pot començar a entrenar des d'un principi al 100%, complint els objectius marcats.

Amb tot això el que es pretén és evitar les lesions i predisposar l'organisme al rendiment en l'entrenament.

En la competició, el que farem serà intentar dur a terme les mateixes finalitats que en l'escalfament diari però amb un alt component específic i tècnic per repetir els automatismes i els gestos competitiu, no ha de cansar en absolut.

Planificació de la temporada

Quan parlem de planificació de la temporada hem d'oblidar totes les teories que hi ha sobre aquest punt, tots els exemples de diferents cicles d'entrenament que trobem en altres esports. En el cas del tennis, són diferents.

En el tennis d'alta competició són moltes les variables que ens modificaran els plantejaments teòrics, però tenen un condicionant principal: es juga durant tot l'any.

Això ha de complicar una bona planificació.

Per això, a l'hora de planificar una temporada, el primer que hem de tenir en compte és el calendari de competicions.

Aquest calendari en segons quins jugadors ocupa el 85% del total de setmanes de l'any, després disposarem d'un 15% més o menys de setmanes per poder desenvolupar el nostre treball, és a dir, el nostre programa. Però tampoc no és real, ja que aquest període lluny de la competició també l'utilitzen per descansar i aprofitar el temps per poder fer un altre tipus de coses diferents a les que fan durant tot l'any, és a dir, gestions, entrevistes, programes, exhibicions, etc.

Haurem de saber quina importància té per al jugador cada un dels tornejos en què participarà i, per tant, la nostra tasca s'anirà centrant en el període anterior a la competició i durant aquesta. Amb la successió de tornejos tan grans que hi ha en el programa del jugador, i les complicacions que provoca, haurem d'utilitzar l'entrenament d'una competició com a preparació de la següent:

L'entrenament (seguint les pautes de la teoria de l'entrenament) el dividirem en tres períodes:

- període preparatori.
- període de competició.
- període de transició.

Període preparatori

Normalment queda reduït a dos o tres microcicles setmanals.

En aquests treballarem un volum de càrrega elevat, quan treballem les diverses qualitats físiques. S'acabarà

aquest període amb un microcicle polidor.

L'important serà jugar amb les càrregues i utilitzar la càrrega òptima en els dies de sobrecompensació. Les càrregues s'han de succeir en funció del temps de recuperació.

El traçat setmanal d'un microcicle sempre serà ondulant, en funció dels períodes de recuperació i sobrecompensació. Hem de tenir sempre en compte el temps de descans que requereixin les càrregues a utilitzar i disposar oportunament dels descansos actius.

Ens hem de coordinar amb el tècnic per no caure en abús de càrrega, i que en lloc de comptar amb els descansos oportuns, sobrecompensacions, l'acumulació de càrregues produeixi sobreentrenament. Amb la qual cosa l'efecte del nostre entrenament seria negatiu. La relació amb el tècnic serà primordial i obligatòria.

Període de competició

Com indica el seu nom, és el temps en què se succeeixen la majoria de les competicions. En el cas del tennista dura gran part de l'any.

Intentarem mantenir el major temps possible la forma del jugador. Per a això amb l'entrenament físic buscarem retardar al màxim el període de regressió de la forma física i estabilitzar-lo en un tant per cent molt elevat.

El treball que fem dependrà sempre del torneig que es jugui i dels resultats que vagi obtenint. L'estat anímic de la victòria facilitarà la nostra tasca.

No ens hem de passar mai amb el treball a realitzar. Depenent del seu cansament postpartit i de la seva capacitat d'assimilació del resultat obtingut, farà que el nostre programa segueixi el seu curs real o es modifiqui adaptant-se a les circumstàncies de la competició.

Controlar no crear sobrecàrregues irre recuperables l'endemà, treballant amb petites càrregues que es recuperin a les poques hores, serà la nostra tasca i això comporta un augment progressiu de l'estat anímic i psicològic del tennista. És important que el jugador estigui segur de les seves forces i nosaltres hi hem de col·laborar.

Farem microcicles intermedis de recuperació i preparació segons els dies que faltin per tornar a jugar i també segons el partit que s'hagi de jugar (diferències que trobarem entre el tennis femení i masculí) i també microcicles intermedis de regeneració i manteniment (si estem introduïts en una fase on els resultats hagin de ser tan positius com sigui possible i buscar d'aquesta manera una desconexió de les competicions que creen una gran tensió).

Sempre hem de buscar una boca descàrrega, amb descans actiu i mai amb càrregues elevades crear inicis de sobreentrenament.

Per això, hi ha d'haver una bona relació i una confiança total del tennista amb el seu equip de treball (no només amb el seu *coach*).

Els *coach* han de parlar amb els preparadors físics sobre la forma de fer la seva feina i així poder realitzar el més oportú, així com els preparadors físics han de parlar amb els tècnics per adaptar d'una manera més directa els programes a realitzar amb el joc i les característiques del jugador en qüestió.

Crear en els jugadors des d'edats joves, 14-15-16 anys, una bona educació de base facilitarà la tasca a realitzar per part dels preparadors físics en anys posteriors.

Si els tècnics ensenyen i treballen en col·laboració directa amb el preparador físic i reflecteixen al jugador la importància que té aquest treball conjunt, estaran afavorint en un llarg termini l'actitud que tindrà el jugador per fer el

treball físic diari. Cal pensar que normalment el que li agrada al jugador no és “matxacar el seu cos”, sinó jugar, distreure's i fer exercicis a la pista. Quan es disposen a fer el treball físic arrosseguen un cansament i la seva actitud ja no serà tan positiva com ens agradaria.

Quants són els tennistes que comencen bé una temporada i a mesura que va passant el temps van baixant de nivell, fan una bona primera fase de treball i després no tenen continuïtat, ja sigui per les exigències del calendari o per obtenir resultats, dificulta de gran manera poder assolir un bon nivell en l'aspecte físic.

El treball físic requereix una continuïtat, ha de ser anual i no plantejar-nos-el com un mes de treball; cal conscienciar els jugadors i els entrenadors de la importància d'aquest plantejament. És una tasca difícil de dur a terme. Estar en contacte amb el preparador físic durant tot l'any, consultar, programar la temporada, etc., seria el treball més real i més equilibrat que podria dur a terme un tennista.

Període de transició

Pràcticament en la temporada d'un jugador de tennis d'alt nivell desapareix, no existeix, perquè no disposa de calendari oportú per fer-lo.

Generalment, empalmen temporada rera temporada, la qual cosa els provoca una gran sobrecàrrega mental i física. La temporada s'acaba al novembre amb el Campionat d'Espanya i comença altra vegada el gener (Open d'Austràlia).

Aquests condicionats provoquen que el nivell del jugador l'inici de la temporada sigui força alt. Ha de descansar de jugar a tennis durant una o dues setmanes fent una sessió doble de preparació física. Mai no hem de trobar el nivell d'inici de la temporada per part

del jugador que sigui inferior al 60-70% de les seves capacitats màximes. Hem de tenir sempre clar que volem que el jugador assoleixi el seu nivell físic més elevat i que el mantingui tant de temps com sigui possible, mirant que sigui conscient i vegi la necessitat de treball que requereix la nostra àrea; per això hem de donar-li confiança amb el nostre treball donant-li suport en tot moment i creant-li un clima positiu que li produeixi consistència de joc.

Competició

Treball en la setmana de competició

Escalfament

L'escalfament com hem explicat anteriorment serveix per elevar la temperatura corporal i posar el tennista en condicions òptimes per a l'inici del partit. En els tornejos estarem sempre pendents de l'hora d'inici del partit, ja que en algunes ocasions no hi ha una hora fixa de començament, i és quan apareixen els problemes.

Horari previst: complir l'horari establert facilita el treball d'escalfar.

Horari imprevist: no saber l'horari de començament crea dificultats.

Si sabem l'hora de començament, tot segueix el seu desenvolupament normal, 25' o 30' abans de l'inici, ens n'anem al lloc indicat per fer-lo, primer es realitza de forma global i després específic (Arantxa), després passariem als estiraments, en aquest moment la jugadora ja està preparada per entrar a la pista i des de la primera bola poder començar al 100%.

Una vegada acabat el partit es faran els estiraments oportuns, sempre que el nostre programa de treball adaptat a la setmana de torneig no requereixi

una sessió especial; en aquest cas, es farà i després es realitzarà el treball de flexibilitat i estiraments.

Normes a seguir pel tennista

Descans

Ens referim en aquest punt:

- Hores de son: se solen dormir de 9 a 10h depenent del jugador. Condicionarà l'inici del partit l'horari de son, ja que alguns jugadors es lleven 4h abans d'aquest.
- Descans després del partit: variarà depenent del possible entrenament o partit.
- Descans després dels àpats: si hi ha possibilitat.

Àpats

S'intentarà seguir una dieta alimentària proposada pel metge, el qual va programar el seu dia unes pautes alimentàries per a les setmanes de competició. Això en alguns casos es pot seguir, però passa que moltes vegades, depenent del país en què et trobis, el temps entre partits i l'ansietat del jugador, resulta molt difícil.

Aquests inconvenients es tenen en compte a l'hora de programar la dieta, presentant diverses alternatives per a aquests casos, facilitant d'aquesta manera les dificultats que es presenten.

Hidratació

Punt molt important per al tennista. Una bona hidratació retarda l'aparició de la fatiga.

S'ha de fer abans, durant i després del partit. No n'hi ha prou, com fa la majoria, de beure només durant el joc, perquè d'aquesta manera el cos no manté el seu equilibri hídric que és de gran importància per a la regeneració contínua de pèrdua de líquids, sals minerals i vitamines.

Perquè això no passi s'ha de fer abans, durant i després, donant-li als tres la mateixa importància.

S'ha d'intentar beure força en els minuts posteriors al joc perquè d'aquesta manera l'absorció del glucogen sigui major i la regeneració més ràpida.

Entrenaments

Tècnic: es fa normalment al matí, depenent de la durada de l'horari del partit.

Físic: depèn de l'horari d'entrenament i de la conveniència de la seva realització (cansament, temps disponible, programació).

Condicions externs que influeixen directament en la competició

Horaris (Temps de pràctica)

La disciplina en el compliment d'horaris, tant per a desplaçaments, entrenaments, escalfament, menjars, descansos, etc., és primordial per al tennista durant la competició.

Climatologia

També condiciona el temps de pràctica, entrenament i de competició.

Hi pot haver una variació d'horaris degut al mal temps; en aquest cas la nostra tasca és molt important.

Quan no hi ha pràctica de tennis només es fa el treball físic, suplint totes les pràctiques possibles.

Instal·lació

Un altre factor condicionant són les instal·lacions. Tot i que sembli mentida, en la majoria del clubs on es fan els tornejos no hi ha gimnasos ni llocs adequats per fer els escalfaments i els entrenaments oportuns, amb la qual cosa cal tenir diverses alternatives per suplir aquests inconvenients i no trencar amb el treball que s'ha de fer (utilització dels vestidors, llocs coberts, etc., material: cordes, pilotes, etc.).

Distàncies als clubs (transports)

Normalment les distàncies entre l'allotjament i el club solen ser llargues. Això comporta la pèrdua de temps, la qual cosa condiciona a romandre la major part del dia al club, alterant els descansos, àpats i treball general. Ens trobem més hotels amb gimnasos que clubs amb instal·lacions.

També ens trobem en molts tornejos que les pràctiques es fan en altres clubs, cosa que dificulta la feina programada.

Equip de treball del tennista d'elit

El tennista s'ha de buscar un bon equip de treball i mirar de confiar-hi. La relació entre l'equip tècnic ha de ser total, tant a l'hora de planificar com a l'hora de solucionar possibles problemes.

L'objectiu de l'equip ha de ser dur el tennista als llocs més alts.

Pensem que ha d'estar format:

- Preparador tècnic.
- Preparador físic.
- Psicòleg.
- Equip mèdic (control alimentari, proves laboratori, etc.).