ENTRENAMIENTO ESTRATEGICO BY POWERPLAY TENNIS
EN LA ALTA COMPETICION EL OBJETIVO ES GANAR .

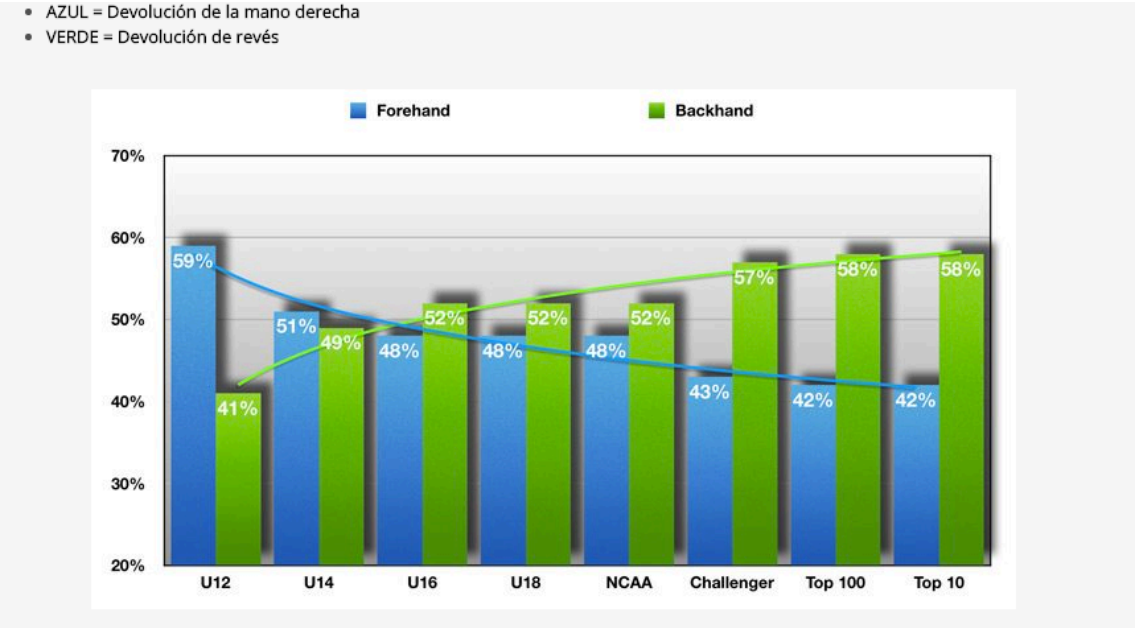
La información es poder, actualmente no es necesario adivinar, a través de la investigación y el conocimiento se demuestra que existen hechos irrefutables de cual es exactamente la realidad de nuestro deporte.

Como entrenador de jugadores de competición desde hace mas de 24 años, no en pocas ocasiones me cuestiono la eficiencia y racionalidad tanto en mis métodos como en la construcción y realización del entrenamiento diario.

Me considero un entrenador ordenado y metódico, cada día organizo tanto para mi como a mi equipo de trabajo las sesiones de entrenamiento, objetivos, cargas, planteamientos técnicos o tácticos con carácter individual, ratios de trabajo y descanso, coeficientes, aspectos de ayudas individuales … etc. , además todo esta valorado y cuantificado por un software creado a propósito y que me ayuda a tener todos y cada uno de los datos reales y objetivos de mis jugadores y entrenamientos diarios.

Sin embargo estoy convencido que algo sucede que inconscientemente parece estar fuera de mi control cada día , pues casi de manera automática e

involuntaria diariamente pasamos demasiado tiempo en la cancha de tenis con entrenamientos que en mi opinión no nos ayudan a ganar partidos.



En la actualidad, y por mi experiencia personal tras años de compartir sesiones de entrenamiento con otros coaches , cuando hablamos de Tenistas de competición en sus edades de formación pasamos creo firmemente, demasiado tiempo de nuestro entrenamiento con peloteos largos… y largos … que realmente no ayudan a mis jugadores mas que (aun siendo importante) sentir la pelota.

Demasiada perdida irreparable de tiempo en entrenar en lo que en la realidad no sucede en un partido de tenis. (espero que no se me malinterprete).

El entrenamiento diario esta colapsado desde mi punto de vista, de peloteos, combinaciones y puntos largos y cada vez mas y mas largos con el objetivo de lograr la consistencia de nuestros alumnos… si , realmente es importante y no seré yo quien la cuestione pero, contrariamente y probablemente muy a nuestro pesar en el partido sucede realmente todo lo contrario pues los rallys están claramente dominados por puntos y transiciones mucho más cortas .

Existe pues una verdadera desconexión entre ambos conceptos y probablemente un terrible saldo a favor del entrenamiento con situaciones de combinaciones y rallys cada vez mas largas.

Si, ganar es muy importante, en definitiva en competición y alta competición es el objetivo real, fundamental e inmediato para la supervivencia tanto del jugador como del coach, por esta razón debemos a atrevernos a investigar, analizar y ser capaces de auto cuestionar nuestros patrones de entrenamiento

actuales, modificando si fuese necesario los entrenamientos hacia tareas mucho más realistas y eficaces.

Desde el equipo de Powerplay tennis estamos convencidos que el nuevo concepto de entrenamiento estratégico basado en los datos estadísticos reales en tenis de alto nivel nos aporta una visión más moderna, real y concreta para conseguir mayor rendimiento en nuestros jugadores de competición y alta competición.

Existen tres longitudes de duración de los puntos actualmente y que debemos analizar y tener en cuenta.

1. El 70% de los puntos se finalizan en la horquilla de entre 0 y 4 golpes. Estos rallys se basan en una respuesta rápida y sobre todo pro activa y enérgica.

2. El 20% de los puntos acaban entre 5 y 8 golpes.
   Este tipo de puntos es el de jugador pensante, el jugador de la partida de ajedrez, el jugador inteligente, el creador y estratega, en mi opinión esta horquilla es fundamental para la construcción de un buen competidor, con bases solidas y patrones de comportamiento definidos. Aquí es donde me gusta ver a mis jugadores!.

3. El 10% de los puntos tienen una duración de 9 o más golpes.
   Este tipo de rally mas largo son de jugadores muy pacientes, físicamente y mentalmente muy fuertes, su propósito es doblegar al oponente.

Un trabajo analítico y estadístistico realizado por el gran experto Craig O'shannesy que tomamos como referencia en todo nuestro articulo nos revela algunos datos interesantes que no podemos dejar de analizar con detalle si entrenamos jugadores de competición y/o alta competición.

Tras analizar 88 partidos del Australian Open 2016 se pudo comprobar que la duración media del rally era exactamente de 3,7 golpes (una decima menor que en 2015 que fue de 3,8) por lo tanto si analizamos con un sentido estrictamente matemático y estadístico el 70% del partido de tenis sucede en esta horquilla.

Adjuntamos tabla de estudio realizado en el Australian Open 2016 donde observamos detenidamente lo que ocurre en competición oficial del más alto nivel.

	Número	Porcentaje
0	96	2,7%
1	1034	29,5%
2	333	9,5%
3	539	15,4%
4	263	7,5%
5	302	8,6%
6	187	5,3%
7	165	4,7%
8	108	3,1%
9	77	2,2%
10	81	2,3%
11	66	1,9%
12	66	1,9%
13	38	1,1%
14	30	0,9%

La interpretación de la tabla es sencilla y reveladora, en la primera columna obtenemos la cantidad de golpes realizados en el transcurso del punto es decir su duración, en la segunda la cantidad de puntos analizados en el estudio y en la tercera, el porcentaje refleja y nos sitúa adecuadamente las horquillas donde en la actualidad nos estamos moviendo en cuanto a duración de los puntos en tenis masculino de alto nivel.

En consecuencia, tras analizar estos datos… si un rally de 14 golpes sucede un 0,9% de las ocasiones y por el contrario un punto de 1 golpe (servicio) un 29,5% …

Open Australia 2015, Rafael Nadal hizo cuartos de final ganando 4 partidos, analicemos sus porcentajes desde esta nueva perspectiva :

Longitud de rally	puntos jugados	Puntos Ganados / Perdidos (+/-)
0-4 Disparos	sesenta y cinco%	+22
5-8 Disparos	22%	+49
9+ Disparos	13%	-2

La realidad es que Nadal jugo la mayoría de los puntos en la primera horquilla de entre 0 y 4 golpes, básicamente cada tres puntos jugador dos son cortos y 1 mas largo. No eran tan malos estos números verdad? , la balanza era totalmente positiva salvo… curiosamente en los rallys mas largos.

Cuartos de Final Australia 2015, Rafa Nadal se enfrenta a Tomas Berdych y el resultado del partido fue 6/2 -6/0-7/6 para Berdych. Desglosemos en esta ocasión donde realmente Nadal perdió el encuentro … estos son los números …

Longitud de rally	Puntos Ganados / Perdidos (+/-)
0-4 Disparos	-23
5-8 Disparos	-4
9+ Disparos	0

Tomas Berdych vence claramente en el primer segmento entre 0 y 4 golpes dominando claramente un gran numero de puntos vemos el balance de -23 y realmente asusta en estos niveles. También un dato relevante fue que los puntos que Rafael Nadal logro que fuesen más largos la balanza estuvo equilibrada para el y gano la misma cantidad de puntos que perdió.

En consecuencia Tomas Berdych golpeo y noqueo a Rafael Nadal en el primer ataque (0-4 golpes) ahí es donde estaba su objetivo prioritario y su enfoque, una vez más la verdadera batalla sucedía en aquí.

Nosotros tanto entrenadores como aficionados amamos los puntos largos, los peloteos extenuantes de exigencia y sin embargo las matemáticas nos demuestran que la victoria en la mayoría de las ocasiones está en los puntos más cortos.

Tras estos números y esta serie de análisis realizados, como coach de jugadores de competición comparto con vosotros esta reflexión.

1. ¿ Donde deberíamos incidir en nuestro tiempo de entrenamiento?
2. ¿Deseamos que nuestros jugadores sean buenos competidores el 1% del tiempo del partido o el 30% de este tiempo.?
3. ¿ No debería existir un equilibrio más racional en el tiempo efectivo de dedicación en este porcentaje del 70% (el 70% de los puntos acaban entre 0 y 4 golpes) y el otro 30% que corresponde a los intercambios mas largos?
4. ¿ Estamos convencidos que nuestro tiempo de entrenamiento esta bien planteado para resolver la supervivencia competitiva? . Tengamos en cuenta también que nuestra supervivencia como entrenador sin duda depende de las victorias y derrotas de nuestros pupilos.

Verdaderamente no es fácil la respuesta, no obstante al plantearnos esta situación, en mi caso al menos llego a algunas que considero interesantes

conclusiones que me gustaría compartir y, pues a mi me han ayudado a reflexionar y reorganizar mis entrenamientos diarios, espero que con mayor nivel de eficacia y eficiencia para todos mis alumnos.

1. Los largos peloteos centrales y los rallys ya solo los utilizamos para iniciar la parte técnica con el objetivo de sentir la pelota y realizar correcciones técnicas, la zona de los primeros intercambios y controles la cambiamos (evitamos la zona central) a la zona del revés que es en realidad donde actualmente se libran las batallas tal y como nos muestra el ojo de halcón y sus zonas de calor.

2. El entrenamiento del servicio , su construcción, técnica correcta del movimiento, footwork ofensivo y defensivo ,control de los efectos y su importancia deben formar una parte fundamental del entrenamiento diario (recordemos que un 29,5 % de los puntos terminan aquí) y no estar relegado al final de sesión como un simple y obligado complemento.

3. Los patrones táctico estratégicos de comportamiento con el servicio parecen ser determinantes en la victoria , así pues démosles mucha más importancia.

4. Actualmente y según los datos que manejamos 2 de cada tres servicios son devueltos, del mismo modo irremediablemente para ganar un partido de tenis estamos en la obligación de ejercer una rotura . La devolución es determinante y su trabajo técnico-táctico, patrones y conocimiento de los ángulos naturales y selección de jugadas deben formar parte muy importante de nuestro tiempo de entrenamiento diario.

5. Hemos reorganizado nuestros entrenamientos en ellos los primeros tres tiros adquieren carácter prioritario, siendo los patrones de servicio y resto más un golpe la parte más exigente de nuestros entrenamientos.

¿Que os parece si reorganizamos una parte de tan solo una hora de nuestro entrenamiento diario desde este nuevo punto de vista estratégico-estadístico?

Vamos a intentar mantener los criterios de calentamiento general, calentamiento con pelota y búsqueda de sensación de golpeo necesaria para cada jugador, como primera parte del entrenamiento el volumen en minutos dependerá del coach y de su apreciación personal.

A continuación preparemos nuestra parte central de1hora de duración, como hemos podido constatar anteriormente el 70% de los puntos se finalizan en la horquilla de entre 0 y 4 golpes .

En la siguiente tabla adjuntamos grafica de reorganización del entrenamiento del grupo de competición en nuestra academia en las primeras 6 semanas de trabajo de 2017 con una estructura de reorganización diferente.

Sin dejar de lado el trabajo técnico que considero fundamental en todos los niveles, observamos como los tiempos (están reflejados en minutos) de trabajo tanto en servicio como en control estratégico han sido aumentado notablemente y forman una parte fundamental de todas nuestras sesiones

1. El 70% de 60 minutos es 42 minutos que debemos reorganizar y construir de la manera más racional .
2. Es importante incorporar el servicio y el resto al inicio del entrenamiento cuando los jugadores poseen la máxima energía y poder de focalización.
3. Los tres primeros golpes deben ser una prioridad, por lo tanto un jugador sirviendo y otro restando concentrados en esos primeros tiros y su continuación . Trabajo en defensa y ataque.
4. La mayoría de las combinaciones deberían ser de servicio más derecha para el jugador que inicia la jugada. Realizar patrones tácticos claros ayudará al jugador a ser mas competitivo y tener un enfoque claro.
5. El resto y la siguiente pelota (profundidad es la palabra clave) buscando el equilibrio del punto debería ser el enfoque principal del restador.
6. Entender que el servicio esta destinado a ofrecer la ventaja en el siguiente tiro para dominar el punto. Estudios realizados demuestran que el efecto del servicio nos ayuda en los 2 primeros golpes tras su ejecución.
7. Se pueden incluir algunos restos más débiles para realizar transiciones hacia red después de una bola corta, pues este patrón existe y en un alto porcentaje lo son con resultado positivo en la consecución del punto. 8 a 10 minutos bien concentrados seria suficiente.
8. 10 minutos finales buscando profundidad y control se obtiene el ritmo y consistencia para abordar una nueva etapa en tu entrenamiento obteniendo una buena sensación de pelota.

Tras esta hora de reorganización del entrenamiento aun tenemos tiempo para valorar y establecer la parte final o de continuación de la sesión.

En Breve y en los próximos artículos seguiremos adentrándonos a este apasionante mundo de la estadística y deporte, analizaremos y daremos amplia cuenta de todos y cada uno de los aspectos más relevantes para reorganizar nuestra pista de entrenamiento y buscar la eficiencia en la competición.

Paco Almendros
Powerplay Tennis Coaching
www.powerplaytennis.com
paco.almendros@powerplaytennis.com