Powerplay Personal Tennis Training

La Tendencia en el desarrollo de jugadores de alto nivel se ha desplazado durante los últimos años a la utilización del entrenamiento personal, era ciertamente inevitable pues las exigencias y demandas de la alta competición requieren sin lugar a dudas de atención individual y personalizada.

En la actualidad, parece no hemos avanzado demasiado en la resolución de las áreas que han venido caracterizando el entrenamiento deportivo hasta fechas muy recientes, a saber:

1. Excesivo numero de jugadores y ratio entrenador-jugadores que dificultan la atención y la obtención de objetivos individuales.
2. Sesiones muy poco controladas, planificadas y evaluadas que imposibilita el seguimiento, diagnostico y la correspondiente actuación.
3. Inexistencia de planificación de la sesión de entrenamiento y correspondiente control de cargas, intensidades, frecuencias y volúmenes adecuados.
4. No consideración de la influencia de los diferentes factores que limitan o potencian el rendimiento, implícitamente la no evaluación del rendimiento deportivo.
5. Sobrevaloración de resultados obtenidos en competiciones, sobre todo en los jugadores más jóvenes.

Nuestro nuevo programa de entrenamiento Powerplay Personal Tennis Training aborda esta necesidad de entrenamiento y gestión con carácter personal e individual, asimismo aprovechamos nuestra larga experiencia en la formación de jugadores de competición y alta competición para ofrecer la mayor calidad en cada área critica y susceptible de trabajo especifico.

Nuestro principal compromiso es la creación y adaptación de un programa especifico y dirigido a cubrir realmente las necesidades de cada atleta, trabajando junto a los padres y el propio jugador para desarrollar eficazmente su programa de entrenamiento ideal, considerando al deportista desde una perspectiva más global e integrando todas las facetas deportivas y personales.

Nuestro conocimiento de los procedimientos y desarrollo de un entrenamiento integrado y personalizado tanto en competición como en alta competición, ofrece una visión conjunta donde lo técnico, físico y psicológico no se tratan como compartimentos diferentes sino realmente como lo son en realidad, un conjunto de matices que conforman el comportamiento humano y como consecuencia directa, el de todo jugador de tenis de competición.

Powerplay Personal Tennis Training es sin duda la gran alternativa a los formatos grupales tradicionales que raramente proporcionan la enseñanza adecuada para su formación y correcta evolución en el tan exigente entorno actual del deporte del tenis.

Procuramos el clima ideal para que el jugador desarrolle todo su potencial y entrene al nivel más alto de una manera realmente individual y personalizada.

Sistema, Filosofía y planificación marcan la diferencia en los diferentes ámbitos de actuación en cada área de formación individual.

Personal Tennis Training Program

Nuestro programa de entrenamiento personal se fundamenta principalmente en las áreas especificas de trabajo que requieren del respeto a la individualidad del jugador, especialmente en edades tempranas donde se establecen los cimientos de un buen desarrollo técnico y táctico.

1.FOOTWORK PROFESIONAL

Sin duda el trabajo de pies es uno de los objetivos mas importantes en el tenis actual, llegar a la pelota ya no es suficiente... existe un juego de pies y movimiento optimo para cada situación y necesidad.

Nuestro método, inspirado en el método de Bailey que tras una investigación profunda y análisis concreto, ha identificado cada situación de juego ya sea ofensiva o defensiva y a través de la utilización de principios biomecánicos y leyes físicas como base fundamental de enseñanza, garantiza a nuestros jugadores un movimiento al más alto nivel.

“ Mi Juego depende en gran medida de mi juego de pies … Cuando me muevo bien juego bien“ Daily Telegraph Sídney 22 march 2005 Roger Federer.

2. Técnica y producción de golpes

¿ Existe en tenis el método o procedimiento ideal? Nadal, Ferrer, Murray, Federer, Djokovic, Alcaraz...

Distintos grips, diferentes estilos de juego y distintas preferencias … sin embargo todos ellos con unos excelentes fundamentos técnicos.

En nuestro programa de atención personal la técnica es realmente una prioridad, tras 32 años en la formación de jugadores de competición hemos desarrollado nuestro programa de Fundamentos Técnicos Esenciales, donde analizamos todos y cada uno de los componentes técnicos necesarios para la búsqueda de la optima capacidad técnica individual, respetando la personalidad y el carácter de cada deportista.

Diferentes ayudas didácticas de ultima generación y los conceptos biomecánicos más avanzados nos ayudan diariamente a realizar nuestra labor.

3. **NEUROENTRENAMIENTO**

Si bien es cierto que el método Allyane es una verdadera innovación en el ámbito de la salud con el objetivo de recuperación de la motricidad a través de la identificación prioceptiva , la imagen mental y la estimularon sensorial, en el ámbito deportivo supone la creación de Un programa especial dirigido hacia el trabajo sobre la técnica.

La corrección de cualquier movimiento exige mucha dedicación y tiempo. EL método Allyane acelera notablemente y mejora los resultados sobre todo con los deportistas mas avanzados.

Paúl Dorochenko utiliza la tecnología de ultima generación que influye al cambio de los canales de psicomotricidad a través de los sonidos de baja frecuencia. Muchos jugadores de alto nivel han podido mejorar considerablemente su nivel y los resultados trabajando sobre su técnica con Método Allyane.

La aplicación integral de nuestro método de trabajo Powerplay Tennis Método garantizan en ultima instancia el desarrollo a largo plazo de nuestro deportista. .

4. **ENTRENAMIENTO ESTRATEGICO BY POWERPLAY TENNIS**

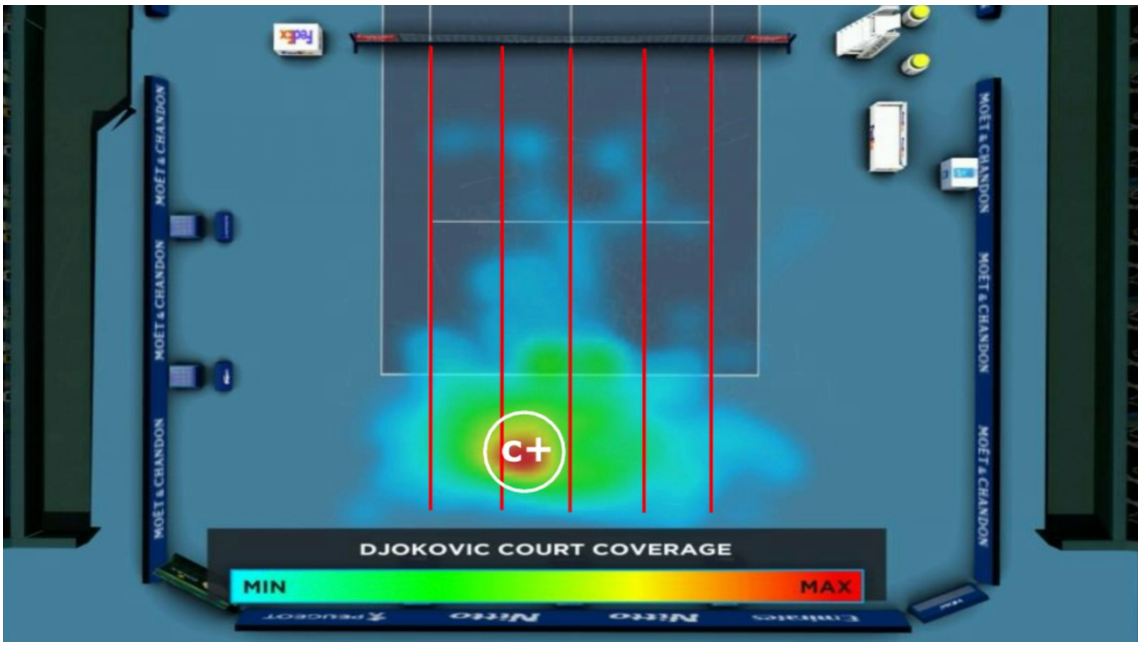
Desde el equipo de Powerplay Personal Tennis Training estamos convencidos que el nuevo concepto de entrenamiento estratégico basado en los datos estadísticos reales en tenis de alto nivel nos aporta una visión más moderna, real y concreta para conseguir mayor rendimiento en nuestros jugadores de competición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

¿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 .

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.

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.

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.

Nuestro programa de entrenamiento Powerplay Personal Tennis Training Analiza de una forma totalmente personalizada el carácter táctico y estratégico del jugador, implementa patrones y jugadas básicas del tenis profesional a través de los entrenamientos individualizados que ayudaran inevitablemente a nuestro jugador a ser realmente un buen competidor.

Además, gracias a la implementación de nuestro exclusivo software de entrenamiento **PlayOne Coaches Software**, aportamos al jugador las diferentes evaluaciones tácticas susceptibles de mejora y necesarias para aumentar su rendimiento, incorporando correcciones estratégicas que garantizan mejores resultados.

Sin duda entrenar de manera eficaz y coherente maximiza nuestros resultados posteriores en competición, a continuación te mostramos un entrenamiento tipo, elegiremos diferentes ejercicios dependiendo del jugador, la tarea a realizar o su objetivo prioritario.

Paco.almendros@powerplaytennis.com