

# Desarrollo y Técnica

## PLANIFICACION DE LA TEMPORADA TENISTICA

Por... [Prof. Hernán Aboitiz](#)



A la hora de seleccionar y elaborar un calendario tenístico son diversos los factores a tener en cuenta por el grupo de entrenadores y jugadores. Deberán evaluarse superficies en donde competir, distancias a recorrer entre ciudades, el llevar a cabo descansos regeneradores óptimos, el afrontar torneos acordes al nivel y posibilidades del tenista, el plantearse objetivos idóneos y posibles.

La selección de las superficies a competir es un tema a destacar, ya que dicha elección requiere de una preparación y adaptación previa a la competencia, se deberá ser cauteloso en los cambios bruscos de superficie ya que de no ser así, un cambio sin preparación alguna podría causar no solo disminuciones importantes en la performance del tenista sino también riesgos de lesiones. En ciertas ocasiones el tenista está confiado o motivado en competir en ciertas superficies que quizás no son las convenientes en ese momento por lo que el aporte y el mensaje de su grupo de trabajo resultará trascendental en cuanto al futuro de la temporada del deportista.

Las distancias recorridas entre torneos es otro factor que debe manejarse con seriedad, ya que los cambios bruscos de horarios afectarán el rendimiento del deportista, el conocido jet lag deberá tenerse en cuenta ya que por cada hora de diferencia entre ciudades se necesitará un día de adaptación, esto tiene una consecuencia hormonal que si bien no será importante si los cambios horarios no son amplios, sí lo será si estas diferencias provocan que el momento del sueño coincida con el momento de entrenamiento o

competencia: es aquí donde deberá tenerse mayor precaución ya que lógicamente el desempeño disminuirá de manera considerable así como también los tiempos de recuperación psíquico-físicos.

En muchas oportunidades la intensidad manifiesta en el cronograma de la temporada tenística no permite una recuperación adecuada en el tenista, por lo que las decisiones correctas y organización del grupo de trabajo en un principio y luego la participación del entrenador físico en la recuperación cumplen un papel fundamental en el beneficio del deportista. Pero sin dudas la realización de una adecuada pretemporada, y un refuerzo de la misma en la mitad de la temporada resultan indispensables para que el deportista pueda sobrellevar con éxito el intenso calendario de competencias.

Otro aspecto a tener en cuenta al momento de competir es la elección de la competencia en cuanto al nivel a realizarlo, esto deberá estar relacionado a la idea en dicho momento de querer defender puntos, de querer incrementar cantidad de puntos, en la idea de lograr mayor experiencia, o ciertas veces también poder retomar confianza, lograr mayores niveles de motivación, por lo que la elección de niveles de torneos a competir resultará trascendental en la temporada. Estas decisiones en muchas ocasiones se definen durante el transcurso del año ya que tienen relación y son consecuencias muchas veces del desempeño del tenista durante la temporada, será sumamente importante los objetivos que se fijan en un principio de temporada para que de esta manera el deportista pueda mantenerse concentrado y enfocado en todos los desafíos que le permitan llegar al mismo.

Por lo tanto la planificación de la temporada tenística no es una cuestión simple de programar: son diversos los factores y parámetros a tener en cuenta, como los antes descriptos. Para esto el tenista deberá lograr armar un grupo de trabajo adecuado, el

cual colabore de manera idónea hacia la solución de las problemáticas mencionadas.