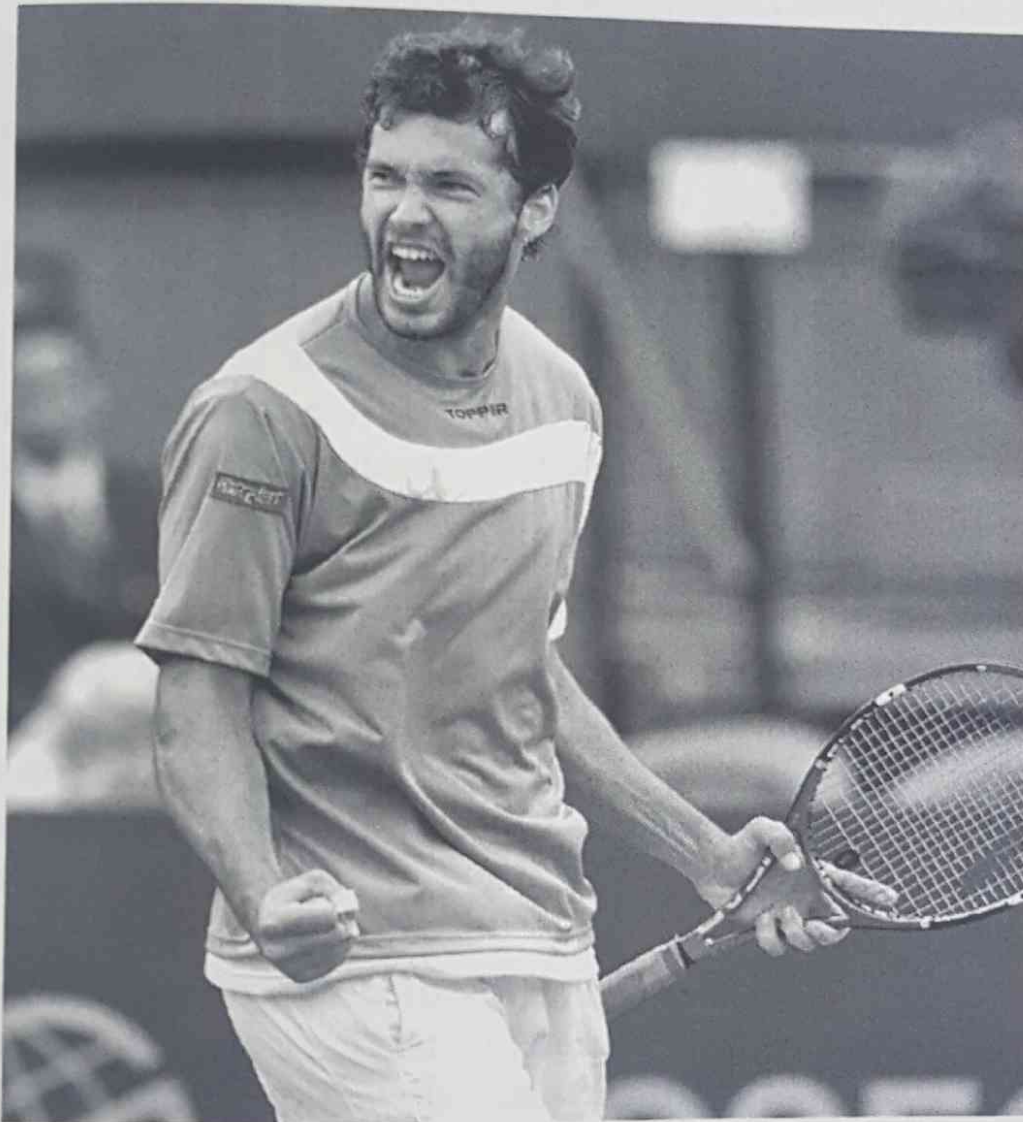


CAPÍTULO 17 PRIORIZAR LA TÉCNICA

POR JOSÉ ACASUSO



José "Chucho" Acasuso.

Entre los doce y quince años el chico aprende a jugar en todo sentido, técnica y tácticamente. Es la edad en la cual el entrenador le puede enseñar todo. Es lógico que la competencia nos parezca importante en esa etapa, porque ganar nos da confianza, nos estimula para seguir entrenando. Sin embargo, no es lo más importante. Y tampoco es aconsejable quemar procesos.

En mi caso, no tuve otra opción. En 1998 jugué la gira sudamericana organizada por la COSAT (Confederación Sudamericana de Tenis), cuyo viaje me pagó la AAT. Me gané la beca para jugar en Europa. Pero ya en 1999, con 16 años, sin apoyo de la AAT y con la imposibilidad de poder pagarme los viajes, empecé a jugar ATP. Es decir, arranqué más que nada por necesidad, por lo que mi etapa de Juniors casi no la jugué porque no tenía cómo pagarme los viajes.

Yo tuve que hacerlo por necesidad, pero hoy los chicos se empiezan a meter más tarde. Tranquilamente pueden hacer la carrera de Juniors, y una vez que terminan, pueden arrancar con la etapa profesional. Incluso pueden terminar la escuela y, una vez que la finalizan, analizar si tienen posibilidades y condiciones para jugar entre profesionales, o en caso contrario, elegir cualquier otro camino de la mano del tenis.

Sin dudas, el profesor tiene que privilegiar la parte técnica, enseñarle a jugar al chico; también la parte táctica, dónde tiene que jugar, dónde tiene que tirar cada bola, pero lo fundamental es la parte técnica. Juan Alberto "Sambo" González, mi primer profesor, que fue discípulo de Felipe Locícero, formador de Guillermo Vilas, me advirtió apenas arranqué: "Vos vas a entrar a una cancha el día que aprendas todos los golpes, hasta que no sepas todos los golpes solo vas a hacer frontón". Creo que hoy sería imposible para un chico aguantar tanto tiempo sin pisar la cancha, pero yo vi los beneficios de haber tenido a un formador de ese nivel, que no se apuró por hacerme jugar puntos, que logró que no me aburriera haciendo frontón, y que privilegió que yo aprendiera la técnica correcta.

Una vez que los chicos pasan los dieciséis años cada vez cuesta más cambiar los defectos que puedan traer. Eso muestra por qué no sirve ganar a costa de cualquier cosa y de cualquier manera. A la larga termina siendo un privilegiado el chico al que le enseñaron bien y no el que sólo se preocupó por ganar. Hay muchos chicos que jugaron bien en etapas de Juniors pero que después no llegaron por no ser completos en lo técnico y lo táctico.

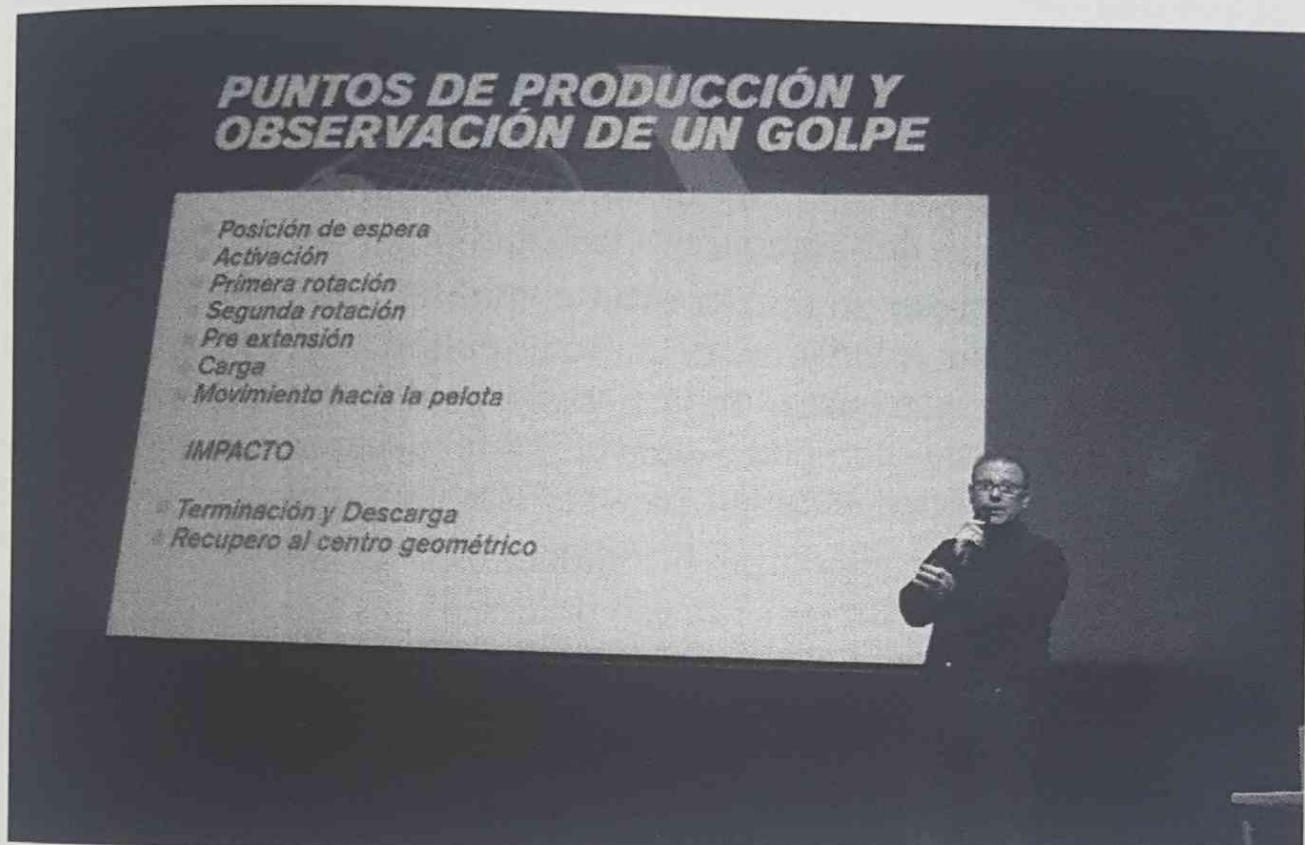
Los padres también tienen que tener muy claro el rol que ocupan. El padre tiene que acompañar, nada más. Para lo demás está el entrenador. Si yo tuviese un hijo intentaría que haga varios deportes, y si es posible, uno grupal y otro individual para que vean las diferencias y así nutrirse de ambos. Es vital que los padres no los presionen porque ya los propios

chicos lo hacen. Si los padres suman lo suyo ya se hace insostenible para un adolescente. Lo ideal es que acompañen y respeten el rol del entrenador, que es el encargado de formar al jugador en la parte tenística.

José "Chucho" Acasuso nació en Posadas, Misiones, el 20/10/1982. Arrancó a jugar en la quinta del abuelo a los tres años. Entre los cuatro y los seis aprendió con el padre en cancha rápida. El primer profesor, a los seis años, fue "Sambo" Gonzáles. A los dieciseis años viajó a Buenos Aires. En febrero de 1999 hizo pretemporada y, a fines de marzo, jugó los primeros Futures de Córdoba. Obtuvo 3 torneos de ATP en individuales y 5 en dobles. Ganó 4 Challengers. Su mejor ranking fue 20° del mundo en el 2006. Fue convocado para jugar la Copa Davis para Argentina en nueve oportunidades.

CAPÍTULO 18 UN NUEVO PARADIGMA DE ENTRENAMIENTO

POR CLAUDIO GASTALDI



Claudio Gastaldi disertando en la jornada de capacitación organizada por Cancha 1 en la UMET.
(Foto: Lucía Vassallo)

Para poder interpretar de qué se trata el método integral de entrenamiento del tenis tenemos que saber de dónde venimos, qué hacemos en la actualidad y cuáles son las pautas a revisar. Una mirada crítica sobre nuestro trabajo, el que se realiza en distintos clubes y academias, puede sentar las bases para cambiar ciertos paradigmas y ayudar a la mejor formación de los futuros tenistas.

En primer lugar, siguiendo el método tradicional, realizamos entradas en calor monótonas, a baja intensidad, con un trotecito en la cancha que se hace casi sin ganas y que no tiene mucho sentido, según nuestra

opinión. A su vez, comenzamos las sesiones de entrenamiento sin explicar qué vamos a trabajar. Ahí hay un punto esencial, que se convirtió en algo muy común para nuestro trabajo: la improvisación. Cuando ensaya, el músico sabe cuál será su próxima nota y el actor conoce cada uno de sus pasos. Excepto que todo sea obra de la improvisación, siempre es vital saber lo que sigue. No tiene por qué ser distinto en el tenis cuando nos entrenamos.

El atleta está demasiado acostumbrado a improvisar todo el tiempo, sin planificar debidamente sus tareas. En muchas ocasiones el entrenador hace lo que ese día cree conveniente hacer, sin orden ni planificación. O sea, tanto él como su jugador, entran a la cancha sin crear el contexto en el que se debe empezar a trabajar.

Otro punto a tener en cuenta es la comunicación. No siempre las correcciones se comprenden mediante una palabra. A veces, más que hablar y hablar hay que buscar otras maneras para que el alumno, futuro tenista profesional, las comprenda. En algunos casos, es mejor un canal visual para que no queden dudas, para ser bien didácticos.

También hay que encontrar las situaciones ideales para comunicarnos con el jugador. En general, eso ocurre en los descansos o en los momentos de hidratación. Y aunque parezca menor, aunque resulte tan extraño para estos tiempos, es vital que nos miremos a los ojos con los chicos. Los grandes estamos acostumbrados a hablar de frente, pero las formas de comunicación han cambiado con el avance de la tecnología. En la era del WhatsApp hemos dejado de lado el contacto directo, aunque hay gestos y tonos de voz que no se reproducen por el smartphone. El diálogo, con ese nexo, puede perder profundidad. Hay profesores, incluso, que se sacan los lentes de sol para hablar con sus jugadores. No es un gesto simbólico sino una manera más eficaz de entregar el mensaje y de tener la atención de los chicos. La distancia que se mantenga con el jugador es igual de importante: no somos amigos del jugador, somos sus profesores, y la diferencia tiene que estar siempre marcada. Aunque tengamos un trato amigable con ellos siempre debe primar el respeto en el vínculo. Estamos enseñando valores, disciplina, límites, utilizando como herramienta el deporte y, específicamente, el tenis. Nunca tenemos que olvidar que somos educadores.

Otro tema a tener en cuenta es respetar los tiempos de pausa y de trabajo. Estamos acostumbrados a trabajar a intensidades muy elevadas,

pausas desproporcionadas que pueden ser muy cortas o muy largas, y eso hace que cada vez nos alejemos más de lo que es el requerimiento real de un partido. La mayoría de los partidos de tenis tienen una duración aproximada de entre una hora y media y tres horas, algunos pueden incluso extenderse, pero los puntos se desarrollan bajo una intensidad extremadamente alta en periodos cortos. Y, a su vez, tenemos un tiempo reglamentario que nos indica que esos puntos se suceden entre pausas de entre veinte y veinticinco segundos, salvo en el cambio de lado que dura un minuto y medio, o entre sets, que dura dos minutos. En nuestros entrenamientos no tenemos por qué trabajar diferente; al contrario, hay que hacerlo con esa intensidad y con esos descansos.

Después de encontrarnos con estos detalles, en nuestro método integral sugerimos que las entradas en calor no sean monótonas y de baja intensidad sino variadas e intensas, y que se adapten a lo que vamos a entrenar. Es decir, la entrada en calor no tiene que ser sólo general sino que debería ser el comienzo del trabajo que vamos a hacer. Los ejercicios de posturas en paralelas, por ejemplo, recomendamos realizarlos durante la entrada en calor. Para darle a ese momento un sentido específico. Y para darle intensidad, algo que no sucede cuando vemos a los chicos hacer un mini tenis: se trata de una posición más lenta, contraria a la posición de impacto más energética. Del modo en que lo proponemos, la entrada en calor tiene que relacionarse directamente con lo que vamos a trabajar.

Antes de encarar esos movimientos preliminares tenemos que dar una breve explicación, clara y concisa, de lo que vamos a hacer. No sólo eso: lo que recomendamos siempre es establecer el plan con antelación. Un mes antes, por ejemplo, hay que especificar con el jugador cuáles van a ser las características del entrenamiento. Y hay que contextualizar en qué etapa estamos: si entramos en un período de competencia, si será una etapa de pretemporada, si nos toca el descanso, o bien si se trata del transcurso del post torneo; el alumno siempre tiene que estar interiorizado del momento que transita.

Todo esto con la vista situada en los ojos del jugador. Y con gestos, con explicaciones visuales, al igual que cuando realizamos las correcciones sin importar si se trata de correcciones técnicas o tácticas. Estemos en un período de competencia o no, siempre debemos explicar primero para qué sirve eso que vamos a hacer y después cómo lo vamos a hacer. El objetivo y la forma, cómo y para qué, dos asuntos básicos para la

formación. Crecimos con el paradigma de la enseñanza tradicional, que nos impuso todo al revés: primero nos enseñaron la técnica, el cómo, y después nos enseñaron, a mi criterio, lo más importante, el para qué.

Por eso, cuando pretendemos inculcarle un gesto técnico a un jugador lo primero que tenemos que explicarle es para qué sirve; es la mejor manera de transmitirle la enseñanza, para que absorba esa información. De ese modo, podemos hacerles entender mejor eso que les explicamos. Si vamos a trabajar la técnica para un ángulo corto, podemos hacer ejercicios desde el canasto con cuatro o cinco ángulos cortos. Y ahí los veremos desparramarse de punta a punta de la cancha, viviendo lo que les estamos explicando, sintiendo lo que podrían sentir sus rivales si fuesen ellos quienes ejecutaran esos tiros. Y a partir de ahí les explicamos la técnica de cómo lo harán y de cómo resolver esa jugada. La causa/efecto tiene que ser algo permanente en el entrenamiento, es lo que se llama un aprendizaje significativo: aquel que me enseña al mismo tiempo cómo hacerlo y me detalla bajo qué circunstancia lo puedo usar.

Pautas generales para un sistema integral de entrenamiento



Claudio en Chaco, explicando los trabajos de biomecánica.

A principios de año, sin importar el nivel de los jugadores que entrenamos, es ideal comenzar con el armado del cronograma de torneos anuales, el proyecto para el tenista. Lo que tenemos que ver es a qué puede apuntar cada jugador, si podemos hacer alguna gira o al menos programar entre cuatro o cinco torneos específicos como objetivo y, a partir de ahí, planear los períodos de pretemporada, que pueden ser dos: uno en el verano y otro en el invierno, en general en el transcurso de las vacaciones.

Al mismo tiempo, hay que planificar las cargas del entrenamiento, sean mensuales o semanales. Con el cronograma de torneos definido, se puede proyectar en qué período de la preparación está el jugador, si está lejos o cerca de la competición. Y en función de eso, tener una serie de trabajos que deben ser prioritarios. El contexto y la distancia con la competición son vitales para nuestro plan. Si debemos hacer correcciones técnicas de base importantes, no las podemos llevar a cabo cerca de los torneos que marcamos como centrales, sino más alejadas en el tiempo. Más cerca, en cambio, vamos a hacer trabajos tácticos-estratégicos y no tan técnicos-tácticos. Por eso es tan importante planificar las cargas semanales y las cargas diarias. El alumno debe saber que estamos a dos semanas del torneo, o en la semana previa, o en la misma semana y, en ese contexto, tener plena conciencia de los trabajos que vamos a realizar.

Uno de los principios centrales del método integral, en el que hacemos mucho hincapié, es el sistema de observación. En la escuela tradicional, cuando se miran los errores de un jugador, se lo observa prestando atención al final del golpe. Suele ocurrir que cuando un tenista impacta mal la pelota le dice a su entrenador que entró mal con la mano, que "no la sintió"¹¹ y demás explicaciones que son comunes entre los jugadores. Pensar que el problema estuvo en la mano. Esa fue su formación, lo que como alumno recibió. El jugador copia y repite la información que le dieron. Sin embargo, debemos explicarle que es totalmente al revés. Hemos realizado diferentes estudios con los que llegamos a la conclusión de que el sistema de observación de errores tiene que ir de abajo hacia arriba. No se puede comenzar a trabajar un golpe o la técnica de terminación de un gesto si no tenemos corregida la postura de los pies.

¹¹ En tenis hablamos de "sentir la pelota" para explicar que se tuvieron buenas sensaciones. Entonces, se dice que un jugador siente la pelota cuando tuvo un buen día con sus golpes.

Metodología de observación

Cuando comencemos a observar, sin importar el error que veamos en el jugador, tenemos que tratar de organizarnos metodológicamente; y eso significa hacer un escaneo de abajo hacia arriba. Empezamos con el tren inferior y seguimos con el tren superior y en la recorrida miramos cómo son los apoyos, cómo es el desplazamiento, cómo se modifica el balance yendo hacia el impacto, las descargas y las recuperaciones. En ese orden.

Es decir, primero debo ver cómo se apoya el jugador y cómo se des- plaza hacia la pelota. Y, en ese movimiento, cómo realiza el balanceo del cuerpo, si lo hace —o no— con el tronco. Una vez que impacta, entonces nuestra mirada tiene que estar en cómo recupera el equilibrio y cómo se reubica geográficamente en la cancha.

Una vez revisado el tren inferior pasamos a la zona media. Es decir, que nos deslizamos con la mirada desde las piernas hacia arriba. La zona media es la sumatoria de fuerzas del tren inferior; nos entrega una foto de cómo se ubica el cuerpo, cómo se balancea el jugador, y a partir de ese momento, cómo trabaja las rotaciones y cómo alinea el tren superior, los hombros, el brazo hábil, el brazo no hábil, movimientos que son asimétricos y sincronizados, y en los que cada uno tiene su función de músculo participante, agonista o antagonista. La observación termina en la cabeza y en el brazo hábil, cuya complejidad se basa en que lleva un elemento que mide setenta y dos centímetros, pesa un promedio de trescientos gramos y tiene una masa que atenta permanentemente contra el balance corporal: la raqueta.

Lo que buscamos con el método integral, más allá de la eficacia, es que el jugador transcurra la mayor cantidad de tiempo posible sin lesiones y que de esa manera perdure en su carrera. Lo contrario no tiene sentido. Hay tenistas que le pegan muy fuerte a la pelota, tienen mucho control con el golpe, pero sufren un alto porcentaje de lesiones.

Para ayudarnos, tenemos que imaginarnos un esqueleto. El jugador es un esqueleto; un esqueleto con puntos rojos que serían las articulaciones, el centro de gravedad y la zona de torque¹², y entonces ver cómo sus

¹² Cuando se aplica una fuerza a un cuerpo rígido (en este caso la raqueta), éste último tenderá a realizar un movimiento de rotación en torno a su eje de rotación (muñeca, codo, hombro, cintura pélvica); esa fuerza utilizada se denomina **Torque** y aplica para movimientos tanto lineales como angulares, que son más comunes en el tenis.

palancas intervienen a la hora de pegar, cómo se para, cuál es su postura. Lo que miramos en ese momento no es una persona de carne y hueso, un tenista, nuestro alumno o alumna, sino un esqueleto moviéndose, como si nuestros ojos fueran una especie de rayos X humanos.

Vemos, de ese modo, cómo se desarrolla la mecánica del movimiento, que arranca desde los músculos grandes y va hacia los pequeños. Cuidado, porque ahí podemos cometer un gran error: cuando un jugador termina de golpear y lo que observamos es la mano, la terminación, estamos observando la punta del iceberg. Pero no estamos viendo el problema básico, que está seguramente en los grandes grupos musculares que son los que iniciaron la secuencia del movimiento. Siempre hay que ir de abajo hacia arriba: mirar los músculos inferiores, los cuádriceps y los gemelos, pasar a los más chicos, como los aductores y abductores, y llegar al tren superior, con los abdominales, lumbares, para terminar en los bíceps, tríceps, y los músculos del antebrazo. Hay que observar desde el centro del cuerpo hacia afuera y no al revés, como siempre nos indicó la escuela tradicional.

El protocolo que proponemos para romper con ese viejo paradigma es realizar sesiones de entrenamiento con un setenta por ciento de trabajos a alta intensidad, con estímulos cortos de hasta cuatro o cinco golpes —unas ocho series— que son los que estadísticamente pegan los jugadores a esa intensidad en la alta competencia. Y el treinta por ciento restante dedicarlo a la adquisición de técnica o patrones tácticos, es decir, a trabajos de baja intensidad.

Y nunca abandonar las pausas, de veinte a veinticinco segundos entre que el jugador culminó una secuencia y comenzó la siguiente, más las macro pausas de un minuto y medio o dos (el tiempo que dura un cambio de lado en un partido), donde aprovechamos para explicar algo mientras el jugador se hidrata. La cantidad de los bloques de trabajo que se puedan realizar en ese setenta por ciento de alta intensidad dependerá del jugador. Habrá casos que no puedan completar dos horas de entrenamiento, serán bloques de diez o quince minutos hasta que cada chico se adapte. Una clase aconsejable para comenzar dura media hora o cuarenta

A la sumatoria de todos los torques con respecto a las articulaciones que intervienen en dicho movimiento, la denominamos **Zona de Torque**. Para nosotros, la articulación de la cadera es la más importante ya que es el estabón principal entre las fuerzas que se ejercen en el tren inferior (inicio del movimiento) y el tren superior (donde se impacta y termina el movimiento).

minutos, y en todo caso, si debe ser de dos horas, que durante el resto del tiempo se practique lo específico: el saque, la devolución, la técnica del *drop*, el *passing*, un ángulo corto, algún efecto que no se está logrando, la volea, o bien marcar correctamente el *split*.

Pero es importante no generar un sobreesfuerzo innecesario, sobre todo si no hay calidad ejecutiva. El tenis es un deporte de alta intensidad que requiere precisión. Tenemos una variable que nos indicará si hay sobreesfuerzo o si se exige al jugador más de lo que corresponde: la pelota, si entra si el error es grosero. Cuando el jugador está totalmente desarticulado y la pelota ya no se va diez o quince centímetros afuera sino dos metros, ahí es el momento de hacer una pausa. Aunque no hayamos realizado las ocho series seguidas que habíamos pensado. No importa. Tenemos que frenar ahí mismo porque, de seguir, nos meteríamos en una etapa de desentrenamiento que sólo perjudicará a nuestros alumnos. Luego de una pausa que permita al jugador reponerse, podremos continuar el trabajo.

Todo este método que proponemos para los futuros tenistas de alta competencia y también para nuestros alumnos, nos sirve para ganar tiempo. Para estar varios pasos adelante. Si todo lo que aquí señalamos se lo enseñamos a un chico de doce años entonces nadie tendrá que enseñárselo cuando tenga veintitrés. A esa edad estaremos preocupados por otras cosas, habrá mucho por perfeccionar, pero ya habremos avanzado. Formar bien a un jugador es clave para que cuando tenga que salir a competir no lo haga repitiendo viejos errores, tan comunes en tantos tenistas. Le haremos ganar tiempo en la enseñanza y acaso también —y quizá sea lo más importante— le haremos tener una carrera saludable.