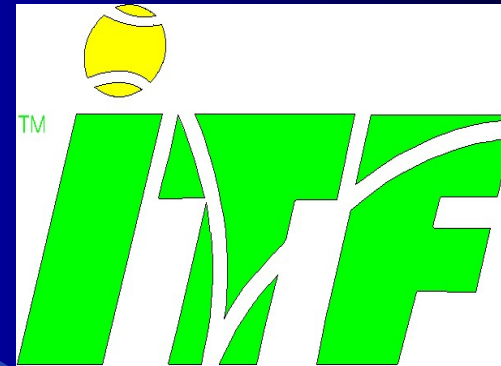




PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO



Calentamiento

PRETENDE aumentar la capacidad de trabajo:

- Aumentando la temperatura corporal y de los tejidos
- Aumentando el flujo sanguíneo a los tejidos
- Aumentando las inervaciones recíprocas de forma que los músculos antagonistas pueden contraerse y relajarse más fácil y eficientemente
- Decrecer la viscosidad del tejido conectivo y de los músculos

CALENTAMIENTO:

- Estiramientos estáticos extensos → Decrece la potencia (elasticidad), ... X
- Calentamiento deportivo específico con estiramientos dinámicos, ... → Acelera la transmisión del sistema nervioso, ... ✓

VUELTA A LA CALMA:

Objetivos

Facilitar el proceso de recuperación:

- Ayudando a prevenir que los deportistas pasen a descansar demasiado rápidamente
- Relajar los músculos gradualmente.
- Reducir el dolor muscular y la rigidez (facilitando la eliminación de ácido láctico)

¿Qué tipo de ejercicios de flexibilidad son más aconsejables?

- Calentamiento
- Vuelta a la calma
- ¿Son los ejercicios de flexibilidad sólo suficientes para calentar y volver a la calma?

CALENTAMIENTO & Vuelta a la calma

Recomendaciones:

1. Componente aeróbico
2. Componente de flexibilidad
3. Componente específico del deporte



Carga:

El cuerpo ha de ser “cargado” a una cierta frecuencia, intensidad o duración mayor que el nivel a que esté acostumbrado.

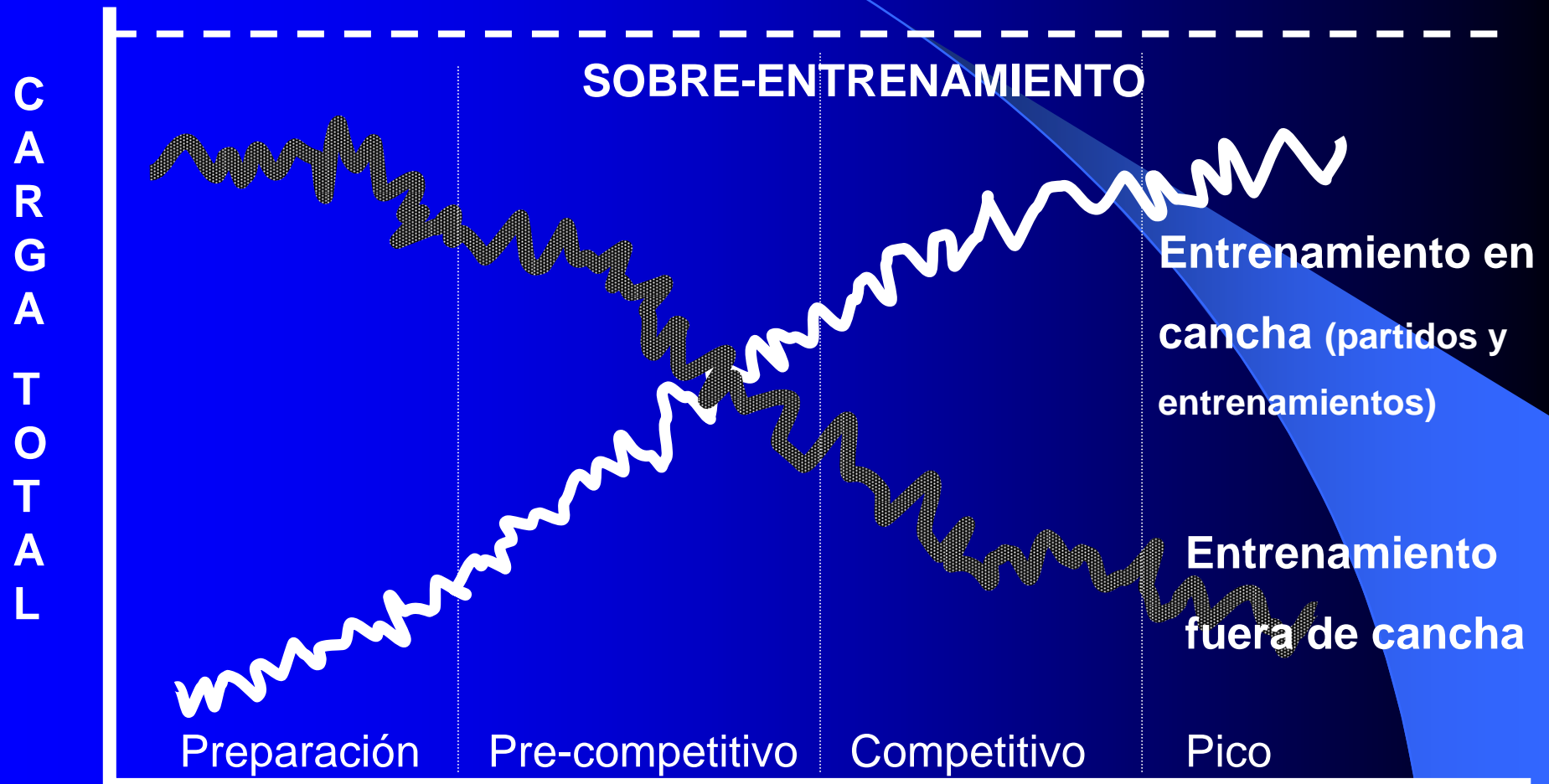


Figura 1. La carga Total de trabajo (dentro y fuera de la cancha) debe ser la mayor posible para provocar la máxima adaptación, pero debe permanecer por debajo de los niveles teóricos del sobre-entrenamiento.

Loading: the body should be “loaded” at a frequency, intensity or duration higher than the level to which it is accustomed.

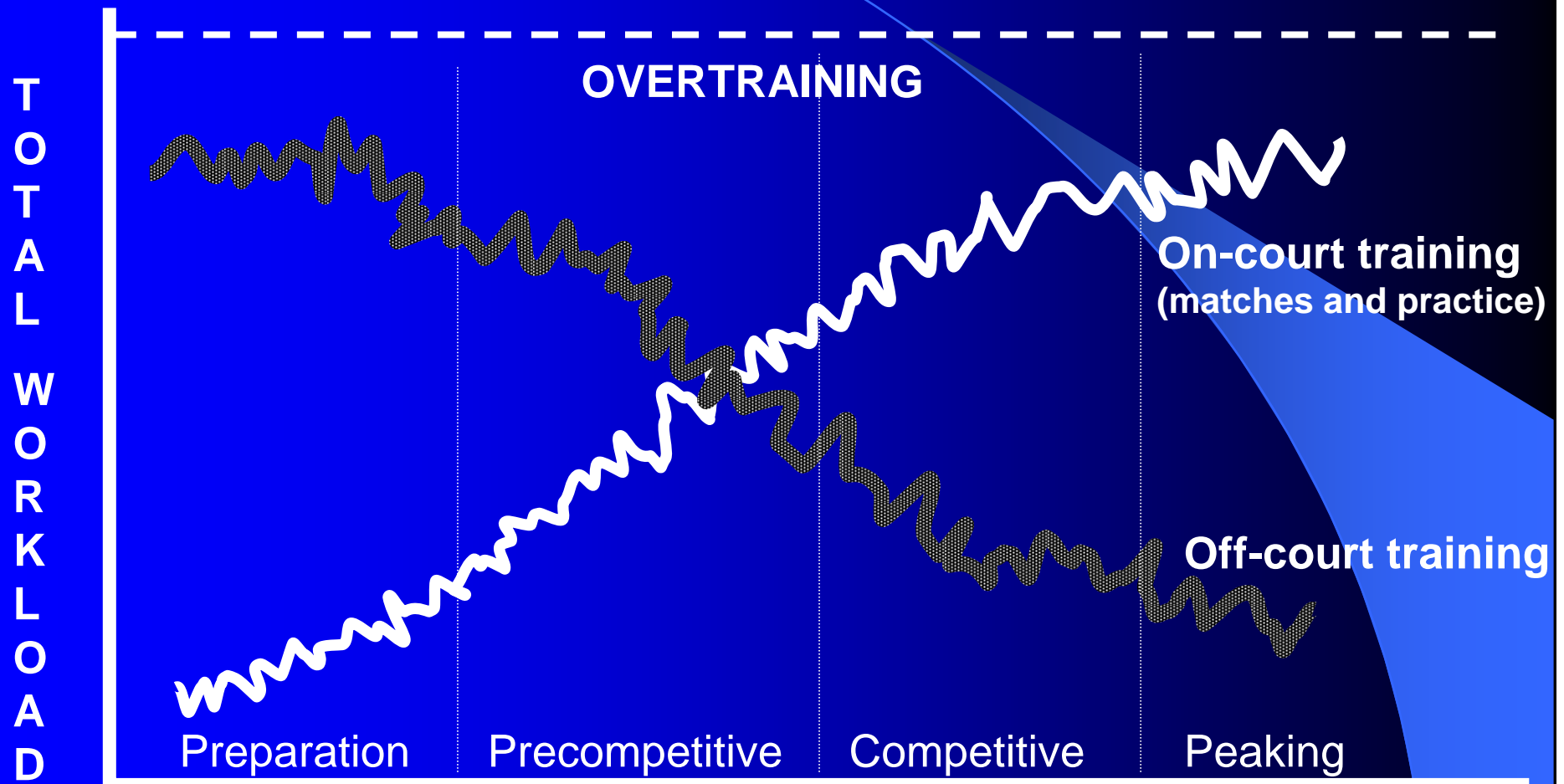


Figure 1. Total workload (on-court plus off-court training) should remain as high as possible to promote maximal adaptation, but should remain below the theoretical level of overtraining.

¡Adaptarse específicamente!

ADAPTACIÓN: el cuerpo se adaptará a las cargas que se apliquen apropiadamente y que sean específicas a las exigencias impuestas por la actividad.



Proporcionar adaptación mediante:

Volumen: cantidad total de entrenamiento. Decece progresivamente tal y como se aproxima la competición.

Intensidad: específica para el tenis produce los mayores aumentos de rendimiento. Medidas: FC, puntuar el cansancio percibido.

Frecuencia: número de sesiones de entrenamiento por bloque de entrenamiento. Depende mucho de las metas del entrenamiento y del período del año.

Densidad: describe la relación entre las fases de trabajo y recuperación de la condición expresadas por unidad de tiempo.

Individualidad: características músculo-esqueléticas, historia de lesiones, estilo de juego,...

Recuperación: sin la recuperación adecuada el tenista no se adaptará a la carga de entrenamiento; con demasiada recuperación, no se adaptará con el ritmo adecuado.

Variedad: La variedad en los ejercicios tiene que aplicarse dentro de los límites de la especificidad.

PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN

PERIODIZACIÓN

- Un plan basado en principios científicos de diseño de programas.
- Proporciona control sobre la intensidad y el volumen del entrenamiento para conseguir el máximo rendimiento en momentos específicos y prevenir el sobre-entrenamiento.
- Típicamente dividido en 4 fases: preparación, pre-competición, competición y descanso activo (transición).

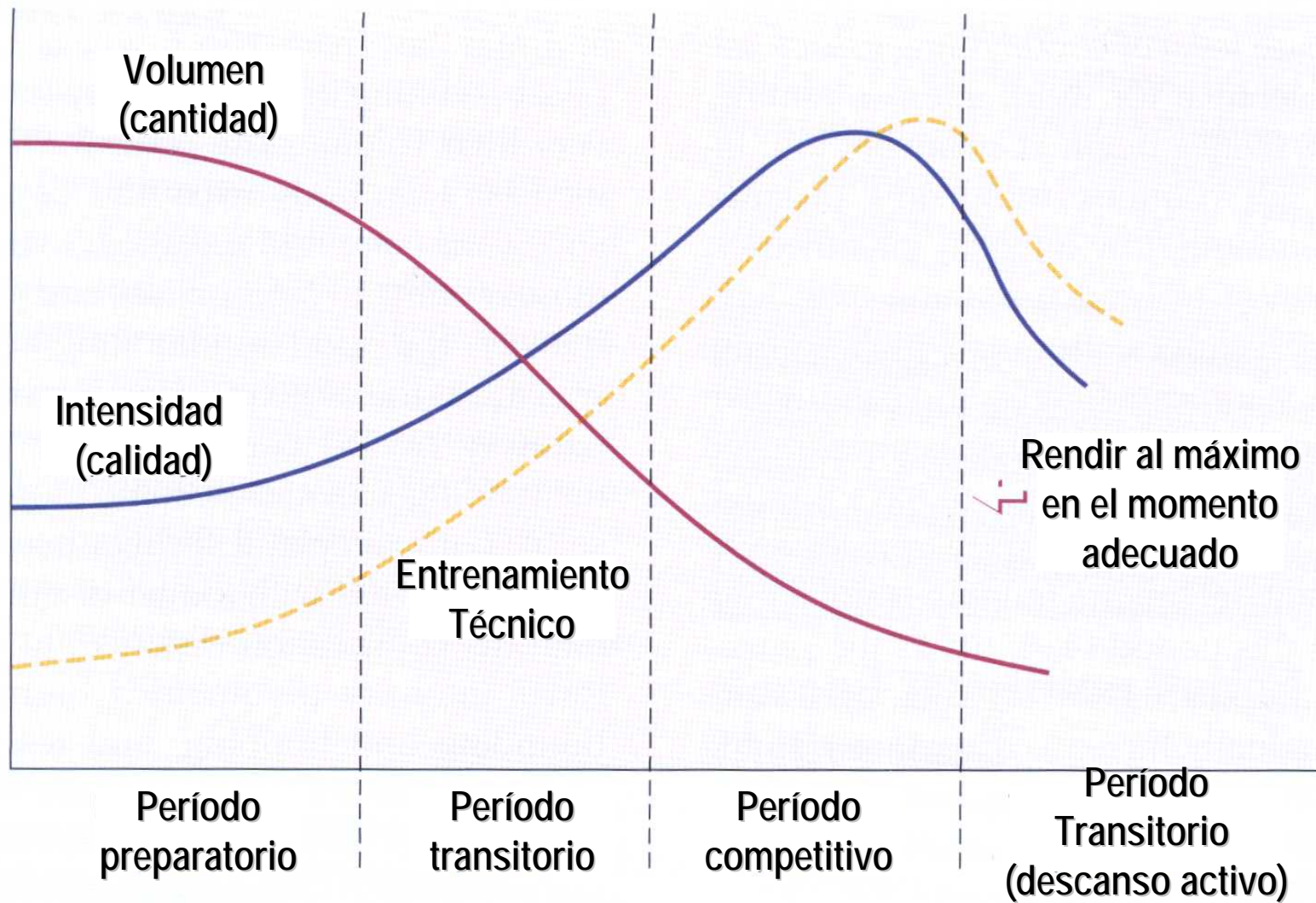
PREGUNTA PARA EL ENTRENADOR: ¿Cuál es la diferencia entre la periodización lineal y la ondular?

PLANIFICACIÓN ANUAL

Table 5.1: The training year, divided into its various phases, sub-phases and cycles

The yearly plan																																																				
Phases of training	Preparation			Competition						Transition																																										
Sub-phases	General preparation		Specific preparation	Pre-competitive	Competitive					Transition																																										
Macro-cycles (months)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																								
Micro-cycles (weeks)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

Periodización



Modelo de periodización de Matweiew aplicado a jugadores iniciantes

Estudio de casos– trabajar con una planilla de periodización, ...

1. *¿Cómo manipularías el volumen y la intensidad del entrenamiento para proporcionar a un jugador de juego completo con 3 picos de competición, en enero, marzo y septiembre?*
2. *Entrenas a un jugador de arcilla y si nivel de resistencia aeróbica te preocupa. Planifica juntos un programa que se centre en los intervalos de trabajo:descanso (especificidad metabólica) que se incorporará al entrenamiento de preparación para su próxima competición que es dentro de 3 meses.*
3. *En tu grupo de jugadores tienes un jugador de saque y volea y uno de contra-ataque quienes se aburren mucho con la monotonía del entrenamiento de resistencia anaeróbica basado en “sprints”. Como quieres que el entrenamiento sea más variado, indica 3 ejemplos de sesiones/distintas actividades que podrían hacer para mejorar su resistencia anaeróbica al tiempo que es específica para sus estilos de juego*

Actividades para el Grupo

- Caso A:
 - Diseñar una rutina de calentamiento para una sesión de fuerza
- Caso B:
 - Diseñar una sesión de vuelta a la calma tras una sesión de entrenamiento físico con jugadores en cancha

Comentarios y Discusión