

Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2



Planificación del entrenamiento del tenis (II)

Al final de esta clase podrá:

- Comprender como puede incrementarse la carga en el entrenamiento del tenis
- Explicar las características fundamentales de la planificación aplicada a ejercicios de tenis
- Crear rutinas de entrenamiento adecuadas para jugadores de competición

Ejemplo de un ciclo anual de entrenamiento con doble periodización para jugadores de hasta 14 años



Sept Oct Nov Dic Ene Feb Mar Abr May Jun Jul Ago

Desc	Preparación					Comp	Desc	Prepar	Competic		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Mayes (1995)



Ejemplo de un ciclo anual de entrenamiento con doble periodización para jugadores de hasta 14 años con macro y meso ciclos



Sept Oct Nov Dic Ene Feb Mar Abr May Jun Jul Ago

<i>Desc</i>	<i>Preparación</i>					<i>Comp</i>	<i>Desc</i>	<i>Prepar</i>		<i>Competic</i>		
Desc	General			Especifico		Pre	Co.	Desc	Ge	Es	Pre	Com
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Mayes (1995)



Como incrementar la carga en el entrenamiento del tenis

VOLUMEN	INTENSIDAD	COMPLEJIDAD
<ul style="list-style-type: none">• Más repeticiones y series• Más ejercicios• Más tiempo de entrenamiento	<ul style="list-style-type: none">• Más velocidad en el ejercicio• Más ritmo en el ejercicio• Reducir el tiempo de recuperación entre series y ejercicios	<ul style="list-style-type: none">• Más golpes & variaciones• Más distancia que cubrir• Zonas de dirección o colocación• Jugar contra mejores contrarios• Cambiar la puntuación, etc.

Valores de carga en el tenis de competición



	BAJO	MODERADO	ALTO
Duración	1 hora	1 hora 40 min.	2 horas 30 min
Número de juegos	20 (3 min. 30 segs)	27 (3 min. 45 segs)	36 (4 min. aprox)

Valores de carga en el entrenamiento del tenis



	BAJA	MODERADA	ALTA
Duración	70 minutos	2 horas	2 horas 30 min a 3 horas
Tiempo de los ejercicios	75%	46%	25% - 36%

Microciclos

Aspectos Generales



- Los contenidos de un entrenamiento intensivo son:
 - velocidad,
 - resistencia anaeróbica,
 - (agilidad, etc.) debe programarse tras las sesiones o días fáciles

Microciclos

Aspectos Generales (II)



- Los puntos fuertes del jugador hay que trabajarlos:
 - al principio o al final de la semana durante el periodo de preparación
 - en los últimos días antes del torneo durante el periodo de competición debido a razones psicológicas (mejorar la auto-confianza)

Microciclos

Ejemplo



Ejemplo de Plan Semanal			
Semana 5 de 14			
Día	Técnico-táctico	Físico	Mental
Lunes	Servicio y resto. Porcentaje de primer servicio.	"Sprints"	Hacer hincapié en la velocidad de los intercambios.
Martes	Regularidad en la línea de fondo. Resto de dobles.	"Sprints" competitivos.	Hacer hincapié en la postura y los comportamientos para hacer frente a la tensión durante el partido.
Miércoles	Día de partido.		
Jueves	Corrección de golpes	Habilidades divertidas con la pelota.	Comentar los resultados de los partidos.
Viernes	Disputar puntos. Partidos a base de "tie-breaks".	Carrera ligera y estiramiento.	Relajación, concentración y ejercicios con presión.
Sábado	Día de partido.		

Los periodos diarios



- Períodos diarios de baja intensidad y bajo volumen después de otros exigentes.
- Planificar un periodo diario de "reducción" el día anterior al inicio del torneo
- Programar un periodo diario de alto volumen o alta intensidad después del fin de semana, si el jugador ha contado con suficiente descanso.

La sesión de entrenamiento (I)

- Determinar la carga de cada sesión para "probar" la adaptación del jugador
- Saber cómo estructurar la secuencia de las sesiones porque pueden obtenerse resultados distintos con un orden diferente.
- Programar para el principio la sesión más importante del día (es decir, la que está relacionada con el objetivo principal).

La sesión de entrenamiento (II)

- En el periodo de preparación general:
 - Sesiones de P. Física antes que las de Técnica
 - P. Física: parte más importante del periodo
- En el periodo de preparación específica:
 - Sesiones Técnicas antes que las Tácticas o Físicas
- En el periodo de pre-competición:
 - Sesiones Tácticas antes que las Técnicas

La sesión de entrenamiento (III)

- Las sesiones de velocidad, potencia y fuerza máxima no deben nunca programarse inmediatamente después de días de gran esfuerzo.
- Las de resistencia de velocidad, resistencia aeróbica o resistencia de fuerza nunca deben preceder a sesiones de técnica, velocidad, flexibilidad o fuerza máxima.

La sesión de entrenamiento

Factores determinantes

- Los objetivos generales y a largo plazo del plan anual.
- Los objetivos específicos y a corto plazo de la sesión de entrenamiento.
- Las características de los jugadores.
- La filosofía de trabajo personal del entrenador.
- Los medios e instalaciones disponibles.

La sesión de entrenamiento

Principios (I)

PRINCIPIO	CARACTERÍSTICAS
Establecimiento de objetivos	El entrenador debe tener un objetivo para cada sesión de entrenamiento y planificar la sesión en función del logro de dicho objetivo. El entrenador debe tomarse el tiempo necesario para prepararse para cada sesión de práctica. Los ejercicios deben estar bien planificados y estructurados.
Calentamiento y relajación	Es sumamente importante calentar física y técnicamente antes del inicio del entrenamiento. Ello le será útil al jugador no sólo física sino también mentalmente. Además, los jugadores deben seguir una rutina de relajación (vuelta a la calma) justo después del último ejercicio de la sesión (por ejemplo, con un juego divertido, estiramiento, con una carrera ligera, etc.).
Homogeneidad	Cuanto más semejante sea el nivel de habilidad de los jugadores, más fácil resultará diseñar buenas sesiones de entrenamiento. No obstante, el entrenador puede usar juegos y sistemas de puntuación específicamente adaptados para equiparar el grado de dificultad de los ejercicios para todos los integrantes del equipo durante el entrenamiento ("reto óptimo") (diferenciación).
Entrenar todos los días las situaciones fundamentales	Es muy importante introducir en cada sesión de entrenamiento las cinco situaciones de juego fundamentales: servicio, resto, juego desde el fondo, aproximación a la red / volea y passing.

La sesión de entrenamiento

Principios (II)

PRINCIPIO	CARACTERÍSTICAS
Entrenar todos los aspectos	Al planificar el entrenamiento es importante mantener un equilibrio entre trabajar los puntos débiles y entrenar los puntos fuertes. El entrenador debe llevar un registro escrito diario de los contenidos del entrenamiento para asegurarse de que cada una de las áreas del juego está siendo practicada suficientemente por el jugador.
Utilizar distintos tipos de ejercicios	El entrenador debe planificar un entrenamiento variado usando diferentes tipos de ejercicios: ejercicios con cestas, ejercicios de juego con el entrenador, peloteo entre dos jugadores y ejercicios de situaciones de partido.
Adaptabilidad	Hay que adaptar los ejercicios a las características de los jugadores. El entrenador debe modificar los diferentes aspectos de los ejercicios: puesta en juego de la pelota, ritmo, relación trabajo/descanso, grado de dificultad, etc. para adecuarlos al nivel de los jugadores y "ponerles a prueba" según su grado de habilidad.
Diversión, movimiento, etc.	Los ejercicios deben ser cortos y realizarse a un ritmo dinámico. Hay que ser positivo y constructivo con las críticas. Recordemos que un buen ejercicio que se prolonga demasiado se convierte en un mal ejercicio. Siempre que sea posible, conviene introducir juegos y ejercicios competitivos con puntuación. Los ejercicios deben ser divertidos y presentar un grado adecuado de dificultad. Conviene tratar de concluir la sesión con ejercicios que les gustan a los jugadores y con los que se divierten.

Ejercicios

Introducción



- Existen millares de ejercicios. El saber si un ejercicio es bueno o malo depende de:
 - El objetivo o meta general del entrenador.
 - El objetivo específico del entrenador.
 - El nº de jugadores por cancha / por entrenador.
 - El tiempo a los medios disponibles.
 - El nivel de habilidad del jugador.
 - La actitud / entusiasmo del entrenador.
 - La actitud / entusiasmo del jugador.

Ejercicios

Objetivos generales



- El aprendizaje de una nueva habilidad (APRENDIZAJE).
- Mejorar habilidades que el jugador ya posee (CORRECCIÓN).
- Mantener habilidades que el jugador ya ha adquirido (ESTABILIZACIÓN).

Ejercicios

Objetivos específicos (I)



- Técnicos: aprender un golpe (básico, especial, con efecto, de situación), mejorar un movimiento (juego de piernas, gesto de golpeo, colocación), golpear con más potencia, etc.
- Tácticos: aprender el uso táctico de un golpe, planificar la estrategia para un partido, patrones tácticos, análisis de partido, situaciones de partido, etc.

Ejercicios

Objetivos específicos (II)



- Psicológicos: controlar la presión, mejorar la fuerza mental, concentración, motivación, control emocional, de las ideas, relajación visualización..
- Físicos: mejorar la forma física general o específica: velocidad, fuerza, coordinación, potencia, equilibrio, resistencia, agilidad...
- Mixtos: Combinar objetivos.

Ejercicios

Aspectos importantes



- El jugador conoce y entiende los objetivos del ejercicio.
- El jugador se esfuerza al 100% y con un alto nivel de concentración e intensidad.
- Calidad y no cantidad: "pega los 5 mejores golpes posibles"
- Cuando la calidad baja hay que parar el ejercicio

Estructura de los ejercicios



- Los ejercicios más fáciles deben realizarse antes de los más difíciles.
- Ejercicios técnicos (sin mucha toma de decisiones) antes de los tácticos.
- Ejercicios de aprendizaje o corrección deben realizarse antes de los ejercicios orientados a estabilizar las habilidades de los jugadores.

Estructura de los ejercicios (II)

- Los ejercicios de la coordinación o de habilidades motoras finas (por ejemplo, el servicio, la dejada) deben realizarse antes de ej. la resistencia para los golpes de fondo.
- Los ejercicios difíciles deben mezclarse con ejercicios divertidos o competitivos para asegurar la motivación.

Estructura de los ejercicios (III)

- Tras un ejercicio duro hay que conceder más tiempo de descanso. Después de un ejercicio difícil conviene programar otro más fácil.
- Hay que programar ejercicios de recuperación hacia el final de la sesión para incrementar al máximo la calidad del entrenamiento.

Ejercicios

Sistemas de rotación



SISTEMA	CARACTERÍSTICAS
Número de repeticiones	Cada jugador juega un número específico de pelotas (2 - 8) y luego efectúa una rotación. Es preferible no golpear 1 pelota y luego rotar.
Tiempo	Cada jugador juega durante un periodo específico (por ejemplo, 5 segundos) y luego efectúa una rotación.
Tanteo	El jugador que gana el punto se queda y el que lo pierde sale (los jugadores juegan un máximo de 2 puntos).
Errores	Los jugadores efectúan la rotación cuando cometen un error o un número determinado de errores.
"Rey de la cancha"	El jugador que se anota un cierto número de puntos juega sólo (2 jugadores sacan / 1 resta; 3 jugadores suben a la red / 1 juega "passings").

Procedimientos para realizar ejercicios

- Explicar
- Demostrar
- Practicar
- Dar feedback (positivo siempre que sea posible)
- Evaluar
- Adaptarlo

Ejercicios

Como establecer las progresiones



- Dianas:
 - Proyección, Recepción/Percepción, Límites
- Movimiento:
 - Antes, durante y tras el golpe
- Número y tipo del golpes
- Uso de tanteos: pelotas en la diana, golpes seguidos, etc.
- Relación Trabajo/descanso

Ejercicios Intensidad



- **Alta intensidad:** Sin descansar, golpear continuamente. Trabajo/ descanso 2:1, 1:1
- **Moderada:** Trabajo/descanso 1:2, 1:3 realista
- **Baja intensidad:** Trabajo/descanso 1:4, 1:5, ideal para calentamiento, aprendizaje o corrección

Ejercicios Periodización



- Periodo de preparación (Aprender o corregir):
 - Ejercicios de 20 min. max.
 - Usar diferentes ejercicios
- Pre-competición (estabilización):
 - 10-20 segs. De trabajo
 - 20 secs. De descanso
 - Por cada ejercicio de 8-10 min. descansar 2 min.

Entrenamiento en grupo

Requisitos básicos (I)



- 4-6 jugadores de niveles homogéneos.
- La duración: 1 y 2 ½ horas.
- 1 - 2 canchas
- Practicar las 5 situaciones básicas del juego
- Plena participación de todos los jugadores con alta intensidad (pegar, moverse, descansar, recoger pelotas, etc.)

Entrenamiento en grupo

Requisitos básicos (II)



- Es preciso tener uno o dos objetivos principales para la sesión de entrenamiento.
- El entrenador debe crear un entorno positivo para el aprendizaje/entrenamiento:
 - 3:1 de elogios respecto a críticas,
 - enfatizar el rendimiento y no el resultado
 - comentarios positivos, estilo cooperativo

Entrenamiento en grupo

Modelos



Tiempo disponible	Horario provisional
1 hora	10 mins. Calentamiento (físico y técnico). 40 mins. Parte principal de la sesión. 5 mins. Vuelta a la calma. 5 mins. Repaso, resumen y conclusión.
1 hora 30 mins.	5 mins. Calentamiento (físico). 10 mins. Calentamiento (técnico). 60 mins. Parte principal de la sesión (5 mins. de pausa a la mitad). 10 mins. Vuelta a la calma. 5 mins. Repaso, resumen y conclusión.
2 horas	10 mins. Calentamiento (físico). 20 mins. Calentamiento (técnico). 1 hora 15 mins. Parte principal de la sesión (5-10 mins. de pausa a la mitad). 10 mins. Vuelta a la calma. 5 mins. Repaso, resumen y conclusión.
2 horas 30 mins.	15 mins. Calentamiento (físico). 20 mins. Calentamiento (técnico). 1 hora 35 mins. Parte principal de la sesión (15 mins. de pausa a la mitad). 10 mins. Vuelta a la calma. 10 mins. Repaso, resumen y conclusión.

Entrenamiento individual

Requisitos básicos (I)



- La metodología depende de los objetivos y del nivel de juego del entrenador:
 - **Buen nivel de juego:** es posible pelotear, jugar puntos y practicar situaciones de partido. No es necesario tener un ("sparring") todo el tiempo.
 - **Nivel de juego medio:** Mejor usar ejercicios de cesto o pelotear a zonas específicas de la cancha. Puede ser bueno un "sparring"

Entrenamiento individual

Requisitos básicos (II)



- La duración de la clase puede ser aprox:
 - Iniciante: 30 a 45 mins.
 - Intermedio: 45 mins a 1 hr. 15 mins.
 - Avanzado: 1 hr. to 1 hr. 30 mins.
- Se usa 1 cancha
- Asegurarse de que se entrena diariamente las 5 situaciones de juego

Entrenamiento individual

Requisitos básicos (III)



- Como el jugador está jugando todo el tiempo, puede que sea **difícil mantener una concentración alta** durante toda la clase
- Físicamente el jugador necesita **descansar**. Para que la técnica no baje de nivel
- Combinar ejercicios con descansos en los que se **corrige** al jugador, o se le pide que **beba, descanse o recoja pelotas**.

Entrenamiento individual

Modelos



Tiempo disponible	Horario provisional
30 mins.	5 mins. Calentamiento físico y técnico 20 mins. Parte principal de la sesión (2-5 mins. de pausa a la mitad). 5 mins. Vuelta a la calma, repaso, resumen y conclusión.
45 mins	10 mins. Calentamiento físico y técnico. 30 mins. Parte principal de la sesión (5 mins. de pausa a la mitad). 5 mins. Vuelta a la calma, repaso, resumen y conclusión.
1 hora	10 mins. Calentamiento (físico y técnico). 40 mins. Parte principal de la sesión (5 mins. de pausa a la mitad). 5 mins. Vuelta a la calma. 5 mins. Repaso, resumen y conclusión.
1 hora 30 mins.	5 mins. Calentamiento (físico) 10 mins. Calentamiento (técnico). 60 mins. Parte principal (5 mins. de pausa en la mitad, 2 veces). 10 mins. Vuelta a la calma. 5 mins. Repaso, resumen y conclusión.

Entrenamiento mental

Planificación



- PREPARACIÓN: Motivación, Esfuerzo al 100%, diversión
- PRE-COMPETICIÓN: Control emocional, concentración, pensamiento positivo
- COMPETICIÓN: Visualización, control de pensamientos, situaciones específicas de partido
- TRANSICIÓN: Diversión

Entrenamiento mental

Planificación (II)



- Depende de la habilidad mental, del período de la temporada y del jugador
- Media: de 15 a 20 minutos por sesión, 2 a 3 veces por semana
- El entrenador puede planificar ejercicios específicos de entrenamiento mental dentro de cada sesión técnica o táctica

Planificación del entrenamiento físico



FASE	I PREPARACIÓN	II PRE-COMPETITIVA	III COMPETITIVA	IV DESCANSO
Meta	Crear la forma física de base	Forma física específica para tenis	Fisiológicamente al 100%	Recuperación
Resistencia	Aeróbica 20-40 minutos C. continua 3 días/sem durante 6 semanas	Anaeróbica/aeróbica Entr. Interval y en circuito 1 día/semana	Ejercicios específicos de tenis Cortos y explosivos 1 carrera de 40 min cada 2 semanas	Trabajo físico haciendo otros deportes
Velocidad	Con cargas 2 días/sem Antes de sesiones de resistencia y fuerza	Ejercicios de vel. De reacción 1-2 días/semana	Ejercicios específicos de tenis Cortos y explosivos	Practicar otros deportes
Fuerza	Baja intensidad 2-3 series Muchas reps 12-15 2-3 días/sem 48 horas entre sesiones para recuperarse	Más intensidad 4-5 series Menos reps 4-8 2-3 días/sem	Menos intensidad Entr. En circuito 1-2 series 12-15 reps. 1 vez cada 2 semanas	Practicar otros deportes