

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



## **Planificación del entrenamiento del tenis**

# Al final de esta clase podrá:

- Explicar la definición y los beneficios de la periodización para el tenis
- Comprender las características generales y las fases de la planificación del tenis
- Llevar a cabo un entrenamiento y una planificación de torneos efectivos y adecuados para jugadores de competición

# Definición de periodización

- La periodización es la división de un plan anual en fases de entrenamiento.
- Es la distribución en el tiempo de un ciclo de entrenamiento anual en unidades menores, cada una con sus propios objetivos, para garantizar la máxima probabilidad de alcanzar el mejor rendimiento posible en períodos del año determinados de antemano.

# Características del tenis relacionadas con la periodización



- El tenis es uno de los pocos deportes sin descanso en la temporada
- Esto aumenta el riesgo de lesión o incluso de quemarse
- Cuando se está al más alto nivel, el proceso de entrenamiento ha de centrarse en entrenar de manera eficiente

# Entrenar de manera eficiente



- Usar la información sobre Ciencias del Deporte más actualizada y aplicada al tenis
- Diseñar y poner en práctica un programa de entrenamiento adecuado
- Integrar el conocimiento como entrenador con las bases científicas del deporte

# Evolución del concepto de entrenamiento

- Hace años: estímulo de trabajo (carga)
  - La mejora se producía por la adaptación corporal al incremento gradual de la carga (sobrecarga)
  - Cuando el trabajo es excesivo la sobrecarga se convierte en sobreentrenamiento (quemarse)
  - Cuando es insuficiente, no hay mejora
- En la actualidad: Periodización

# Objetivo de la periodización

- Equilibrar la intensidad y el volumen de la carga con una recuperación suficiente.
- Permitir que el jugador se entrene con el mayor volumen e intensidad posible, pero manteniéndose por debajo del umbral de sobreentrenamiento.

# Aspectos controlados por la periodización

- Volumen: cantidad de trabajo realizado.
- Intensidad: con qué esfuerzo se ejercita el jugador.
- Frecuencia: número de entrenamientos o sesiones en un periodo de tiempo dado.
- Tipo: contenido del entrenamiento (técnica/táctica, condición física, etc.).



# Periodización y planificación

- Periodización:

- Se refiere estrictamente a los aspectos temporales (periodos del año: temporadas, meses, semanas, días) en los que deben entrenarse las diversas áreas el juego

Planificación:

- Concepto más global que se refiere al jugador, al entrenamiento, a los recursos disponibles, a la carrera general del jugador, etc.

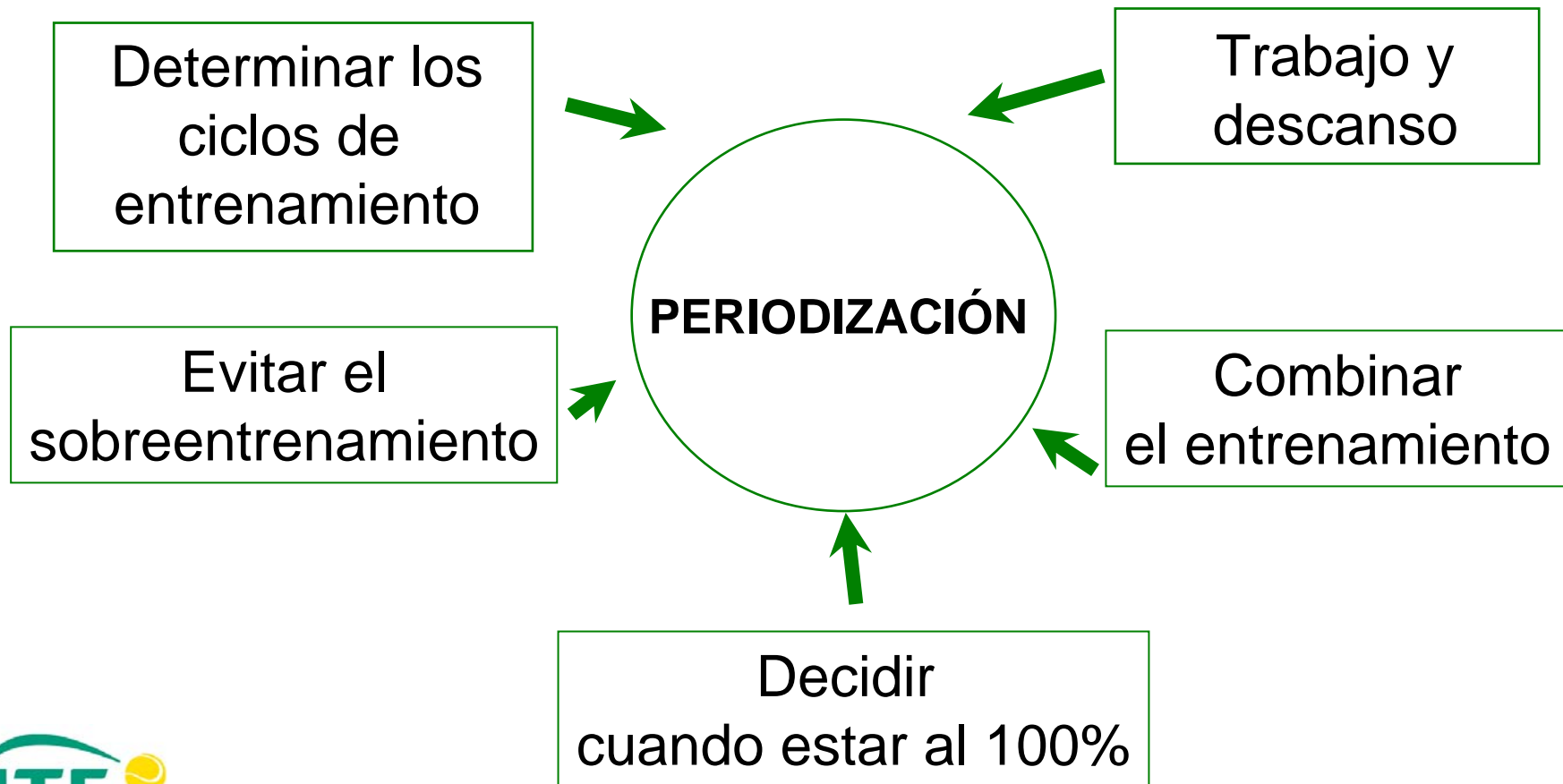
# Elementos que definen la planificación

- Las características del jugador (programa escolar, forma física, nivel psicológico y técnico).
- Calendario de torneos
- Experiencia del jugador
- Instalaciones y medios disponibles
- Conocimiento científico del entrenador sobre la periodización.
- Parámetros psicológicos y sistemas de energía que hay que desarrollar mediante el entrenamiento.
- Métodos de entrenamiento disponibles.
- Naturaleza específica de las adaptaciones resultantes de los diferentes métodos de entrenamiento.

# Beneficios de la periodización

- Previene la saturación.
- Reduce el tedio.
- Reduce el riesgo de "quemarse" sobreentrenarse
- Garantiza entrenamiento individualizado
- Favorece el desarrollo físico óptimo.
- Incrementa la comprensión del programa de entrenamiento por parte del jugador.
- Incrementa la motivación
- Reduce el riesgo de lesiones.
- Garantiza la preparación física adecuada.
- Contribuye a garantizar que el jugador se encuentre en la mejor forma en el momento de rendimiento máximo.
- Favorece la planificación basada en principios de trabajo científicos.

# Características generales de la periodización



# Determinación de los ciclos de entrenamiento

- Entrenador y jugador deciden los torneos que son importantes
- Evaluar la forma física del jugador (protocolo físico de específico para el tenis)
- Entrenar en ciclos con énfasis en el equilibrio entre trabajo y descanso
- Los programas de entrenamiento deben definir los ciclos de trabajo con antelación



# Trabajo y descanso

- Controlar los ratios
- Periodizar la carga
- Periodos largos con gran carga producirán:
  - mal rendimiento,
  - problemas de concentración
  - saturación
- Los ciclos de recuperación son tan importantes como los de trabajo
- A mayor diversión, menos presión
- La presión es física y mental
- Si el trabajo excede la capacidad del jugador, los mecanismos de relajación y recuperación fallan
- La carga total ha de ser lo más alta posible sin llegar al sobreentrenamiento

# Entrenamiento combinado

- Los tenistas de alto nivel requieren cargas altas de trabajo para mejorar
- El tenista ha de aceptar una regresión temporal de su rendimiento durante los meses de preparación para mejorar más adelante
- Cada partido ha de intentar ganarse, pero hay razones fisiológicas que justifican los partidos malos en los períodos de entrenamiento
- La competición no ha de interrumpir la fase de preparación

# Evitar el sobreentrenamiento

- Se produce cuando el jugador no se beneficia de entrenar más
- Los jugadores que lo sufren se quejan de estar cansados, irritados, abandonan los entrenamientos, comen mal, bajan su rendimiento, duermen mal, y están mentalmente quemados, pueden abusar de las drogas o del alcohol, etc.



# Control de la carga



- Frecuencia: Días por semana que se realiza un ejercicio específico. Ej. preparación física y trabajo con pesas 3 días alternos por semana (fuera de la temporada) y 1 día por semana (durante la temporada).
- Intensidad: Cuánto esfuerzo invierte el jugador en un determinado ejercicio. Ej. de lento a rápido en los ejercicios de pesas y preparación física al acercarse la temporada.
- Duración: Cuánto tiempo invierte el jugador en un ejercicio dado. Ej. dedicando más tiempo a los ejercicios de pesas y de preparación física fuera de la temporada de competición.
- Tipo: Tipo de entrenamiento. Ej. Más tiempo en correcciones técnicas durante la pre-competición

# Decidir cuando estar al 100%

- El plan anual de entrenamiento y competición ha de establecerse para que el jugador alcance el 100% en los momentos más importantes
- Jugador y entrenador tienen que decidir cuando
- No se puede estar al 100% todo el tiempo
- Un tenista puede estar al 100% cinco o seis veces al año

# La carrera de un tenista



Nombre del periodo	Nombre del sub-periodo	Segmento de edad (aprox.)	Objetivo
Fase de preparación (entrenamiento de los fundamentos)	Desarrollo general completo de habilidades motoras básicas.	5 – 7 años	Crear una base general óptima
	Entrenamiento variado completo básico.	7-12	Crear una base general óptima para el entrenamiento y perfeccionamiento (dominio) futuros.
Fase de entrenamiento específico de la especialidad deportiva	Entrenamiento de desarrollo.	11 - 14 años	Transformar fluidamente la base general al carácter específico del tenis.
	Entrenamiento de rendimiento.	13-16	Trabajar las habilidades específicas que afectan al rendimiento en el tenis para desarrollarlas al nivel competitivo más alto.
	Entrenamiento de alto rendimiento	15 >	Perfeccionar todos los factores que inciden en el rendimiento en el tenis para desarrollarlos al nivel competitivo más alto.

# Las fases anuales



<b>Fase principal del plan</b>	<b>Dividida en</b>	<b>Fases parciales del plan</b>
Ciclo plurianual	----->	Ciclo anual (2-8 años)
Ciclo anual	----->	Períodos o macrociclos (preparación, competición, transición)
Períodos o macrociclos	----->	Mesociclos (3-5 semanas a 1 mes)
Mesociclos	----->	Microciclos (1 semana)
Microciclos	----->	Ciclo diario (7 ciclos por semana)
Ciclo diario	----->	Sesiones de entrenamiento (1 a 5 por día)
Sesión de entrenamiento	----->	Parte de la sesión (calentamiento, parte principal, relajación)
Parte de la sesión	----->	Minutos (ejercicios, sets, etc.)

# Períodos anuales



- Preparación:
  - General
  - Específica
- Pre-competición
- Competición
- Transición:
  - Activa
  - Descanso

# Preparación general



- Incremento de la cantidad de entrenamiento
- Gran volumen, baja intensidad
- La condición física es muy importante (resistencia y fuerza)
- Técnica (nuevos golpes y correcciones)
- Competición: menos torneos
- De 4 a 6 semanas

# Preparación específica



- Bajo volumen, alta intensidad
- Preparación física específica para el tenis (resis. anaeróbica, velocidad, potencia)
- Técnica (puntos fuertes) y táctica (patrones)
- Habilidades mentales para la competición
- Competición: torneos de preparación
- De 4 a 6 semanas

# Pre-competición



- Bajo volumen, alta intensidad
- Pre. Física (agilidad, velocidad, potencia)
- Táctica (partidos de entrenamiento) lo más importante
- Rutinas mentales & ambiente positivo
- Competición: torneos de preparación
- Duración: depende del nivel del jugador





# Competición

- Estar al 100% en el momento adecuado
- Mantener la forma física (entr. En circuito)
- Táctica (adaptarla contrarios y canchas)
- Rutinas mentales y concentración
- Competición: los torneos más importantes
- Duración: Depende del nivel del jugador



# Transición

- Recuperarse del esfuerzo
- Evaluar lo que se ha hecho
- Participar en otros deportes
- Vacaciones, tiempo libre
- De 1 a 4 semanas

# Mesociclos

Duran entre 2 y 6 semanas. Hay varios tipos según las fases de periodización:

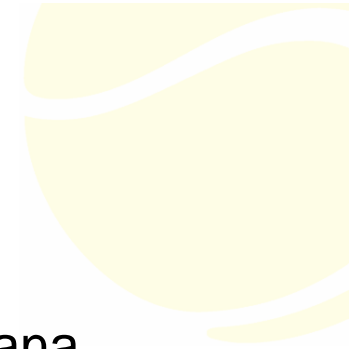
TIPO	CARACTERÍSTICAS
Inicial	Al principio de la fase de preparación. 2 semanas. Baja carga (alto volumen y baja intensidad).
Preparatorio	Durante la fase preparatoria. Más de 2 semanas. Alto volumen y alta intensidad. Entrenamiento físico y técnico.
Pre-competición	Afinado durante las fases de preparación y competición. Más de 2 semanas. Bajo volumen, alta intensidad. Entrenamiento de tenis específico y partidos de práctica.
Competición	Durante la fase de competición. No más de 3 semanas seguidas. Preparación técnica, táctica, física y mental para los partidos diarios de los torneos.
Recuperación	Durante fases específicas de preparación, competición y transición. Entre algunos días y varias semanas. Baja carga. Práctica de otros deportes.

# Microciclos

Hasta 7 días

TIPO	CARACTERÍSTICAS
Preparatorio	Durante la fase preparatoria. Microciclo preparatorio general: 20% tenis, 80% físico. Microciclo preparatorio específico: 35% tenis, 50% físico y 15% de combinado
Pre-competitivo	Durante la fase pre-competitiva. 50% tenis, 30% físico, 20% partidos de entrenamiento y de torneo.
De reducción gradual	Requiere la disminución del volumen de entrenamiento al prepararse para la competición. Se utilizan ejercicios de entrenamiento semejantes a la competición, combinándolos con una reducción de la duración y la frecuencia de las sesiones.
Competitivo	2 ó 3 microciclos seguidos como máximo. Sesiones de intensidad semejante a la competición con ejercicios de recuperación de bajo esfuerzo. Aprox, 70% de partidos de torneo, 15% de tenis y 15% de físico.
Descanso activo	Cuando los torneos están muy próximos entre sí (con menos de dos semanas de intercalación) es preferible tomarse tres o cuatro días de descanso como microciclo de reposo activo. A continuación, el jugador debe "saltarse" la fase preparatoria y pasar directamente a la fase pre-competitiva. Aproximadamente 15% de partidos de práctica, 40% de tenis y 45% de físico y práctica de otros deportes.

# Períodos diarios



- Programar las sesiones correctamente cada día de la semana.
- Combinar la carga, descanso, intensidad y cantidad de entrenamiento realizado cada día, cada sesión y cada ejercicio.
- El programa diario tiene que ser consecuencia lógica del anterior.

TIPO	CARACTERÍSTICAS
Sesión única	A causa del horario escolar. Es mejor por la mañana porque los jugadores están menos cansados. En la sesión hay que combinar todos los contenidos: técnica, táctica, entrenamiento físico y mental. Es preferible que los jugadores puedan calentar tanto física como técnicamente antes de iniciar la sesión de entrenamiento propiamente dicha.
Varias sesiones	Con jugadores de competición más avanzados o durante las vacaciones. Programar 2 ó 3 sesiones cortas de 1 hora 30 minutos a 2 horas, en lugar de una sesión ininterrumpida de 4 horas. Combinar las sesiones de entrenamiento física, técnica, táctica y mental durante el programa diario.

# Consejos para planificar (I)



- Decidir los torneos más importantes e intentar alcanzar la forma durante ellos
- Cerciorarse de que los jugadores cuentan con suficiente reposo, evitando así el "quemarse".
- Garantizar la calidad, no la cantidad
- Cada sesión de entrenamiento debe estar vinculada con el plan anual general.
- Tomarse tiempo para "construir" la base de resistencia una vez al año (6 semanas).

# Consejos para planificar (II)

- Utilizar coeficientes de trabajo:descanso semejantes al tenis, especialmente en el periodo justo antes de la competición.
- El trabajo de técnica importante sólo debe realizarse durante el periodo preparatorio.
- Evitar cualquier trabajo técnico importante durante el periodo previo a la competición.

# Consejos para planificar (III)

- Enfatizar las áreas positivas en el periodo anterior a la competición para ganar confianza.
- Antes de la competición hay que entrenar en las mismas condiciones reales de partido.
- El día anterior al torneo hay que reducir el volumen del entrenamiento.
- Durante la competición hay que mantener la forma física (carrera de 40 minutos/semana).



# Rellenar el plan anual



- Seleccionar las fechas importantes (colegio, exámenes, vacaciones familiares, del entrenador)
- Hacer una lista de los torneos (ITF, ATP, WTA, etc.)
- Apuntar los objetivos tácticos, técnicos, etc.

# Rellenar el plan anual (II)



- Escribir las fases de entrenamiento en el orden siguiente:
  - Fechas de las competiciones más importantes
  - Fechas de las competiciones secundarias
  - Descanso
  - Preparación
- Apuntar las fechas de los test
- Apuntar la escala de volumen e intensidad

# Objetivos principales de cada fase



- Preparación
  - Físico: base aeróbica, algún trabajo de velocidad, aumentarlo durante la fase
  - Técnico: importante, se reduce al acercarse a la fase de competición
  - Táctico: aumenta al acercarse a la competición
  - Mental: aumenta al acercarse a la competición

# Objetivos principales de cada fase



- Fase de Competición:
  - Físico: reducir el volumen
  - Técnico: mantenerlo
  - Táctico: aumentarlo
  - Mental: aumentarlo

# Intensidad y volumen

<b>FASE</b>	<b>VOLUMEN TÉCNICO</b>	<b>INTENSIDAD</b>
Preparación	Alto	Media a baja
Competición	Bajo	Alta

La intensidad mental ha de ser alta en todas las fases