

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



## Principios del entrenamiento

# Principios del entrenamiento

- Progresión: mejorar lentamente
- Reversibilidad: si no la usas, la pierdes
- Sobrecarga: respuesta del cuerpo al trabajo duro
- Variación: evitar aburrimiento
- Individualidad: entrenar para satisfacer las necesidades de cada uno
- Especificidad: ¿En forma para qué? A las exigencias del tenis y al estilo del jugador
- Adaptación: efecto del entrenamiento en el cuerpo
- Plan a largo plazo: puede durar años
- Recuperación: Durante el ciclo semanal y anual

# Principios del entrenamiento

## Progresión

- Aumento muy rápido de la carga de entrenamiento:
  - El cuerpo no tiene tiempo para recuperarse, puede lesionarse
- Bases para las progresiones:
  - De lo fácil a lo difícil
  - Aumentar gradualmente la frecuencia, intensidad, tiempo, peso y duración de los ejercicios o sesiones
- Anotar todas las sesiones para medir la mejora

# Principios del entrenamiento

## Reversibilidad

- Pérdida de la mejora producida por el entrenamiento
- Puede producirse por:
  - Reducción de la carga del entrenamiento
  - Para la actividad
- Evitar largos periodos de inactividad
- Hay que recuperar antes de volver a los niveles anteriores de entrenamiento

# Principios del entrenamiento

## Reversibilidad (II)

- Se tarda más en mejorar la forma física que en perderla
- Se necesitan entre 6-8 semanas para mejorar la base aeróbica, mientras que se puede perder en 10 días de inactividad
- ¡La mejor manera de estar en forma es no perderla nunca!

# Principios del entrenamiento

## Sobrecarga

- Aumenta las exigencias específicas del cuerpo
- Intente usar la sobrecarga combinando:
  - Frecuencia: N° de sesiones a la semana/mes/año, n° de repeticiones de un golpe durante una sesión
  - Intensidad: Nivel del ejercicio (alta= 80% del nivel máximo, baja= 50% )
  - Tiempo: Duración del entrenamiento, (¡sin contar los períodos de descanso!)
  - Tipo, calidad y cantidad

# Principios del entrenamiento

## Variación

- Si el entrenamiento es aburrido---> peligro:
  - Falta de concentración, rendimiento bajo, “quemado”, más posibilidades de lesión
- Variar las actividades y rutinas:
  - Cambiar el lugar de entrenamiento
  - Programar competiciones amistosas
  - Trabajar distintos aspectos del rendimiento
- Si el entrenamiento es aburrido, ¡Cámbialo!

# Principios del entrenamiento

## Variación (cont.)

- Tras sesiones intensas hay que hacer sesiones más suaves
- Tras el trabajo hay que descansar y recuperarse
- Tras sesiones largas hay que hacer sesiones más cortas



# Principios del entrenamiento

## Diferencias individuales

- Factores que afectan la forma física individual:
  - Herencia
  - Edad y estilo de vida
  - Entrenamiento y estado físico
  - Enfermedades, lesiones y dieta
  - Descanso y recuperación
- Hay que cambiar el programa tal y como el jugador crece y mejora

# Principios del entrenamiento

## Especificidad

- El programa de entrenamiento ha de adaptarse a las exigencias específicas del tenis y del tenista
- El tenis requiere esfuerzos cortos e intensos intercalados con periodos frecuentes de descanso en un esfuerzo físico intermitente
- Jugar solamente al tenis no dará la carga de trabajo necesaria

# Principios del entrenamiento

## Adaptación

- Los músculos, tendones y ligamentos se ajustan a las tensiones causadas por el entrenamiento
- El cuerpo se adapta despacio
- Hay que empezar trabajando dentro de los niveles de forma física de los jugadores

# Principios del entrenamiento

## Adaptación

- Tipos de adaptación:
  - Mejorar la circulación, la respiración y la función cardiaca
  - Mejorar la resistencia y la fuerza musculares
  - Huesos, tendones y ligamentos más resistentes

# Principios del entrenamiento

## Planificación a largo plazo

- Necesaria para mantener el esfuerzo durante varios años para alcanzar un alto rendimiento
- Planificar metas a corto y medio plazo que lleven a los objetivos a largo plazo
- Comentar y acordar un plan de entrenamiento realista
- Cada sesión ha de ser importante para el jugador

# Principios del entrenamiento

## Recuperación

- El efecto del entrenamiento es destruir el tejido, habrá poca o ninguna adaptación si el entrenamiento se hace diariamente
- Hay dos tipos de recuperación:
  - Activa: practicar otros deportes, etc.
  - Descanso: no realizar actividad alguna