

**Programa de la ITF para la  
formación de entrenadores  
Curso para el entrenamiento de jugadores de  
alto desempeño**



**PERIODIZACIÓN PARA  
JUGADORES AVANZADOS**

Por Miguel Crespo y Machar Reid





## En esta sesión...

- Explicaremos las singularidades de la periodización para el tenis
- Conoceremos las principales características de los programas de entrenamiento para jugadores de elite
- Presentaremos los factores que inciden en la periodización en el máximo nivel
- Mostraremos ejemplos de planes de periodización para jugadores de elite



# INTRODUCCIÓN A LA PERIODIZACIÓN AVANZADA





# Panorama del tenis

- El tenis, a diferencia de la mayoría de los deportes no tiene un "fuera de temporada" oficial
- Esto dificulta llegar un pico para torneos específicos, recuperarse totalmente de las lesiones y por supuesto, incorporar períodos de descanso.

Roetert (1999)



# Panorama del tenis

- Este problema no es privativo de los profesionales; los jugadores juveniles pueden participar de torneos casi todas las semanas del año.
- Entonces, como entrenador, ¿cómo ayudas a prevenir lesiones, agotamiento (burnout) o los resultados deficientes en torneos debido al exceso de juego?
- La respuesta es diseñando un programa “entrenamiento con periodización”  
Roetert (1999)



# Por qué planificar?

Un plan no garantiza el éxito  
pero la falta de un plan  
garantiza el fracaso

# Planificar para qué?



- Incorporando temporadas al juego de tus jugadores, tendrás más probabilidades de mantenerlos libres de lesiones y de mejorar su desempeño.

# Qué es la periodización?



Es un método para organizar las actividades de entrenamiento de un atleta a fin de que minimice las posibilidades de sobreentrenamiento y optimice las de lograr su desempeño más alto.

Roetert (1999)



# El arte de la periodización: combinación y equilibrio



Los entrenadores y jugadores deben equilibrar las competiciones, descanso, práctica y entrenamiento físico durante todo el año

Roetert (1999)



# CONCEPTOS TRADICIONALES EN PERIODIZACIÓN



# Periodización tradicional : 4 “temporadas”



- Pre-temporada
- En temporada
- Pico
- Descanso activo

Roetert (1999)

# El objetivo de cada fase es el siguiente:



- Pre-temporada:
  - General : desarrollo general de fuerza, movilidad, resistencia y técnica básica
  - Específica: Desarrollo de aptitud física específica y destrezas técnicas avanzadas.
- Pre-competición: Ajuste de técnica /tácticas, preparación para la competición
- Competición: Experiencia de competición y logro de objetivos al aire libre
- Recuperación activa; preparación de la planificación para la próxima temporada

# Periodización tradicional: 4 “temporadas”



- Los gráficos muestran cómo se pueden manipular estos cuatro componentes dependiendo de dónde te encuentres en el ciclo.
- Cada una de las cuatro “temporadas” compone un ciclo.
- Puedes pasar por tres o cuatro ciclos en un año.

Roetert (1999)

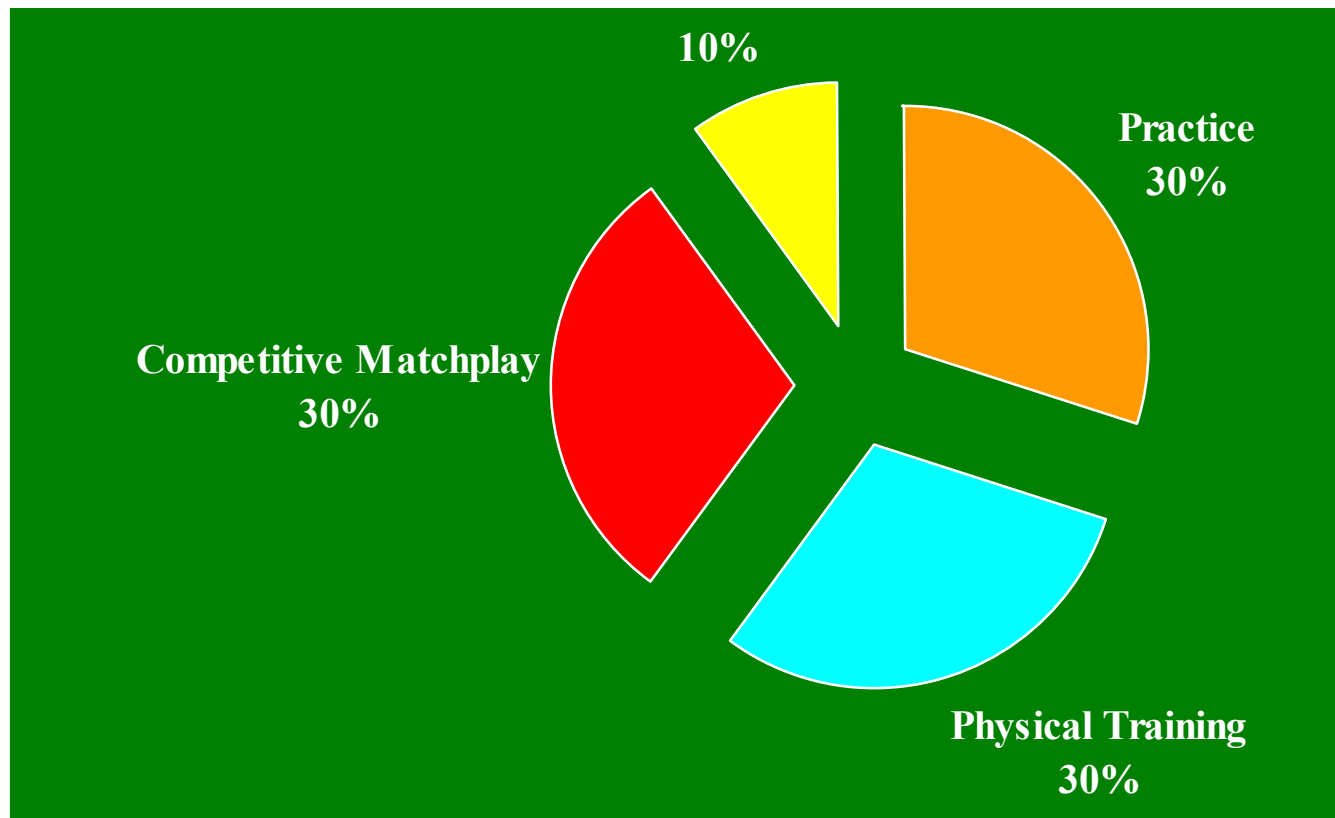
# Periodización tradicional: 4 “temporadas”



- Los porcentajes que figuran en los gráficos se refieren a la cantidad de tiempo relativo dedicado a cada uno de los cuatro componentes y son solamente guías.
- Cada una de estas “temporadas” deberá durar aproximadamente tres o cuatro semanas para lograr beneficios óptimos.

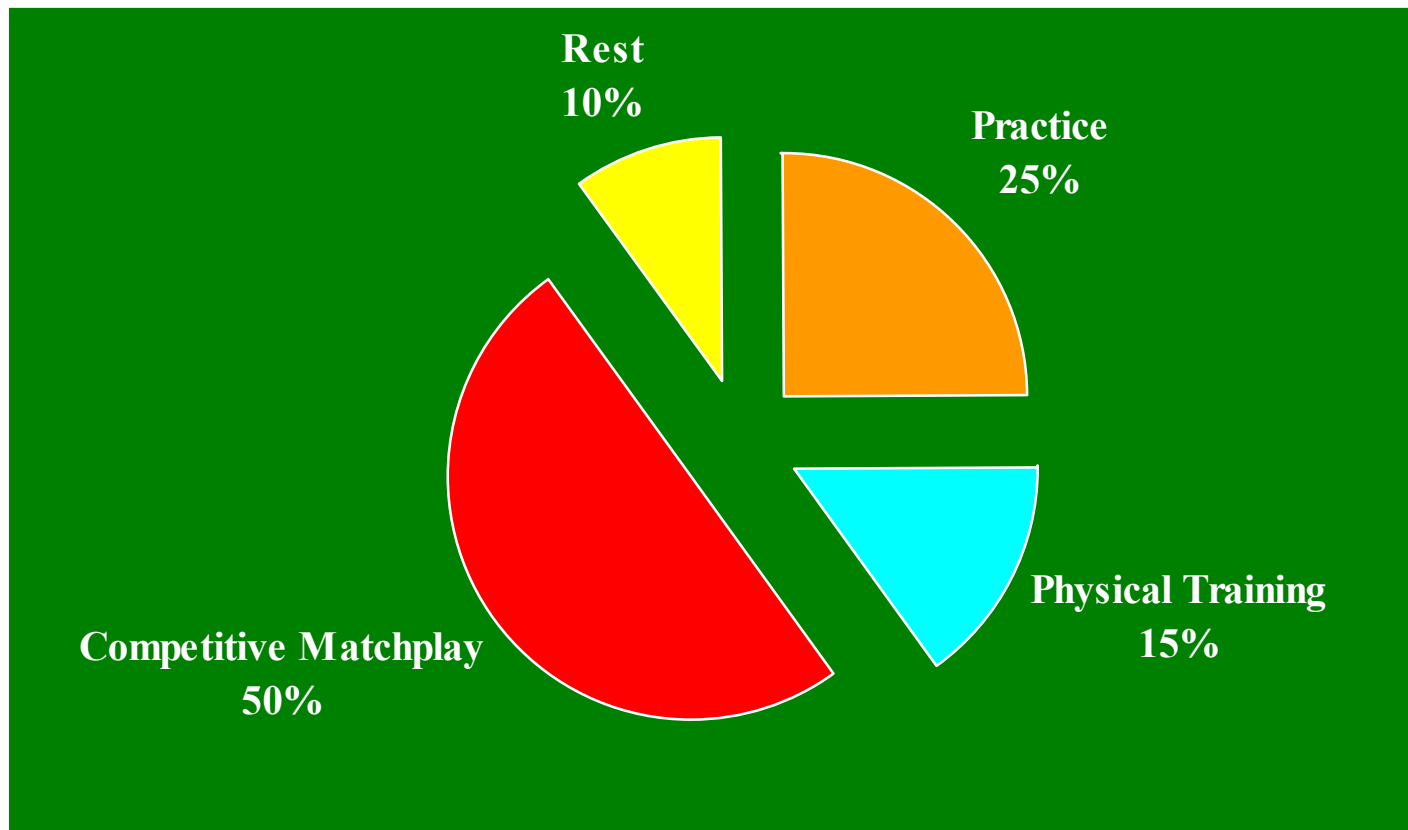
Roetert (1999)

# Periodización tradicional: 4 “temporadas”



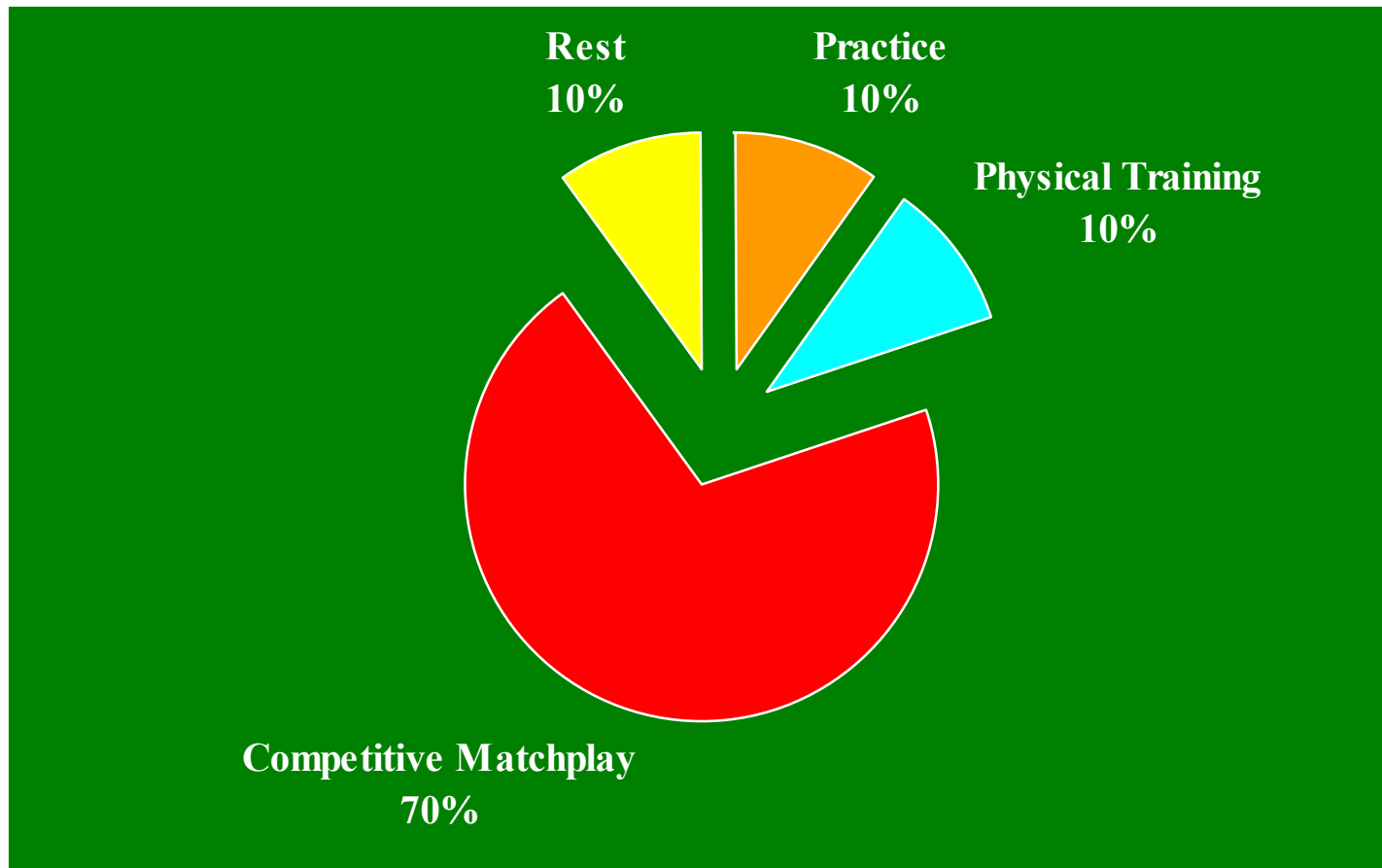
Roetert (1999)

# Periodización tradicional: En temporada

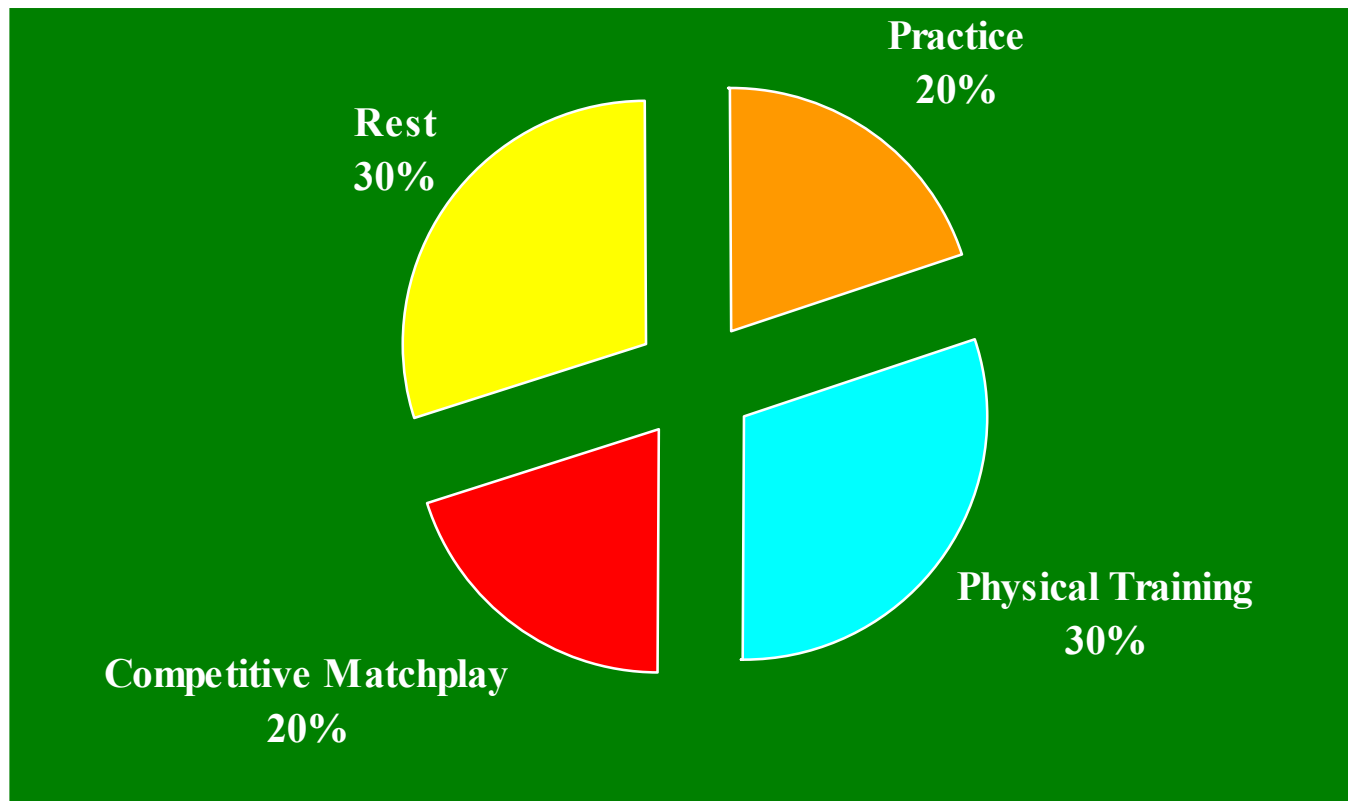




# Periodización tradicional: Peak



# Periodización tradicional: descanso activo



# FASES DE LA PERIODIZACIÓN

<b>Fase I PREPARACIÓN</b>	<b>Desafiar sistema aeróbico Alto Volumen, Baja Intensidad Entrenamiento técnico,/ táctico Desafiar el sistema de fuerza</b>
<b>FASE II FASE PRECOMPETITIVA</b>	<b>Desafiar sistema anaeróbico Desafiar sistema de velocidad y potencia Bajo volumen, alta intensidad Alta especificidad tenística</b>
<b>FASE III FASE COMPETITIVA</b>	<b>Mantenimiento del rendimiento físico</b>
<b>FASE IIII FASE DE TRANSICIÓN (DESCANSO ACTIVO)</b>	<b>Descanso del tenis, participación en otros deportes, basquet, fútbol, correr, etc.</b>

<b>Phase</b>	<b>I Preparation</b>	<b>II Pre-Competitive</b>	<b>III Competitive</b>	<b>IV Active Rest</b>
<b>Goal</b>	firm base fitness level	sport specific training	physiological peak	recovery
<b>Fitness Training</b>	aerobic 20-40 minutes continuous	anaerobic/ aerobic mix	tennis specific drills short/explosive	light fitness training especially in other sports
<b>Strength Training</b>	low intensity 2-3 sets high repetitions 12-15	higher intensity 4-5 sets lower repetitions 4-8	decrease intensity circuit training 1-2 sets, 12-15 reps.	



# Características de los programas de entrenamiento para los jugadores de elite



# Características de los programas de entrenamiento para los jugadores de elite

- Individualización
- Especificidad
- Descanso
- Flexible y adaptable
- Exhaustivo y detallado
- Variado y divertido
- Evaluativo



# Individualización

- Los jugadores que entrenan sin un programa diseñado específicamente para sus necesidades personales nunca alcanzarán su potencial total.
- Cada programa de entrenamiento será diseñado para desarrollar el máximo potencial del jugador/a y está destinado a ser usado por los entrenadores o los deportistas mismos.



# Individualización

- Cada jugador tiene diferentes necesidades y el programa de entrenamiento debe estar desarrollado para cumplir con esas necesidades individuales.
- Es importante tener en consideración género, edad, fortalezas, debilidades, objetivos, centros de entrenamiento, etc.
- Los buenos programas se crearon con esto in mente.
- **Un programa apropiado para Tu jugador y para Tí mismo!**





# Individualización

- Existen diferencias in genéricos, porgramas de torneo y niveles de aptitud física.
- Muchos jugadores necesitarán un breve descanso después de dos o tres torneos.



# Individualización

- También existe una gran diferencia si:
  - (1) un jugador pierde en la primera ronda o llega a la final,
  - (2) juega un partido largo o corto,
  - (3) realiza un largo viaje hasta el torneo,
  - (4) tiene que lidiar contra condiciones climáticas extremas.



# Especificidad

- Trata de abandonar rutinas de ejercicios anticuados
- Un programa de entrenamiento debe ser específico para el jugador.
- Las técnicas de entrenamiento selectivas producen mejores resultados.
- Olvida el mito de ‘entrenamiento arduo’: no te confíes en ejercicios largos y duros para lograr el desempeño más alto.

# Importancia del descanso



- El componente más importante (y difícil) de un programa de entrenamiento con periodización consiste en saber cuándo dar un descanso al cuerpo.

# Flexibilidad y Adaptación



- Los programas de entrenamiento deben ser tanto flexibles como adaptables.
- Las actividades están diseñadas para ser modificadas para poder cumplir con los requerimientos del jugador.
- Los programas deben contemplar las limitaciones del jugador para llevarlo al más alto desempeño en las competiciones principales.

# Exhaustivo y Detallado



- Deben ser planes exhaustivos, detallados y efectivos para lograr un salto grande y sustentable en su desempeño para competir en este nivel.
- Antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento, el jugador pasará un examen médico para asegurar su aptitud.
- Los entrenadores brindarán un plan general para el año year identificando cuándo trabajar con cada fase y los planes de cada fase.



## Variado y entretenido

- Aumentar la fortaleza y potencia alterando la forma en que el sistema nervioso controla los músculos.
- Mejorar tu estado físico, incluyendo tu velocidad, resistencia y capacidad de trabajo, también divirtiéndote, e introduciendo variedad a la rutina regular.



# Evaluador

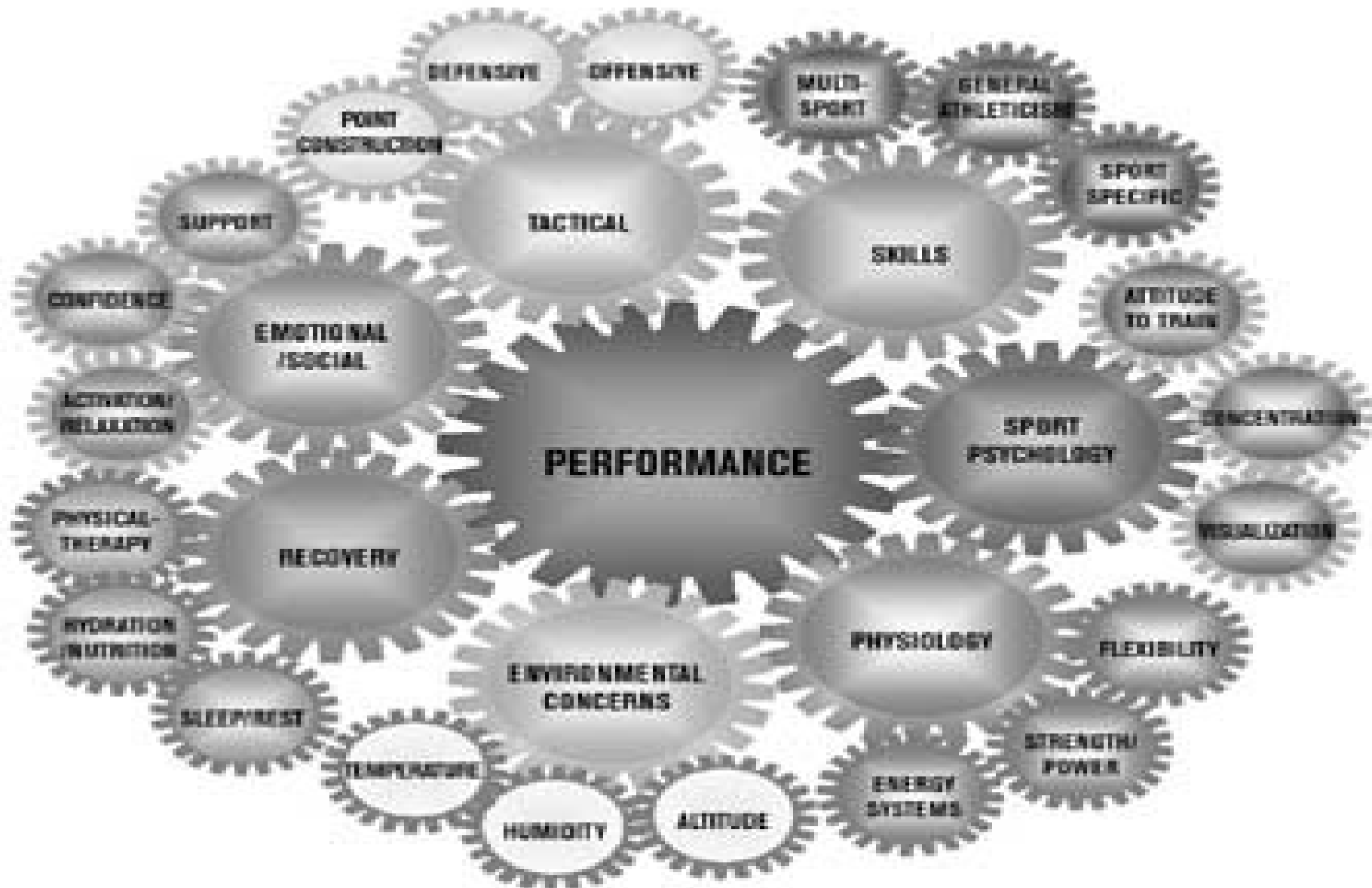
- Los resultados de las pruebas del ciclo anterior se pueden utilizar para ajustar el entrenamiento del próximo ciclo atendiendo cualquier limitación.
- El contenido y la cantidad del entrenamiento de cada semana y cada fase dependerán de muchos factores.





# FACTORES QUE INCIDEN EN LA PERIODIZACIÓN EN EL NIVEL ELITE





**Dr. Howie Wenger's "Gears"**

# Factores que afectan la periodización a nivel elite



- El jugador
- El presupuesto
- El entrenador
- El entorno
- La estructura del juego
- Otros

# ¿Qué tipo de jugador entrenas?

- Es la primera pregunta que debes formularte no sólo cuando asumes un nuevo rol sino constantemente a lo largo de tu sociedad con tu jugador.
- Recién cuando aprendes totalmente la respuesta a esa pregunta puedes comenzar a desarrollar un plan de estrategia que apunte tanto al entrenamiento como al juego de partidos.

# ¿Qué tipo de jugador entrenas?

- La respuesta nunca será ni tan simple ni general como “bueno, mi jugador es agresivo, juega saque y volea” o “yo entreno un jugador de fondo”.
- Se trata de establecer el potencial y los límites del crecimiento futuro de tu jugador.

# ¿Qué tipo de jugador entrenas?

- El jugador, ¿es talentoso y está utilizando todos los aspectos de su juego?
- ¿Es talentoso pero por alguna razón elige no explotar su máximo potencial?
- ¿Es talentoso pero en realidad no se da cuenta de las capacidades subyacentes de su juego?

# ¿Qué tipo de jugador entrenas?

- Quizás tienes un jugador para quien nada es fácil pero que cuenta con una increíble ética de trabajo.
- Entonces puedes empezar a presionar más, determinando exactamente que está tratando de lograr el jugador con su modo de jugar:
  - La selección de sus tiros,
  - Su presencia y peso de sus tiros contra superficies y estilos variados,
  - Su enfoque mental al juego,
  - Su auto creencia, metas a largo plazo, habilidad para analizar al adversario y adaptarse en situaciones de partido, etc.

# Incidencia del estilo táctico del jugador en la periodización

- Es bastante obvio que el estilo de juego incide en la elección de los torneos y por lo tanto en la periodización.
- El hecho de que los diferentes estilos de juego tengan peloteos de distinta duración también afecta el desarrollo del plan de entrenamiento/competición periodizado.



# ¿Qué edad tiene tu jugador?

- Menores de 16 años, hay un límite en el número de semanas de tenis profesional que puedes jugar.
- Menores de 12 años, puedes jugar sólo cuatro semanas en eventos fuera de tu país.
- Menores de 13 años, no puedes jugar los Eventos juveniles de la ITF para menores de 18.
- Como regla general, si tienes entre 12 y 18 años deberías jugar entre 60 y 100 partidos individuales por año.

# Jugar durante la formación



- Lograr suficiente experiencia competitiva mientras continúa la formación.
- Entre los 13 y 17 años: 18 semanas de vacaciones escolares al año.
- Jugar suficientes torneos fuera del país para lograr una buena clasificación internacional.
- Consturir una buena relación con la escuela y los maestros .
- Los padres y el entrenador deberán ayudar.
- Si necesitas viajar durante la época escolar, estudia en tu tiempo libre en los torneos.

# Descanso y Regeneración



- Debes asegurar incluir en tu programa suficiente tiempo para descanso y regeneración.
- No es una buena idea jugar más de **cinco** semanas consecutivas de tenis competitivo fuera de tu país.
- Hay veces que por el costo del pasaje y el alojamiento es favorable hacerlo.



# Presupuesto

- Primero decide cuáles son los buenos torneos.
- Luego calcula cuánto dinero necesitas para poner en práctica tu calendario.
- Luego calcula cuánto dinero puedes recaudar de:
  - Federación,
  - Club,
  - Patrocinadores o
  - Familia.
- Según este cálculo proponte jugar todo lo que puedas costear de tu calendario ideal.

# Presupuesto para el tenis de los varones

- Terminar entre los 150 ATP para ganar algún dinero
- Entrenador:
  - US\$ 60.000 + US\$ 30.000 gastos (para la mayoría de los jugadores fuera de los top 50)
- Promociones:
  - La ropa paga más que las raquetas

# OPEN BOOK

Breaking down the year-end finances of a hypothetical 100th-ranked ATP player

## INCOME:

Tournament winnings	... \$215,000
Endorsements	..... \$15,000

## EXPENSES:

Coach	..... \$90,000
Travel	..... \$28,000
Food	..... \$6,000
Racquet stringing and customization	..... \$5,000
Miscellaneous (laptop, cellphone, etc.)	..... \$3,000
Taxes	..... \$54,000

**TAKE-HOME PAY: \$47,000**

Source: ATP



# Presupuesto para el tenis de las mujeres

- Al comenzar con el tenis profesional de las mujeres, gastos por un año (calendario de 30 torneos ), planifica \$35.000/año.
- Los jugadores profesionales no ganan dinero real hasta llegar por lo menos al puesto 200 del mundo y 150 es verdaderamente más realista

# Presupuesto para el tenis de las mujeres

- **Puestos: 100 - 150** del mundo hacen un promedio de **\$90,000** dólares
- **Puestos: 151 - 200** del mundo hacen un promedio de **\$45,000** dólares
- **Puestos 201 - 1159** no les alcanza para vivir





# El entrenador

## Entrenador experto

- Ya ha estado con otros jugadores
- Conoce el camino al éxito
- Puede carecer de motivación
- El jugador es uno de varios

## Entrenador inexperto

- Crece como entrenador mientras el jugador está creciendo como jugador
- Ha estado con el jugador desde el inicio
- No conoce el camino al éxito
- Puede pensar que esta es su oportunidad



# El entorno

## Durante en entrenamiento

- Atmósfera de trabajo
- Buenas instalaciones
- Contrincantes
- Buen equipo:
  - Entrenador
  - Preparador físico
  - Médico
  - Etc.

## Durante el viaje

- Solo/ con alguien
- Rutinas
- Otras personas:
  - Jugadores
  - Prensa
- Viaje:
  - Hotel
  - Transporte
  - Entrenamiento

# La estructura del juego



- Dónde y qué jugar:
  - Continente: ¿dónde es más barato o más cerca?
  - Superficie: ¿dónde es mejor?
  - Puntos disponibles: ¿dónde es más fácil ganar?
  - Torneos disponibles: ¿dónde es más fácil entrar?

# Dónde y qué jugar profesionalmente



## “Oficial”

- Juveniles de la ITF
- Tenis universitario (EEUU)
- Satélites y Futures
- Challengers
- Eventos del circuito

## “Semi-Oficial”

- Premio en dinero (EEUU, Francia, Alemania, España, África)
- Equipo del club (Alemania)

# Dónde y qué jugar profesionalmente



- Mira los cortes del año anterior de todos los eventos de todo el mundo
- Si un jugador quiere ganar dinero con el tenis profesional, primero hay que gastarlo yendo a los torneos donde está la oportunidad.

# Dónde y qué jugar como juvenil

- Un jugador juvenil serio debe jugar algunos satélites profesionales antes de los 16 o 17 años (varones) y 14-15 (mujeres).
- De este modo, de vez en cuando es posible medirse contra el muy alto nivel de tenis.
- Esto te mostrará el nivel de competición antes de alcanzar ese nivel
- Saber esto te ayudará en tu práctica a desarrollar las destrezas necesarias para competir y ganar en el Circuito Satélite Profesional de la ITF.

# Ayuda: Invitaciones especiales (Wild Cards)



- Las invitaciones especiales (WC) se deben solicitar con inteligencia y no tres meses antes del torneo
- ¿Por qué?
- Porque no sabes como estará el jugador dentro de tres meses y quizás no necesite la invitación especial