



# TENIS DE CAMPO: PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN

Lic. Alberto Blandón, Medellín, Colombia, 2004



<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>CAPITULO 1. CONCEPTUALIZACIÓN</b>	
▪ Periodización – Entrenamiento deportivo	4
▪ Carga de entrenamiento – Volumen - Intensidad de la carga	5
▪ Duración de la carga – Densidad – Fatiga – Recuperación	6
▪ Adaptación en el deporte	6
▪ Adaptación en el deporte – Forma deportiva – Rendimiento deportivo	7
<b>CAPITULO 2. FASES DE LA PLANIFICACIÓN</b>	<b>8</b>
▪ Estudio previo – Definición de objetivos	8
▪ calendario competiciones - Racionalización de las estructuras intermedia	9
▪ Determinación de los medios y los métodos del entrenamiento	10
- Los métodos continuos invariables	11
- Los métodos continuos variables	11
- Los métodos discontinuos	11
- Los métodos discontinuos a repeticiones	11
- Los métodos discontinuos a intervalos	12
▪ Distribución de las cargas	12
▪ Puesta en acción del plan	12
▪ Control de las cargas de entrenamiento	13
- Control del modelo de competición	14
- Control de la evolución de la capacidad de rendimiento	15
- Ficha deportiva	17
- Control médico	18
- Establecimiento de objetivos del jugador	19
- Perfil del jugador	20
<b>CAPITULO 3. PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</b>	<b>21</b>
▪ Unidades de periodización	21
▪ Plan gráfico	23
▪ Medios del entrenamiento (gráfico)	24
▪ Planificación y periodización por etapas	25
▪ Planificación de la sesión de entrenamiento	26
<b>CAPITULO 4. MODELOS CONTEMPORANEOS DE PLANIFICACION</b>	<b>27</b>
▪ Entrenamiento por bloques	27
▪ Modelo ATR	28
▪ Modelo de Bondarchuk	28
▪ Modelo cibernético	28
▪ Modelo cognitivista de Seirul- lo	28
▪ Plan perspectivo	29
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>30</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>31</b>



## INTRODUCCIÓN

Cuando ingresamos en el ámbito del entrenamiento deportivo, nos estamos adentrando en un largo, duro y emocionante camino, mucha perseverancia y mucha paciencia.

El proceso de formación de un deportista es toda una carrera que debe ser estructurada en función de una planificación a largo plazo, con una duración de muchos años, esto es hasta que el deportista se retire, durante este largo tiempo son muchas las situaciones que habrá que resolver y sortear. El entrenador con sus diferentes conocimientos a nivel teórico – práctico deberá tener en cuenta las diferentes fases de desarrollo físico, técnico-táctico, psicológico y sociocultural de sus deportistas para permitirles una formación lo más integral posible, además de mantener un sistema constante de evaluación, análisis y control de su proceso.

Para cualquier actividad o meta que emprendamos en la vida, desde una casa, hasta una ciudad, es necesario de antemano construir un plan, un mapa, una guía, una especie de adelanto del futuro. Con ello quizás no aseguremos el éxito anhelado, pero si nos permitirá desarrollar una labor más objetiva de nuestro quehacer.

El texto ha sido elaborado en cuatro capítulos, tiene como propósito por un lado presentar un modelo de planificación del entrenamiento deportivo y su aplicación al tenis de campo. Por el otro exponer algunos modelos de planificación contemporánea.

El capítulo 1 presenta algunos conceptos del entrenamiento deportivo que son importantes tener en cuenta previos a la elaboración un plan de entrenamientos.

El capítulo 2 hace referencia a las fases o pasos que se deben tener en cuenta para elaborar una planificación bien estructurada.

El capítulo 3 expone el concepto de periodización y presenta algunos ejemplos de planes gráficos.

El capítulo 4 muestra algunos modelos de planificación contemporánea importantes para analizarlos y seleccionar el o los que puedan ser viables en el tenis de campo.

Así pues es de esperar que este material recopilado pueda tener algún aporte para todos aquellos entrenadores, profesores, directivos y jugadores quienes estamos involucrados con esta disciplina deportiva, quedando abierto a todo tipo de comentario, crítica o sugerencia que pueda contribuir a su mejora.



## CAPITULO 1. CONCEPTUALIZACIÓN.

Planificar “ es prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de forma que su acometida (ataque, abordaje) se efectúe de forma sistemática (organizada) y racional (justo), acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro” (Mestre 1995).

Con ella se pretende decidir anticipadamente *qué se va a hacer en el futuro, cómo se va a hacer, cuando se va a hacer y quién lo va a hacer.*

### ▪ PERIODIZACIÓN

Según Bosco, 1991. “El término periodización indica la creación de ciertos períodos de tiempo dentro del plan de entrenamientos para el desarrollo de determinadas capacidades condicionales, técnicas o psicológicas. Estos períodos de tiempo se consideran como fases del entrenamiento durante los cuales el deportista o equipo intenta desarrollar unas cualidades concretas”.

El entrenador intenta la dirección del proceso de desarrollo de la forma de su/s deportista/s mediante la modificación racional de la estructura del entrenamiento en los diferentes períodos ciclos (macro ciclos, mesociclos y microciclos).

Estos períodos deben existir porque:

- El deportista no puede estar permanentemente en forma
- Es preciso variaciones en los niveles de carga, alternando esfuerzo y recuperación para lograr la adaptación.
- Porque estos períodos son estadios de un proceso pedagógico, donde se utilizan contenidos, métodos y medios de trabajo diferentes, para lograr el efecto deseado sobre el deportista.

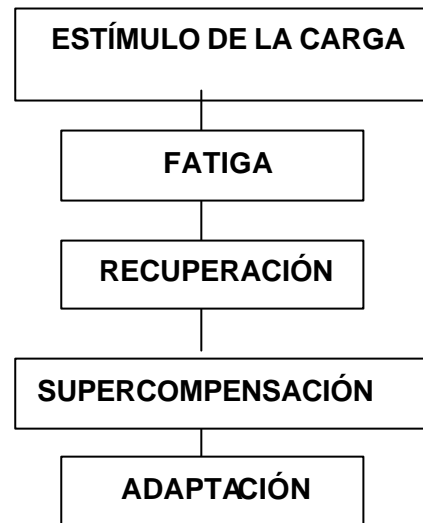
### ▪ ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo constituye el medio por el cual las capacidades físicas, coordinativas y condicionales, deben ser desarrolladas y estimuladas a través de medios o ejercicios, métodos o formas de aplicar las cargas, para lograr una adaptación adecuada a las necesidades requeridas por el tenis de campo y la obtención de altos logros deportivos.

El objetivo del entrenamiento dentro de la preparación deportiva es desarrollar las adaptaciones que el organismo necesita para poder realizar un esfuerzo adecuado a la especialidad deportiva que se practica. Manno 1994

Ejemplo: el tenis de campo necesita de fuerza, pero un tipo de fuerza especial que es la fuerza rápida.

De forma esquemática, se puede entender el entrenamiento como un proceso en el cual el deportista es sometido a cargas conocidas y planificadas que provocan en él una fatiga controlada que después de los suficientes y adecuados procesos de recuperación, se alcanzan superiores niveles de rendimiento que aparecen de manera estable y específica para cada disciplina deportiva. Manso, 1996



#### ▪ CARGA DE ENTRENAMIENTO

Este aspecto es el que determina los estímulos que van a producir los diferentes efectos (adaptaciones) en el organismo.

#### Definición

Manso 1996, define la carga de forma clásica diciendo que es el resultado de relacionar la cantidad de trabajo, volumen con su aspecto cualitativo, intensidad. La carga de entrenamiento está dada por los siguientes aspectos:

- **Volumen de la carga:** Manso 1996, la define como el aspecto cuantitativo del estímulo utilizado en el proceso de entrenamiento. En una sesión de tenis de campo se define que se va a entrenar el golpe de derecha cruzada y el criterio será tiempo, entonces se determinan 4 series de 3 minutos de repeticiones por 2 minutos de pausa, esto sería igual a  $4 \times 3 = 12 + 8 = 20$  minutos de trabajo de derecha cruzada. El mismo autor presenta los siguientes aspectos del volumen de la carga
- **Intensidad de la carga:** Grosser 1988, citado por Manso 1996 define la intensidad como la fuerza del estímulo que manifiesta un deportista durante un esfuerzo. En el tenis de campo un jugador va correr 5 minutos con una frecuencia cardiaca de 150 pulsaciones por minuto, lo que equivale a una intensidad media, es decir al 60 – 75% de su VO<sub>2</sub>máx.



- **Duración de la carga:** Manno 1994 la define como el tiempo que dura la actividad, tanto continuada como a intervalos, de cualquier ejercicio físico, con duración diferente tanto con respecto al estímulo (carga) como al intervalo.
  - **La densidad del estímulo:** Manno 1994, la define como la relación entre el tiempo de estímulo y de reposo dentro de una unidad de entrenamiento. en el tenis de campo se realizan carreras con cambios de dirección máxima velocidad durante 10 segundos y la recuperación será de 1 minuto caminando.
- **LA FATIGA**

Barbany (1990), citado por Manso, presenta una definición más compleja y a entiende como *"un estado funcional de significación protectora, transitorio y reversible, expresión de una respuesta de índole homeostática (equilibrio del organismo), a través del cual se impone de manera ineludible la necesidad de cesar o, cuando menos, reducir la magnitud del esfuerzo o la potencia del trabajo que se está efectuando"*.

El tenis de campo es un deporte que a nivel competitivo tiene mucha carga física y mental, ya que:

- El calendario de torneos es de todo el año
- Los jugadores no tienen el tiempo suficiente para realizar una pretemporada
- Están constantemente cambiando de país, superficie de cancha, climas, culturas y hasta de continentes.

Por ello un factor clave, para tolerar todo este tipo de situación, está en una adecuada recuperación a la fatiga.

▪ **LA RECUPERACIÓN**

En el deporte contemporáneo la recuperación ha marcado un aspecto tan importante como la carga de entrenamiento.

Según Manso, la recuperación consiste en un proceso básico de regeneración y reequilibrio celular que tiene lugar tras las modificaciones sufridas por el desarrollo de una actividad física intensa.

▪ **ADAPTACIÓN EN EL DEPORTE**

Según Manno (1992), define la adaptación como *"la cualidad de los organismos vivientes que a través del desarrollo corporal, formas funcionales, rendimiento, comportamientos y exigencias diversas pueden estabilizar sus condiciones de existencia"*.

La adaptación es una respuesta de autorregulación del organismo que se va modificando funcional y morfológicamente, al responder a las diferentes demandas de rendimiento



requeridas por la preparación. Un ejemplo podría ser el aumento del músculo (hipertrofia) cuando es sometido a trabajos de tensión muscular.

En conclusión para que un organismo pueda dar resultados de rendimiento tiene que adaptarse bien a las diferentes cargas, situaciones y entornos a que sea sometido.

#### ▪ **FORMA DEPORTIVA**

Matveiev (1977), citado por Manso, la define "*como el estado de capacidad de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracias a una formación adecuada*"

El logro de la forma deportiva está condicionado por numerosos factores, tanto de carácter externo, cargas de entrenamiento, como de carácter interno, respuesta biológica, adaptaciones al trabajo.

En el estado de forma deportiva los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos deben estar en una interacción armónica.

#### ▪ **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Según Grosser y col., 1989 el rendimiento deportivo es el verdadero centro de interés de los procesos de desarrollo y regulación, es decir, que durante el entrenamiento y competición actúan estímulos de carga sobre el organismo humano a los que el deportista reacciona con un rendimiento, un beneficio, ya que por cada unidad de tiempo se produce una transformación energética (= rendimiento fisiológico) o bien un trabajo en un tiempo determinado (= rendimiento físico).

Actualmente se define desde cuatro perspectivas:

- Desde la **pedagogía del entrenamiento** es la unión entre la realización y el resultado de la acción deportivo-motriz, orientada dentro de una determinada norma sociológica.
- Desde la **física** es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado para ella.
- Desde lo **fisiológico** es la cantidad de energía transformada en un espacio de tiempo.
- Desde lo **psicológico** es la superación de tareas-test o la consecución de capacidades específicas cognitivas, afectivas y psicomotrices.



## CAPITULO 2. FASES DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Las fases corresponden a aquellas etapas o pasos que hay que tener en cuenta para poder elaborar un proceso de planificación bien estructurado.

Las pautas a seguir pueden ser muy variadas y dependerán en gran medida de los deportistas, de las características del deporte, de los objetivos previstos y del perfil de quien lo realiza.

Manso y col. 1996, propone los siguientes pasos a seguir:

1. Estudio previo
2. Definición de objetivos
3. Calendario de competiciones
4. Racionalización de las estructuras intermedias
5. Elección de los medios de trabajo
6. Distribución de las cargas de entrenamiento
7. Puesta en acción del plan

### 1. ESTUDIO PREVIO

2.

Según Manso 1996, toda planificación debe iniciarse con un meticuloso análisis del proceso de entrenamiento previo a que fue sometido el/los deportistas con los que queremos trabajar. Lo contrario nos podría llevar a marcar metas que no se ajustan a la realidad o a las posibilidades disponibles.

Según el mismo autor estos son los pasos a seguir durante la realización del análisis previo:

➤ <i>Conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior:</i> logros que se obtuvieron en los diferentes componentes técnicos, tácticos, físicos, mentales del deportista. Logros a nivel institucional, participación en torneos locales, departamentales, nacionales e internacionales.
➤ <i>Conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos marcados:</i> un objetivo puede ser para la temporada clasificar a una gira COSAT, al final se observa si se cumplió o no y por que.
➤ <i>Conocer el nivel de entrenamiento realizado:</i> esto es conocer el volumen, la intensidad, revisar el plan gráfico, sesiones de entrenamiento, torneos
➤ <i>Conocer el perfil condicional del tenista:</i> las capacidades físicas condicionales más importantes para el tenis son: resistencia aeróbica de base, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza resistencia, explosiva y rápida, velocidad de reacción, acción y aceleración. Flexibilidad y agilidad
➤ <i>Conocer los recursos de que se dispone:</i> infraestructura, canchas, bolas, implementos, recursos económicos para participación en torneos





## 2. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

Fernández y col. 1977 señalan que para que un objetivo sea útil deberá cumplir las siguientes características:

➤ <i>Claridad en la formulación:</i>
➤ <i>Realismo y accesibilidad:</i> un objetivo alcanzable, por ejemplo, quedar entre los 5 primeros de mi categoría a nivel nacional este año
➤ <i>Posibilidad de medida:</i> en este año voy a correr los 20 metros en menos de 3 segundos
➤ <i>Ser expresados en términos operativos:</i> en vez de decir quiero mejorar mi primer saque, decir voy a mejorar mi primer saque en un 70%, o sea de 10 saques ejecutados debo ganar 7.
➤ <i>Ser específicos:</i> para este año mi meta es correr 2.000 metros en 7,50 minutos.

## 3. CALENDARIO DE COMPETICIONES

Conocer el calendario de competiciones es muy importante por razones básicas:

- Permite seleccionar los torneos en los cuales participará el deportista de acuerdo a las metas propuestas.
- Determina el momento o momentos de la temporada en los cuales el tenista deberá estar en un alto nivel de rendimiento, forma deportiva.

En este apartado el entrenador conjuntamente con su deportista y demás miembros del equipo observarán y determinarán cuales torneos serán los claves para la consecución de los objetivos propuestos. Es importante tener en cuenta aquí que habrá torneos o partidos que servirán más de evaluación, es decir servirán para evaluar algún tipo de habilidad específica, ejemplo la devolución y otros que serán los definitivos.

El tenis de campo está enmarcado entre los deportes de corto período competitivo, a pesar de que se compite durante todo el año, pero un tenista puede ir a un torneo que dure 8 días y salir en primera ronda, para él el torneo habrá durado quizás 1-2 horas.

Para poder estructurar la forma de trabajo a lo largo de la temporada se deben tener en cuenta estos tres aspectos, según Manso 1996.



➤ <i>La forma de competición:</i> en el tenis la más usada es la de eliminación directa, aunque en algunos torneos se organizan por doble eliminación o bajo el sistema de liga, por cuadros de todos contra todos.
➤ <i>Determinación de las competiciones más importantes:</i> conocer los rivales, en que torneos se pueden ganar puntos, cuáles pueden ser ganables, cuales servirán para avanzar en el proceso, cuáles serán difíciles para avanzar.
➤ <i>Número de competiciones:</i> son determinadas de acuerdo a los objetivos, el presupuesto y las características del jugador.

#### 4. RACIONALIZACIÓN DE LAS ESTRUCTURAS INTERMEDIAS

Esto significa que cada parte en la que se divide la temporada durante la planificación debe ser colocada en un orden lógico y con una duración determinada. Cada una de estas partes debe estar organizada de forma individual para cada deportista o competición, siguiendo los mismos principios que se señalan cuando se habla de los *macro ciclos, mesociclos, microciclos y sesiones*

Una vez que se dispone de una estructura de objetivos, clara y bien definida y se han seleccionado las competiciones que se consideren como más importantes, se puede llegar a determinar el conjunto de acciones más idóneas para alcanzar el objetivo final. Para ello es necesario prever las acciones de un orden temporal lógico, *secuenciación* y de la adecuada duración, *temporalización*, Sánchez Bañuelos 1994.

Ejemplo para un primer semestre de la preparación de un tenista .

MES	ETAPA	DURACION
Enero	Preparatoria general	3 semanas
	Especial	1 semana
Febrero	Preparatoria especial precompetitiva	1 semana
		2 semanas
Marzo	Precompetición	1 semana
	Competitiva	3 semanas
Abril	Transitorio	1 semanas
	Preparación especial	2 semanas
	Precompetitivo	2 semanas
Mayo	Competitivo	4 semanas
Junio	Transitorio	1 semana
	Preparación especial	2 semanas

#### 5. DETERMINACIÓN DE LOS MEDIOS Y METODOS DEL ENTRENAMIENTO

Cada estructura debe desarrollarse de forma parcial, seleccionándose los medios o ejercicios de entrenamiento que se demuestren como más eficaces para obtener los objetivos previstos.



Un entrenador dispone de una gran cantidad y variedad de medios o ejercicios, lo importante es que seleccione aquellos que considere de mayor utilidad para su deportista tenista. Por ejemplo:

Capacidad /componentes	Medios o ejercicios
Golpes de fondo Golpes de red Saque devolución Golpes especiales	Derechas cruzadas y paralelas Fondo red, saque y red Saque zona 1 devolución paralela Golpes de fondo con spin y slice
Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica	Carreras continuas hasta 30-35 minutos Carreras de 200 y 400 metros
Fuerza explosiva Fuerza resistencia	Golpes de fondo con balón medicinal Ejercicios con mancuernas
Velocidad de reacción Velocidad de acción	Salidas cortas con señal visual Sprint con cambios de dirección
Flexibilidad estática Flexibilidad dinámica	Estiramientos Deslizamientos
Agilidad	Giros, volteretas,

#### ▪ LOS MÉTODOS

Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales "Los Métodos del Entrenamiento", que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de **Sistemas Metodológicos**. Es nuestra intención relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.

#### ▪ Los métodos Continuos Invariables

Como su nombre lo indica, las cargas se aplican en la dirección estandarizada de sus parámetros externos. Se emplean por lo general con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica teniendo como base los ejercicios cíclicos y acíclicos (fundamentalmente los primeros), determinados por una ejecución prolongada del ejercicio invariable con una intensidad moderada, situada entre el 75 y el 85% de la intensidad máxima, entre las 130 y 150 pul/min.

La ventaja de este método consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno se incrementa directamente en el proceso de ejecución del trabajo. Estos métodos son ampliamente utilizados en las primeras etapas del proceso de preparación, los efectos que se alcanzan con su utilización determinan de forma mediata el rendimiento deportivo. Con esto señalamos que no constituyen formas acusadas de preparación, precisamente por tener las características de realizar un trabajo de larga duración a esfuerzos por debajo de los máximos, la capacidad de recuperación cardiovascular aumenta notablemente dando base a trabajos ulteriores de elevados esfuerzos.



- **Los métodos Continuos Variables**

Se caracterizan, a diferencia de los estándar o invariables, en variar las magnitudes externas de la carga, básicamente mediante el ritmo de ejecución de los ejercicios, siempre que esta variación externa determine cambios continuos internos durante la actividad en el organismo del deportista. Sus magnitudes variables de la intensidad se encuentran entre el 70 y 95% de intensidad continua y alterna

Si analizamos su actual esencia metodológica, estos métodos constituyen nuevas formas de trabajo discontinuos con intervalos de descansos activos. La esencia es tratar de recuperar el ritmo cardíaco en fases de intensidad disminuida, luego de haber realizado un trabajo de alta intensidad, todo lo anterior de forma ininterrumpida (de ahí el nombre de continuo).

- **Métodos discontinuos**

Es importante antes de analizar los métodos discontinuos, destacar el aspecto determinante de los mismos; no referimos a los de descansos-micro pausas y macro pausas. En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se interrumpen para darle paso al descanso. Constituyen en la actualidad los métodos de mayor exigencia funcional y los de rendimiento inmediato.

Como sabemos, cada actividad física origina una disminución de la capacidad física de trabajo, expresada en un gasto energético en relación con el tipo de actividad que se realice. Al ser interrumpido el ejercicio (zona de trabajo, de gasto energético) y darle paso al descanso (zona de recuperación, de obtención energética), parte de las sustancias energéticas gastadas, comienzan a recuperarse progresivamente hasta la completa recuperación o no de los sustratos gastados.

- **Los Métodos Discontinuos a Repeticiones,**

Consisten en la alternación sistemática entre el estímulo (ejercicio) y el descanso, la característica básica es aplicar altas intensidades, superiores al 95%, en trabajos de corta duración por cada repetición, los intervalos de descanso, tanto en las micro pausas (descanso entre las repeticiones) como en las macro pausas (descanso entre las series) deben ser aproximadamente compensadores del sistema energético empleado que en estos métodos estará determinado por la utilización de los fosfágenos por vía anaerobia alactácida.

- **Los Métodos Discontinuos a Intervalos (Interval Training),**

Se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, superiores al 95% y a las 190 p/m, alternando con intervalos de descanso insuficiente básicamente en las micro pausas y suficiente en las macro pausas. Son los métodos más acusados de preparación, y utilizados por la mayoría de los entrenadores en casi todos los deportes, son los métodos más



determinantes del rendimiento inmediato, su dirección energética fundamental estará determinada por la glucólisis anaerobia láctica.

## 6. DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS

Es una de las partes más importantes que se deben tener en cuenta al realizar la planificación del entrenamiento. Los criterios a seguir son: el volumen, la intensidad, la densidad y la duración. Ejemplo de un microciclo

Medios o ejercicios	Volumen
Derechas cruzadas	Series 4 Repeticiones 2 minutos Intensidad 60-70% Pausa 2 minutos Frecuencia semana 3 Volumen total 50 minutos
Resistencia aeróbica	Frecuencia semana 3 Duración: 30 minutos por sesión Intensidad 60-70% del VO <sub>2</sub> máx. 140-150 ppm. Volumen total: 90 minutos

## 7. PUESTA EN ACCION DEL PLAN

Hasta acá todo el plan no deja de ser un planteamiento teórico necesario, sin embargo el realismo de la programación se llevará a cabo en el momento de su desarrollo. El gran número de variables que afectan el desarrollo de una planificación hacen que ésta no siempre pueda ser cumplida al ciento por ciento.

Según Manso, 1996, la puesta en acción de un plan de entrenamientos debe considerar dos aspectos:

- La ejecución y
- La evaluación

**La ejecución** debe aproximarse al máximo a lo previsto en el plan inicial, aunque todos sabemos que en la realidad son muchos los imprevistos que pueden interferir en su realización (clima, materiales, lesiones, patrocinio, entre otros). Si nos apartamos demasiado de lo previsto de antemano, corremos el riesgo de no poder cumplir con aquello que nos habíamos fijado, lo que debe ser algo que siempre debemos evitar si las circunstancias nos lo permite.

**La evaluación**, aun en el caso de que se logre una alta realización de los planes previstos, ésta quedará incompleta si no se realiza una periódica evaluación del proceso que nos permita corregir defectos o asegurarnos de la eficacia del mismo.

La evaluación según el mismo autor se puede realizar de cuatro formas:



- El control de las cargas de entrenamiento realizado.
- El control del modelo de competición
- El control de la evolución de la capacidad de rendimiento
- La evaluación final del proceso de intervención

▪ **El control de las cargas de entrenamiento**

Un correcto control del entrenamiento obliga a un minucioso seguimiento del trabajo que se va realizando en cada sesión de entrenamiento, bien sea por parte del entrenador o por parte del deportista.

Ejemplo de control para una semana de entrenamientos en un microciclo de preparación especial.

Días	Entrenamiento De la técnica	Entrenamiento De la táctica	Entrenamiento de la Preparación Física	Entrenamiento Mental	Total
Lunes	Golpes de fondo. 20 min.	- Servicio + derecha invertida. 20 min. - Tie break 20 m.	Fuerza resistencia 20 min. Res. Aeróbica 20 min. Estirar 10 min.	Concentración 10 minutos	120 min.
Martes	Golpes de red 20 minutos	- Servicio y volea 25 min. - Game saque y volea. 15	Velocidad 20 min. Agilidad 20 m. Estirar 10 m.	Motivación 10 min.	120 min.
Miércoles	Golpes especiales 20 min.	- Juego ataque defensa 20 m. - Set con ventajas 20 m.	Fuerza resistencia 20 m. Res. Aeróbica 20 m. Estirar 10 min.	Control emocional 10 min.	120 min.
Jueves	Golpes de fondo ángulos 20 min.	- Juego cruzado 20 m. - Set con un solo saque. 30 min.	Velocidad con cambios de dirección 20 m. - sprint 5,10 y 15 mts. 20 m. - estirar 10 m.	Concentración 10 min.	120 min.
Viernes	Golpes de red remate 20 min.	Juegos de aplicación táctica 40 min.	Deporte 30 min. Flexibilidad 20 min.	Técnicas de relajación 10 min.	120 min.
Sábado	Torneo de fogueo				360 min.
Domingo	Descanso activo				40 min.
Total	100 minutos	210 minutos	250 minutos	50 minutos	1.000 min.



En conclusión, el acumulado de la semana es:

Entrenamiento técnico	100 minutos
Entrenamiento táctico	100 minutos
Entrenamiento físico	100 minutos
Entrenamiento mental	100 minutos
Total en toda la semana	1.000 minutos = 16.5 horas para un promedio diario de 2 horas de entrenamientos

▪ **El control del modelo de competición**

Para observar y cuantificar el desarrollo de un partido o competición es importante tener una planilla en donde se puedan registrar los datos estadísticos que ocurridos en el partido para luego hacer un análisis de los mismos y poder tomar las medidas necesarias para su mejoramiento. Véase la siguiente tabla.

**Hoja de análisis Partido**

Jugador: \_\_\_\_\_ Adversario: \_\_\_\_\_  
 Torneo: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

✓ = Golpe ganado x = errores 1 = Primer saque 2 = segundo saque D = Doble Falta

S = servicio F = Derecha B = Revés V = Volea DP = Dejada

SM = Smash A = ventaja I = iguales T = Tanteo

Tu						Adversario						Tanteo	
S	F	B	V	S M	D P	S	F	B	V	S M	D P	Tú	Adv.



**ESTADÍSTICA DEL ANÁLISIS GENERAL  
ADVERSARIO**

<u>TU</u>		<u>ADVERSARIO</u>					
Golpes	Ganadores	Errores		Comentarios	Ganadores		Errores
Derecha							
Revés							
Volea							
Smash							
Dejada							
Total							
1º Serv.	2do Serv.	D F	% 1º Ser.	1º Serv.	2do Se.	D F	1º Serv.

DF = Doble Falta 1º Serv. = 1º servicio 2do Serv. = 2do servicio

Comentarios generales: \_\_\_\_\_

Técnicos: \_\_\_\_\_

Tácticos: \_\_\_\_\_

Mentales: \_\_\_\_\_

Físicos: \_\_\_\_\_

Resumen: \_\_\_\_\_

Fuente: Manual Para Entrenadores Avanzados ITF

▪ **El control de la evolución de la capacidad de rendimiento**

Se realiza mediante la aplicación de los correspondientes test, de campo o laboratorio, preferentemente específicos para el tenis de campo



COMPONENTES	CAPACIDAD	PUNTUACIÓN				
		1	2	3	4	5
TÉCNICOS	Drive - cruzado					
	Drive – paralelo					
	Revés – cruzado					
	Revés - paralelo					
	Voleas					
	Remate					
	Servicio – primero					
	Servicio - segundo					
TÁCTICOS	Desplazamientos					
	Juego ofensivo					
	Juego defensivo					
	Juego de fondo					
	Juego en la red					
FÍSICOS	Juego variado					
	Resistencia aeróbica: 2000 metros					
	Fuerza: abdominales en 1 minuto					
	Fuerza explosiva: salto horizontal					
	Velocidad de acción: Test de cinco bolas					
	Velocidad 20 metros					
	Flexibilidad hombros					
	Laterales					
	Concentración					
TEORICOS	Motivación					
	Control emocional					
	Control de pensamientos					
	Reglamento					
	Empuñaduras					
TORNEOS	Técnica de los golpes					
	Vocabulario					
	Torneos					
	Locales					
TORNEOS	Departamentales					
	Nacionales					
	Internacionales					

5 = Excelente 4 = Muy bueno 3 = Bueno 2 = Regular 1 = Deficiente

Promedios técnico \_\_\_\_\_ táctico \_\_\_\_\_ físico \_\_\_\_\_



### Parámetros:

**La evaluación técnica:** se califica por **efectividad**, es decir, de 10 bolas peloteadas con el entrenador, cuantos aciertos hace el jugador en un área que delimite el entrenador, ejemplo: si tiene 8 aciertos entonces la calificación será de 4.

**La evaluación táctica:** se hace durante un partido, ejemplo: si el jugador es ofensivo y efectivo, se le puede colocar un 4 o 5 según el criterio del entrenador.

**La evaluación física:** se utiliza la batería de test que aparecen en la tabla y se comparan con unos resultados que ya existen, tomemos el ejemplo de la resistencia de 2.000 mts. Si el jugador tiene un tiempo de 7 minutos, se le puede colocar una calificación de 5, si está por arriba de 8 tendrá un 2.

**La Evaluación mental:** se evalúa en partidos y entrenamientos, con los ítems propuestos o en lo posible con la asesoría de un psicólogo que proponga unos test

**La evaluación teórica:** se evalúan los conocimientos a cerca de los temas propuestos u otros. Ejemplo: si el jugador conoce todas las empuñaduras se le colocará una calificación de 5.

**La evaluación de torneos:** se puede evaluar de acuerdo al ranking o de acuerdo a la ronda a la que avance en cada torneo, por ejemplo si es por ranking si está entre los 5 primeros un 5, en los 5 siguientes un 4 y así sucesivamente. Si es por ronda por partido, podría ser: finalista 5, semifinalista 4 cuartos 3, octavos 2 y más 1. Sin embargo no tengo algo concreto, habría que analizarlo.

Para elaborar un perfil más completo del jugador de tenis, es importante que nos hagamos la siguiente pregunta: ¿cuáles son las necesidades o exigencias que requiere el tenista de hoy? Sabemos que el jugador de tenis de hoy es diferente y que va a seguir evolucionando a medida que este deporte continúe desarrollándose en sus diferentes aspectos: **técnico, tácticos, físicos, psicológicos, teórico, biomédico, biomecánicos, socioculturales, etc.**

Cuando hablamos de control no podemos solamente referirnos a la aplicación de unos test, generalmente físicos, los cuales vamos a estar verificando cada dos, tres, seis o cada año.

La palabra **control** tiene varios sinónimos (seguimiento, vigilancia, examen, revisión, registro, observación, etc.)

Cualquiera de estos sinónimos nos sirve, pero vamos a enmarcar el control del entrenamiento teniendo en cuenta los aspectos antes mencionados y especialmente las características del tenis.



**FICHA DEPORTIVA**

Apellidos: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ sexo: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad \_\_\_\_\_

Departamento: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Club al que pertenece: \_\_\_\_\_

Estrato social: \_\_\_\_\_

Estudios realizados: Primaria \_\_\_\_\_

Secundaria \_\_\_\_\_

Universitarios: \_\_\_\_\_

Computadores: \_\_\_\_\_ inglés: \_\_\_\_\_ otros: \_\_\_\_\_

Talla camiseta \_\_\_\_\_ pantaloneta \_\_\_\_\_ tenis \_\_\_\_\_

Tipo de sangre \_\_\_\_\_ talla \_\_\_\_\_ cms. Peso \_\_\_\_\_ kgs.

**VIDA DEPORTIVA:**

Fecha de inicio al tenis: \_\_\_\_\_

Años de entrenamiento: \_\_\_\_\_

Años de especialidad \_\_\_\_\_

Otros deportes que practica: \_\_\_\_\_

Sesiones semanales \_\_\_\_\_

Horas semanales \_\_\_\_\_

Logros en la temporada \_\_\_\_\_

Mejores logros \_\_\_\_\_

Ranking departamental \_\_\_\_\_ Nacional \_\_\_\_\_ Internal. \_\_\_\_\_

Tipo de sangre \_\_\_\_\_ talla \_\_\_\_\_ cms. Peso \_\_\_\_\_ kgs. \_\_\_\_\_

**VIDA EXTRADEPORTIVA**

Hobby \_\_\_\_\_ vida social \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

### **CONTROL MÉDICO**

Antecedentes familiares: \_\_\_\_\_  
 Antecedentes personales \_\_\_\_\_  
 Antecedentes deportivos \_\_\_\_\_  
 Traumatologías \_\_\_\_\_  
 operaciones \_\_\_\_\_  
 Oftalmología \_\_\_\_\_  
 Bioquímica: urea \_\_\_\_\_ orina \_\_\_\_\_ lactato \_\_\_\_\_  
 S.N.C. \_\_\_\_\_  
 Otras alteraciones \_\_\_\_\_

### **EXPLORACIÓN FÍSICA GENERAL**

#### **Exploración abdominal**

Hernias si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 Masas si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 Otras alteraciones si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

**Exploración visual:** ojo derecho \_\_\_\_\_ ojo izquierdo \_\_\_\_\_  
 usa lentes correctores si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 Inspección dentaria alteración dentaria si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

#### **EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA**

Peso \_\_\_\_\_ kg. Envergadura \_\_\_\_\_ longitud de brazo \_\_\_\_\_  
 longitud de piernas \_\_\_\_\_ Perímetro de muñeca: \_\_\_\_\_ Complejión \_\_\_\_\_  
 Porcentaje de grasa \_\_\_\_\_ Tamaño de la mano \_\_\_\_\_  
 IMC \_\_\_\_\_

### **POSTURA**

#### **Columna:**

- Escoliosis si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 - Cifosis si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 - Lordosis si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 - Cifo – lordosis si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

#### **Miembros inferiores y rodillas**

- Genu valgum si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 - Genu Varum si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 - Genu flexum si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

#### **Pies:**

- Retroversión si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 - Antero versión si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_  
 - Planos si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

**IMC** = Índice de Masa Corporal



## ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS DEL JUGADOR

Los objetivos son muy importantes y han de establecerse de acuerdo al plan general deben ser claros, realistas y alcanzables. Este formato se llena conjuntamente con el jugador y el entrenador

### Objetivos Técnicos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Objetivos Tácticos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Objetivos Físicos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Objetivos Psicológicos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Objetivos de competición

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Observaciones \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fuente: Manual Para Entrenadores Avanzados ITF



## PERFIL DEL JUGADOR

Este formato permite resaltar las fortalezas y debilidades del jugador

Fuente: Manual para entrenadores avanzados ITF

Servicio	Aspectos positivos	Aspectos a mejorar
<b>1º. Servicio</b> (plano-con efecto). <b>2º servicio</b> (spin-cortado) efectividad – dirección-profundidad-potencia-variado-elevación pelota -T-centro-abierto		
Devolución	Aspectos positivos	Aspectos a mejorar
Profunda cruzada -paralela-angulada-Corta-Bloqueo-Ataque-Defensa-Variada-la pone en juego.		
Fondo de la cancha	Aspectos positivos	Aspectos a mejorar
Consistencia-Profundida-Ataque-Defensa-Recuperación-Efectos-Cambios de ritmo-Variada-Posición dentro de la cancha.		
En la red	Aspectos positivos	Aspectos a mejorar
Sube a la red-Juego de pies-Volea de derecha-revés-Colocación-Definición-Balance-Dirección-Profundidad-Anticipación-Toque-Passing		
Físico	Aspectos positivos	Aspectos a mejorar
Juego de pies-Desplazamientos-Movilidad-Cambios de dirección-Balance-Equilibrio-Resistencia-Velocidad-rapidez-Fuerza-Flexibilidad-Agilidad		
Aspecto mental	Aspectos positivos	Aspectos a mejorar
Concentración-Motivación-Control emocional-Confianza-Rituales-Lenguaje corporal-Entorno-Personalidad.		
Competición	Aspectos positivos	Aspectos a mejorar
Estilo de juego-Preparación-Plan de juego-Patrones de juego utilizados-Tácticas-Rutinas.		



### CAPITULO 3. PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- **Periodización.** Vocablo griego que significa circulación, transcurso regular y constante entre determinadas manifestaciones, puede ser definido como “el cambio periódico y regular de la estructura y contenidos del entrenamiento dentro de un ciclo determinado con el objetivo de lograr la forma deportiva”, Matveiev, 1975.
- **Periodización:** Indica la creación de ciertos períodos de tiempo dentro del plan de entrenamiento para el desarrollo de determinadas condiciones técnicas o psicológicas, estos períodos de tiempo se consideran como fases del entrenamiento durante los cuales el deportista o equipo intentan desarrollar unas cualidades concretas, Bosco, 1991.

El entrenador intenta la dirección del proceso de desarrollo de la forma de sus deportistas mediante la modificación racional de la estructura del entrenamiento en los diferentes períodos y ciclos (macro ciclos, mesociclos, (mes)), y microciclos (semanas).

La **periodización**, representa un proceso de carácter físico biológico.

#### MODELO PROPUESTO POR MATVEYEV

Esquema clásico de planificación del entrenamiento en base a la periodización de Matveiev, 1975.

PERÍODO PREPARATORIO		PERÍODO COMPETITIVO		PERÍODO TRANSITORIO	
Sub. Prep. General	Sub. Prep. Especial	Sub. Precompetitivo	Sub. Competición Principal	Reducción Entrenamiento	Descenso Forma

Períodos y subperíodos de la periodización del entrenamiento durante un macrociclo (un año por ejemplo).

**EL PP** (período preparatorio) es el tiempo donde se adquiere la condición física y táctica de carácter básico. Como normal general es 1 – 2 veces más largo que el período de competiciones, abarcando entre 3 y 7 meses. Predomina el volumen sobre la intensidad.

**EL PC** (período competitivo) contiene los subperíodos precompetitivo o de estabilización de la forma y el de competiciones principales. Durante el mismo, se compete de forma preponderante y el entrenamiento se subordina a la competición. Se baja el volumen y predomina la intensidad.

**EL PT** (período transitorio) contiene los subperíodos de reducción de entrenamiento y otro de descenso de la forma deportiva. su duración entre 2 y 6 semanas, depende del trabajo realizado precedentemente y de las necesidades de recuperación. No suelen realizarse competiciones durante el mismo y el entrenamiento se mantiene a bajos niveles.



Para realizar una adecuada planificación en el tenis es importante tener en cuenta las siguientes fases propuestas por Manso y col. 1996

- **UNIDADES DE PERIODIZACIÓN**

Los ciclos que comprenden la periodización del entrenamiento deportivo se definen de acuerdo con la función que desempeñan. Básicamente existen tres estructuras:

- El macrociclo: cuya duración varía de 3 a 6 meses, incluso de uno o varios años,
- El mesociclo: cuya duración varía de 3 a 6 semanas



Unidad	Objetivo	Contenidos
Microciclos corrientes	Preparar al organismo para responder a las diferentes cargas de trabajo	Volumen de carga alto, intensidad baja, preparación general.
Microciclos de choque	Estimular los procesos de adaptación del organismo.	Gran volumen global de trabajo, elevado nivel de incitación y aumento de la intensidad. Períodos pre y competitivos.
Microciclos De aproximación	Preparar al jugador con relación a situaciones y condiciones de competencia	Se modelan regímenes y programas de competencia, con un contenido variado
Microciclos de recuperación	Asegurar el desarrollo óptimo de los procesos de recuperación del jugador	Nivel bajo de incitación se utilizan después de cada competición o al final de la temporada.
Microciclos de competición	Construir la forma deportiva	Intensidades elevadas, cargas de entrenamiento competitivas.
Mesociclos entrantes	Formación general	Medios de entrenamiento general volumen e intensidad bajos.
Mesociclo de base	Mejora del nivel funcional, factores de rendimiento, acento en el desarrollo de ciertas capacidades. Aprendizaje	Medios de entrenamiento orientados, es decir, que tengan que ver con el tenis de campo.
Mesociclo de desarrollo	Transformar los niveles de rendimiento hacia un nivel superior.	Medios de entrenamiento específicos. Acentuación de los niveles de recuperación
Mesociclo de control	Verificar el nivel logrado	Competiciones secundarias. Test
Mesociclos de perfeccionamiento	Mejorar los puntos débiles, corrección y estabilización del nivel de capacidad de nuevos factores	Medios de entrenamiento específicos. Carga óptima
Mesociclo precompetitivo	Desarrollo óptimo de la forma deportiva. Preparación del objetivo principal	Carga elevada en relación con el objetivo principal.
Mesociclo de competición	Construcción de la forma deportiva. Perfeccionamiento de los componentes competitivos	Cargas competitivas, intensidad elevada. Medidas de recuperación.
Mesociclo de recuperación	Recuperación física y mental después de la temporada	Recuperación activa. Ejercicios generales con bajo nivel de volumen e intensidad
macrociclo	Mejorar la forma deportiva	Macro ciclo: - preparatorio – competitivo - transitorio



- El microciclo: su duración puede variar de 3-4 días, hasta una o dos semanas.
- La sesión: duración minutos horas

Ejemplo de un Plan gráfico de entrenamientos para un macrociclo de un semestre.



Meses	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				
Períodos	Preparatorio				competitivo																
Etapas	General				Especial		Precompetitiva		Competitiva												
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Fechas	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25					
	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31					
Tipo microciclo	C	C	C	C	Ch	C	Ch	A	Ch	Ch	R	Ch	C	Ch	CH	R	C				
C. Competición				A						B				2				1	C		
Régimen Semanal	L	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	X	x	x	x	X	
	M	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	X	X	x	x	x	
	W	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	X	
	J	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	X	
	V	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	
	S																				
	D																				
D. Entos	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
D. competición				3						5				5				5	5		
D. descanso	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
# Entos	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
# H Entos	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
# H. Compet.				3						5				5				5	5		
Control técnico									x												
Control físico																					
Control médico																					
Componentes	%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
PFG	100	50	50	50	50	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
PFE	90	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
PTEC	80	20	20	20	20	25	25	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
PTAC	70	15	15	15	15	30	30	45	45	45	45	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
PPSIC	60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
PTEORICA	50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	40																				
	20																				
	10																				
	5																				
Carga	5																				
	4																				
	3																				
	2																				
	1																				
Torneos locales																					
A.					1				I				a.								
B					2.				II				b.								



Convenciones: PF G = Preparación Física General PF E = Preparación Física Especial PTEC = Preparación Técnica PTAC = Preparación Táctica PPSIC = Preparación Psicológica

### MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO

Meses																	
Fechas																	
# semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1
T. Departamentales																	
T. Nacionales																	
T. Internacionales																	
Dinámica de la carga	Máx. 5																
	Subm.4																
	Alta 3																
	Med. 2																
Baja 1																	
Períodos																	
Etapas																	
Microciclos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Medios	UM	T.															
R. aerob.																	
R. anaer.																	
F. máx																	
F. Res.																	
F. Explo																	
F. Ráp																	
V. reacc																	
V. acción																	
Flex.																	
Derechas																	
Reveses																	
Voleas																	
Remate																	
Servicio 1																	
Servicio 2																	
Devolución																	
Juego of.																	
Juego def.																	
Saque-vol																	
A mental																	

## PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN POR ETAPAS ONIVELES

Etapa/nivel	Edad	Características	Objetivos	Actividades	Periodización
<b>Entrenamiento básico</b>	5-6 años 7-8 años	Los niños a esta edad solo quieren jugar. Movimientos rudimentarios	Preparar al niño para el deporte Capacidades físicas coordinativas	Juego Juego Predeportivo Locomoción Manipulación de objetos, minitenis 80% PFG y 20% PE	Frecuente semana Máximo 2 sesiones Duración: hasta 45 minutos No competencias Medios: ejercicios generales básicos predeportivos, minitenis Métodos: generales
<b>Entrenamiento formativo 1</b>  <b>Entrenamiento formativo 2</b>	8 a 10 años  11 a 13 años	Ocurren grandes cambios Buena coordinación motriz	Asimilar la técnica básica del tenis Continuar con las capacidades coordinativas  Iniciar el entrenamiento de las capacidades condicionales	Combinación de habilidades básicas y complejas Capacidades condicionales 50-60% PFG y 40-50% PE ejercicios para perfeccionar los golpes básicos	Frecuente semana Máximo 3 sesiones Duración: hasta 1 h No competencias, festivales Medios: ejercicios generales Frecuencia semana: hasta 4 Duración 1-1 1/2 h. Inicio torneos locales Medios: Ejercicios generales y especiales Método continuos
<b>Entrenamiento de rendimiento</b>	14 a 16 años	Pubertad y adolescencia Grandes cambios físicos y mentales	Continuar el entrenamiento de las capacidades condicionales. Preparar al jugador para el alto rendimiento	Frecuencia de movimientos Fuerza máxima Fuerza explosiva Velocidad de acción Golpes básicos, especiales y específicos Juegos tácticos	F. Semana: todos los días. Duración hasta 2 horas Competencias nacionales e internacionales Medios: ejercicios específicos Método: intervalos
<b>Entrenamiento de alto rendimiento</b>	+ de 16 años	Paso de la adolescencia a la adultez	Entrenar las capacidades específicas para el tenis	Resistencia aeróbica de base. Resistencia anaeróbica aláctica. Fuerza explosiva y de resistencia. Velocidad de acción. Agilidad Entrenamiento complejo .	F. Semana: todos los días Duración: hasta 6 horas Todo tipo de competencias Medios: ejercicios específicos Método: discontinuos a intervalos



### PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Corresponde a la unidad mínima o estructura elemental dentro de la planificación del entrenamiento, debe estar muy relacionada con el plan general.

Al planificar una sesión se deben tener en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- Los medios, es decir el tipo de ejercicios seleccionados si son generales, especiales o de competición, todo de acuerdo a los objetivos planteados para la sesión.
- El método, o sea el procedimiento que vamos a utilizar para realizar los ejercicios.
- La organización de la sesión, es decir la forma secuencial para su desarrollo, teniendo en cuenta en lo posible los cinco componentes: técnico-táctico-físicos-psicológicos-teóricos

Planificación de la sesión de entrenamiento
Fecha: _____ Hora _____ Grupo/jugador: _____ Lugar: _____ Duración: _____ Número sesión: _____
<b>PARTE INICIAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tema:</li> <li>- Objetivo:</li> <li>- Calentamiento:</li> </ul>
<b>PARTE PRINCIPAL</b> Actividades 1  2  3  4
<b>PARTE FINAL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vuelta a la calma o relajación</li> <li>- Conclusiones</li> <li>- Evaluación</li> <li>- Materiales</li> </ul>



#### CAPITULO 4. MODELOS CONTEMPORÁNEOS DE PLANIFICACIÓN

Hasta aquí hemos desarrollado un modelo de planificación tradicional, basado en la propuesta de Matveiev. Este modelo sigue siendo válido especialmente para la etapa de desarrollo formativo de los jugadores, entre los 7-8 años y los 15-16 años.

El tenis competitivo en la actualidad nos presenta un calendario de torneos bastante exigente, con más de 20 torneos en el año, esto es un promedio de 2 eventos por mes, empezando en enero y terminando en diciembre. Lo que hace que el modelo de planificación tradicional planteado por Matveiev tengan grandes limitaciones.

A continuación se presentan algunos de los modelos contemporáneos presentado por distintos autores, estos modelos han tenido su origen en deportes como el atletismo y algunos deportes de conjunto y son utilizados para el alto rendimiento. Será tarea de los entrenadores del tenis de campo analizarlos y tratar de seleccionar el o los que más se adecuen esta disciplina deportiva.

Con el desarrollo de la ciencia y la tecnología aplicada al deporte se han ido introduciendo y desarrollando nuevas alternativas de planificar y organizar el entrenamiento deportivo, para que este sea cada vez más eficaz para el deportista, el entrenador y su entorno.

Según Manso 1996 resume los rasgos característicos de la planificación contemporánea en cuatro puntos:

- La individualización de las cargas de entrenamiento. Se mantienen cargas de trabajo en base a los principios individuales de adaptación a las mismas.
- Concentración de las cargas de trabajo de una misma orientación en períodos cortos de tiempo. Es decir se reducen los períodos largos de la planificación tradicional.
- Tendencia a un desarrollo consecutivo de capacidades/objetivos, aprovechando el efecto residual de determinadas cargas de trabajo, por ejemplo las capacidades que más efectos residuales dejan son la resistencia aeróbica y la fuerza.
- Incremento del trabajo específico en el contenido del entrenamiento. sólo con cargas especiales de entrenamiento se pueden conseguir las adaptaciones necesarias en el deporte moderno.

- ***Entrenamiento por bloques (Verjochanski)***

Verjochanski (1988) no utiliza el término planificación del entrenamiento, sino que entiende que el proceso de entrenamiento se basa en un sistema en el que se define los conceptos de programación, organización y control.



Por programación entiende una primera determinación de la estrategia, del contenido y de la forma de construir el proceso de entrenamiento.

Por organización entiende la realización práctica del programa, teniendo en cuenta las condiciones concretas y las posibilidades del deportista.

Por control entiende el seguimiento del proceso de entrenamiento en base a criterios establecidos previamente.

Los bloques tienen la característica de ser cargas concentradas de una sola dirección funcional realizadas durante unas cuatro semanas con intensidades medias que sumadas adquieren una dimensión elevada.

- **Modelo ATR**

Este modelo es propuesto por Issurin y Kaverin (1986), quienes distinguen tres tipos:

- Acumulación
- Transformación
- Realización

Empieza en el entrenamiento con las capacidades de mayor efecto residual (resistencia aeróbica y fuerza máxima), seguidos de los efectos residuales medios (fuerza resistencia y capacidad anaeróbica) y terminando con las de efecto residual corto (anaeróbico aláctico y competencia). Los macro ciclos siempre llevan el orden Acumulación, Transformación y Realización.

- **Modelo de Bondartchuk (1984)**

Este autor propuso un modelo individual basado en el conocimiento del tiempo que necesita cada deportista en alcanzar su mejor nivel competitivo, que va entre dos y ocho meses, durante los cuales se alternan períodos de desarrollo y mantenimiento de la forma deportiva con períodos de descanso

El criterio de desarrollo está basado en conseguir una adaptación a las cargas condicionada por la capacidad individual del deportista para conseguirlo.

Esta estructura se fundamenta en el principio de que el sujeto es indivisible y por ello, plantea la necesidad de unificar y compatibilizar los trabajos de preparación condicional y técnica.

Así, las cargas tienen un carácter específico y ésta es una de las razones que lo convierten en un modelo que se adapta mejor a los deportistas ya formados.

Para su utilización se utilizan tres fases diferenciadas:

- Período de desarrollo





- Período de mantenimiento
- Período de recuperación

▪ **Modelo cibernético (organigramas lógicos)**

Esta forma de entender la planificación de las cargas de entrenamiento se ajusta a dos principios básicos del proceso de entrenamiento: 1) la organización lógica de las cargas de trabajo. 2) la adaptación de las cargas a las necesidades reales del deportista en cada momento del proceso de entrenamiento.

Este modelo de planificación sigue los siguientes pasos:

- Conocimiento de los presupuestos (necesidades) básicos de la modalidad deportiva a entrenar.
- Determinación de parámetros de evaluación de los presupuestos básicos.
- Conocimiento del orden de aparición y/o importancia de los presupuesto básicos
- Determinación de los medios o ejercicios de desarrollo de los presupuestos básicos
- Organización en función del efecto residual de las cargas.

▪ **Modelo cognitivista de Seirul-lo**

Este autor hace una propuesta para los deportes de oposición y cooperación – oposición.

Las características de este modelo las resume Manso 1996 de la siguiente forma:

- Se interesa por lo que sucede en el interior del deportista después de que éste analiza las condiciones del entorno donde debe realizar su actividad competitiva.
- Modificando la organización de los acontecimientos y situaciones del entorno, se estimula al deportista a elaborar nuevos comportamientos, producto de la interpretación personal de aquellos acontecimientos.
- Lo que se intenta mejorar es la interpretación del sujeto para que ello modifique la interpretación externa.
- Se logran actitudes motrices que son “esquemas motrices” aplicables a situaciones variables, evitando los modelos cerrados de conductas.
- La evolución del aprendizaje está centrada en la capacidad que tenga el deportista para analizar las señales del entorno, saberlas interpretar y tomar variadas soluciones motrices cada vez más ajustadas a sus necesidades e intereses particulares.
- Se tiene mucho en cuenta las necesidades del deportista. La persona es preferente a la actividad deportiva. - es más válido para los deportes en que las situaciones de competición no son estables y existe gran interacción. – Predomina en ello las motivaciones intrínsecas, la relación profesor – alumno, entrenador – deportista, permiten optimizar la persona que compete, no el modelo de competición.
- El deportista se va auto formando en esa determinada especialidad según sus propios intereses, no como lo entiende el entrenador.



- **Plan perspectivo**

Constituye la unidad más grande de la planificación del entrenamiento, este se formula desde los inicios del niño o joven talento hasta los más altos rendimientos o incluso la longevidad deportiva. Actualmente estos planes se contemplan a 18, 20 y más años.

El plan perspectivo no contiene la estructuración de los microciclos de entrenamiento en detalle, pero si contiene la caracterización del deporte o modalidad a nivel mundial y su tendencia al desarrollo (Ghibu, 1977), las orientaciones fundamentales, objetivos, tareas y medios generales (Ozolín, 1983).

La importancia de este plan radica en que le permite al entrenador tomar las decisiones desde una perspectiva distante, que le posibilita mantener una progresión que no sature prematuramente al deportista por elevadas cargas, ni competencias de nivel fuera de sus posibilidades, entre otras.

Son muchos los elementos de dicha progresión, todos los cuales respetan las leyes biológicas y pedagógicas generales.

Frecuencia semanal. A los 7 años inicia con dos o tres sesiones a la semana de una duración de 45 a 60 minutos y puede llegar en unos 12-15 años hasta 20 sesiones.
El tiempo semanal pasará de unos 135- 150 minutos a 1700 – 2000 minutos
El volumen anual de la carga deberá ser progresivo y aumentar en aproximadamente 10 – 15% por año
Nivel de competencias también ha de ser gradual y no deberán realizarse competencias serias hasta después de los 12 años, antes participar en festivales. Luego pasar de competencias locales, regionales, internacionales. Olímpicos, etc.
Los métodos de entrenamiento deben partir de los más generales, como el juego, los predeportivos, minitenis, para luego ir pasando a los métodos continuos de baja intensidad

### CONCLUSIONES

- La planificación nos permite ubicarnos en una especie de mapa en donde podremos considerar todos los componentes técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, teóricos, socioculturales y las vías posibles recurso humano, aspecto económico, entre otras, para el desarrollo de los objetivos propuestos durante un determinado período días, meses, años...
- Si bien la planificación no garantiza por si misma la consecución de un objetivo como por ejemplo lograr un campeón, si nos va a permitir de manera objetiva mantener un control y una evaluación permanente de cómo va el proceso de nuestros propósitos y de esta manera ir ajustándolo cada vez más a lo que finalmente pretendemos, además de formar deportistas más íntegros.
- La periodización como un componente de la planificación nos ubica dentro de la forma de cómo distribuir las cargas de entrenamiento, su dosificación en el tiempo y los



momentos oportunos de su aplicación para que de esta manera podamos desarrollar y mantener al deportista o deportistas en las mejores condiciones posibles.

- Los modelos contemporáneos de planificación presentan nuevas alternativas para que el rendimiento del deportista y las herramientas del entrenador sean cada vez más eficaces y alcancen los máximos logros posibles. Sin embargo será importante tener un conocimiento más a fondo de la aplicación de alguno de estos modelos en el tenis de campo.
- La planificación tradicional sigue vigente para el desarrollo de deportistas en los períodos formativos entre los 7 a 14-15 años, mientras que el modelo contemporáneo es aplicable para el alto rendimiento
- En ocasiones pensamos que la no consecución de nuestros objetivos o un bajo rendimiento de los jugadores se debe a dos o tres aspectos, generalmente de tipo técnico-táctico y físico, pero lo anterior nos da a entender que son muchos los factores que están incidiendo constantemente en el jugador, los cuales debemos conocer lo más ampliamente posible para dar soluciones más acertadas y una buena alternativa podría ser adoptar un modelo de planificación que podamos entender y desarrollar con nuestros jugadores.

#### BIBLIOGRAFÍA

- GARCIA Manso, Juan M. Navarro Valdivielso Manuel, Ruiz Caballero José, Planificación del entrenamiento deportivo, España, Gymnos, 1996 p. 169
- GARCIA Manso, Juan M. Navarro Valdivielso Manuel, Ruiz Caballero José, bases teóricas del entrenamiento deportivo, principios y aplicaciones, Madrid, Gymnos, 1996 p. 518
- BERMUDEZ Ramos, Santiago, entrenamiento de la condición física, teoría y metodología nivel básico, Armenia, Kinesis, 2001 p. 180
- CAMPOS Granell, José, Cervera Víctor Ramón, teoría y planificación del entrenamiento deportivo, Barcelona, Paidotribo, 2003 p. 140
- GROSSER, Manfred, Bruggeman Peter y Zintl Fritz, alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo, España, Deportes Técnicas, 1989 p.223
- Manual para entrenadores avanzados ITF, Inglaterra 1999 p. 339