

TRABAJO FINAL

**CURSO:
PREPARACIÓN FÍSICA EN EL TENIS**

www.altorendimiento.net

“REALIZACIÓN DE UN MACROCICLO, UN MESOCICLO (PRETEMPORADA), 2 MICROCICLOS (PERIODO COMPETITIVO), Y TRES JORNADAS DE DOBLE SESIÓN DE ENTRENAMIENTO (UNA CORRESPONDIENTE AL PERIODO DE DESARROLLO, OTRA PERTENECIENTE AL PERIODO DE MANTENIMIENTO Y OTRA DEL PERIODO DE PÉRDIDA, TRANSICIÓN O SUPERCOMPENSACIÓN), PARA UN DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO, SEXO MUJER, RANKING TOP 300 DE WTA. TEST DE 1000 METROS= 3’ 46”

OBJETIVO: INCREMENTAR SU CAPACIDAD AERÓBICA, MEJORAR SU VELOCIDAD COORDINATIVA Y PERFECCIONAR SU MECANICA DE PIERNAS”

REALIZADO POR:

LORENZO ANTONIO FRANCO GARCIA

PROFESOR:

FEDERICO PALERMO

Aguilas (Murcia) 30 de Enero de 2012

TABLA DE CONTENIDO:

- 1. Introducción.**
- 2. Elaboración de un macrociclo.**
- 3. Elaboración de un mesociclo (pretemporada).**
- 4. Elaboración de dos microciclos (periodo competitivo).**
- 5. Elaboración de tres jornadas de doble sesión de entrenamiento.**
 - a. Sesión de periodo de desarrollo.**
 - b. Sesión de periodo de mantenimiento.**
 - c. Sesión de periodo de pérdida.**
- 6. Anexo.**
- 7. Bibliografía.**

1. Introducción.

Antes de empezar a elaborar un entrenamiento, y concretamente en el caso que nos ocupa en este trabajo (de una tenista de alto rendimiento), hay que tener claro una serie de premisas fundamentales, las cuales deberán tenerse en cuenta durante todo el desarrollo de este. Explicaré de forma esquemática cuales son, puesto que considero importante conocer sobre que nos fundamentamos a la hora de elaborar el entrenamiento de un deportista, en este caso de una tenista de competición.

Los únicos datos que tenemos para realizar el trabajo, es que tenemos a una jugadora de tenis situada en el puesto 300 WTA y con un tiempo en los 1000 metros de 3' 46'', supongo que su edad estará comprendida entre los 17 o 25 años. Sólo con estos datos ya sabemos que tenemos que mejorar su capacidad aeróbica. Es importante que mejore entre otros parámetros su VAM (velocidad aeróbica máxima), deberíamos estar en unos tiempos cercanos a los 3' 20'' en los 1000 metros para poder rendir en condiciones en la competición. Dicho esto, antes de planificar la temporada de la citada tenista, debemos evaluar su estado de forma y salud. Esto nos ayudará a determinar si el jugador está o no en perfectas condiciones para someterse a un entrenamiento de alto rendimiento, conociendo entre otras, sus variables en fuerza, velocidad, movilidad en la pista y resistencia, para en un futuro poder volver a evaluar y contrastar datos para la determinación del progreso y correcta adaptación al entrenamiento de la jugadora.

Hay otros factores fundamentales y que deben de ir de la mano de la preparación física, como es la nutrición, entrenamiento mental y la táctica. No se tratarán en este trabajo, pero debo hacer constancia de su importancia y por supuesto **NUNCA** deberán faltar en el entrenamiento.

Finalizando ya esta introducción, citaré una serie de principios fundamentales que deberemos tener en cuenta siempre a la hora de entrenar a nuestra jugadora:

- Principio de sobrecarga: Debe ser adaptado a las capacidades condicionales de cada jugador para que esta produzca el efecto deseado.
- Principio de carga creciente: Necesario para evitar el estancamiento.
- Principio de carga continua: Fundamental para evitar una disminución en el rendimiento.
- Especificidad: El entrenamiento debe ser de calidad adaptado a la especificidad deportiva.
- Periodicidad: Debe haber una obligada oscilación en la planificación de las cargas. Con diferentes periodos o bloques (preparación, competición y transición), con ello evitaremos el sobreentrenamiento.
- Variación o alternancia.
- Sucesión racional: Debe haber un orden en las partes de los periodos de entrenamiento.
- Principio general de adaptación: Se fundamenta en la correcta administración de las cargas para conseguir los efectos deseados y evitar la fatiga.

1. Elaboración de un macrociclo.

En este punto desarrollaré un ejemplo de macrociclo de la jugadora citada anteriormente. He decidido dividir la temporada (2012) en tres macrociclos, buscando

así tres picos de máximo rendimiento haciéndolos coincidir con unos 10 torneos internacionales en total. Para este trabajo me centraré y desarrollaré únicamente el primer macrociclo de la temporada. Este constará de cuatro bloques de trabajo que comprenden desde el 1 de noviembre del 2011 hasta el 7 de marzo del 2012, los cuales se dividirán como expongo a continuación:

Bloque primero (del 1 de noviembre hasta el 15 de diciembre del 2011):

- Este será un bloque de pretemporada o preparación general, durará 6 semanas pero podría ser perfectamente según el caso o tiempo disponible, de 4 hasta 6 semanas o incluso alguna más.
- En este bloque crearemos una sólida base aeróbica. Desarrollaremos la capacidad aeróbica, inicialmente con el método continuo moviéndonos dentro del área subaeróbica, para luego pasar al intervalado dentro del área supraaeróbica con trabajos de series de 150, 200, 250, 300, 400 y hasta 1000 metros, y utilizando el Fartlek a final de semana como regenerativo. Seguidamente se realizará alguna semana en la que trabajaremos en el área del VO2 máximo con el método intervalado “interval training” con series de 150, 200, 250 y 300 metros. También se podrán utilizar trabajos tipo “Boscós” (los cuales explicaré más adelante) para el entrenamiento dentro de esta área.
- A parte de trabajar la capacidad aeróbica, muy importante en el tenis (conseguir un buen estado de equilibrio de producción-remoción de lactato y elevación del estado de equilibrio aeróbico-anaeróbico), debemos entrenar a nuestro deportista el sistema anaeróbico aláctico, fundamental y básico para este deporte, con series de tipo lineal. Un ejemplo de este tipo de trabajo sería el siguiente: 4 series de 6 repeticiones de 7” al 100% con micropausas de 45” y macropausas de 2’ 30”. Este tipo de trabajos los realizaremos en la última semana de este bloque junto con trabajos regenerativos.
- En este bloque habrá un alto volumen de trabajo físico y esfuerzos mayoritariamente submáximos, que primarán sobre la intensidad y la especificidad.
- Debemos evaluar, respetar y aplicar los principios explicados en la introducción del trabajo (principio de sobrecarga, de carga creciente, variabilidad etc....), para conseguir una buena adaptación al entrenamiento y evitar el estancamiento o la sobrecarga.
- Se trabajará la coordinación y la velocidad de reacción a nivel general, de momento sin especificidad tenística (trabajos de saltos y movimientos coordinados con escaleritas, mini vallas y otros elementos e introduciendo en algunos ejercicios la toma de decisión, estos principalmente al final de la pretemporada). Las cargas deberán seguir su lógica progresión. En las primeras semanas se realizarán antes de las sesiones de trabajo, dentro del calentamiento (con algo menos de carga y trabajos tipo skipping), para ya en las últimas semanas de esta pretemporada empezar a integrarse como sesión de trabajo. Un ejemplo de estas será, de 3 a 6 series de 6 a 9 repeticiones de 0 a 12” para trabajos de potencia, y para trabajos de tolerancia de 2 a 5 series de 3 a 6 repeticiones de 12” a 30”, siendo las micropausas para ambos casos de 30” a 60” y las macropausas de 2’ a 5’, en lo que se refiere a trabajos coordinativos. Para trabajar la velocidad, podremos hacer de 2 a 5 series de 2” a 23” aproximadamente con un reposo entre serie de 2’ a 5’. Decir que por la similitud

del tipo de cargas, se podrá utilizar la sesión de resistencia anaeróbica aláctica para el trabajo de velocidad y coordinación.

- Referente al entrenamiento de la fuerza, si nuestra jugadora no tuviera una buena base de esta, debería trabajar la fuerza resistencia. Pero como no es el caso, ya que es una jugadora de alta competición y se le supone una base en este campo, trabajaremos la fuerza en este bloque con la manifestación de la fuerza hipertrófica (3 a 6 series de 6 a 10 repeticiones entre el 60 al 85% de 1RM (*1RM: única repetición bien ejecutada que se puede realizar con el peso máximo. Por ejemplo, realizando un press banca puedo realizar una repetición máxima con 50 Kg. Por lo tanto si quisiéramos trabajar al 100% de 1RM en este ejercicio, deberíamos trabajar con 50 Kg. Si quisiéramos trabajar al 80%, sería tan fácil como hacer una regla de tres*), pero con la particularidad de realizarlas a la máxima velocidad y sin llegar al fallo mecánico, este entrenamiento de la fuerza lo realizaremos en tres sesiones semanales. El método se llama “mantenimiento de la potencia mecánica” (Legaz y Arrese et al., 2007), el cual está siendo utilizado, investigado y contrastado por el Dr. Manuel Moya, doctor en ciencias del deporte, profesor en la Universidad Miguel Hernández de Elche (España), el cuál en un simposio virtual internacional de tenis realizado en Diciembre del 2011 por G-SE, al cuál asistí, el nombrado profesor dio una conferencia explicando este método la cuál se titulaba “Mantenimiento de la potencia mecánica en el tenis”. Aquí dejo un link donde pueden encontrar una publicación referente a este tema de Manuel Moya y colaboradores: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/2742/274219457003.pdf>
- Por último, seguir haciendo hincapié en la importancia de la utilización de los diferentes principios del entrenamiento y tener especial cuidado con el entrenamiento concurrente fuerza-resistencia para no crear interferencias. Por ejemplo si realizamos en una misma sesión fuerza y resistencia, realizar siempre primero los trabajos de fuerza, intentar que no coincidan trabajos periféricos de fuerza y resistencia en el intervenga un mismo grupo muscular. Sí podríamos combinar trabajo neural (ejemplo, fuerza máxima) con periférico (fuerza submáxima).
- En este bloque haríamos entre 13 a 17 horas de trabajo físico semanal.
- Fuera de lo que es la preparación física, cabe destacar que este será un periodo para la correcta asimilación y mecanización de la técnica de los golpes.

Bloque segundo (del 15 de diciembre del 2011 al 15 de enero del 2012):

- Este será un periodo de preparación específica. He puesto cuatro semanas, pero podría tener perfectamente seis semanas de duración.
- En lo referente al trabajo de la resistencia los trabajos estarán más en la zona anaeróbica-aeróbica. Primará la intensidad sobre el volumen. Los trabajos serán más específicos. Realizaremos los trabajos de resistencia en la pista de tenis mayoritariamente. Se incluirán en estos movimientos finos y específicos del tenis. Utilizaremos el entrenamiento aeróbico mixto en sus dos metodologías, las cuales detallaré en los siguientes puntos (trabajando en zonas superaeróbicas principalmente y de consumo máximo de oxígeno). Un ejemplo de dosificación

del trabajo sería: 15 series de 50'' con un reposo de 1' entre repetición. También podremos utilizar en este periodo trabajos intervalados tipo Fartlek (dentro del área supraaeróbica) más bien como regenerativo al final de la semana, y el intervalado dentro del área supraaeróbica (con pasadas de 200, 300, 400 metros). Otro método que utilizaremos en este periodo, ideado para el mantenimiento de la capacidad aeróbica, es el entrenamiento aeróbico intermitente metabólico neuromuscular técnico, con trabajos de desplazamientos específicos en la pista. Un ejemplo de dosificación sería: Por ejemplo 3 bloques de 12'x (10'' de trabajo x 20'' de pausa) con macropausas de 3'. Si el método es intermitente metabólico puro la relación trabajo pausa empezará en la proporción 1:2 para terminar en la proporción 1:1. Sin embargo, si es intermitente metabólico neuromuscular la proporción trabajo pausa empezará en la relación 1:3 hasta llegar a la 1:2. Estos métodos los detallaré en los siguientes puntos del trabajo. Recuerdo la importancia de seguir los principios de carga creciente, sobrecarga etc....Esta utilización de los principios del entrenamiento lo podremos comprobar en los ejemplos de mesociclo (pretemporada) y microciclos de los siguientes puntos del trabajo. Por último, referente a la resistencia, realizaremos también trabajos de resistencia anaeróbica aláctica, pero con componentes más específicos del tenis en pista y la cual utilizaremos para realizar al mismo tiempo ejercicios de velocidad de reacción y coordinación. Ejemplo de cargas: 3 series 4 repeticiones de 2'' a 10'' al máximo con micropausas de 30'' a 1' y macropausas 2' a 4'. Aquí estaríamos hablando de potencia anaeróbica aláctica, aquí los trabajos que haremos serán de series en la pista de tenis con movimientos laterales y hacia delante y hacia atrás con chalecos lastrados, arneses etc..... Otro tipo de trabajo que realizaremos en pista será de capacidad anaeróbica aláctica, la dosificación será muy similar a la anterior pero el tiempo de trabajo irá de los 12'' hasta los 23'' o 30'' aquí las intensidades serán cercanas al máximo pero sin llegar a este, se podrá en esta modalidad realizar trabajos de movimientos en la pista con la raqueta, pudiendo incluso según la capacidad de nuestra jugadora, realizar ejercicios con golpes a la pelota.

- Referente a los trabajos de velocidad de reacción y aceleración, las cargas serán con toma de decisión y situaciones imprevistas a máxima intensidad (con arneses, chalecos lastrados), trabajos coordinativos en escalerita más técnicos y finos de movimientos de piernas, introduciendo también trabajos de saltos (pliometría) con cajones, vallas etc....Las cargas para estos trabajos de velocidad de reacción y aceleración, serán las que se utilizan para los trabajos de resistencia anaeróbica aláctica (dentro del área de potencia 0 a 12'' o de tolerancia 12'' a 23''). Ejemplo: 3 series de 4 repeticiones de 5'' con micropausas de 35'' y macropausas de 3'. También sería válido realizar por ejemplo, 4 series de 6'' con un reposo de 2 a 4' por serie.
- Es muy importante en estos periodos evaluar el estado de la jugadora para asegurarnos de no pasarnos con la carga de trabajo. Podemos utilizar métodos sencillos como la RPE sesión (percepción subjetiva del esfuerzo).
- Referente al trabajo de la fuerza, empezaremos en este periodo con el entrenamiento de la fuerza explosiva y balística. Un ejemplo de dosificación: 6 series de 18 repeticiones a máxima velocidad pero sin llegar al fallo muscular (seguimos trabajando en el mantenimiento de la potencia mecánica) al 50% de 1RM con pausas de unos 3'. Realizaremos tres sesiones semanales. Concretaremos los tipos de ejercicios en los puntos cuatro y cinco del trabajo.
- En este bloque haríamos en torno a las 8 o 13 horas de trabajo físico semanal.

Bloque tercero (15 de enero al 22 de febrero):

- Este será el periodo pre-competitivo y competitivo, el cual durará de 4 a 5 semanas. En este bloque, trabajaremos a una gran intensidad y con un importante trabajo en pista técnico y táctico. Se realizará aquí una fase de afinamiento y de descenso gradual y progresivo del volumen de trabajo. Habrá un mantenimiento de los niveles alcanzados, y daremos gran importancia a entrenamientos de tipo anaeróbico.
- Seguiremos dando mucha importancia al control del entrenamiento, utilizando cuestionarios como RPE sesión (percepción subjetiva del esfuerzo) para evitar la posible fatiga o sobreentrenamiento de la jugadora.
- Respecto al trabajo de la resistencia. Realizaremos una sesión semanal de entrenamiento aeróbico intermitente metabólico neuromuscular técnico, con una dosificación de las cargas similar a las del bloque anterior en este tipo de trabajo (para mantener la capacidad aeróbica de la tenista). También realizaremos una sesión semanal de entrenamiento aeróbico mixto físico-técnico y táctico (con cargas de trabajo de 25' a 45') en las primeras dos semanas de este bloque (parte de desarrollo), se detallará este método de trabajo en el punto 5. Se podrá introducir trabajos intervalados dentro del área supraaeróbica y de VO₂ máximo (por ejemplo "Boscos" o series de 150 metros hasta 300 metros para el VO₂ máximo y de 150 metros hasta 600 metros aproximadamente para los de área supraaeróbica). Daremos mayor importancia en este bloque a trabajos de tipo anaeróbico aláctico, este será mucho más específico, introduciendo a las carreras hacia delante y hacia atrás elementos más finos y con componentes técnico- tácticos. Los trabajos de potencia anaeróbica (2" a 10") se harán sin golpeo de pelota, y los de tolerancia (12" a 23" o 30") con raqueta y según responda la jugadora con golpeo a la pelota. Para los trabajos de potencia anaeróbica la intensidad sigue siendo máxima y para los de tolerancia no llegaría al máximo. Las micropausas siguen siendo de 30" a 1' y las macropausas de 2' a 4'.
- En lo que se refiere a la velocidad se realizarán no más de 2 sesiones semanales. Trabajaremos velocidad de reacción, con situaciones de golpeo con desequilibrio, en resumen ejercicios preparatorios para la competición. El tipo de carga será similar al del bloque anterior, utilizando la sesión de resistencia anaeróbica aláctica para trabajarla (utilización de trineos, gomas de arrastre etc....).
- Las primeras semanas serán algo más intensas, para las dos últimas ir descendiendo aún más el volumen de entrenamiento.
- Deberemos seguir controlando la adaptación al entrenamiento con cuestionarios y la RPE sesión. Se deben seguir respetando los principios fundamentales del entrenamiento (carga creciente, sobrecarga, variabilidad etc....) y sobre todo dar mucha importancia a la flexibilidad.
- En lo que se refiere a la fuerza, seguiremos trabajando la fuerza explosiva y balística y ejercicios de pliometría para las piernas. Se realizarán dos sesiones semanales. Las cargas serán similares a las del bloque anterior y seguiremos utilizando el método de mantenimiento de la potencia mecánica que expliqué anteriormente. Un ejemplo de carga pliométrica sería: 2 series de 4 repeticiones de 10" de saltos con micropausas de 1' y micropausas de 4'.

Bloque cuarto (del 22 de febrero al 7 de marzo):

- Este será un periodo transitorio, de descanso activo.
- Se realizarán otros deportes, por ejemplo natación de forma aeróbica y relajada. Podremos hacer alguna sesión de carrera fuera de la pista de tipo aeróbico.
- Será un periodo para recargar a la jugadora tanto a nivel físico como psicológico.
- Realizaremos una o dos sesiones semanales de mantenimiento de la fuerza. Trabajaremos aquí fuerza resistencia. Por ejemplo, 3 series de 18 repeticiones al 50% de 1RM con micropausas de 30" y macropausas de 1'.
- Será un periodo para valorar los errores técnicos y plantear futuras soluciones. Tenemos que garantizar un estado emocional positivo.
- Se podrá hacer alguna sesión de tenis, jugar de forma relajada, probar golpes y correcciones técnicas.
- Muchas sesiones de estiramientos, relajación y masajes.

2. Elaboración de un mesociclo (pretemporada).

Detallaré a continuación el mesociclo de pretemporada explicado en el punto anterior correspondiente al bloque primero de va desde el 1 de noviembre hasta el 15 de diciembre del 2011.

Este mesociclo estará constituido por seis semanas las cuales se detallan a continuación:

Antes de empezar el mesociclo, se realizarán los tests pertinentes que nos ayudarán a conseguir una correcta valoración, seguimiento y elección de cargas de entrenamiento personalizadas. Respecto a los tests a realizar, he podido comprobar que no hay uniformidad por parte de los entrenadores respecto a los tipos de estos a utilizar. Por ejemplo para la determinación de la VAM, unos utilizan el tests de 1000 metros, otros el test 30-15 IFT de Buchheit, otros el yo yo test etc.... En resumen lo importante es que los preparadores físicos realicemos tests que nos den información realmente necesaria tanto a nosotros como a el entrenador.

En las tablas expuestas a continuación sólo aparecerá lo referente a la preparación física. Aún así mencionar que siempre antes de las sesiones de tenis (mecanización de la técnica en este periodo) se realizará un calentamiento completo (explicado en el anexo del trabajo) y ejercicios de vuelta a la calma al final de este, con estiramiento pasivo asistido al final.

Microciclo de pretemporada. (Semana primera) del 1 al 7 de Noviembre.

	<i>MAÑANAS</i>	<i>TARDES</i>
<i>LUNES</i>	<i>Trabajo coordinativo (skipping) antes de la sesión de tenis, parte del calentamiento previo.</i>	<i>Trabajo de fuerza submáxima, 3 series de 7 repeticiones (70-85% de 1RM) velocidad máxima. Reposo: 3'. Tras este, sesión de carrera continua (40') dentro del área subaeróbica. Estiramientos (15').</i>
<i>MARTES</i>	<i>Trabajo coordinativo (skipping) en calentamiento previo a sesión de tenis.</i>	<i>Sesión de tenis. Sesión de carrera continua (45') área subaeróbica. Estiramientos (15')</i>
<i>MIÉRCOLES</i>	<i>Trabajo coordinativo en calentamiento previo a sesión de tenis.</i>	<i>Trabajo de fuerza submáxima, 4 series de 7 repeticiones (70-85% de 1RM) velocidad máxima. Reposo 3'. Tras este sesión de carrera continua (50') área subaeróbica. Estiramientos (15').</i>
<i>JUEVES</i>	<i>Trabajo coordinativo en calentamiento previo a sesión de tenis.</i>	<i>Sesión de tenis.</i>
<i>VIERNES</i>	<i>Trabajo coordinativo antes de la sesión de tenis.</i>	<i>Trabajo de fuerza submáxima, 2 series de 7 repeticiones (70-85% de 1RM) velocidad máxima. Reposo 3'. Tras este sesión de carrera continua (40') área subaeróbica. Estiramientos (15')</i>
<i>SABADO</i>	<i>Calentamiento previo y partido de prueba. Estiramientos (20')</i>	
<i>DOMINGO</i>	<i>Descanso</i>	

Desglose semana primera (1 al 7 de Noviembre):

Entrenamiento de la resistencia:

Lunes: Sesión de carrera continua (40'). Desarrollo de la capacidad aeróbica. La jugadora se moverá dentro del área subaeróbica (adicionar el 50% al test de 1000 metros para determinar tiempos). Otra manera de determinar el ritmo: la jugadora podrá hablar con facilidad mientras realiza esta prueba.

Realizar de 10 a 15' de estiramientos después de la sesión de entrenamiento.

Martes: Sesión de carrera continua (45'). Intensidad de trabajo similar al lunes. Estiramientos 15'.

Miércoles: Sesión de carrera continua (50'). Intensidad de trabajo similar a la del lunes.

Realizar de 10 a 15' de estiramientos.

Viernes: Sesión de carrera continua (40'). Intensidad de trabajo similar a la del lunes.

Realizar de 10 a 15' de estiramientos.

Entrenamiento de la fuerza:

Utilizaremos como expliqué en el punto anterior, el método de “mantenimiento de la potencia mecánica” (Legaz y Arrese et al., 2007) Antes de empezar a trabajar con pesas deberemos realizar un test para determinar el peso a utilizar. Esto es necesario para poder elaborar un entrenamiento individualizado y adaptado a nuestra jugadora. Hay diferentes tests a realizar, por ejemplo tests de 1RM, tests de repeticiones máximas etc.....También hay maneras de determinar la velocidad de ejecución y por lo tanto de comprobar que nuestra jugadora esta mejorando o no en la velocidad de ejecución, esto se puede realizar a través de un “encoder”.

Lunes: Trabajaremos la fuerza hipertrófica pero con adaptaciones neurales. La jugadora hará 3 series de 6 a 12 repeticiones (según ejercicio, adaptándose a este para mantener siempre la potencia mecánica), este día se realizarán 7 repeticiones entre el 70% y 85% de 1RM y siempre a la máxima velocidad, y con un reposo entre repetición de 3' a 5'. Utilizaremos este método durante todo el mesociclo, lo único que variará serán las series que estarán comprendidas entre 2 y un máximo de 5, y las repeticiones que estarán entre 6 y 12, pudiendo según el ejercicio ser incluso de 5 repeticiones, ya que se debe garantizar siempre la potencia máxima.

Miércoles: Se harán 4 series de 7 repeticiones (las repeticiones variarán según el ejercicio). La única diferencia respecto al lunes será que se hará una serie más por ejercicio.

Viernes: Aquí la diferencia será que se harán 2 series de 7 repeticiones por ejercicio. Recordar que se deberá siempre realizar un calentamiento previo a la sesión de pesas y al finalizar una sesión de 10' a 15' de estiramientos.

Las sesiones de fuerza y resistencia se harán por las tardes en una misma sesión, realizando siempre primero la de fuerza y después la de resistencia.

Entrenamiento de la velocidad y de la coordinación:

Se realizarán ejercicios de coordinación básica, con poca especificidad en lo que se refiere al tenis. Se realizarán ejercicios principalmente con conos, colocando estos a unos 20 metros en un lateral de la pista. La jugadora realizará carreras de unos 20 metros al 75% de su VAM (con diferentes movimientos frontales y laterales tipo skipping principalmente), también podrá realizar series más cortas de 15 metros a máxima velocidad (el trabajo total coordinativo durará unos 5' aproximadamente). Este entrenamiento de la coordinación en esta semana tendrá poca carga de trabajo y se realizará dentro del calentamiento antes de las sesiones de tenis. Ejemplo 3 series de 5" con reposo de 40" a 1'.

No se realizarán trabajos principales de velocidad en esta semana.

No debemos olvidar el realizar el calentamiento adecuado antes de cada sesión y ejercicios de estiramiento al finalizar.

Microciclo de pretemporada (segunda semana) del 8 al 14 de Noviembre.

	<i>MAÑANAS</i>	<i>TARDES</i>
<i>LUNES</i>	<i>Trabajo coordinativo integrado en la sesión de calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica, 4 series de 7 repeticiones (al 85% de 1RM) a la máxima velocidad. Reposo de 3' por serie. Tras esto sesión de carrera continua (45') área subaeróbica. Estiramientos (15').</i>
<i>MARTES</i>	<i>Trabajo coordinativo integrado en la sesión de calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Sesión de carrera continua (50') área subaeróbica. Estiramientos (15').</i>
<i>MIÉRCOLES</i>	<i>Trabajo coordinativo integrado en la sesión de calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica, 5 series de 7 repeticiones (al 85% de 1RM) a la máxima velocidad. Reposo: 3' por serie. Tras esto sesión de carrera continua (55') área subaeróbica. Estiramientos (15').</i>
<i>JUEVES</i>	<i>Trabajo coordinativo integrado en la sesión de calentamiento previo antes de la sesión de tenis.</i>	
<i>VIERNES</i>	<i>Trabajo coordinativo integrado en la sesión de calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica, 3 series de 7 repeticiones (al 85% de 1RM) a la máxima velocidad. Reposo: 3' 30" por serie. Tras esto sesión de carrera continua (45') área subaeróbica. Estiramientos (15').</i>
<i>SABADO</i>	<i>Calentamiento, partido de prueba y estiramientos de (20').</i>	
<i>DOMINGO</i>	<i>Descanso</i>	

Desglose semana segunda (del 8 al 14 de Noviembre):

Entrenamiento de la resistencia:

Lunes: Trabajaremos la resistencia aeróbica con la carrera continua (45') dentro del área subaeróbica. Se podrá hablar con normalidad durante este trabajo. Realizaremos estiramientos de 15' al finalizar la sesión.

Martes: Se realizará sesión de carrera continua (50') área subaeróbica. Estiramientos (15')

Miércoles: Se realizará carrera de continua (55') área subaeróbica. Estiramientos (15').

Viernes: Se realizará carrera continua (45') área subaeróbica. Estiramientos (15').

Como se puede observar esta semana se seguirá haciendo un aumento de las cargas respecto la semana anterior. El sábado y el domingo no habrá sesiones de resistencia, siendo el domingo el día de descanso total, ayudando así a recuperar a nuestra jugadora de las demandas fisiológicas sufridas.

Entrenamiento de la fuerza:

Seguiremos trabajando con el método de “mantenimiento de la potencia mecánica”. Recuerdo que lunes, miércoles y viernes se realizará un entrenamiento concurrente, trabajando en la misma sesión fuerza y resistencia. Será fundamental trabajar primero la fuerza y después la resistencia, para que la interferencia sea menor.

Lunes: Se realizarán 4 series de 7 repeticiones al 85% de 1RM a la máxima velocidad con un reposo de 3' entre serie.

Miércoles: Este día se harán 5 series de 7 repeticiones al 85% de 1RM a la máxima velocidad con 3' de reposo entre serie.

Viernes: Este día bajaremos la carga para terminar la semana. Se harán 3 series de 7 repeticiones al 85% de 1RM con un reposo entre serie de 3' 30".

Lo ideal sería que pudiéramos comprobar la velocidad de ejecución para verificar que estamos manteniendo la potencia máxima y por lo tanto, que el peso y repeticiones o series son las adecuadas. Poder disponer de un encoder sería fundamental.

Entrenamiento de la coordinación y velocidad:

En esta segunda semana los trabajos coordinativos (carreras frontales, laterales, skipping etc.....) se realizarán de igual forma y carga que en la semana primera. Integrados en el calentamiento previo antes de las sesiones de tenis.

No habrá todavía trabajo principal de velocidad.

Microciclo de pretemporada (tercera semana) del 15 al 21 de Noviembre.

	<i>MAÑANAS</i>	<i>TARDES</i>
<i>LUNES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica (máxima potencia) 4 series de 8 repeticiones (al 85% de 1RM) con 3' de reposo por serie. Tras esto sesión resistencia aeróbica (método intervalado), área supraaeróbica (35'): 25 repeticiones de 150 metros (a 33") con micropausas de 55" por repetición. (3750 metros totales)</i>
<i>MARTES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Sesión de tenis. Sesión de resistencia aeróbica (método intervalado). Área supraaeróbica (35'): 20 repeticiones de 200 metros (a 46") micropausas de 1'. (4000 metros totales)</i>
<i>MIÉRCOLES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica (máxima potencia). 5 series de 8 repeticiones al (85% de 1RM) R: 3'. Sesión de resistencia: área supraaeróbica (35'): 15 repeticiones de 300 metros (a 1' 10") micropausas: 1' 10". (4500 metros totales)</i>
<i>JUEVES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Sesión de resistencia aeróbica (método intervalado), supraaeróbica (35'): 12 repeticiones de 400 metros (a 1' 41") con micropausas: 1' 15".(4800 metros totales)</i>
<i>VIERNES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica. Similar al lunes y miércoles. Carga: 3 series de 8 repeticiones al 85% de 1RM) R: 3'. Tras esto sesión de resistencia método intervalado tipo Fartlek (cambios de ritmo) área supraaeróbica 30', regenerativo.</i>
<i>SABADO</i>	<i>Calentamiento, sesión de tenis (técnica), (20') de estiramientos.</i>	
<i>DOMINGO</i>	<i>Descanso</i>	

Desglose semana tercera:

Entrenamiento de la resistencia:

Lunes: Trabajo intervalado de resistencia aeróbica. Área supraaeróbica (fraccionado intermedio), nos moveremos entre el 60 y el 85% del VO2 máximo. Se realizarán series de 150 metros en pista de atletismo (si es posible). Para establecer los tiempos en esta prueba tomaremos como referencia el test de 1000 metros. En este caso la jugadora tiene un tiempo de 3' 46", se usará este tiempo realizando una regla de tres para determinar el tiempo de pasada de los 150 metros. Realizaremos lo mismo para los 200 y 300 metros de los dos próximos días.

Martes: Se realizará trabajo de resistencia intervalado similar al lunes, lo único que la sesión será de 35'. Se realizarán en esta ocasión series de 200 metros.

Miércoles: Realizaremos el mismo trabajo intervalado supraeróbico que el lunes. En esta ocasión las series serán de 300 metros. Habrá un aumento progresivo en metros totales de trabajo.

Jueves: Realizaremos aquí la sesión de resistencia exactamente igual a la del lunes: Aquí las series en este caso serán de 400 metros. Y para determinar los tiempos de las pasadas de 400 metros deberemos aplicarlos con un 10% más aplicando el resultado del test de 1000 metros. Ejemplo: si el test de 1000 metros lo hizo en 3' 46"= 226", por lo tanto los 100 metros los registramos en 22-23", esto daría un tiempo en los 400 metros de 1' 32"= 92", y el 10% de 92"= 9". Esto significa que las pasadas se deberán hacer en 1' 32" + 9"= 1' 42".

Para las series de 600 metros se adiciona el 15%, y para los 800 y 1000 metros será el 20%, las cuales se utilizarán en la semana próxima.

Viernes: Este día se hará una sesión de 30' (Fartlek) área supraeróbica, con cambios de ritmo por terreno natural. O también se podrá hacer una sesión que podrá ser de la siguiente manera: 3' trote, 3 x 1' (40" + 20" ligero) R: 1', 3 x 1' (50" + 10" al 90% de la VAM) R: 1', 3 x 1' (55" + 5" al máximo) R: 1', 3' trote.

Entrenamiento de la fuerza:

Lunes: Trabajos de fuerza hipertrófica a potencia máxima. En este día se realizarán 4 series de 8 repeticiones al 85% de 1RM a la máxima velocidad con un reposo de 3' por serie. Seguiremos trabajando con el mantenimiento de la potencia mecánica (sin llegar al fallo mecánico).

Miércoles: Este día se harán 5 series de 8 repeticiones al 85% a máxima velocidad, con 3' de reposo por serie.

Viernes: Este día bajaremos la carga a 3 series de 8 repeticiones al 80% de 1RM con 3' 30" de recuperación.

Entrenamiento de la velocidad y coordinación:

Recordar que en este periodo los ejercicios que se realizarán serán básicos con poca especificidad tenística. Serán ejercicios tipo skipping, similares en forma y carga a las dos primeras semanas. Se realizarán dentro del calentamiento previo a las sesiones de tenis.

No habrá un trabajo principal de la velocidad.

Microciclo pretemporada (cuarta semana) del 22 al 28 de Noviembre.

	<i>MAÑANAS</i>	<i>TARDES</i>
<i>LUNES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica (máxima potencia) 4 series de 10 repeticiones (al 85% de 1RM) con 3' de reposo por serie. Tras esto sesión resistencia aeróbica (método intervalado), área supraaeróbica (35'): 12 repeticiones de 400 metros (a 1' 41") con micropausas: 1' 15". (4800 metros totales)</i>
<i>MARTES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Sesión de tenis. Sesión de resistencia aeróbica, área supraaeróbica (35'): 9 repeticiones de 600 metros (a 2' 39") con micropausas: 1' 20". (5400 metros totales)</i>
<i>MIÉRCOLES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica (máxima potencia). 5 series de 10 repeticiones al (85% de 1RM) R: 3'. Sesión de resistencia aeróbica, área supraaeróbica (35'): 7 repeticiones de 800 metros (a 3' 36") con micropausas: 1' 25". (5600 metros totales)</i>
<i>JUEVES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Sesión de resistencia aeróbica, área supraaeróbica (35'): 6 repeticiones de 1000 metros (a 4' 50") micropausas: 1' 30". (6000 metros totales)</i>
<i>VIERNES</i>	<i>Coordinación integrada en el calentamiento previo a la sesión de tenis.</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica. Similar al lunes y miércoles. Carga: 3 series de 10 repeticiones al 85% de 1RM con R: 3' por serie. Tras esto sesión de resistencia aeróbica, área supraaeróbica tipo Fartlek (32') regenerativo, cambios de ritmo por zona natural.</i>
<i>SABADO</i>	<i>Calentamiento, sesión de tenis (técnica), (20') de estiramientos.</i>	
<i>DOMINGO</i>	<i>Descanso</i>	

Desglose cuarta semana:

Entrenamiento de la resistencia:

Se seguirá esta semana realizando trabajos intervalados similares a los de la tercera semana. Todos ellos dentro del área supraaeróbica. Habrá un aumento progresivo en metros de trabajo llegando al tope de los 6000 metros. Las pausas en estos trabajos supraaeróbicos nunca superarán el 1' 30".

Entrenamiento de la fuerza:

Se trabajará al igual que las semanas anteriores, la fuerza hipertrófica, con el método del mantenimiento de la potencia mecánica. Creo importante recordar que en esto del

entrenamiento no se puede generalizar, y es fundamental evaluar constantemente, personalizar el entrenamiento y comprobar si hay progresos o no. En lo que se refiere a la fuerza (entrenamiento para el mantenimiento de la potencia mecánica, el cual estamos realizando en esta ocasión) será importante verificar que no se está perdiendo velocidad de ejecución.

Lunes: Se realizarán 4 series de 10 repeticiones al 85% de 1RM con un reposo de 3' por serie.

Miércoles: Este día se harán 5 series de 10 repeticiones al 85% de 1RM con un reposo de 3' por serie.

Viernes: Esta sesión será de 3 series de 10 repeticiones al 85% de 1RM con un reposo de 3' por serie. Recordar que las repeticiones de este día como de los anteriores se harán a la máxima potencia y sin llegar al fallo muscular.

Entrenamiento de la velocidad y coordinación:

Seguiremos trabajando aquí la coordinación dentro del calentamiento previo a las sesiones de tenis, al igual que las semanas anteriores.

No se realizará trabajo principal de velocidad.

Microciclo de pretemporada (quinta semana) del 29 de Noviembre al 5 de Diciembre.

	<i>MAÑANAS</i>	<i>TARDES</i>
<i>LUNES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica (máxima potencia) 4 series de 11 repeticiones (al 85% de 1RM) con 3' de reposo por serie. Luego se podrá hacer sesión de tenis.</i>
<i>MARTES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Se podrá hacer sesión de técnica de tenis. Tras esto sesión de resistencia (área de VO2 máximo). Trabajaremos "interval training" área de VO2 máximo, tiempo sesión (18'): Se harán 8 series de 200 metros (a 37") con R: 1' 40".</i>
<i>MIERCOLES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica (máxima potencia). 5 series de 11 repeticiones al (85% de 1RM) R: 3'.</i>
<i>JUEVES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Sesión de resistencia anaeróbica aláctica (área de tolerancia). Ejercicios coordinativos. Carga: 3 series de 4 repeticiones de 18" con micropausas de 40" y macropausas de 3'. Estiramientos (15').</i>
<i>VIERNES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica. Similar al lunes y miércoles. Carga: 3 series de 11 repeticiones al 85% de 1RM) R: 3'. Sesión de resistencia: Fartlek, sesión de 30'(cambios de ritmo, área supraeróbica)</i>
<i>SABADO</i>	<i>Calentamiento, sesión de tenis (técnica), (20') de estiramientos.</i>	
<i>DOMINGO</i>	<i>Descanso</i>	

Desglose quinta semana:

Entrenamiento de la resistencia:

En esta semana podremos trabajar la resistencia en el área del VO₂ máximo, la cual la combinaremos con trabajos de tolerancia anaeróbica aláctica. Esta semana lo trabajaremos con el “interval training”, con series que pueden ser desde los 150 metros a 300 metros. Por dar un dato, el volumen total a utilizar en este deberá ser de la mitad respecto al empleado en el trabajo supraeróbico. Para determinar los tiempos por pasada, tomando como referencia el test de 1000 metros, se deberá sustraer el 20% en este caso, en vez de añadir al tiempo correspondiente al resultado de este test. Por ejemplo las pasadas de 200 metros según el test serían de 46”, 46” – el 20% de 46”= 46” – 9”= 37”. Otra manera de poder trabajar dentro del área del VO₂ máximo, es con los llamados “Boscos”, los cuales explico a continuación: Este tipo de trabajo se podría dosificar de la siguiente manera, se empezaría con 4 “Boscos” de 4’ con un reposo entre “Bosco” de 4’, hasta poder llegar progresivamente a 6 “Boscos” de 4’ con un reposo de 2’ por “Bosco”.

Un Bosco: 6m a max velocidad, 6m de desaceleración de ida por 12m de trote de vuelta, 9m a max velocidad, 7m de desaceleración de ida por 16m de trote de vuelta, 12m a max velocidad, 8m de desaceleración de ida por 20m de trote de vuelta, 15m a máxima velocidad, 10m de desaceleración de ida por 25 metros de trote de vuelta, 20m a máxima, 15m de desaceleración de ida por 35m de desaceleración de vuelta. (Repetir esto en cada Bosco), volver a empezar desde el principio hasta completar el tiempo.

Esta semana, el jueves se realizarán ejercicios de tolerancia anaeróbica aláctica. Se realizarán aquí ejercicios de coordinación (circuitos con escaleritas, mini vallas etc.....). Se realizarán 3 series de 4 repeticiones de 18” con micropausas de 40” y macropausas de 3’.

El viernes se realizará un trabajo de Fartlek de 30’ (similar a los de las semanas anteriores).

Entrenamiento de la fuerza:

Se realizará el lunes, miércoles y viernes. Seguiremos trabajando la fuerza hipertrófica utilizando el método del “mantenimiento de la potencia mecánica”. Lunes: 4 series de 11 repeticiones (al 85% de 1RM) R: 3’, miércoles: 5 series de 11 repeticiones (al 85% de 1 RM) R: 3’, viernes: 3 series de 11 repeticiones (al 85% de 1 RM) R: 3’. Es importante recordar que debemos evaluar y tener en cuenta que debido a las adaptaciones de la jugadora, el peso a movilizar irá cambiando.

Entrenamiento de la coordinación y velocidad:

Como he explicado en el apartado referente a la resistencia para esta semana, se trabajará la coordinación con ejercicios con escaleritas y mini vallas utilizando el área de tolerancia anaeróbica aláctica.

Todavía no trabajaremos la velocidad pura en esta semana.

Microciclo de pretemporada (sexta semana) del 6 al 12 de Diciembre.

	<i>MAÑANAS</i>	<i>TARDES</i>
<i>LUNES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Velocidad de reacción (área de potencia anaeróbica aláctica). 4 series de 7 repeticiones de 5" con micropausas: 45" y macropausas: 3'. Sesión de tenis. Estiramientos (15')</i>
<i>MARTES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica (máxima potencia) 3 series de 8 repeticiones (al 85% de 1RM) con 3' de reposo por serie. Luego se podrá hacer sesión de tenis.</i>
<i>MIERCOLES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Coordinación (área de potencia anaeróbica aláctica). 5 series de 8 repeticiones de 5" con micropausas de 45" y macropausas de 3'. Sesión de tenis. Estiramientos (15')</i>
<i>JUEVES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Entrenamiento de la fuerza hipertrófica (máxima potencia) 2 series de 8 repeticiones (al 80% de 1RM) con 3' 30" de reposo por serie. Sesión de resistencia (20') área regenerativa. Estiramientos (15')</i>
<i>VIERNES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Velocidad de reacción (área de potencia anaeróbica aláctica). 3 series de 6 repeticiones de 5" con micropausas: 45" y macropausas: 3'. Estiramientos (15')</i>
<i>SABADO</i>	<i>Trote de 20' Área regenerativa. Sesión de estiramiento (20') asistido.</i>	
<i>DOMINGO</i>	<i>Descanso</i>	

Desglose sexta semana:

En esta semana habrá un descenso de la carga para recuperarse para afrontar el nuevo bloque o mesociclo (específico). Se realizarán trabajos regenerativos y podremos trabajar la velocidad coordinativa y de reacción en el área de potencia anaeróbica aláctica.

Entrenamiento de la resistencia:

Se realizarán trabajos dentro del área regenerativa. Se hará el jueves y sábado. Sesiones de 20' de carrera continua (área regenerativa).

Entrenamiento de la fuerza:

Entrenamiento de la fuerza hipertrófica (método del mantenimiento de la potencia mecánica). Se realizará el martes y el jueves. Martes: 3 series de 8 repeticiones (al 85% de 1RM) con reposo de 3' 30" por serie. Jueves: 2 series de 8 repeticiones (al 80% de 1RM) con 3' 30" de reposo por serie.

Entrenamiento de la coordinación y la velocidad:

Realizaremos aquí tres sesiones de potencia anaeróbica aláctica. Con ejercicios coordinativos (circuitos de escaleritas, conos, vallas etc.....) y ejercicios de velocidad de reacción con toma de decisión. Lunes: 4 series de 7 repeticiones de 5" con micropausas de 45" y macropausas de 3' (velocidad de reacción). Miércoles: 5 series de 8 repeticiones de 5" con micropausas de 45" y macropausas de 3' (coordinación). Viernes: 3 series de 6 repeticiones de 5" con micropausas de 45" y macropausas de 3' 30" (velocidad de reacción).

3. Elaboración de dos microciclos (periodo competitivo):

En estos microciclos del periodo competitivo, habrá un menor volumen de entrenamiento. Los trabajos serán más específicos e intensos. Trataremos de mantener los niveles alcanzados en los bloques anteriores. Para los entrenamientos se utilizarán circuitos, entrenamientos integrados con situaciones de juego reales con toma de decisión, y ejercicios específicos de máxima dificultad. Debemos cuidar los descansos y evaluar para asegurarnos de mantener la forma idónea. En los ejercicios coordinativos dentro del área de tolerancia se podrán realizar ejercicios de movilidad en la pista con golpeo de pelota (según estado de forma y como responda en su efectividad la jugadora). Se realizarán ejercicios de velocidad pura (series lineales), y ejercicios de coordinación y velocidad de reacción a situaciones imprevistas y de desequilibrio dentro del área de la potencia anaeróbica aláctica (serán ejercicios de arrastre con gomas, trineos etc.....).

En este bloque competitivo tendremos uno o dos microciclos de desarrollo, dos de mantenimiento y para finalizar uno o dos microciclos de descarga progresiva. A continuación expondré dos microciclos de desarrollo. En el segundo habrá un ligero aumento de carga, tras estos lógicamente vendría un descenso de cargas en los siguientes.

Sólo daremos información de lo referente a la preparación física, pero es sabido que esta deberá estar perfectamente coordinada con otros factores fundamentales para el tenis, como táctica, técnica y el entrenamiento mental, siendo este último fundamental especialmente en este periodo competitivo.

Microciclo periodo competitivo (primera semana)

	MAÑANAS	TARDES
LUNES	<i>Sesión de velocidad pura (sprints) 3 series de 6 repeticiones de 4" micropausas: 40" macropausas 3'. Estiramiento (15')</i>	<i>Sesión táctica tenis. Estiramientos (15')</i>
MARTES	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnico-táctica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Resistencia aeróbica. Entrenamiento aeróbico intermitente metabólico neuromuscular técnico. Cargas: Se realizarán 3 series de 10' (10" de trabajo por 20" de descanso) con un descanso de 3' por serie. Estiramientos (15')</i>
MIERCOLES	<i>Trabajo de fuerza explosiva y potencia anaeróbica aláctica: Para tren superior (ejercicios balísticos con posiciones de golpeo con balón medicinal etc...): 6 series de 20 repeticiones al 50% de 1RM R: 3'. Ejercicios para piernas pliometricos con arrastres: 4 series de 6 repeticiones de 4" Micropausas: 40" macropausas: 3'. Estiramientos (15').</i>	<i>Entrenamiento integrado de velocidad coordinativa con cambios de ritmo y de dirección de carrera en pista (área tolerancia anaeróbica) 3 series de 3 repeticiones de 20" micropausas: 45" y macropausas de 3' 30". Estiramientos (15')</i>
JUEVES	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de táctica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Trabajo de VO2 máximo, pasadas de 250 metros. Tiempo total (22'): 8 x 250 metros (a 45") R: 2'.</i>
VIERNES	<i>Potencia anaeróbica aláctica (velocidad de reacción) estímulo visual. 3 series de 6 repeticiones de 5" con micropausas de de 40" y macropausas de 3'. Estiramientos (10').</i>	<i>Ejercicios de mecánica de piernas y trabajo de carrera continua regenerativa de 20'. Estiramiento asistido 15'.</i>
SABADO	<i>Competición o descanso/flexibilidad</i>	
DOMINGO	<i>Competición</i>	

Segundo Microciclo periodo competitivo:

Este sería el segundo Microciclo del periodo competitivo. Habrá aquí un ligero aumento de carga. A partir de este, en los siguientes microciclos se irá haciendo afinamiento y mantenimiento de carga, para progresivamente y hasta el final de este periodo realizar un descenso de esta.

Microciclo periodo competitivo (segunda semana)

	<i>MAÑANAS</i>	<i>TARDES</i>
<i>LUNES</i>	<i>Sesión de velocidad pura (sprints) 4 series de 6 repeticiones de 4" micropausas: 40" macropausas 3'. Estiramiento (15')</i>	<i>Sesión táctica tenis. Estiramientos (15')</i>
<i>MARTES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de técnico-táctica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Resistencia aeróbica. Entrenamiento aeróbico intermitente metabólico neuromuscular técnico. Cargas: Se realizarán 3 series de 10' (10" de trabajo por 15" de descanso) con un descanso de 3' por serie. Estiramientos (15')</i>
<i>MIERCOLES</i>	<i>Trabajo de fuerza explosiva y potencia anaeróbica aláctica: Para tren superior (ejercicios balísticos con posiciones de golpeo con balón medicinal etc...): 6 series de 22 repeticiones al 50% de 1RM R: 3'. Ejercicios para piernas pliometricos con arrastres: 5 series de 6 repeticiones de 4" Micropausas: 40" macropausas: 3'. Estiramientos (15').</i>	<i>Entrenamiento integrado de velocidad coordinativa con cambios de ritmo y de dirección de carrera en pista (área tolerancia anaeróbica) 4 series de 3 repeticiones de 20" micropausas: 45" y macropausas de 3' 30". Estiramientos (15')</i>
<i>JUEVES</i>	<i>Calentamiento 15 a 20'. Sesión de táctica de tenis. Estiramientos (15')</i>	<i>Trabajo de VO2 máximo ("Boscós") 4 x "Boscós" de 4' con 3' de pausa. Estiramientos (15').</i>
<i>VIERNES</i>	<i>Potencia anaeróbica aláctica (velocidad de reacción) estímulo visual. 3 series de 8 repeticiones de 5" con micropausas de de 40" y macropausas de 3'. Estiramientos (10').</i>	<i>Ejercicios de mecánica de piernas y trabajo de carrera continua regenerativa de 20'. Estiramiento asistido 15'.</i>
<i>SABADO</i>	<i>Competición o descanso/flexibilidad</i>	
<i>DOMINGO</i>	<i>Competición</i>	

4. Elaboración de tres jornadas de doble sesión de entrenamiento.

Las sesiones duraran aproximadamente 3 horas, divididas en 1 hora 30' por la mañana de entrenamiento técnico, táctico y mental, y por la tarde 1 hora 30' aproximadamente dedicado a la preparación física.

a. Sesión de periodo de desarrollo:

Esta podría ser una sesión perteneciente a un microciclo de desarrollo previo al periodo competitivo (bloque de preparación específica).

Sesión de doble turno

Día: viernes 10 de Enero

Turno mañana:

- ***Objetivo:***

Mecanización y asimilación de aspectos técnico-tácticos.

- ***Entrada en calor:***

10' movimientos articulares: rotación de tren inferior, tobillos, rodillas y cadera. Trote: 4'. Este calentamiento sería válido, pero el ideal es el que detallo en el anexo del trabajo.

- ***Parte principal:***

La jugadora realizará una sesión de técnica y táctica con su entrenador de tenis. Estos drilles de correcciones técnicas podrían tener la siguiente dosificación: 4 series de 5' (con 40" de trabajo por 20" de pausa activa) con un reposo de 2 a 4' por serie.

- ***Vuelta a la calma:***

Método asistido pasivo con ayuda del compañero. Se trabajarán: isquiotibiales, glúteos, lumbares, aductores, gemelos, soleo y cuádriceps.

Turno tarde:

- ***Objetivo:***

Aumentar la eficiencia de producción-remoción de lactato. Y poder repetir la mayor cantidad de esfuerzos explosivos de calidad.

- ***Entrada en calor:***

Se realizarán movimientos articulares del tren inferior, rotación de tobillos, rodillas y cadera. Trote: 4'

- **Parte principal:**

Se realizará una sesión de resistencia aeróbica mixta en su segunda modalidad (se trabajará aquí dentro de las áreas supraeróbica y de VO2 máximo), en la cuál se hará una combinación de desplazamientos y gestos motores específicos realizados a intensidades submáximas con carreras intercaladas de frente – atrás a intensidades media-bajas. **Dosificación:** Se realizarán 15 series de 50” con pausas de 1’ por repetición.

Ejemplo de repetición: Sección 1: Golpe defensivo de derecha (con regreso al centro), golpe defensivo de revés (con regreso al centro), golpe de derecha exigido al lateral derecho y luego al revés (se utilizará la posición open stance), 6 m de pasos de trote hacia delante y 3 m hacia atrás. Sección 2: Golpe exigido a la derecha menos escorado (open stance con primer apoyo con pierna externa) igual con el revés a dos manos al lado de este (open stance con primer apoyo con pierna externa), avance en diagonal a tres cuartos de la cancha (Aquí utilizar la posición semi open stance), tanto de derecha como de revés, tras esto 6 m hacia delante (trote) y 3 metros hacia atrás. Sección 3: Realizar una derecha invertida cerca de la línea de saque con regreso al centro y otra a la derecha de la pista con apoyo externo avanzado con regreso al centro, luego 6 m de trote hacia delante y 3 m hacia atrás. Sección 4: Ir hacia la red (carrera hacia delante de frente) y realizar volea de derecha, ir hacia atrás a la diagonal derecha y realizar un remate, subir hacia la red y realizar una volea de revés para terminar.

Al finalizar la sesión se realizarán unos 15’ de estiramientos.

En este link se pueden ver pequeños fragmentos de videos relacionados sobre desplazamientos en la pista, mecánica de piernas y trabajos aeróbicos en el tenis (intermitente, mixto etc.....). A través de la citada página tienen la opción de poder comprar los DVDS, en los cuales encontrarán todo tipo de ejemplos relacionados con el tema: <http://www.federicopalermo.com/videos/index.html>

- **Vuelta a la calma:**

Método asistido pasivo, con ayuda de un compañero. Se trabajarán: isquiotibiales, glúteos, lumbares, aductores, gemelos, soleo y cuádriceps.

b. Sesión de periodo de mantenimiento:

Esta sesión pertenece a las semanas de mantenimiento del periodo competitivo.

Sesión de doble turno

Día: jueves 2 de febrero

Turno mañana:

- **Objetivo:**

Asimilación de aspectos tácticos del juego.

- ***Entrada en calor:***

10' movimientos articulares: rotación de tren inferior, tobillos, rodillas y cadera. Trote:
4'

- ***Parte principal:***

Se realizará una sesión técnico-táctica con el entrenador. Las cargas podrán ser similares a las de la sesión de periodo de desarrollo anteriormente explicado.

- ***Vuelta a la calma:***

Método asistido pasivo, con ayuda de un compañero. Se trabajarán: isquiotibiales, glúteos, lumbares, aductores, gemelos, soleo y cuádriceps.

Turno tarde:

- ***Objetivo:***

Mantenimiento de la capacidad aeróbica y mecanizando al mismo tiempo los movimientos y correcta posición de piernas en la pista.

- ***Entrada en calor:***

10' movimientos articulares: rotación de tren inferior, tobillos, rodillas y cadera. Trote:
4'

- ***Parte principal:***

Se realizará una sesión de entrenamiento con el método aeróbico intermitente metabólico neuromuscular técnico, el cual lo utilizaremos para el mantenimiento de la capacidad aeróbica. Distribución de las cargas: 3 series de 10' (10" de trabajo por 20" de pausa) con un reposo por serie de 3'. Ejemplo de trabajo:

Partiendo desde la línea de fondo de la cancha, realizar una derecha invertida, regresar al centro con paso por detrás (tener especial cuidado con la perfecta ejecución de la mecánica de piernas), desplazamiento lateral hasta la zona de $\frac{3}{4}$ de la cancha y golpear con la posición semi open stance, regreso al centro con paso por delante, golpe de aproximación cerca de la T del cuadro de saque, y terminar con una volea de revés. Recordar que el ejercicio se realizará con el implemento (la raqueta) pero sin golpeo de bola. Las intensidades serán submáximas.

En este link: <http://www.federicopalermo.com/videos/index.html> , en los fragmentos de videos del DVD 2, concretamente en el video 3 podrán encontrar un ejemplo de repetición de este tipo de entrenamiento aeróbico intermitente metabólico neuromuscular técnico.

- ***Vuelta a la calma:***

Método asistido pasivo, con ayuda de un compañero. Se trabajarán: isquiotibiales, glúteos, lumbares, aductores, gemelos, soleo y cuádriceps.

c. Sesión de periodo de pérdida:

Esta sesión pertenece al periodo de transición o supercompensación. Este periodo estará dedicado a recuperar a la jugadora, física y mentalmente. Se practicarán otros deportes (juegos o actividades acuáticas). Disminuye la calidad y cantidad de entrenamiento. Prevalece el entrenamiento aeróbico y variable y ejercicios de fuerza resistencia a intensidades bajas.

Doble sesión de turno

Jueves 5 de marzo

Turno mañana:

- ***Objetivo:***

Debatir sobre aspectos técnicos a mejorar.

- ***Entrada en calor:***

10' movimientos articulares: rotación de tren inferior, tobillos, rodillas y cadera. Trote: 4'

- ***Parte principal:***

Se realizará una sesión con el entrenador para discutir sobre correcciones técnicas a mejorar para la próxima temporada. Se realizarán y analizará algún golpe concreto con cargas de trabajo suaves. Se podrá grabar en video para detallar posibles correcciones.

- ***Vuelta a la calma:***

Método asistido pasivo, con ayuda de un compañero. Se trabajarán: isquiotibiales, glúteos, lumbares, aductores, gemelos, soleo y cuádriceps (15').

Turno tarde:

- ***Objetivo:***

Remoción de lactato y conversión de lactato a piruvato (recuperación deportiva).

- ***Entrada en calor:***

10' movimientos articulares: rotación de tren inferior, tobillos, rodillas y cadera. Trote: 4'

- ***Parte principal:***

Se realizará un trabajo aeróbico continuo regenerativo. Ritmo suave 20'. Luego una sesión de estiramientos de 20'. También será muy beneficioso algún masaje o sesión en un circuito de tratamiento hidrotermal relajante. Otra opción sería el jugar unos 30' aproximadamente a algún otro tipo de deporte como diversión con amigos etc.....

- ***Vuelta a la calma:***

Método asistido pasivo, con ayuda de un compañero. Se trabajarán: isquiotibiales, glúteos, lumbares, aductores, gemelos, soleo y cuádriceps (15').

6. Anexo:

Calentamiento, parte integrante de la sesión de entrenamiento:

A continuación explicaré los pasos que debe seguir la entrada en calor que se realizará antes de una sesión de entrenamiento o partido (duración aproximada: 20'):

1. *Activación metabólica y hormonal:* trote liviano de 3'.
2. *Elongación muscular:* Será de carácter submaximal, 80% de la capacidad máxima de estiramiento del músculo y manteniendo durante 8-10 segundos por cada grupo muscular a trabajar. Este método será activo (sin ayuda del compañero).
3. *Actividad formal inespecífica:* A través de conos colocados a unos 15 metros de distancia entre sí, recorrer dicho trayecto realizando diferentes formas de desplazamiento de ida, y regresar trotando normal de frente. Los tipos de desplazamientos serán variados, algunos ejemplos son: Talones a glúteos, skipping (rodillas arriba), laterales, balanceos hacia atrás (connotación de cintura), paso cosaco (de frente y con piernas extendidas, apoyando la parte delantera de la planta de los pies para lograr impulso de traslación), paso tijera (de costado cruzando una pierna sobre la otra por delante y luego por detrás), trote de frente normal (cada 2 o 3 pasos flexionar rodillas y tocar el piso mediante apoyos alternados de manos), ídem anterior pero cada 2 o 3 pasos realizar u salto en extensión elevando una rodilla.
4. *Tren superior y extremidades:* Trabajos de fortalecimiento y tonicidad miotendinosa con la utilización de bandas elásticas (manguito rotador, porción posterior del deltoides, porción corta del tríceps, bíceps, pectorales, dorsales, porción anterior y lateral del deltoides).

Vuelta a la calma, fundamental al final de la sesión de entrenamiento o partido:

Estará compuesta por un trabajo regenerativo y por un trabajo de flexibilidad (duración aproximada 20').

1. *Trabajo regenerativo (10')*: Su intensidad debe proporcionar un ritmo de trabajo que refleje una frecuencia cardiaca igual al promedio entre el pre-ejercicio y la máxima alcanzada durante el entrenamiento. No siempre es necesario realizarlo. Si la actividad principal no fue excesivamente larga o intensa, no hace falta incluir el trabajo de trote regenerativo, pero sí los trabajos de flexibilidad que se explicarán a continuación.
2. *Trabajo de flexibilidad (12')*: Estiramiento pasivo (de carácter maximal, 100% de la capacidad de estiramiento total del músculo y mantenimiento durante 15 a 20" por cada grupo muscular involucrado en el entrenamiento). Este método debe ser pasivo (asistido) con ayuda del compañero. Se deberán estirar principalmente los siguientes grupos musculares: Glúteos, isquiotibiales, lumbares, gemelos, aductores, soleos, cuádriceps, pectorales, dorsales, tríceps, deltoides y manguitos rotadores.
Para los bíceps, los dorsales, los abdominales y lumbares el método podría no ser asistido pero eso si es necesario alargarlos y no dejarlos de lado ya que participan y mucho en los movimientos específicos del tenis.

También es importante y útil, el Stretching o PNF (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva). Se realizaría con una contracción previa de algunos segundos (no más de 6") del músculo a estirar – carácter supramáximal – más del 100% de la capacidad de estiramiento del vientre muscular.

Esta información referente a la vuelta a la calma aquí expuesta ha sido obtenida del "Curso de Preparación Física en Tenis" de www.altorendimiento.net, siendo el creador del texto y profesor el preparador físico Federico Palermo.

Algunos enlaces de interés relacionados con este trabajo:

- Referente al entrenamiento de la fuerza:

Consultar en la página www.g-se.com y buscar el artículo: "*Entrenamiento de la fuerza para el tenista adulto de élite*" de Mario A. Cardoso Marques.

Otro artículo: http://www.journalshr.com/papers/Vol%201_N%201/V1_1_05.pdf

- Referente a la RPE sesión:

<http://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2007/11/articulos-rene-vargas.pdf>

- Referente a la controversia entre lo beneficioso o no de estirar antes de una sesión de tenis o similar: Si no se puede acceder a este link, puede intentarlo registrándose en la página Web www.g-se.com y buscando el artículo "*El estiramiento estático de corta duración combinado con estiramientos dinámicos no afecta al rendimiento de esprints repetidos ni de agilidad*" de (P. Wong, Anis Chaovachi, Patrick W. Lau, David G Behm).

<http://www.g-se.com/a/1342/el-estiramiento-estatico-de-corta-duracion-combinado-con-estiramientos-dinamicos-no-afecta-el-rendimiento-de-esprints-repetidos-ni-de-agilidad/>

- Referente a la flexibilidad:

<http://www.estiramientos.es/index.php?filt=tenis>

<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/042-propuesta.pdf>

7. Bibliografía.

- “Curso Preparación física para el tenis” www.altorendimiento.net . Profesor Federico Palermo. Siendo esta la fuente principal para el trabajo.
- Artículo “El mantenimiento de la potencia mecánica en tenistas de categoría cadete” (Sarabia, J, M.; Juan, C.; Hernández, H.; Urbán, T.; Moya, M.)
- “Curso de entrenamiento en deportes acíclicos” de www.g-se.com , video conferencia “Programación y periodización del entrenamiento en deportes acíclicos” por Jaime Fernández Fernández.