

Programa de Formación de la ITF para Entrenadores Curso de Nivel 1



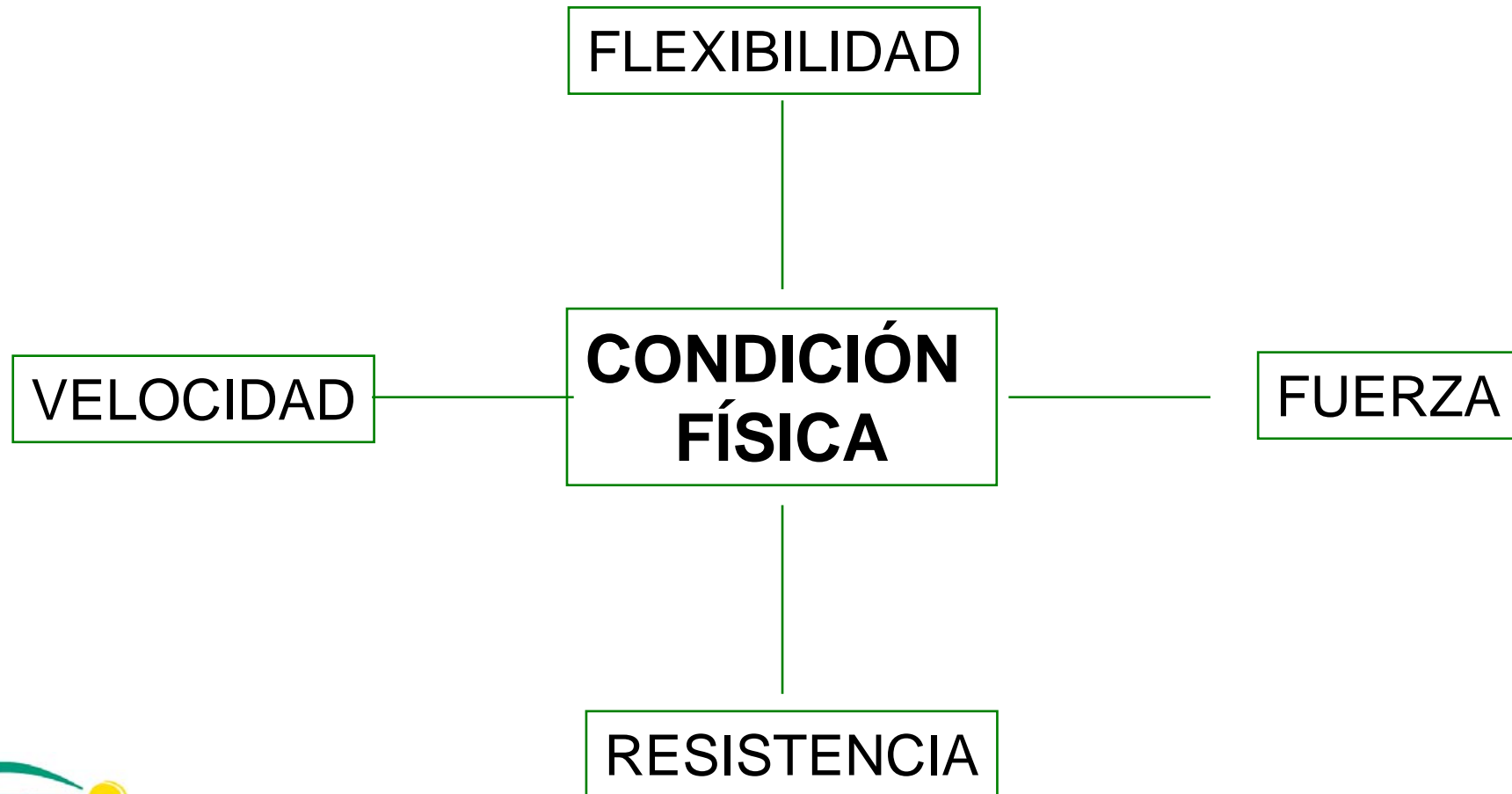
Entrenamiento físico para jugadores iniciantes

Al final de esta sesión podrá:

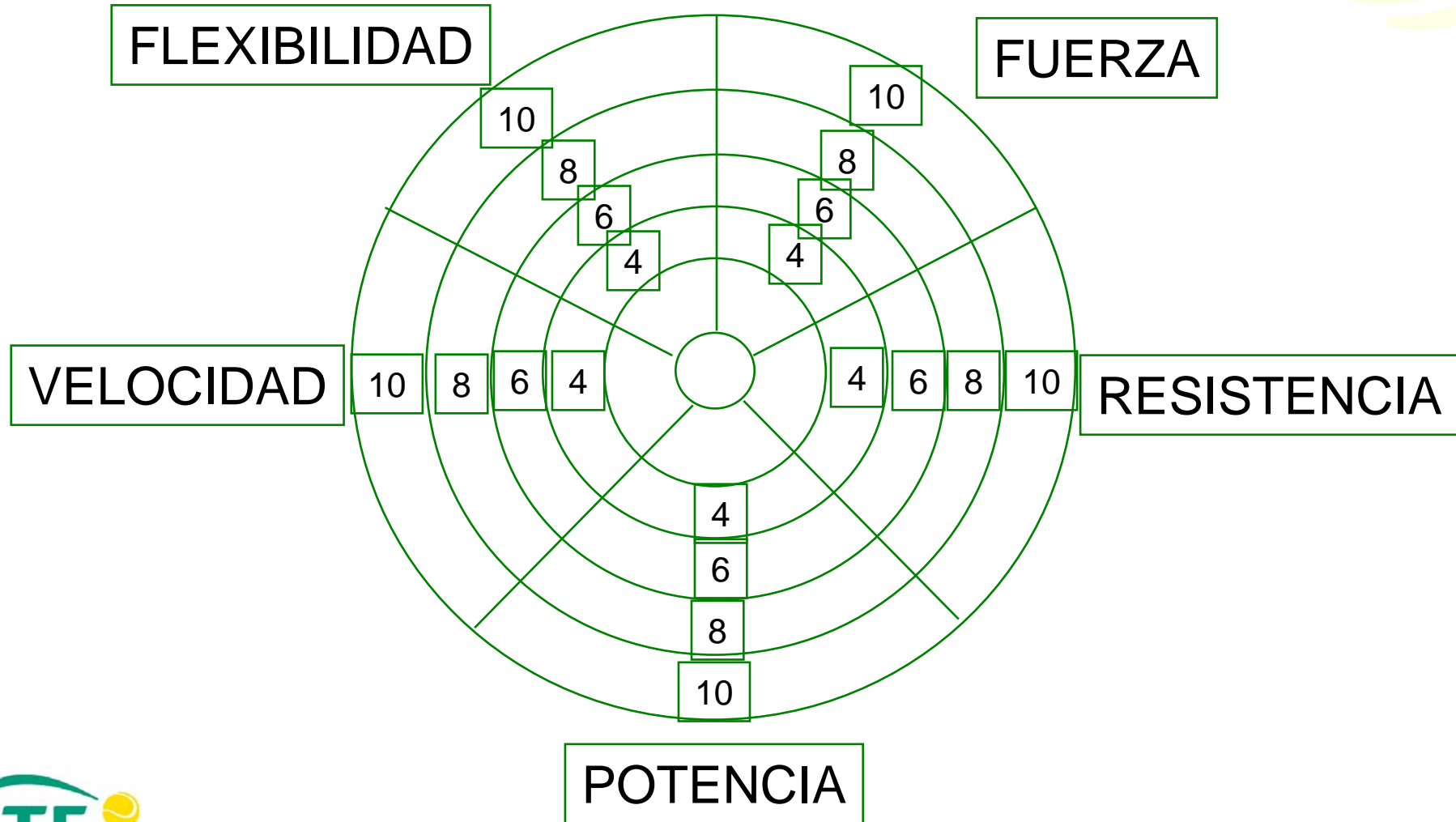


- Identificar y explicar los componentes de la condición física
- Describir como responde el cuerpo al entrenamiento
- Diseñar un programa de preparación física para jugadores de tenis que sea seguro y adecuado
- Controlar y evaluar los componentes de la condición física
- Conocer el entrenamiento en circuito y con pesas

Componentes de la condición física



Tenis



Componentes de la condición física



- Flexibilidad: Amplitud de movimiento de una articulación o de una serie de articulaciones
- Resistencia: Capacidad de continuar una actividad física de baja intensidad de manera prolongada y de retrasar la aparición de fatiga
- Velocidad: Tiempo empleado en coordinar el movimiento de las partes o del cuerpo en su totalidad
- Fuerza: Oposición máxima que un músculo o grupo de músculos ejercen contra una resistencia

Principios del entrenamiento



- Diferencias individuales: cada sujeto es único
- Adaptación: efecto del entrenamiento en el cuerpo
- Sobrecarga: respuesta corporal al trabajo exigente
- Progresión: hacer las cosas poco a poco
- Especificidad: forma física ¿Para qué?
- Variación: evitar el aburrimiento y la rigidez
- Planificación a largo plazo: puede durar años
- Reversibilidad: si lo no usas, lo pierdes

Principios del entrenamiento diferencias individuales

Factores que influyen en la forma física individual:

- Factores hereditarios
- Edad
- Estilo de vida
- Nivel de entrenamiento y de forma física
- Enfermedades y lesiones
- Dieta
- Descanso y recuperación

Principios del entrenamiento: Adaptación

- Los músculos, tendones y ligamentos se ajustan a las cargas causadas por el entrenamiento
- El cuerpo se adapta lentamente
- Hay que empezar trabajando dentro de los límites de la condición física de los jugadores

Principios del entrenamiento: Adaptación

- Tipos de adaptación:
 - Se mejora la circulación, la respiración y la función cardiovascular
 - Mejoras en fuerza y en resistencia muscular
 - Los huesos, los tendones y los ligamentos se fortalecen

Principios del entrenamiento: Sobrecarga

- Exigencias corporales aumentan y son más específicas
- Se puede usar la sobrecarga ajustando:
 - Frecuencia: N° de sesiones de entrenamiento por semana/mes/año, n° de repeticiones de un golpe específico por sesión de entrenamiento
 - Intensidad: Nivel del ejercicio (alta = 80% del nivel máximo, baja = 50%)
 - Tiempo: Duración del entrenamiento, no intervalos de descanso

Principios del entrenamiento: Reversibilidad

- Pérdida de las adaptaciones producidas por el entrenamiento
- Puede producirse por:
 - Reducción de la carga de entrenamiento
 - Acabar la actividad
- Evitar períodos largos de inactividad
- Se necesita recuperarse antes de volver al nivel previo de entrenamiento

Principios del entrenamiento: Especificidad

- El programa de entrenamiento debe adaptarse a las demandas específicas del tenis
- El tenis requiere períodos cortos de trabajo intenso intercalados con períodos frecuentes de descanso dentro de un período largo e intermitente de esfuerzo físico
- Jugar solamente al tenis no proporcionará las cargas de trabajo necesarias

Principios del entrenamiento: Progresión

- Un incremento demasiado rápido de la carga:
 - El cuerpo ni tendrá tiempo para adaptarse
 - Puede producir una lesión
- Aspectos básicos para las progresiones:
 - Ir de lo fácil a lo difícil
 - Incrementar gradualmente la frecuencia, intensidad y duración de las sesiones
- Anotar los detalles de cada sesión para medir el progreso del jugador

Principios del entrenamiento: Variación

- Si el entrenamiento es aburrido ---> peligro:
 - Falta de concentración
 - Peor rendimiento
- Varía actividades y rutinas de entrenamiento:
 - Cambiar el lugar de entrenamiento
 - Incluir competencias amistosas
 - Trabajar distintos aspectos
- Si el entrenamiento es aburrido, ¡Cámbialo!

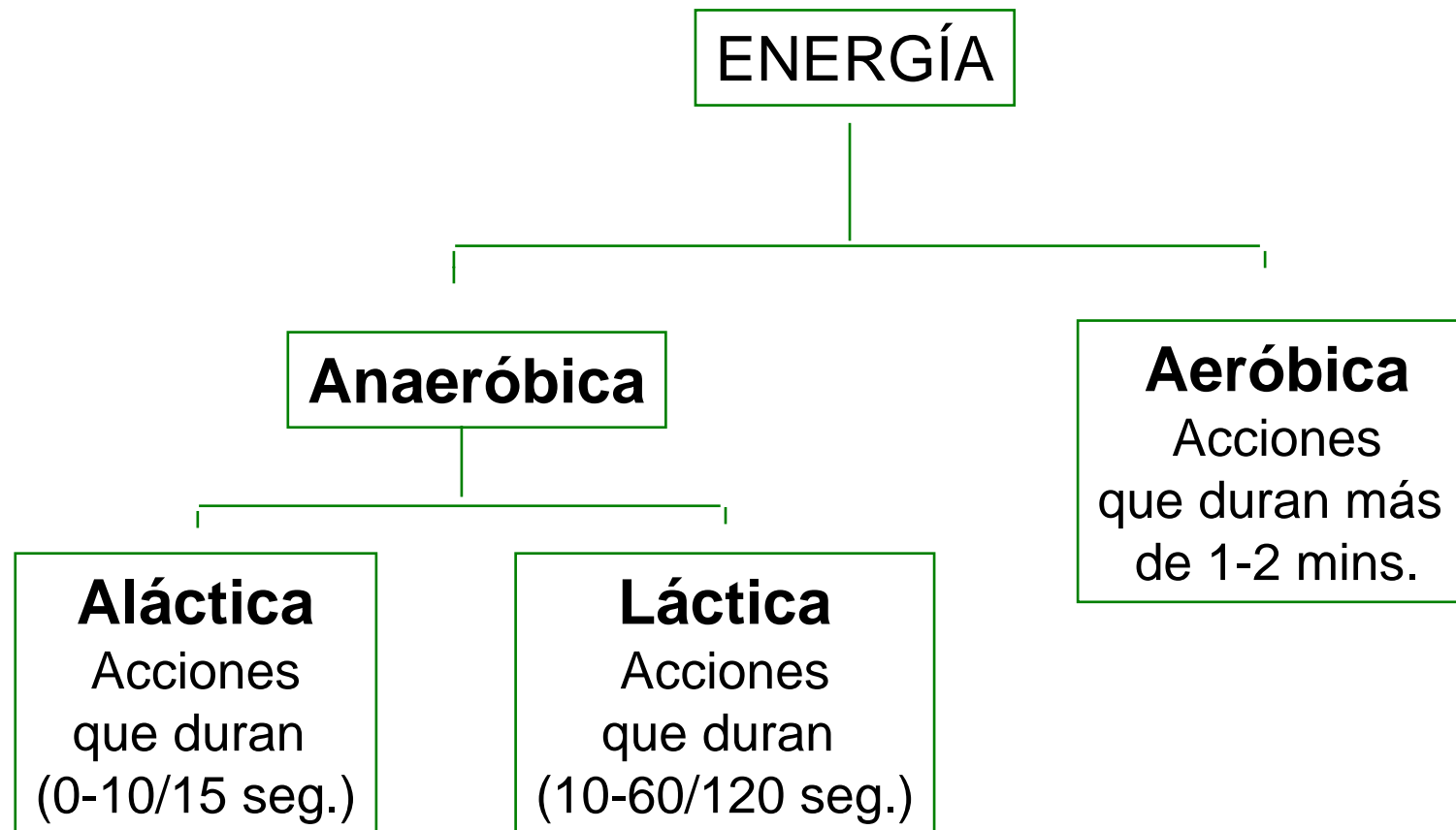
Principios del entrenamiento: Variación (cont.)

- A sesiones más exigentes deben seguirles sesiones más fáciles
- Tras el trabajo hay que descansar y recuperarse
- A las sesiones largas deben seguirles sesiones más cortas
- A una sesión intensa ha de seguirle una sesión más relajada

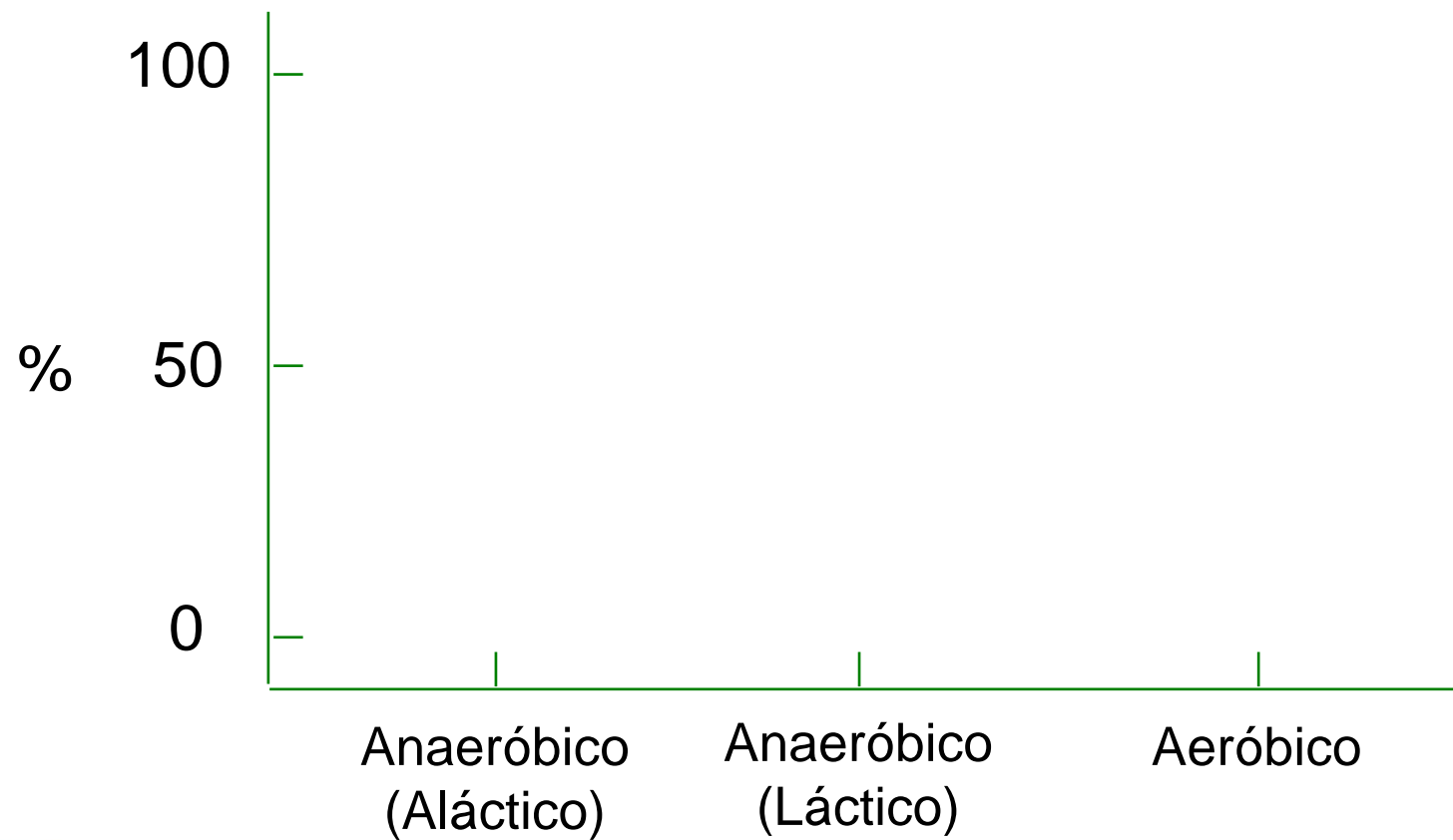
Principios del entrenamiento: Planificación a largo plazo

- Necesidad de mantener el esfuerzo durante años para alcanzar un alto nivel de logro
- Planificar metas a corto y medio plazo para alcanzar los objetivos a largo plazo
- Discutir y acordar un plan de entrenamiento realista
- Cada sesión ha de tener un valor para el jugador

Sistemas energéticos



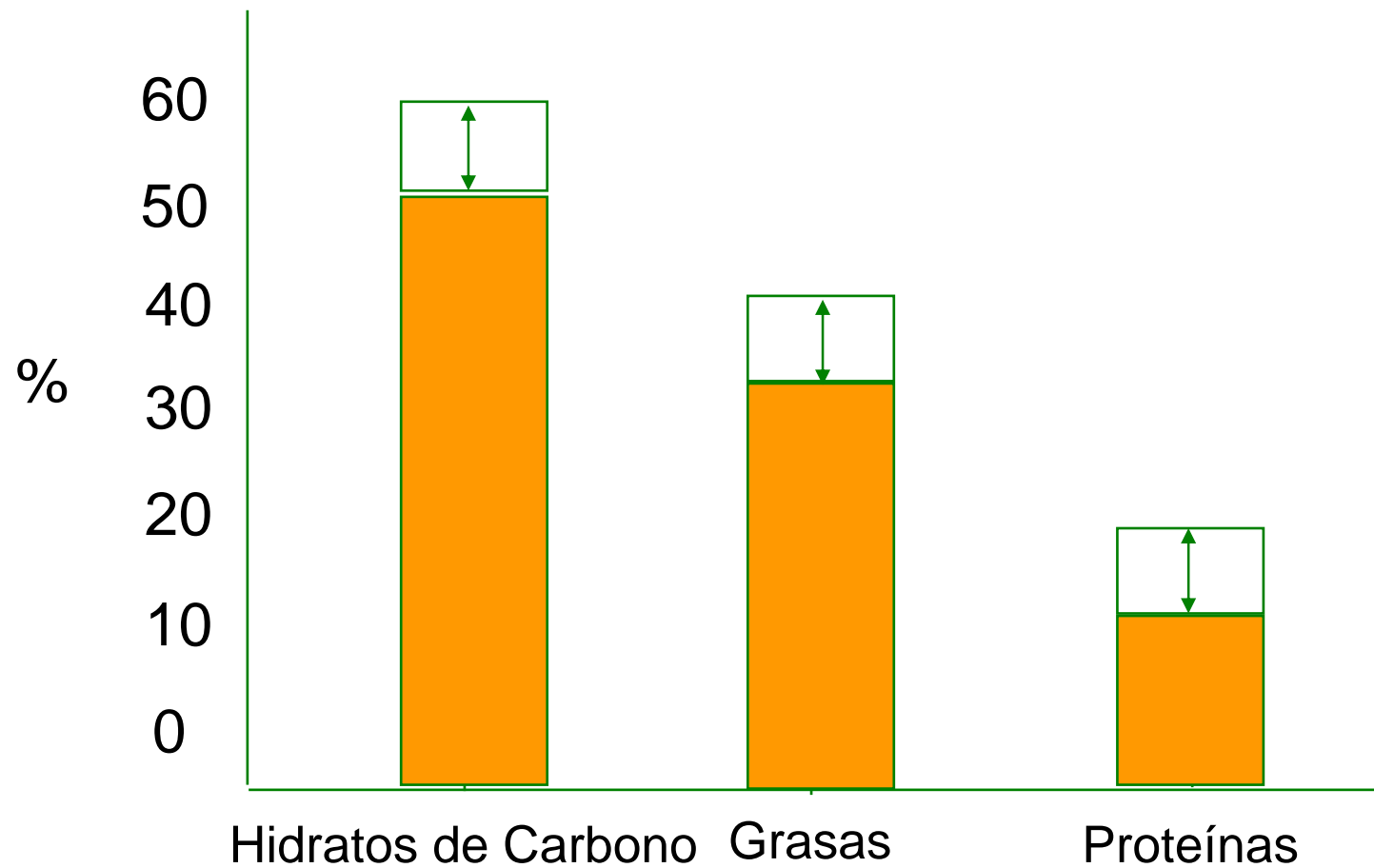
Sistemas energéticos en el tenis



Categorías de nutrientes

- Hidratos de Carbono
- Grasas
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Agua
- Alcohol

Contribución relativa de los nutrientes



Planificar la dieta



- Para ayudar a que los jugadores planifiquen su dieta se puede:
 - Escribir una lista básica de alimentos para jugadores
 - Dar ejemplos de comidas equilibradas
 - Anotar semanalmente las comidas
 - Cambiar los horarios de los entrenamientos para adaptarlos a los de las comidas
 - Entrenar de forma regular a la misma hora del día
 - Comentar las dietas con los jugadores
 - Buscar información más específica (nutricionista, cursos, libros)

Calentamiento



- De 10 a 20 minutos.
- Antes de comenzar la sesión de entrenamiento
- La fase general del calentamiento puede realizarse fuera de la cancha
- Así se aprovecha más el tiempo

¿Para qué calentar?



- Para incrementar la amplitud de movimientos
- Para aumentar la respiración, la circulación y la temperatura corporal
- Para preparar a los jugadores mentalmente
- Para reducir el riesgo de lesión
- Para mejorar la eficiencia y el nivel de rendimiento del cuerpo, particularmente en las etapas iniciales de la actividad

Contenidos del calentamiento



- Calentar todo el cuerpo para aumentar la temperatura muscular y sanguínea y estirar los músculos y el tejido conectivo
- Relacionarlo directamente con el tenis
- Adaptarlo al jugador
- Combinar intensidad y duración sin causar fatiga
- Realizarlo lo más próximo posible al inicio de la sesión o de la actividad

Fases del calentamiento



- General:
 - Carrera o saltos suaves incrementando la intensidad
 - Ejercicios de estiramientos estáticos. Desde arriba del cuerpo hacia abajo
- Específica:
 - Carrera, saltos, movimientos de lanzar, coger o golpear todo a mayor intensidad
 - Ejercicios de estiramientos específicos para el tenis

¿Por qué la “vuelta a la calma”?



- El cuerpo ha de adaptarse y recuperarse cuando vuelve a la normalidad
- La vuelta a la normalidad no es instantánea
- La vuelta a la calma ayuda a prevenir la rigidez muscular
- Previene la formación excesiva de ácido láctico en los músculos

Ejercicios de “vuelta a la calma”



- Ejercicios a ritmo suave
- Carrera continua (Jogging)
- Estiramientos (stretching)
- Juegos
- Ducha caliente, baño y masaje

Mejorar la flexibilidad: reglas para estiramientos



- Empezar con un calentamiento general del cuerpo y con relajación
- No estirar hasta que los músculos estén calientes
- Siéntete cómodo. Nunca sientas dolor
- Hay que sentirlo en la porción central más voluminosa del músculo
- Hazlo progresivamente

Mejorar la flexibilidad: reglas para estiramientos



- No rebotar al final del estiramiento
- Respirar lenta y rítmicamente
- Concentrarse en los músculos agonistas
- Estirar antes y después de cada entrenamiento

Ejercicios básicos de flexibilidad



- Antes y después de una actividad exigente
- Estiramientos diarios (15-20 min.)
- Fase de pre-estiramientos (hasta que el jugador empiece a sudar):
 - Actividad suave y repetida
 - Andar rápidamente
 - Carrera, correr sobre el mismo lugar
 - Saltos lentos sobre el mismo lugar
 - Montar en bicicleta a ritmo suave

Ejercicios básicos de flexibilidad



- Fase de estiramiento: Un ejercicio para cada una de las principales áreas musculares / articulares:
 - Cuello, hombros, codos, muñecas, tronco, parte inferior de la espalda, caderas, tobillos
- Mantener cada estiramiento durante 15-30 seg. y completar como mínimo tres veces cada uno

Resistencia: Tipos



- Aeróbica: Resistencia de todo el cuerpo necesaria para mantener una actividad física general
- Muscular: Habilidad de mantener una acción por parte de un grupo de músculos
- Anaeróbica: Suplemento a corto plazo de la resistencia aeróbica (entre los primeros 20-30 segs. de actividad)

Como mejorar la resistencia aeróbica



- Carrera continua: 25-40 min. 3 veces por semana. 130-160 p/min.
- “Interval training”: Intercalar niveles altos de actividad con niveles más bajos (eg. sprintar 100 metros, correr lentamente 100 metros, sprintar 100 metros). 20-25 min.
- Ha de ir después del entrenamiento técnico en la cancha y no antes

Velocidad: Tipos



- Velocidad de acción: Velocidad necesaria para coordinar y completar un movimiento
 - Puede mejorarse utilizando métodos de entrenamiento de la velocidad
- Velocidad de reacción: Velocidad necesaria para reaccionar a un estímulo determinado
 - Puede mejorarse entrenando en condiciones similares a las exigencias reales del tenis

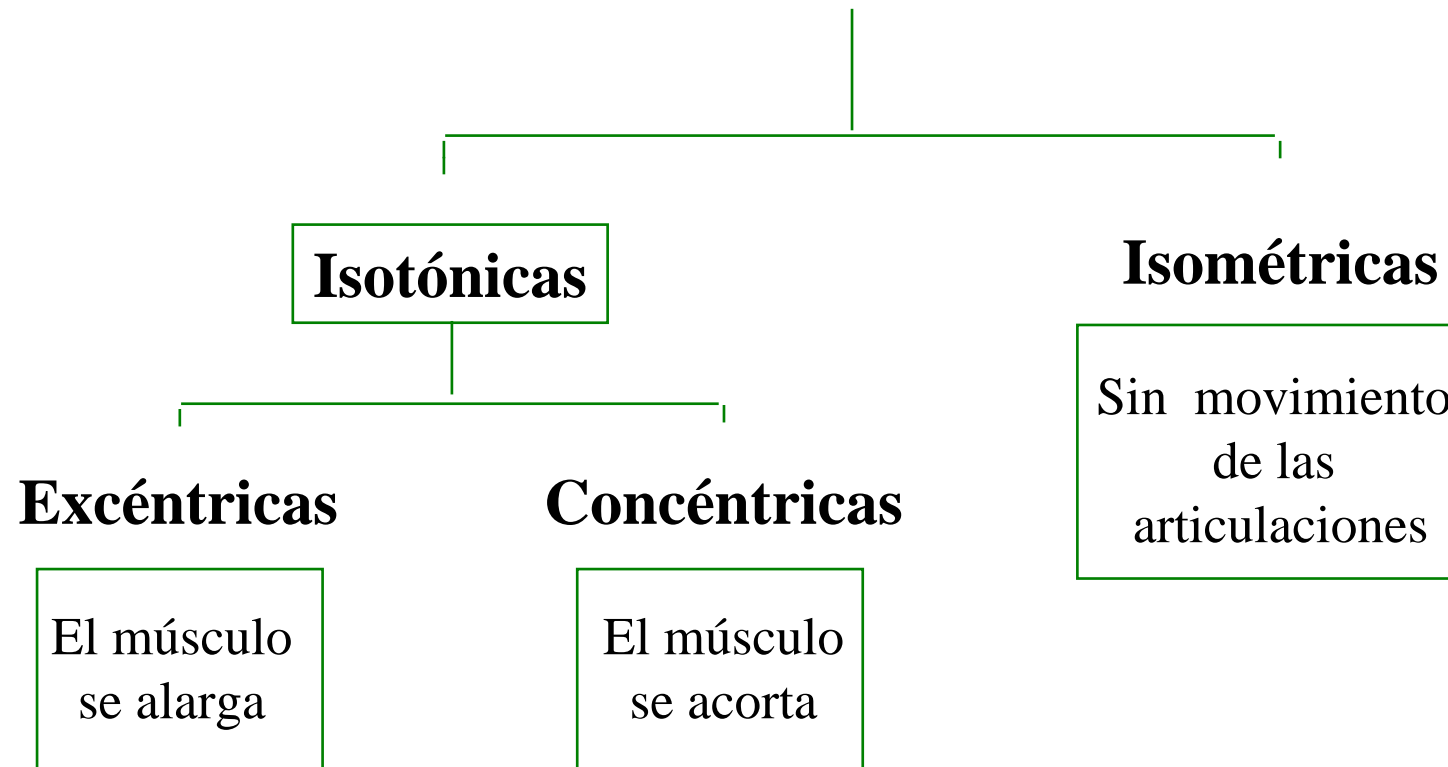
Mejorar la velocidad: Métodos de entrenamiento



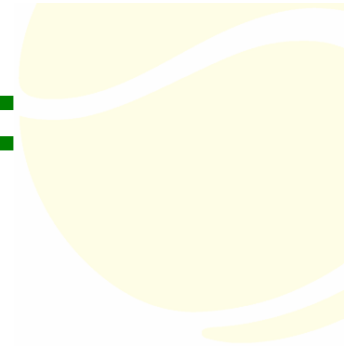
- Velocidad de desplazamiento: sobre el mismo sitio, técnica de carrera
- Asistido: carrera cuesta abajo, con poleas, etc.
- Con resistencia: carrera cuesta arriba, sobre la arena, en el agua o con cargas
- Velocidad-resistencia: Entrenamiento en circuito y pliometría
- Sprints: aceleración, combinación, repetición

Fuerza:

Tipos de contracciones musculares



Entrenamiento de fuerza: Factores que han de considerarse



- Tipo de fuerza necesaria: tren superior/inferior
- Fuerza específica necesaria: grupos musculares
- Tipo de entrenamiento de la fuerza:
 - Ejercicios que utilizan el propio peso: flexiones, fondos.
 - Ejercicios que utilizan un compañero como resistencia
 - Ejercicios que utilizan material: pesas, máquinas, barras, balones medicinales, cuerdas, espalderas, pared, gomas quirúrgicas, etc.

Entrenamiento con pesas

- Desaconsejable en edades tempranas
- Más tarde puede realizarse bajo la dirección de un experto
- Tenis: se recomiendan ejercicios de baja resistencia y muchas repeticiones (se mejora la resistencia muscular y no la fuerza muscular)