



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

MASTER UNIVERSITARIO EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

SEGUNDO CURSO

MÓDULO 2.7.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN DEPORTES DE ESQUIPO

Profesores:

Jordi Álvaro Alcalde
Francisco Sánchez Sánchez

TRABAJO

DATOS DEL ALUMNO:

APELLIDOS: RINCÓN CARRASCO.

NOMBRE: ALBERTO.

PROMOCIÓN: 2003.

2005



COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

TRABAJO FIN DE MÓDULO

Desarrollar una planificación anual de un equipo de cualquier deporte de equipo, de categoría superior a juvenil, en el que se recojan, como mínimo, los siguientes aspectos:

- **Descripción y análisis de la situación actual del equipo y objetivos de la temporada, desde la perspectiva social, económica, competitiva y deportiva (objetivos de desarrollo y mejora colectiva e individual)**

Especialidad: TENIS POR PAREJAS.

Objetivos de rendimiento.

La pareja de tenistas para la que se ha elaborado esta planificación tiene 22 y 25 años y lleva tres años compitiendo en el circuito internacional logrando resultados que le sitúan en una posición, en el ranking de la ATP, entre el 100 y el 150. Han participado, sobretodo, en Masters, Championship Series y World Series, llegando a la final en varios de ellos. También ha participado en Gran Slam, hasta ahora, en dos cada temporada, quedando eliminado en segunda o tercera ronda la mayor parte de las veces.

El objetivo principal que se nos hemos marcado, tanto el entrenador como los deportistas y el resto del equipo, es **“mejorar su posición (por debajo del 100) en ranking internacional”** jugando los torneos más importantes y mejorando la posición de años anteriores en dichos torneos. No se trata, pues, de lograr los puntos jugando más torneos menos importantes con parejas más asequibles. Sino de jugar menos torneos, más importantes, con adversarios de mayor nivel. Lo que quiero decir es que se pretende mejorar el nivel de juego de nuestro equipo buscando el enfrentamiento con parejas que, hasta ahora, habían demostrado ser mejores que la nuestra, y no basando nuestra estrategia en la búsqueda de las competiciones que más rentabilidad, en cuanto a puntos, nos pudieran aportar.

Por tanto, la posición en el ranking, al final de la temporada será la consecuencia de haber logrado, o no, nuestro objetivo principal, que no es otro que **“lograr ser mejor pareja a nivel mundial”**.

Objetivos generales de entrenamiento.

1. Mejorar la condición física y técnico-táctica del deportista en todos los aspectos relevantes de la alta competición del tenis por parejas, tanto las debilidades como las fortalezas, aunque se hará una incidencia mayor en las fortalezas.
2. Mejorar la preparación psicológica de la pareja.
3. Lograr mayor precisión, que en temporadas pasadas, en cuanto al ajuste de los picos de rendimiento con las competiciones más importantes.
4. Evitar el sobre entrenamiento durante toda la temporada.

CONTENIDOS: capacidades fundamentales que se van a trabajar a lo largo de la temporada.

- **AER:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación de éstas a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a baja intensidad).
- **AEM:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación y del trabajo en zona de umbral anaeróbico a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a media intensidad).
- **AFG:** acondicionamiento físico general. Trabajo de fuerza básica como preparación de musculatura y articulaciones para soportar los trabajos posteriores de fuerza específica.



COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL

- **FEC:** trabajo de fuerza explosiva cíclica del tren inferior para mejorar la velocidad de desplazamiento.
- **FEA:** trabajo de fuerza explosiva acíclica para mejorar la potencia y velocidad de los gestos técnicos.
- **RFAL 1:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en los desplazamientos a pesar de su insistente repetición.
- **RFAL 2:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en la ejecución técnica a pesar de su insistente repetición.
- **PALA:** trabajo de velocidad, de potencia aláctica, para mejorar la producción del sistema energético implicado y trabajo de transferencia de las sesiones anteriores de FEC, FEA y RFAL.
- **CALA:** trabajo de velocidad, de capacidad aláctica para mejorar el metabolismo energético en desplazamientos cortos (aumento de los depósitos de fosfatos y de ATP celular) y trabajo de transferencia de la fuerza explosiva hacia la velocidad de la carrera.
- **COM:** competir al máximo nivel.
- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnica táctica y psicológica.
- **AER y AEM:** trabajo aeróbico de preparación para las competiciones y de mejora de la recuperación de éstas a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a baja y media intensidad).
- **SUPL:** trabajo de determinados aspectos técnicos, tácticos o físicos en los que los deportistas está fallando a lo largo de la competición o en los que no se siente seguro.
- **FLEX:** trabajo de flexibilidad para mantener la capacidad de estiramiento y amplitud del aparato músculo esquelético facilitando la recuperación y evitando la aparición de lesiones.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación de los deportistas y evitar posibles lesiones.
- **TECN:** trabajo específico de técnica.
- **TACT 1:** trabajo de táctica individual.
- **TACT 2:** trabajo de táctica de pareja.
- **TACT 3:** observación del juego desarrollado por los posibles rivales para adoptar las estrategias oportunas.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico. (Este objetivo no se plasma en las tablas porque se entiende que es un aspecto que hay que controlar durante todos los días y todas las horas de la vida del deportista y ha de ser supervisado por el experto en nutrición del equipo).

- Descripción de los recursos necesarios para el desarrollo de la programación de actividades de entrenamiento y competición

Condiciones de la preparación.

Nos encontramos en una pequeña ciudad en la que, a pesar de haber una gran afición al tenis, no hay más tenistas, en activo, a parte de nuestra pareja, con un nivel de rendimiento tan elevado. Pero contamos con la colaboración de varios tenistas recién retirados que tienen nivel suficiente como para poder llevar a cabo, de forma satisfactoria los entrenamientos previstos para la temporada.

Nuestra pareja tiene plena disponibilidad durante todo el día, todos los días, para realizar los entrenamientos y participar en las competiciones previstas en la planificación, es su prioridad profesional.

Disponemos de una cancha cubierta de superficie dura, una cancha de tierra batida, dos canchas descubiertas de pavimento asfáltico, una sala de musculación, una sala polivalente para entrenamientos especiales y una pista de atletismo. Todos estos espacios divididos en dos instalaciones separadas por una distancia que se recorre, a pie, en 10 minutos.

El equipamiento de los distintos espacios deportivos es bastante completo en cuanto a confort (climatización de los espacios cubiertos, buenos vestuarios, etc), en cuanto a su calidad (recién construidas) y en cuanto al material con el que cuenta cada uno de ellos.

En cuanto a los recursos humanos contamos con un entrenador principal (responsable de los aspectos técnico-tácticos y de estrategia, de la planificación anual y de la coordinación de todo el equipo), un segundo entrenador (encargado de la preparación de la condición física), un manager (responsable de coordinar todos los aspectos logísticos como la organización de viajes, alojamientos, comidas, adquisición de material para entrenamientos o competiciones, preparación y reserva de instalaciones para entrenamientos en competición, tramitación de todo tipo de permisos, licencias, etc. necesarios para las competiciones, etc.) y un fisioterapeuta (responsable de rehabilitar y prevenir la aparición de cualquier lesión que se produzca en el deportista) como equipo

fijo que está disponible en todo momento para satisfacer las necesidades de nuestros deportistas. Además se contará con la colaboración de un médico que se encargará de colaborar en los asuntos de nutrición, en las pruebas de esfuerzo y en el diagnóstico y tratamiento de lesiones y demás enfermedades. También contaremos con la colaboración de un psicólogo deportivo que se encargará de realizar y llevar a cabo el plan de intervención psicológica, bajo la supervisión del entrenador principal.

- Programación de la temporada:

○ Análisis estratégico del calendario de competiciones

Determinación y situación de las competiciones preparatorias y principales:

1º. Sydney ATP: del 8 al 14 de enero (superficie dura).

Primera toma de contacto con la competición en la temporada para ir transformando el trabajo de la preparación general en mejoras específicas. Sirve también como preámbulo de adaptación al Gran Slam de Australia.

2ª. Gran Slam Australia: del 16 al 29 de enero (superficie dura).

A pesar de ser una de las competiciones más importantes del mundo en la temporada, nuestro objetivo es ir transformando el trabajo básico anterior, en específico y tomar contacto con la máxima competición internacional. Hemos de procurar mantenernos el máximo tiempo posible en competición.

3ª. Indian Wells Masters: del 8 al 19 de marzo (superficie dura).

Esta competición coincide con la fase final del ciclo convencional, en el que el deportista debe alcanzar su primer pico de rendimiento de la temporada, por ello el objetivo es lograr el mejor resultado posible, es decir, ganar el torneo.

4ª. Masters Series Miami: del 20 al 26 de marzo (superficie dura).

Tomaremos este torneo como una continuación del anterior manteniendo el objetivo y aprovechando el pico de rendimiento del tenista.

5ª. Master Series Monte-Carlo: del 17 al 23 de abril (tierra).

Primera competición del ciclo contemporáneo, el objetivo es aclimatarse a la competición en tierra y transformar el trabajo previo de acumulación. En la competición nuestra meta es jugar el máximo número de partidos posible.

6ª y 7ª. ATP Storil y Master Series Roma: del 1 al 7 de mayo y del 8 al 14 de mayo (tierra).

Tomaremos estos torneos como uno solo para adaptarnos al trabajo de competición de Gran Slam (15 días de competición), nuestro objetivo es jugar el máximo número de partidos posible aplicando las mejoras específicas de los mesociclos del momento y terminar de adaptarnos a la competición en tierra.

8ª. Gran Slam Roland Garros: del 28 de mayo al 11 de junio (tierra).

Esta será la competición más importante para nosotros en la temporada, por ello nuestro objetivo será lograr la mejor posición posible en el torneo. En este momento se ha de llegar al pico máximo de rendimiento en tierra.

9ª. Gran Slam Wimbledon: del 26 de junio al 9 de julio (hierba).

Nos encontramos en el macrociclo más corto de la temporada (1 mes). En esta competición se debe alcanzar un pico máximo de explosividad y velocidad en competición, especialmente en el saque, en el resto y en la volea. El objetivo de esta competición es jugar el mayor número de partidos posible para adaptarnos al juego de máxima velocidad.

10ª y 11ª. Master Series Canada y Cincinnati: del 7 al 13 y del 14 al 20 de agosto (superficie dura).

Tomaremos estos torneos como uno solo para adaptarnos al trabajo de competición de Gran Slam (15 días de competición), nuestro objetivo es jugar el máximo número de partidos posible aplicando las mejoras específicas de los mesociclos del momento y terminar de adaptarnos a la competición en superficie dura.

12ª. Gran Slam US Open: del 28 de agosto al 10 de septiembre (superficie dura).

Último Gran Slam de la temporada, en él, nuestro deportista ha de alcanzar el último pico de rendimiento de la temporada.

13ª. Master Series Madrid: del 16 al 22 de octubre (superficie dura).

Primera competición del último macrociclo, macrociclo que pretende mantener el nivel de rendimiento del deportista para seguir consiguiendo logros hasta el final de la temporada. El objetivo de este torneo es conseguir la mejor posición posible.

14ª. Master Series Paris: del 30 de octubre al 6 de noviembre (superficie dura).



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

Última competición del último macrociclo de la temporada. También se buscan los logros aprovechando el nivel de rendimiento.

○ Modelo de programación utilizado

Diseños elegidos para cada ciclo y justificación.

Existen dos etapas en la planificación de la temporada:

- Una primera compuesta por un **ciclo de entrenamiento convencional** al empezar la temporada (noviembre, diciembre, enero, febrero y marzo). El objetivo de este ciclo es crear una buena base sobre la que trabajar el resto de la temporada, ya que, lo que en esta fase es considerado trabajo específico, será tratado más adelante, en la periodización contemporánea, como trabajo de base, por estar, el deportista, a un nivel superior de especificidad. Este ciclo se compone de una fase de transición (noviembre), una fase de preparación básica (preparación general y específica) desde diciembre hasta mediados de febrero y una fase competitiva (desde mediados de febrero hasta finales de marzo).

- Una segunda etapa compuesta por **cuatro macrociclos contemporáneos**. Los tres primeros culminan con competiciones importantes y el cuarto con el final de la temporada, en el que se sitúan otras dos competiciones. El objetivo de esta etapa es lograr un pico de máximo rendimiento en tierra batida, otro en hierba y otro en superficie dura, terminando la etapa con el último macrociclo que buscará el mantenimiento del nivel de rendimiento hasta la última competición de la temporada.

La planificación contemporánea me parece muy adecuada para este deporte, sobretodo cuando ya se dispone de un buen nivel de rendimiento, ya que se hace necesario concentrar el trabajo de muchas capacidades (físicas, técnicas, tácticas y psicológicas) en periodos de tiempo relativamente pequeños para ajustarse al calendario de competiciones.

La planilla en la que se representa toda la planificación de la temporada se encuentra en el anexo situado al final del trabajo.

○ Desarrollo de los periodos de entrenamiento

1. *Macrociclo Convencional:*

- **Fase de transición:** desde el primer lunes de noviembre hasta que finalice dicho mes (microciclos 49, 50, 51 y 52, noviembre). Se trata de una fase en la que se pretende descargar a los deportistas de toda la presión psicológica y de la sobrecarga física de la temporada anterior. Durante el primer microciclo se trabajarán, sobre todo, en aspectos de relajación (natación, hidroterapia, masaje, etc), recuperación (senderismo a pie o en bicicleta, carrera suave, etc) y flexibilidad y recreación (deporte de aventura, juegos deportivos preferidos por el deportista, etc). Durante el segundo y tercer microciclos, se dará descanso a los deportistas pudiendo hacer las actividades que ellos prefieran (juntos o por separado, según las circunstancias del momento), siempre que sean de poca exigencia física y siempre que exista un mínimo de actividad para que no se produzca una pérdida importante en el nivel de rendimiento de los deportistas de nuestro equipo. El cuarto microciclo será similar al primero, centrando ya el pensamiento en el inicio de la nueva temporada.

- **Fase preparatoria:** desde el primer lunes de diciembre hasta el tercer domingo de febrero (microciclos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11). En esta fase se pretende crear una buena base de preparación física, técnico-táctica y psicológica que sirva de apoyo para soportar todos los entrenamientos de la temporada, facilitar las recuperaciones de los mismos y garantizar un estable cimiento sobre el que se puedan desarrollar los entrenamientos específicos y competitivos de la temporada. Esta fase se divide en dos mesociclos: uno general y uno específico.

• **Mesociclo general:** es el periodo más básico, en cuanto a cargas, de toda la temporada, en él se trabajará sobre la fuerza básica (acondicionamiento físico general, fuerza básica y fuerza máxima), la resistencia básica (resistencia de base III. Navarro), la técnica básica, la táctica básica y la flexibilidad. Durante este periodo (microciclos del 1 al 5) se aplican cargas en las que se incrementa el volumen de forma progresiva en todas las capacidades a trabajar terminando el periodo (microciclos 4 y 5) con el mayor volumen de cargas de toda la temporada. Todos estos entrenamientos tenderán, en la medida de lo posible, hacia las situaciones de competición de los deportistas.



COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

• **Mesociclo específico:** a partir del volumen creado en el mesociclo anterior, se ha de ir orientando el trabajo hacia la especificidad, siendo este periodo característico por la aplicación de cargas específicas de *primer nivel*. Es decir, que se encuentran, en cuanto a su nivel de especificidad, entre el trabajo básico de volumen del mesociclo anterior y el trabajo de máxima especificidad que se desarrollará en los macrociclos de la segunda parte de la temporada (ciclo contemporáneo), en el que se buscan los picos máximos de rendimiento en competición. Este mesociclo está comprendido entre los microciclos 6 y 11 y caracterizado por su orientación hacia ese primer nivel de especificidad de las cargas del que hablaba antes y en él se aplicarán cargas de resistencia de fuerza alactácida, fuerza explosiva cíclica y acíclica, capacidad aláctica, técnica específica, táctica específica y flexibilidad.

Dentro de este periodo, se incluyen dos competiciones cuyo objetivo es tomar el primer contacto con la competición en la temporada y empezar a transformar el trabajo básico en específico, es decir, que no se buscan grandes resultados, pero sí mantenernos el mayor tiempo posible en competición para lograr ese avance en la especificidad.

- **Fase competitiva:** desde el microciclo 12 hasta el 16. Se divide en dos mesociclos o subfases, la temprana y la competitiva.

El objetivo de la fase competitiva del macrociclo convencional busca la preparación integra de nuestros deportistas para situarlos en condiciones óptimas de competición alcanzando el primer pico de rendimiento (en superficie dura) en los dos últimos microciclos de la fase (microciclos 15 y 16, coincidiendo con las competiciones de Indian Wells y Miami).

• En el **mesociclo o subfase temprana** (microciclos 12 y 13), los entrenamientos se basarán en combinaciones simultáneas o consecutivas de contenidos específicos en la misma sesión. Contenidos específicos trabajados en la fase anterior de preparación específica.

Así pues, se trabajarán de forma simultánea, en la misma sesión, RFAL 1 (resistencia a la fuerza alactácida para mantener niveles de fuerza aceptables en los desplazamientos a pesar de su insistente repetición) y RFAL 2 (resistencia a la fuerza alactácida para mantener niveles de fuerza aceptables en las ejecuciones técnicas a pesar de su insistente repetición) con contenidos técnicos y tácticos específicos (reproduciendo situaciones de competición).

También, en esta subfase se trabajarán, de forma consecutiva, en la misma sesión FEC (fuerza explosiva cíclica del tren inferior para mejorar la velocidad en los desplazamientos) con CALA (capacidad aláctica para mejorar el metabolismo energético en desplazamientos cortos y transferir el trabajo a fuerza explosiva anterior hacia la velocidad de la carrera), FEA (fuerza explosiva acíclica para mejorar la potencia y la velocidad de ejecución en los gestos técnicos) con CALA.

Por último se realizará, también en esta subfase, un trabajo simultáneo de PALA (potencia aláctica para mejorar la producción de energía del metabolismo implicado y transferir el trabajo de fuerza explosiva y resistencia a la fuerza hacia la velocidad de ejecución técnica) con técnica y táctica (reproduciendo situaciones de competición) y, como siempre, trabajo de flexibilidad.

• En el **mesociclo o subfase competitiva** (microciclos 14, 15 y 16), distinguimos un microciclo (el 14) de máxima intensidad y especificidad y dos (el 15 y el 16) de carga competitiva real. En esta subfase competitiva se ha de lograr el primer pico de rendimiento (en superficie dura) de la temporada, es la culminación del ciclo contemporáneo de la planificación.

En el microciclo de máxima intensidad y especificidad (microciclo 14), los entrenamientos consistirán sobre todo en aplicar cargas de contenidos específicos de competición (como son la PALA, la CALA, técnica, táctica, RFAL 1 y RFAL 2) integrados en situaciones simuladas de juego. Como en el resto de la planificación, se trabajará también la flexibilidad. Es en este periodo en el que se realizarán los primeros test de evaluación de la condición física del tenista (fuerza máxima, fuerza explosiva, velocidad de reacción, velocidad cíclica y acíclica, resistencia anaeróbica aláctica y resistencia a la técnica).

Se tendrá especial cuidado en la distribución de los tiempos de descanso para no llegar sobrecargados a la competición y en integrar todos, o al menos la gran mayoría de “contenidos clave de competición” en cada entrenamiento.

En la subfase competitiva, las cargas de entrenamiento serán las de la propia competición (Indian Wells y Miami). Se incluyen dos competiciones seguidas, con una duración total de dos semanas para aprovechar mejor el pico de rendimiento y para acostumar a nuestra pareja a competiciones de una duración de dos semanas como es el caso de los Gran Slam, competiciones de máximo nivel y objetivos de rendimiento en nuestra planificación.

Durante estas competiciones se hará incidencia en potenciar fortalezas y corregir debilidades técnico-tácticas, de condición física o psicológicas del equipo, ya que, aún se debe llevar a



COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

estos deportistas a picos de rendimiento más altos que coincidirán con competiciones posteriores, en el ciclo de planificación contemporáneo.

2. *Macro ciclo I del Ciclo Contemporáneo:*

Del microciclo 17 al 27, el objetivo principal es lograr un pico de rendimiento en tierra batida al final del mismo, en el Roland Garros. Está compuesto por un mesociclo de acumulación, tres de transformación y uno de realización. La estructura del macrociclo es similar a la del ciclo convencional descrito en los apartados anteriores, con la salvedad de que los contenidos están más concentrados en el tiempo. Se incluyen, dentro de este microciclo, tres competiciones en los mesociclos de transformación en las que se pretende realizar gran parte del trabajo específico de transformación con dos metas principales: la primera es adaptar el rendimiento del tenista a la competición en tierra batida como preparación para la competición final del macrociclo (Roland Garros) y la segunda adquirir puntos ATP logrando la mejora clasificación posible.

Todos los entrenamientos de este macrociclo, excepto los de fuerza básica, que se desarrollarán en la sala de musculación, se llevarán a cabo en tierra batida.

- **Mesociclo de acumulación:** microciclos 17 y 18, dos semanas en las que prima el trabajo de volumen en las mismas capacidades que se trabajaron en la fase general del periodo preparatorio del ciclo convencional, es decir, fuerza básica (acondicionamiento físico general, fuerza básica y fuerza máxima), resistencia básica (resistencia de base III), técnica básica, táctica básica y flexibilidad. Con este mesociclo se insiste de nuevo en el entrenamiento de base consolidando los cimientos que darán paso al entrenamiento específico y competitivo. Será la última vez que se realicen entrenamientos de carácter tan básico en esta temporada.

- **Mesociclo de transformación I:** microciclos 19 y 20. El objetivo principal de este mesociclo es el trabajo de fuerza específica. Se realizarán entrenamientos consecutivos de FRAL 1 y FEC y entrenamientos, también consecutivos de FRAL 2 y FEA. Como parte final a todos ellos se aplicarán cargas de FLEX y REH.

El mesociclo termina en una competición de una semana (Montecarlo) que servirá para adaptar los entrenamientos a la competición, para tomar contacto con la competición en tierra batida y para obtener puntos ATP.

- **Mesociclo de transformación II:** microciclos 21 y 22. El objetivo es el trabajo de velocidad específica (PALA Y CALA en situaciones simuladas de juego) y de técnica y táctica específica. Como parte final a todos los entrenamientos se aplicarán cargas de FLEX y REH.

El mesociclo termina en una competición de una semana (Valencia) que servirá para continuar la adaptación de los entrenamientos a la competición y para obtener puntos ATP.

- **Mesociclo de transformación III:** microciclos 23 y 24. Este mesociclo se distingue del anterior en que se ahonda un poco más en la especificidad de los entrenamientos. Se inicia con una competición en tierra batida (Roma) en la que se intentará trabajar sobre posibles puntos débiles la pareja logrando un nivel de adaptación máxima a las competiciones en tierra batida, se obtendrán puntos ATP y servirá, por estar seguida de la competición anterior, para que nuestros deportistas se adapten a competiciones de dos semanas de duración como el Roland que se jugará tres semanas más tarde. Tras las competiciones, se realizarán entrenamientos (simulaciones de competición) que supongan un "extra" de sobre carga de intensidad media o baja para adaptarnos a los partidos del próximo Roland, cuya duración será mayor.

El segundo microciclo pretenderá sobre todo hacer hincapié en el trabajo de velocidad específica trabajando la potencia anaeróbica láctica, técnica y táctica en situaciones simuladas de juego. Como parte final a todos los entrenamientos se aplicarán cargas de FLEX y REH.

- **Mesociclo de realización:** microciclos 25, 26 y 27. El primer microciclo es de preparación técnica, táctica y psicológica del Roland Garros. En él se trabajará la preparación mental de la pareja, los puntos más flojos, corrigiéndolos, y los más fuertes, potenciándolos. El volumen y la intensidad de trabajo disminuye hasta niveles muy bajos buscando una buena recuperación de los esfuerzos realizados en los mesociclos anteriores y una supercompensación máxima. Como parte final a todos los entrenamientos se aplicarán cargas de FLEX y REH.

La culminación del mesociclo termina con dos microciclos competitivos que coinciden con el segundo Gran Slam de la temporada, el Roland Garros, en el que se habrá de lograr el segundo pico de rendimiento, esta vez en tierra batida. La pareja intentará lograr la mejor posición posible en este torneo aplicando su mejor tenis.

3. *Macro ciclo II del Ciclo Contemporáneo.*

Microciclos 28, 29, 30 y 31. Es un macrociclo extremadamente corto, pero está limitado por la distancia que hay entre la competición previa (Roland Garros) y la competición con la que concluye este periodo (Wimbledon). Ambas competiciones muy importantes en la temporada. El objetivo de este macrociclo es alcanzar un pico de rendimiento, el tercero de la temporada, pero esta vez en hierba, es decir, hay que buscar el



COMITÉ
OLÍMPICO
ESPAÑOL



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

máximo de explosividad en el desarrollo del juego, sin importar tanto la resistencia a la fuerza o la resistencia anaeróbica aláctica, que han sido sobradamente trabajadas en periodos anteriores. La estructura de este macrociclo está formada por un mesociclo de acumulación, otro de transformación y otro de acumulación, cada uno de ellos formado a su vez por un único microciclo de una semana cada uno.

- **Mesociclo de acumulación:** en este mesociclo (microciclo 28) se pretende incidir en el trabajo de fuerza explosiva específica (FEA y FEC). Nos encontramos en un nivel de máxima especificidad y el trabajo básico de acumulación corresponde a lo que al principio de temporada era el trabajo específico. El volumen en esta etapa es más bien bajo, ya que se pretende reorientar el rendimiento hacia un desarrollo de juego con puntos más rápidos en cuanto a su ejecución y más cortos en cuanto a su duración.

- **Mesociclo de transformación:** corresponde con el microciclo 29 y pretende transformar el trabajo de fuerza explosiva del mesociclo anterior en ejecuciones técnicas y desplazamientos de máxima velocidad dentro de nuestro marco táctico. Por ello, los entrenamientos, que siguen siendo de un volumen bajo, consistirán sobretodo en sesiones simultáneas de PALA, técnica específica y táctica (en simulaciones de competición), todo ello con densidad de trabajo muy baja, es decir, sesiones amplias en el tiempo, de máxima intensidad y de amplias recuperaciones.

- **Mesociclo de realización:** corresponde con los microciclos 30 y 31 que, a su vez, coinciden con las fechas en que se desarrolla el tercer Gran Slam de la temporada (Wimbledon). Es el momento de alcanzar el tercer pico de rendimiento de la temporada, esta vez, en hierba. El objetivo será, como en el resto de los Gran Slam, lograr la mejor posición posible.

4. **Macro ciclo III del Ciclo Contemporáneo.**

Del microciclo 32 al 40. En este macrociclo, el objetivo será lograr el último pico de rendimiento de la temporada (en superficie dura). Las competiciones en esta superficie siguen siendo de juego rápido pero no tanto como en hierba, por lo tanto los puntos son ligeramente más lentos en cuanto a su velocidad de juego y ligeramente más largos en cuanto a su duración. Se incidirá también, en los entrenamientos, en el desarrollo de la velocidad y la explosividad pero dando, de nuevo, importancia a la resistencia de técnica, anaeróbica aláctica y de fuerza.

El macrociclo consta de un bloque de ATR que termina en dos competiciones de control (Montreal y Cincinnati) y una continuación del mismo con dos mesociclos T y R que culminan con el último Gran Slam de la Temporada (Open USA) en el que se debe alcanzar el pico de rendimiento del que hablaba en el párrafo anterior.

A partir de ahora, los entrenamientos que hayan de realizarse en pista de tenis serán desarrollados en canchas de superficie dura que es en la que se va a competir en lo que queda de temporada.

- **Mesociclo de acumulación:** microciclos 32 y 33. Se vuelve a retomar el trabajo, de soporte para entrenamientos de máxima especificidad, de FRAL 1 y 2 y FEA y FEC. En el primer microciclo (el 32) se combinarán las sesiones de entrenamiento de estas capacidades de forma consecutiva y en el segundo (el 33) de forma simultánea.

El volumen de los entrenamientos en este periodo se eleva hasta un nivel medio-alto y las intensidades de los mismos serán máximas o submáximas.

- **Mesociclo de transformación:** microciclos 34 y 35. Trabajo de transformación del entrenamiento de acumulación a través de cargas de CALA, PALA, técnica específica y táctica específica (simulando situaciones de competición). En el primer microciclo (el 34) se combinarán las sesiones de entrenamientos de estas capacidades de forma consecutiva y en el segundo (el 35) de forma simultánea.

El volumen se mantiene en un nivel medio-alto y la intensidad seguirá siendo máxima o submáxima también.

- **Mesociclo de realización:** microciclos 36 y 37. Primer periodo de realización del mesociclo en el que se aplican cargas de competición de alta intensidad mediante la participación en dos torneos seguidos (Montreal y Cincinnati). Además, estas competiciones servirán de control de la técnica, la táctica y de algunos aspectos psicológicos.

El objetivo de estas competiciones es adaptarse a la competición en superficie dura durante dos semanas, adquirir puntos ATP y testar determinados aspectos técnicos, tácticos y psicológicos de importancia para aumentar las posibilidades de éxito en el US Open.

- **Mesociclo de transformación:** microciclo 38. Tras el ATR anterior, de volúmenes de entrenamientos e intensidades máximas o submáximas, se presupone cierta fatiga acumulada en los tenistas. Por ello, en este mesociclo se disminuyen en gran medida el volumen y la densidad, y se insistirá en el trabajo de la PALA y técnica específica de forma simultánea, manteniendo, eso sí, la máxima intensidad de los entrenamientos. Se pretende también lograr una sobrecompensación del nivel de rendimiento por el hecho de disminuir el volumen y la densidad de entrenamientos.



COMITÉ
OLÍMPICO
ESPAÑOL

En este mesociclo se aprovecha también para controlar determinados aspectos de la condición física (fuerza explosiva, velocidad de reacción, velocidad cíclica y acíclica, resistencia anaeróbica aláctica y resistencia a la técnica) para contrastar los datos con los test realizados en el microciclo 14 del periodo convencional.

- **Mesociclo de realización:** microciclos 39 y 40. Última competición, de las de mayor importancia, en la temporada (US Open). En ella como en el resto de Gran Slam se buscará lograr la mejor posición posible y debe coincidir con el último pico de rendimiento de la temporada (en superficie dura). El objetivo será, como en el resto de los Gran Slam, lograr la mejor posición posible.

5. **Macro ciclo IV del Ciclo Contemporáneo:**

Es el último macrociclo contemporáneo de la temporada y en él se incluyen los microciclos comprendidos desde el 41 hasta el 48. La estructura es muy similar a la del macrociclo anterior (el IV), con las siguientes diferencias:

- **El mesociclo de acumulación** (microciclos 41, 42 y 43) es una semana más largo y el objetivo es el mantenimiento de los niveles de rendimiento en FRAL 1 y 2 y en FEA y FEC y no la mejora del mismo. El volumen y la densidad disminuyen y la intensidad se mantiene.

- **El mesociclo de transformación 1º:** (microciclos 44 y 45) se diferencia del macrociclo anterior en que se va a disminuir ligeramente la intensidad manteniendo la especificidad e incluyendo ensayos nuevos en aspectos tácticos que van a servir para estudiar su eficacia e incluirlos o no en la planificación de la temporada próxima.

- **El mesociclo de realización 1º:** (microciclo 46) es una competición de una semana (Madrid) en la se intentará mantener el máximo nivel de rendimiento y lograr el mayor número de puntos ATP, además de probar las nuevas tácticas ensayadas en los entrenamientos.

- **El mesociclo de transformación 2º:** (microciclo 47) es igual que el mesociclo de transformación 1º.

- **El mesociclo de realización 2º:** (microciclo 48) es igual que el 1º pero esta vez, la competición es en París, y además es la última competición de la temporada.

- El microciclo 49 pertenece al periodo de transición del ciclo convencional (ya se describió en el mismo) aunque aparezca, en el gráfico, debajo del macrociclo IV contemporáneo.

○ **Criterios de selección, programación y control de los sistemas de juego**

Criterios:

- Aprovechar los puntos fuertes y proteger los puntos débiles de la técnica de nuestros tenistas.
- Evitar los puntos fuertes y atacar los puntos débiles de la técnica de los adversarios.
- Aprovechar los puntos fuertes y proteger los puntos débiles de la táctica de nuestros tenistas.
- Evitar los puntos fuertes y atacar los puntos débiles de la técnica de los adversarios.
- Aprovechar los puntos fuertes y proteger los puntos débiles de la condición física de nuestros tenistas.
- Evitar los puntos fuertes y atacar los puntos débiles de la técnica de los adversarios.
- Buscar siempre la máxima activación durante los momentos de juego.
- Buscar siempre la agresividad y la velocidad de juego.
- Aprovechar los momentos sin juego para recuperar.
- Aprovechar los momentos de mal entendimiento y de bajo rendimiento de los adversarios.
- Evitar dar la sensación de mal entendimiento y de desmotivación al adversario.
- Procurar dar sensación de tranquilidad y control de la situación en todo momento.
- Mantener una fluida y constante comunicación con el compañero sin que el adversario conozca el contenido de ésta a no ser que ese sea nuestro objetivo.
- Disfrutar de la competición y dar la sensación a los adversarios de que se está disfrutando de la competición.

Programación:

La programación de los sistemas de juego estará supeditada a los adversarios que nos toque en el sorteo inicial de la competición y según el desarrollo de la misma.



**CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES**

Control de los sistemas de juego:

Se hará según se explica en el Cuestionario Final de este mismo bloque en la pregunta 10.

- **Criterios de desarrollo y especificación de los contenidos específicos por periodos.**

Los criterios y especificaciones de cada periodo están desarrollados en el apartado “Desarrollo de los periodos de entrenamiento” del presente trabajo.

- **Criterios de desarrollo y especificación de los contenidos complementarios por periodos.**

Los criterios y especificaciones de cada periodo están desarrollados en el apartado “Desarrollo de los periodos de entrenamiento” del presente trabajo.

- **Ejemplo de desarrollo de mesociclo y microciclo en cada uno de los periodos de programación.**

Además de lo comentado en el desarrollo de los periodos de entrenamiento, a continuación se muestran distintos los tipos de mesociclos y microciclos que se llevarán a cabo en la temporada.

Mesociclo general (periodo convencional):

% Int	Microciclo I							Microciclo II							Microciclo III							Microciclo IV						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												



**COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL**



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

- **Fuerza Básica: AFG y FM.**
 - Microciclo I: Ajuste.
 - Microciclo II: Carga.
 - Microciclo III: Impacto.
 - Microciclo IV: Carga.
- **Resistencia Básica: AER, AEL, AEM.**
 - Microciclo I: Ajuste.
 - Microciclo II: Carga.
 - Microciclo III: Carga.
 - Microciclo IV: Impacto.
- **Técnica Básica: Trabajo Técnico de todos los gestos desde todas las posiciones.**
 - Microciclo I: Carga.
 - Microciclo II: Impacto.
 - Microciclo III: Carga.
 - Microciclo IV: Impacto.
- **Táctica Básica: Trabajo Táctico de jugadas básicas: sesiones complementarias a las de trabajo de técnica. Sumado al bloque de trabajo técnico.**
- **Flexibilidad: Trabajo diario de flexibilidad, sobre todos después de las sesiones más duras. Es un trabajo de intensidad moderada que se lleva a cabo durante toda la temporada y no supone fatiga sino que mejora la recuperación y previene la aparición de lesiones.**

Mesociclo específico (periodo convencional):

% Int	Microciclo I							Microciclo II							Microciclo III							Microciclo IV						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												



COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL

- **Fuerza específica: FEC y FEA, RFAL 2 (acíclica).**
 - Microciclo I: Carga.
 - Microciclo II: Carga.
 - Microciclo III: Impacto.
 - Microciclo IV: Carga.
- **Resistencia específica: CALA, PALA y RFAL 1 (cíclica).**
 - Microciclo I: Carga.
 - Microciclo II: Impacto.
 - Microciclo III: Carga.
 - Microciclo IV: 1º mitad: Carga, 2º mitad: Recuperación.
- **Técnica Específica: Trabajo Técnico de todos los gestos desde todas las posiciones con mecanismos dificultadores (resistidos, por ejemplo) y facilitadores (asistidos, por ejemplo).**
 - Microciclo I: Carga.
 - Microciclo II: Impacto.
 - Microciclo III: Carga.
 - Microciclo IV: 1ª mitad: Impacto, 2º mitad: recuperación.
- **Táctica Específica: Trabajo Táctico de jugadas en condiciones de máxima dificultad: sesiones complementarias a las de trabajo de técnica. Sumado al bloque de trabajo técnico.**
- **Flexibilidad: Trabajo diario de flexibilidad, sobre todos después de las sesiones más duras. Es un trabajo de intensidad moderada que se lleva a cabo durante toda la temporada y no supone fatiga sino que mejora la recuperación y previene la aparición de lesiones.**

Mesociclo competitivo (periodo convencional):

% Int	Microciclo I							Microciclo II							Microciclo III							Microciclo IV						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												

INTEGRADO EN ENTRENAMIENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS EXPLOSIVOS



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

- **Velocidad:** desplazamientos y ejecuciones técnicas combinadas mediante ejercicios específicos de competición a máxima velocidad.
 - Microciclo I: Carga.
 - Microciclo II: Recuperación y Carga.
 - Microciclo III: Recuperación e Impacto.
 - Microciclo IV: Recuperación y Activación.
- **Resistencia de competición:** integrada en los demás entrenamientos de velocidad, técnica y táctica.
- **Técnica de competición:** Trabajo Técnico integrado en ejercicios específicos de competición.
 - Microciclo I: Carga.
 - Microciclo II: Carga.
 - Microciclo III: Carga.
 - Microciclo IV: 1ª mitad: Impacto, 2º mitad: activación.
- **Táctica de competición:** Trabajo Táctico de jugadas en condiciones de competición. Sesiones complementarias a las de trabajo de técnica. Sumado al bloque de trabajo técnico.
- **Flexibilidad:** Trabajo diario de flexibilidad, sobre todos después de las sesiones más duras. Es un trabajo de intensidad moderada que se lleva a cabo durante toda la temporada y no supone fatiga sino que mejora la recuperación y previene la aparición de lesiones.

Mesociclo general (periodo convencional):

% de Intensidad de la carga	Microciclo I							Microciclo II						
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
5														
4														
3														
2														
1														
5														
4														
3														
2														
1														
5														
4														
3														
2														
1														
5														
4														
3														
2														
1														
5														
4														
3														
2														
1														
5														
4														
3														
2														
1														

- **Fuerza Básica:** AFG, FM, FEC y FEA, RFAL 2.
 - Microciclo I: Ajuste.
 - Microciclo II: Carga.
 - Microciclo III: Impacto.
 - Microciclo IV: Carga.



COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL

- **Resistencia Básica:** AER, AEL, AEM.
 - Microciclo I: Ajuste.
 - Microciclo II: Carga.
 - Microciclo III: Carga.
 - Microciclo IV: Impacto.
- **Técnica Básica:** Trabajo Técnico de todos los gestos desde todas las posiciones.
 - Microciclo I: Carga.
 - Microciclo II: Impacto.
 - Microciclo III: Carga.
 - Microciclo IV: Impacto.
- **Táctica Básica:** Trabajo Táctico de jugadas básicas: sesiones complementarias a las de trabajo de técnica. Sumado al bloque de trabajo técnico.
- **Flexibilidad:** Trabajo diario de flexibilidad, sobre todos después de las sesiones más duras. Es un trabajo de intensidad moderada que se lleva a cabo durante toda la temporada y no supone fatiga sino que mejora la recuperación y previene la aparición de lesiones.

Mesociclo de Transformación (periodo contemporáneo):

% de Intensidad de la carga	Microciclo I							Microciclo II						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
5														
4														
3														
2														
1														
5														
4														
3														
2														
1														
5														
4														
3														
2														
1														
5														
4														
3														
2														
1														
5														
4														
3														
2														
1														

- **Fuerza específica:** FEC y FEA, RFAL 2 (acíclica).
 - Microciclo I: Carga.
 - Microciclo II: Carga.
 - Microciclo III: Impacto.
 - Microciclo IV: Carga.
- **Resistencia específica:** CALA, PALA y RFAL 1 (cíclica).

- Microciclo I: Carga.
- Microciclo II: Impacto.
- Microciclo III: Carga.
- Microciclo IV: 1º mitad: Carga, 2º mitad: Recuperación.

▪ **Técnica Específica:** Trabajo Técnico de todos los gestos desde todas las posiciones con mecanismos dificultadores (resistidos, por ejemplo) y facilitadores (asistidos, por ejemplo).

- Microciclo I: Carga.
- Microciclo II: Impacto.
- Microciclo III: Carga.
- Microciclo IV: 1ª mitad: Impacto, 2º mitad: recuperación.

▪ **Táctica Específica:** Trabajo Táctico de jugadas en condiciones de máxima dificultad: sesiones complementarias a las de trabajo de técnica. Sumado al bloque de trabajo técnico.

▪ **Flexibilidad:** Trabajo diario de flexibilidad, sobre todos después de las sesiones más duras. Es un trabajo de intensidad moderada que se lleva a cabo durante toda la temporada y no supone fatiga sino que mejora la recuperación y previene la aparición de lesiones.

Mesociclo Realización (periodo contemporáneo):

% Int	Microciclo I							Microciclo II							Microciclo III							Microciclo IV						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												
5																												
4																												
3																												
2																												
1																												

INTEGRADO EN ENTRENAMIENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS EXPLOSIVOS

▪ **Velocidad:** desplazamientos y ejecuciones técnicas combinadas mediante ejercicios específicos de competición a máxima velocidad.

- Microciclo I: Carga.
- Microciclo II: Recuperación y Carga.
- Microciclo III: Recuperación e Impacto.
- Microciclo IV: Recuperación y Activación.

▪ **Resistencia de competición:** integrada en los demás entrenamientos de velocidad, técnica y táctica.



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

- **Técnica de competición:** Trabajo Técnico integrado en ejercicios específicos de competición.
 - Microciclo I: Carga.
 - Microciclo II: Carga.
 - Microciclo III: Carga.
 - Microciclo IV: 1ª mitad: Impacto, 2º mitad: activación.
- **Táctica de competición:** Trabajo Táctico de jugadas en condiciones de competición. Sesiones complementarias a las de trabajo de técnica. Sumado al bloque de trabajo técnico.
- **Flexibilidad:** Trabajo diario de flexibilidad, sobre todos después de las sesiones más duras. Es un trabajo de intensidad moderada que se lleva a cabo durante toda la temporada y no supone fatiga sino que mejora la recuperación y previene la aparición de lesiones.

A continuación se detalla el tipo de cada microciclo que se desarrollará durante la temporada por orden numérico y con la misma numeración con la que aparecen en la planilla general de la planificación.

Microciclo 1: de ajuste.

Microciclo 2: de carga.

Microciclo 3: de impacto.

Microciclo 4: de carga.

Microciclo 5: de recuperación.

Microciclo 6: de carga.

Microciclo 7: de impacto.

Microciclo 8: de impacto.

Microciclo 9: de recuperación.

Microciclo 10: de carga.

Microciclo 11: de recuperación.

Microciclo 12: de carga.

Microciclo 13: de carga.

Microciclo 14: de activación.

Microciclo 15: de competición.

Microciclo 16: de competición.

Microciclo 17: de ajuste.

Microciclo 18: de carga.

Microciclo 19: de carga.

Microciclo 20: de competición.

Microciclo 21: de carga.

Microciclo 22: de competición.

Microciclo 23: de competición.

Microciclo 24: de carga.

Microciclo 25: de activación.

Microciclo 26: de competición.

Microciclo 27: de competición.

Microciclo 28: de ajuste.

Microciclo 29: de activación.

Microciclo 30: de competición.

Microciclo 31: de competición.

Microciclo 32: de recuperación.

Microciclo 33: de carga.

Microciclo 34: de impacto.

Microciclo 35: de activación.

Microciclo 36: de competición.

Microciclo 37: de competición.

Microciclo 38: de activación.

Microciclo 39: de competición.

Microciclo 40: de competición.

Microciclo 41: de recuperación.

Microciclo 42: de carga.



COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL

Microciclo 43: de carga.
Microciclo 44: de carga.
Microciclo 45: de activación.
Microciclo 46: de competición.
Microciclo 47: de ajuste.
Microciclo 48: de competición.
Microciclo 49: de recuperación.
Microciclo 50: de recuperación.
Microciclo 51: de recuperación.
Microciclo 52: de recuperación.

También se exponen a continuación ejemplos de representaciones gráficas de microciclos de ajuste, carga, impacto, activación, competición y recuperación:

Microciclo de ajuste:

Objetivos del entrenamiento:

- **AER:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación de éstas a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a baja intensidad).
- **AEM:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación y del trabajo en zona de umbral anaeróbico a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a media intensidad).
- **FEC:** trabajo de fuerza explosiva cíclica del tren inferior para mejorar la velocidad de desplazamiento.
- **FEA:** trabajo de fuerza explosiva acíclica para mejorar la potencia y velocidad de los gestos técnicos.
- **RFAL 1:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en los desplazamientos a pesar de su insistente repetición..
- **RFAL 2:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en la ejecución técnica a pesar de su insistente repetición.
- **PALA:** Trabajo de velocidad, de potencia aláctica, para mejorar la producción del sistema energético implicado y trabajo de trasferencia de las sesiones anteriores de FEC, FEA y RFAL.
- **TECN:** trabajo específico de técnica.

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4							
	3	AER	AER		AER	AER		
	2							
	1							
Sesión 2ª	5							
	4							
	3			AEM y TEC			PALA	
	2							
	1							
Sesión 3ª	5							
	4							
	3	FEC	RFAL 1		FEA	RFAL 2		
	2							
	1							

Microciclo de carga:

Objetivos del entrenamiento:

- **AER:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación de éstas a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a baja intensidad).
- **AEM:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación y del trabajo en zona de umbral anaeróbico a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a media intensidad).
- **FEC:** trabajo de fuerza explosiva cíclica del tren inferior para mejorar la velocidad de desplazamiento.
- **FEA:** trabajo de fuerza explosiva acíclica para mejorar la potencia y velocidad de los gestos técnicos.



**CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES**

- **RFAL 1:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en los desplazamientos a pesar de su insistente repetición..
- **RFAL 2:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en la ejecución técnica a pesar de su insistente repetición.
- **PALA:** Trabajo de velocidad, de potencia aláctica, para mejorar la producción del sistema energético implicado y trabajo de transferencia de las sesiones anteriores de FEC, FEA y RFAL.
- **TECN:** trabajo específico de técnica.
- **TACT 1:** trabajo de táctica individual.
- **TACT 2:** trabajo de táctica de pareja.

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4				FEC			
	3	AER	AER			RFAL 1		
	2							
	1							
Sesión 2ª	5							
	4			AEM y TECN	FEA		PALA	
	3	FEC	RFAL 1			RFAL 2		
	2							
	1							
Sesión 3ª	5							
	4	TACT 1	TACT 2					
	3	FEA	RFAL 2			FLEX		
	2							
	1							

Microciclo de impacto:

Objetivos del entrenamiento:

- **AER:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación de éstas a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a baja intensidad).
- **AEM:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación y del trabajo en zona de umbral anaeróbico a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a media intensidad).
- **FEC:** trabajo de fuerza explosiva cíclica del tren inferior para mejorar la velocidad de desplazamiento.
- **FEA:** trabajo de fuerza explosiva acíclica para mejorar la potencia y velocidad de los gestos técnicos.
- **RFAL 1:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en los desplazamientos a pesar de su insistente repetición..
- **RFAL 2:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en la ejecución técnica a pesar de su insistente repetición.
- **PALA:** Trabajo de velocidad, de potencia aláctica, para mejorar la producción del sistema energético implicado y trabajo de transferencia de las sesiones anteriores de FEC, FEA y RFAL.
- **CALA:** Trabajo de velocidad, de capacidad aláctica, para mejorar el metabolismo del sistema energético implicado y trabajo de transferencia de las sesiones anteriores de FEC, FEA y RFAL.
- **TACT 1:** trabajo de táctica individual.
- **TACT 2:** trabajo de táctica de pareja.

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4				FEC			
	3	AER	AER			RFAL 1		
	2							
	1							
Sesión 2ª	5		RFAL 1			RFAL 2		
	4	FEC		AEM	FEA		CALA	
	3							
	2							



**COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL**



**CENTRO
OLIMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES**

	1						
Sesión 3ª	5						
	4	FEA	TACT 1		TACT 2		
	3		RFAL 2			FLEX	
	2						
	1						

Microciclo de activación:

Objetivos del entrenamiento:

- **AER:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación de éstas a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a baja intensidad).
- **AEM:** trabajo aeróbico de preparación para las sesiones venideras y de mejora de la recuperación y del trabajo en zona de umbral anaeróbico a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a media intensidad).
- **FEC:** trabajo de fuerza explosiva cíclica del tren inferior para mejorar la velocidad de desplazamiento.
- **FEA:** trabajo de fuerza explosiva acíclica para mejorar la potencia y velocidad de los gestos técnicos.
- **PALA:** Trabajo de velocidad, de potencia aláctica, para mejorar la producción del sistema energético implicado y trabajo de transferencia de las sesiones anteriores de FEC y FEA.
- **TECN:** trabajo específico de técnica.

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4							
	3	AER						
	2				AEM			
	1							
Sesión 2ª	5							
	4				TECN			
	3		AEM			FLEX		
	2	FEC		PALA				
	1							
Sesión 3ª	5							
	4							
	3			FLEX	FLEX		AER,FLEX	
	2	FEA						
	1							

Microciclo de competición:

Objetivos del entrenamiento:

- **COM:** competir al máximo nivel.
- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnico táctica y psicológica.
- **AER y AEM:** trabajo aeróbico de preparación para las competiciones y de mejora de la recuperación de éstas a través de la aplicación de cargas específicas (peloteos largos a baja y media intensidad).
- **SUPL:** trabajo de determinados aspectos técnicos, tácticos o físicos en los que el deportista está fallando a lo largo de la competición o en los que no se siente seguro.
- **FLEX:** trabajo de flexibilidad para mantener la capacidad de estiramiento y amplitud del aparato músculo esquelético facilitando la recuperación y evitando la aparición de lesiones.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **TACT 3:** observación del juego desarrollado por los posibles rivales para adoptar las estrategias oportunas.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico. Este objetivo no se plasma en la tabla porque se entiende que es un aspecto que hay que controlar durante todos los días y todas las horas de la vida del deportista.



**COMITE
OLIMPICO
ESPAÑOL**



CENTRO
OLÍMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4							
	3	AER,AEM	AER,AEM		AER,AEM		AER,AEM	
	2	TACT 3				AER,AEM		AER,AEM
	1							
Sesión 2ª	5	COMP				COMP		COMP
	4		SUPL		SUPL		SUPL	
	3		TACT 3		TACT 3		TACT 3	FLEX
	2			AER,AEM				REH
	1							
Sesión 3ª	5			COMP				
	4							
	3	FLEX	FLEX	FLEX	FLEX	FLEX	FLEX	
	2	REH		REH		REH		
	1							
Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4							
	3			AER,AEM				
	2		AER,AEM		AER,AEM			AER,AEM
	1							
Sesión 2ª	5		COMP		COMP			COMP
	4			SUPL		SUPL		
	3			TACT 3	FLEX	TACT 3	AER,AEM	FLEX
	2	AER,AEM			REH			REH
	1							
Sesión 3ª	5							
	4							
	3			FLEX		FLEX	FLEX	
	2	FLEX						
	1							

Microciclo de recuperación:

Objetivos del entrenamiento:

- **REC:** recuperar el organismo del deportista (física y psíquicamente) con la máxima celeridad tras un periodo duro de entrenamientos o de competiciones.
- **EXTR:** actividades deportivas extraordinarias que no supongan demasiado esfuerzo al deportista y que le sean muy agradables. Todo ello, sin correr excesivos riesgos en su práctica.
- **AER:** trabajo aeróbico de recuperación con la práctica de actividades ajenas al deporte de competición, agradables y, en las que el deportista disfrute plenamente.
- **SUPL:** recuperación nutritiva o rehabilitación de lesiones, en caso de que éstas se hallan detectado.
- **FLEX:** trabajo de flexibilidad para mantener la capacidad de estiramiento y amplitud del aparato músculo esquelético facilitando la recuperación y evitando la aparición de lesiones.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación general del deportista y evitar posibles lesiones y Circuito SPA (saunas, yacusi, hidroterapia, etc.).

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sesión 1ª	5					
	4					
	3					
	2					
	1					
	5					
	4					



COMITE
OLÍMPICO
ESPAÑOL

Sesión 2ª	3	AER	EXTR	AER	EXTR	
	2					
	1					
Sesión 3ª	5					
	4					
	3	FLEX y REH	FLEX y REH	FLEX y REH	FLEX y REH	FLEX y REH
	2					
	1					

- **Ejemplo de desarrollo de una sesión tipo de contenidos específicos, complementarios e integrados en cada periodo. Especificar criterio de desarrollo de sesión, cargas y variables metodológicas.**

Sesión de contenidos específicos (Periodo convencional-mesociclo específico o contemporáneo-mesociclo de realización):

- Sesión para resistencia a la fuerza aláctica (RFAL 1): trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en los desplazamientos a pesar de su insistente repetición.

(La sesión la realizan los dos miembros de la pareja al mismo tiempo. En la parte principal, mientras uno hace las repeticiones, el otro recupera).

Calentamiento: trote suave 10 minutos, movilidad articular, estiramientos, desplazamientos variados (adelante, atrás, lateralmente, elevando rodillas, elevando talones, etc.) en todas las direcciones y sentidos.

Parte principal: (en la pista de tenis)

- (*variante 1*) 8 repeticiones x 10 series. Desplazamientos desde un extremo de la línea de fondo hasta el otro de la red (20 metros) para golpear la bola (ida, vuelta, ida y vuelta), golpeando al final de cada desplazamiento. Tobillos lastrados con 200 grs.
Recuperación: Entre cada repetición 20 segundos y entre cada serie 2 minutos.
Intensidad máxima-submáxima.
- (*variante 2*) 8 repeticiones x 10 series. Igual desde el otro lado.
Recuperación: Entre cada repetición 20 segundos y entre cada serie 2 minutos.
Intensidad máxima-submáxima.
- (*variante 3*) 8 repeticiones x 10 series. Desplazamientos por la línea de fondo, de un extremo a otro (15 metros) para golpear la pelota (ida, vuelta, ida y vuelta), golpeando al final de cada desplazamiento. Tobillos lastrados con 200 grs. (Se inicia cada repetición desde un lado).
Recuperación: Entre cada repetición 30 segundos y entre cada serie 3 minutos.
Intensidad máxima-submáxima.

“La recuperación entre cada grupo de series será de 5 minutos. Se puede realizar la variante una o varias variantes en función del nivel de rendimiento del deportista en ese momento de igual modo que se pueden variar las repeticiones, las series y las recuperaciones en función del momento de la temporada”.

Parte final: 10 minutos de trote suave y estiramientos de todos los grupos musculares.

Sesión de contenidos complementarios (Periodo convencional-mesociclo general o contemporáneo-mesociclo de acumulación alejado de la competición):

- Sesión para mejorar la fuerza máxima: trabajo de fuerza máxima para crear una base sobre la que mejorar la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.

(La sesión la realizan los dos miembros de la pareja ayudándose, corrigiéndose y controlándose las pausas, repeticiones y recuperaciones.

Calentamiento: trote suave 10 minutos, movilidad articular, estiramientos, repeticiones sin peso.

Parte principal: (en la sala de musculación)

- 3 series x 20 repeticiones con 2' de recuperación en abdomen superior, inferior, medio, oblicuos y espalda baja. (Usando la recuperación de un ejercicio para realizar otro).

- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en press de banca. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en aperturas para pectoral. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en polea baja para dorsal con agarre amplio. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en remo con mancuernas para dorsal. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en elevaciones laterales de hombro con desplazamiento adelante y atrás en la horizontal. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en "pájaro" para deltoides posterior. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en curl con mancuernas para bíceps. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en curl con barra para bíceps. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en press francés para tríceps, de pie. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en tríceps de pie con mancuerna simulando el servicio y alternando serires derecha e izquierda. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en flexores de antebrazo. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en extensores de antebrazo. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en sentadilla. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en cuádriceps. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en femoral Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en gemelo. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en aductores. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.
- 3 series x 15 repeticiones con 2' de recuperación en abductores. Con el mayor peso posible siempre que se termine el número de repeticiones.

Nota: la recuperación de trabajo de tren superior se utiliza para realizar las series del tren inferior y viceversa.

Variantes: cada grupo muscular tiene otras muchas posibilidades de trabajo en la sala de musculación, se pueden variar en función de las preferencias de los deportistas de las instalaciones y del alejamiento de la rutina.

También se variarán las repeticiones, series y recuperaciones en función del momento de la temporada en la que nos encontremos.

Parte final: 10 minutos de trote suave y estiramientos de todos los grupos musculares.

Sesión de contenidos integrados (Periodo contemporáneo-mesociclo competitivo o convencional-mesociclo de transformación):

- Sesión para trabajar el saque y volea buscando la mejora táctica en los primeros momentos de cada punto en los juegos en los que poseemos el servicio.

(La sesión la realizan nuestra pareja de entrenamiento y competición ante otra pareja de entrenamiento que también compite).

Calentamiento: trote suave 10 minutos, movilidad articular, estiramientos, desplazamientos variados (adelante, atrás, lateralmente, elevando rodillas, elevando talones, etc.) en todas las direcciones y sentidos.

Parte principal: (en la pista de tenis)

1. Saque al revés del contrario y volea.

La tarea consiste en hacer que la pareja que sirve acuerde, antes de iniciar la jugada, y que posteriormente ejecuten, si se van a cruzar tras el servicio, si van a mantener las posiciones tras el servicio o si únicamente el que sirve va a subir a volear sin que haya cruce con su compañero.

El objetivo de la tarea es lograr vencer el punto en la primera volea, de lo contrario, la acción es negativa y el tanto es para los adversarios.

2. Saque a la derecha del contrario y volea.

La tarea consiste en hacer que la pareja que sirve acuerde, antes de iniciar la jugada, y que posteriormente ejecuten, si se van a cruzar tras el servicio, si van a mantener las posiciones tras el servicio o si únicamente el que sirve va a subir a volear sin que haya cruce con su compañero.

El objetivo de la tarea es lograr vencer el punto en la primera volea, de lo contrario, la acción es negativa y el tanto es para los adversarios.

3. Saque libre (a derecha o al revés, sin que el adversario conozca la dirección del servicio)

La tarea consiste en hacer que la pareja que sirve acuerde, antes de iniciar la jugada, y que posteriormente ejecuten, si se van a cruzar tras el servicio, si van a mantener las posiciones tras el servicio o si únicamente el que sirve va a subir a volear sin que haya cruce con su compañero.

El objetivo de la tarea es lograr vencer el punto en la primera volea, de lo contrario, la acción es negativa y el tanto es para los adversarios.

Magnitudes:

- Volumen: La duración de la tarea es la necesaria para que uno de los dos equipos, siguiendo el tanteo habitual de un partido termine ganando 2 sets.

Cada pareja sirve uno de cada dos juegos, y se cambia de lado de igual forma que a lo largo de un partido.

- Intensidad: máxima en toda la duración de cada punto.

- Densidad: la habitual de un partido (tiempo que dura el punto/ tiempo de recolocación de los jugadores).

Parte final: 10 minutos de trote suave y estiramientos de todos los grupos musculares.

- Control del entrenamiento y de la competición: ejemplo de medios de control y utilización para la gestión del entrenamiento.

En el Microciclo 14: primeros test de evaluación de la condición física y técnica del tenista.

- **FUERZA:**

1. Pesos libres sin instrumentos adicionales de medida:

- Ejercicios de técnica simple (en máquina): cuádriceps, femoral, gemelo, adductores, abductores y glúteo para tren inferior y contractora para pectoral, deltoides posterior, bíceps y tríceps para brazos.

- Ejercicios de técnica compleja: sentadilla.

Con estos ejercicios se hallará la fuerza máxima dinámica del deportista en cada uno de ellos mediante el test de 5 o 6 repeticiones equivalentes al 85 % de 1RM.

Conocer la fuerza máxima del deportista es fundamental ante cualquier trabajo de fuerza. Con este test sabremos que mejoras consigue el deportista en su fuerza máxima y podremos entrenar la fuerza a las intensidades relativas que nos interesen en cada momento.

2. **Salto con contramovimiento sin cargas (CMJ):** gracias a este test obtendremos la fuerza que produce el tren inferior del tenista por unidad de tiempo (estimación de fuerza explosiva), que deberá estar relacionada con la velocidad de desplazamiento del deportista, factor clave en el rendimiento de este deporte.

3. **Salto vertical continuo durante 60 segundos:** con este test podremos conocer el estado de la capacidad de resistencia a la fuerza explosiva necesaria para mantener un buen rendimiento en los puntos más intensos de juego. (Los puntos más largos en un partido no suelen sobrepasar los 25-30 segundos, pero a lo largo de éste se pueden disputar más de 400 puntos, de los que muchos son largos, y se requiere una importante resistencia a la fuerza explosiva para soportarlos a un buen nivel de rendimiento).
4. **Medición de la velocidad de la bola** tras la ejecución de determinados golpes (saque, derecha y revés): con este test sabremos si se están produciendo mejoras en la fuerza explosiva de competición del tenista.

- **VELOCIDAD DE REACCIÓN:** control del tiempo que el deportista tarda en ejecutar una aproximación y golpeo tras un estímulo.

- **VELOCIDAD CÍCLICA:** control del tiempo que tarda el deportista en recorrer una distancia de 20 metros.

- **RESISTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA:** control del tiempo de 15 repeticiones de 50 metros lisos con 2 minutos de recuperación, estudiando la evolución de los tiempos.

- **TÉCNICA Y RESISTENCIA A LA TÉCNICA:** batería de test para controlar la calidad de las ejecuciones técnicas a lo largo de un partido. Es necesario el apoyo de una grabación de vídeo.

En los Microciclo 36 y 37: grabación de las competiciones y control de LA TÉCNICA, LA TÁCTICA Y RESISTENCIA A LA TÉCNICA durante las mismas mediante batería de test.

En el microciclo 38: mismos controles que en el 14 para contrastar la evolución del tenista.

*Se desarrollará también un **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA** que será coordinado por el psicólogo deportivo colaborador del equipo y consta de los siguientes puntos de intervención:*

1. Test sociométrico de los componentes del equipo (tenistas y entrenadores) para elaborar un sociograma, una matriz sociométrica y unos índices sociométricos de cada uno de los miembros del equipo.

- 1.1 Diseño del primer test sociométrico adaptado a nuestro equipo.
- 1.2 Elaboración de la matriz sociométrica, del sociograma y de los índices sociométricos.
- 1.3 Corrección de conductas hasta realizar el siguiente test.
- 1.4 Diseño del segundo test sociométrico adaptado a nuestro equipo.
- 1.5 Elaboración de la matriz sociométrica, del sociograma y de los índices sociométricos.
- 1.6 Corrección de conductas hasta realizar el siguiente test.

2. Valoración de las expectativas, tanto de los entrenadores con respecto a cada uno de los tenistas como de cada uno de los mismos.

- 2.1 Entrevistas de los entrenadores con cada uno de los tenistas.
- 2.2 Entrevistas de cada miembro del equipo con el psicólogo.
- 2.3 Elaboración de las expectativas de cada miembro del equipo.
- 2.4 Valoración del grado de cumplimiento de las expectativas de cada miembro del grupo y análisis de atribuciones.
- 2.5 Medidas de corrección de cara a la siguiente temporada.

3. Análisis de la comunicación (intrapersonal, interpersonal y grupal) entre los entrenadores y los deportistas tanto en el aspecto verbal como en el no verbal.

3.1 Cuestionario individual (para analizar las metas y la personalidad de los componentes del equipo) y reunión del grupo completo expresando cada uno dichas metas (para analizar la manera en que cada componente del grupo expresa lo que quiere y espera de cada miembro y del grupo).

3.2 Observación continua de las interacciones entre cada miembro del grupo.

3.3 Grabaciones de las comunicaciones entre entrenadores y tenistas en momentos previos, durante y después de las competiciones (competiciones de importancia media en la temporada para no influir en los resultados de las competiciones más importantes).

3.4 Interpretación de los resultados y corrección de actitudes y conductas.

4. Estudio del liderazgo del entrenador a través del modelo de Chelladurai:

4.1 Análisis primero del liderazgo de los entrenadores (principio de temporada).

4.2 Análisis segundo del liderazgo de los entrenadores (mitad de temporada).

4.3 Análisis segundo del liderazgo de los entrenadores (final de temporada).

4.4 Interpretación de los resultados, conclusiones y corrección de actitudes y comportamientos.

5. Análisis de las confrontaciones, si fuesen necesarias y utilización de la crítica.

5.1 Registro, análisis y asesoramiento, por parte del psicólogo a los implicados, de todas las confrontaciones que se produzcan en el equipo, así como de las formas de resolución utilizadas para resolverlas.

6. Evaluación de las emociones de los deportistas antes, durante y después de las competiciones.

6.1 Observación directa y grabación de competición.

6.2 Registro de la frecuencia cardiaca mediante pulsómetro en competición.

6.3 Registro del estado del sobregrip tras competición.

6.4 Observación directa y grabación de entrenamiento (simulación de competición).

6.5 Registro de la frecuencia cardiaca mediante pulsómetro en entrenamiento (simulación de competición).

6.6 Registro del estado del sobregrip tras entrenamiento (simulación de competición).

6.7 Interpretación de los resultados, conclusiones y corrección de actitudes y comportamientos.

7. Intervención ante el dolor de posibles lesiones sufridas por los deportistas.

7.1 Intervención de aceleración de la rehabilitación física y mental.

7.2 Observación continua tras lesión para detectar posibles secuelas físicas, técnicas o psicológicas.

7.3 Análisis de secuelas y corrección de actitudes y comportamientos.

8. Detección temprana e intervención ante situaciones de "Burnout" y sobreentrenamiento.

8.1 Observación continua del estado emocional y del rendimiento en entrenamientos y en competiciones para detectar posibles síntomas de "burnout" o de sobreentrenamiento.

8.2 Análisis de causas y corrección en la planificación de la temporada.

MEDIDAS PARA LA POSIBLE RECTIFICACIÓN DEL PLAN SOBRE LA MARCHA Y EVALUACIÓN FINAL DE LA EFECTIVIDAD DEL MISMO.

se intentará respetar fielmente el diseño de la planificación, no obstante, hay que tener en cuenta que surgirán imprevistos a los que habrá de hacer frente mediante las correcciones más oportunas en función de cada situación concreta.



CENTRO
OLIMPICO
DE ESTUDIOS
SUPERIORES

A continuación se detallan las actuaciones que pueden llevarse a cabo ante los factores más comunes que pueden hacer variar la planificación:

- **Competiciones perdidas:** cuando se pierda un partido antes de llegar a la clasificación prevista en un torneo, se ajustarán los mesociclos hasta terminar el microciclo buscando los objetivos más inmediatos previstos en la planificación.

- **Lesiones:** en función de la gravedad de las lesiones, habrá mayores o menores modificaciones en la planificación. El primer paso será tratar y rehabilitar la lesión, el segundo alcanzar el nivel de rendimiento que tenía la pareja antes de sufrir la lesión y, a partir de ese momento, continuar la planificación.

- **Errores de planificación:** en función de los objetivos marcados por deportistas, entrenador y resto del equipo, a medida que avanza la temporada, se irá observando la eficacia de la planificación. Si se van logrando los objetivos previstos, la planificación es eficaz y se debe seguir respetando, pero si se observa una clara desviación de los mismos, habrá que estudiar la situación (cada miembro del equipo en su ámbito de actuación), detectar las causas y rediseñar la planificación en función de éstas.

- **Sobre entrenamiento:** el entrenador debe estar constantemente atento a la aparición de posibles síntomas de sobre entrenamiento y, en caso de darse, descargar de volumen e intensidad los entrenamientos, buscar las causas y rediseñar toda la temporada en función de éstas.

- **Suspensión de competiciones:** esta situación se suele dar por causas meteorológicas y por ello son imprevisibles. Cuando esto ocurra, habrá que valorar, en función de la estimación de los días de suspensión y los logros que podemos alcanzar en esa competición, si continuar para después adaptar la planificación o abandonar la competición para seguir respetando fielmente la planificación e ir a por los siguientes objetivos.



COMITE
OLIMPICO
ESPAÑOL