



CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

**MASTER UNIVERSITARIO EN ALTO RENDIMIENTO  
DEPORTIVO**

---

**SEGUNDO CURSO**

**MÓDULO 2.5**

**PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE  
LA RESISTENCIA**

**Profesores:**

Fernando Navarro Valdivielso  
Mariano García-Verdugo Delmás

---

---

**TRABAJO**

---

---

**DATOS DEL ALUMNO:**

**APELLIDOS: RINCÓN CARRASCO.**

**NOMBRE: ALBERTO.**

**PROMOCIÓN: 2003-2005.**

**2004**



COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL

## **TRABAJO MÓDULO 2.5.- PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA**

Nombre: Alberto.

Apellidos: Rincón Carrasco.

Deporte: Tenis.

---

*El trabajo que se propone se relaciona con los contenidos de este módulo.*

*Para que el trabajo se considere válido a efectos de evaluación tendrá que:*

- *Atenerse en su realización a las indicaciones de elaboración que sobre cada uno se especifican.*
  - *Estar enfocado correctamente en relación a los conceptos clave, correspondientes a este módulo, que en el mismo intervengan.*
- 

### **DISEÑO DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DE UNA TEMPORADA CON TRES CICLOS EN UNA ESPECIALIDAD**

#### **Orientaciones para su desarrollo:**

- Como deporte de referencia para proceder a este análisis puede escogerse cualquier especialidad deportiva.

**Especialidad:** Tenis individual.



- A partir de dicha elección se desarrollarán **tres ciclos de entrenamiento** en una misma temporada en la que **cada uno de ellos deberá contemplar un modelo de periodización diferente y representativo de los tres tipos de adaptación (regulares, acentuadas y concentradas)**. El régimen de competiciones se adaptará a las condiciones exigidas de los tres ciclos de entrenamiento.

### Plan y ciclos de entrenamiento:

MES	DICIEMB					ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMB					OCTUBRE					NOVIEMB				
SEMANA	48	49	50	51	52	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	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
CICLO	CICLO I (Cargas Regulares)															CICLO II (Cargas concentradas)															CICLO III (Cargas acentuadas: macrociclo integrado)																													
MACROC	FASE PREPARATORIA										COMPETITIVA					MACROCICLO II										MACROCI. III					MACROCICLO IV					MACROCICLO V					TRANSICIÓN																			
FASE	GENERAL					ESPECIFICA					TEMPR					COMPETITIVA					A					T					R					GENERAL					E					MANTENIMIENTO														
MICROC	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	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
COMPET																																																												

Tabla 1. Plan anual de entrenamiento de un tenista aplicando un ciclo de entrenamiento de cargas regulares, un ciclo de cargas concentradas y un ciclo de cargas acentuadas.

### PRIMER CICLO DE ENTRENAMIENTO: CARGAS REGULARES

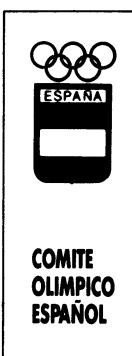
MES	DICIEMB					ENERO					FEBRERO					MARZO																													
SEMANA	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									
CICLO	CICLO I (Cargas Regulares)																																												
MACROC	FASE PREPARATORIA															COMPETITIVA																													
FASE	GENERAL										ESPECIFICA										TEMPR					COMPETITIVA																			
MICROC	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	29	30	31														
COMPET						1	2																																						
CARGAS DE ENTRENAMIENTO	Fuerza Básica: AFG Resistencia Básica: AER, AEL y AEM Técnica Básica Táctica Básica Flexibilidad REH										S Y D N E Y					2 G. S. A U S T R A L I A					RFAL 1 y RFAL 2 FEA, FEC y CALA Técnica Específica Táctica Específica Flexibilidad REH					Cargas de varios contenidos combinados: - RFAL 1 y RFAL 2 con Tec y Tac Específicas (simultáneamente) - FEC y FEA con CALA (consecutivamente) - PALA con Tec y Tac (simultáneamente) Flexibilidad REH					Cargas de contenidos integrados en situaciones simuladas de juego: PALA CALA Técnica Táctica RFAL 1 RFAL 2 Flexibilidad REH TESTS					3 I N D I A N W E L L S					4 M I A M I				

Tabla 2. Ciclo de entrenamiento de cargas regulares para un tenista al principio de la temporada.

### SEGUNDO CICLO DE ENTRENAMIENTO: CARGAS CONCENTRADAS (ATR)

MARZO	ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO																							
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
CICLO II (Cargas concentradas)																																							
MACROCICLO II															MACROCICLO III																								
A					T1					T2					T3					R					A					T					R				
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
REC, Resistencia Básica, Fuerza Básica y Técnico-Táctica Básica.	FRAL	M	PALA y CALA (en situaciones de juego simuladas) y Técnica Específica.	V	R	PALA (en situaciones simuladas de juego) y Técnica y Táctica de competición.	Preparación de la competición.	G.S.	FEA y FEC	PALA y TEC ESPECIFICA	G.S.	W	M	B	L	E	D	O	N																				
FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH	FLEX REH				

Tabla 3. Ciclo de entrenamiento para un tenista de cargas concentradas (modelo ATR).





CENTRO OLIMPICO DE ESTUDIOS SUPERIORES

TERCER CICLO DE ENTRENAMIENTO: CARGAS ACENTUADAS (MACROCICLO INTEGRADO)

JULIO		AGOSTO				SEPTIEMB				OCTUBRE			NOV			
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
CICLO III (Cargas acentuadas: macrociclo integrado)																
MACROCICLO IV								MACROCICLO V								
GENER		ESPECIFICA				MANTENIMIE		GENERAL			E		MANTENIMIENTO			
32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
REC, FRAL 1 y FRAL 2, FEA y FEC.	CALA, PALA y Técnico-Táctica Especifica.	Competiciones de control	PALA y TÉC ESPEC ÍFICA	G.S. U S	AFG AER TEC-TAC Básica	REC, FRAL 1 y 2 (acíclica), FEA y FEC.	CALA PALA TEC y TAC Especí fica.	DE COMP	M REC CALA PALA TEC-TAC DE COMP							
FLEX REH	FLEX REH	MONTREAL Y CINCINNATI	FLEX REH	O P E N												
		FLEX REH														

Tabla 4. Ciclo de entrenamiento para un tenista de cargas acentuadas (Macrociclos integrados).

- Además de lo anterior, **deben quedar plenamente cubiertos** los siguientes aspectos:

**1. Justificar la estructura de rendimiento de la especialidad, con especial incidencia en la componente de resistencia.**

**Objetivos de rendimiento.**

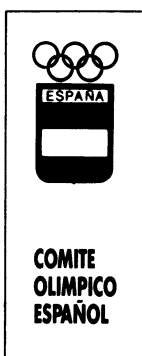
El tenista para el que se ha elaborado esta planificación tiene 22 años y lleva tres años compitiendo en el circuito internacional logrando resultados que le sitúan en una posición en el ranking de la ATP cercana al 80. Ha participado, sobretodo, en Masters, Championship Series y World Series, llegando 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 ha marcado, tanto el entrenador como el deportista, es **“mejorar su posición (entre el 50 y el 70) 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 tenistas más asequibles. Sino de jugar menos torneos, más importantes, con tenistas más difíciles. Lo que quiero decir es que se pretende mejorar el nivel de juego de nuestro deportista buscando el enfrentamiento con tenistas que hasta ahora habían demostrado ser mejores que él, 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 tenista a nivel mundial”**.

**Objetivos generales de entrenamiento.**

1. Mejorar la condición física y técnico-táctica del deportista en todos los aspectos relevantes en cuanto a la alta competición de tenis, tanto las debilidades como las fortalezas, aunque se hará una incidencia mayor en las fortalezas.
2. Mejorar la preparación psicológica del deportista.
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.





CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

### Condiciones de la preparación.

Nos encontramos en una pequeña ciudad en la que no hay más tenistas que el nuestro en su nivel de rendimiento, pero contamos con la colaboración de varios tenistas recién retirados que colaborarán en los entrenamientos.

Nuestro tenista tiene plena disponibilidad durante todo el día, todos los días, para realizar los entrenamientos y participar en las competiciones previstas en la planificación.

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 quipo), 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 nuestro deportista. 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. 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.

### Determinación y situación de las competiciones preparatorias y principales: (*calendario de la temporada 2003*).

#### **1ª. Sydney:** del 6 al 11 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. G. S. De Australia:** del 13 al 26 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:** del 10 al 16 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. Miami:** del 17 al 24 de marzo (superficie dura).

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

#### **5ª. Monte-Carlo:** del 14 al 20 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. Valencia y Roma:** del 28 de abril al 4 de mayo y del 5 al 11 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. Roland Garros:** del 26 de mayo al 8 de junio (tierra).



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

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. Wimbledon:** del 23 de junio al 6 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. Montreal y Cincinnati:** del 4 al 10 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. US Open:** del 25 de agosto al 7 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. Madrid:** del 13 al 19 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. París:** del 27 de octubre al 2 de noviembre (superficie dura).

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

#### **Diseños elegidos para cada ciclo y justificación.**

Existen tres ciclos en la planificación de la temporada:

- Un primer **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).

\* La **justificación** de incluir este modelo en la planificación es, por un lado, la obligatoriedad que me exige el guión de este trabajo, y, por otro, que las condiciones de la planificación de cargas regulares permite de modo progresivo crear una sólida base de sustentación del entrenamiento y las competiciones para el resto de la temporada.

**En cuanto a la resistencia**, decir que en el periodo preparatorio se lleva a cabo un primer trabajo de resistencia básica (mesociclo de preparación general) para facilitar la recuperación tras los entrenamientos y las competiciones y para soportar los entrenamientos específicos que se llevarán a cabo a lo largo de la temporada. A continuación, se desarrolla un segundo trabajo (mesociclo de preparación específica) en el que la resistencia se entrena en combinación con la fuerza (resistencia a la fuerza aláctica en los desplazamientos y en las ejecuciones técnicas). Y, por último, se incluye el trabajo de FRAL 1 y FRAL 2 en entrenamientos simultáneos con técnica y táctica (fase temprana del periodo competitivo) y en simulaciones de competición en la fase competitiva.

Creo importante subrayar que, de una forma indirecta, el volumen e intensidad del conjunto de los entrenamientos provocan una adaptación en el deportista que hace que éste sin cargas concretas de trabajo de resistencia, mejore dicha capacidad en cuanto a lo que se refiere al soporte de los entrenamientos y de las competiciones en condiciones óptimas.

- Un segundo ciclo compuesto por **dos macrociclos de cargas concentradas (ATR)** que van desde la semana 17 hasta la 31. El primero ocupa casi toda la etapa y en él se prepara el Roland Garros y su estructura es similar a la del ciclo convencional pero con las cargas de entrenamiento más concentradas que buscan más la intensidad que el volumen y la especificidad que la base. El segundo macrociclo es muy corto (4 semanas de las que dos son competición) y pretende provocar una rápida adaptación a la



COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

competición con la que culmina (Wimblendon) en la que prima el juego rápido (superficie de juego: hierba). En este segundo macrociclo, las cargas de entrenamiento están a un nivel de especificidad superior a la de los macrociclos anteriores: lo que antes era específico, ahora es básico y lo que antes era carga de mesociclo competitivo, ahora lo es de mesociclo específico, incidiendo sobre todo en el trabajo de explosividad cíclica y acíclica.

\* **Justificación:** he colocado los dos macrociclos ATR después del convencional porque teniendo en cuenta la sólida base que nos ha proporcionado éste último se puede lograr un buen estado de rendimiento del deportista realizando los entrenamientos en base a cargas concentradas para las que el deportista está preparado gracias al macrociclo convencional. Además las competiciones de este segundo periodo de la temporada son muy distintas (tierra y hierba), muy importantes (las dos son Gran Slam) y están muy juntas, por lo que se necesita un sistema de entrenamiento muy ágil que adapte al deportista rápidamente a las condiciones de competición, y, este sistema, puede ser el modelo de planificación ATR de cargas concentradas.

**En cuanto a la resistencia,** se trabaja sobretodo en el primer macrociclo de la misma manera que en el ciclo convencional pero con cargas más concentradas, con menos volumen y más intensidad, buscando la mejora en menos tiempo. En el segundo macrociclo, no hay trabajo de resistencia, ya que solo hay dos semanas de entrenamiento en las que prima adaptar al tenista a un juego mucho más rápido y más corto. La resistencia adquirida en los macrociclos anteriores ha de ser más que suficiente para soportar la competición sin bajar el rendimiento.

- Y un tercero formado por **dos macrociclos integrados de cargas acentuadas** que van desde la semana 32 hasta la 48. El primer macrociclo culmina en el U. S. Open aunque al final del mesociclo específico el tenista participa en dos competiciones seguidas para preparar el Gran Slam y para medir su nivel de rendimiento. El segundo macrociclo tiene un mesociclo general en que se trabajan a modo de “recordatorio”, de “reactualización” de todas las capacidades relevantes para el rendimiento de la disciplina, un mesociclo específico muy corto para activar al deportista y uno competitivo o de mantenimiento en el que se incluyen dos competiciones, las dos últimas de la temporada, que deben coincidir con los dos últimos picos de rendimiento de la misma.

\* **Justificación:** al comienzo de este nuevo periodo de la temporada, el deportista está a pleno rendimiento y únicamente necesita mantenerse lo más cerca posible de dicho rendimiento. Por eso, he colocado los macrociclos integrados en esta etapa de la temporada, porque se trabajan todas las capacidades relevantes para el rendimiento, en periodos cortos de tiempo que se adaptan bien a las necesidades competitivas de la disciplina y que permiten acentuar el trabajo en aquellas capacidades más importantes en el momento concreto de la temporada, o más necesarias en función del estado de rendimiento del deportista.

**En cuanto a la resistencia,** se trabaja, sobre todo, integrada en el trabajo de otras capacidades, ya que, al estar en los últimos macrociclos de la temporada, el trabajo tiende siempre a la máxima especificidad buscando siempre situaciones de entrenamiento en las que se recreen situaciones similares a las de competición o incluso que las propias competiciones (Montreal y Cincinnati) sirvan de entrenamiento específico y de control del nivel de rendimiento.

## 2. Establecer el modelo de entrenamiento, estableciendo los contenidos de entrenamiento agrupados en los tres niveles de entrenamiento: básico, específico y competitivo.

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

*(Primer ciclo, de cargas regulares)*

**Nivel básico: mesociclo general.**

- **AER y AEL:** 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, trabajos aeróbicos ligeros para recuperar tras esfuerzos importantes).

- **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).



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

- **AFG:** acondicionamiento físico general. Trabajo de fuerza básica como preparación de musculatura y articulaciones para soportar los trabajos posteriores de fuerza específica.
- **TEC:** técnica básica para estabilizar cada uno de los gestos al iniciar un ciclo, de modo que no se varíe la ejecución de los mismos ante cargas de gran intensidad y de carácter específico en las que se combinen varios contenidos (por ejemplo: explosividad acíclica, técnica y resistencia a la explosividad acíclica).
- **TÁC:** táctica básica. Preparación de comportamientos tácticos de manera pormenorizada en mesociclos iniciales de un macrociclo para crear una base que permita entrenar dichos comportamientos en situaciones cercanas a la competición en mesociclos específicos o competitivos posteriores.
- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnica táctica y psicológica.
- **FLEX:** trabajo de flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de entrenamiento, competición y recuperación en colaboración con su médico.

#### **Nivel específico: mesociclo específico.**

- **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.
- **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.
- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnica táctica y psicológica.
- **FLEX:** trabajo de flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

#### **Nivel competitivo: mesociclo competitivo.**

- **Cargas de varios contenidos combinados:**
  - RFAL 1 y RFAL 2 con TEC y TAC específicas simultáneamente.
  - FEC y FEA con CALA consecutivamente.
  - PALA con TEC y TAC simultáneamente
- **Simulaciones de situaciones de juego:** PALA, CALA, TEC, TAC, RFAL 1 y RFAL 2.
- **TACT PREC:** táctica precompetitiva. Observación del juego desarrollado por los posibles rivales para adoptar las estrategias oportunas.
- **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.
- **FLEX:** trabajo de flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

*(Segundo ciclo, de cargas concentradas)*

**Macro ciclo II:**

**Nivel básico: acumulación.**

- **AER y AEL:** 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, trabajos aeróbicos ligeros para recuperar tras esfuerzos importantes).
- **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.
- **TEC:** técnica básica para estabilizar cada uno de los gestos al iniciar un ciclo, de modo que no se varíe la ejecución de los mimos ante cargas de gran intensidad y de carácter específico en las que se combinen varios contenidos (por ejemplo: explosividad acíclica, técnica y resistencia a la explosividad acíclica).
- **TÁC:** táctica básica. Preparación de comportamientos tácticos de manera pormenorizada en mesociclos iniciales de un macrociclo para crear una base que permita entrenar dichos comportamientos en situaciones cercanas a la competición en mesociclos específicos o competitivos posteriores.
- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnico táctica y psicológica.
- **FLEX:** trabajo de flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de entrenamiento, competición y recuperación en colaboración con su médico.

**Nivel específico: Transformación 1.**

- **RFAL 1 y FEC:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en los desplazamientos a pesar de su insistente repetición junto con trabajo de fuerza explosiva cíclica del tren inferior para mejorar la velocidad de desplazamiento.
- **RFAL 2 y FEA:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en la ejecución técnica a pesar de su insistente repetición junto con trabajo de fuerza explosiva acíclica para mejorar la potencia y velocidad de los gestos técnicos.
- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnico táctica y psicológica.
- **FLEX:** trabajo de flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

**Nivel específico: Transformación 2.**

- **PALA** (en simulación de situaciones de competición) y **TEC específica:** 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 junto con trabajo técnico específico.
- **CALA** (en simulación de situaciones de competición) y **TEC específica:** 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 junto con trabajo técnico específico.
- **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.
- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnico táctica y psicológica.
- **FLEX:** trabajo de flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.



COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

### **Nivel específico: Transformación 3.**

- **PALA** (en simulación de situaciones de competición) y **TEC-TAC específica**: 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 junto con trabajo técnico-táctico específico.
- **REC**: recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnico táctica y psicológica.
- **FLEX**: trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH**: trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR**: mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

### **Nivel competitivo: Realización.**

- **Adaptación de los entrenamientos a las necesidades de rendimiento de la competición**: puntos fuertes, puntos débiles, horarios y fechas de competición, tácticas en función de los rivales, descanso necesario, etc.
- **TACT PREC**: táctica precompetitiva. Observación del juego desarrollado por los posibles rivales para adoptar las estrategias oportunas.
- **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.
- **FLEX**: trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH**: trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR**: mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

### **Macro ciclo III:**

#### **Nivel básico: acumulación.**

- **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.
- **REC**: recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnico táctica y psicológica.
- **FLEX**: trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH**: trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR**: mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

#### **Nivel específico: Transformación.**

- **PALA** (en simulación de situaciones de competición) y **TEC específica**: 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 junto con trabajo técnico específico.
- **FLEX**: trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH**: trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR**: mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

#### **Nivel competitivo: Realización.**

- **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.
- **FLEX**: trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH**: trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR**: mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

*(Tercer ciclo, de cargas acentuadas)*

**Macro ciclo IV:**

**Nivel básico: general.**

- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnico táctica y psicológica.
- **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.
- **FLEX:** trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

**Nivel específico: Especifica.**

- **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.
- **TÉCNICA Y TÁCTICA ESPECÍFICA.**
- **COMPETICIÓN DE CONTROL.**
- **FLEX:** trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

**Nivel competitivo: Mantenimiento.**

- **PALA** (en simulación de situaciones de competición) y **TEC específica:** 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 junto con trabajo técnico específico.
- **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.
- **FLEX:** trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

**Macro ciclo V:**

**Nivel básico: General (microciclo 1º).**

- **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, trabajos aeróbicos ligeros para recuperar tras esfuerzos importantes).
- **AFG:** acondicionamiento físico general. Trabajo de fuerza básica como preparación de musculatura y articulaciones para soportar los trabajos posteriores de fuerza específica.
- **TEC:** técnica básica para estabilizar cada uno de los gestos al iniciar un ciclo, de modo que no se varíe la ejecución de los mismos ante cargas de gran intensidad y de carácter específico en las que se combinen varios contenidos (por ejemplo: explosividad acíclica, técnica y resistencia a la explosividad acíclica).
- **TÁC:** táctica básica. Preparación de comportamientos tácticos de manera pormenorizada en mesociclos iniciales de una macrociclo para crear una base que permita entrenar dichos comportamientos en situaciones cercanas a la competición en mesociclos específicos o competitivos posteriores.
- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnico táctica y psicológica.



COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

- **FLEX:** trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de entrenamiento, competición recuperación en colaboración con su médico.

#### **Nivel básico: General (microciclo 2º y 3º).**

- **REC:** recuperar con la máxima celeridad tras cada competición sin perder la motivación, y los niveles de condición física, técnico táctica y psicológica.
- **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.
- **FLEX:** trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

#### **Nivel específico: Específica.**

- **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.

#### **- TÉCNICA Y TÁCTICA ESPECÍFICA.**

- **FLEX:** trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.

#### **Nivel competitivo: Mantenimiento.**

- **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.

#### **- TÉCNICA Y TÁCTICA DE COMPETICIÓN.**

- **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.
- **FLEX:** trabajo se flexibilidad para mantener musculatura y articulaciones en un estado óptimo para el entrenamiento, la competición y la recuperación tras ambos.
- **REH:** trabajo con el fisioterapeuta para facilitar la recuperación del deportista y evitar posibles lesiones.
- **NUTR:** mantener un aporte de nutrientes así como hidratar al deportista durante todo el periodo de competición en colaboración con su médico.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

### **3. Seleccionar los tres modelos de planificación diferentes y señalar las características más significativas de cada uno de ellos, basándose en la especialidad seleccionada.**

#### *Modelo de cargas regulares:*

Es un ciclo más largo y menos ágil en cuanto a la obtención de resultados, pero es garantía de una base sólida para soportar la estructura de cargas del resto de la temporada o de otras temporadas posteriores.

La mejora es más lenta pero, en mi opinión, si hay una buena planificación, más estable en el tiempo.

La mejora es más general.

#### *Modelo de cargas concentradas (ATR):*

Los periodos de entrenamiento son más duros física y mentalmente.

Las mejoras son mayores, más rápidas y más específicas, dirigidas hacia las necesidades del deportista.

Hay que tener más cuidado con la calidad y cantidad de los periodos de recuperación y descanso.

#### *Modelo de cargas acentuadas (Macroциclos integrados):*

Permite tener un control importante sobre el deportista, se trabaja todo (como en las cargas regulares), pero en menos tiempo, la estructura de las cargas está muy ajustada al tiempo de que se dispone para el entrenamiento. Además se acentúa el trabajo de aquellas cargas que se suponen más necesarias para incrementar el rendimiento del deportista.

Es muy útil para adaptar los macroциclos a los periodos entre competiciones.

### **4. Construir la estructura de cargas y prioridad de los diversos contenidos de entrenamiento, su ubicación temporal y justificación de los macroциclos en cada ciclo de entrenamiento según diseño aplicado.**

La estructura de cargas, los contenidos y su ubicación temporal están representados en las tablas 1, 2, 3 y 4 del presente trabajo, situadas al principio del mismo, en las páginas 3 y 4.

La justificación de los macroциclos está descrita en la pregunta 1 de este trabajo, y los contenidos principales que se deben trabajar en cada macroциclo están descritos en la pregunta 2.

### **5. Construir la estructura de cargas y prioridad de los diversos contenidos de entrenamiento, su ubicación temporal y justificación de los mesociclos en cada ciclo de entrenamiento según diseño aplicado.**

La estructura de cargas, la prioridad de los contenidos y su ubicación temporal, están desarrollados en las tablas 1, 2, 3 y 4 y en las preguntas 1 y 2 del presente trabajo.

La justificación de los mesociclos se detalla a continuación:

#### *(Primer ciclo, de cargas regulares)*

##### **Nivel básico: mesociclo general.**

Nos encontramos al principio de la temporada y es necesario crear una base sólida de condición física (resistencia, fuerza, técnica y táctica) para que el tenista pueda soportar las cargas de entrenamiento del resto de la temporada, las competiciones y se recupere de éstas lo antes posible. Por ello, este mesociclo se compone de trabajo de resistencia, fuerza, técnica y táctica de nivel básico y general.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

Al mismo tiempo, se incluyen contenidos secundarios de recuperación rápida, flexibilidad, rehabilitación y nutrición que están presentes en casi todos los mesociclos de la temporada ya que, aunque se encuentren en un segundo plano, sin ellos no es posible el rendimiento óptimo del deportista.

Este mesociclo se compone de 5 semanas de entrenamiento en las que el volumen irá de menos a más en cada una de los contenidos que se van a entrenar para terminar el mesociclo con un alto volumen de trabajo general.

**Nivel específico: mesociclo específico.**

En este mesociclo se empieza a trabajar de una manera más específica entrenando contenidos como la RFAL1 y 2, la FEA y la FEC, la capacidad aláctica (CALA) y la técnica y táctica específica, contenidos éstos, más cercanos a la competición.

Se busca la transformación paulatina del trabajo básico al específico, disminuye ligeramente el volumen y aumenta la intensidad de las cargas, ahora más cercanas a la competición.

Dentro de las 6 semanas de que consta este mesociclo, se intercalan dos competiciones que tienen como objetivo tomar contacto con la alta competición y acelerar el proceso de adaptación del deportista hacia el rendimiento competitivo.

**Nivel competitivo: mesociclo competitivo.**

Este mesociclo se compone de cinco semanas que culminan en una competición doble (dos competiciones seguidas de una semana cada una) en las que el deportista debe mostrar ya un pico de rendimiento, el primero importante de la temporada.

Los contenidos de este mesociclo son de máxima intensidad y consisten básicamente en combinaciones de contenidos muy específicos de manera simultánea o consecutiva (ver tabla 2) que buscan el entrenamiento de los contenidos fundamentales de rendimiento en condiciones cercanas a la competición (más exigentes en la fase temprana y menos o igual que en competición en la fase competitiva).

Es de vital importancia, en este mesociclo competitivo, que el deportista tenga el tiempo de descanso necesario antes de la competición y durante la misma para que pueda dar el máximo en cada partido. De igual modo se debe dar gran importancia a los contenidos de flexibilidad, rehabilitación y nutrición.

*(Segundo ciclo, de cargas concentradas)*

**Macrociclo II:**

**Nivel básico: acumulación.**

En dos semanas se debe concentrar el trabajo básico que se desarrollaba en el mesociclo general del ciclo de cargas regulares. Obviamente, hay una base importante de entrenamiento y las cargas de entrenamiento han de servir como reactivación de los distintos contenidos básicos de los que depende el rendimiento.

Es un mesociclo en el de nuevo existe un gran volumen de entrenamiento de contenidos básicos.

**Nivel específico: Transformación 1.**

Se trabajan los contenidos específicos por separado en la primera semana y se aplican en competición en la segunda semana.

**Nivel específico: Transformación 2.**

Se trabajan los contenidos específicos de velocidad (CALA y PALA) de manera conjunta simulando situaciones de competición (integrados en situaciones técnicas de competición) en la primera semana y se aplican en competición en la segunda semana.

**Nivel específico: Transformación 3.**

Comienza con otra competición de una semana que pretende mantener el rendimiento alcanzado en el mesociclo anterior de manera que el deportista pueda resistir dicho nivel de rendimiento durante dos semanas, tiempo que dura un Gran Slam como el que cierra este macrociclo de cargas concentradas (Roland Garros).

La segunda y última semana de T3 consiste principalmente en un trabajo de máxima especificidad (PALA) para alcanzar un rendimiento submáximo en cuanto a la velocidad de ejecución cíclica y acíclica.

**Nivel competitivo: Realización.**

Teniendo como prioridad el descanso del deportista para que se produzca la supercompensación provocada por las cargas de entrenamiento de las semanas previas, se debe aprovechar la primera semana para adaptar al deportista a la superficie de juego del torneo, a los horarios y a la climatología, para retocar algún aspecto técnico-táctico que provocase inseguridad en el tenista, para



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

preparar las tácticas a emplear en función de los rivales, para hacer el último o últimos entrenamientos con cargas de competición y para provocar la máxima motivación posible en él.

### **Macrociclo III:**

#### **Nivel básico: acumulación.**

En este mesociclo se sube un escalón en la especificidad de los entrenamientos, ya que desaparecen los contenidos que hasta ahora habíamos denominados básicos y ocupan su lugar los contenidos específicos (contenidos básicos de 2º nivel), por separado, FEC y FEA. Puesto que se acaba de terminar el Roland Garros, jugado en tierra batida, con partidos largos y duros en los que la resistencia a la fuerza explosiva cíclica y acíclica es vital, y, puesto que la próxima competición importante es Wimbledon, solo dos semanas después, jugada en hierba con partidos muy rápidos en los que la explosividad es fundamental, el trabajo de resistencia no es necesario. No es necesario porque lo que prima es la velocidad y porque con la resistencia lograda por los entrenamientos y competiciones previas el deportista está más que preparados respecto de esos contenidos que impliquen resistencia.

Por tanto lo que prima el lograr la máxima velocidad de rendimiento posible en solo dos semanas. Por ello el trabajo básico es el trabajo de fuerza explosiva que antes era trabajo específico.

#### **Nivel específico: Transformación.**

Teniendo en cuenta el trabajo de base que se ha hecho en el mesociclo de acumulación, el de transformación sigue la misma línea y se compone simplemente de trabajo de velocidad, de potencia aláctica combinada con técnica en situaciones de competición

#### **Nivel competitivo: Realización.**

En este mesociclo, el contenido principal es competir al máximo nivel durante toda la competición, que tiene la misma duración que el propio mesociclo.

### **(Tercer ciclo, de cargas acentuadas)**

### **Macrociclo IV:**

#### **Nivel básico: general.**

Este mesociclo trata, por un lado, de recuperar al deportista rápidamente para que pueda seguir a un buen nivel de rendimiento, y por otro, de trabajar todas las capacidades básicas, que en la primera mitad de la temporada llamábamos específicos, nos encontramos en el segundo escalón de especificidad del que hablábamos en el mesociclo de Acumulación del Macro ciclo III. Por tanto, se acentuará el trabajo de FRAL 1 y 2, FEC y FEA (contenidos básicos de 2º nivel) por separado que servirán al tenista para mantener sus niveles de explosividad y de resistencia a la fuerza aláctica, capacidades éstas, ideales para el siguiente gran torneo, el US Open, sobre pista rápida.

#### **Nivel específico: Específica.**

En el nivel específico se realizarán, sobre todo, trabajos de velocidad (CALA y PALA) combinados con técnica y táctica específicos en sus primeras dos semanas y se participará en dos torneos seguidos de una semana cada uno y de superficie rápida como el Open USA, en las dos últimas semanas del mesociclo. Las dos semanas de competición serán utilizadas además de para aplicar los avances conseguidos en los entrenamientos anteriores, para evaluar al deportista en todos los aspectos competitivos y poder cerciorarnos del nivel de rendimiento en que se encuentra.

#### **Nivel competitivo: Mantenimiento.**

En la primera semana se procura descargar al deportista para que se estimule la supercompensación del trabajo previo y se acentuarán las cargas sobre el trabajo de potencia aláctica combinado con la técnica específica de la competición, ya que este trabajo va a ser el más demandado en la competición.

La segunda y tercera semana, se desarrolla la competición en la culmina este macrociclo y el objetivo será, competir al máximo nivel obteniendo el mejor resultado posible.

### **Macrociclo V:**

Este macrociclo es, en cuanto a la estructura, muy similar al ciclo de cargas regulares, con la diferencia de que tiene una duración de 8 semanas en lugar de 16. Pretende trabajar todos los contenidos necesarios para la disciplina deportiva a modo de refuerzo para que el tenista pueda terminar la temporada a pleno rendimiento en todas sus capacidades evitando lesiones y manteniendo una buena base de trabajo para la temporada siguiente.



COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

**Nivel básico: General (microciclo 1°).**

Se trabajan todos los contenidos básicos de fuerza, resistencia, técnica, táctica, flexibilidad y recuperación, enfatizando el trabajo de aquellas capacidades en las que se halla visto alguna debilidad en la última competición o en la última evaluación (microciclos 36 y 37).

**Nivel básico: General (microciclo 2° y 3°).**

Se sube un escalón en la especificidad y se trabajan los contenidos llamados “básicos de 2° nivel” FRAL 1 y 2, FEC y FEA por separado.

**Nivel específico: Específica.**

De nuevo trabajo de velocidad (los torneos próximos se juegan sobre superficie rápida) CALA y PALA en combinación con Técnica y Táctica específica.

**Nivel competitivo: Mantenimiento.**

Primera semana, trabajo de velocidad junto con técnica de competición (simulando situaciones de competición).

Segunda semana, primera competición, en la que se pretende lograr el mejor resultado posible.

Tercera semana, recuperación y énfasis en el trabajo de velocidad junto a la técnica y la táctica de competición.

Cuarta semana, última competición de la temporada en la que de nuevo se tiene que luchar por el mejor resultado posible manteniendo el rendimiento hasta el final.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

## 6. Construir la estructura de cargas y distribución de las sesiones y sus objetivos de entrenamiento en algunos microciclos-tipo dentro de cada ciclo de entrenamiento. Ubicación temporal de los distintos tipos de microciclos en la temporada y justificación de los microciclos en cada ciclo de entrenamiento según diseño aplicado.

A continuación se muestra de que tipo es cada uno de los microciclos que forman esta temporada. Se puede observar claramente que el tipo de microciclo responde fielmente a las justificaciones que se han expuesto tanto para los macrociclos como para los mesociclos, por lo que, no me parece necesario explicar de nuevo el desarrollo de la temporada que ya ha sido suficientemente detallada en las reguntas anteriores.

*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 carga.

*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 y ajuste.

*Microciclo 42:* de carga.

*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.

### MICROCICLOS TIPO:

#### *Ciclo de cargas regulares:*

#### **Microciclo de ajuste:** (microciclo 1)

##### 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).

- **AFG:** acondicionamiento físico general. Trabajo de fuerza básica como preparación de musculatura y articulaciones para soportar los trabajos posteriores de fuerza específica.

- **TÉC BÁS:** trabajo de los gestos técnicos del tenis de forma individual.

- **TÁC BÁS:** trabajo de tácticas básicas.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



**CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES**

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4							
	3	AER	AER		TÉC BÁS	TÁC BÁS		
	2							
	1							
Sesión 2ª	5							
	4							
	3			AEM			AEM	
	2							
	1							
Sesión 3ª	5							
	4							
	3	AFG	AFG		AFG	AFG		
	2							
	1							

#### **Microciclo de carga: (microciclo 10)**

##### 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.
- **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.
- **TEC ESP:** trabajo de todos los gestos empleados en competición.
- **TACT ESP:** trabajo de determinadas tácticas empleadas por el deportista en competición.

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



**COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL**



**CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES**

### Microciclo de impacto: (microciclo 3)

#### 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).
- **AFG:** acondicionamiento físico general. Trabajo de fuerza básica como preparación de musculatura y articulaciones para soportar los trabajos posteriores de fuerza específica.
- **TÉC BÁS:** trabajo de los gestos técnicos del tenis de forma individual.
- **TÁC BÁS:** trabajo de tácticas básicas.

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4				TÉC BÁS			
	3	AER	AER			AFG		
	2							
	1							
Sesión 2ª	5		AFG			AFG		
	4	AFG		AEM	TÁC BÁS		AFG	
	3						AEM	
	2							
	1							
Sesión 3ª	5							
	4	AFG						
	3		AFG			FLEX		
	2							
	1							

### Microciclo de activación: (microciclo 14)

#### 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).
- **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 y FEA.
- **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.
- **TEC ESP:** trabajo de todos los gestos empleados en competición.
- **TACT ESP:** trabajo de determinadas tácticas empleadas por el deportista en competición.

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



**COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL**



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

Sesión 2ª	4							
	3		AEM			FLEX		
	2							
	1							
Sesión 3ª	5	RFAL 2				PALA		
	4							
	3			FLEX	FLEX		AER,FLEX	
	2							
	1							

\* Las sesiones son de corta duración, especialmente las de intensidad 5 o máxima.

**Microciclo de competición:** (microciclos 15 y 16)

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:** 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.

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



COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



**CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES**

2ª	2	AER,AEM			REH			REH
	1							
Sesión 3ª	5							
	4							
	3			FLEX		FLEX	FLEX	
	2	FLEX						
	1							

**Microciclo de recuperación:** (microciclo 49)

**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					
Sesión 2ª	5					
	4					
	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					

Ciclo de cargas concentradas:

**Microciclo de ajuste:** (microciclo 17)

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).
- **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**



**CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES**

- **TÉC BÁS:** trabajo de los gestos técnicos del tenis de forma individual.
- **TÁC BÁS:** trabajo de tácticas básicas.

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4							
	3	AER	AER					
	2							
	1							
Sesión 2ª	5							
	4							
	3			AEM		AEM		
	2							
	1							
Sesión 3ª	5							
	4							
	3	AFG	AFG		AFG	TÉC BÁS	TÁC BÁS	
	2							
	1							

**Microciclo de carga:** (microciclo 19)

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).
- **RFAL 1 y FEC:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en los desplazamientos a pesar de su insistente repetición junto con trabajo de fuerza explosiva cíclica del tren inferior para mejorar la velocidad de desplazamiento.
- **RFAL 2 y FEA:** trabajo de resistencia de fuerza aláctica para mantener niveles de fuerza aceptables en la ejecución técnica a pesar de su insistente repetición junto con trabajo de fuerza explosiva acíclica para mejorar la potencia y velocidad de los gestos técnicos.
- **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.
- **TEC ESP:** trabajo de todos los gestos empleados en competición.
- **TACT ESP:** trabajo de determinadas tácticas empleadas por el deportista en competición.

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



**COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL**



CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES

	1						
--	---	--	--	--	--	--	--

**Microciclo de activación:** (microciclo 25)

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).
- **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 y FEA.
- **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.
- **TEC COM:** trabajo de todos los gestos que se van a emplear en competición a igual intensidad y ritmo de la misma.
- **TAC COM:** trabajo de determinadas tácticas que se van a emplear en competición a igual intensidad y ritmo de la misma.

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5					TEC COM	TAC COM	
	4							
	3	AER						
	2				AEM			
	1							
Sesión 2ª	5	RFAL 1		CALA				
	4							
	3		AEM			FLEX		
	2							
	1							
Sesión 3ª	5	RFAL 2				PALA		PALA
	4							
	3			FLEX	FLEX		AER,FLEX	
	2							
	1							

\* Las sesiones son de corta duración, especialmente las de intensidad 5 o máxima.

**Microciclo de competición:** (microciclos 26 y 27)

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.



COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL



**CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES**

- **TACT:** 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.

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

*Ciclo de cargas acentuadas:*

**Microciclo de carga:** (microciclo 44)

Objetivos del entrenamiento:

- **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.
- **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.
- **TEC ESP:** trabajo de todos los gestos empleados en competición.
- **TACT ESP:** trabajo de determinadas tácticas empleadas por el deportista en competición.

Nivel de carga	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5							
4							



**COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL**



**CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES**

Sesión 1ª	3	TEC ESP	TACT ESP	AER	FLEX	AEM		
	2							
	1							
Sesión 2ª	5							
	4	RFAL 1 y FEC						
	3			CALA	TACT ESP	FLEX	TEC ESP	TACT ESP
	2							
	1							
Sesión 3ª	5						PALA	
	4					CALA		
	3	RFAL 2 y FEA	AEM	TEC ESP	PALA			
	2							
	1							

**Microciclo de impacto:** (microciclo 34)

Objetivos del entrenamiento:

- **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.
- **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.
- **TEC ESP:** trabajo de todos los gestos empleados en competición.
- **TACT ESP:** trabajo de determinadas tácticas empleadas por el deportista en competición.

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

**Microciclo de activación:** (microciclo 45)

Objetivos del entrenamiento:

- **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.
- **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.
- **TEC COM:** trabajo de todos los gestos que se van a emplear en competición a igual intensidad y ritmo de la misma.
- **TAC COM:** trabajo de determinadas tácticas que se van a emplear en competición a igual intensidad y ritmo de la misma.



**COMITE  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL**



**CENTRO  
OLÍMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES**

Nivel de carga		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Sesión 1ª	5							
	4							
	3	AER	AEM	FLEX	FLEX			
	2							
	1							
Sesión 2ª	5	CALA	TEC COM	TAC COM				
	4							
	3				CALA	TEC COM	TAC COM	
	2							
	1							
Sesión 3ª	5	FLEX	PALA	AEM		PALA		PALA
	4							
	3				AEM		AER,FLEX	
	2							
	1							

\* Las sesiones son de corta duración, especialmente las de intensidad 5 o máxima.

**Microciclo de competición:** (microciclos 39 y 40)

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:** 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.

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



**COMITÉ  
OLÍMPICO  
ESPAÑOL**



**CENTRO  
OLIMPICO  
DE ESTUDIOS  
SUPERIORES**

Sesión 1ª	4							
	3			AER,AEM				
	2		AER,AEM		AER,AEM			AER,AEM
	1							
Sesión 2ª	5		COMP		COMP			COMP
	4			SUPL		SUPL		
	3			TACT	FLEX	TACT	AER,AEM	FLEX
	2	AER,AEM			REH			REH
	1							
Sesión 3ª	5							
	4							
	3			FLEX		FLEX	FLEX	
	2	FLEX						
	1							



**COMITE  
OLIMPICO  
ESPAÑOL**