

# Planificación y Periodización para Tenistas de 12-14 Años

Por Dr. Piotr Unierzyski (Facultad de Educación Física, Universidad de Poznan, Polonia)

Es una norma objetiva el que la carrera de todo jugador debe seguir un plan exacto y que todos los entrenadores tienen que respetar ciertas reglas para asegurar el rendimiento óptimo. Sin embargo, lamentablemente el entrenamiento de la mayoría de los jugadores junior de todo el mundo no está planificado con precisión. Por lo general, la falta de variación o de progresión, se debe a la carencia de un plan “de carga” o de una periodización escrita e incluye muy pocas horas de entrenamiento global o de participación en otros deportes. A menudo, los planes que existen a estas edades, simplemente son una versión abreviada de los de los jugadores senior o profesionales. Este tipo de desarrollo refleja las ideas de muchos padres y de algunos entrenadores, quienes opinan que un jugador debe entrenar tanto como pueda a y/o participar en el mayor

número de torneos que le sea posible para adquirir experiencia.

Un período crucial para el éxito futuro de los tenistas junior es el que comprende los 12-14 años. Durante los meses previos al comienzo de la pubertad y los inmediatos posteriores a ese comienzo, se pueden ganar y perder muchas cosas. En esa fase, los entrenadores experimentados entienden que los niños no son adultos en miniatura y que el proceso de INFORMACIÓN – ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS - PLANIFICACIÓN - ACCIÓN no debe organizarse así. A la edad de 11-12 años, justo antes de la pubertad, un tenista con talento debe completar la etapa de **entrenamiento básico genérico y completo** y comenzar la siguiente etapa de **entrenamiento semi-especializado**. Eso representa el final del trabajo “tipo permanente” y el inicio de la periodización

como medio de planificación.

Durante este período el jugador debe aprender (desarrollar) la versatilidad, adquirir experiencia, elevar su nivel de habilidades motrices y mentales y mejorar sus principales capacidades específicas para el tenis. Como parte de esto, necesita o entrenar mucho o bien jugar bastantes partidos, que incluyan incluso torneos internacionales. A esta edad **el objetivo de la planificación no debe ser lograr** el mejor rendimiento posible ni tampoco el alcanzar **el punto máximo (pico)**. El entrenamiento debe centrarse en la mejora de todos los factores que limitan el rendimiento óptimo. Debemos recordar que la edad de 12 años es la mejor para desarrollar las dos capacidades motrices más importantes en el tenis: la agilidad y la velocidad.

Antes de comenzar la pubertad, un



*La correcta periodización del entrenamiento con jugadores de 12 a 14 años es una obligación.*

jugador debe haber aprendido todos los golpes avanzados (p.ej. el globo liftado, la volea liftada); estos golpes, sin embargo, no tienen por qué haberse perfeccionado. Para seguir desarrollando las capacidades tenísticas específicas del jugador deben emplearse un mayor número de ejercicios semi-específicos y específicos. Además, los métodos de trabajo han de diferenciarse, un porcentaje mayor de tiempo de entrenamiento puede ser del “tipo estricto” (p.ej. ejercicios). No hay que olvidar que no es necesario utilizar métodos de entrenamiento intensivos (p.ej. entrenamiento a intervalos) para acelerar esa mejora. Si en la fase de desarrollo del jugador se utilizan estos métodos demasiado pronto se puede limitar su eficacia potencial. También es importante saber que los jugadores de estas edades se desarrollan biológicamente a ritmos diferentes, por lo tanto, conviene utilizar programas de entrenamiento individualizados y no “versiones resumidas” de los programas de jugadores profesionales. En resumen, la dificultad de realizar una periodización para niños de entre 12 y 14 años reside en coordinar y planificar de forma equilibrada y adecuada el aprendizaje, el entrenamiento y la competición. No obstante, el único camino para alcanzar esto y lograr el mejor rendimiento futuro es mediante la periodización.

Los principios básicos de la periodización para los jugadores de esta edad son:

1) Planificar distintos tipos de entrenamiento;

2) Coordinar estos distintos tipos de entrenamiento con competiciones para poder ganar experiencia y otras habilidades prácticas.

Los volúmenes de estos tipos de entrenamiento pueden variar según el meso- o microciclo de que se trate, pero no tanto como en el caso de los jugadores profesionales.

#### Reglas Generales:

**Preparación física:** del entrenamiento general al complejo y específico para el tenis.

**Tenis:** del entrenamiento básico al competitivo (de planes cerrados a abiertos).

#### Los objetivos principales para los jugadores de esta edad son:

- Desarrollo armonioso y completo de una preparación física específica para el tenis que esté enfocada a las necesidades del juego;
- Perfilar las necesidades del futuro rendimiento y del desarrollo de capacidades específicas para el tenis;
- Adquirir experiencia y habilidades específicas para el tenis mediante la participación en cierto número de partidos (50-70 individuales y 30-40 dobles) “iguales” (p.ej. ambos jugadores tienen un nivel similar) por año.

#### Un Ejemplo de Periodización Con un Tenista de 12 años (Tabla 1)

**Plan Anual:** “DOBLE” con dos fases preparatorias y dos fases competitivas; **¡sin ningún “punto máximo” (pico)!** (con jugadores de 13 años: se programa un pico, para un jugador de 14 años: lo típico es encontrar uno o dos y, a veces, tres picos).

#### PRIMERA FASE PREPARATORIA

Objetivo: Desarrollar una base completa para asegurar el progreso óptimo en un futuro. En general, el volumen de entrenamiento básico debe suponer del 50% al 75% del total de tiempo que se entrena, mientras que el 20-40% se debe dedicar a entrenamientos /ejercicios específicos y semi-específicos del tenis (p.ej. preparación física específica para el juego o entrenamiento táctico).

Sub-fases:

- Sub-fase de preparación general: entrenamiento completo  $\leq 70\%$ , entrenamiento semi-específico  $\leq 20\%$  y ejercicios para el tenis otro  $20\%$ ;
- Sub-fase de preparación específica: menos del  $30\%$  para ejercicios completos, hasta el  $30\%$  de entrenamiento semi-específico, y un  $40-60\%$  de entrenamiento específico y partidos.

#### PRIMERA FASE COMPETITIVA

Objetivo: Mejorar las capacidades específicas para el tenis (p.ej. la técnica, la táctica, la preparación mental, la motivación y el feedback para futuros entrenamientos, utilizando nuevas habilidades en competición, especialmente en canchas rápidas). Volumen: el  $40-60\%$ , partidos, el  $20-30\%$  entrenamiento en cancha, y el  $30-40\%$  preparación física. **¡Sin ningún “punto máximo” (pico)!**

**SEGUNDA FASE PREPARATORIA** (los jugadores comienzan de un nivel más alto)

Objetivo: Desarrollar la preparación física y las habilidades específicas del tenis, y mejorar las capacidades generales.

- Sub-fases: I (con mesociclos de recuperación), II y III (entrenamiento más complejo y específico que en las sub-fases I y II. Combinar con competiciones regionales por equipos supone el  $20\%-25\%$  de los partidos, el  $45\%-50\%$  de entrenamiento general y de preparación especial, y el  $30\%$  de preparación física.

**SEGUNDA FASE COMPETITIVA** (fase competitiva principal)

Objetivo: Desarrollar capacidades específicas para el tenis y adquirir experiencia mientras se mantiene la base general. Varios mesociclos y microciclos diferentes:  $50\%-60\%$  partidos,  $20-40\%$  entrenamiento de tenis, y  $20-40\%$  preparación física.

#### FASE DE TRANSICIÓN

Objetivo: Descanso activo (otros deportes) y prevención de lesiones ( $70-80\%$ ), aprendizaje de nuevas habilidades y técnicas ( $20-30\%$ ). Por regla general, la duración de todas las actividades juntas no debe exceder las 12-16 horas por semana.

#### ¡ASEGURAR EL MEJOR RENDIMIENTO POSIBLE NO ES UN OBJETIVO A LOS 12-14 AÑOS!

Alcanzar el máximo rendimiento no debe ser el objetivo de la planificación en estas edades. A los 13 años se puede alcanzar ese “punto máximo” por primera vez, pero el objetivo tiene que ser “llegar a ese punto máximo para precisamente aprender a alcanzarlo” (no el cómo ganar). Para jugadores de 14 años con talento se pueden programar dos picos e incluso para talentos excepcionales tal vez hasta tres.

El objetivo de las competiciones para jugadores menores de 13 años debe ser comprobar las habilidades y las capacidades trabajadas durante el entrenamiento. Eso proporciona feedback al entrenador acerca del progreso del jugador y ayudará también a establecer objetivos y planificar el futuro trabajo. Los torneos se deben tratar como un ejercicio, como una especie de ‘prueba del progreso’ y como una posibilidad para identificar a los jugadores con más talento.

**TABLA 1: EJEMPLO DE UN PLAN SEMESTRAL PARA UN TENISTA DE 12/13 AÑOS**

FASES, SUB-FASES	MESOCICLOS	MICROCICLOS	% EJERCICIOS	CONTENIDOS
<b>PRIMERA FASE PREPARATORIA 28/09 – 6/12</b>				
SUB-FASE DE PREPARACIÓN GENERAL 28/09 – 1/11	MESOCICLO INICIAL 28/09 – 18/10	Tres microciclos iniciales (8-10 horas/semana)	G: 70% SS: 20% S: 10% C: 0%	G) creación de una base de resistencia aeróbica (método continuo, <i>dos-tres unidades/microciclos</i> ) y de fuerza general (método repetitivo, <i>dos-tres unidades/microciclos</i> ), mejora de la flexibilidad, muchos juegos de pelota; SS) ejercicios para desarrollar la coordinación, la agilidad y el juego de pies ( <i>dos unidades en un microciclo</i> ); S) ejercicios para mejorar la técnica de golpes concretos (“nuevos”) ( <i>dos-tres entrenamientos en cancha por semana</i> ); C) ninguna competición o partido de entrenamiento.
	PREPARACIÓN GENERAL 19/10 – 1/11	Dos microciclos preparatorios I (14-16 horas/semana)	G: 60% SS: 20-30% S: 10-20% C: 0%	G) mejora de la resistencia aeróbica (método continuo, <i>dos-tres unidades/microciclos</i> de fartlek), de la fuerza (método de cargas moderadas, <i>dos-tres unidades/microciclos</i> ) y de la velocidad básica (método repetitivo, <i>dos-tres unidades/microciclos</i> ), muchos juegos de pelota; SS) ejercicios para desarrollar la coordinación y la agilidad ( <i>durante cada entrenamiento</i> ); S) mejora de la técnica de golpes concretos ( <i>dos-tres unidades/microciclos con más ejercicios abiertos, p.ej. ejercicios de situación</i> ); C) ninguna competición.
ESPECÍFICA 2/11- 4/1	PREPARACIÓN ESPECÍFICA 2/11 – 29/11	Cuatro microciclos preparatorios II (12 – 16 horas/semana)	G: 30-40% SS: 20-30% S: 30-40% C: 10%	Cargas mayores: G & SS) introducción del entrenamiento de resistencia anaeróbica, desarrollo de la potencia, agilidad y velocidad dinámicas ( <i>tres-cuatro unidades/microciclos</i> ); S) formación del estilo personal de juego – entrenamientos técnicos-tácticos ( <i>ocho horas/semana</i> ); C) partidos amistosos o torneos pequeños o locales ( <i>dos-tres partidos por semana</i> ).
	PREPARACIÓN DE CONTROL 30/11 – 4/1	Dos-tres microciclos preparatorios; dos-tres microciclos competitivos (hasta 18 horas/semana)	G: 25% SS: 25% S: 30- 40% C: 15- 20%	Cargas mayores y partidos o torneos de “prueba”: G) & SS) mejorar la potencia y velocidad dinámicas (principalmente en cancha: $\approx$ <i>una hora en cada entrenamiento de tenis y dos unidades separadas</i> ); S) mejora de los patrones de juego en individuales – fundamentalmente entrenamiento situacional, táctico y “simplificado” en juegos ( <i>10 horas semanales</i> ); C) partidos de entrenamiento y participación en torneos (conectados con el entrenamiento) para controlar la mejora.
<b>PRIMERA FASE COMPETITIVA 4/01 – 14/03</b>				
	PRIMER MESOCICLO COMPETITIVO 4/1 – 14/02 (SEIS MICROCICLOS)	Cuatro microciclos competitivos (hasta 16-20 horas/semana)  Dos microciclos de recuperación (12-14 horas/semana)	G & SS: 20% S: 15-30% C: 50-60%  G: 30% SS: 20-30% S: 40% C: 0-10%	G) & SS) buscar una mayor mejora de la coordinación específica, de la resistencia anaeróbica aláctica, de la fuerza dinámica y de la velocidad; S) y C) continuar con el desarrollo del estilo personal de juego y entrenar en cancha rápida durante los entrenamientos y las competiciones.  Dos semanas de torneos seguidas por un microciclo de recuperación.  Como mínimo seis unidades de preparación física semanales.
	RECUPERACIÓN Y PREPARACIÓN ESPECÍFICA 15/02 - 7/03 (TRES MICROCICLOS)	1-2 microciclos de recuperación (12-14 horas/semana)  1-2 microciclos de preparación específica (II) (18-20 horas/semana)	G: 30-40% SS: 20-30% S: 40% C: 0-10%  G: 30-40% SS: 20-30% S: 40% C: 0-10%	En los microciclos de recuperación G) y SS) compensar cualquier posible “carencia” de la preparación física; S) mejorar habilidades técnicas concretas; C) sólo entrenamientos y juegos simplificados.  En la preparación específica del tenis G) y SS) mejorar la coordinación aplicada al juego, la potencia dinámica, la agilidad y la velocidad; S) & C) mejorar las habilidades tácticas-técnicas, especialmente del juego en cancha rápida (p.ej. el uso del servicio, la volea, el passing shot y el resto en una situación de partido).
	SEGUNDO MESOCICLO COMPETITIVO	Dos microciclos competitivos (hasta 25 horas/semana)	G & SS: 20% S: 15-30% C: 50-60%	Igual que en el primer mesociclo competitivo, pero los ejercicios y los objetivos de entrenamiento deben ser distintos.  Debe hacerse preparación física casi todos los días.

Abreviaciones de la Tabla 1: G – General (p.ej. otras disciplinas deportivas, deportes completos, ejercicios versátiles); SS – Semi-específico (dirigido a las necesidades específicas del tenis “serio”, fuera (p.ej. entrenamiento de la fuerza con balones medicinales) y dentro de la cancha (p.ej. entrenamiento de la velocidad y la agilidad con raquetas y pelotas); S – Ejercicios de tenis específicos (p.ej. ejercicios en cancha de técnica, táctica, etc.) y C – Competiciones.