

Periodización para Jugadores de hasta 14 Años

Por Piotr Unierzyski (Escuela Universitaria de Educación Física, Poznan, Polonia)

INTRODUCCIÓN

En mi artículo publicado en el número 31 de esta revista (Unierzyski, 2003), presenté información general sobre la planificación para tenistas de 12-14 años. En el presente artículo, reforzando los puntos principales del anterior, quisiera enfatizar ciertos objetivos de entrenamiento específicos y prácticos para esos tenistas, objetivos nacidos de mi propia experiencia y de las reflexiones de algunos de los mejores expertos mundiales en tenis, y corroborados por investigaciones que definen al tenis como deporte de especialización tardía. El tipo, la intensidad y el volumen de entrenamiento realizado por los jugadores de 12-14 años se consideran esenciales (McCraw, 2002); de hecho, sabemos que muchos de los mejores jugadores actuales (Federer y Henin) no soportaron cargas de entrenamiento grandes o "profesionales" a esas edades.

Generalmente, se admite la división en períodos más cortos con diferentes objetivos de entrenamiento del desarrollo a largo plazo de un jugador. Los jugadores de 12-14 años deberían seguir la etapa de entrenamiento conocida como "semi-especializada", "aprender a entrenarse" (Balyi, 2003) o "de preparación" (Schonborn, 1993). Aparte del léxico, lo importante es la filosofía general y las características comunes de este tipo de entrenamiento:

- Aunque es esencial desarrollar ampliamente las capacidades motrices, el entrenamiento también debe centrarse en mejorar los factores limitantes del rendimiento tenístico.

- La periodización debería ayudar a los jugadores a:
 - Alcanzar los objetivos de entrenamiento.
 - Equilibrar el entrenamiento general y el específico, la competición y el desarrollo de capacidades motrices (p.ej., velocidad y resistencia, fuerza y potencia).
 - Coordinar y planificar adecuadamente las intensidades, volúmenes y cargas del entrenamiento.
 - Respetar su desarrollo biológico (mediante supercompensación, hipertrofia, descanso y recuperación, etc.).
 - Acelerar el desarrollo general de su juego.
 - Reducir el riesgo de lesiones, sobreentrenamiento y agotamiento del jugador.
- Con todo, el objetivo de la planificación con estos jugadores no debe ser alcanzar el rendimiento máximo (pico):
 - Ningún pico de rendimiento a los 12 años.
 - A los 13 años, puede planificarse un pico de rendimiento siempre que el objetivo sea "alcanzarlo para aprender cómo se hace".
 - Pueden programarse dos picos para los jugadores de 14 años (para jugadores muy bien preparados y con muchas capacidades, puede dividirse el plan en tres ciclos con tres picos), pero siguen siendo muy importantes los períodos de entrenamiento/preparación relativamente largos.
- Los jugadores jóvenes o con poca experiencia necesitan más tiempo para aprender o mejorar ciertas capacidades. Por tanto, deberán

practicar proporcionalmente más y con períodos de preparación más largos que los juniors avanzados o los profesionales.

- La cantidad y la CALIDAD del entrenamiento son importantes (van Aken, 1999).
- Un plan anual "doble" (dos fases de preparación y dos de competición) es recomendable.
- Los métodos de entrenamiento serán diferentes a los de los profesionales (Unierzyski, 1994). No se recomienda entrenamiento interválico, anaeróbico láctico y de fuerza para jugadores de 12-14 años.
- A partir de los 15-16 (chicas) y los 17-18 (chicos), la planificación y periodización siguen una filosofía parecida a la de los profesionales. La mejora sigue siendo relevante, pero los programas se diseñan para rendir en los torneos más importantes y prepararse en los menos importantes.
- La estructura de todos los ciclos debería considerar el calendario escolar (por ejemplo, vacaciones).

En la figura 1, se describe un ejemplo general para este periodo.

OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO PARA JUGADORES DE ENTRE 12 Y 14 AÑOS (BASES DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO)

Desarrollo técnico-táctico

Un jugador de 12 años con talento suele poseer ya una técnica sólida, de forma que el típico entrenamiento técnico (orientado al movimiento) se utilizará menos que con niños prepúberes (± 11 años) (Pankhurst, 1999). El principal objetivo de este entrenamiento a esa edad es desarrollar un juego completo, que será la base para definir futuros estilos individuales. En concreto, los objetivos serán:

- Aprender a jugar en las cinco situaciones de juego y usar las cinco tácticas básicas (posición en la pista cerca de la línea de fondo, jugar dentro de la pista, golpear cuando sube la pelota, abrir la pista y practicar diferentes maneras de acercarse a la red) confiada y positivamente.

Mes	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Edad												
11	Ninguna periodización anual											
11- 12	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2			Comp. 2			T r a n s i c i ó n
12-13	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2			Comp. 2			
13- 14	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2			Comp. 2			
14	Prep. 1		Comp. 1			Prep. 2		Comp. 2 (3?)				
14-15	Prep. 1		Comp. 1			Prep. 2	Comp. 2		Prep. 3	Comp. 3		

Figura 1. Ejemplo de planes anuales de entrenamiento para diferentes categorías.

- Mejorar la precisión de los golpes en todas las situaciones de juego (Schonborn 1994). Por ejemplo, a los 13-14 años, un jugador debería poder diferenciar las ventajas de un golpe cruzado largo o corto, de uno paralelo largo y cruzado corto, etc.
- A partir de los 13-14 años, los jugadores deberían empezar a crear sus estilos de juego individuales. Así, aprenderán a conocer sus limitaciones, sus puntos fuertes físicos, mentales y táctico-técnicos, y se esforzarán por utilizar sus golpes y patrones preferidos (Pestre, 1998). Para ayudarles a conseguirlo, se utilizará un enfoque táctico, basado en el juego, con ejercicios abiertos o semi-abiertos (pueden ser cerrados para perfeccionar la técnica).
- Aunque deben prevalecer las clases grupales (la enseñanza individual puede necesitarse para jugadores de excepcional talento), es importante realizar programas individuales o diferenciar tareas (Krolak, 1990).
- prevención de lesiones (estiramientos, estabilidad central);
- resistencia (predominantemente aeróbica, antes de pasar a una resistencia más anaeróbica hacia los 13-14 años);
- mejora de los logros deportivos en general: habilidad para jugar tres o cuatro pelotas correctamente.
- comprender la importancia del descanso y de la recuperación;
- entender las ventajas potenciales de la visualización;
- ser conscientes de la dinámica JUGADOR - ENTRENADOR - PADRES;
- comprender básicamente los principios de entrenamiento y la importancia de la planificación;
- hacer sus propias maletas y preparar su material (hacia los 12 años);
- ser puntuales;
- llevar un diario de entrenamientos.

Como en este estadio es casi imposible maximizar todas las capacidades físicas, un jugador con talento debería intentar desarrollar todas (o casi todas) sus habilidades hasta un buen nivel (medio o mejor).

Entrenamiento mental y psicológico/ conocimientos teóricos

Para seguir madurando, los jugadores necesitan aprender a ser más independientes y a asumir más responsabilidad en sus propias decisiones dentro y fuera de la pista (Gabler & Zein, 1984). El entrenador debe ayudar a los jugadores mediante preguntas pertinentes y permitiéndoles hacer y aprender de sus errores (van Fraayenhoven, 1999). También es importante utilizar ejercicios abiertos para que el jugador tome decisiones. Como empiezan a viajar a esas edades, los jugadores necesitan aprender a:

- entender y controlar el estrés y enfrentarse al hiperestrés y al hipoestrés;
- tener una rutina durante las competiciones (incluidos los calentamientos, evaluaciones de partidos, inscripción en dobles, reserva de pistas de entrenamiento, etc.);
- realizar rituales individuales; aprender y utilizar técnicas de relajación o concentración;
- respetar las reglas y los reglamentos.

Para incrementar su independencia, los jugadores deberían:

- dar lo mejor de sí mismos en todos los entrenamientos y partidos;

Torneos

Para estos jugadores, los torneos cumplen una función totalmente diferente de la que tienen para los profesionales. Los partidos deben servir para apoyar el entrenamiento y no interferir en los objetivos de la periodización. La planificación de torneos debe ser posterior a la periodización (primero se prepara el plan y, luego, se fijan los torneos que correspondan a éste) y el número de competiciones deberá adecuarse a la edad del jugador, a sus capacidades, su mentalidad y su condición física para evitar su agotamiento y optimizar su desarrollo. Por ello, los jugadores deberían participar en diferentes tipos de torneos por categorías, manteniendo siempre una proporción entre partidos ganados y perdidos de 3:1 ó 2:1 (véase la tabla 1). En resumen, los junior deberían participar en torneos para (Grosser, Loehr, Schonborn, & Weber, 1996):

- mejorar su rendimiento, motivación y experiencia;
- descubrir los avatares de la vida itinerante del tenista;
- ir haciéndose independientes;
- aprender a aplicar tácticas/técnicas en partidos competidos.

A esas edades, todos esos factores deberían ser más importantes que ganar o mejorar la clasificación (Lubbers & Gould, 2003).

REFERENCIAS

- Gabler H. & Zein B.(1984). Talentsuche und Talentforderung im Tennis. Czwalina.
- Grosser M., Loehr J., Schönborn R., Weber K. (1996) An appeal to the ITF, ATP and WTA. Unpublished manuscript.
- Królak A. (1990). Introduction to modern tennis (in Polish). Trening nr 2.
- Lubbers, P. & Gould, D. (2003). Phases of world-class player development, ITF CSSR, 30, 2.
- McCraw, P. (2002). Player development philosophy, ITF CSSR, 12-13.
- Pestre, B. (1998). Improving the game in fast courts through tactical situations, ITF CSSR, 14, 13-15.

Desarrollo y condición física

Aunque es obvio que se puede generalizar sobre el entrenamiento físico de estos tenistas, dadas las diferencias en la edad cronológica y biológica y la consiguiente diversidad física, las cargas de entrenamiento deberían determinarse individualizadamente. El objetivo final del entrenamiento físico es convertir la condición física general en específica para el tenis (Grosser & Schonborn, 2002; Schonborn, 1984; Unierzyski, 1993; van Aken, 1999) y, en consecuencia, el desarrollo de la coordinación, la velocidad, la agilidad, el equilibrio y el juego de pies (factores limitantes del rendimiento) es prioritario y debería trabajarse ampliamente en pista (Strzelczyk, Wachowski, & Kowalski, 1991). Otros contenidos del entrenamiento podrían ser:

- mayor mejora de la fuerza dinámica, explosiva y general;

	Edad		
	12	13	14
Número máximo de partidos al año	50 / 30	60 / 30	70/35
Número máximo de torneos internacionales al año	6	6-7	9 + campeonatos indiv. y por equipos (p. ej., europeos)
Número máximo de torneos consecutivos	2	2	2-3
Duración de los períodos de preparación (en semanas):			
1°	14-16	12-15	10-12
2°	12-14	10-13	4-6
3°	X	X	4-6
Cantidad de horas de entrenamiento al año	520-600	550-700	600-800

Tabla 1. Datos sobre horas de torneos y entrenamiento para jugadores de hasta 14 años.

Pankhurst, A. (1999). Game based coaching, ITF CSSR, 19, 11-13.

Schonborn, R. (1993). Players' performance and development, ITF CSSR, 2, 1.

Strzelczyk R., Wachowski E., Kowalski, J.(1991). Fitness level of tennis players. (in Polish). Trening nr 4(12).

Unierzyski, P. (1996). A retrospective analysis of junior Grand Slam Winners, ITF CSSR, 9, 2.

Unierzyski, P. (2003). Planning and periodisation for the 12-14 year old tennis players, ITF CSSR, 31, 6-8.

Unierzyski, Szczepanowska, E. & Schefke, T. (1998). Training methods for improving endurance, ITF

CSSR, 15, 6-8.

Van Aken, I. (1999). Tactical and technical learning process, ITF CSSR, 19, 8-10.

Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling, self analysis, ITF CSSR, 3, 10-11.