



PROGRAMA PREPARACIÓN FÍSICA

Filosofía

La filosofía de la preparación física de nuestra escuela es educar deportivamente, con la voluntad de conseguir un desarrollo ideal y completo, no sólo pensando en los resultados deportivos.

Es muy importante conseguir buenos hábitos, por ejemplo aprender a calentar antes de los entrenos y partidos de forma responsable y realizar estiramientos al final de los mismos, así como conseguir disciplina y capacidad de trabajo.

Mediante el programa de preparación física procuramos el desarrollo adecuado según la edad y las características individuales, que vienen determinadas por la genética, las cualidades físicas, las características morfológicas y la formación anterior. De este modo optimizamos todos los aspectos.

El rendimiento deportivo estará en función de los objetivos que se determinen con los técnicos, y para ello se procurará trabajar de forma conjunta para que a lo largo de la temporada se alcancen en los torneos importantes la forma física óptima.

Criterios generales - Planificación

El programa está encaminado a proporcionar a los jugadores los elementos que les sirvan para llegar al máximo de su rendimiento en la edad adulta. Por lo tanto, la programación anual tendrá en cuenta la planificación plurianual. Buscamos el progreso óptimo que corresponde a cada edad, sobre todo a las cualidades coordinativas, pero no un rendimiento máximo condicional (cualidades físicas) que vendrán en la edad adulta. Eso lo hacemos desde el

desarrollo ontogénico de cada jugador, respetando y potenciando sus particularidades. Los resultados deportivos no se buscan acelerando el proceso físico natural.

La temporada se estructura en varios periodos y los denominados técnicamente mesociclos y microciclos, para así planificar y distribuir las distintas cargas de entreno de forma adecuada, teniendo en cuenta los objetivos generales y los particulares (torneos más importantes para cada jugador).

De esta forma se trabajan las distintas cualidades físicas con distintas intensidades y volumen a lo largo de la temporada, desde lo general a lo dirigido, teniendo en cuenta el periodo competitivo.

Las técnicas de entreno empleadas son las clásicas y otras más actuales, como Pilates, propiocepción, o stretching global activo.

Las cargas de entreno se concretan partiendo de tests médico-deportivos y test de control a todo lo largo de la temporada.

Cualidades físicas

Las distintas cualidades físicas que intervienen en el tenis y el modo como las entrenamos son las siguientes.

Velocidad: Se trabaja mediante juegos y series controlando las recuperaciones.

- Se entrena la velocidad de reacción usando estímulos sonoros y visuales, también con ejercicios que simulan los movimientos en pista para automatizar y facilitar los gestos técnicos.
- Para la velocidad de desplazamiento se emplean series e intervalos correspondientes a las distancias de la pista de tenis y movimientos de piernas parecidos a los del juego.

Fuerza: Empleando la intensidad y el volumen adecuado a cada edad se logran los resultados físicos y deportivos deseados.

Se utiliza como medios el propio cuerpo (ej. flexiones), gomas extensibles, mancuernas (peso libre), balones medicinales y máquinas.

- Fuerza dirigida y especial: Ejercicios para mejorar los movimientos inherentes del tenis; para optimizar la fuerza específica de éste, como la fuerza explosiva con balones medicinales; trabajando con el tiempo

la potencia-resistencia.

- Fuerza de compensación muscular: para paliar la descompensación causada por la asimetría propia del tenis; los golpes del tenis se hacen con cargas con el brazo no dominante, y toda una serie de ejercicios específicos con gomas y otros.

Resistencia: Es muy importante a estas edades, ya que es la base para poder trabajar a gran volumen las otras cualidades.

- Se emplean circuitos (para la fuerza-resistencia) de ejercicios generales y específicos del tenis.
- Para la resistencia de base, carrera continua, carreras de intervalos y series.

A lo largo de la temporada se pasa de forma progresiva del trabajo de eficiencia aeróbica al de capacidad y potencia aeróbica, y a la edad adecuada a la resistencia anaeróbica.

Agilidad: Es una combinación de fuerza, velocidad y coordinación. Mediante juegos y actividades la movilidad específica en tenis mejora, pero también se contribuye a crear un deportista completo con gran habilidad para resolver distintas situaciones.

Motricidad y Coordinación: Es muy importante desarrollarla en todas sus facetas, sobre todo a edades tempranas, ya que si no, es un handicap para el posterior rendimiento deportivo.

El entrenamiento de esta cualidad permite tener un buen esquema corporal, una lateralidad asentada y polivalente, percepción temporal y espacial, coordinación óculo-motora, equilibrio... etc.

Para la motricidad se utilizan pelotas, picas, aros, y se desarrolla mediante juegos y ejercicios específicos.

Flexibilidad: Se trabaja durante todo el año y cada día con estiramientos estáticos de recuperación al acabar la sesión.

Durante el periodo de descanso anual se potencia su entrenamiento específico para ganar amplitud en la flexibilidad residual. Asimismo, es muy importante el trabajo para mantener la movilidad articular.

Como medio adicional de entreno se harán ásanas de yoga.

COLABORADOR EXPERTO: GUILLERMO RUIZ

Nacido en Barcelona, compaginó sus estudios de Derecho con la obtención de títulos como monitor y entrenador en varios deportes: Vela-windsurf, esquí náutico, tiro con arco, y fitness.

Desde pequeño practicó numerosos deportes. Además de los citados, tenis, atletismo, hockey sobre patines, tae-kwondo, hípica y fútbol americano, lo que le confiere una gran experiencia práctica.

Ha realizado numerosos cursos y convenciones. Las titulaciones y cursos más significativos son:

- Se ha formado en INEF en alto rendimiento y planificación del entrenamiento, valoración funcional del rendimiento, trabajo compensatorio y entreno de la fuerza en el deporte.
- Es monitor de Tai-chi e instructor de Qigong terapéutico (ACT) con el maestro Sebastián González.
- Personal Trainer por Aerobic & Fitness Association.
- Diplomado en Stretching global activo por la Universidad de terapia manual en Saint-Mont, Francia.
- Cursó Certificación en Stott Pilates, Canadá.
- Recientemente ha realizado el Postgrado de experto en motricidad infantil en INEFC.

Experiencia profesional:

Sus primeras actividades profesionales en deporte son como entrenador de vela y monitor de windsurf en verano.

A partir de 1991 empezó a trabajar en gimnasios y realizar preparación física de deportistas; básicamente tenistas de todos los niveles, de forma individual y en grupo, como el equipo de alta competición del Club Tenis de la Salut.

Actualmente trabaja como entrenador personal en el Club Tenis Ciudad Diagonal, y a nivel particular. Como preparador físico lleva varios tenistas.