

***Periodización táctica grupo de competición
Club Escola de Tenis Marineda de Cambre***

***Periodización táctica grupo de competición
Club Escuela de Tenis Marineda de Cambre***

***Tactical periodization competition group
Club Escuela de tenis Marineda of Cambre***

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Universidade da Coruña.

Trabajo de Fin de Grado.
Curso 2018 – 2019.



Autor: Miguel Posse Solá

Director: José Andrés Sánchez Molina

ÍNDICE

1. MOTIVACIÓN / JUSTIFICACIÓN	1
1.1 Motivaciones	1
1.2 Justificación detallada.....	1
1.3 Introducción.....	1
1.4 Objetivos del TFG.....	2
2. CONTEXTUALIZACIÓN	3
2.1 Situación	3
2.2 Objetivos.....	3
2.3 Recursos humanos y materiales:	4
2.3.1. <i>Personal del centro</i>	4
2.3.2. <i>Organigrama</i>	4
2.3.3. <i>Instalaciones</i>	5
2.3.4. <i>Material</i>	5
2.3.5. <i>Influencia de los recursos humanos y materiales en la propuesta.</i>	6
2.4 Población objeto del proyecto:.....	6
2.5 Diagnóstico:	6
2.5.1. <i>Diagnóstico DAFO</i>	6
2.5.2. <i>Estrategias a desarrollar</i>	7
2.5.2.1 Estrategias de supervivencia	8
2.5.2.2 Estrategias adaptativas.....	8
2.5.2.3 Estrategias defensivas	8
2.5.2.4 Estrategias de ataque posicionamiento	8
3. MARCO LEGISLATIVO	9
3.1 Marco legislativo de ámbito estatal.....	9
3.2 Marco legislativo de ámbito autonómico	9
3.3 Marco legislativo de ámbito interno.....	10
4. MARCO TEÓRICO	11
4.1 Aproximación histórica y estado actual de conocimientos	11
4.2 Periodización táctica	12
4.2.1. <i>Modelo de juego</i>	14
4.2.2. <i>Principios de juego</i>	15
4.2.3. <i>Componente físico:</i>	23
4.2.4. <i>Componente psicológico:</i>	24
4.2.5. <i>Componente técnico:</i>	25
4.3 Procedimiento de búsqueda y recogida de información	26
5. PROYECTO DE INTERVENCIÓN/PROGRAMACIÓN.....	28
5.1 Recursos humanos.....	28
5.2 Recursos materiales.....	28
5.3 Propuesta de presupuesto.....	29
5.4 Desarrollo de la propuesta de intervención/planificación/programación	29
5.4.1. <i>Metodología</i>	29
5.4.2. <i>Objetivos</i>	30
5.4.2.1 Objetivos tácticos	30

5.4.2.2	Objetivos técnicos, físicos y psicológicos.....	31
5.4.3.	Periodos.....	33
5.4.4.	Contenidos.....	33
5.4.4.1	Morfociclo.....	33
5.4.4.2	Ejemplo de morfociclo.....	35
5.4.4.3	Sesiones tipo.....	39
5.4.4.4	Elementos facilitadores para implementar la propuesta en los sujetos.....	60
5.4.4.4.1.	Medidas para la cohesión y relación del grupo.....	62
5.4.5.	Evaluación.....	63
5.4.5.1	Estructura de la evaluación.....	63
5.4.5.2	Evaluación táctica.....	64
5.4.5.3	Evaluación técnica.....	66
5.4.5.4	Evaluación psicológica.....	67
5.4.5.5	Evaluación física.....	67
5.4.5.6	Evaluación de los principios tácticos.....	68
6.	EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	74
6.1	Evaluación inicial.....	74
6.2	Evaluación del programa: (media y final).	74
7.	REFLEXIÓN SOBRE LAS CAPACIDADES DEL ALUMNO Y PLANTEAMIENTOS DE SU FORMACIÓN PARA EL FUTURO.....	77
7.1	Competencias del título necesarias para la elaboración de su TFG.....	77
7.1.1.	Enumerar competencias:.....	77
7.1.2.	Justificación y análisis de competencias.....	78
7.2	Competencias no adquiridas y necesarias.....	80
7.2.1.	Justificación y solución del déficit.....	80
7.3	Reflexión sobre la obtención de una mejor calidad en una futura intervención profesional.....	81
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	82

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Ilustración 1.</i>	Mapa de localización del Club Escuela de Tenis Marineda. (Google Maps).....	3
<i>Ilustración 2.</i>	Organigrama del Club de Tenis Marineda.....	4
<i>Ilustración 3.</i>	Instalaciones del Club Escuela de Tenis Marineda. (Google Maps).....	5
<i>Ilustración 4.</i>	Componentes del jugador en la periodización táctica.....	12
<i>Ilustración 5.</i>	Proceso de la periodización táctica para el tenis. Adaptado de (Arjol, 2012).	13
<i>Ilustración 6.</i>	Clasificación de las posiciones de golpeo de los pies en el tenis.....	16

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Principios, sub-principios y sub-sub-principios de juego para modelo de juego jugador completo de la periodización táctica.....	21
Tabla 2.	Objetivos tácticos generales y específicos para la periodización táctica.....	31
Tabla 3.	Objetivos técnicos, físicos y psicológicos; generales y específicos, de la periodización táctica.....	32
Tabla 4.	Estructura del morfociclo para la periodización táctica para el grupo de intervención.....	34
Tabla 5.	Formulario para la evaluación táctica de la periodización táctica.....	64

Tabla 6. Formulario para la evaluación técnica de la periodización táctica.	66
Tabla 7. Competencias del título necesarias para la elaboración del TFG	77

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Sesión de yoga	85
-------------------------------	----

1. MOTIVACIÓN / JUSTIFICACIÓN

1.1 Motivaciones

Desde que tenía cinco años mi gran pasión ha sido jugar al tenis, empecé tirando bolas contra una pared donde yo mismo me imaginaba jugando torneos como los profesionales, hasta el día de hoy, después de estar prácticamente 20 años entrenando y alguno que otro compitiendo, he decidido dedicar mi vida a este deporte. Parece el típico caso de «jugador frustrado» que no ha conseguido ser un jugador profesional y ahora se dedica a la enseñanza del mismo deporte. Si bien hay cierta razón en estas palabras, también es cierto que otra de mis pasiones es la enseñanza y que por eso elegí hacer la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Llegados a este punto, qué mejor tema para mi trabajo de fin de grado que uno que pueda aunar mis dos pasiones y me ofrezca la oportunidad para desarrollarme como profesional de la enseñanza del tenis.

1.2 Justificación detallada

La literatura del tenis es muy extensa en lo que se refiere al apartado de la didáctica, pero no tanto en la concreción de la planificación y la periodización, y es en estos aspectos en los que quiero focalizar mi trabajo.

Para realizar esta planificación, refrescaré, ordenaré y reflejaré todos los conocimientos que he adquirido durante veinte años de práctica y dos años de entrenador. Además, recabaré información de libros, artículos y publicaciones de los mejores entrenadores y expertos en la enseñanza del tenis, y, por último, aprenderé las competencias profesionales necesarias para llevarla a cabo.

La planificación consistirá en un caso práctico de un plan anual para un grupo de competición del Club Escuela de Tenis Marineda, compuesto por 4 jugadores de 13 y 14 años que compiten a nivel autonómico.

Para realizar la planificación, realizaremos una adaptación de la periodización táctica del fútbol al tenis, como explicaremos detalladamente a lo largo del trabajo, por un lado, por las enormes posibilidades que ofrece este tipo de metodología a un deporte como el tenis, donde la toma de decisiones a gran velocidad es un aspecto fundamental; y, por otro lado, el afán investigador y creativo, ya que, autores muy importantes en el tenis han abierto la posibilidad de realizar esta adaptación, pero no se ha hecho de manera oficial todavía.

1.3 Introducción

Para realizar este trabajo, primero hablaremos de la contextualización de la entidad donde se realiza el proyecto explicando las instalaciones, recursos, objetivos, la población con la que vamos a intervenir y el análisis DAFO. Indicaremos el marco legal que afecta al desarrollo del proyecto en los niveles estatal, autonómico e interno y señalaremos el marco teórico que vamos a utilizar para realizar toda la planificación. Esta la desarrollaremos en el siguiente apartado, primero detallando los recursos que vamos a necesitar y el presupuesto para lo propuesta; a continuación, realizaremos la planificación explicando su metodología, los

objetivos de todos los componentes del deportista que queremos desarrollar, los periodos de la misma, los contenidos para desarrollar los objetivos y la evaluación para saber el grado de cumplimiento de los mismos. Por último, realizaremos un análisis de las competencias que han sido necesarias para la elaboración del TFG.

1.4 Objetivos del TFG

El objetivo principal del presente TFG es realizar una planificación anual para un grupo de competición de 4 jugadores de tenis con edades comprendidas entre los 13 y 14 años.

El resto de objetivos de este plan de intervención son los siguientes:

- Investigar y aprender sobre las nuevas metodologías de entrenamiento para el tenis.
- Aprender a realizar planes de intervención para casos en situaciones concretas; con una presentación y formato correctos.
- Refrescar y adaptar todos los conocimientos adquiridos durante la carrera referentes a la realización de una planificación.
- Ampliar la base teórica sobre el tenis y su entrenamiento a través de una buena base bibliográfica.
- Adaptar la periodización táctica de fútbol al tenis, haciendo viable la propuesta.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1 Situación

El Club Escuela de Tenis Marineda, “un club creado por los hermanos Miguel y Juan Hernández Rey en 1997 con el objetivo de popularizar la enseñanza del tenis y hacerla asequible a todos los públicos, sin la imperiosa necesidad de pertenecer a un club privado”. <https://tenismarineda.net/historia/>

El club se encuentra en A Barcaia (Cambre) en Rúa Lendoiro, nº 29, a menos de 10 minutos de la ciudad de A Coruña y en una posición estratégica de influencia para toda el área metropolitana. En la ilustración 1 podemos ver la localización del Club Escuela de tenis Marineda.



Ilustración 1. Mapa de localización del Club Escuela de Tenis Marineda. (Google Maps)

La oferta deportiva del club se basa en:

- Clases de iniciación, perfeccionamiento y competición de tenis.
- Clases de iniciación, perfeccionamiento de pádel.
- Organización de torneos dentro del propio club por categorías.
- Campamentos de verano con muchas actividades (tenis, pádel, juegos, baile, senderismo...)

Marineda, es el club en el que he entrenado desde que tenía ocho años y, por tanto, tiene una enorme influencia emocional para mí. Es un club que ha ido creciendo a lo largo de los años y se ha convertido en una escuela de tenis de renombre en Galicia.

2.2 Objetivos

El objetivo principal del club sigue siendo el mismo con el que comenzaron al fundar el club, esto es, popularizar la enseñanza del tenis y hacerla asequible a todos los públicos.

El resto de objetivos más importantes para el club son los siguientes:

- Potenciar la escuela de tenis.
- Potenciar la escuela de pádel.
- Aumentar el número de inscritos en ambas escuelas.
- Mejorar las instalaciones del club.
- Conseguir ser la referencia de los campamentos de verano de tenis a nivel provincial.
- Seguir siendo la referencia en tenis en silla de ruedas de la provincia.
- Mejorar los resultados competitivos del club.

Estos objetivos afectan de una manera directa a nuestro plan de intervención; sobre todo, en el que se refiere en mejorar los resultados competitivos. Debido a que nuestro proyecto se centra en ofrecer una nueva metodología y planificación a los grupos de competición con el objetivo de mejorar en este apartado y así, a la vez, conseguir una nueva oferta deportiva para poder competir con el resto de clubes de nuestro alrededor.

2.3 Recursos humanos y materiales:

2.3.1. Personal del centro

Es un club de carácter familiar, donde la dirección la realizan 3 hermanos, uno se ocupa del área de administración, otro de la comunicación y el último de la dirección deportiva.

El director deportivo además de ser entrenador nacional es miembro adscrito a la Federación Gallega de Tenis y del Comité de Docencia; con una gran experiencia a nivel competitivo (como jugador y como entrenador).

La escuela de tenis está formada por 4 entrenadores nacionales y 3 monitores nacionales de tenis que dan clases de tenis desde iniciación hasta competición de lunes a domingo.

En la escuela de pádel cuentan con 2 monitores nacionales de pádel.

2.3.2. Organigrama

El organigrama del centro lo podemos observar en la ilustración 2:

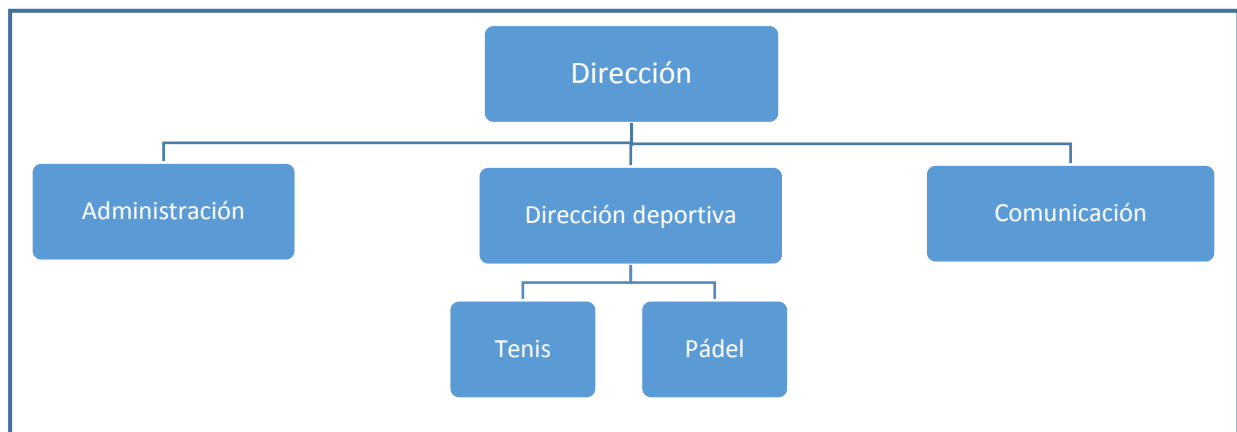


Ilustración 2. Organigrama del Club de Tenis Marineda

2.3.3. Instalaciones

El club cuenta con buenas instalaciones para la realización de tenis y pádel; 7 pistas de tenis y 1 de minitenis de hormigón poroso, que son muy útiles ya que tienen un mantenimiento muy sencillo y una gran duración; 3 pistas de pádel cubiertas de hierba artificial con paredes de cristal. Todas estas pistas están en perfecto estado y reciben un mantenimiento continuo.

Además de las pistas de tenis, el club posee una instalación que sirve tanto de cafetería, comedor, tienda, despacho, baños y duchas.

Por último, un pequeño almacén donde se coloca todo el material que detallaremos en el siguiente apartado. A continuación, podemos ver en la ilustración 3 una vista más detallada de las instalaciones del club.



Ilustración 3. Instalaciones del Club Escuela de Tenis Marineda. (Google Maps)

2.3.4. Material

El material se almacena en el pequeño almacén comentado anteriormente, en este, por un lado, se almacenan los carros con pelotas de tenis de diferentes tipos que se utilizan dependiendo del grupo, clima, necesidades específicas... y estas, se van renovando temporalmente según se vayan desgastando, además, hay raquetas de diferentes tamaños en caso de que algún alumno carezca de raqueta o se haya olvidado de esta.

El resto del material son complementos para la enseñanza del tenis:

- 40 conos chinos.
- 4 aros grandes.
- 2 aros pequeños.
- 4 gomas.
- 6 combas.
- 10 conos grandes.
- 10 conos medianos.
- 8 conos con agujeros para picas.

- 4 picas.
- 2 fitballs.
- 10 esterillas.
- 1 balón medicinal de 5 kg.
- 2 balones medicinales de 3 kg.
- 4 redes de minitenis.
- 2 sillas de ruedas para tenis.
- 4 pelotas de goma espuma.
- 2 escaleras de coordinación.
- 1 balón de baloncesto
- 1 balón de fútbol.

2.3.5. Influencia de los recursos humanos y materiales en la propuesta.

- En cuanto a los recursos humanos, será necesario compartir esta idea de planificación, primero, con el director deportivo, ya que, necesitamos su consentimiento e incluso, permitirle hacerla de manera conjunta o corregirla para hacerlo partícipe de la misma, así mismo, compartir la idea con todo el personal que se encargue de grupos de competición e incluso perfeccionamiento, para compartir impresiones y tratar de concienciar a todo el personal de la necesidad de realizar planificaciones; ya que es algo poco extendido en este tipo de clubes.
- El material, es bastante limitado teniendo en cuenta que puede haber hasta 5 entrenadores dando clase al mismo tiempo, sin contar los que se dedican al pádel, por lo tanto, es muy importante la comunicación entre los compañeros de trabajo para compartir el material y poder realizar sesiones utilizando todas las posibilidades que nos ofrece el material.

2.4 Población objeto del proyecto:

La población objeto de la planificación son cuatro tenistas de 13 y 14 años; A.C., J.M., P.R. y B.F., llevan unos años en la escuela y empezaron a competir el año pasado en la categoría de infantil por equipos; y, a nivel individual, a nivel autonómico, sin ningún plan específico. La propuesta está indicada para jugadores júnior de competición, pero se especificará y adaptará para ellos según sus características y necesidades.

2.5 Diagnóstico:

2.5.1. Diagnóstico DAFO

A continuación, realizaremos el análisis DAFO de la propuesta. Esta es una herramienta de análisis y diagnóstico que se utiliza para las empresas o proyectos realizando un análisis interno (identificando las fortalezas y debilidades) y un análisis externo (oportunidades y amenazas).

- Análisis interno:
 - Fortalezas:

- 20 años de experiencia como jugador.
- Buena actitud y compromiso por parte de los participantes.
- Grupo reducido con una planificación personalizada, es decir, que se adaptará a las necesidades individuales de cada deportista.
- Disponibilidad de pistas y horas, que permiten realizar la planificación utilizando 2 pistas y un total de 5 horas a la semana.
- Aprobación de los chicos y de sus padres para realizar esta planificación.
- Combinación de los conocimientos adquiridos en el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con la práctica y la enseñanza del tenis, y la búsqueda de la mejor información para realizar la planificación.
- Club familiar y asequible, donde la relación entre el personal, la dirección y los clientes es muy cercana; y, además, no tiene cuota de socio y las clases de tenis son baratas en relación con los clubes de su área de influencia.
- Debilidades:
 - Material muy limitado.
 - Solo 2 años de experiencia como entrenador.
 - Falta de experiencia en el desarrollo de planificaciones.
 - Ausencia de preparación física en el club, como sí sucede en los clubes de la competencia, esto supone una limitación para los grupos de competición.
- Análisis externo:
 - Oportunidades:
 - Buena relación con la dirección del club tras muchos años de entrenamiento juntos.
 - Crear una nueva oferta para el club: más personalizada y de mayor calidad (utilizando nuevas metodologías de entrenamiento, en este caso, la periodización táctica).
 - Posibilidad de captar nuevos clientes de otros clubes, gracias a esta nueva oferta.
 - Amenazas:
 - Posibles reticencias por parte de otros trabajadores del club o de la dirección a cambios en la manera de hacer.
 - Club de la competencia con mejores instalaciones y material.
 - Posibilidad de nerviosismo por la falta de resultados a corto plazo, debido a que esta periodización táctica se centra, sobre todo, en aprender a jugar de manera ordenada y organizada, más que en conseguir grandes resultados deportivos a corto plazo.

2.5.2. Estrategias a desarrollar

Ahora nos disponemos a ampliar el análisis DAFO realizado en el apartado anterior con el análisis CAME (corregir, afrontar, mantener y explotar), que son las acciones estratégicas que vamos a utilizar.

2.5.2.1 Estrategias de supervivencia

En este tipo de estrategias se busca eliminar los aspectos negativos de nuestra propuesta. Tratan de corregir las debilidades y afrontar las amenazas:

- Realizar evaluaciones continuas y exhaustivas para que tanto el club, padres y jugadores mantengan la confianza en el proyecto.
- Adaptar nuestra planificación al material disponible y tratar de ampliarlo hablando con el club.

2.5.2.2 Estrategias adaptativas

Estas estrategias buscan transformar la situación eliminando debilidades y creando nuevas fortalezas. Tratan de corregir debilidades y aprovechar las oportunidades.

- Ante la falta de preparación física en el club, realizar entrenamientos integrales en todas sus dimensiones (física, técnica, táctica y psicológica).
- Aprovechar los conocimientos recibidos durante todo el grado para mitigar el problema de la falta de experiencia.
- Demostrar la viabilidad del proyecto, mediante análisis y evaluación, tanto a nivel económico y deportivo para el club, como a nivel deportivo para los participantes.

2.5.2.3 Estrategias defensivas

Estas estrategias buscan mantener nuestra situación actual y que esta no empeore. Tratan de afrontar las amenazas y mantener fortalezas:

- Seguir realizando una formación continua para poder ser cada vez mejor profesional.
- Implicar al director deportivo y al resto de entrenadores que se ocupan de los grupos de competición en el desarrollo de la planificación, escuchando sus opiniones y sus propuestas de mejora.
- Aprovechar la buena predisposición de los participantes y seguir manteniendo una buena relación con los alumnos y sus padres para poder sacar el máximo potencial a la planificación.

2.5.2.4 Estrategias de ataque posicionamiento

Estas estrategias buscan mejorar nuestra situación actual. Tratan de explotar las oportunidades a la vez que mantener las fortalezas.

- Convencer al club de la nueva oferta y de la posibilidad de ampliar el mercado, ya que el club no está enfocado en la competición, ofreciendo un mejor servicio que nuestros competidores: utilizando una planificación del entrenamiento innovadora e integradora (entrenar todos los componentes del sujeto de manera simultánea); con objetivos, contenidos y evaluaciones exhaustivas; y, además, a menor precio, conociendo los precios de los clubes competidores por un servicio similar y las mismas horas a la semana.

3. MARCO LEGISLATIVO

Esta planificación se adecuará para garantizar el cumplimiento de todos los requisitos legales que puedan afectar a la misma. Las leyes que afectan al desarrollo y puesta en práctica de la planificación son las siguientes:

3.1 Marco legislativo de ámbito estatal

- Ley Orgánica, de Protección de Datos de Carácter Personal (1999).
 - Artículo 4. *Calidad de los datos.*
 - Artículo 5. *Derecho de información en la recogida de datos.*
 - Artículo 6. *Consentimiento del afectado.*
- Ley Orgánica, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia (BOE nº 180 de 2015/7/29).
 - Artículo 13.

5. Será requisito para el acceso y ejercicio a las profesiones, oficios y actividades que impliquen contacto habitual con menores, el no haber sido condenado por sentencia firme por algún delito contra la libertad e indemnidad sexual, que incluye la agresión y abuso sexual, acoso sexual, exhibicionismo y provocación sexual, prostitución y explotación sexual y corrupción de menores, así como por trata de seres humanos. A tal efecto, quien pretenda el acceso a tales profesiones, oficios o actividades deberá acreditar esta circunstancia mediante la aportación de una certificación negativa del Registro Central de delincuentes sexuales. (p.21)

3.2 Marco legislativo de ámbito autonómico

- Ley del Deporte en Galicia (BOE nº 101 de 2012/4/27).
 - Artículo 23. *Seguro de responsabilidad civil.*

La explotación de centros deportivos, la organización de competiciones y eventos deportivos, así como la prestación de servicios deportivos estarán sujetas a la obligatoria suscripción por el organizador o prestador de los servicios de un contrato de seguro de responsabilidad civil por los daños que pudiesen ocasionárseles a las personas usuarias, a participantes y a cualquier otra persona, como consecuencia de las condiciones de las instalaciones o de la actividad desarrollada en ellas. (p.12)
 - Artículo 38. *Entrenadores-técnicos y jueces-árbitros.*

Se entiende por entrenadores-técnicos y jueces-árbitros las personas que, cumpliendo los requisitos de titulación que se determinen reglamentariamente, obtienen de la correspondiente federación deportiva una licencia que los habilita para el desarrollo de su actividad. (p.16)
 - Artículo 72. *Exigencia de titulaciones.*

Para la realización de servicios de enseñanza, dirección, gestión, entrenamiento, animación y cualquier otro relacionado con el deporte, los poderes públicos

autonómicos exigirán la posesión del correspondiente título oficial de la familia de las actividades físicas y deportivas, o bien las cualificaciones profesionales o los certificados de profesionalidad expedidos por la propia Administración autonómica.
(p.28)

3.3 Marco legislativo de ámbito interno

El margo legislativo que afecta al desarrollo de esta planificación en el ámbito interno son los estatutos del club, donde se recoge las reglas del club, los deberes y derechos de los empleados y, por último, las sanciones y sus procedimientos.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Aproximación histórica y estado actual de conocimientos

El tenis ha ido evolucionando mucho a lo largo de los años y con él los métodos de entrenamiento de todos los componentes que engloban la preparación de un tenista (técnicos, físicos, psicológicos y tácticos).

En cuanto al entrenamiento de la técnica, Crespo y Reid (2007) propusieron tres grandes etapas para entender su evolución:

- Una primera etapa desde el comienzo del tenis moderno en 1873 hasta los años cuarenta, en la que el enfoque era totalmente analítico e individual, y el entrenamiento se basaba únicamente en el aprendizaje de la técnica.
- Una segunda etapa entre los años 50 y 80, también muy analítica, aunque más abierta en cuanto a la aparición de clases grupales y nuevos métodos de organización de las sesiones. Es en este período cuando aparece el aprendizaje mediante la repetición. Además, aparece el entrenamiento físico y los modelos de periodización del entrenamiento propuestos por Matveiev (1975) de uno o dos picos recogidos de los sistemas de entrenamiento del atletismo.
- Por último, la etapa contemporánea desde los años 80 hasta hoy, caracterizada por un enfoque mucho más global, no tan centrado en la técnica, y más participativo por parte del alumno. En esta etapa, la táctica adquiere un rol importante en el método de aprendizaje de la técnica reproduciendo situaciones que luego se darán en el partido. Los modelos de periodización del entrenamiento que se utilizan en la actualidad son los métodos integrados, estructurados o microciclos estructurados, donde se asume el entrenamiento de todos los componentes del deportista siguiendo los principios de entrenamientos y los fundamentos básicos de la fisiología del ejercicio adaptados a las necesidades específicas del tenis.

El tenis es un deporte de gran complejidad, en el cual “los jugadores necesitan percibir y analizar cualitativamente las situaciones de juego, tomar decisiones cualitativas muy rápidamente y ejecutar las acciones” (Higger, 2002, p.13). Por eso, las nuevas tendencias en la metodología del entrenamiento utilizan la Teoría General de los Sistemas Dinámicos como método para el aprendizaje de habilidades complejas, donde, como indican Elliot, Reid y Crespo (2009) “el movimiento se comprende mejor como un sistema con muchos componentes que interactúan y que están muy bien organizados” (p.64). De tal forma que consideran el movimiento como un todo con muchas partes que se pueden auto-organizar con restricciones para facilitar el aprendizaje (Davids, Kingsbury, Bennet y Handford, 2001).

Por lo tanto, hoy en día, el entrenamiento multidimensional tiende a integrar todos los componentes del entrenamiento a la vez, de forma específica y de manera interactiva entre ellos, entendiendo el juego como un todo y conociendo sus partes. Estos enfoques serán la clave de los nuevos métodos de entrenamiento y de los modelos de periodización (Landing, 2009; Crespo, 2011).

4.2 Periodización táctica

Crespo (2011) afirma: “El tenis es táctico, pues todo golpe, movimiento o conducta son consecuencia de una decisión tomada en una situación de juego dada” (p.16). Parece algo de sentido común y, sin embargo, pocas veces los jugadores entienden o han entrenado el sentido táctico de cada golpe que realizan. Al carecer de estos conocimientos, el juego y la mente de los jugadores está desorganizada con un punto de aleatoriedad en la selección de golpes, incluyéndome a mí mismo, al haber estado golpeando bolas de manera arbitraria, sin un orden, durante la mayor parte de mis veinte años de práctica del tenis.

Dentro de las Teorías Sistémicas, surge la periodización táctica (Silva, 2008). Esta metodología ha sido empleada en el fútbol y, más concretamente, por el entrenador José Mourinho y algunos equipos portugueses con gran éxito; la cual, pone a la táctica como centro o supra-dimensión a la que los demás componentes del entrenamiento se subordinan y se adaptan como se puede observar en la ilustración 4.

Los componentes nunca se entrenarán de manera aislada, siempre irán unidos y serán totalmente específicos para que la transferencia del entrenamiento al juego sea total. Las metodologías de aprendizaje y sistemas de entrenamiento deben adaptarse al estilo o modelo de juego que el entrenador quiera que haga el jugador.

Dicho estilo tendrá unos principios y sub-principios que el jugador deberá interiorizar, y deberá entenderlos como su base organizativa que luego podrá adaptar y modificar según las circunstancias. A partir del modelo de juego propuesto para el jugador, se diseñarán los objetivos tácticos y los contenidos (actividades y sesiones) para conseguir dichos objetivos (Crespo, 2011).

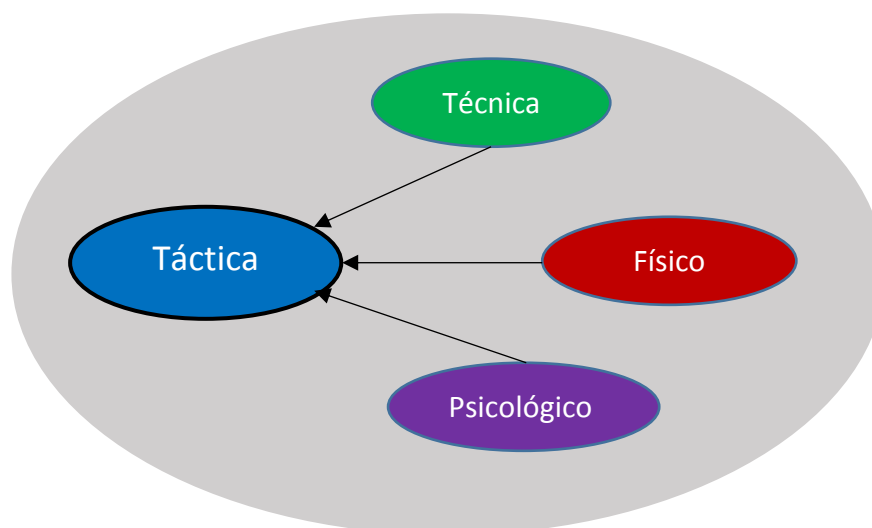


Ilustración 4. Componentes del jugador en la periodización táctica

Este método de la planificación táctica, está diseñado para el fútbol, donde el estilo de juego y el todo es el equipo, pero en el tenis el todo es el jugador, por lo que habrá que desarrollar una periodización táctica adaptada al tenis.

A partir de concretar el estilo de juego, se desarrollarán los principios y sub-principios de cada fase de juego, que serán los patrones de comportamiento que, ordenados jerárquicamente, ayudarán a los jugadores a afrontar las situaciones de juego reales y a proporcionar anticipación en el juego (Arjol, 2012). Las fases de juego en el tenis las dividiremos en fases ofensiva, defensiva y de transición. En la ilustración 5 podemos observar la relación entre modelo de juego, objetivos, principios de comportamiento, fases de juego y contenidos.

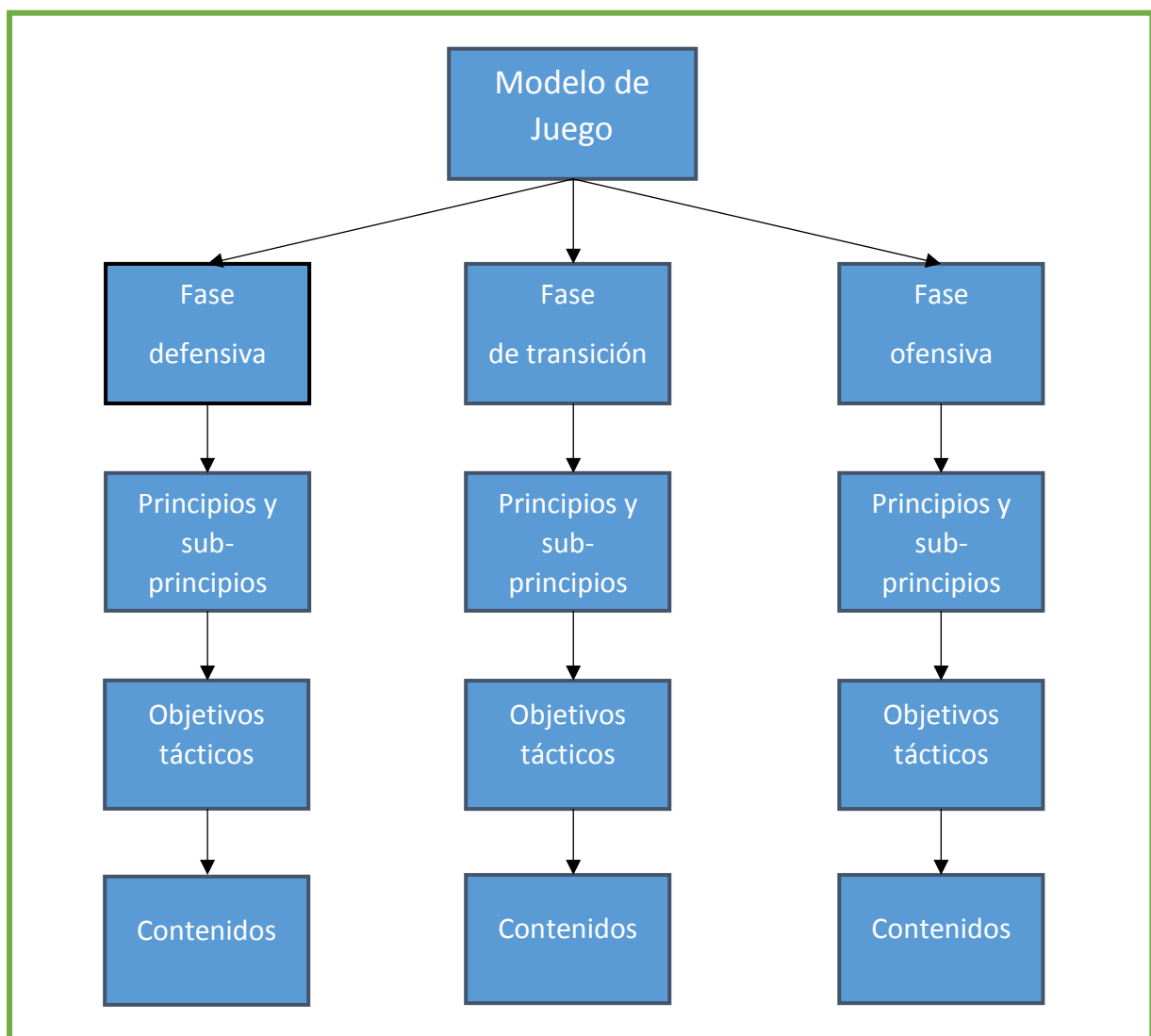


Ilustración 5. Proceso de la periodización táctica para el tenis. Adaptado de (Arjol, 2012).

Además, este método de periodización usa el morfociclo patrón como unidad estructural; una estructura temporal cuyo objetivo es preparar el siguiente partido a partir del análisis anterior, en vez del microciclo con sus tipos (desarrollo, choque, regeneración, puesta en forma y descarga) (Bompa, 2016) y las estructuras intermedias, como eran los mesociclos.

El morfociclo siempre tiene la misma estructura y se basa en tres principios (Tamarit, 2007; Silva, 2008): el Principio de Progresión Compleja, en el que el aprendizaje de los principios del modelo de juego se debe hacer con una complejidad progresiva; el Principio de la Alternancia Horizontal Específica, que propone una alternancia del tipo de contracción muscular predominante en la sesión; y, por último, el Principio de las Propensiones, que plantea la adquisición de los comportamientos patrón por medio de muchas repeticiones para después reproducirlos en el partido; además, podemos añadir el Principio General de Especificidad, con el cual se trabajan todos los componentes del deportista a la vez y de forma totalmente específica (Arjol, 2012).

Por último, el volumen y la intensidad como indicativos de la carga del entrenamiento se apartan del significado fisiológico. Se refieren a realizar siempre las tareas a la máxima intensidad posible y al volumen de especificidad en referencia al número de principios y sub-principios presentes en las tareas (Tamarit, 2007).

4.2.1. Modelo de juego

Antes de definir los objetivos del método de planificación, es necesario establecer qué estilo de juego queremos enseñar a nuestros alumnos y los principios de entrenamiento asociados a éste según la fase de juego.

Hace un tiempo, los jugadores normalmente eran especialistas de un estilo de juego concreto adaptado al tipo de pista y al estilo predominante de su región; hoy en día, debido a los avances en las teorías del entrenamiento, a la preparación exhaustiva de todos los componentes del jugador y a un calendario exigente con torneos en muchos tipos de pista diferentes, se ve necesario enseñar a los jugadores a ser jugadores completos (Crespo, y Miley, 1999; Bollettieri, 2017), a ser capaces de dominar todos los estilos de juego, a conocer si están en una fase de juego defensiva, de transición u ofensiva, adaptando sus golpes a dichas fases: atacar con agresividad, tratando de acabar los puntos en la red, y defenderse con tenacidad, contragolpeando incluso cuando sea oportuno.

Los jugadores completos son capaces de leer muy bien los partidos y de saber adaptar su estrategia y su juego al de su adversario; además, al tener pocas o ninguna debilidad, tienen un margen de actuación más amplio que sus rivales para resolver las situaciones de juego.

En el caso de los tenistas jóvenes, la enseñanza de este estilo es fundamental para que puedan desarrollar una amplia base técnica: utilizando todos los golpes de fondo fundamentales (derecha liftada, derecha plana, revés liftado, revés plano, revés cortado), golpes especiales para la defensa (globo de derecha, globo de revés, passing de derecha y passing de revés), a jugar dentro de la pista (dentro de las líneas) para desarrollar el juego ofensivo (golpes de aproximación: derecha liftada de aproximación, revés liftado de aproximación, revés cortado de aproximación), aprender a terminar los puntos en la volea (volea de aproximación de derecha, volea de aproximación de revés, volea definitiva de derecha, volea definitiva de revés y remate) y por último, utilizar el saque como arma para empezar a atacar y a construir el punto (saque plano, saque cortado, saque liftado). Además, siempre con una intencionalidad táctica, saber interpretar cada situación de juego, seleccionar correctamente el tipo de golpe

en cada momento en función de los principios de juego para el modelo de juego de jugador completo, que se explican detalladamente en el apartado siguiente.

4.2.2. Principios de juego

A continuación, realizaré una breve explicación de los conceptos referentes a los principios tácticos de juego, son personales e individuales que aplica cada entrenador según su idea del tenis.

1. Juego de pies agresivo: rápido y eficiente.

El juego de pies es, sin duda, el aspecto más decisivo del tenis; la mayoría de los golpes se fallan por este aspecto. Este principio lo interpreto como moverse de manera inteligente dentro de la pista, lo cual determinará todas las decisiones que debemos de tomar en función de la posición del rival, de la posición del jugador y de la distancia de recuperación que debe realizar (esto se explica más detalladamente en el principio de juego 3.) Debido a esta importancia, en mi opinión, debe tratarse como un principio táctico para que los jugadores le den la importancia que merece. Además, como entrenador, este aspecto es lo primero que hay que enseñar a los jugadores, sobre todo, para jugadores jóvenes, o que no hayan realizado este tipo de planificación antes. Este principio afecta, por un lado, a la actitud y a la intensidad, a la manera de estar en la pista, y, por otro lado, a las técnicas adecuadas para reaccionar, llegar y posicionarse para las bolas de la manera más eficiente posible.

- La posición de espera es la base fundamental para un buen juego de pies. La posición debe tener: “una base de apoyo ancha, un centro de gravedad bajo, un equilibrio apoyado sobre el tercio anterior de los pies, y una posición erguida y firme de la espalda” (Bollettieri, 2017, p.31). Esta posición debe mantenerse durante todo el tiempo que estemos jugando al tenis, tanto en los entrenamientos como en los partidos.
- Las técnicas de reacción son los tipos de movimientos que realizamos para llegar a la pelota de la manera más rápida, eficaz y eficiente. Las técnicas de reacción las subdividiremos en:
 1. Técnicas de pre-reacción, el Split step con salto o salto dividido, que consiste en realizar un pequeño salto con las piernas abiertas justo en el momento en que el otro jugador va a golpear y el drop-back o paso atrás, que consiste en llevar los dos pies hacia atrás en una posición abierta orientando el cuerpo hacia delante para impulsar el cuerpo en esa dirección.
 2. Técnicas de reacción inicial, que se refieren a los primeros movimientos que realizamos para ir hacia la pelota, el giro interior del pie es la más utilizada y consiste, sobre una base de apoyo grande (2 veces la anchura de los hombros), un rápido y fuerte empujón del pie del lado contrario al movimiento seguido del giro del pie interior en dirección al movimiento y el step-out o paso lateral que es el desplazamiento lateral del pie del lado del movimiento, este se utiliza cuando la distancia que tenemos que recorrer es pequeña.

3. Por último, los pasos especiales, el sprint hacia delante; el sprint lateral (estos dos se utilizarán en el caso de que haya que recorrer una distancia muy larga en poco tiempo; el paso de shuffle o pasos laterales que se utilizan durante la recuperación; el crossover o paso entrecruzado, este el patrón de movimiento más rápido y que más se realiza para la recuperación, en este caso el pie opuesto a la dirección del movimiento cruza por delante del otro pie, el cuerpo se mantiene alineado hacia la red y el cruce por detrás, donde el pie contrario a la dirección del movimiento se cruza por detrás del otro pie, esta técnica se utiliza para la derecha invertida (Bollettieri, 2017).

Las posiciones de golpeo hacen referencia a cómo se colocan los pies justo en el momento en que se golpea la bola, como puede observarse en la ilustración 6 se clasifican en cerradas, neutras, semi-abiertas y abiertas. La separación de los pies varía entre un poco más de la separación de los hombros y 2 veces la separación de los hombros según el tipo de posición y las características del jugador, habitualmente, las posiciones cerradas y neutras tienen una separación algo menor que las posiciones abiertas o semi-abiertas.



Ilustración 6. Clasificación de las posiciones de golpeo de los pies en el tenis

- La recuperación de pista, por último, se refiere a las técnicas concretas que se utilizan, una vez se ha golpeado la pelota, para volver al centro.

2. Teoría de las zonas.

Este concepto hace referencia a la fase de juego en la que nos encontramos. Ésta es una adaptación de la Teoría de las Tres Zonas o Teoría del Semáforo (Crespo y Miley, 1999; Domínguez, 2010). Estas se refieren a dividir la pista en diferentes zonas en función del lugar donde bote la pelota del rival para determinar la fase de juego en la que se encuentra. Mi adaptación propone que estas zonas se delimiten en función de la posición del jugador en la pista; desde medio metro por delante de la línea de fondo hasta la red sería la fase de juego ofensiva; desde medio metro por delante de la línea de fondo hasta medio metro por detrás de la línea de fondo correspondería a la fase de transición y más allá de medio metro por detrás de la línea de fondo corresponde a la fase de juego defensiva.

3. Geometría y Teoría de la Bisectriz.

El tenis es matemática y más concretamente geometría, la forma de la pista y la pelota en movimiento da lugar a infinitas posibilidades.

Este principio es el fundamental para diseñar el juego de alto porcentaje, es decir, seleccionar los golpes que permiten una correcta recuperación de pista (Crespo y Miley, 1999). La distancia de la pista, la altura de la red y la distancia necesaria para recuperar pista varían según la posición de la pelota. Por ejemplo, si un jugador está atacando hacia el lado derecho del rival, la respuesta más eficaz de este sería una derecha cruzada. ¿Por qué? Porque la pista es un rectángulo y un golpe diagonal es más largo que un golpe paralelo, por lo que nos dará un margen de error mayor; además, la red está más baja en el centro de la pista que en los laterales. Esta matemática de la pista de tenis debe influir en nuestras decisiones.

Ahora explicaremos la teoría de la bisectriz, que se puede comprender dentro de la geometría de la pista y que se utiliza sobre todo para saber cuál es la posición de recuperación de la pista que se precisa alcanzar en función del tiro que se haya realizado.

Mucha gente cree y enseña que siempre hay que recuperar pista en el centro, pero esto no es correcto, debido a que la pelota no está siempre en el centro de la pista; sino que, la posición de recuperación varía con ella, más concretamente con el lugar donde golpeas y con el tipo de golpeo que realizas, la cual estaría en el punto medio o bisectriz del ángulo entre los dos mejores golpes posibles del rival (Bollettieri, 2017; Domínguez, 2010; Crespo y Miley, 1999).

La clave de estas dos teorías está en el **control del centro de la pista**, es decir, en no dejar huecos al rival y en intentar, al mismo tiempo, que el rival los deje. Dentro de este sub-principio, surgen varios sub-sub-principios para ayudarnos en las distintas situaciones que se pueden presentar:

- El primero, aplicable sobre todo a la fase defensiva y de transición, cuando se construye el punto, es el de los patrones cruzados. Como indicamos antes, la dirección cruzada nos otorga una mayor distancia de pista, la pelota pasa por la zona habitualmente más baja de la red y la posición de recuperación es la más cercana a la nuestra (Bollettieri, 2017). Nuestra táctica se debe construir en función de nuestro mejor patrón cruzado, y también del análisis y adaptación al rival.
- El cambio de patrón (Bollettieri, 2017) es un sub-sub-principio que se aplica en las fases, defensiva y de transición o construcción del punto, cuando el patrón del juego no te interesa y quieres jugar con otro patrón. Por ejemplo, cuando un jugador es mucho mejor en un patrón cruzado que el otro jugador, este último debe cambiar el patrón de juego con una bola paralela. Esta se debe realizar con una bola liftada con mucha altura o con efecto cortado, debido a que, al golpear en paralelo, la distancia de recuperación es más grande y se necesitaría más tiempo.
- La reducción de la velocidad de la bola tiene mucha relación con el sub-principio anterior, pues tiene la misma idea: ganar tiempo para recuperar pista. Como se

dijo anteriormente, se puede reducir la velocidad de la pelota dándole efecto liftado y altura o cortando la pelota.

- El golpeo a la zona débil del rival es otro sub-principio del control del centro de la pista. Aunque muchas veces nos obligue a recuperar una mayor distancia, el golpe débil del rival no es tan peligroso y nos dará nuevas oportunidades.

Los saques y los restos también se guiarán por estas teorías, que se irán explicando durante la planificación en cada caso concreto. Lo importante es tener en cuenta que la geometría, la teoría de la bisectriz y el control de la pista afectan de una manera importantísima al saque y al resto.

Estos principios se aplican también a la fase ofensiva y, sobre todo, cuando el jugador ataca una bola y sube a la red. Este golpe de ataque debe ser paralelo o recto, debido a que ofrece la distancia más corta a una correcta posición en la red, que debe ser el punto medio entre los posibles passings paralelo, cruzado corto o globo del rival (Bollettieri, 2017).

4. La consistencia.

La idea principal de este principio importantísimo es siempre la misma: no regalar puntos, no cometer errores no forzados y hacer pensar al rival que eres un muro infranqueable para forzarle a asumir más riesgos y cometer más fallos. Este principio, aunque con la misma idea, se aplicará de manera diferente en función de la fase de juego.

En la fase defensiva, se debe golpear con un margen grande sobre todo con respecto a la red, pero también con las líneas de fondo y laterales de la pista.

En la fase de transición, el margen de error con la red es ligeramente menor que en la fase defensiva, y en la fase ofensiva es muy importante jugar con un cierto margen, siendo agresivo y colocando las bolas en zonas que nos interese, pero con suficiente margen para no fallar.

Muchos jugadores están obsesionados con los realizar golpes fuertísimos a la línea, pero esta no es, ni mucho menos, la forma adecuada de afrontar los puntos; en la mayor parte de los casos, el resultado es que cometemos errores no forzados y facilitamos el trabajo del rival. En esta planificación se entrenará cómo atacar y construir una jugada ofensivamente sin necesidad de pegar muy fuerte la pelota a la línea para ganar los puntos.

5. La variedad en los golpes.

Esta arma del jugador completo es muy útil y un principio fundamental que nos permitirá tener un montón de herramientas para afrontar los puntos y molestar al rival; pues, este no se sentirá cómodo si se le cambia el ritmo de juego, se le sorprende de vez en cuando o no se adapta fácilmente al estilo de juego.

La variedad en los golpes se traduce en cambiar el efecto, la altura, la profundidad y el ángulo de la pelota dentro del mismo patrón de juego (Bollettieri, 2017). Cumpliendo con los principios anteriores, con el fin de obtener el mayor porcentaje de éxito.

6. La emergencia.

Este principio específico de la fase defensiva consta de dos situaciones: cuando el rival sube a la red y cuando el rival golpea tan bien que no tenemos la posibilidad de recuperar pista a tiempo.

En el primer caso, lo más importante es estar muy activo de piernas, bajar el centro de gravedad, acortar la preparación del golpe y hacer volar al rival; si además somos capaces de bajar la bola para que no haga una volea cómoda, mucho mejor.

En el segundo caso, llega el momento de intentar una acción desesperada, un contraataque; este golpe no debe hacerse pensando en la geometría ni en la recuperación de la pista, este golpe debe pensarse para ganar el punto o para cambiar de una fase defensiva a una ofensiva asumiendo el riesgo. Este contraataque también puede realizarse cuando nos atacan a nuestro mejor golpe en una buena posición o si el rival ataca de manera errónea.

7. Presionar al rival.

Crear oportunidades de ataque o provocar errores en el rival. Este principio, específico de la fase ofensiva de juego, nos ofrece herramientas para empezar a construir nuestra jugada de ataque de una manera ordenada, controlada y sin asumir riesgos excesivos. El objetivo suele ser siempre conseguir que el rival deje una pelota corta o pierda pista para poder pasar al siguiente principio de ataque.

- Invertirse de derecha. En el tenis actual, la inversión de la derecha es la manera más utilizada para presionar al rival. Tiene que llevar consigo un cambio de ritmo que presione al rival, ya que, si no lo hacemos, vamos a tener una posición en la pista muy débil sin ningún tipo de control del centro.
- Hacer que el rival pierda pista y ritmo. Esta es una gran forma de organizar el juego, pasando por todas las fases, desde la defensiva hasta la ofensiva, de una manera ordenada. Lograr que el rival pierda pista significa que se aleje del control del centro de la pista. Esto puede hacerse generando ángulos que lo alejen lateralmente del centro, con bolas con mucho peso, es decir, con mucho efecto liftado y con profundidad, y con la dejada como arma muy importante para presionarlo. Este golpe hay que escogerlo muy bien, en situaciones muy concretas que detallaremos más adelante, y jugarlo con margen de error, como si fuera un golpe de aproximación a la red corto.
- Por último, un concepto muy importante dentro del ataque, sobre todo para empezarlo, es presionar la zona débil del contrario, con el objetivo de conseguir una oportunidad clara de ataque.

8. Aprovechar las oportunidades de ataque.

Este principio tiene la intención, cuando exista una oportunidad de ataque, de actuar de manera ordenada, buscando jugadas con alto porcentaje de éxito y con margen suficiente para no fallar cuando tenemos una posición ventajosa en el punto. En los siguientes sub-principios explicamos qué bola atacar, cómo atacarla y con qué intención hacerlo, siempre respetando los principios comentados anteriormente.

- El primer sub-principio es esperar que vuelva la pelota. Trata de automatizar las jugadas de ataque con decisión y sin miedo. Hace referencia al estado permanente de preparación física y psicológica ante una posible devolución de la pelota. Aunque peguemos un gran golpe potencialmente ganador, debemos estar preparados para realizar otro si fuera necesario hasta que el punto termine definitivamente.
- La bola corta y débil del rival es la principal situación que se presenta para atacar. En la mayoría de ocasiones, debe atacarse esta bola poco profunda en paralelo, yendo hacia adelante, utilizando un golpe de aproximación, que puede ser un liftado profundo con cierto margen, un golpe cortado profundo o una dejada, con la intención de subir a la red para terminar el punto. Este golpe, siguiendo los principios de geometría y teoría de la bisectriz, nos proporciona el camino más corto hacia nuestra posición correcta.
- Otra oportunidad clara de ataque se produce cuando, estando en la línea de fondo o dentro de la pista, el rival deja una situación de pista abierta, incapaz de recuperar el centro. El ataque más común debería ser el golpeo hacia el hueco libre, siguiendo los conceptos anteriores (ir hacia adelante, subir a la red, defender la red) y asegurando que el rival no llegue a la bola con comodidad, porque nos encontramos relativamente lejos de la red. Otra posibilidad sería ejecutar un contrapié con los mismos conceptos citados anteriormente.
- Otra situación favorable puede presentarse cuando el rival se encuentra muy por detrás de la línea de fondo tratando de defenderse. Si este no realiza un súper liftado profundo y alto de defensa, puede aparecer una situación clara de ataque que debemos aprovechar castigándolo con una dejada (con margen) hacia adelante y subiendo a la red, con un ángulo corto o directamente subiendo a la red respetando los principios de seguridad citados anteriormente.

Como último apunte sobre el ataque, resulta imprescindible considerarlo como la construcción de una jugada ofensiva de manera progresiva: primero, presionar al rival; cuando consigamos una ventaja, atacarla y aprovecharla, siempre yendo hacia adelante y tratando de terminar siempre los puntos en la red. De esta manera, jugaremos de forma organizada, con seguridad, cometeremos menos errores no forzados y pondremos en aprietos a los rivales. No es necesario hacer un golpe ganador a la línea para ganar un punto, simplemente hay que interpretar y ejecutar la situación correctamente.

A continuación, en la tabla 1 mostraremos una tabla resumen de los principios, sub-principios y sub-sub-principios del estilo de juego del jugador completo dependiendo de cada fase de juego.

Tabla 1.

Principios, sub-principios y sub-sub-principios de juego para modelo de juego jugador completo de la periodización táctica

MODELO DE JUEGO: JUGADOR COMPLETO					
FASE	PRINCIPIOS	SUB-PRINCIPIOS	SUB-SUB-PRINCIPIOS		
Defensiva Transición Ofensiva	Juego de pies agresivo: rápido y eficiente.	Posición de espera.			
		Técnicas de reacción.	Técnicas de pre-reacción. Técnicas de reacción inicial. Pasos especiales.		
		Posición de golpeo.	Nos sobra tiempo para colocarnos para golpear. No nos sobra tiempo para colocarnos para golpear.		
		Recuperar pista.	Distancia corta de recuperación. Distancia larga de recuperación.		
		Teoría de las zonas.	Fase de juego defensiva.	> 0.5 metros por detrás de la línea de fondo.	
			Fase de transición. Peloteo.	Entre > 0,5 metros por delante y < 1 metro de la línea de fondo.	
			Fase de juego ofensiva.	> 0,5 metros de la línea de fondo en adelante.	
		Consistencia	Intentar jugar siempre con un margen de error amplio. Meterlo todo. Ser paciente. Esperar el momento oportuno para atacar. Tratar de jugar profundo.		Red. Líneas
Defensiva	Geometría y teoría de la bisectriz.	Control del centro de la pista.	Patrones cruzados. Cambio de patrón. Reducir la velocidad de la bola. Jugar al golpe más débil del contrario.		
		Restos efectivos	Activación. Patrones cruzados.		
		Variar los golpes dentro de un mismo patrón.	Efecto. Profundidad. Altura.		
Emergencia.		Reacción a subida a la red del rival.	Activación y centro de gravedad muy bajo. Hacer volar. Bajar la bola. Alternar respuestas (passing shot, globo, al cuerpo).		

Principios, sub-principios y sub-sub-principios de juego para modelo de juego jugador completo de la periodización táctica. (Continuación)

MODELO DE JUEGO: JUGADOR COMPLETO				
FASE	PRINCIPIOS	SUB-PRINCIPIOS	SUB-SUB-PRINCIPIOS	
Defensiva	Emergencia	Reacción a subida a la red del rival.	Amagar.	
		Contraataque	Posición de pista irrecuperable. Acortar la preparación del golpe. Buena posición y golpe con confianza.	
Transición peloteo	Geometría y teoría de la bisectriz.	Control del centro de la pista.	Patrones cruzados. Cambio de patrón. Reducir la velocidad de la bola. Jugar al golpe más débil del contrario.	
	Variación en los golpes.	Variar los golpes dentro de un mismo patrón.	Efecto. Profundidad. Abrir ángulos. Altura.	
Ataque	Geometría y teoría de la bisectriz.	Saques efectivos.	Dirección y efecto de alto porcentaje. Dominar el punto. No buscar el saque directo. Porcentaje de primeros servicios. Segundo servicio muy liftado a la zona del golpe débil del rival.	
		Subir a la red.	Golpe de aproximación en paralelo. Volea de aproximación. Volea definitiva.	
	Presionar al rival. Crear oportunidades de ataque o provocar errores en el rival.	Invertirse de derecha.	Agresivo. Cambio de ritmo.	
		Hacer que tu rival pierda pista y ritmo.	Ángulos Bolas pesadas. (altas, liftadas y con profundidad). Dejada.	
	Aprovechar las oportunidades de ataque.		Golpear a la zona débil del rival.	
			Atacar con decisión.	Siempre progresando hacia adelante. «Esperar que vuelva la pelota».
Bola corta.			Ataque en paralelo y subida a la red. Dejada en paralelo y subida a la red.	
Pista abierta.			Golpe al espacio y subida a la red. Contrapié y subida a la red.	
		Rival muy atrás.	Dejada y subida a la red. Ángulo cruzado corto. Subir a la red.	

4.2.3. Componente físico:

En el componente físico, la especificidad y el carácter subordinado o como ayudante para el aspecto táctico hace que se trabaje de manera considerablemente distinta a los modelos de periodización normales, donde se entrena cada capacidad de manera lineal, aumentando la carga progresivamente dependiendo del período de entrenamiento en el que se esté.

Las periodizaciones multi-cíclicas (Bompa, 2007), con varios picos de forma, para deportes con más de cuatro competiciones a lo largo del año, utilizadas habitualmente para el tenis, se sustituyen por una periodización que trata de mantener un punto de forma alto durante toda la temporada e ir mejorándolo mediante el aumento de la complejidad física de los ejercicios.

Según Kovacs (2007), el tenis es un deporte muy exigente a nivel físico, que se caracteriza por su carácter intermitente entre esfuerzos interválicos de moderada o alta intensidad. Por otra parte, Kovacs (2006) plantea que la mayoría de los ejercicios deberán simular los mismos requisitos que se realizan durante el partido, con una duración de entre 5-20 segundos, con relaciones de trabajo-descanso de 1:3 a 1:5.

En cuanto a las vías energéticas, el sistema de energía que se utiliza predominantemente para el tenis es la vía anaeróbica aláctica debido a las características específicas de tiempo de ejecución y de descanso y por otra parte la vía aeróbica para la resíntesis de ATP y fosfocreatina (Kovacs, 2004).

Para el trabajo de fuerza específica para el tenis, Sanchis y Ortiz citados por Baiget (2011) piensan:

Para realizar entrenamientos de fuerza útil y favorecer que el entrenamiento va a tener una transferencia al rendimiento específico, es necesario utilizar medios que permitan ejecutar el gesto técnico, implicar los mismos grupos, cadenas musculares, rango de movimiento, velocidades de ejecución y que las resistencias externas sean próximas a las de competición. (p.234)

Este entrenamiento de fuerza útil o expresión específica de fuerza explosiva puede realizarse con buenos resultados y transferencia al tenis utilizando balones medicinales, pesas ligeras o gomas elásticas, y también, cuando los jugadores juegan partidos o entrenan de manera específica durante muchas horas a la semana (Baiget, 2011).

Para el entrenamiento de la velocidad y agilidad, deben ser ejercicios cortos y con un tiempo de recuperación mayor al que realizamos para el resto de capacidades, debido a que es necesario recuperarse a nivel energético y neural (Kovacs, 2004). Para ello los ejercicios deben contar con una distancia alrededor de los 20 metros y que incluya movimientos lineales, laterales y multidireccionales (Kovacs, 2006). Es muy importante que los ejercicios se inicien desde parado, para poner énfasis en la velocidad de reacción y en los 2 primeros pasos, fundamentales para el entrenamiento del tenis.

Además, habrá que poner especial atención en el hombro, el antebrazo, la muñeca, la región lumbar y la región central, ya que son las regiones del cuerpo de un tenista más propensas a lesionarse y con grados de flexibilidad normalmente bajos; por lo tanto, el fortalecimiento de estas zonas del cuerpo, así como de antagonistas, y el trabajo de flexibilidad (por ejemplo del

hombro, para poder realizar la preparación de todos los golpes con una amplitud correcta), serán un objetivo principal para poder practicar tenis de manera saludable.

Por último, añadir también el trabajo de coordinación, fundamental, sobre todo, cuando los tenistas son jóvenes este es el momento perfecto para desarrollar esta capacidad (Sanz y Fernández, 2016).

También utilizaremos la práctica del yoga, ya que es una herramienta y un recurso de entrenamiento fundamental, que entrelaza el estiramiento con el desarrollo de la fuerza, la respiración y el equilibrio. Ayuda en la recuperación muscular, la prevención de lesiones, el fortalecimiento de los músculos infrautilizados, la reducción del estrés, el aumento de la concentración y el alivio de la tensión, el desarrollo de la zona media (tronco) y la mejora del sueño (Cunningham, 2018). Por lo tanto, el yoga será un factor estratégico que nos servirá para mejorar todos los componentes del jugador.

4.2.4. Componente psicológico:

Por último, el componente psicológico, olvidado prácticamente en los clubes que no son de élite, también se puede entrenar. No es suficiente con realizar charlas a los jugadores y dar consejos, sino que es necesario abordarlo con una estrategia y unos objetivos concretos. Incluye tanto el entrenamiento de habilidades psicológicas que ayuden a los jugadores a poder convivir con el deporte y la competición en unas condiciones óptimas, como el establecimiento de rutinas y planes de acción dirigidos a organizar la actuación del deportista antes, durante y después de las competiciones (Godoy, Vélez y Pradas, 2009).

El entrenamiento psicológico en esta planificación se basará en los trabajos de atención plena de Kabat-Zinn y la concentración relajada del juego interior en el tenis de Gallwey (1997).

Kabat-Zinn citado por Sánchez y Castro (2016) define la atención plena como “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” (p.42). Gallwey (1997), la entiende como esos momentos cuando los jugadores parecen estar en trance, en un momento dulce, cuando están totalmente concentrados sin hacer ningún tipo de esfuerzo, dejando al subconsciente desarrollarse en todo su potencial. Este autor divide al jugador en dos yoes: el yo nº 1, la mente consciente, controladora y correctora, y el yo nº 2, la mente subconsciente que engloba nuestro “yo animal”, el sistema nervioso, la memoria muscular, etc. Él sostiene que nuestro yo nº 1 interrumpe y pone obstáculos al aprendizaje y a nuestro yo nº 2 para jugar al tenis alcanzando este punto de “concentración relajada”. Como se dice habitualmente en el mundo del tenis, es un deporte de gestión de errores, por lo que el trabajo del componente psicológico desde la iniciación será fundamental para el rendimiento en este deporte.

Nuestro objetivo en esta planificación será desarrollar y entrenar las habilidades psicológicas para alcanzar y mantener con mayor facilidad estos momentos de atención plena o concentración relajada, el control de las emociones, imprescindible en un deporte tan exigente a nivel mental, y ayudar a los deportistas a alcanzar su mayor rendimiento.

4.2.5. Componente técnico:

En el tenis, las técnicas no son homogéneas en todos los jugadores. Para poder saber si una técnica es eficaz, que es lo importante, es preciso saber si cumple con los principios biomecánicos propios de este deporte. A continuación, explicaré brevemente estos principios que exponen, de forma clara, es Crespo y Miley (1999):

1. Balance: este principio hace referencia al equilibrio del cuerpo, en el caso del tenis se trata de ser capaz de mantenerlo de manera dinámica debido. “Es importante que el entrenador observe si el jugador mantiene una línea vertical (eje vertical) de la cabeza hasta el suelo que permita la transferencia de momentum lineal y angular” (p.56).
2. Inercia: este principio se basa en la primera ley de Newton, “todo cuerpo se mantiene inmóvil o en movimiento hasta que actúa sobre él una fuerza exterior” (p.56). En este deporte hay continuos cambios de dirección, paradas, arrancadas y movimientos de todo el cuerpo que el jugador debe realizar con la máxima velocidad y precisión posible; para ello, el jugador debe superar esta ley gracias a la gravedad y a su fuerza.
3. Oposición de fuerzas (acción y reacción): La tercera ley de Newton, “Toda fuerza ejercida en un cierto sentido (acción) genera otra fuerza igual y en sentido contrario (reacción)” (p.57). Es fundamental para la generación de fuerza de los movimientos y gestos técnicos de los tenistas.
4. Momentum: este principio es la generación de fuerza por un cuerpo, se calcula multiplicando la masa por la velocidad, esta puede ser lineal o angular según el tipo de movimiento que se produzca. En el tenis se produce la fuerza mediante la transferencia del peso del cuerpo en la dirección al golpe y mediante la rotación de segmentos del cuerpo.
5. Energía elástica: este principio habla sobre el almacenamiento de energía que se produce producto del estiramiento de los músculos y tendones, en el tenis, durante la preparación de los golpes se realiza un pre-estiramiento para después transmitir esa energía a la pelota o para realizar técnicas de pre-reacción, como el “split step”, un pequeño salto con las piernas abiertas que se realiza cuando el contrario va a golpear justamente a la pelota para reaccionar de manera más rápida.
6. Cadena de coordinación: este principio trata sobre la transferencia de fuerza que se produce a través de segmentos del cuerpo. La cadena de coordinación en un golpe de tenis es la siguiente: piernas - caderas - tronco - brazo/hombro - codo - muñeca, si se realiza de manera coordinada, las fuerzas de cada segmento se transmitirán y sumarán al siguiente obteniendo el sumatorio total de fuerzas al final de la cadena y transmitiendo esta fuerza a la raqueta.

La técnica es una función de los principios biomecánicos que siempre va a depender de la intención táctica (Crespo y Miley, 1999). El aprendizaje de la técnica siempre se realizará integrado con los demás componentes y para satisfacer las necesidades de los principios o sub-principios tácticos. Esta se aprenderá utilizando la misma metodología de aprendizaje que lo hacen los principios tácticos, la Teoría General de los Sistemas Dinámicos, descrita anteriormente en el apartado 4.1.

Dentro de la Teoría General de los Sistemas Dinámicos, la periodización táctica es una metodología basada en la toma de decisiones, lo cual permite a los jugadores adaptar sus patrones técnicos a las diferentes situaciones de juego, lejos de los sistemas de aprendizaje centrados en la repetición, siempre bajo las mismas condiciones.

De los principios biomecánicos, la técnica se puede dividir en 3 fases para facilitar el aprendizaje, la enseñanza y la evaluación: La preparación y movimiento de la raqueta hacia atrás; el movimiento de la raqueta hacia delante y contacto; y el gesto de acompañamiento para la finalización del golpe (Crespo y Miley,1999). Cada fase implica todos los movimientos del cuerpo que la engloban, no solo los de la raqueta y que serán diferentes según el tipo de golpe (derecha, revés, saque...) los cuales no explicaremos aquí ya que no es el objetivo de este trabajo.

4.3 Procedimiento de búsqueda y recogida de información

El proceso de recogida de información se basó, en primer lugar, en buscar en las bases de datos más importantes del mundo del deporte (“Web of Science”, “Scopus” y “Sport Discus with Full Text”) todos los artículos relacionados con el entrenamiento del tenis.

En segundo lugar, buscamos en las revistas electrónicas más importantes sobre tenis: “Medicine & Science in tennis”, “Tennis”, “Tennis Life” y la revista de la ITF “Coaching & Sport Science Review” en la versión española.

Las palabras clave que he utilizado en la búsqueda de información fueron:

- “Tennis” (tenis);
- “Tennis planning” (planificación del tenis);
- “Tennis training” (entrenamiento del tenis);
- “Tennis Training Young Players” (entrenamiento de tenis para jugadores jóvenes)
- “Periodization Tennis” (periodización en el tenis).

En cuanto a los criterios de inclusión y exclusión de los contenidos, en primer lugar, establecí que la información de las bases de datos procediera solo de publicaciones científicas o de revistas de prestigio en la materia; en segundo lugar, que la temática tuviera relación con el entrenamiento, la planificación, la periodización, los métodos o los sistemas de entrenamiento y los aspectos técnicos o tácticos relevantes del tenis, y en tercer lugar, que la información estuviera actualizada, por lo que las publicaciones científicas o artículos deberían estar fechados entre 1990 y 2018.

De toda la búsqueda anterior, hemos seleccionado 20 artículos para realizar el trabajo de fin de grado, que nos han aportado los siguientes conocimientos para poder realizar el mismo: La historia del entrenamiento de la técnica (Crespo y Reid, 2009). Las metodologías de aprendizaje actuales basadas en la integración y utilización de la Teoría General de Sistemas (Higger, 2002); (Elliot et al., 2009); (Davids et al., 2001); (Landing, 2009) y (Crespo, 2011). Este último es fundamental, ya que abre la puerta a la posibilidad de adaptar la periodización táctica del fútbol al tenis, para lo cual ha sido fundamental el artículo de planificación actual de entrenamiento en fútbol (Arjol, 2012) para entender bien este tipo de planificación. Dentro del componente físico, los artículos de Kovacs (2006 y 2007) me han enseñado a como trabajar

la preparación física de manera totalmente específica, en cuanto a tipos de ejercicio, cargas y recuperación. Conocer las lesiones más frecuentes en el tenis y sus tratamientos (Alfredson, Pietila, Jonsson y Lorentzon, 1998); (Dines et al., 2015); (Pluim, Staal, Windler y Jayanthi, 2006) para poder realizar un trabajo preventivo adecuado y darle mucha importancia a la salud de los deportistas. La evaluación de la condición física para tenistas a través del artículo de revisión y análisis de los test físicos empleados en tenis (Sánchez-Pay et al. 2011).

En tercer lugar, cabe destacar los libros siguientes: *Manual de tenis de Nick Bollettieri* (2016), uno de los mejores entrenadores de tenis del mundo; *Juego interior del tenis* (1997), de W. Timothy Gallwey, uno de los libros más importantes en cuanto a la psicología deportiva y más en concreto del tenis; *Teoría y Metodología del entrenamiento* (2016), de Tudor O. Bompa, , un libro fundamental sobre periodización del entrenamiento; *Yoga para deportistas* (2018) de R. Cunningham, que me ha enseñado la importancia del yoga para el rendimiento de los deportistas; *Manual para entrenadores avanzados* (1999) de (Crespo y Miley) como una guía muy completa del entrenamiento del tenis y por último el libro *¿Qué es la periodización táctica? Vivenciar el juego para condicionar el juego de Tamarit*, (2007) fundamental para entender la periodización táctica.

5. PROYECTO DE INTERVENCIÓN/PROGRAMACIÓN

Ahora llega el turno del desarrollo del proyecto de intervención, primero hablaremos de los recursos necesarios para realizar la propuesta y después de la planificación, adaptando la metodología de la periodización táctica al tenis y más en concreto, al grupo de jóvenes jugadores entre 12 y 14 años del grupo de competición del Club Escuela de Tenis Marineda.

Los chicos tienen un ranking similar y compiten juntos en la categoría infantil por equipos, llevan varios años entrenando juntos, por lo que el nivel entre ellos es similar, hay diferencias sobre todo físicas, ya que uno de los alumnos tiene 12 años y 2 tienen 14 años. Además, cada alumno tiene un ritmo de desarrollo distinto. Estas consideraciones han de tenerse en cuenta durante la planificación, adaptando las sesiones y el nivel de exigencia para cada alumno, fomentar la autoevaluación, con el objetivo de que, ellos mismos, comprueben su nivel y vayan observando sus progresos para que no haya frustraciones en la comparación entre los alumnos.

Primero, analizaremos los recursos que son necesarios para la propuesta, humanos, materiales y económicos. Segundo, desarrollaremos la propuesta de planificación anual con su metodología, objetivos, periodos, contenidos y evaluación. Por último, el análisis de los riesgos y las medidas de prevención para los jugadores; y de la gestión medioambiental de la propuesta.

5.1 Recursos humanos

Los únicos recursos humanos que son necesarios para el desarrollo de la propuesta es un entrenador nacional para realizar dicha planificación para el grupo de competición, siempre con la supervisión del director deportivo; o si es el director deportivo el encargado de dirigir las clases de competición, puede ser él mismo el que desarrolle el proyecto.

5.2 Recursos materiales

Como analizamos en el análisis DAFO anteriormente, sabemos que el material es limitado y es necesario compartirlo con el resto de compañeros y adaptarse a las situaciones concretas.

Los recursos de los que dispondremos diariamente son los siguientes:

- 1 pista de tenis, con la posibilidad de 2 si hay alguna vacía en ese momento.
- Carro con pelotas de tenis en buen estado.
- 8 conos grandes.
- 1 cinta de balizamiento.
- 10 conos chinos
- 4 conos medianos.
- 4 esterillas.
- 4 gomas.
- 2 balones medicinales de 3 kilogramos.
- 2 conos con agujero para picas.
- 1 pica.
- Cámara de móvil con memoria suficiente para media hora de grabación.

5.3 Propuesta de presupuesto

No es necesario realizar un presupuesto de la propuesta ya que, únicamente se realiza sobre un grupo. A pesar de ello, los ingresos son el abono mensual que realizan los 4 jugadores, cuyo precio por hora es de 10 euros y son 5 horas en total a la semana.

En cuanto a los gastos, el dinero que se le paga al entrenador que realiza la intervención, en este caso, será de 15 euros netos la hora, pero el coste para el club es superior, al establecer una relación contractual y hacerse cargo de la seguridad social y del resto de los gastos que le corresponden a un empleador.

5.4 Desarrollo de la propuesta de intervención/planificación/programación

5.4.1. Metodología

Para el desarrollo de la propuesta de intervención, seguiremos la metodología descrita en el apartado anterior, la periodización táctica: modelo de juego, sus principios tácticos, objetivos, contenidos necesarios para conseguir estos objetivos en forma de sesiones tipo y la evaluación.

Se desarrollará el modelo de jugador completo para todos los jugadores, ya que a estas edades es muy importante entrenar un modelo que ofrezca todos los tipos de golpes y tácticas que se realizan en las 3 fases de juego como se justifica anteriormente en el apartado 4.2.1.

Esta planificación centrada en el apartado táctico me parece fundamental para grupos como este de edades jóvenes para acostumbrarse desde pequeño a darle un sentido a todas las acciones que se hacen, siendo inteligentes en la pista y aprendiendo a pensar.

El desarrollo de esta planificación consistirá en ir aprendiendo los principios tácticos de manera jerárquica y ordenada. Cuando tengamos un principio automatizado e interiorizado, se le añadirá el siguiente y así sucesivamente; siempre aplicándolos en situaciones de juego reales.

El orden de los principios tácticos es el mismo en el que se han descrito en el apartado anterior, ya que los jugadores no han realizado nunca este tipo de planificación, se realizará como una iniciación a la periodización táctica, al acabar de aprender todos los principios, o en el año posterior se comenzará a utilizar estas herramientas para perfilar el juego de cada tenista en función de sus fortalezas y debilidades; aunque este ya se irá produciendo por los propios jugadores y con la ayuda del entrenador tras ir evaluando su juego a través del análisis de vídeo que se comentará posteriormente en el apartado de la evaluación.

Estos principios ayudarán a los tenistas a interpretar las situaciones de juego y a realizar una toma de decisión rápida y efectiva como patrones de comportamiento; sin embargo, esto no significa anular la creatividad de los jugadores.

Es necesario aclarar que esta planificación siempre será flexible y sujeta a modificaciones o adaptaciones requeridas por las necesidades concretas del día a día de los tenistas. Por ejemplo, si un jugador necesita unos ejercicios personalizados para corregir una deficiencia

grave que el resto de jugadores no tiene, el entrenador realizará los ejercicios con el jugador en una pista y el resto de jugadores seguirán haciendo ejercicios o jugando en la otra pista.

5.4.2. Objetivos

Lo primero que debemos diseñar son los objetivos tácticos, estos se harán a partir de los principios tácticos descritos anteriormente en el marco teórico. Una vez escogidos los objetivos tácticos, procederemos a identificar y señalar los objetivos del resto de componentes del deportista (técnico, físico y psicológico) necesarios para cumplir los objetivos tácticos con un máximo de eficacia y rendimiento

5.4.2.1 Objetivos tácticos

El siguiente paso es señalar los objetivos tácticos generales y específicos como podemos ver en la tabla 2.

Tabla 2.

Objetivos tácticos generales y específicos para la periodización táctica

OBJETIVOS TÁCTICOS	
GENERALES	ESPECÍFICOS
Realizar un juego de pies agresivo y eficiente.	Conocer y mantener una posición de espera correcta durante los partidos y entrenamientos. Conocer, seleccionar y ejecutar las técnicas de reacción correctamente según la situación concreta de juego. Conocer, seleccionar y ejecutar las posiciones de golpeo correctamente según la situación concreta de juego. Conocer, seleccionar y ejecutar las técnicas de recuperación según la situación concreta de juego.
Conocer la Teoría de las Zonas y aplicarla correctamente.	Identificar la fase de juego en la que se encuentra en todo momento. Modificar nuestro comportamiento según la fase de juego en la que nos encontremos.
Conocer la geometría de la pista y la Teoría de la bisectriz y aplicarla correctamente.	Saber resolver las situaciones de juego manteniendo el control del centro de la pista en todas las fases de juego. Conocer y realizar restos efectivos. Conocer y realizar saques efectivos. Subir a la red de manera efectiva.
Jugar de una manera consistente y sólida.	Jugar con margen de error durante todas las fases de juego. Limitar al mínimo el número de errores no forzados. Ser paciente e interpretar correctamente el juego para resolver los puntos.
Ser capaz de variar los golpes.	Ser un jugador completo capaz de ejecutar y emplear todos los golpes del tenis. Saber cuándo, cómo y para qué variar el golpe según la situación concreta de juego y ejecutarla con eficacia.
Utilizar nuestros golpes para presionar al rival y crear oportunidades para el ataque.	Saber cómo presionar al rival según la situación concreta de juego y ejecutarla con eficacia.
Aprovechar las oportunidades de ataque.	Saber cómo atacar una bola corta según la situación concreta de juego y ejecutarla con eficacia. Saber cómo atacar una situación de ataque con la pista abierta y ejecutarla con eficacia. Saber cómo atacar cuando el jugador está en una posición muy retrasada en la pista.

5.4.2.2 Objetivos técnicos, físicos y psicológicos

A continuación, en la tabla 3, desarrollaremos el resto de objetivos tanto a nivel general como a nivel específico.

Tabla 3.

Objetivos técnicos, físicos y psicológicos; generales y específicos, de la periodización táctica

COMPONENTE	OBJETIVOS	
	GENERALES	ESPECÍFICOS
Técnico	Ejecutar los golpes de una manera técnicamente correcta.	Identificar los errores técnicos. Corregir los errores técnicos.
	Ser capaz de ejecutar todos los tipos de golpeo con eficacia.	Realizar golpes en todas las situaciones de juego posibles. Seleccionar y ejecutar adecuadamente el golpe según cada situación determinada.
	Ser capaz de moverse por la pista de una manera eficaz y eficiente.	Conocer y ejecutar perfectamente la posición de espera. Conocer y ejecutar perfectamente las técnicas de reacción. Conocer y ejecutar perfectamente las posiciones de golpeo.
Físico	Poseer las capacidades físicas necesarias para poder jugar al tenis siempre en una condición óptima.	Mejorar la coordinación específica del tenis. Mejorar la resistencia específica del tenis. Mejorar la fuerza específica del tenis. Mejorar la velocidad específica.
	Poseer una buena salud física.	Realizar un calentamiento adecuado antes de cada entrenamiento o partido. Mejorar la flexibilidad. Fortalecer las zonas del cuerpo más vulnerables en la práctica del tenis. Tener un cuerpo sin desequilibrios, gracias al trabajo de antagonistas y zonas infrautilizadas. Favorecer una recuperación muscular adecuada.
Psicológico	Desarrollar habilidades psicológicas que ayuden a convivir con el deporte y la competición en unas condiciones óptimas. Aprender el arte de la concentración relajada.	Aprender a dejar de juzgar ^a nuestros golpes/actuaciones. Aprender a observarse a sí mismo, tener autoconciencia de uno mismo en todo momento. Aprender a centrar la atención. Aprender a dejar de pensar y dejar que suceda. ^b Aprender a mejorar y mantener la concentración. Aprender a utilizar la respiración profunda para mejorar la concentración. Esperar que la pelota siempre vuelve.
	Establecer rutinas y planes de actuación antes, durante y después de los partidos.	Establecer rutinas antes del partido o entrenamiento. Establecer rutinas en los descansos entre juegos y entre puntos. Establecer rutinas para después del partido.

Nota: ^aDejar de juzgar es una técnica para conseguir la atención plena de (Gallwey, 1997) que considera que no hay que juzgar explícitamente el resultado de los golpes/actuaciones ya que tu mente subconsciente ya sabe esa información y explicitarla solo ayuda a perder la concentración. ^bTécnica de (Gallwey 1997) que considera que para alcanzar la atención plena, es necesario acallar a la mente consciente y dejar trabajar a la mente subconsciente o yo nº2.

5.4.3. Periodos

Los periodos en esta planificación no coinciden con la estructura clásica del plan anual: período preparatorio, competitivo y de transición (Bompa, 2007), sino que, cada periodo corresponde a un principio táctico, que como ya hemos comentado anteriormente, se aprenden de manera jerárquica y ordenada, además, hasta que no se adquiera y automatice un principio no se podrá pasar al siguiente, por lo tanto, estos periodos son de una duración variable, dependiendo del número de sub-principios y de cómo lo estén ejecutando los tenistas, este será normalmente de entre 2 a 3 semanas; se pasará al siguiente principio cuando se hayan dado todos los contenidos de los sub-principios y el entrenador considera en función del trabajo realizado por los tenistas, que se puede pasar al siguiente principio.

Además, este tipo de periodización se organiza por morfociclos, los cuales explicaremos detalladamente en el siguiente apartado en lugar de los mesociclos de las planificaciones habituales.

El periodo de transición o de descanso lo vamos a mantener y lo realizaremos durante los meses de septiembre y octubre.

5.4.4. Contenidos

Ahora desarrollaremos los contenidos que utilizaremos para conseguir los objetivos; primero, se explicará la estructura del morfociclo para este proyecto y después realizaremos sesiones tipos para conseguir todos los objetivos.

5.4.4.1 Morfociclo

El morfociclo es la unidad básica de organización del entrenamiento, que se corresponde con los 7 días de una semana. Su estructura es siempre la misma durante todo el año como se muestra en la tabla 4.

Consta de tres sesiones durante la semana: la primera, el lunes, de dos horas de duración; la segunda, el miércoles de 2 horas, y, la última, el viernes, de 1 hora, a la que se deberá añadir la competición, que normalmente se tiene lugar los fines de semana. En caso de no haber competición, se organizará un partido contra otro jugador. Si, en cambio, la competición se diera entre semana, adaptaremos el morfociclo a las necesidades del deportista.

En el caso de que haya una competición importante y el jugador o el entrenador conozcan al rival, se diseñará una estrategia entre ambos para afrontar el partido.

Tabla 4.

Estructura del morfociclo para la periodización táctica para el grupo de intervención (adaptado de Arjol, 2012, p.35)

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Principios/sub-principios	++	D	+++	D	-	C	D	
Acción muscular	++		++		-/+			
- Tensión			+++					-
- Duración			+++					
- Velocidad			+++					+
Intensidad	+	++	-					
Desgaste psicológico	Participación: Baja -; Media +; Alta ++; Muy alta +++							

Nota: D= descanso; C= Competición.

Este es el diseño teniendo en cuenta que la competición es el sábado. Si fuese el domingo, intercambiaríamos las sesiones entre el lunes y el viernes. Los principios/sub-principios hacen referencia a la cantidad de los mismos en la sesión; la acción muscular determina el grado de tensión, duración y velocidad de la sesión; la intensidad siempre tiene que ser máxima, con excepción de la parte del peloteo de los viernes. El desgaste psicológico hace referencia a la carga psicológica que conlleva la sesión. Por último, la participación hace referencia al nivel de implicación durante la sesión de los aspectos anteriores.

El lunes, habitualmente, los jugadores habrán tenido un día de descanso. Se les explicarán los objetivos de la semana y se realizarán habitualmente un sub-principio y dos sub-sub-principios asociados a un principio, en el caso de que el sub-principio no tenga sub-sub-principios o tenga solo uno, se desarrollará todo el sub-principio, la participación de la acción muscular es alta a nivel de tensión y muy alta en duración y velocidad, la intensidad es muy alta y el desgaste psicológico es medio.

El miércoles es el día central del morfociclo parecido al lunes, pero se aumenta la carga principio/sub-principio, se realizarán habitualmente dos sub-principios con sub-sub-principios de ambos; o un sub-principio con más de dos sub-sub-principios, por lo que el desgaste psicológico es muy alto, la acción muscular y la intensidad son iguales al lunes.

El viernes es un día de activación para competir al día siguiente. Se peloteará para coger buenas sensaciones y se jugará medio set (al que llegue a 3), si terminan muy pronto pueden jugar uno o dos juegos adicionales.

El sábado es el día de competición.

5.4.4.2 Ejemplo de morfociclo

Lunes

Principio táctico: Geometría y Teoría de la bisectriz (ataque).

Sub-principio táctico: Saques efectivos.

Sub-sub-principios tácticos: Saques con dirección y efecto de alto porcentaje; Dominar el punto.

Objetivo táctico principal 1: Aprender a realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos.

Objetivo táctico principal 2: Aprender a dominar el punto a partir del saque.

Objetivo psicológico: Practicar rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque.

Objetivos Técnicos: Trabajar el saque cortado abierto desde el lado de la derecha, el saque cortado a la T desde el lado del revés y el segundo saque liftado al revés del rival.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, la resistencia anaeróbica aláctica.

1. Con la cinta a un metro encima de la red, 5 minutos al centro de la pista, 5 minutos cruzado de derecha y 5 minutos cruzado de revés tratando de no fallar ningún golpe.
2. Calentamiento de saque, 15 repeticiones.
3. Realizar el gesto de saque completo de tenis con una goma elástica, tratando de realizarlo técnicamente correcto y haciendo una buena aceleración, un compañero aguanta la goma desde detrás del jugador. 5 repeticiones x 3 series, descanso 1:6. (Fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
4. Saque cortado. Colocaremos 3 conos cerca de la esquina derecha de los dos cuadros de saque y una cinta 30 centímetros por encima de la red. Los jugadores desde el otro lado realizarán 6 saques de cada lado, intentando golpear los conos. Solo vale saque cortado y nos centraremos técnicamente en golpear la bola como en un saque plano, pero llevando el marco de la raqueta por delante hacia la pelota, con una buena posición de hombros: durante el lanzamiento de la pelota, apuntándola como una flecha, y, en el proceso de golpeo, bajando el hombro delantero y subiendo el hombro trasero por encima de la cabeza para acabar golpeando. Entre cada saque tratar de respirar una manera lenta y profunda, centrando la atención en este aspecto. 6 repeticiones de cada lado y cambio de lado, 2 series. Descanso 1 :3. (realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos, rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
5. Saque y ataque de bola corta. Un jugador de cada lado, uno saca cortado, como en el ejercicio anterior, y el restador deja un resto corto cruzado; el sacador ataca la bola cogiendo la iniciativa del punto (dominando el punto) y mantiene al rival en una posición defensiva. Si gana, este punto valdrá doble; en caso de que el primer saque no entre, se jugará el punto con segundo saque. Entre cada saque y punto, tratar de respirar de manera lenta y profunda, centrando la atención en este aspecto. El que llegue a 15 gana. Descanso 1:3. (realizar saques con alto porcentaje de éxito y

efectivos, dominar el punto a partir del saque, rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

6. Puntos cruzados utilizando el saque cortado a las direcciones diseñadas en el ejercicio anterior; el resto sólo puede ser cruzado y a partir de ahí se juega el punto. Si se gana el punto con el primer saque, vale doble. Entre cada saque y punto, tratar de respirar de manera lenta y profunda, centrando la atención en este aspecto. 2 Desempates. Descanso 1:3. (realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos, dominar el punto a partir del saque, rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
7. De la misma forma que en el ejercicio 4, pero colocando los conos cerca de la esquina izquierda de los cuadros de saque del lado contrario. 6 saques liftados hacia el revés del contrario. Entre cada saque, tratar de respirar de manera lenta y profunda, centrando la atención en este aspecto. 6 repeticiones, 2 series. En cada serie, cambio de lado para sacar. (realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos, rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
8. Medio set, el sacador deberá sacar los primeros saques cortados como hemos diseñado anteriormente y al revés del rival en caso del segundo saque, el resto deberá ser siempre cruzado. Entre cada saque y punto, tratar de respirar de manera lenta y profunda, centrando la atención en este aspecto. (realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos, dominar el punto a partir del saque, rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

Miércoles

Principio táctico: Geometría y Teoría de la bisectriz (ataque).

Sub-principios tácticos: Saques efectivos; subir a la red.

Sub-sub-principios tácticos: Dirección y efecto de alto porcentaje; dominar el punto; Golpe de aproximación en paralelo; volea de aproximación y volea definitiva.

Objetivo táctico principal 1: Aprender a realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos.

Objetivo táctico principal 2: Aprender a dominar el punto a partir del saque y subir a la red.

Objetivo psicológico: Practicar rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque.

Objetivos Técnicos: Trabajar el saque cortado abierto desde el lado de la derecha, saque cortado a la T desde el lado del revés, el segundo saque liftado al revés del rival, golpe de aproximación en paralelo tanto de revés como de derecha, voleas de aproximación tanto de revés como de derechas y voleas definitivas de derecha y de revés.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, la resistencia anaeróbica aláctica.

1. Con la cinta a un metro encima de la red, 5 minutos al centro de la pista, 5 minutos cruzado de derecha y 5 minutos cruzado de revés tratando de no fallar ningún golpe.
2. Calentamiento de saque, 15 repeticiones.
3. Saque cortado. Colocaremos 3 conos cerca de la esquina derecha de los dos cuadros de saque y una cinta 30 centímetros por encima de la red. Los jugadores desde el otro lado realizarán 6 saques de cada lado, intentando golpear los conos. Solo vale saque cortado y nos centraremos técnicamente en golpear la bola como en un saque plano, pero llevando el marco de la raqueta por delante hacia la pelota, con una buena posición de hombros: durante el lanzamiento de la pelota, apuntándola como una flecha, y, en el proceso de golpeo, bajando el hombro delantero y subiendo el hombro trasero por encima de la cabeza para acabar golpeando. Entre cada saque tratar de respirar una manera lenta y profunda, centrando la atención en este aspecto, además, tocando y moviendo las cuerdas de la raqueta. 6 repeticiones de cada lado y cambio de lado, 2 series. Descanso 1 :3. (realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos, rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
4. El jugador se coloca en el centro de la pista justo detrás de la línea de fondo, el entrenador le lanzará bolas desde el otro lado. El ejercicio consiste en un ataque a bola corta en paralelo con un golpe de aproximación, una volea de aproximación en paralelo y volea definitiva cruzada; vuelve a la posición inicial y realizará lo mismo del otro lado. Después del ejercicio, descansar y tratar de respirar de manera lenta y profunda, centrando la atención en este aspecto; además, tocando y moviendo las cuerdas de la raqueta. 6 repeticiones, cada repetición se cambia de lado (derecha, revés), descanso 1:4. (Golpe de aproximación en paralelo, volea de aproximación, volea definitiva tanto de derecha como de revés; practicar rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque; fuerza útil y resistencia anaeróbica aláctica).

5. Saque cortado y ataque a bola corta con un golpe de aproximación, volea de aproximación y volea definitiva. Realizar saques cortados como en el ejercicio 3, a continuación, el entrenador le lanza bolas al jugador: una bola que se queda corta para atacar con un golpe de aproximación en paralelo, una para la volea de aproximación en paralelo y por último una en cualquier dirección para la volea definitiva. Después del ejercicio, descansar y tratar de respirar de manera lenta y profunda, centrando la atención en este aspecto; además, tocando y moviendo las cuerdas de la raqueta. 6 repeticiones, cada repetición cambio de lado, descanso 1:3. (realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos, dominar el punto a partir del saque y subir a la red, golpe de aproximación en paralelo, volea de aproximación paralela, volea definitiva cruzada tanto de derecha como de revés; practicar rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque; fuerza útil y resistencia anaeróbica aláctica).
6. Igual que en el ejercicio anterior, pero esta vez jugando un jugador contra otro. El resto debe dejar una bola corta al sacador y este la atacará como vimos anteriormente continuando el punto. A 10 puntos, 2 series, cada dos puntos se cambian de rol. (realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos, dominar el punto a partir del saque y subir a la red, golpe de aproximación en paralelo, volea de aproximación paralela, volea definitiva cruzada tanto de derecha como de revés; practicar rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque; fuerza útil y resistencia anaeróbica aláctica).
7. Saques liftados al golpe débil del rival e igual que el ejercicio anterior. (realizar saques con alto porcentaje de éxito y efectivos, dominar el punto a partir del saque y subir a la red, golpe de aproximación en paralelo, volea de aproximación paralela, volea definitiva cruzada tanto de derecha como de revés; practicar rutinas de concentración entre puntos y justo antes del saque; fuerza útil y resistencia anaeróbica aláctica).

Viernes

Objetivo: Llegar descansado y con buenas sensaciones para la competición del día siguiente.

1. Peloteo de 20 minutos para coger sensaciones.
2. Calentamiento de saque, 15 repeticiones.
3. Medios set al que llegue a 3, si terminan muy rápido se puede añadir un juego.

5.4.4.3 Sesiones tipo

A continuación, desarrollaremos ejemplo a modo de sesiones tipo para trabajar cada uno de los principios tácticos.

Principio de juego: Juego de pies agresivo: rápido y eficiente.

Sesión Tipo 1 (miércoles)

Sub-principios: Posición de espera; técnicas de reacción

Sub-sub-principios: Técnicas de pre-reacción

Objetivo táctico principal 1: mantener una posición inicial correcta durante todo el entrenamiento.

Objetivo táctico principal 2: Aprender y realizar la técnica de pre-reacción Split step con salto.

Objetivo psicológico: Dejar de juzgar (no juzgar el resultado de los golpes).

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha, revés, saque y resto.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica, coordinación.

1. Colocamos 6 conos bajos en línea, 20 centímetros detrás y paralelos al centro de la línea de fondo. El jugador se coloca detrás de los conos y desde la posición inicial (piernas más abiertas que la anchura de los hombros, piernas flexionadas 130º aproximadamente, el peso sobre las puntas de los pies, la espalda recta y los brazos bien adelante cogiendo la raqueta) hacer un salto (Split) a los conos e ir hacia el lado derecho a realizar una sombra de derecha (sin pelota), volver hacia la posición inicial y realizar lo mismo hacia el otro lado, realizando una sombra de revés por el lado izquierdo. Pasos rápidos y cortos, a la mayor intensidad posible. 6 repeticiones, 3 series. Descanso 1:3. (mantener una posición inicial correcta, técnica de pre-reacción Split step con salto, técnica de derecha, técnica de revés, resistencia anaeróbica aláctica y coordinación).
2. Igual que el ejercicio anterior, pero con un balón medicinal de 2 kilogramos cogido con las manos imitando los golpes de derecha y de revés, la posición de los brazos es igual a como si tuviéramos una raqueta. 6 repeticiones, 3 series. Descanso 1:3. (mantener una posición inicial correcta, técnica de pre-reacción Split step con salto, técnica de derecha, técnica de revés, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil y coordinación).
3. Igual que el primero, pero ya pegándole a la bola; el entrenador coloca el carro 2 metros dentro de la pista en frente de los conos, el jugador realiza la misma acción, pero sólo del lado de la derecha. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 6 repeticiones, 3 series. Descanso 1:3. (mantener una posición inicial correcta, técnica de pre-reacción Split step con salto, dejar de juzgar, técnica de derecha, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil).
4. Igual que el anterior, pero por el lado izquierdo realizando reveses. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 6 repeticiones, 3 series. Descanso 1:3. (mantener una posición inicial correcta, técnica de pre-

reacción Split step con salto, dejar de juzgar, técnica de revés, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil).

5. Un jugador de cada lado de la pista, el entrenador pone la bola para jugar un punto normal, con la norma de que los jugadores tienen que tener una posición inicial correcta y hacer un Split step con salto justo en el momento en que el rival golpea la pelota; si no es así, pierde el punto automáticamente. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 2 tie-break. Descanso 1:3. (mantener una posición inicial correcta, técnica de pre-reacción Split step con salto, dejar de juzgar, técnica de revés, técnica de derecha, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil).
6. Un jugador saca y el otro, resta; el sacador después del saque debe hacer un Split step con salto; el restador desde una posición inicial correcta, lo realiza justo en el momento en que el sacador golpea la pelota; no se sigue el punto. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. Cada 5 saques, cambio de rol. 5 repeticiones, 4 series, descanso 1:2. (mantener una posición inicial correcta, técnica de pre-reacción Split step con salto, dejar de juzgar, saque, resto, resistencia anaeróbica aláctica).
7. Puntos con saque, con la regla del Split obligatorio y la posición inicial. 2 tie-break. Descanso 1:3. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. En este tipo de ejercicios, en los que los jugadores hacen una simulación de partido, el entrenador podrá parar y corregir o aconsejar a los jugadores en lo referente a su toma de decisiones. (mantener una posición inicial correcta, técnica de pre-reacción Split step con salto, dejar de juzgar, saque, resto, derecha, revés, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil).

Sesión Tipo 2 (miércoles)

Sub-principios: Técnicas de reacción; Posiciones de golpeo.

Sub-sub-principios: Técnicas de reacción inicial; nos sobra tiempo para colocarnos para golpear; no nos sobra tiempo para colocarnos para golpear.

Objetivo táctico principal 1: Aprender y aplicar la técnica de reacción inicial correcta según la distancia que tengamos que recorrer.

Objetivo táctico principal 2: Aprender y aplicar la posición de golpeo correcta según el tiempo del que disponemos para preparar el golpeo.

Objetivo psicológico: Dejar de juzgar (no juzgar el resultado de los golpes).

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha, derecha invertida, revés, saque y resto.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica, coordinación.

1. Posiciones de golpe. 3 conos en la línea de fondo: 1 en el medio y los otros a 2 metros a derecha e izquierda del primero. El profesor desde el otro lado de la pista lanza 2 bolas al cono derecho y el jugador deberá pegar dos derechas utilizando el step-out o paso lateral para dirigirse hacia la pelota, ya que no hay que desplazarse más de un metro y se utiliza primero una posición de golpeo neutro y para el segundo golpe, semi-abierta; pasamos al cono central para realizar lo mismo y, por último, al izquierdo, que se hará de revés. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 4 repeticiones, descanso 1:3. (Saber en qué situación utilizar técnica de reacción inicial step-out y las posiciones de golpeo neutra y semi-abierta; dejar de juzgar, derecha, revés, resistencia anaeróbica aláctica y fuerza útil).
2. Técnica de pre-reacción inicial. El jugador se coloca detrás de la línea de fondo de pista, el entrenador (desde el otro lado de la pista) le lanzará bolas, 6 pelotas a derecha y revés a aproximadamente dos metros del centro de la pista, el jugador deberá utilizar el giro del pie interior como técnica de reacción para hacer cada golpe y utilizar una posición de golpeo neutra si le sobra tiempo para realizar el golpe o semi-abierta si no le sobra tiempo. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 4 repeticiones, descanso 1:3. (Saber en qué situación utilizar la técnica de reacción inicial giro del pie interior y las posiciones de golpeo neutra y semi-abierta; dejar de juzgar, derecha, revés, resistencia anaeróbica aláctica y fuerza útil).
3. Derechas invertidas: colocamos un cono metro y medio a la izquierda en diagonal al centro de la línea de fondo hacia dentro de la pista, el jugador se colocará detrás de la línea de fondo en el centro de la pista y realizará 6 derechas invertidas realizando el paso entrecruzado por detrás y golpeará por fuera del cono en posición neutra o cerrada, volviendo al centro pasando por delante del cono con pasos cortos laterales. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 3 repeticiones, descanso 1:3. (Saber en qué situación utilizar el paso entrecruzado por detrás y las posiciones de golpeo neutra y cerrada; derecha invertida, dejar de juzgar, resistencia anaeróbica aláctica y fuerza útil).
4. Golpes en carrera: El jugador se coloca detrás de la línea de fondo en el centro de la pista, el entrenador lanzará 4 pelotas a las esquinas derecha e izquierda; deberá

utilizar primero el giro del pie interior para el primer golpe y para los siguientes el sprint lateral; siempre en posición semi-abierta para el golpeo. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 4 repeticiones, descanso 1:3. (Saber en qué situación utilizar el giro del pie interior, el sprint lateral y la posición de golpeo semi-abierta; derecha, revés, dejar de juzgar, resistencia anaeróbica aláctica y fuerza útil).

5. Ahora integraremos el saque; el jugador tiene que realizar un saque y un golpe después. Después del primer saque, el entrenador le devolverá una bola cercana al jugador; en el siguiente saque, una bola a 2 metros aproximadamente del jugador, y en el tercero, a más de 2 metros. El jugador debe aplicar la técnica de pre-reacción y posición de golpeo correcta en cada situación. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 6 repeticiones, 3 series, descanso 1:3. (Saber qué técnica de pre-reacción utilizar en función de la distancia a recorrer, saber qué posición de golpeo utilizar en función de los sobra tiempo para colocarse o no, saque, derecha, revés, dejar de juzgar, coordinación).
6. 2 Desempates, utilizando todos los sub-principios y sub-sub-principios aprendidos en clase, sin juzgar los golpes o el resultado del punto de manera explícita para mantener la concentración. Descanso 1:3. (Saber qué técnica de pre-reacción utilizar en función de la distancia a recorrer, saber qué posición de golpeo utilizar en función de los sobra tiempo para colocarse o no, saque, derecha, revés, dejar de juzgar, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil, coordinación).

Sesión Tipo 3 (miércoles)

Sub-principios: Recuperación de la pista; posiciones de golpeo, técnicas de reacción; mantener posición de espera.

Sub-sub-principios: Distancia corta de recuperación; distancia larga de recuperación; no nos sobra tiempo para colocarnos para golpear; no nos sobra tiempo para colocarnos para golpear; técnicas de pre-reacción;

Objetivo táctico principal 1: Recuperar pista de manera correcta y desde posiciones diferentes.

Objetivo táctico principal 2: Mantener la posición inicial durante todo el entrenamiento, utilizar el Split step con salto y utilizar la posición adecuada de los pies en el golpeo según el tiempo de que se disponga para prepararse.

Objetivo psicológico: Dejar de juzgar (no juzgar el resultado de los golpes).

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha, revés, saque y resto.

Objetivos Físicos: Mejorar la fuerza, resistencia, resistencia anaeróbica aláctica, coordinación específica.

1. Desplazamientos con bolas cercanas y Split step con salto. El jugador se coloca 50 centímetros por detrás de la línea de fondo en el centro de la pista. El entrenador se situará con el carro 1 metro dentro de la pista en frente del jugador. El ejercicio consiste en 6 bolas en total, una bola a la derecha a un metro de distancia del jugador y una bola al revés a la misma distancia indistintamente, el jugador debe escoger la posición de golpeo adecuada, después de cada golpeo recuperaremos el centro de la pista con pasos laterales y realizando el Split en el centro. 6 repeticiones, 3 series. Primera serie con sombras y las 2 siguientes golpeando la pelota. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. Descanso 1:3. (Utilizar el Split-step con salto como técnica de pre-reacción, seleccionar adecuadamente la posición de golpeo en función del tiempo que disponga para colocarse, aprender cómo recuperar pista cuando la distancia de recuperación es pequeña, derecha, revés, dejar de juzgar, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil y coordinación específica).
2. Desplazamientos hacia bolas alejadas y Split step con salto. Misma posición inicial que en el anterior ejercicio, 4 conos sobre la línea de fondo, 2 a un metro y medio del centro de la pista y los otros 2 a 3 metros del centro de la pista. 4 golpes, primero se realizan los 2 conos más cercanos igual que en el anterior ejercicio y luego los exteriores, derecha y revés en carrera (utilizando correctamente las posiciones de golpeo) donde la recuperación de la pista será un paso cruzado por delante y dos laterales para terminar haciendo un Split step con salto en el centro de la pista. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 4 repeticiones, 2 repeticiones con sombras y las 2 siguientes golpeando la pelota. Descanso 1:3. (Utilizar el Split-step con salto como técnica de pre-reacción, seleccionar adecuadamente la posición de golpeo en función del tiempo que disponga para colocarse, aprender cómo recuperar pista dependiendo de la distancia de recuperación, derecha, revés, dejar de juzgar, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil y coordinación específica).

3. Desplazamiento hacia bolas cortas. Desde la misma posición inicial, 2 conos un metro y medio en diagonal delante del centro de la pista y 2 conos de la misma forma detrás del centro de la pista. El ejercicio comienza haciendo un Split como siempre, con pasos laterales en diagonal hacia la bola de arriba a la derecha para hacer una derecha ofensiva; recuperamos pista con pasos laterales en diagonal para terminar con un Split step con salto, lo mismo por el lado del revés; después hacemos lo mismo con los conos de detrás, movimiento hacia la posición de golpeo con pasos laterales diagonales hacia atrás. Todos estos golpes realizados con una posición de pies cerrada o neutra. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 2 repeticiones con sombras y las 2 siguientes golpeando la pelota. Descanso 1:3. (Utilizar el Split-step con salto como técnica de pre-reacción, saber en qué situación utilizar la posición de golpeo cerrada o neutra, aprender cómo recuperar pista dependiendo de la distancia de recuperación, derecha, revés, dejar de juzgar, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil y coordinación específica).
4. Todos los desplazamientos. Este ejercicio es la unión de todos los anteriores, 8 conos, primero los centrales, recuperando con pasos laterales, los 2 laterales más alejados, recuperando con paso cruzado y 2 laterales, los 2 conos que están delante en diagonal avanzando hacia ellos con pasos laterales en diagonal y recuperando de la misma forma y los conos de detrás en diagonal. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. 2 repeticiones haciendo sombras, 2 con balón medicinal de 2 kilogramos en las manos imitando el movimiento con raqueta y 3 repeticiones golpeando la pelota. Descanso 1:3. (Utilizar el Split-step con salto como técnica de pre-reacción, saber en qué situación utilizar cada posición de golpeo, aprender cómo recuperar pista dependiendo de la distancia de recuperación, derecha, revés, dejar de juzgar, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil y coordinación específica).
5. Realizar saques de calentamiento y después medio set. Si algún jugador no realiza el step o una recuperación de pista correcta, pierde el punto automático. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. Descanso 1:3. (Utilizar el Split-step con salto como técnica de pre-reacción, saber cómo recuperar pista en función de la distancia de recuperación, saque, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil y coordinación específica).
6. 2 desempates, utilizando todos los sub-principios aprendidos durante la clase. Tratar de no juzgar los golpes de forma explícita para mantener la concentración. Descanso 1:3.

Principio de juego: Teoría de las zonas.

Sesión Tipo 4 (lunes)

Sub-principios: Fase de juego defensiva.

Sub-sub-principios: jugar a una distancia > a medio metro por detrás de la línea de fondo.

Objetivo táctico principal 1: Reconocer la fase defensiva del juego.

Objetivo táctico principal 2: Utilizar los golpes adecuados para ella.

Objetivo psicológico: Desarrollar autoconciencia en el juego (auto-observación de nuestros golpes, de nuestros pies, de las distintas partes del cuerpo durante el juego, etc.).

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha, revés, saque y resto liftados.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica.

1. Jugando en la zona defensiva. Colocamos una cinta metro y medio por encima de la red, el jugador debe estar a un metro detrás de la línea de fondo en el centro de la pista y realizará 3 derechas liftadas y después 3 reveses liftados, siempre volviendo al centro de la pista; todas las pelotas deben pasar por encima de la cinta; golpear la pelota con las cuerdas de la raqueta de abajo a arriba intentando centrar la atención en las cuerdas en el momento en que se golpea a la pelota. 4 repeticiones, descanso 1:3. (Saber identificar cuando se está en la fase de juego defensiva, utilizar los golpes liftados en esta fase, derecha liftada, revés liftado, auto-observación del golpe, fuerza útil y resistencia anaeróbica aláctica).
2. Igual que el ejercicio anterior, pero esta vez alternando cada vez una derecha y un revés.
3. Aceleración para liftar. El entrenador se coloca 1 metro y medio delante de la línea de fondo cerca del pasillo de dobles y lanzará 6 bolas un poco bombeadas que el jugador deberá golpear con una derecha liftada sin dejar que bote la bola y por encima de la cinta. Tratar de fijar la atención en las cuerdas de la raqueta en el momento en que se golpea a la pelota. 3 repeticiones, 1 serie, descanso 1:3. (Derecha liftada, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica, auto-observación del golpe).
4. Igual, pero en el lado contrario realizando revés liftado. (Revés liftado, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica, auto-observación del golpe).
5. Puntos en la fase defensiva. Se juegan puntos sin saque, el entrenador pone la bola en juego y los jugadores juegan puntos normales, pero teniendo que golpear siempre por encima de la cinta de manera liftada. El que llegue a 10 gana, descanso 1:3. Tratar de fijar la atención en las cuerdas de la raqueta en el momento en que se golpea a la pelota, en el momento en que se va a golpear la pelota hay que gritar "liftar". (Saber identificar cuando se está en la fase defensiva y utilizar los golpes en base a ello, derecha liftada, revés liftado, auto-observación del golpe, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil).
6. Saque liftado. Colocamos unas esterillas o colchonetas en los dos lados de línea de fondo de pista. El jugador deberá realizar saques liftados apoyando las rodillas en la colchoneta, centrándose en golpear la bola de dentro hacia afuera y arriba. La bola debe pasar por encima de una cinta colocada un metro por encima de la red. 2

repeticiones, 6 series. Centrar la atención en saber la posición exacta de nuestro brazo de golpeo durante todo el movimiento. Cada serie en un lado de saque. (Utilizar golpes para la fase de juego defensiva, saque liftado, desarrollar autoconciencia de nuestro cuerpo, fuerza útil).

7. Saque y resto liftados. Un jugador saca, el otro, resta, los golpes de los dos deben pasar por encima de la cinta. Centrar la atención en saber la posición exacta de nuestro brazo de golpeo durante todo el movimiento. Cada serie se cambian los roles. 2 repeticiones, 6 series. (Saber identificar cuando se está en la fase de juego defensiva y utilizar golpes adecuados para ella, saque liftado, resto liftado, desarrollar autoconciencia de nuestro cuerpo).
8. Medio set, jugando siempre por encima de la cinta. En el momento en que se golpea la bola hay que grita "liftar" y centrar la atención en observar el momento en que las cuerdas golpean la pelota. (Saber identificar cuando se está en la fase de juego defensiva y utilizar golpes adecuados para ella, saque liftado, resto liftado, auto-observación del golpe, resistencia anaeróbica aláctica, fuerza útil).

Sesión Tipo 5 (miércoles)

Sub-principios: fase de juego defensiva, fase de juego de transición y fase de juego ofensiva.

Sub-sub-principios: jugar a una distancia mayor a medio metro de la línea de fondo; jugar a del espacio entre medio metro por detrás de la línea de fondo y medio metro por delante de la línea de fondo; jugar a una distancia mayor a medio metro delante de la línea de fondo.

Objetivo táctico principal: Organizar el juego, empezar a ser un jugador organizado, pasando de una fase a otra y utilizando los golpes adecuados en cada fase.

Objetivo psicológico: Desarrollar autoconciencia en el juego (auto-observación de nuestros golpes, de nuestros pies, de las distintas partes del cuerpo durante el juego, etc.).

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha, revés, saque y resto.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica.

1. Bolas cortas. El jugador se coloca 50 centímetros detrás de la línea de fondo en el centro de la pista, el entrenador metro y medio dentro de la pista en frente del jugador; el ejercicio consiste en golpear 6 bolas de manera ofensiva, derecha y revés, y en buscarlas dando pasos laterales en diagonal hacia delante para atacar la bola recuperando pista de la misma forma. Los golpes ofensivos deben presionar al rival, pero siempre con margen de error suficiente, sin pegarle todo lo fuerte que se pueda sin control. Tratar de pensar en nuestro juego de pies durante todo el ejercicio. 3 repeticiones, 1 serie, descanso 1:3. (Jugar en la fase ofensiva, utilizar los golpes correctamente en esta fase de juego, los desplazamientos hacia estos golpes y su recuperación, desarrollar la autoconciencia en el juego, derecha, revés, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
2. Transición desde defensiva hasta ofensiva. El mismo ejercicio que antes colocando una cinta a 1 metro y medio por encima de la red, pero dividiendo las 6 bolas en; 2 bolas en la zona defensiva liftadas y por encima de la red, 2 bolas en la zona de transición liftadas y que pasen entre la cinta y la red, y 2 bolas en la zona ofensiva liftadas o planas, pero con cierto margen con respecto a la red de derecha y revés, empezar en la defensiva y terminar en la ofensiva. Tratar de pensar en nuestro juego de pies durante todo el ejercicio. 3 repeticiones, descanso 1:3. (Identificar cada fase de juego y saber pasar de una a la otra utilizando golpes adecuados para cada una de ellas, los desplazamientos hacia estos golpes y su recuperación, desarrollar la autoconciencia en el juego, derecha, revés, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
3. Transición desde defensiva hasta ofensiva. Peloteo con el entrenador poniendo la pelota en juego, con una cinta 1 metro y medio por encima de la red. Los dos jugadores empiezan en fase defensiva liftando la pelota por encima de la cinta; si algún jugador deja una pelota corta o la pasa por debajo de la cinta, el otro jugador deberá atacarla e ir a por el punto. El que llegue a 10 gana. Descanso 1:3. (Identificar cada fase de juego y saber pasar de una a la otra utilizando golpes adecuados para cada una de ellas, derecha, revés, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
4. Transición e interpretación. Igual que el ejercicio anterior, pero el jugador, dependiendo de su posición en la pista, dirá en voz alta “defensa”, “peloteo” o

“ataque”; los 3 primeros golpes deben ser en fase defensiva. El que llegue a 10 gana. Descanso 1:3. (Identificar las fases de juego utilizando los golpes adecuados para ellos, interpretar correctamente la situación y actuar en consecuencia, derecha, revés, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

5. Saques liftados de calentamiento. 10 repeticiones. (Saque liftado).
6. Medios sets aplicando el principio de fase de juego. Descanso 1:3. (Identificar las fases de juego utilizando los golpes adecuados para ellos, interpretar correctamente la situación y actuar en consecuencia, derecha, revés, saque, resto, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

Principio de juego: Consistencia.

Sesión Tipo 6 (lunes)

Sub-principios: Intentar jugar siempre con un margen de error amplio.

Sub-sub-principios: La red y las líneas.

Objetivo táctico principal: Reconocer el valor de la consistencia en el tenis y aprender a golpear la pelota con margen de error.

Objetivo psicológico: Aprender y utilizar la técnica psicológica de centrar la atención.

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha, revés, saque y resto.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica, resistencia aeróbica.

1. Sensaciones y consistencia. Colocando una cinta un metro y medio por encima de la red, peloteo de 10 minutos tratando de no fallar ni un golpe por encima de la cinta. Los jugadores deberán centrar su atención en la pelota. 1 Repetición, 1 serie. (Aprender a jugar con un margen de error amplio, centrar la atención, derecha, revés, fuerza útil y resistencia aeróbica).
2. Gana el que menos falla. Con la misma cinta, un jugador estará en un lado de la pista como rey, los otros jugadores y el entrenador en el otro lado jugarán una bola cada uno. Si el rey falla 2 veces se cambia por otro jugador. 10 minutos. Descanso 1:3. (Aprender a jugar con un margen de error amplio, derecha, revés, fuerza útil y resistencia anaeróbica aláctica).
3. Margen de error en los golpes. Ahora colocamos la cinta un metro por encima de la red, de un lado de la pista, colocamos 4 conos haciendo un cuadrado entre cada cuadro de saque y la línea de fondo, con una distancia de 50 centímetros con respeto a las líneas (fondo y lateral). El entrenador se coloca entre los dos cuadrados de conos y los jugadores en el lado contrario a la pista, 50 centímetros detrás de la línea de fondo en el centro de la pista. Centraremos la atención en nuestro movimiento de pies, siempre recuperando el centro de la pista. El ejercicio consta de 6 golpes, las 3 primeras repeticiones serán 3 derechas cruzadas y después 3 reveses cruzados; las siguientes 3, igual en paralelo, y las últimas 3, alternando una cruzada y una paralela. 8 repeticiones, descanso 1:3. (Aprender a jugar con un margen de error amplio, derecha y revés cruzados y paralelos, centrar la atención, fuerza útil y resistencia anaeróbica).
4. Ataque con margen de error. Con los mismos cuadrados, el entrenador y los jugadores en la misma posición inicial, realizaremos 6 bolas de ataque. Esta vez los jugadores tratarán de centrar la atención en las cuerdas de la raqueta cuando golpean la pelota; el entrenador siempre dejará bolas cortas que el jugador deberá atacar con margen de error por encima de la cinta de 1 metro y meterlas en los cuadrados, primero una derecha paralela y luego una cruzada, después igual de derecha invertida y por último un revés paralelo y uno cruzado. 3 repeticiones, 1 serie, descanso 1 :3. (Aprender a jugar con un margen de error amplio, derecha y revés cruzados y paralelos, derecha invertida, centrar la atención, fuerza útil y resistencia anaeróbica).

5. Ataque controlado. Suma de puntos. El entrenador pondrá la bola en juego dejando una pelota corta a uno de los 2 jugadores, que deberá atacarla; en caso de fallar esa bola o cometer un error no forzado, restará 2 puntos: el resto de golpes se juegan con normalidad. El entrenador sacará al mismo jugador dos veces y luego cambiará. El que llegue a 10 puntos gana, 2 repeticiones, descanso 1:3. (Aprender a jugar con un margen de error amplio y a valorar el valor de la consistencia, fuerza útil y resistencia anaeróbica).
6. Calentamiento de segundos saques, 15 repeticiones. (Segunda saque liftado).
7. Puntos utilizando solo un saque, cada error no forzado resta 2 puntos. 2 desempates. Descanso 1:3. (Aprender a jugar con un margen de error amplio y a valorar el valor de la consistencia, saque, resto, derecha, revés, fuerza útil, resistencia anaeróbica).

Principio de juego: Geometría y teoría de la bisectriz

Sesión Tipo 7 lunes.

Sub-principio: Control del centro de la pista.

Sub-sub-principios: Patrones cruzados y cambio de patrón.

Objetivo táctico principal: Controlar el centro de la pista de la manera más eficaz y eficiente teniendo en cuenta la dirección de nuestros golpes.

Objetivo psicológico: Aprender la técnica de concentración no pensar.

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha, revés, saque y resto.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica, resistencia aeróbica.

1. Peloteo utilizando la geometría de la pista. Con la cinta colocada 1 metro por encima de la red, peloteo de 5 minutos tratando de no fallar ni un golpe al centro de la pista; después, solo con derechas cruzadas, los dos jugadores recuperan pista hasta la bisectriz de los mejores golpes paralelo y cruzado, posibles del rival (al jugar cruzado, normalmente será entre 50 centímetros y 1 metro hacia la derecha del centro de pista, dependiendo del ángulo de nuestro golpe). Luego 5 minutos de reveses cruzados. Los jugadores deben intentar no pensar mientras juegan durante toda la sesión, su cerebro ya sabe cómo realizar los golpes, así que intentaremos no interrumpirlo. (Controlar el centro de la pista utilizando los golpes adecuados para ello siempre siendo capaz de recuperar pista, derecha cruzada, revés cruzado, no pensar, resistencia aeróbica).
2. Patrones cruzados. Con la cinta colocada a un metro, colocamos los 2 cuadrados de conos, como en sesiones anteriores, con el entrenador en el medio. Realizaremos 6 pelotas en total, 3 derechas cruzadas tratando de meter la pelota en el cuadrado cruzado, recuperando correctamente pista, y después 3 reveses. 3 repeticiones, 1 serie, descanso 1:3. (Aprender a controlar el centro de pista a través de los patrones cruzados, derecha cruzada, revés cruzado, no pensar, fuerza útil, resistencia anaeróbica).
3. Patrones cruzados y cambio de patrón. Igual que el ejercicio anterior pero esta vez realizaremos 2 derechas cruzadas y después cambiamos de patrón, es decir, una derecha paralela, con mucho efecto y suficiente altura para tener tiempo para recuperar pista, ya que esta posición será entre 50 centímetros y 1 metro al lado izquierdo del centro de la pista, en la bisectriz de los posibles golpes del rival. Después lo mismo por el otro lado, 2 reveses cruzados y uno paralelo como cambio de patrón, terminando con una última derecha cruzada. 3 repeticiones, 1 serie, descanso 1:3. (Aprender a controlar el centro de la pista a través de los patrones cruzados y a saber cómo realizar un cambio de patrón cuando interesa a nuestro juego, derecha cruzada, derecha paralela, revés cruzado, revés paralelo, no pensar, fuerza útil, resistencia anaeróbica).
4. Patrones cruzados y cambio de patrón. Un jugador de un lado solo golpea cruzado y el del otro lado solo golpea paralelo; cada repetición se cambian los roles. 6 golpes cada uno, 4 series, descanso 1:3. (Aprender a controlar el centro de la pista a través de los patrones cruzados y a saber cómo realizar un cambio de patrón, derecha

cruzada, derecha paralela, revés cruzado, revés paralelo, no pensar, fuerza útil, resistencia anaeróbica).

5. Patrones cruzados y cambio de patrón. Puntos cruzados con la cinta colocada metro y medio por encima de la red. Cuando el entrenador grite “cambio”, el jugador que golpea deberá cambiar el patrón con una bola paralela muy liftada por encima de la cinta. El que llegue a 10 gana. Descanso 1:3. (Aprender a controlar el centro de la pista a través de los patrones cruzados y a saber cómo realizar un cambio de patrón, derecha cruzada, derecha paralela liftada, revés cruzado, revés paralelo, no pensar, fuerza útil, resistencia anaeróbica).
6. Calentamiento con segundos saque. 15 repeticiones. (Segundo saque).
7. Puntos cruzados con saque. Si el entrenador grita “cambio”, se deberá cambiar el patrón. 2 desempates. Descanso 1:3. (Aprender a controlar el centro de la pista a través de los patrones cruzados y a saber cómo realizar un cambio de patrón, derecha cruzada, derecha paralela liftada, revés cruzado, revés paralelo, saque, resto, no pensar, fuerza útil, resistencia anaeróbica).

Principio de juego: Variedad en los golpes

Sesión Tipo 8 (miércoles)

Sub-principio: Variar los golpes dentro de un mismo patrón.

Sub-sub-principios: Efecto; profundidad; ángulos y altura.

Objetivo táctico principal: Ser capaz de variar el juego teniendo el control del centro de la pista.

Objetivo psicológico: Utilizar la respiración como técnica de concentración entre cada punto.

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha y el revés cruzado plano, cortado y liftado, saque y resto.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica.

1. Peloteo con la cinta a un metro encima de la red, 5 minutos al centro de la pista, 5 minutos cruzado de derecha y 5 minutos cruzado de revés, tratando de no fallar ni un golpe. (resistencia aeróbica, consistencia, sensaciones, derecha y revés).
2. Variar siempre en el mismo patrón. Con la cinta colocada 1 metro por encima de la red, el entrenador se coloca en un lado de la pista, con los cuadrados de margen de error como en sesiones anteriores, lanza 3 bolas a la zona de derecha y 3 a la zona de revés. El jugador jugará todo cruzado, una derecha plana, otra liftada y la última cortada, y después con el revés de la misma forma. El jugador deberá decir en voz alta como golpea la pelota. Después del ejercicio respirar de manera lenta y profunda concentrándose en este aspecto. 3 repeticiones, 1 serie, descanso 1:3. (Aprender a variar nuestros golpes dentro del mismo patrón para mantener el control del centro de la pista, derecha cruzada plana, derecha cruzada liftada, derecha cruzada cortada, revés cruzado plano, revés cruzado liftado, revés cruzado cortado, utilizar la respiración como herramienta para la concentración, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
3. Varía la manera de golpear la pelota. Puntos cruzados sin saque, el primer golpe debe ser plano, el segundo liftado y el tercero cortado. Después de cada punto, respirar de manera lenta y profunda concentrándose en este aspecto. El que llegue a 10 puntos gana. Segunda serie del otro lado. 2 series. Descanso 1:3. (Aprender a variar nuestros golpes dentro del mismo patrón para mantener el control del centro de la pista, derecha cruzada plana, derecha cruzada liftada, derecha cruzada cortada, revés cruzado plano, revés cruzado liftado, revés cruzado cortado, utilizar la respiración como herramienta para la concentración, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
4. Variar siempre en el mismo patrón. Con la misma estructura que en el ejercicio nº 2, añadiendo un cono en las esquinas de los cuadros de saque, el jugador golpeará 6 bolas, 3 derechas y 3 revés; la primera derecha debe ser liftada al cuadrado, la segunda, un ángulo al cono nuevo, y la última, una dejada con margen. Igual por el lado del revés. El jugador deberá decir en voz alta como golpea la pelota. Después de cada punto, respirar de manera lenta y profunda concentrándose en este aspecto. 4 repeticiones, 1 serie, descanso 1:3. (Aprender a variar nuestros golpes dentro del mismo patrón para mantener el control del centro de la pista, derecha cruzada profunda, derecha cruzada angulada, dejada de derecha, revés cruzado profundo,

revés cruzado angulado, dejada de revés, utilizar la respiración como herramienta para la concentración, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

5. Puntos sin saque, jugando al ángulo y recuperando pista correctamente. Después de cada punto, respirar de manera lenta y profunda concentrándose en este aspecto. El que llegue a 10 gana. Cambio de lado la segunda serie. (Aprender a variar nuestros golpes dentro del mismo patrón para mantener el control del centro de la pista, derecha angulada, revés angulado, utilizar la respiración como herramienta para la concentración, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
6. Calentamiento: 10 saques planos, 10 liftados y 10 cortados. (Variar los saques, fuerza útil).
7. Puntos cruzados con saque, vale el pasillo de dobles, utilizando el golpe que se quiera, después de cada golpe hay que recuperar pista a la zona correcta. 2 desempates, 1 de cada lado. El jugador deberá decir en voz alta como golpea la pelota. Después de cada punto, respirar de manera lenta y profunda concentrándose en este aspecto (Aprender a variar nuestros golpes dentro del mismo patrón para mantener el control del centro de la pista, derecha, revés, utilizar la respiración como herramienta para la concentración, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

Principio Emergencia.

Sesión Tipo 9 (miércoles)

Sub-principios: Reaccionar ante subida a la red; contraataque.

Sub-sub-principios: Alternar respuestas (globo, passing shot, al cuerpo); activación y centro de gravedad muy bajo; posición de pista irrecuperable.

Objetivo táctico principal: Aprender cómo reaccionar ante una subida a la red o ante un ataque total del rival utilizando golpes de emergencia.

Objetivo psicológico: Dejar que fluya, no pensar; establecer rutinas de concentración entre puntos y entre juegos.

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha, revés, golpe en carrera y globos.

Objetivos Físicos: Trabaja la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica.

1. Peloteo con la cinta a un metro encima de la red, 5 minutos al centro de la pista, 5 minutos cruzado de derecha y 5 minutos cruzado de revés, tratando de no fallar ningún golpe.
2. Golpes en carrera. El jugador se coloca en la posición inicial habitual en sesiones anteriores y el entrenador, en el lado contrario de la pista, en el centro aproximadamente. En este lado, colocaremos una fila de conos a medio metro de la línea lateral dentro de la pista y tres conos juntos en la esquina de cada cuadro de saque. El ejercicio consta de 4 golpes, derecha en carrera, recuperación de pista y revés en carrera, los 2 primeros golpes paralelos y los 2 últimos con ángulos cruzados. Durante la sesión de hoy los jugadores deben tratar de no pensar y dejar que los golpes salgan automáticos, además, cuando acaban un ejercicio o un punto, combinar la respiración con las cuerdas de la raqueta para ayudar a la concentración. 4 repeticiones, 2 series, descanso 1:3. (Aprender a utilizar golpes de emergencia cuando se llega demasiado forzado a una pelota, passings cruzado y paralelo, dejar que fluya, no pensar; establecer rutinas de concentración entre puntos, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
3. Globos en carrera. Igual que en el ejercicio anterior, pero haciendo globos, la dirección se puede elegir. 4 repeticiones, 2 series, descanso 1:3. (Aprender a utilizar golpes de emergencia cuando se llega demasiado forzado a una pelota, globo de derecha, globo de revés, dejar que fluya, no pensar; establecer rutinas de concentración entre puntos, resistencia anaeróbica aláctica).
4. "Punto del guerrero". El entrenador pone una bola corta en juego, que uno de los jugadores deberá atacar y subir a la red, el otro jugador "guerrero" desde una posición con las piernas bien abiertas, con el centro de gravedad muy bajo y muy activo deberá jugar un passing paralelo, passing cruzado, globo o golpe al cuerpo en su primer golpe, después se sigue el punto, si el defensor gana el punto vale el doble. Partido a 10 puntos, cambio de rol, 2 repeticiones, descanso 1:3. (Aprender a utilizar golpes de emergencia cuando se llega demasiado forzado a una pelota, aprender a reaccionar a la subida a la red de un rival globo de derecha y revés (passing paralelo, passing cruado, globo, golpe al cuerpo) dejar que fluya, no pensar; establecer rutinas de concentración entre puntos, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

5. Calentamiento de saque. Primero y segundo, 10 repeticiones cada uno. (Saque).
6. Puntos. El que saca lo hace desde detrás de la línea del cuadro de saque y se queda en la volea, el restador, debe hacer un golpe de emergencia; los puntos del restador valen el doble. Se van alternando series con cambio de rol. El que llegue a 10 gana. Descanso 1:3. (Aprender a utilizar golpes de emergencia cuando se llega demasiado forzado a una pelota, golpes de emergencia, dejar que fluya, no pensar; establecer rutinas de concentración entre puntos, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
7. Puntos con saques normales. Si un jugador deja una pelota corta, el contrario debe atacar y subir a la red, y el defensor, hacer un golpe de emergencia.

Principio de juego: Presionar al rival. Crear oportunidades de ataque o provocar errores en el rival.

Sesión Tipo 10 (miércoles)

Sub-principio: Hacer que tu rival pierda pista y ritmo; golpear a la zona débil del rival.

Sub-sub-principios: Ángulos; bolas pesadas y dejadas.

Objetivo táctico principal 1: Hacer que tu rival se sienta incómodo jugando, cambiándole el ritmo de juego por medio de bolas pesadas, ángulos y dejadas.

Objetivo táctico principal 2: Presionar al rival buscándole su golpe más débil.

Objetivo psicológico: Mentalidad de estar preparado siempre como si la bola siempre volviese.

Objetivos Técnicos: Trabajar la derecha y revés liftados, ángulos y dejadas.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica.

1. Peloteo con la cinta a un metro encima de la red, 5 minutos al centro de la pista, 5 minutos cruzado de derecha, 5 minutos cruzado de revés. Durante toda la sesión, los alumnos cuando estén atacando y hagan un buen golpe, siempre tienen que pensar que la pelota va a volver para estar siempre preparados y concentrados.
2. Echar al rival hacia atrás. Colocamos la cinta un metro y medio por encima de la red, y hacemos puntos con el entrenador poniendo la bola en juego. Uno de los jugadores deberá jugar bolas muy liftadas por encima de la red, el otro no tiene la obligación de hacerlo. El que llegue a 10 puntos gana. 2 series; en la segunda serie se cambia de rol. Descanso 1:3. (utilizar la bola muy liftada y profunda para molestar al rival haciendo que pierda el centro de la pista llevándolo hacia atrás, derecha y revés muy liftados, mentalidad que la bola siempre vuelve, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
3. Ángulos. Con la cinta anterior, jugaremos puntos cruzados, primero derecha cruzada y después revés cruzado. Las primeras 4 bolas del punto deben ser liftadas y profundas; a partir de ahí, se deben hacer ángulos para intentar ganar el punto valiéndose del pasillo de dobles. El que llegue a 10 gana. 2 series. Descanso 1:3. (utilizar la bola muy liftada y profunda para molestar al rival haciendo que pierda el centro de la pista llevándolo hacia atrás y ángulos para que pierda pista lateralmente, derecha y revés muy liftados, ángulo de derecha y de revés, mentalidad que la bola siempre vuelve, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
4. Dejada. Colocamos la cinta 30 centímetros encima de la red, con los cuadrados para el margen de error del otro lado de la pista y el entrenador entre ellos. El jugador desde la posición inicial habitual deberá realizar 8 golpes, 1 derecha liftada y después una dejada, ambas cruzadas, y luego, por el lado de revés, un revés cortado profundo y después una dejada de revés cruzada. Por el lado de la derecha se busca, después de mandar al rival muy atrás de la pista, hacer una dejada con margen de error, y por el lado del revés, como la preparación del revés cortado es igual a la de una dejada, tratar de engañar con una dejada después de hacer un cortado. 3 repeticiones, 1 serie, descanso 1:3. (Molestar al rival cambiando el ritmo de juego, sacándolo de la pista con golpes liftados y profundos, con dejadas, mentalidad que la bola siempre vuelve, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

5. Puntos con saque. El jugador que saca deberá tirar todas las bolas hacia el golpe débil del rival, presionándolo con bolas profundas o con ángulos, hasta que al rival se le quede una pelota corta y entonces atacar, haciendo un golpe de aproximación paralelo para subir a la red o una dejada paralela para subir a la red. 2 desempates. Descanso 1:3. (Presionar al rival sobre su golpe más débil esperando la oportunidad para organizar un ataque definitivo, golpe de aproximación paralelo, ángulos, dejada paralela, juego en la red, mentalidad que la bola siempre vuelve, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
6. Presión sobre el golpe débil del rival. Con la cinta un metro y medio por encima de la red, el entrenador pondrá la bola en juego, el jugador atacante deberá presionar al rival con bolas muy liftadas y profundas hacia el golpe débil del rival. En el momento que al rival se le quede corta una bola, atacaremos como mencionamos anteriormente (ángulo, golpe de aproximación paralelo para subir a la red o dejada para subir a la red). El que llegue a 10 gana. En la segunda serie se cambia de rol. 2 series. Descanso 1:3. (Presionar al rival sobre su golpe más débil esperando la oportunidad para organizar un ataque definitivo, golpe de aproximación paralelo, ángulos, dejada paralela, juego en la red, mentalidad que la bola siempre vuelve, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

Principio de juego: Aprovechar las oportunidades de ataque.

Sesión Tipo 11 (miércoles)

Sub-principios: Atacar con decisión; bola corta; pista abierta.

Sub-sub-principios: Siempre progresando hacia delante; ataque en paralelo y subida a la red; dejada en paralelo y subida a la red; golpe al espacio y subida a la red.

Objetivo táctico principal 1: Atacar siempre que haya una buena situación para ello, con margen de error.

Objetivo táctico principal 2: Interpretar y resolver correctamente la situación de bola corta del rival.

Objetivo psicológico: Mentalidad de estar preparado siempre como si la bola siempre volviese.

Objetivos Técnicos: Trabajar los golpes ofensivos paralelos o al espacio, voleas, remates y saques.

Objetivos Físicos: Trabajar la fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica.

1. Peloteo con la cinta a un metro encima de la red, 5 minutos al centro de la pista, 5 minutos cruzado de derecha y 5 minutos cruzado de revés.
2. Ataque paralelo y subida a la red. En un lado de la pista se colocarán los cuadrados de margen de error con el entrenador en el centro de ambos. Se juegan 6 bolas, primero una derecha y un revés cruzados y liftados a los cuadrados, después una bola corta que podrá ir a cualquier parte y que el jugador deberá atacar en paralelo subiendo a la red al cuadrado o una dejada, y a continuación, haremos una volea de aproximación, una de finalización y un remate. 4 repeticiones, 1 serie, descanso 1:3. (Atacar siempre que haya una buena situación para ello interpretando y resolviendo la situación de bola corta de manera correcta, golpes de aproximación paralelos, voleas de aproximación, voleas definitivas y remate, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
3. Golpe al espacio contra la bola corta del rival y el rival fuera de posición, 3 situaciones: En estas situaciones siempre hay que pensar que el rival va a devolver la pelota, manteniendo la concentración, intensidad y siempre yendo hacia adelante). (Atacar siempre que haya una buena situación para ello interpretando y resolviendo la situación de bola corta, o en donde el rival haya perdido pista de manera correcta, golpes de aproximación paralelos, golpes ofensivos al espacio, voleas de aproximación, voleas definitivas, remate, dejadas y golpes de emergencia, mentalidad de que la pelota siempre vuelve, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
 - a) En peloteo cruzado, si a un jugador se le queda corta la pelota, el rival deberá atacar la pelota golpeando paralelo al espacio. El que llegue a 10 gana. Descanso 1:3.
 - b) Si en peloteo cruzado, uno de los jugadores hace un cambio de patrón paralelo, pero se le queda corta la bola, el otro jugador atacará cruzado al espacio y subirá a la red, y el defensor deberá utilizar un golpe de emergencia. El que llegue a 10 gana. 2 series, con cambio de rol. Descanso 1:3.

- c) Cuando un jugador está presionando al rival con bolas muy profundas y con mucho efecto y el otro está defendiéndose desde muy al fondo de la pista, el atacante podrá utilizar una dejada en cualquier momento para subir a la red. El que llegue a 10 gana. 2 series con cambio de rol. Descanso 1:3.
4. Ejercicio de interpretación. De un lado, el entrenador se coloca 1 metro y medio dentro y en frente del centro de la pista, tirará 6 bolas al jugador hacia cualquier parte de la pista del otro lado de cualquier forma. El jugador deberá interpretar bien la situación y hacer el golpe adecuado a esta. El entrenador podrá parar el juego para aconsejar y reflexionar sobre algún golpe en concreto. 5 repeticiones, 1 serie, descanso 1:3. (Saber interpretar cada pelota que le venga al jugador seleccionando un golpe con una dirección, efecto e intención adecuada a la situación, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).
 5. Calentamiento de saque. Primeros y segundos. 10 repeticiones de cada.
 6. Medio set, tratando de jugar siguiendo todos los principios. El entrenador quitará o dará puntos en función de la toma de decisiones de los jugadores. Descanso 1:3. (Saber jugar inteligente, utilizar todos los aprendizajes tácticos aprendidos anteriormente, fuerza útil, resistencia anaeróbica aláctica).

5.4.4.4 Elementos facilitadores para implementar la propuesta en los sujetos

Las sesiones constarán de un calentamiento con trabajo preventivo y de activación; además, los lunes y miércoles, los últimos 20 minutos, realizaremos una rutina de yoga adaptada para tenistas como ayuda para la preparación física y mental. Esta rutina puede verse en el ANEXO.

A continuación, desarrollaremos el modelo de calentamiento para jugadores de tenis que utilizaremos en esta planificación, teniendo en cuenta cuáles son las lesiones más frecuentes de este deporte y la musculatura que se necesita activar para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones al mismo tiempo. Este modelo se podrá modificar y adaptar, según las necesidades de los jugadores.

Lesiones más frecuentes en el tenis según el meta-análisis sobre jugadores de tenis de todos los niveles (Pluim et al., 2006):

- Incidencia de lesiones del 0,04 al 3 por cada 1000 horas de juego.
- La extremidad inferior es la que tiene un índice de lesiones más alto (31% - 67%); siendo las más frecuentes de las de carácter agudo, como los ...
- La extremidad superior es la siguiente (20 - 49%).
- Por último, el tronco del (3 - 21%).

Según el tipo de lesión las de carácter agudo, como los esguinces de tobillos y las lesiones en el muslo, son las más frecuentes en las extremidades inferiores; en cambio, las lesiones crónicas, como las tendinitis en el hombro o la epicondilitis en el codo, son las más frecuentes en las extremidades superiores (Pluim et al., 2006).

En cuanto al trabajo preventivo, para los esguinces de tobillo (lesión más habitual en el tenis) realizaremos un trabajo propioceptivo; y el trabajo excéntrico y los estiramientos serán las

herramientas que utilizaremos para la prevención de las tendinitis del miembro superior (Dines et al., 2015), especialmente para la rotación externa del hombro.

A continuación, mostraremos un ejemplo de calentamiento para nuestras sesiones, que normalmente tendrá una duración, en total, de 20 minutos:

- Movilidad articular:
 - Circunducción de hombros hacia delante durante 20 metros.
 - Circunducción de hombros hacia atrás durante 20 metros.
 - Aducciones y abducciones de hombros durante 20 metros.
 - Flexión y extensión de hombros durante 20 metros.
 - Inclinaciones laterales de tronco durante 20 metros.
 - Circunducción de muñecas durante 10 segundos.
 - Flexión-extensión de muñecas durante 10 segundos.
 - Realizar círculos con la cadera durante 10 segundos.
 - Realizar desplazamientos laterales de cadera durante 10 segundos.
 - Flexiones y extensiones de rodilla durante 10 segundos.
 - Circunducción de rodilla durante 10 segundos.
 - Circunducción de tobillo durante 10 segundos.
 - Rotación interna y externa de tobillo durante 10 segundos.
- Estiramientos dinámicos:
 - Flexiones de cadera con la pierna extendida dando pasos entre ellas durante 20 metros.
 - Extensiones de cadera con la pierna extendida dando pasos entre ellas durante 20 metros.
 - Flexión de cadera con la pierna flexionada llevando la rodilla al pecho dando pasos entre cada repetición durante 20 metros.
 - Estiramiento de cuádriceps cogiéndose una pierna por atrás con la mano lateral dando pasos y cambiando de pierna cada repetición durante 20 metros.
 - Fondo frontal de pierna y rotación de tronco hacia el lado de la pierna adelantada, hacia ambos lados durante 20 metros.
 - ``Sumo``: nos colocamos con las piernas abiertas flexionadas y la espalda recta, avanzamos lateralmente pivotando en el pie delantero y llevando la pierna de detrás adelante durante 20 metros.
- Ejercicios excéntricos de rotación externa, flexión y extensión del hombro. Protocolo Alfredson. 3 series x 15 repeticiones. Aumentando gradualmente la carga y la velocidad de ejecución, siempre que no haya dolor (Alfredson et al., 1998).
- Circuito propioceptivo sobre superficies inestables.
- Calentamiento dinámico:
 - Skipping hacia delante 10 metros y hacia atrás 10 metros.
 - Talones al glúteo hacia delante 10 metros y hacia atrás 10 metros.
 - Pasos laterales durante 20 metros.
 - Pasos laterales en diagonal, dos pasos hacia cada lado, hacia delante y vuelta hacia atrás durante 20 metros.
 - Pasos laterales cruzando por delante y por atrás durante 20 metros.

- Zancadas hacia delante y hacia atrás durante 20 metros.
 - Saltos laterales a pies juntos en el sitio durante 10 segundos.
 - Aperturas laterales de cadera de manera alternativa durante 10 segundos.
- Peloteo, primero a media pista, después desde el fondo, paralelo y cruzado.

5.4.4.4.1. Medidas para la cohesión y relación del grupo

Para mejorar la cohesión y la relación del grupo será imprescindible, en primer lugar, el establecimiento de normas estrictas, relacionadas sobre todo por el respeto entre todos los jugadores.

Además, es necesario concienciar al grupo para ayudarse entre todos, con una mentalidad de equipo, para conseguir que se ayuden a mejorar entre ellos, con una buena actitud de deportividad y humildad.

Será fundamental hacer hincapié en el trabajo mental de los deportistas, sobre todo, en aprender a gestionar los errores y las derrotas, quitándole importancia y tomándolo como una parte fundamental en el aprendizaje.

Siempre se hará una breve explicación de la sesión y de sus objetivos antes del desarrollo de la misma y se emitirán feedbacks explicativos, demostrativos y motivadores para mejorar la actitud y concentración de los jugadores.

5.4.5. EVALUACIÓN

La evaluación en el tenis es una cuestión compleja debido a la dificultad de hallar pruebas objetivas específicas que realmente nos indiquen factores de rendimiento reales. Por ejemplo, si se quiere evaluar la resistencia específica de un tenista, sería necesario crear un test en donde el tipo de movimiento, de carga y de descanso fueran similares a los que un tenista practica durante el juego, ya que realizar un test validado de carrera continua no reflejaría el rendimiento específico de los jugadores.

Esta dificultad de falta de validación de test específicos obliga a encontrar otras formas de evaluar a los jugadores.

Para evaluar el comportamiento táctico y técnico utilizaremos el análisis de vídeo, formularios de autoevaluación y de evaluación por parte del alumno y del entrenador, y de test diseñados específicamente para evaluar principios tácticos. Para la realización de los videos, utilizaremos una cámara de móvil con suficiente memoria para grabar un mínimo de 30 minutos. El componente psicológico se evaluará mediante un formulario de autoevaluación y de evaluación igual que en los casos anteriores. Por último, el componente físico se evaluará por medio de test.

5.4.5.1 Estructura de la evaluación

La evaluación comenzará con una evaluación inicial global, en la que se grabará al jugador durante un partido de tenis. El jugador, al día siguiente o en una fecha cercana, rellenará unos formularios para la autoevaluación táctica, técnica, física y psicológica, y el entrenador rellenará el mismo test, utilizando el análisis de vídeo del partido. La autoevaluación es fundamental para involucrar al jugador en la periodización, que sea consciente de sus progresos y que tome conciencia de sus capacidades y limitaciones.

A continuación, cuando se hayan dado todos los contenidos de cada principio táctico se procederá a realizar una evaluación del mismo, para ver el grado de interiorización y adquisición por parte de los alumnos y saber si se puede pasar al siguiente principio o no. Esta consistirá en la ejecución de una prueba diseñada específicamente y en el análisis de un partido (ambos grabados); a partir de ambas pruebas proceder al relleno de un formulario de evaluación por parte del jugador y del entrenador.

Una evaluación en la mitad de la planificación, aproximadamente a los 5 meses, igual a la inicial.

Por último, se procederá a una evaluación final, que será igual a la inicial, justo antes de empezar el periodo de transición.

5.4.5.2 Evaluación táctica

A continuación, en la tabla 5 se muestra el formulario para la evaluación táctica inicial, media y final.

Tabla 5.

Formulario para la evaluación táctica de la periodización táctica

FORMULARIO PARA LA EVALUACIÓN TÁCTICA

Nombre: _____

Fecha: _____

Valorar del 1 al 5 los elementos de la lista en el espacio proporcionado a la derecha.

El jugador desarrolla un juego de pies rápido y eficiente__

- Utiliza técnicas de pre-reacción cuando el rival golpea la pelota__
- Utiliza técnicas de reacción inicial para desplazarse hacia la pelota__
- Utiliza pasos especiales para solventar situaciones concretas__
- Utiliza diferentes posiciones de golpeo en función del tiempo de reacción__
- Utiliza técnicas de recuperación de pista eficientes en función de la distancia de recuperación__

El jugador identifica la fase de juego y actúa en consecuencia a ella__

- Identifica la fase de juego defensiva y utiliza golpes adecuados para ella__
- Identifica la fase de juego peloteo o transición y utiliza golpes adecuados para ella__
- Identifica la fase de juego ofensiva y utiliza golpes adecuados para ella__

El jugador tiene un juego consistente__

- Golpea la bola con margen de error con respecto a la red y las líneas__
- Es paciente a la hora de elaborar jugadas y jugar los puntos__
- Intenta llegar a todos los golpes, sin importar la dificultad de los mismos__
- Intenta jugar profundo con margen, en vez de golpear a la línea__

El jugador trata de controlar el centro de la pista__

- Por medio de patrones cruzados__
- Por medio de cambios de patrón__
- Por medio de reducir la velocidad de la pelota__
- Por medio de golpear la pelota hacia el golpe débil del rival__
- Por medio de restos efectivos__

El jugador posee y utiliza una buena variedad de golpes dentro de un mismo patrón__

- Utiliza variedad de efectos__
- Utiliza variedad de alturas__
- Utiliza variedad de profundidad__
- Utiliza ángulos__

El jugador identifica una situación de emergencia y adecúa los golpes a esta__

- El jugador reacciona a que le suban a la red activándose muscularmente y bajando la bola para hacer volar al rival con dificultad__
- El jugador varía los golpes cuando le suben a la red (passings paralelo, cruzado, globo) __

Formulario para la evaluación táctica de la periodización táctica. (Continuación)

FORMULARIO PARA LA EVALUACIÓN TÁCTICA

Nombre: _____

Fecha: _____

Valorar del 1 al 5 los elementos de la lista en el espacio proporcionado a la derecha.

- El jugador es capaz de esconder el golpe o amagar para engañar al jugador en la volea__
- El jugador intenta contraatacar cuando su posición de pista es irrecuperable__

El jugador utiliza la geometría de la pista y la teoría de la bisectriz para organizar el ataque de manera eficaz y eficiente__

- Utiliza saques con dirección y efecto de alto porcentaje__
- Busca un saque con buen porcentaje en vez de un saque directo__
- Utiliza un buen segundo saque sólido a la zona débil del rival__
- Utiliza un golpe de aproximación paralelo para subir a la red__
- Utiliza una volea de aproximación paralela cuando no puede terminar el punto con ese golpe__
- Utiliza la volea definitiva para terminar los puntos__

El jugador presiona al rival, creándose oportunidades para el ataque o forzando al rival a cometer errores__

- Utiliza la derecha invertida para presionar al rival o provocar errores__
- Utiliza ángulos, bolas pesadas o dejadas para que el rival pierda ritmo y posición en la pista__
- El jugador juega al golpe débil del rival para presionarlo o provocarle errores__

El jugador ataca cuando tiene la oportunidad y lo hace de manera organizada__

- Ataca con decisión siempre progresando hacia delante y esperando que la pelota vuelva__
 - Ataca la bola corta con un golpe liftado, cortado o dejada paralela para subir a la red__
 - En una situación de pista abierta, golpea a la misma o con un contrapié para subir a la red__
 - Rival muy atrás, ataca con un ángulo corto o una dejada para subir a la red__
-

5.4.5.3 Evaluación técnica

A continuación, en la tabla 6, se muestra el formulario de evaluación para la técnica.

Tabla 6.

Formulario para la evaluación técnica de la periodización táctica. (Modificado de Bollettieri, 2017. p.284)

FORMULARIO PARA LA EVALUACIÓN TÉCNICA	
Nombre: _____	
Fecha: _____	
Valorar del 1 al 5 los elementos de la lista en el espacio proporcionado a la derecha	
Juego de fondo__	Saque__
<ul style="list-style-type: none"> • Derecha cruzada__ • Derecha paralela__ • Revés cruzado__ • Revés paralelo__ • Derecha liftada__ • Derecha plana__ • Derecha invertida__ • Revés liftado__ • Revés plano__ • Revés cortado__ 	<ul style="list-style-type: none"> • Primer saque plano abierto__ • Primer saque plano a la T__ • Primer saque cortado abierto__ • Primer saque cortado a la T__ • Segundo saque liftado abierto__ • Segundo saque liftado a la T__
Juego de transición__	Golpes especiales__
<ul style="list-style-type: none"> • Golpe de aproximación cruzado de derecha__ • Golpe de aproximación paralelo de derecha__ • Golpe de aproximación cruzado de revés__ • Golpe de aproximación paralelo de revés__ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ángulo de derecha__ • Ángulo de revés__ • Dejada de derecha__ • Dejada de revés__ • Passing shot de derecha paralelo__ • Passing shot de derecha cruzado__ • Passing shot de revés paralelo__ • Passing shot de revés cruzado__
Juego en la red__	Volea de toque de derecha__
<ul style="list-style-type: none"> • Volea de aproximación de derecha paralela__ • Volea de aproximación de revés paralela__ • Volea definitiva de derecha paralela__ • Volea definitiva de derecha cruzada__ • Volea definitiva de revés paralela__ • Volea definitiva de revés cruzada__ • Remate__ 	<ul style="list-style-type: none"> • Volea de toque de revés__
Resto__	Movimiento__
<ul style="list-style-type: none"> • Resto cruzado de derecha__ • Resto paralelo de derecha__ • Resto cruzado de revés__ • Resto paralelo de revés__ 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacia una derecha cercana__ • Hacia un revés cercano__ • Hacia una derecha abierta__ • Hacia un revés abierto__ • Hacia una derecha corta__ • Hacia un revés corto__ • Hacia una derecha profunda__ • Hacia un revés profundo__ • Voleando__ • Rematando__ • Recuperación de pista (distancia corta)__ • Recuperación de pista (distancia larga)__

5.4.5.4 Evaluación psicológica

Formulario para la evaluación psicológica:

Nombre: _____

Fecha: _____

Valorar del 1 al 5 los elementos de la lista en el espacio proporcionado a la derecha.

Utilizar habilidades psicológicas relacionadas con la concentración__

- No emitir juicios de valor ante nuestros golpes/actuaciones__
- Observarse a sí mismo y tener autoconciencia del cuerpo en todo momento__
- Centrar la atención durante el juego__
- No pensar durante el punto__
- Mantener la concentración durante un partido__
- Mantener la concentración hasta que termine el punto__

Establecer rutinas de concentración y planes de actuación antes, durante y después del partido__

- Utilizar rutinas antes de los entrenamientos o partidos__
- Utilizar rutinas de concentración entre puntos y entre juegos de los partidos__
- Utilizar rutinas después de los entrenamientos o partidos__

5.4.5.5 Evaluación física

Para la evaluación física, se utilizarán test específicos o que cumplan con un mayor número de criterios (objetividad, fiabilidad, validez...) para el tenis, como se indica en la revisión (Sánchez-Pay, Torres-Luque y Palao, 2011). En caso de limitaciones para realizar algún test se buscará otro que podamos emplear.

Fuerza explosiva del tren inferior y superior:

- Lanzamiento lateral de balón medicinal: adaptado de Roeter, Ellenbecker (como se citó en Sánchez-Pay et al., 2011). El sujeto se coloca de un lado de la línea de lanzamiento con el pie delantero pegado a la línea sin tocarla, los dos pies están en línea a una anchura igual a la de los hombros, el balón medicinal de 2 kg. se coge con ambas manos del lado del lanzamiento para realizar un lanzamiento horizontal; a partir de la línea de lanzamiento, perpendicularmente se coloca una cinta métrica de 10 metros con un evaluador para marcar la zona del bote con un margen de error de 5 cm. se realizarán 3 intentos en cada lado, se recoge el mejor, descanso entre cada lanzamiento es de 2 minutos.
- Salto horizontal a pies juntos: colocarse detrás de una línea con los pies un poco separados a la misma altura, realizar un salto horizontal tratando de llegar lo más lejos posible batiendo en el suelo sin mover los pies, se medirá la distancia recorrida desde la línea hasta la zona más atrasada de los pies, se realizarán 2 intentos, con un descanso de 2 minutos entre saltos, se escoge el mejor (Barrueco et al., 2016). Aunque no es específico del tenis, ya que, aunque se realizara de manera lateral, este test no reflejaría el trabajo de toda la cadena de coordinación y la transferencia a la

pelota (como si refleja el test de lanzamiento de balón medicinal) es, junto con el indicado arriba, el que tiene un mayor porcentaje en el cumplimiento de los criterios.

Resistencia anaeróbica aláctica:

- Test de Bangsbo: 7 sprints máximos entre dos puntos separados por 34,2 metros en línea recta, después de cada sprint habrá 25 segundos de recuperación activa, donde el sujeto va trotando lentamente. Se recogerán los 7 tiempos, analizando el mejor tiempo, la media y el índice de fatiga, que se calcula dividiendo el peor tiempo con el mejor tiempo y multiplicando por 100 para tener el porcentaje. Modificado de (Arecheta, Gómez y Lucía, 2006).

Velocidad y agilidad.

- Sprint de 10 metros: modificado de Bos, Wholman y Schultz (como se citó en Sánchez-pay et al., 2011). Realizar una carrera a máxima intensidad de 10 metros de distancia, registrándose el tiempo con un cronómetro, 2 intentos, con un descanso de 2 minutos.
- Carrera de la araña: adaptado de Roeter, Ellenbecker (como se citó en Sánchez-Pay et al., 2011). Se colocan 5 conos chinos en las esquinas del rectángulo que forman la línea de fondo, los pasillos laterales y la línea de saque, y uno en frente de la posición inicial dentro del rectángulo; todos estos conos tendrán una pelota de tenis encima: el jugador se coloca dentro de un aro en el centro de la línea de fondo de un lado de la pista de tenis agarrando una raqueta con el brazo dominante, el ejercicio consiste en ir hacia cada cono coger la pelota y colocarla dentro del aro (sin tirarla), se hace de derecha a izquierda pasando por todos los conos y volviendo al medio y se acabará cuando se introduzca la última pelota en el aro.

Flexibilidad:

- Test de flexibilidad de hombro: adaptado de Roeter, Ellenbecker (como se citó en Sánchez-pay et al., 2011). Agarrar una cuerda milimetrada con las dos manos a una distancia de 7 pulgadas (17,78 cm.); los brazos se colocan extendidos delante de la cabeza. La prueba consiste en pasar los brazos por encima de la cabeza hasta tocar la cuerda en la espalda sin doblar los codos. Se mide la distancia final entre las dos manos. 3 intentos, se recoge el mejor.

5.4.5.6 Evaluación de los principios tácticos

Evaluación del principio táctico juego de pies rápido y eficaz:

Ejercicio:

- Ejercicio de juego de pies: Colocamos 8 conos para la realización del ejercicio, desde el centro de la línea de fondo, a cada lado, colocaremos 1 cono a un metro de distancia y otro a 3 metros del fondo de la pista; también a 1 metro y medio en diagonal hacia delante y por último a 1 metro y medio en diagonal hacia atrás. El ejercicio consiste en 2 series: la primera ronda haciendo sombras, la segunda golpeando a la pelota; este será el orden del ejercicio; realizar derecha y revés primero en los conos laterales cercanos, conos laterales alejados, conos traseros,

conos delanteros y por último una derecha invertida. Después de cada golpe será necesario recuperar el centro de la pista.

Formulario de evaluación del principio táctico juego de pies rápido y eficaz:

Nombre:

Fecha:

Rellenar con APTO o NO APTO:

- Utiliza y ejecuta correctamente las técnicas de pre-reacción:
- Utiliza y ejecuta correctamente las técnicas de reacción inicial:
- Utiliza y ejecuta correctamente las posiciones de golpeo:
- Utiliza y ejecuta correctamente la recuperación de pista desde todas las posiciones:

Evaluación del principio táctico de teoría de las zonas:

Ejercicio:

- Ejercicio de interpretación de la fase de juego: colocamos una cinta metro y medio por encima de la red. El ejercicio consta de 3 series de 8 pelotas que pueden ir a cualquier sitio, y el jugador deberá interpretar la pelota que le viene identificando bien la fase de juego en la que se encuentra y eligiendo un golpe adecuado a ella siguiendo los principios del juego de alto porcentaje.

Formulario de evaluación del principio táctico teoría de las zonas:

Nombre:

Fecha:

Rellenar con APTO o NO APTO:

- Interpreta la fase de juego defensiva y utiliza golpes adecuados para ella correctamente:
- Interpreta la fase de transición o peloteo y utiliza golpes adecuados para ella correctamente:
- Interpreta la fase ofensiva y utiliza golpes adecuados para ella correctamente:

Evaluación del principio táctico de la consistencia:

Ejercicio:

- Ejercicio de consistencia: Con una cinta un metro y medio por encima de la red y dos cuadrados de conos dejando un margen de 15 centímetros con la línea de fondo del cuadro de saque, con la línea lateral y con la línea de fondo. El ejercicio consiste en 6 series de 8 golpes; en la primera serie se utilizarán solo golpes cruzados, en la segunda, golpes paralelos, y en la última serie, de manera libre, siempre intentando que los golpes pasen por encima de la cinta y boten dentro de los cuadrados de conos.

Formulario de evaluación del principio táctico consistencia:

Nombre:

Fecha:

Rellenar con APTO o NO APTO: (Los porcentajes se escogen en función del nivel de los jugadores, sus posibilidades y la dificultad de la prueba).

- El jugador golpea con margen de error en más de un 80% de sus golpes:
- El jugador comete menos de 30% de errores:
- El jugador juega de manera profunda, las bolas entran en los cuadrados en un 60% de los golpes:

Evaluación del principio táctico geometría de la pista, teoría de la bisectriz y variedad en los golpes en la fase de juego defensiva y de transición:

Ejercicio:

- Ejercicio de control del centro de la pista: con una cinta un metro por encima de la red, los cuadrados de conos para el margen de error utilizados en la prueba anterior y 2 conos, uno en cada esquina exterior del cuadro de saque. El entrenador lanzará las pelotas en cualquier dirección en función del golpeo del jugador intentando que este pierda pista, es decir, que no llegue a la posición de recuperación de pista ideal según este principio.
 1. 2 series de 8 golpes, utilizando el patrón cruzado.
 2. 2 series de 8 golpes, donde el jugador debe hacer un cambio de patrón un mínimo de 2 veces en cada serie.
 3. 2 series de 8 golpes, en las que el entrenador enviará bolas con bastante potencia y el jugador deberá utilizar golpes para reducir la velocidad de la pelota.
 4. 2 series de 8 golpes, en las que el jugador no podrá utilizar 2 veces el mismo tipo de golpe y deberá variar dentro del patrón cruzado. La primera serie todo de derecha y realizará una derecha con altura liftada, una derecha corta, una derecha cortada y, por último, un ángulo; lo mismo por el lado del revés.
 5. 2 series de 8 golpes, en las que el jugador deberá enviar todas las pelotas hacia el lado de la derecha del rival en la primera serie y hacia el lado del revés en la segunda serie.
 6. Con una cinta de 1 metro por encima de la red y los cuadrados de margen de error. El entrenador sacará 2 series de 10 pelotas desde el cuadro de saque y el jugador deberá restar de manera cruzada con margen de error.

Formulario de evaluación y autoevaluación del principio táctico geometría de la pista, teoría de la bisectriz y variedad en los golpes en la fase de juego defensiva y de transición:

Nombre:

Fecha:

Rellenar con APTO o NO APTO:

- El jugador ejecuta correctamente el patrón:
- El jugador ejecuta correctamente el cambio de patrón:
- El jugador es capaz de reducir la velocidad de pelota correctamente:
- El jugador es capaz de variar sus golpes dentro del mismo patrón:

- El jugador es capaz de golpear hacia el lado débil del rival en cualquier situación.
- El jugador es capaz de recuperar pista siempre y correctamente siguiendo la teoría de la bisectriz.
- El jugador es capaz de restar de manera eficaz y eficiente:

Evaluación del principio táctico de emergencia:

Ejercicio:

- Ejercicio de reacción a subida a la red: con 2 voluntarios que se turnarán cada punto en un lado de la pista. El entrenador deja una bola corta a uno de los jugadores, que hace un golpe de aproximación para subir a la red, entonces el otro jugador deberá reaccionar a la subida a la red primero realizando 5 passings cruzados, 5 paralelos y 5 globos, siguiendo el punto. Ser capaz de ganar mínimo 2 de cada tipo.
- Ejercicio de hacer volar: igual que en el ejercicio anterior, en esta ocasión el jugador tratará de hacer volar y de dejar la pelota baja para la volea del rival. 10 puntos, hay que hacer volar en un mínimo del 70% de los puntos y dejar una pelota baja en un mínimo del 40% de los puntos.
- Emergencia: 2 voluntarios que se turnarán cada punto en un lado de la pista y un jugador que se colocará en una esquina de la línea de fondo de la pista del lado contrario. El entrenador lanzará una pelota hacia la otra esquina de la pista y el jugador se jugará un passing cruzado o paralelo contra la subida a la red del rival. 5 passings de cada lado. Ganar un mínimo de 2 puntos de cada lado.

Formulario de evaluación y autoevaluación del principio táctico emergencia:

Nombre:

Fecha:

Rellenar con APTO o NO APTO:

- El jugador es capaz de hacer volar al contrario ante una subida a la red:
- El jugador es capaz de bajar la pelota al jugador que está en la volea:
- El jugador es capaz de variar los passings y realizar globos correctamente:
- El jugador ante una situación de emergencia es capaz de realizar un golpe de emergencia correctamente:

Evaluación del principio táctico de geometría y teoría de la bisectriz en la fase de juego ofensiva:

Ejercicio:

- Saque con efecto y dirección de alto porcentaje: colocaremos 3 conos cerca de la esquina exterior del cuadro de saque de iguales a unos 10 centímetros de las líneas en fila y 3 conos cerca de la esquina interior del cuadro de saque de la ventaja de la misma forma. 10 saques para dar a los conos desde cada lado.
- Segundos saques hacia el revés del rival: colocaremos una cinta 50 centímetros por encima de la red y conos cerca de la esquina interior en el lado de iguales y cerca de la esquina exterior en el lado de la ventaja como en el ejercicio anterior. 10 saques en cada lado, el saque debe intentar dar a los conos pasando por encima de la cinta.

- Subir a la red: utilizando los cuadrados de margen de error, el jugador deberá realizar un golpe de aproximación, una volea de aproximación y una volea definitiva; el entrenador podrá enviar la pelota a cualquier dirección. 3 golpes cada serie, 6 series.

Formulario de evaluación y autoevaluación del principio táctico de geometría y teoría de la bisectriz en la fase de juego ofensiva:

Nombre:

Fecha:

Rellenar con APTO o NO APTO:

- El jugador consigue un alto porcentaje de primeros servicios:
- El jugador saca con direcciones y efectos de alto porcentaje:
- El jugador realiza un segundo saque liftado correctamente y con consistencia:
- El jugador es capaz de realizar un golpe de aproximación paralelo de manera correcta:
- El jugador es capaz de realizar voleas de aproximación y definitivas de manera correcta:

Evaluación del principio táctico de Presionar al rival. Crear oportunidades de ataque o provocar errores en el rival.

Ejercicio:

- Análisis de la capacidad de presionar al rival durante un partido de tenis.

Formulario de evaluación y autoevaluación del principio táctico de presionar al rival:

Nombre:

Fecha:

Rellenar con APTO o NO APTO:

- El jugador es capaz de presionar al rival mediante la derecha invertida:
- El jugador es capaz de presionar al rival utilizando bolas pesadas:
- El jugador es capaz de presionar al rival utilizando ángulos:
- El jugador es capaz de presionar al rival utilizando dejadas:
- El jugador es capaz de presionar al rival golpeando hacia su lado débil.

Evaluación del principio táctico de aprovechar las oportunidades de ataque:

Ejercicio:

- Ataque a la bola corta: con los cuadrados de margen de error:
 1. El entrenador se coloca en el centro del otro lado de la pista y envía una bola corta que el jugador deberá atacar en paralelo subiendo a la red, pudiendo utilizar un golpe profundo liftado, un revés cortado o una dejada; el entrenador defiende el punto. 10 puntos.
 2. Igual que en el ejercicio anterior, pero el entrenador esta vez se coloca en el medio de uno de los dos lados de la pista; el jugador deberá atacar y subir atacando con una pelota al espacio o haciendo un contrapié. 10 puntos.

3. Como en los anteriores ejercicios, esta vez el entrenador se colocará muy atrás del centro de la pista y el jugador deberá utilizar un golpe corto o una dejada para atacar. 10 puntos.

Formulario de evaluación y autoevaluación del principio táctico de aprovechar las oportunidades de ataque:

Nombre:

Fecha:

Rellenar con APTO o NO APTO:

- El jugador es capaz de resolver una situación de bola corta, realizando un golpe de aproximación y una subida a la red:
- El jugador es capaz de resolver una situación de bola corta, realizando un golpe al espacio o un contrapié y subida a la red:
- El jugador es capaz de resolver una situación de bola corta, realizando una dejada y subiendo a la red:
- El jugador es capaz de resolver una situación donde el rival se encuentra muy atrás en la pista, con un golpe corto o una dejada.

6. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1 Evaluación inicial

La evaluación inicial está realizada mediante el análisis DAFO y el análisis CAME descritos en el apartado 2.5.

Además, se realizará un cuestionario de expectativas y necesidades para los destinatarios para completar la información de la evaluación inicial:

Formulario de expectativas y necesidades del tenista:

Nombre:

Fecha:

- ¿Qué expectativas tienes de la realización de este plan (tanto deportivas, personales, de relación con los demás...)?

- ¿Qué aspectos técnicos crees que necesitas mejorar?

- ¿Qué aspectos tácticos crees que necesitas mejorar?

- ¿Qué aspectos psicológicos crees que necesitas mejorar?

- ¿Qué aspectos físicos crees que necesitas mejorar?

6.2 Evaluación del programa: (media y final).

A continuación, se realizará una evaluación de los aspectos fundamentales de esta planificación.

Los objetivos de la evaluación son los siguientes:

1. Identificar los puntos críticos en el desarrollo del programa.
2. Optimizar el programa para su desarrollo.
3. Mejorar las posibilidades de los participantes.

4. Aumentar la información para posteriores decisiones.
5. Dar información sobre la evolución y progreso de los deportistas.
6. Verificar la consecución de los objetivos.
7. Verificar la valía del programa de cara a la satisfacción de las necesidades de los deportistas.

Para conseguir estos objetivos, se realizará un cuestionario al formador para evaluar el programa. Este se realizará en la mitad de la planificación y al final de la misma.

Cuestionario para la evaluación del programa:

Respecto a los recursos (humanos, materiales, económicos) determinar y justificar si:

- Han sido suficientes para el desarrollo del programa

Respecto al programa determinar y justificar si:

- Ha sido adecuado para las características del grupo de intervención
- Se ha podido llevar a cabo

Respecto a los deportistas determinar y justificar si:

- El nivel ha sido suficiente para la realización del programa
- Las actitudes han sido facilitadores para la ejecución del programa

Respecto al modelo de juego determinar y justificar si:

- Ha sido pertinente para cumplir con las expectativas y necesidades de los deportistas

Respecto a los principios tácticos determinar y justificar si:

- Han sido adecuados para desarrollar el modelo de juego del jugador completo
- Han sido suficientes para desarrollar el modelo de juego del jugador completo
- El aprendizaje ha sido relevante para que los jugadores aprendan el modelo de juego del jugador completo

Respecto a los objetivos tácticos determinar y justificar si:

- Han sido pertinentes para el aprendizaje de los principios tácticos
- Han sido suficientes para el aprendizaje de los principios tácticos

Respecto a los objetivos técnicos, físicos y psicológicos determinar y justificar si:

- Han sido adecuados para la consecución de los objetivos tácticos
- Han sido suficientes para la consecución de los objetivos tácticos

Respecto a los objetivos determinar y justificar si:

- Han sido pertinentes para cumplir con las expectativas y necesidades de los deportistas
- Han sido suficientes para cumplir con las expectativas y necesidades de los deportistas
- Se han podido cumplir

Respecto a los contenidos determinar y justificar si:

- Han sido pertinentes para el cumplimiento de los objetivos
- Han sido suficientes para el cumplimiento de los objetivos
- Han sido relevantes para el aprendizaje de los deportistas
- Se han podido llevar a la práctica

Respecto al sistema de evaluación determinar y justificar si:

- Ha sido pertinente para la comprobación del logro de los objetivos
- Ha sido suficiente para la comprobación del logro de los objetivos
- Ha evidenciado su validez para evaluar todos los componentes de los deportistas

Una vez contestadas a estas preguntas, se podrán tomar decisiones referentes a:

- a) Adaptar, mantener o modificar cualquier aspecto referente al programa.
- b) Incorporar nuevos recursos.
- c) Aceptación o rechazo del programa.

7. REFLEXIÓN SOBRE LAS CAPACIDADES DEL ALUMNO Y PLANTEAMIENTOS DE SU FORMACIÓN PARA EL FUTURO

Durante este apartado, detallaremos las competencias que han sido necesarias para la realización de esta planificación, como puede observarse en la tabla 5, su proceso de adquisición y la efectividad de las mismas; señalando aquellas que no hemos adquirido durante nuestra formación y cómo hemos actuado para solventarla.

Por último, reflexionar sobre cómo seguir desarrollando nuestra formación para realizar una mejor intervención profesional futura.

7.1 Competencias del título necesarias para la elaboración de su TFG.

7.1.1. Enumerar competencias:

Tabla 7.

Competencias del título necesarias para la elaboración del TFG

TIPO	COMPETENCIAS
Básicas	CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio CB4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado CB5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía
Generales	CB7. Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero CB8. Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para o ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida. CB11. Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse
Transversales	CT1. Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte CT2. Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte CT7. Gestionar la información CT9. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico CT10. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

TIPO	COMPETENCIAS
Transversales	CT11. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo CT15. Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno¿)
Específicas	CE4. Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas CE12. Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente. CE14. Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad CE19. Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas CE23. Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género CE25. Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género. CE33. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud. CE36. Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional

Nota: CB significa competencia básica. CT significa competencia transversal. CE significa competencia específica.

7.1.2. Justificación y análisis de competencias

A continuación, realizaremos la justificación y análisis (proceso de adquisición) de las competencias y sus relaciones entre ellas; en total son 23: 4 básicas, 3 generales, 8 transversales y 8 específicas.

Las competencias CB2, CT2, CB11 Y CT11 hacen referencia a la capacidad de resolver problemas dentro de este ámbito, con capacidad crítica; esta capacidad es fundamental para la realización de este trabajo, ya que, hay que realizar y adaptar una planificación anual a una situación concreta (club, instalaciones, recursos, características del grupo de intervención...). Creo que esta competencia la he adquirido durante todo el grado y que es recurrente prácticamente a todas las asignaturas, tanto las relacionadas con especialidades deportivas,

enseñanza, entrenamiento... Como ejemplo concreto pongo la asignatura de actividad física saludable y calidad de vida 2, con su fantástico profesorado.

La competencia CE12 ha sido fundamental para diseñar las evaluaciones de los principios tácticos, evaluación técnica y la evaluación psicológica acordes con los objetivos planteados en cada uno de los componentes para poder hacer una evaluación completa de los jugadores. Esta competencia la he adquirido durante buena parte de las asignaturas del grado, ya que, en las deportivas y las enfocadas en el entrenamiento físico, se ha enseñado evaluaciones para todos estos deportes y para el aspecto físico. Como ejemplo de cada una de ellas, puedo decir la asignatura de Baloncesto y su didáctica y Teoría y práctica del ejercicio.

La competencia CB4 hace referencia a ser capaz de transmitir tus conocimientos para todos los públicos; durante el proyecto, he tratado de hacer la planificación comprensible tanto para el público especializado en tenis o deportes de raqueta, como para el público no especializado. Durante todo el grado, muchos profesores al explicarnos el temario, han utilizado esta capacidad para facilitarnos el aprendizaje y hacer más comprensibles sus contenidos, como ejemplo pondré la asignatura de bases de educación física y deportiva.

Las competencias CB5, CT11 hablan sobre el aprendizaje autónomo, una herramienta fundamental para el desarrollo de esta planificación, ya que, se ha realizado prácticamente de manera autónoma en su totalidad. Esta capacidad, ha sido seguramente, la que más he desarrollado específicamente durante esta asignatura, la cual me ha enseñado a investigar, adquirir conocimientos y a crear en base a ellos.

Las competencias CB7 y CT9 se relacionan fundamentalmente con la comprensión, tanto de manera oral como escrita, del inglés. Esta competencia ha sido fundamental ya que, la mayoría de la literatura científica está en este idioma. Esta competencia no ha sido adquirida durante la carrera prácticamente y hablaré más detalladamente de ella en el siguiente apartado.

Las competencias CB8, CT10, CT7 Y CE36 se refieren a la capacidad de utilización de las herramientas tecnológicas y de información (TIC) y más concretamente, dentro de nuestro ámbito. Esta capacidad ha sido fundamental para realizar el proyecto, tanto saber utilizar las bases de datos, las herramientas de gestión bibliográfica y herramientas de elaboración de proyectos como el Office Word. Esta competencia se ha adquirido durante el grado, sobre todo, durante el prácticum y durante esta asignatura.

Las competencias CT1, CT13 se relacionan en cuanto a la capacidad de utilizar la metodología para el aprendizaje e investigación dentro de las ciencias de la actividad física y el deporte. Para el trabajo hemos utilizado la metodología de la planificación para preparar una intervención profesional en este ámbito. Durante el grado hemos adquirido estas competencias, sobre todo, durante las asignaturas planificación del proceso de enseñanza y aprendizaje, teoría y práctica del entrenamiento deportivo y dirección y gestión deportiva.

La competencia CE4 hace referencia al aporte de la educación física a la formación de la persona. Sin esta capacidad, sería imposible poder realizar una planificación que fuese positiva y realmente ayude a las personas a mejorar en ningún aspecto de la formación del individuo.

Durante gran parte del grado, he aprendido los beneficios de la actividad física el cuerpo humano tanto a nivel físico, psicológico como social y cómo mejorarlas. La asignatura de bases de la educación física y deportiva es un claro ejemplo de esta competencia.

La competencia CE14 hace referencia a la capacidad de realizar programas de prevención y recuperación. Esta capacidad ha sido desarrollada durante la planificación para el apartado de elementos facilitadores para implementar la propuesta en los sujetos, sobre todo, para la realización del calentamiento y los estiramientos. Durante el grado, he adquirido un poco de esta competencia, sobre todo, gracias a la asignatura de actividad física saludable y calidad de vida 2.

La competencia CE19 habla sobre la capacidad para realizar planificaciones de manera profesional para el entrenamiento deportivo. Esta ha sido fundamental para realizar esta planificación tanto durante la investigación previa como en el su desarrollo posterior. Durante el grado he adquirido esta competencia de la mano de la asignatura de teoría y práctica del entrenamiento deportivo, aunque esta fuese enfocada, solamente al apartado físico.

La competencia CE23 trata sobre saber realizar una evaluación técnica de la condición física siguiendo las metodologías adecuadas para ello. Esta capacidad ha sido fundamental para todo el desarrollo de la evaluación del proyecto. En muchas asignaturas, se han realizado estas evaluaciones, pero quizás para el objeto de mi planificación específicamente he tenido que investigar y aprender en la literatura científica específica para poder realizarla.

La competencia CE25 se basa en conocer los requisitos psicomotores y socio-motores de las habilidades de deportes en específico. Esta competencia es fundamental para la realización de esta planificación, que se basa en el aprendizaje del tenis de manera integral. Esta competencia ha sido más adquirida de manera autónoma durante mi experiencia profesional e investigadora específica sobre el tenis que durante el grado.

La competencia CE33 se centra en saber seleccionar y utilizar el material dentro de nuestro ámbito. Para la elaboración de esta planificación, ha sido necesaria esta competencia para la utilización del material para realizar los contenidos, identificar el material del club y saber cómo utilizarlo. Durante el grado hemos estado en constante contacto con todo tipo de materiales y los hemos utilizado, por lo que, la adquisición de esta competencia se realiza a lo largo de todo el grado. Además, durante mis prácticas en un club de tenis, de mi ejercicio profesional como entrenador de tenis y como preparador físico de tenis, he utilizado y seleccionado el material específico para el entrenamiento de esa modalidad.

7.2 Competencias no adquiridas y necesarias

7.2.1. Justificación y solución del déficit.

Las competencias CB7 y CT9 referidas a la comprensión del inglés, sobre todo, para la literatura científica, que está prácticamente en su totalidad, en este idioma. La solución ha pasado por utilizar mis conocimientos básicos del idioma y de traducir, de manera imperfecta,

muchos artículos. Quizás sería una buena idea tener una asignatura de inglés dedicada al ámbito de las ciencias de la actividad física y deporte, para ayudar, sobre todo, a la comprensión de artículos y terminología específica.

La competencia C14 referente a la prevención y recuperación, aunque hayamos aprendido mucho durante la asignatura de actividad física saludable y calidad de vida 2, sería necesario, bajo mi punto de vista, tener más asignaturas para abordar este aspecto.

La competencia CE19, CE23 Y CE25 tienen déficits para realizar esta planificación debido a que, al ser una planificación de tenis, que no existe en este grado ni ninguno deporte de la familia de la raqueta; ciertos conocimientos específicos para la planificación, entrenamiento, aprendizaje, evaluación... no han sido adquiridos durante el grado. Sin embargo, gracias a mi experiencia como jugador de tenis, entrenador y preparador físico he podido solventar estos problemas.

7.3 Reflexión sobre la obtención de una mejor calidad en una futura intervención profesional

Después de toda la realización del grado y, a su vez, de trabajar en el deporte que llevo jugando desde muy pequeño, de realizar las prácticas y el trabajo de fin de grado sobre metodologías de entrenamiento para el tenis, he decidido dedicarme a la enseñanza de este deporte, tratando de ser lo más profesional posible.

Aunque he adaptado mis conocimientos que he ido adquiriendo durante todo el grado al entrenamiento del tenis, se ve necesario una formación más específica que me ayude a seguir progresando como profesional.

Debido a estos razonamientos y motivaciones, mi siguiente paso, además de seguir con la formación permanente asistiendo a todos los congresos que pueda de la materia, será realizar el Máster en Desarrollo, Innovación y Rendimiento en el tenis.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Alfredson, H., Pietila, T., Jonsson, P. y Lorentzon, R. (1998). Heavy-load eccentric calf muscle training for the treatment of chronic Achilles tendinosis. *American Journal of Sports Medicine*; 26(3), 360-366. [doi:10.1177/03635465980260030301](https://doi.org/10.1177/03635465980260030301)
- Arecheta, C., Gómez, M. y Lucía, A. (2006). La importancia del VO₂ máx. para realizar esfuerzos intermitentes de alta intensidad en el fútbol femenino de élite. *Kronos*, 5(9), 4-12.
- Arjol, J. L. (2012). La planificación actual del entrenamiento en fútbol: Análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Acción Motriz*, 8, 27-37.
- Baiget, E. (2011). Entrenamiento de la fuerza orientado a la mejora de la velocidad de golpeo en tenis. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 229-244.
- Barrueco, P., Buces del Castillo, M., González, M., Velasco, E., López-Ejeda, N. y Marrodán, M. D. (2016). Análisis semilongitudinal de la condición física en adolescentes madrileños. *Archivos de Medicina del Deporte*, 33(3), 183-192.
- Bollettieri, N. (2017). *Manual de tenis de Nick Bollettieri* (3ª ed.). Madrid: Tutor
- Bompa, T. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento* (4º ed.). Barcelona: Hispano Europea.
- Club Escuela de Tenis Marineda. (1997). Consultada el 6 de Mayo de 2018, en <https://tenismarineda.net/historia/>
- Crespo, M., y Miley, D. (1999). *Manual para entrenadores avanzados*. London: International Tennis Federation.
- Crespo, M. y Reid, M. (2007). Metodología de la enseñanza del tenis para principiantes. *Stadium*, 8-13.
- Crespo, M. (2011). La periodización táctica en el tenis: Introducción. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 53, 16-18.
- Cunningham, R. (2018). *Yoga para deportistas*. Madrid: Tutor.
- Davids, K., Kingsbury, D., Bennet, S. J. y Handford, C. (2001). Information-movement coupling: Implications for the organization of research and practice during acquisition of self-paced extrinsic timing skills. *Journal of Sports Sciences*, 20(6), 471-485.
- Dines, J. S., Bedi, A., Williams, P. N., Dodson, C. C., Ellenbecker, T. S., Altchek, D. W., Windler, G. y Dines, D. M. (2015). Tennis injuries: Epidemiology, Pathophysiology, and Treatment. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(3), 181-189.
- Domínguez, G. (2010). Aspectos importantes sobre la táctica en el tenis. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 15(143), recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd143/aspectos-importantes-sobre-la-tactica-en-el-tenis.htm> (consulta 26/03/2018).

- Gallwey, W. T. (1997). *El juego interior del tenis* (7ª ed.). Málaga, España: Sirio.
- de Galicia, D. O. nº 71, de viernes 13 de abril de 2012. *Ley 3/2012, de 2 de abril, del deporte de Galicia*, 13194-13231.
- Godoy, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 18(1), 9.
- Higger, Y. (2002). El entrenamiento físico para el tenis - la necesidad de una mejor integración. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 26, 13-14.
- Kovacs, M. S. (2004). Energy System-Specific Training for Tennis. *Strength & Conditioning Journal*, 26(5), 10-13.
- Kovacs, M. S. (2006). Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 381-386. doi: [10.1136/bjism.2005.023309](https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023309).
- Kovacs, M. S. (2007). Tennis physiology. Training the competitive athlete. *Sport Medicine*, 37, 189-198. doi: 10.2165/00007256-200737030-00001
- Landinger, J. (2009). Optimization of tennis technique by using differential learning methods. *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference, Valencia, Spain. ITF Ltd, London*.
- Matveyev, L. P. (1975). *La periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Thesaurus.
- Orgánica, L. (1999). Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. *Boletín Oficial del Estado*, 14.
- Orgánica, L. (2015). Ley Orgánica 8/2015, de 22 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia ya la adolescencia. *Boletín Oficial del Estado*, 175, 61871-61889.
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Windler, G. E., y Jayanthi, N. (2006). Tennis injuries: Occurrence, etiology, and prevention. *British Journal of Sports Medicine*; 40(5), 415-423. doi: 10.1136/bjism.2005.023184
- Sánchez, A.I. y Castro, F. (2016). "MINDFULNESS": REVISION SOBRE SU ESTADO DE ARTE. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 41-49. doi: <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.293>
- Sánchez-Pay, A., Torres-Luque, G. y Palao, J. M. (2011). Revisión y análisis de los test físicos empleados en tenis. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 26, 105-122.
- Sanz, D., y Fernández, J. (2016). Propuesta de trabajo de las capacidades coordinativas en las primeras etapas de formación del tenista. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 69, 10-12
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica*. Pontevedra: MC Sports.

Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la periodización táctica? Vivenciar el juego para condicionar el juego*. Pontevedra: MC Sports.

Anexo 1. SESIÓN DE YOGA

[imágenes recogidas del libro de Ryanne Cunningham (2018), *Yoga para deportistas*]

Anexo 1. Sesión de yoga

CALENTAMIENTO: ACTIVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y TONIFICACIÓN

Modificación Saludo del Sol

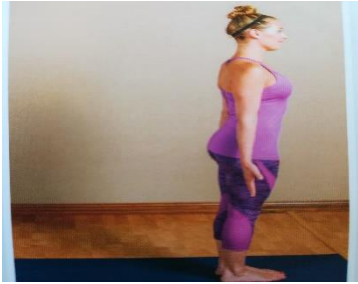


Fig. 1. Postura de la montaña (pág.45).



Fig. 2. Postura de la montaña con los brazos por encima de la cabeza (pág.46).



Fig. 3. Postura de la silla (pág.59).



Fig. 4. Postura de flexión de tronco de pie (pág.50).

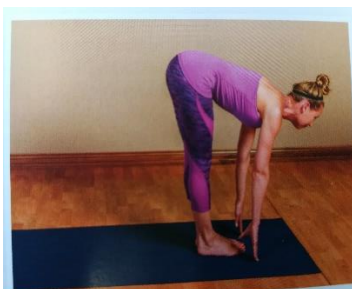


Fig. 5. Postura de flexión de tronco de pie (pág.50).



Fig. 6. Postura de flexión de tronco de pie (pág.47).

CALENTAMIENTO: ACTIVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y TONIFICACIÓN

Modificación Saludo del Sol



Fig. 7. Postura de la plancha lateral (pág.65).

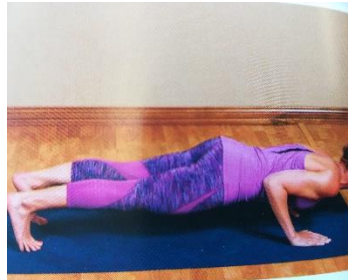


Fig. 8. Postura del bastón sobre 4 apoyos (pág.48).



Fig. 9. Postura del perro mirando hacia arriba (pág.48).

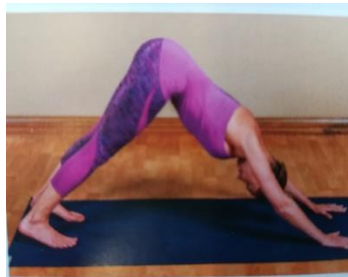


Fig. 10. Postura del perro mirando hacia abajo (pág.49).



Fig. 11. Postura del perro mirando hacia abajo sobre tres apoyos (pág.56).



Fig. 12. Postura del perro mirando hacia abajo sobre tres apoyos con trabajo de core (pág.63).

CALENTAMIENTO: ACTIVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y TONIFICACIÓN

Modificación Saludo del Sol



Fig. 13. Postura del perro mirando hacia abajo sobre tres apoyos con trabajo de core, continuación 2 (pág.64).



Fig. 14. Postura del perro mirando hacia abajo sobre tres apoyos con trabajo de core, continuación 3 (pág.64).



Fig. 15. Postura del guerrero 1, lado izquierdo (pág.57).



Fig. 16. Postura de la montaña (pág.45).

RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO



Fig. 17. Postura sentada con las piernas cruzadas, recogido de (Yoga para deportistas, 2017, pág.24)

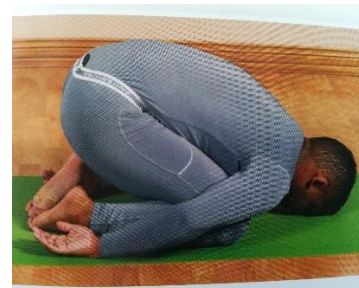


Fig. 18. Postura del niño, recogido de (Yoga para deportistas, 2017, pág.31)

RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO



Fig. 19. Postura de acunar al bebé (pág.76).



Fig. 20. Estiramiento de muñecas (pág.25).



Fig. 21. Postura del gato en flexión (pág.39).



Fig. 22. Postura del gato en extensión (pág.39).



Fig. 23. Media postura de la paloma con amplia zancada (pág.71).

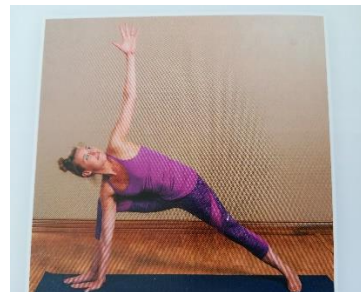


Fig. 24. Postura del ángulo lateral en extensión (pág.114).



Fig. 25. Postura girada de amplia zancada alta, variante de la media luna (pág.114).



Fig. 26. Postura lateral de la paloma (pág.83).

RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO

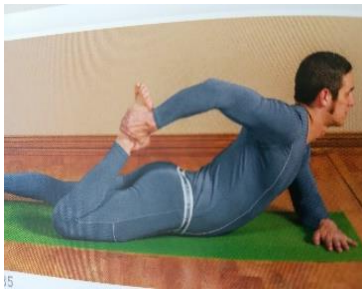


Fig. 27 Media postura de la rana (pág.108).



Fig. 28 Postura de la rana (pág.74).



Fig. 29. Postura girada de la cabeza a la rodilla (pág.233).



Fig. 30. Postura de media sentadilla (pág.92).



Fig. 31. Postura de sentadilla amplia (pág.77).

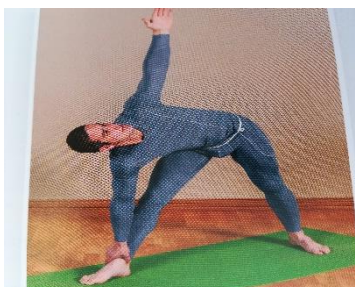


Fig. 32. Postura del triángulo (pág.94).



Fig. 33. Postura del triángulo girado (pág.121).

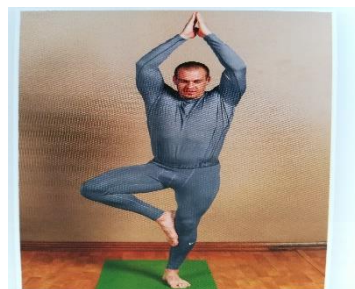


Fig. 34. Postura del árbol (pág.172).

RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO

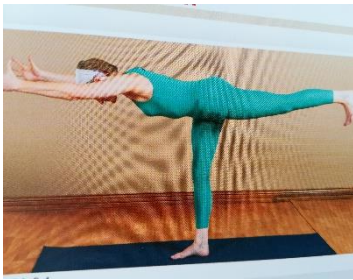


Fig. 35. Postura del guerrero III (pág.169).



Fig. 36. Brazos en postura del águila (pág.149).



Fig. 37. Estiramiento en pared (pág.151).



Fig. 38. Estiramiento de brazos en postura de la cara de vaca (pág.160).



Fig. 39. Flexión de tronco con estiramiento de hombros (pág.159).



Fig. 40. Postura de enhebrar la aguja (pág.153).



Fig. 41. Media circunducción de cuello en posición sentada I (pág.163).

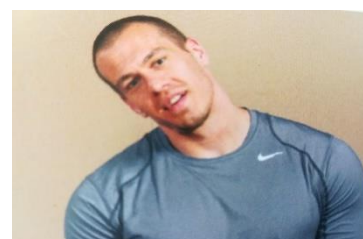


Fig. 42. Media circunducción de cuello en posición sentada II (pág.163).

RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO

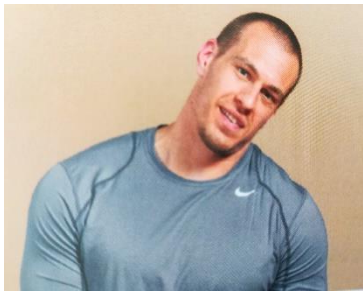


Fig. 43. Media circunducción de cuello en posición sentada III (pág.163).

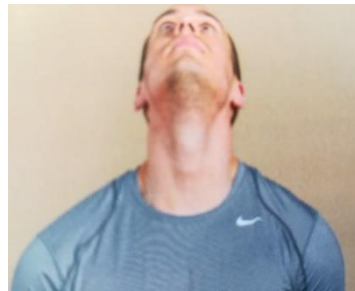


Fig. 44. Media circunducción de cuello en posición sentada IV (pág.163).



Fig. 45. Torsión de columna en decúbito supino (pág.113).



Fig. 46. Modificación de torsión de columna en decúbito supino (pág.113).



Fig. 47. Postura de la cara de vaca reclinada (pág.81),



Fig. 48. Postura del ojo de la aguja (pág.243).



Fig. 49. Postura del puente (pág.138).



Fig. 50. Piernas elevadas por la pared (pág.18).

RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO



*Fig. 51. Postura de relajación
(pág.30).*
