# UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE CUENCA CARRERA DE CULTURA FÍSICA

## Tesis previa a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física

## "PLAN DE ENTRENAMIENTO EN EL TENIS DE CAMPO CATEGORIA 12-14"

AUTOR: ANDRÉS GRIJALVA MORENO

DIRECTOR: LIC. MARIO ÁLVAREZ ÁLVAREZ Mg.

Cuenca - Ecuador

2015

#### **CERTIFICACIÓN**

Yo, Lcdo. Mario Álvarez Álvarez Mg, en calidad de Director del Trabajo de Grado sobre el tema, "PLAN DE ENTRENAMINETO DE TENIS DE CAMPO", he revisado y coordinado todo el proceso de estudio, consulta, investigación y elaboración del presente trabajo realizado por el estudiante Sr. Andrés Grijalva Moreno, por lo que autorizo su legal presentación y defensa.

Att.

Lcdo. Marió Álvarez Álvarez Mg.

**DIRECTOR** 

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

El autor declara que los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones

del presente trabajo, son de mi exclusiva responsabilidad y autorizo a la Universidad

Politécnica Salesiana el uso de la misma con fines académicos.

A través de la presente declaración cedo los derechos de propiedad intelectual

correspondiente a este trabajo a la Universidad Politécnica Salesiana, según lo

establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa

institucional vigente.

Nombre del autor: Andrés Grijalva Moreno

Cuenca, 2015/ marzo/ 10

ii

#### **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado a mi hijo Pedro Andrés, quien es fuente de inspiración y superación motivándome a darle un ejemplo de vida y de prosperidad, siempre me llena de luz y energía en los momentos más difíciles de mi vida. También a mi esposa por la comprensión y el apoyo brindado en la realización de la tesis, que día a día con su amor me ayudó en el desarrollo de la investigación de campo; a mis padres por inculcarme el valor de la superación y demostrar la importancia de ser un profesional, por su paciencia y dedicación.

Andrés Grijalva Moreno

#### **AGRADECIMIENTO**

Como estudiante de la Universidad Politécnica Salesiana quiero extender un agradecimiento a esta prestigiosa Institución la misma que me brindó un estudio de calidad, excelencia y comodidad, quien abrió sus puertas para inculcar en mí la importancia del trabajo con la comunidad y los sectores más vulnerables de la sociedad.

Quiero agradecer a mis profesores, quienes con dedicación y empeño grabaron en mí sus conocimientos y fueron un ejemplo profesionalmente y humanamente. Uno de ellos con quien compartí poco tiempo y a pesar que no tuve la oportunidad de participar en las aulas se lleva mi respeto y admiración por mostrar entrega y amor para su trabajo, el Lcdo. Mario Álvarez, mi director de proyecto.

También al entrenador Diego Humberto Espinoza, amigo fraterno, por brindarme un espacio en su tiempo, trabajo y transmitir su sapiencia sobre este deporte, desarrollando en mí el interés y conocimiento.

Andrés Grijalva Moreno

#### **RESUMEN**

Este plan de entrenamiento fue creado durante seis meses a partir del 10 de noviembre hasta el 20 de marzo del 2015, con el objetivo de desarrollar las capacidades deportivas de los tenistas que pertenecen a la Liga Deportiva Cantonal de Gualaceo, para lo cual tuvimos que realizar evaluaciones físicas, técnico-tácticas al inicio del macrociclo para evaluar el estado de los tensitas y al final para ver sus mejorías.

Como primer punto hablamos una breve reseña historia del nacimiento del tenis de campo así conociendo como surge la idea del tenis, luego se habla sobre el tenis mundial de hoy en día quien es el número uno como se ganan los puntos para llegan hacer el mejor, tipos de campeonatos que existen en este deporte y el sistema de los ranking mundial.

También se habla de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo para así tener el conocimiento más profundo sobre el amplio y complejo tema del mismo, hablamos de los principio, métodos, de las etapas, de los tipos de microciclos de los tipos de mesociclos, todos estos temas nos permiten planificar el entrenamiento.

Como otro punto tratado en este proyecto son las evaluaciones que se realizaron en la etapa inicial y final del entrenamiento por medio de test. Se aplicaron diferentes tipos de test: el de Cooper, de agilidad, de velocidad, de flexibilidad y técnicos-tácticos, este tipos de evaluaciones nos permitieron ver el estado deportivo de cada tenista para poder así ya armar nuestro macrociclo.

Y por último se presenta los resultados de los seis meses de entrenamiento, mismos que fueron muy fructíferos ya que se logró desarrollar todas las direcciones necesarias que se necesitan para jugar el tenis.

## ÍNDICE

CERT	TFICACIÓN	i
DECL	ARATORIA DE RESPONSABILIDAD	ii
DEDI	CATORIA	iii
AGRA	ADECIMIENTO	iv
RESU	MEN	v
ÍNDIO	CE	1
1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	5
2.1	OBJETIVO GENERAL.	5
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	5
3.	MARCO CONCEPTUAL	6
3.1	EL TENIS DE CAMPO	6
3.1.1	Breve Reseña Histórica	6
3.1.2	El Tenis De Campo A Nivel Mundial.	6
3.1.3	El Tenis De Campo A Nivel De Ecuador	8
3.1.4	El Tenis De Campo En El Cantón Gualaceo	9
3.1.5	Generalidades	10
3.1.6	La cancha.	11
3.1.7	Los torneos de tenis.	13
3.2	TEORIA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	15
3.2.1	Entrenamiento Deportivo	15
3.2.	2 ¿Cómo explicar la definición de entrenamiento deportivo?	15
3.2.3	Los Principios Del Entrenamiento Deportivo.	16
3.2.	4 LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	18
3.2.4.	l Métodos continuos invariables	19
3.2.4.2	2 Métodos continuos variables	19
3.2.4.3	Métodos discontinuos.	20
3.2.4.4	4 Métodos discontinuos a repeticiones	20
3.2.4.	Métodos discontinuos a intervalos.	. 200
3.2.	5 PRINCIPALES DOCUMENTOS DE UN PLAN DE ENTRENAMIEN' 21	TO.
3.2.		21
3.2.5.2	•	
3.2.5.3		

3.2.6	LA MACRO ESTRUCTURA O MACRO CICLO	23
3.2.6.1	Periodo de transición.	25
3.2.6.2	Las Etapas	25
3.2.7	Los Mesociclos	26
3.2.7.1	Tipos de Mesociclos	26
3.2.8	Los microciclos de entrenamiento.	27
3.2.8.1	Tipos de Microciclos.	28
CAPÍTU	LO III	29
3.3	LA EVALUACIÓN EN EL TENIS DE CAMPO	29
3.3.1 ¿Pa	ra qué sirve las evaluaciones físicas?	29
3.3.2 Los	s test físicos.	29
3.3.2.1 P	rueba de resistencia aerobia	29
3.3.3 Tes	st para evaluar la Fuerza	31
3.3.4 Tes	st para evaluar la flexibilidad	31
3.3.5	Test para evaluar la velocidad.	32
3.4 PL	AN DE ENTRENAMIENTO	36
3.4.1 F	PLAN GRAFICO DEL ENTRENAMIENTO	36
3.4.2 P	PLAN DE CARGAS	37
3.4.3 E	EJEMPLO DEL MESOCICLO	38
3.4.4 E	EJEMPLO DEL MICROCICLO	39
3.4.5 E	EJEMPLO DEL PLAN DIARIO DE ENTRENAMIETO	40
	PLAN ESCRITO DE ENTRENAMIENTO DE TENIS DE CAMPO PA ESCENTES DE 12-14 AÑOS	
3.4.7 L	as direcciones del entrenamiento en el tenis de campo	51
3.4.7.1 Г	Direcciones condicionantes en el tenis de campo	51
3.4.7.2 D	Direcciones determinantes en el tenis de campo	53
3.4.7.3 D	Direcciones técnico-tácticas	54
3.4.7.5 P	reparación teórica	56
4. M	ATERIALES Y MÉTODOS	56
4.1	MATERIALES	56
4.2	MÉTODOS	57
5. RI	ESULTADOS	58
5.1 RE	SULTADOS DE LOS TEST	58
5.1.1 Tes	et de Cooper	58
5.1.2 TE	ST DE VELOCIDAD	59

5.1.3 Test de fuerza abdominal	60
5.1.4 Test de flexiones de codo	611
5.1.4 Test de elevaciones	622
5.1.5 Test de flexibilidad	633
6. CONCLUSION Y RECOMENDACIO	NES
6.1 CONCLUSIONES	644
6.2 RECOMENDACIONES	64
7. BIBLIOGRAFÍA	655
8. ANEXOS	666

#### 1. INTRODUCCIÓN

La actividad física y el deporte en su totalidad es una herramienta básica en el ámbito profesional, de salud, personal y social que día a día va cosechando campeones y profesionales en todas sus ramas y entre tantos, el tenis es famoso y con gran número de seguidores a nivel mundial.

Al hablar del tenis hablamos de un deporte de gran importancia, que demanda concentración, disciplina, estado físico adecuado y entrenamiento continuo; mostrando también beneficios en la salud, cognición e incluso estéticos debido a que el tenista usa todo su cuerpo e incluso la mente para ser el vencedor en la cancha. Pero toda las satisfacciones demandan esfuerzo y dedicación para lo cual la persona debe mantener un régimen de entrenamiento sacrificado y constante.

A pesar de todos estos beneficios planteados, en nuestro país no se le presta la importancia merecida y las autoridades no se enfocan en este ámbito deportivo, como es el caso, a nivel local, de la Liga Deportiva Cantonal de Gualaceo en donde se evidencia apoyo deficiente en cuanto instalaciones, materiales, publicidad y motivación a los deportistas ya inmersos en esta línea. Sin embargo, sin los recursos necesarios ha aumentado el número de participantes y dirigidos, en quienes debemos enfocarnos y brindarles entrenamientos de calidad para de esta manera tener prospectos deportivos en nuestro cantón.

Es por eso lo antes mencionado he usado todas las armas y lo aprendido en mi vida profesional para aumentar las destrezas de los tenistas y verificar resultados

### 2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

#### 2.1 OBJETIVO GENERAL.

Aplicar un plan de entrenamiento para el tenis de campo orientado al desarrollo de las capacidades físicas dirigido a los alumnos de la Liga Cantonal de Gualaceo.

#### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Diagnosticar las cualidades físico atlético del deportista.
- Desarrollar un plan de actividad física para optimizar el rendimiento físico de los alumnos.
- Optimizar y mejorar la técnica del tenis de campo con los alumnos de la Liga Cantonal de Gualaceo.
- Evaluar los logros alcanzados en el tiempo propuesto.

#### 3. MARCO CONCEPTUAL

#### **CAPITULO I**

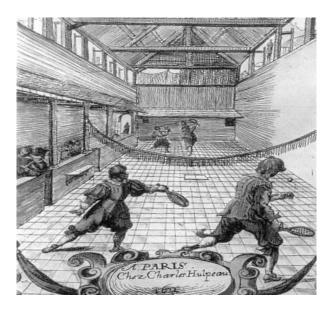
#### 3.1 EL TENIS DE CAMPO

#### 3.1.1 Breve Reseña Histórica

El juego del tenis se remonta al siglo XIII, fue más característico de Francia donde era conocido como "jeu de paume", que literalmente significa juego con la palma de la mano.

El juego inicial se practicaba en recintos cerrados y consistía simplemente en empujar una pelota por encima de una red colgada de las paredes laterales del recinto.

En 1873 un mayor del ejército inglés, llamado Walter Clopton Wingfield, diseñó y manufacturó un kit consistente en dos postes, una red, cuatro raquetas y varias bolas de caucho, además de las instrucciones de cómo jugar el que ya empezaba a denominarse lawntennis, por jugarse en superficies de grama. (Crespo & Machar, 2009)



#### 3.1.2 El Tenis De Campo A Nivel Mundial.

En la actualidad los jugadores están ordenados en un tipo de ranking llamado "Sistema de entradas" (Entry Ranking), en el cual se suman los puntos obtenidos por los jugadores en las últimas 52 semanas, o sea, aproximadamente un año. Por lo tanto, al

finalizar cada semana, se le restan a cada jugador los puntos obtenidos en esa misma semana del año anterior, y se le suman los ganados en la semana actual.

**Novak Djokovic** es un tenista profesional serbio. Es el actual número 1 del mundo en el ránking ATP.

(Australia, 2013) Es ganador de siete torneos de Grand Slam: campeón del Abierto de Australia en cuatro ocasiones, (2008, 2011,2012, y 2013), del Campeonato de Wimbledon en dos ocasiones (2011, 2014), donde también ha sido finalista en 2013 y del Abierto de Estados Unidos en una ocasión (2011), donde también ha sido finalista (2007, 2010, 2012 y 2013). Además ha sido finalista del Torneo de Roland Garros en dos ocasiones (2012, 2014), llegando en total a cuatro finales de Grand Slam de forma consecutiva ganando en tres de ellas (en 2012).

En 2011 acumuló una racha de 41 victorias consecutivas antes de perder con Roger Federer en las semifinales de Roland Garros. Fue número 1 del ránking de la ATP desde julio de 2011 hasta julio de 2012, y recuperó dicha posición el 5 de noviembre de ese mismo año. Además ha obtenido 20 títulos en torneos Masters 1000, y ganado el Torneo de Maestros de 2008, 2012 y 2013. También formó parte de la selección serbia que se alzó con la Copa Davis en 2010,y ganó la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008.

Con tan sólo 27 años, es el séptimo tenista en la historia que termina 8 temporadas entre los Top 3 de ránking ATP, en su caso además en temporadas consecutivas.

Es el primer tenista serbio que gana un título de Grand Slam, y que es No. 1 del mundo. Actualmente es entrenado por la leyenda del tenis Boris Becker.

- 1 Novak Djokovic = 11510
- 2 Roger Federer 9700
- 3 Rafael Nadal 6835
- 4 Stan Wawrinka 5295

#### 5 KeiNishikori

#### 3.1.3 El Tenis De Campo A Nivel De Ecuador.

#### **Títulos ATP TOUR logrados por ecuatorianos**

Ecuador ha logrado 26 títulos a nivel ATP Tour en singles, Andrés Gómez ganó 21 de ellos y Nicolás Lapentti 5, en dobles Ecuador ha conseguido 38 títulos ATP, Andrés Gómez ganó 33, Ricardo Ycaza 3 y Nicolás Lapentti 3, un título fue conseguido por la dupla Andrés Gómez y Ricardo Ycaza en el ATP de Sarasota, USA en 1980, a continuación se detallan los títulos conseguidos en singles.

#### Ecuatorianos en el Tennis Masters Cup

Dos ecuatorianos han participado en el Tennis Masters Cup que reúne a los mejores tenistas del mundo a final de cada temporada, Andrés Gómez participó en cinco oportunidades, desde 1983 hasta 1986 y luego en 1990, su mejor actuación fue en 1985 cuando alcanzó las semifinales, el otro tenista nacional que jugó este prestigioso certamen fue Nicolás Lapentti en 1999.

#### Ecuador en la Copa Davis y Copa Federación

Ecuador ha participado en cinco ocasiones del Grupo Mundial de la Copa Davis y una vez participó en 1967 como campeón de la zona americana ante España que era el campeón de la zona europea cuando no existía el Grupo Mundial y se jugaban Interzonales



Imagen tomada de: https://tenisecuatoriano.wordpress.com/historia/

Ecuador en la Copa Federación sólo participó una vez en el Grupo Mundial, fue en 1972 en la ciudad Sudafricana de Johanesburgo, entre las integrantes del equipo ecuatoriano estuvieron María Eugenia Guzmán y Ana María Ycaza.

#### Títulos profesionales a nivel femenino

Ecuador ha conseguido siete títulos profesionales a nivel femenino, que se los dividen entre María Dolores Campana con cuatro, Estefanía Balda, Doménica González y Marie Elise Casares

#### Ecuatorianos en el ranking ATP y WTA

Cuatro ecuatorianos han ingresado al top 100 del ranking ATP, mientras que la mejor ubicada en el ranking WTA fue María Dolores Campana, como dato adicional Pancho Segura fue número uno del mundo a nivel profesional en 1950 y 1952 cuando no existía la ATP...

#### **ATP TOUR**

- 4- Andrés Gómez (1990)
- 6- Nicolás Lapentti (2000)
- 71- Ricardo Ycaza (1982)
- 94- Raúl Viver (1988)

#### 3.1.4 El Tenis De Campo En El Cantón Gualaceo.

El tenis de Gualaceo empieza con el doctor Trajano Arichavala quien fue presidente de la Liga Deportiva Cantonal de Gualaceo, viendo que carecíamos de infraestructura para la realización de este deporte realiza la primera cancha de tenis mediante gestión ya que los terrenos eran de la Municipalidad de Gualaceo. Se realiza la contratación del primer entrenador de tenis Yuri Rodríguez, viendo que tuvo aceptación en el cantón se realiza la segunda cancha de tenis, luego de un tiempo contratan a un entrenador de tiempo completo Arturo Ávila y creció el tenis en nuestro cantón Gualaceo.

Después de un largo proceso salen grandes talentos como Sofía Arichávala, vice campeona nacional entre las edades de 12 años a 16 años de edad, Mateo Marmolejo participante de algunos torneos nacionales ocupando puestos importantes.

Luego de eso entra como entrenador Pablo José Piedra quien trabajó en la masificación por un medio periodo, continua el proceso el profesor Diego Humberto Espinoza consiguiendo un campeón nacional en la categoría de 10 años y diversos campeones provinciales en diversas categorías hasta el momento sigue fomentando el deporte en niños y jóvenes en competencia.

#### 3.1.5 Generalidades

El Tenis de Campo es un deporte que se practica en un terreno de llano, cemento, arcilla, es rectangular, dividido por una red intermedia, al que se le llama cancha. Se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles) jugando con raquetas y pelotas, el cual consiste en golpear la pelota después de un rebote o antes que rebote con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red. Las líneas que limitan los extremos de la cancha se denominan líneas de fondo y las líneas que limitan los costados de la cancha se denominan líneas laterales.

La palabra Tenis proviene del inglés, *Tennis* que a su vez tiene su origen en el vocablo *Tenez del idioma francés*, expresión que proviene del grito del jugador de tenis (llamado *tenista*), quien al lanzar la pelota exclama ¡ahí va!, que en francés es *Tenez*. Hoy en día el Tenis de Campo es un deporte popular en todo el mundo y es practicado por personas de variadas edades, desde niños hasta adultos de avanzada edad. Como muchos deportes, la historia del tenis de campo, relata que este se empezó a jugar en Grecia y Roma.

Este deporte se práctica con una raqueta que consiste en un entramado de cuerdas cruzadas conectadas a un marco y entrelazadas o adheridas alternativamente. El extremo será generalmente uniforme y tendrá el mismo peso en el centro que en cualquier otra área. La raqueta será diseñada y recubierta de tal forma que las características de juego sean idénticas en ambas caras. Las cuerdas deben estar libres de objetos adheridos o protuberancias que no sean aquellas utilizadas para limitar o prevenir deterioros.

La pelota está cubierta de tela y es de color amarillo y en un juego se pueden utilizar entre tres y seis pelotas. Esta clase de bola se ajusta sobre las distintas superficies de juego: césped, cemento, polvo de ladrillo, etc.

Sobre la Puntuación podemos decir que un partido de tenis está compuesto por sets, el primero en ganar un número determinado de sets es el ganador. Cada set está integrado por juegos. En cada juego hay un jugador que saca, el cual se va alternando. A su vez los juegos están compuestos de puntos. El primero en ganar 4 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos con respecto a su rival es el ganador del juego, en caso de que ninguno de los dos jugadores o equipos tenga una ventaja de dos puntos al llegar a cuatro, gana el juego el primero que logre una diferencia de 2 puntos.

El conteo de los puntos es bastante particular: cuando un jugador gana su primer punto su tanteador es 15, cuando gana 2 puntos 30, y cuando gana 3 puntos 40. Ej.: si el sacador del juego lleva ganados 3 puntos y el receptor 1 punto el marcador es de 40-15. Siempre la puntuación del sacador se nombra primero. Cuando ambos jugadores empatan a 40 se dice que hay "deuce" o "iguales". El primer jugador o equipo que gane un punto después del deuce logra una "ventaja", en caso de ganar el siguiente punto, se lleva el juego, de lo contrario se vuelve a estar en deuce hasta que se logre la diferencia de dos puntos.

Desde otro punto de vista con respecto al Tenis de Campo podemos acotar que en este deporte se estimula el crecimiento integral y evolutivo de los deportistas, enriqueciendo aspectos a varios niveles como son: Cognoscitivo que trata la resolución de problemas, permitiendo tomar decisiones rápidas y eficientes en la aplicación táctica.

Social que consiste en intercalar y cooperar con sus compañeros y así convivir en comunidad. Psicológico que estimula la afectividad y compartir adquiriendo seguridad y finalmente Motriz que contribuye al desarrollo y enriquece las cualidades de psicomotricidad (es la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona).

#### 3.1.6 La cancha.

La cancha será un rectángulo de 23,77 m de largo por 8, 23 m de ancho. Para los partidos de dobles la cancha será de 10,97 m de ancho.

La cancha estará dividida en su mitad por una red suspendida de una cuerda o un cable metálico cuyos extremos estarán fijados a la parte superior de dos postes o pasarán

sobre la parte superior de dos postes a una altura de 1,07 m. La red estará totalmente extendida de manera que llene completamente el espacio entre los dos postes de la red y la malla debe ser de un entramado lo suficientemente pequeño para que no pase la pelota de tenis. La altura en el centro de la red será de 0.914 m, en donde estará sostenida mediante una faja. Habrá una banda cubriendo la cuerda o el cable metálico y la parte superior de la red. La faja y la banda serán blancas por todas partes.

El diámetro máximo de la cuerda o cable metálico será de 0,8 cm.

La anchura máxima de la faja será de 5 cm.

La banda será de entre 5 cm y 6,35 cm de anchura a cada lado.

Para los partidos de dobles, los centros de los postes de la red estarán situados a 0,914 m afuera de cada lado de la línea de dobles. Para los partidos de individuales, si se usa una red de individuales, los centros de los postes de la red estarán a 0,914 m afuera de cada lado de la línea de individuales. Si se usa una red de dobles, entonces la red se sostendrá a una altura de 1,07 m mediante soportes denominados palos de individuales, cuyos centros estarán a 0,914 m afuera de cada lado de la línea de individuales.

Los postes de la red no serán de más de 15 cm<sup>2</sup> o 15 cm de diámetro.

Los palos de individuales no serán de más de 7,5 cm<sup>2</sup> o 7,5 cm de diámetro. Los postes de la red y los palos de individuales no sobresaldrán más de 2,5 cm por encima de la cuerda de la red.

Las líneas que limitan los extremos de la pista se denominan líneas de fondo y las líneas que limitan los costados de la pista se denominan líneas laterales. A cada lado de la red y paralela a ella, se trazarán dos líneas entre las líneas laterales a una distancia de 6,40 m a partir de la red. Estas líneas se llaman líneas de saque o de servicio. A cada lado de la red, el área entre la línea de servicio y la red será dividida por una línea central de servicio en dos partes iguales llamadas cuadros de servicio. La línea central de servicio se trazará paralelamente a las líneas laterales de individuales y equidistante a ellas.

Cada línea de fondo será dividida en dos por una marca central de 10 cm de largo, que se trazará dentro de la pista y será paralela a las líneas laterales e individuales. La línea central de servicio y la marca central serán de 5 cm de ancho. Las otras líneas de la pista

serán de entre 2,5 cm y 5 cm de ancho, excepto las líneas de fondo que podrán ser de hasta 10 cm de ancho.

Las medidas de la cancha se tomarán por la parte exterior de las líneas y todas las líneas serán del mismo color para que contrasten claramente con el color de la superficie.

#### 3.1.7 Los torneos de tenis.

- Grand Slams: los eventos conocidos y en total son cuatro;
- Abierto de Australia (cancha de cemento, enero).
- Roland Garros (arcilla, mayo).
- Wimbledon (pasto, junio).
- US Open (cemento, agosto).

Los cuadros principales tienen 128 jugadores (104 entran directo, 16 desde la qualy y ocho a través de WC) y sus respectivas qualies tienen 128 tenistas. Son los que reparten más puntos (alrededor de 10.000.000 de dólares) y premios.

Masters 1000: en el pasado fueron conocidos como los "Súper 9", pero luego se les cambió el nombre a la actual denominación. Son nueve en total y se disputan sobre superficie rápida (cemento y carpeta) y lenta (arcilla). Sus cuadros tienen entre 48 y 96 jugadores. Entregan mucho dinero (entre 3.000.000 y 6.000.000 de dólares) y puntaje y están distribuidos a lo largo del calendario anual.

ATP 500: son torneos de buen nivel, pero con menor dinero (entre 500.000 y 2.000.000 de dólares) y puntaje a repartir. Sus cuadros oscilan entre 28 y 56 jugadores y se realizan en todos los tipos de canchas (cemento, carpeta, arcilla y pasto). Normalmente, la lista de aceptados cierra cerca del puesto 70° u 80°.

ATP 250: son similares a los anteriores, aunque con una menor bolsa de premios a repartir (entre 300.000 y 500.000 dólares). Sus cuadros suelen ser de 32 jugadores y se llevan a cabo en todas las superficies existentes.

Challengers: se trata de campeonatos de menor rango y en los cuales es difícil encontrar tenistas ubicados entre los 50 mejores del mundo. Reparten entre 35.000 y 150.000 dólares en premios y sus cuadros son de 32 tenistas. Se disputan en todos los tipos de canchas.

Futuros: están en el último peldaño de los torneos profesionales y la mayoría son para tenistas jóvenes o para aquellos que están lejos de un ranking que les permita participar en Challengers. Sus cuadros son de 32 tenistas, sus premios van desde los 10.000 hasta los 15.000 dólares y se desarrollan las diversas superficies existentes.

#### **CAPITULO II**

# 3.2 TEORIA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

#### 3.2.1 Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

#### 3.2.2 ¿Cómo explicar la definición de entrenamiento deportivo?

Proceso planificado y complejo: El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguirlos o alcanzar objetivos en cada fase (micro ciclos, meso ciclos y macro ciclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

Organiza cargas de entrenamiento: La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

Cargas progresivamente crecientes: La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

Estimulan la súper compensación: Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades: La súper compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y

flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

Objetivo aumentar el rendimiento deportivo: La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

#### 3.2.3 Los Principios Del Entrenamiento Deportivo.

#### 3.2.3.1 Principio de desarrollo multilateral.

Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar.

#### 3.2.3.2 Principio de individualización.

Que postula que cada persona responde de forme diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc.

#### 3.2.3.3 Principio de la progresión.

Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, si no que entraremos en un estado de sobre entrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.

#### 3.2.3.4 Principio de la especificidad.

Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

#### 3.2.3.5 Principio del calentamiento y vuelta a la calma.

Este principio recomienda que el calentamiento deba preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio, la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.

#### 3.2.3.6 Principio del entrenamiento a largo plazo.

No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura, el principio de la acción inversa que muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en menos tiempo.

#### 3.2.3.7 Principio de sobrecompensación.

Proceso que permite aumentar las reservas funcionales, compensando en exceso la pérdida inicial provocada por una determinada carga (Estímulo, entrenamiento), constituyendo la base por la cual se mejora el rendimiento físico y funcional del deportista.

#### 3.2.3.8 Principio de continuidad.

Para que se produzcan adaptaciones crónicas, sólidas, debemos aplicar una carga de forma regular y repetida en el tiempo "x", en función del estímulo y tiempo de adaptación de tu organismo.

#### 3.2.3.9 Principio de periodización.

Este principio nos dice que si no programas tu entrenamiento en función de un objetivo a lo largo del tiempo, nunca te sacarás el mayor partido y, quizás, ni siquiera llegues a alcanzar tus metas físico-deportivas.

## 3.2.3.10 Principio de la progresión o del crecimiento paulatino del esfuerzo.

El entrenamiento deportivo se basa en el aumento progresivo del esfuerzo conforme va aumentando la capacidad funcional del deportista.

Si se mantiene una carga de entrenamiento a un nivel determinado, llegará un momento que no se produzca mejora en el organismo del individuo sino que se crea un estancamiento en el rendimiento del deportista.

Surge la necesidad de ir presentando cargas externas, cada vez superiores, hasta solicitaciones próximas a los límites de las posibilidades funcionales (tolerancia), para conseguir adaptaciones.

El crecimiento paulatino del esfuerzo se basa en el aumento del volumen (factor cuantitativo) y el aumento de la intensidad (factor cualitativo).

#### 3.2.3.11 Principio de eficacia.

Para que el entrenamiento sea eficaz es necesario considerar los principios vistos hasta ahora. El entrenador debe conocer y saber aplicar los distintos sistemas y métodos de trabajo, así como una perfecta planificación, organización y control del entrenamiento. Sabiendo cuándo y cómo se debe aplicar cada uno.

El entrenamiento deportivo para que sea eficaz debe aplicarse a los esfuerzos de forma adecuada y oportuna, en caso contrario, habrá un estancamiento o descenso del nivel de rendimiento. (Blandón Ochoa, 2004)

#### 3.2.4 LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO.

Cualquiera que sea la magnitud de los ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales "Los Métodos del Entrenamiento", que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de Sistemas Metodológicos. Es nuestra intención relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.

#### 3.2.4.1 Métodos continuos invariables.

Como su nombre lo indica, las cargas se aplican en la dirección estandarizada de sus parámetros externos. Se emplean por lo general con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia aerobia teniendo como base los ejercicios cíclicos y acíclicos (fundamentalmente los primeros), determinados por una ejecución prolongada del ejercicio invariable con una intensidad moderada, situada entre el 75 y el 85% de la intensidad máxima, entre las 130 y 150 pul/min.

La ventaja de este método consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno se incrementa directamente en el proceso de ejecución del trabajo. Estos métodos son ampliamente utilizados en las primeras etapas del proceso de preparación, los efectos que se alcanzan con su utilización determinan de forma mediata el rendimiento deportivo. Con esto señalamos que no constituyen formas acusadas de preparación, precisamente por tener las características de realizar un trabajo de larga duración a esfuerzos por debajo de los máximos, la capacidad de recuperación cardiovascular menta notablemente dando base a trabajos ulteriores de elevados esfuerzos.

#### 3.2.4.2 Métodos continuos variables.

Se caracterizan, a diferencia de los estándar o invariables, en variar las magnitudes externas de la carga, básicamente mediante el ritmo de ejecución de los ejercicios, siempre que esta variación externa determine cambios continuos internos durante la actividad en el organismo del deportista. Sus magnitudes variables de la intensidad se encuentran entre el 70 y 95% de intensidad continua y alterna.

Si analizamos su actual esencia metodológica, estos métodos constituyen nuevas formas de trabajo discontinuos con intervalos de descansos activos. La esencia es tratar de recuperar el ritmo cardíaco en fases de intensidad disminuida, luego de haber realizado un trabajo de alta intensidad, todo lo anterior de forma ininterrumpida (de ahí el nombre de continuo.

#### 3.2.4.3 Métodos discontinuos.

Es importante antes de analizar los métodos discontinuos, destacar el aspecto determinante de los mismos; nos referimos a los descansos, micro pausas y macro pausas.

En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se interrumpen para darle paso al descanso. Constituyen en la actualidad los métodos de mayor exigencia funcional y los de rendimiento inmediato.

Como sabemos, cada actividad física origina una disminución de la capacidad física de trabajo, expresada en un gasto energético en relación con el tipo de actividad que se realice.

Al ser interrumpido el ejercicio (zona de trabajo, de gasto energético) y darle paso al descanso (zona de recuperación, de obtención energética), parte de las sustancias energéticas gastadas, comienzan a recuperarse progresivamente hasta la completa recuperación o no de los sustratos gastados.

#### 3.2.4.4 Métodos discontinuos a repeticiones.

Consisten en la alternación sistemática entre el estímulo (ejercicio) y el descanso, la característica básica es aplicar altas intensidades, superiores al 95%, en trabajos de corta duración por cada repetición, los intervalos de descanso, tanto en las micro pausas(descanso entre las repeticiones) como en las macro pausas, descanso entre las series) deben ser aproximadamente compensadores del sistema energético empleado que en estos métodos estará determinado por la utilización de los fosfágenos por vía anaerobia alactácida.

#### 3.2.4.5 Métodos discontinuos a intervalos.

Se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, superiores al 95% y a las 190 p/m, alternando con intervalos de descanso insuficiente básicamente en los micro pausas y suficiente en las macro pausas. (Blandón Ochoa, 2004).

## 3.2.5 PRINCIPALES DOCUMENTOS DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO.

#### 3.2.5.1 El plan escrito

El plan escrito constituye un documento necesario para todo entrenador deportivo para realizar una actividad física. Mejora la calidad de los entrenamientos, y garantiza que se cumplan con los principios de este, facilitando el incremento gradual de las cargas, así como ir de lo fácil a lo difícil.

#### Confección del plan escrito.

Para elaborar el plan escrito se debe seguir el siguiente proceso:

- Análisis del macro ciclo anterior.
- Análisis y caracterización del equipo actual y su perspectiva para el nuevo plan.
- Objetivos generales del plan.
- Objetivos específicos por etapas del plan con las tareas para cada una de ellas.
- Distribución general por meses en los diferentes aspectos de la preparación en el plan.
- Proyección de los topes, competencias preparatorias, objetivos generales y específicos por competencias.
- Fechas de las pruebas médicas y contenidos de las pruebas.
- Descripción de los métodos a utilizar.
- Requerimientos mínimos para realizar la actividad deportiva.
- Objetivos educativos por mes o ciclos o meses.

#### 3.2.5.2 Plan gráfico

El plan gráfico del entrenamiento es un documento valioso para la planificación.

- Posee la característica de reflejar con mayor rapidez y evidencia la planificación de prolongados ciclos.
- En un solo golpe de vista abarcamos varios indicadores.
- Refleja la división racional del tiempo de duración de los ciclos del entrenamiento.

Es la presentación plana y lineal del proceso de preparación del deportista en el que se debe reflejar los siguientes aspectos:

- 1. Ubicación de la competencia fundamental, competencia preparatoria y controles.
- 2. Ubicación de los macro ciclos de entrenamiento.
- 3. Ubicación de los periodos de entrenamiento.
- 4. Ubicación de las etapas de entrenamiento.
- 5. Ubicación mes o ciclos de entrenamiento.
- 6. Ubicación micro ciclos de entrenamiento.
- 7. Reflejar los meses y semanas.
- 8. Ubicar los micros ciclos de entrenamiento en orden consecutivo de inicio a fin de la estructura.
- 9. Representar el número de sesiones o unidades de entrenamiento por micro ciclos.
- 10. Ubicación del volumen e intensidad de la carga en forma numérica y gráfica.
- 11. Ubicación en los micros ciclos de los test.

#### **3.2.5.3** Plan de carga.

Las cargas de entrenamiento, son el conjunto de ejercicios, ritmos y distancias, que realizamos para estimular el organismo, provocándole un estado de desequilibrio, este desequilibrio provoca a su vez, un trabajo muscular que se transforma en una mejora de la fuerza y la resistencia. El diferente tipo de cargas de entrenamiento, debe estar bien planificado y ajustado para cada deportista

Un Plan de Carga se compone de:

- Datos informativos.
- Tipo de macro ciclo.
- Periodos.
- Etapas.

- Mes o ciclos.
- Fechas de los meses o ciclos.
- Dinámica.
- Número de micro ciclos o semanas.
- Tipo de micro ciclos.
- Fechas de los micros ciclos.
- Test pedagógicos.
- Competencias preparatorias y fundamentales.
- Volumen.
- Intensidad.
- Volumen semanal.
- Direcciones condicionantes.
- Direcciones determinantes.
- Direcciones técnico-tácticas.
- Direcciones de competencia.
- Preparación teórica. (Heredia, Ros, & Mastrapa, 2011)

#### 3.2.6 LA MACRO ESTRUCTURA O MACRO CICLO

El macro ciclo de entrenamiento puede comprender una estructura simple o compleja (simple, doble, tripe) en dependencia de las competencias a intervenir planificadas o de los objetivos planteados para el año. Esta macro estructura a su vez está compuesta por estructuras más pequeñas.

#### 3.2.6.1 Los Periodos.

Matveiev (citado por Cuadrado, 1995), define la forma deportiva como "estado de capacidad de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracia a una formación adecuada". Y sobre las fases que Matveiev estableció para la forma deportiva, es sobre lo que este mismo autor basó su modelo de planificación de los periodos del ciclo de entrenamiento.

Estas fases son tres:

- Fase de desarrollo: se compone de dos etapas: una de creación y desarrollo de los presupuestos de la forma, en la que se desarrollan de un modo general las capacidades funcionales del organismo, y la edificación de la forma, en la que se actúa de un modo más específico sobre las capacidades implicadas en la actividad.
- Fase de estabilización: se continúa perfeccionando todo aquello que va a condicionar el rendimiento.
- Fase de desaparición de la forma: caracterizada por un rápido descenso del estado de entrenamiento.

#### Periodo de preparación.

El objetivo de este periodo es desarrollar la forma deportiva y aumentar las capacidades del sujeto para "soportar" las cargas que se utilizarán en los siguientes periodos, (Arellano, 1989) indica que, durante este periodo, lo que tenemos que intentar es:

- Adquirir y desarrollar una preparación física general.
- Desarrollar las capacidades físicas requeridas en cada actividad o deporte.

#### Periodo de competición.

Debemos tratar de conseguir un estado óptimo de entrenamiento y mantenerlo. El método y forma más importante de entrenamiento va a ser la propia competición, por ello este periodo deberá comprender tantas competiciones como sean necesarias para que el deportista alcance su rendimiento óptimo (Cuadrado, 1995). Arellano (1989), señala que el objetivo de este periodo debe ser la afinación de la forma deportiva a través de la participación en competiciones.

Hay que hacer rendir al máximo todo lo que se ha construido durante el periodo preparatorio, conseguir un estado óptimo de forma deportiva con ejercicios más intensos y específicos, y una estudiada participación en las competiciones. Las cargas pasan a ser muy específicas.

#### 3.2.6.1 Periodo de transición.

El objetivo de este periodo es la recuperación y regeneración del organismo del sujeto que entrena. Cuadrado (1995), indica que tiene como finalidad principal la creación de las condiciones necesarias para que el deportista se recupere de las cargas combinadas de entrenamiento y competición y garantizar la transición a un nuevo escalón de perfeccionamiento para continuar la progresión.

Es habitual que en este periodo haya una disminución del estado de forma física. Este periodo representa la recuperación que sigue a los periodos de competición, aunque también debe facilitar el paso a un nuevo periodo de entrenamiento procurando que no exista un excesivo descenso del rendimiento.

De esta forma, es normal que descienda el volumen y la intensidad de la carga, siendo los ejercicios de carácter general, los deportes complementarios y otras actividades de recuperación los que consigan realizar un descanso activo.

#### **3.2.6.2** Las Etapas.

#### Etapa de preparación o formación general

Cuadrado (1995), señala que el objetivo en esta etapa ha de ser ampliar las posibilidades funcionales del organismo que, directa o indirectamente son precisas para lograr el máximo rendimiento en el deporte de que se trate, dando mayor importancia a la caracteriza fundamentalmente por la cantidad en las cargas y predomina el volumen que aumenta progresivamente durante esta etapa. En consecuencia, la intensidad no es muy alta, utilizándose poca cantidad de ejercicios especiales, y aún menos los ejercicios de competición.

#### Etapa de preparación o formación especial

Para Cuadrado (1995), se ha de lograr el desarrollo de la forma deportiva y como objetivo a conseguir aparece el de integrar dentro del gesto de competición todas las adaptaciones, tanto físicas como mentales, que hemos conseguido en la etapa anterior. A esta etapa también se le conoce como precompetitiva por preceder al periodo de competiciones.

En esta etapa predominan los ejercicios de carácter específico, disminuye en consecuencia el volumen de la carga y aumenta la intensidad, buscando la preparación

#### **Etapa Competitiva**

Es la etapa donde se afina el entrenamiento para la consecución de objetivos a corto plazo.

#### **Etapa Transitoria:**

Su tarea principal consiste en asegurar la recuperación completa del atleta de los esfuerzos realizados en los periodos anteriores. Se incluye en el entrenamiento para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobre entrenamiento y asegura la sujeción a un régimen suficiente prolongadas en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación al organismo. Es importante entender este periodo no como una interrupción del entrenamiento sino la continuidad del mismo.

#### 3.2.7 Los Mesociclos

Los mesociclos son periodos más cortos (pueden ser de un par de meses, un mes o un par de semanas) y con ellos organizamos de forma un poco más concreta el trabajo planteado dentro de los objetivos de los macro ciclos. Existen varios tipos de mes o ciclos, cada uno con sus características propias.

#### 3.2.7.1 Tipos de Mesociclos

**Mesociclo Básico:** Su función principal es la preparación del deportista, formación de nuevos hábitos motores, se puede utilizar en lo general y lo específico; tienen la característica de adaptarse a lo general.

**Mesociclo básico desarrollador:** se caracteriza por el aumento de la carga del entrenamiento, se busca el aumento de las capacidades funcionales de los sistemas principales; la preparación de la técnica y la preparación mental.

**Mesociclo Básico estabilizador:** se caracteriza por la interrupción temporal del aumento de la carga, para permitir la adaptación de las exigencias del entrenamiento.

Mesociclo Preparatorio de Control: este tipo de mesociclo, representa la forma de transición entre los mesociclos básicos y de competición; es la preparación del deportista para la competencia fundamental, se puede utilizar en la etapa precompetitiva.

**Mesociclo de Pre competición:** son previos a una competencia, se caracterizan por trabajos de preparación específica y de intensidad que acercan al deportista a la situación de la competencia.

**Mesociclo de Competencia:** estabilizar de forma óptima el rendimiento y todos los factores de rendimiento, coinciden con las competencias fundamentales y preparatorias y, respetan características y situaciones directas a la competencia.

**Mesociclo de restablecimiento o mantenimiento:** se caracteriza por un régimen de entrenamiento más suave y por el empleo más amplio del efecto de los "cambios" en el modo de emplear los medios generales, especiales y competitivos en el contenido de las sesiones de entrenamiento.

**Mesociclo preparatorio de restablecimiento:** Su principal objetivo es la recuperación del deportista.

#### 3.2.8 Los microciclos de entrenamiento.

Es el lapsus limitado de 2 a 15 días donde el deportista es sometido a un conjunto de actividades que provocan transformaciones orgánicas, que tienen un carácter general y especial que crean las bases para un estado superior de predisposición biológicas y que se ponen en manifiesto en el transcurso de una onda pequeña del proceso del entrenamiento.

Por la dirección de su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el macrociclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr.

#### 3.2.8.1 Tipos de Microciclos.

**Microciclos Corrientes:** Se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento; como es natural esto sucede preferentemente con los microciclos de preparación general y con una determinada parte con los de preparación especial.

**Microciclos de Choque:** Es característica, conjuntamente con el aumento de la carga, un aumento de la intensidad sumaria que se alcanza por medio del incremento de las sesiones de entrenamiento dentro del microciclo y el aumento de la intensidad de las mismas, este propio hecho caracteriza el tipo de microciclos de preparación especial.

**Microciclo competitivos:** Se determinan por el régimen fundamental de las competencias que está fundamentado por las reglas oficiales y el calendario establecido. Además de los días dedicados a la propia competencia, estos microciclos incluyen fases de reorganización operativa en los días que preceden a la competencia y en los intervalos entre las mismas.

Toda la organización de la conducta del deportista en los microciclos competitivos está encaminada a garantizar el estado emocional de preparación hacia el momento de la competencia, a contribuir a la recuperación y súper compensación de la capacidad de trabajo en el proceso competitivo y a garantizar la completa realización de las posibilidades del deportista.

**Microciclos recuperatorios o de restablecimiento:** Son utilizados preferentemente luego de competencias fuertes, de alta tensión emocional o al final de una serie de microciclos de entrenamiento, sobre todo después de los de choque.

Están caracterizados por una disminución de la influencia del entrenamiento como resultado del aumento de la cantidad de días de descanso activo, del cambio constante en la utilización de los medios de entrenamiento, de la elección de los métodos que no requieran de las manifestaciones de las posibilidades máximas y de la búsqueda de la variabilidad con respecto a las condiciones externas; todo esto va dirigido a la optimización de los procesos recuperatorios.

#### CAPÍTULO III.

#### 3.3 LA EVALUACIÓN EN EL TENIS DE CAMPO.

#### 3.3.1 ¿Para qué sirve las evaluaciones físicas?

La intención de las pruebas físicas y técnico-tácticas es evaluar los aspectos específicos de la condición física del tensita. Una batería adecuada de pruebas físicas para tenis puede ayudar a los entrenadores a mejorar su programa de entrenamiento y proporcionar un control más completo y válido de la condición física y técnico-tácticas del tenista.

La evaluación de las condiciones físicas y técnico-tácticas se lleva a cabo por cuatro razones fundamentales:

- Los resultados ayudan a cuantificar la opinión subjetiva del entrenador. La identificación de los puntos fuertes y débiles del jugador, permite cambiar o mantener los regímenes de entrenamiento para adaptarlos a las necesidades específicas de cada individuo.
- La realización de las pruebas de forma regular permite a los entrenadores controlar la evolución del atleta.
- 3. Las pruebas y, más específicamente sus resultados, pueden motivar a los tenistas.
- 4. Las evaluaciones pueden determinar las características fisiológicas de los tenistas y ser predictores del rendimiento potencial.

#### 3.3.2 Los test físicos.

#### 3.3.2.1 Prueba de resistencia aerobia.

#### Test de Cooper de 12 minutos (Maksud y Coutts 1971)

Enel Test Cooper, se pide a los jugadores que corran lo más rápido posible durante 12 minutos. La prueba se realiza normalmente en una pista de 400m, pero también puede realizarse en una pista de tenis. En este caso, la distancia de carrera estará marcada por las esquinas de la pista de dobles. El entrenador cuenta las vueltas completadas (1vuelta=75m) y calcula la distancia total después de 12 minutos.

Para que los deportistas tengan una calificación de BUENA en este test, a continuación damos a conocer la distancia que deben recorrer de acuerdo a la edad y sexo.

Niños de 12 años deben hacer 2.50 km.

Niñas de 12 años debe hacer 2.25 km.

Niños de 14 años debe hacer 2.72 km.

Niñas de 14 años debe hacer 2.32 km.

Prueba de resistencia anaerobia.

Prueba de resistencia agilidad en tenis

El jugador comienza en la marca central de fondo de la pista. Después de que el entrenador le da la orden, el jugador esprinta hacia la red para tocar un cono con la

mano. Después el jugador vuelve a la posición de partida.

El segundo sprint es hacia línea lateral derecha de individuales. De nuevo se coloca un

cono en la intersección de la línea lateral de individuales con el fondo de la pista para

que los jugadores lo toquen. Los jugadores deben similar la posición de juego de pies

cuando tocan cada cono y siempre vuelve a la posición de partida.

En tercer lugar el jugador se dirige a la diagonal corta a la derecha, entre líneas de

servicio y la línea lateral de individuales y toca el cono antes de regresar a la posición

inicial en la marca central del fondo de la pista

Se repite hacia diagonal corta a la izquierda.

Por último, esprinta pasada la línea lateral izquierda de individuales y el entrenador

detiene el cronómetro y anota el tiempo.

El jugador puede descansar entonces durante 20 segundos exactos.

El jugador repite 5 veces el ejercicio y se anota todos los tiempos de 5 series.

Para que los deportistas tengan una calificación de BUENA en este test, a continuación

damos a conocer la distancia que deben recorrer de acuerdo a la edad y sexo.

Niño de 12 años debe hacer 5.3 minutos.

Niñas de 12 años debe hacer 5.0 minutos.

Niños de 14 años debe hacer 5.3 minutos.

Niñas de 14 años debe hacer 6.0 minutos.

30

#### 3.3.3 Test para evaluar la Fuerza

## Prueba de resistencia de fuerza tren superior.

#### Flexiones de codos.

Permite determinar la resistencia muscular de los músculos pectorales, deltoides y tríceps. La puntuación es el número de flexiones realizadas en un minuto, manteniendo una postura correcta.

#### **Abdominales**

Permite verificar la fuerza y resistencia de los músculos abdominales del jugador. La puntuación se obtiene sobre la base del número de repeticiones que es capaz de realizar en un minuto.

#### Flexiones-extensiones en barra

Esta prueba es un buen indicativo para el tenis como indicador de la resistencia de la fuerza, el equipo necesario es una barra fija, el jugador no debe tocar el suelo con sus pies. La puntuación es el número de elevaciones realizadas en un minuto.

#### 3.3.4 Test para evaluar la flexibilidad.

Este test permite medir el grado de flexión del tronco y la capacidad de estirar los músculos dorsales y de la región posterior del muslo.

**Procedimiento:** El jugador se sienta en el suelo, con las piernas completamente extendidas y las plantas de los pies planas contra un cajón adosado contra la pared (también se puede hacer sin cajón). Los brazos y las manos se estiran hacia adelante lo más posible y se mantienen completamente extendidas durante toda la fase de estiramiento. Se usa una regla para medir la distancia hasta o desde el borde del cajón hacia donde se estira el jugador.

**Puntuación:** Si el jugador no puede llegar hasta la posición de los dedos de los pies, la distancia se expresa en forma de valor negativo. En el caso en el que se rebasa el borde del cajón o los dedos de los pies el valor será positivo.

#### 3.3.5 Test para evaluar la velocidad.

Esta prueba mide el tiempo que invierte un jugador en recorrer 20 metros, desde una posición de salida erguida. El resultado se mide en segundos. Procedimiento: Se marca una distancia de 20 metros sobre la pista, (es algo más que la distancia de la línea de fondo a la línea de saque del campo contrario) se marca con una cinta adhesiva. Con un cronómetro se registra el mejor tiempo de tres ensayos. El entrenador se sitúa en la línea de llegada con el brazo en alto. Al bajar la mano y dar la voz de "listos-ya", el jugador inicia la carrera y se pone el cronómetro en marcha. (Franco García, 2011)

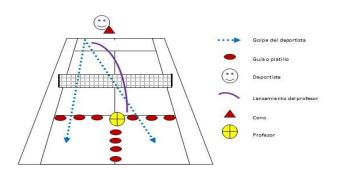
## 3.3.6 LOS TEST TÉCNICOS

#### Derecha de tops pin y derecha slice

Es la capacidad del deportista de realizar el golpe de derecha con tops pin o slice. El principal objetivo es evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el golpe de derecha con tops pin o con slice.

Procedimiento: En la cancha de tenis, como se indica en el diagrama uno, el deportista se ubica en el cono situado atrás de la línea de fondo y en el centro del terreno; el profesor estará del otro lado del terreno con al menos 20 pelotas en la canasta y la raqueta para realizar el lanzamiento. El deportista inicia su movilidad y el profesor realiza el lanzamiento para que se efectúe el golpe de derecha con tops pin 10 veces, cada vez que se realiza un golpe el deportista debe regresar hacia el cono, pasando por delante y saliendo por detrás para efectuar el siguiente golpe; el deportista alternará las direcciones del golpe uno paralelo y uno cruzado, se cuenta la cantidad de pelotas que logre introducir en el área establecida (cuadro de fondo del terreno).

Luego se realiza el mismo ejercicio pero el deportista efectuará el golpe de derecha con slice.

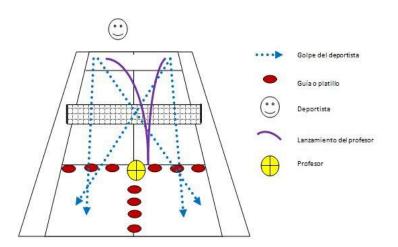


## Derecha y revés.

Es la capacidad del deportista de realizar el golpe de derecha y de revés consecutivamente. Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el golpe de derecha y de revés consecutivamente.

**Procedimiento:** El deportista se ubicará atrás de la línea de fondo y en el centro del terreno, como indica el diagrama dos; el profesor estará del otro lado del terreno con al menos 20 pelotas en la canasta y la raqueta para realizar los lanzamientos.

El deportista inicia su movilidad y el profesor realiza el lanzamiento para que se efectúe el golpe de derecha, seguidamente el profesor lanzará al lado contrario de donde se efectuó la derecha, para que el deportista efectúe el golpe de revés y así consecutivamente hasta completar 10 pelotas lanzadas; el deportista decide que efecto y que dirección emplear. Se cuenta la cantidad de pelotas que logre introducir en el área establecida (cuadro de fondo del terreno).



## Volea de derecha alta, media y baja.

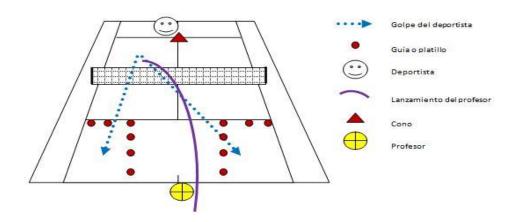
Es la capacidad del deportista de realizar la volea de derecha alta, media y baja el principal objetivo es evaluar la efectividad de los deportistas al realizar la volea de derecha alta, media y baja.

**Procedimiento:** En la cancha de tenis, como se indica en el diagrama tres, el deportista se ubica en el cono situado atrás de la línea de servicio (T); el profesor estará del otro

lado del terreno con al menos 30 pelotas en la canasta y la raqueta para realizar el lanzamiento.

El deportista inicia su movilidad y el profesor realiza el lanzamiento para que se efectúe la volea de derecha alta 10 veces, cada vez que se realiza un golpe el deportista debe regresar hacia el cono, pasando por delante y saliendo por detrás para efectuar el siguiente golpe; el deportista alternará las direcciones del golpe uno paralelo y uno cruzado, se cuenta la cantidad de pelotas que logre introducir en el área establecida (en el cuadro de fondo del terreno).

Luego se realiza el mismo ejercicio, esta vez para efectuar la volea de derecha media y finalmente el ejercicio se realizará para efectuar la volea de derecha baja.

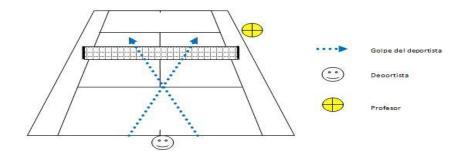


#### Servicio lado de iguales y lado de ventaja de la cancha.

Es la capacidad del deportista de realizar el servicio al lado de iguales y lado de ventaja de la cancha. El principal objetivo es evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el servicio al lado de iguales y lado de ventaja de la cancha.

**Procedimiento:** En la cancha de tenis, como se indica en el diagrama cinco, el deportista se ubica en la zona de servicio para realizar diez servicios al lado de iguales y diez al lado de ventaja de forma alternada, empezando en el lado de iguales y realizando dos servicios ahí (simulando la actividad en el juego); el profesor estará del otro lado

del terreno observando el cuadro de servicio para comprobar la cantidad de servicios buenos.



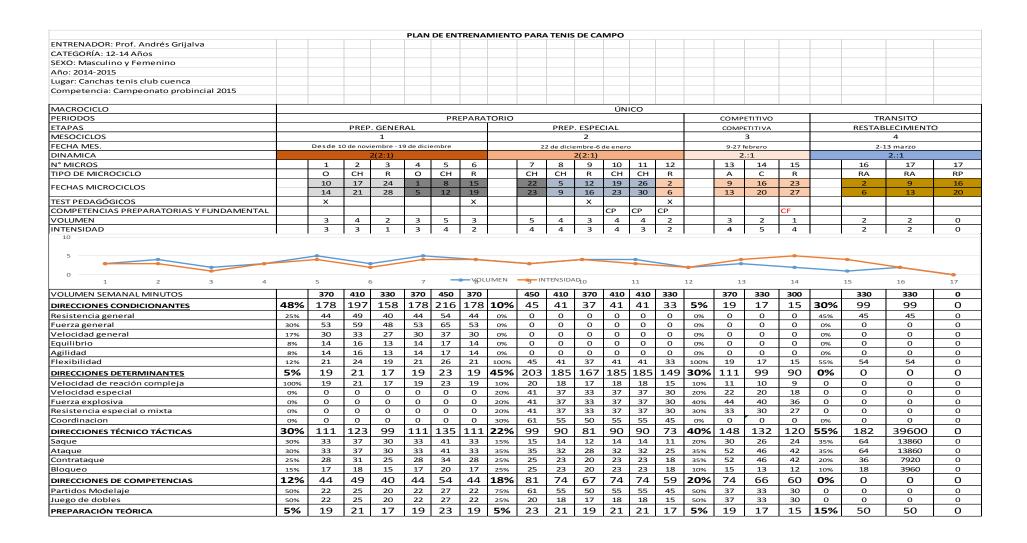
## CAPITULO IV.

## 3.4 PLAN DE ENTRENAMIENTO

## 3.4.1 PLAN GRAFICO DEL ENTRENAMIENTO

	PLAN GRÁFICO																	
MACROCICLO										ÚNI	co							
PERIODOS				PRE	PAR	ATO	RIO						C	ОМРІ	ETITIVO		TRANSI	то
ETAPAS		PREI	P. GEN	NERAL				PR	REP. E	SPE	CIAL	-	COMPETITIVA			RESTABLEC.		
MESOCICLOS			1							2					3	4		
FECHA MES.	DESDE E	L 10 H	ASTA EL	19 DE DI	ICIEME	BRE	22	DIC	IEMBRE	-6 DE	FEBF	RERO	•	9 - 27 F	FEBRRO		2 - 13 MAF	RZO
DINAMICA			2(2:1	L <b>)</b>					2(2	2:1)				2:	01		2:01	
N° MICROS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	17
TIPO DE MICROCICLO	0	СН	R	0	СН	R	СН	CH	H R	СН	СН	R	Α	С	R	RA	RA	RP
FECHAS MICROCICLOS	10 14	17 21	24 28	1 5	8 12		22	_	_			2 6	9	16 20	23 27	2 6	9 13	16 20
TEST PEDAGÓGICOS	X					X			X			X						
COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTAL									-	СР	СР				CF			
OBJETIVO FÍSICO	Desarrollar las direcciones condicionantes como base fundamental para las determinantes.			Desarrollar las direcciones determinantes como especialización para el trabajo competitivo.				Adecuar al organismo del deportista a las intensidades y ritmos de competición.			Mantener y controlar el estado físco de los atletas y realizar un profilaxis posterior.							
OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS	funda	Desarrollar y mejor las técnicas d			Desarrollar los gestos técnicos al máximo del deportista y lograr un estilo de juego tácticamente.				Aplicar todo lo entrenado evitando hacer los menores errores posibles			Pulir lo que se falló durante la competencia						
OBJETIVOS TEÓRICOS	Mostrar la importancia y diferencia de las direcciones		Conocer los aspectos relacionados con el reglamento básico de competición.			Aplicar la teoría revisada durante el macrociclo para el manejo correcto durante los partidos			Corregir y eliminar dudas de lo que no tenian claro durante la competencia									

#### 3.4.2 PLAN DE CARGAS



# 3.4.3 EJEMPLO DEL MESOCICLO

PLAN DE E	NTRENAMIENT	O PARA	TENIS	DE CAM	IPO									
	PLAN DE N	1ESOCIC	LO											
ENTRENADOR: Prof. Andrés Grijalva		CATEGO		2-14 Añ	os	SEXO:	Mascu	lino y Femen	ino					
Lugar: Canchas Liga Deportiva Cantonal de Gualaceo								,						
Competencia: Campeonato Inter Ligas 2015														
PERIODO:	Preparatorio													
ETAPA:	Prep. General													
NÚMERO MESOCICLO:	1													
DINAMICA:	2(2:1)													
FECHA:	10 noviembre-	19 dicie	mbre 2	014										
CANTIDAD DE MICROCICLOS:	6													
VOLUMEN DEL MESOCICLO:	2300 minutos													
CANT. TEST PEDAGÓGICOS:	2													
COMPETENCIAS PREPARATORIAS:	0													
COMPETENCIA FUNDAMENTAL:	0													
<b>DBJETIVO FÍSICO:</b> Desarrollar la preparación física de	e base, mediant	e el trab	ajo ma	ayoritari	io de la	Fuerz	a y la r	esistencia gei	neral, para se	entar las base	s para el desa	rrollo de las o	direcciones d	eterminante
<b>DBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO D</b> esarrollar las fases pr	rincipales de las	destrez	as técr	nicos tác	cticas p	ara el	buen f	uncionamien	to del juego					
<b>OBJETIVO TEÓRICO:</b> Enseñar la importancia de las de	estresas que se	nesecita	n en e	l tenis c	on sus	bases	princip	ales que es l	a preparacio	n física y sus t	écnicas primo	ordiales en el	juego del ter	nis
TIPO DE MICROCICLO		0	СН	R	0	СН	R							
TECHAC MICROCICIOS		10	17	24	1	8	15							
FECHAS MICROCICLOS		14	21	28	5	12	19							
TEST PEDAGÓGICOS		Χ					χ							
COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTAL														
/OLUMEN		3	4	2	3	5	3							
NTENSIDAD		3	3	1	3	4	2							
VOLUMEN SEMANAL MINUTOS		370	410	330	370	450	370							
DIRECCIONES CONDICIONANTES	48%	178	197	158	178	216	178							
Resistencia general	25%	44	49	40	44	54	44							
Fuerza general	30%	53	59	48	53	65	53							
/elocidad general	17%	30	33	27	30	37	30							
Equilibrio	8%	14	16	13	14	17	14							
Agilidad	8%	14	16	13	14	17	14							
Flexibilidad	12%	21	24	19	21	26	21							
DIRECCIONES DETERMINANTES	5%	19	21	17	19	23	19							
Velocidad de reación compleja	100%	19	21	17	19	23	19							
/elocidad especial	0%	0	0	0	0	0	0							
Fuerza explosiva	0%	0	0	0	0	0	0							
Resistencia especial o mixta	0%	0	0	0	0	0	0							
Coordinacion	0%	0	0	0	0	0	0							
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS	30%	111	123	99	111	135	111							
Saque	30%	33	37	30	33	41	33							
Ataque	30%	33	37	30	33	41	33							
Contrataque	25%	28	31	25	28	34	28							
Bloqueo	15%	17	18	15	17	20	17							
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS	12%	44	49	40	44	54	44							
Partidos Modelaje	50%	22	25	20	22	27	22							
luego de dobles	50%	22	25	20	22	27	22							
	30/0						_							
PREPARACIÓN TEÓRICA	5%	19	21	17	19	23	19							

# 3.4.4 EJEMPLO DEL MICROCICLO

	MICROCICLO						
PERIODO: preparatorio							
FECHA: 10 de noviembre hasta el 14 de noviembre							
TIPO DE MIC	ROCICLO: ordinario						

OBJETIVO DE LA SEMANA: Ir acondicionando al organismo para el trabajo físico

ACTIVIDADES	LUN	IES	MAF	RTES	ИIER	COLE	JUE	VES	VIER	RNES	T	ОТА	L
PARTE INICIAL	Р	R	Р	R	Р	R	Р	R	Р	R	Р	R	% C
Formación de la clase	3		3		3		3		3		15		
Calentamiento General	8		8		8		8		5		37		
Calentamiento Especial	8		5		5		5		5		28		
PARTE PRINCIPAL													
DIRECCIONES CONDICIONANTES													
Resistencia General	15				20				9		44		
Fuerza general			20				20		13		53		
Velocidad general	15				15						30		
equilibrio							14				14		
agilidad			14								14		
flexibilidad	5		3		5		3		5		21		
<u>DIRECCIONES DETERMINANTES</u>													
velocidad de reaccion compleja			19								19		
Coordinación									0		0		
<u>DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS</u>													
Saque			10		10				13		33		
Ataque	13		10				10				33		
Contrataque	10				10				8		28		
Bloqueo	10						7				17		
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>													
Partidos Modelaje					11				11		22		
Juego de dobles					11				11		22		
<u>PREPARACIÓN TEORICA</u>							19				19		
PARTE FINAL											370		
Ejercicios de recuperación	5		3		5		5		5				
Análisis de la clase	5		6		5		5		3				
TOTAL	97		101		108		99		91				
			Εľ	NTRE	NAD	OR							

# 3.4.5 EJEMPLO DEL PLAN DIARIO DE ENTRENAMIETO

	LIG	A DEPOR	RTIVA CA	ANTONA	L DE GUA	LACEO	
	CATEGORÍA:	12-14 años				SEMANA N°	1
	FECHA:	HA: 12 de noviembre					
	DEPORTE:	tenis de cam	ро			MICROCICLO:	1
El	NTRENADOR:	Andrés Grijalva Moreno			MESOCICLO:	1	
OBJETIVOS	A)	Desarroll	o de su estad	do físico y su	velocidad		
OBJETTVOS	B) Enseñarle	s a los deport	istas bolear	de manera se	gura, atacar a	la red	
	<u> </u>	ACTIVIDADES	}		U/M	PROCEDIMIENTO	MÉTODOS
		Formación y	presentaciór	n de la clase	3	Formación en ileras	Verbal
Č	INICIAL	Calentamien	to general		5	Grupal	Continuo Variable
	2	Calentamien	to especial		8	Individual	Activo
		flexibilidad			8	Individual	Activo
		Velocidad ge	eneral		20	3sx10repx2minx1 0mts	Repeticione s Estan.
-	AL	Ataque			20	3sx15repx3min	Repeticione s Estan.
Ç	PRINCIPAL	Contra ataqu	e		10	3sx10repx3min	Repeticione s Estan.
<u>R</u>		Bloqueo			10	3sx10repx2min	Repeticione s Estan.
	Resistencia General		20	20min continuos	Continuo Invariable		
	r L	Ejercicios de	recuperació	n	10		
i	I	Análisis de la	clase		5		
		TIEMPO	DE ENTRENA	MIENTO	119		

# 3.4.6 PLAN ESCRITO DE ENTRENAMIENTO DE TENIS DE CAMPO PARA ADOLESCENTES DE 12-14 AÑOS

## Plan Escrito de tenis de campo

Grupo etéreo: 12-14 años.

## Introducción.

El plan escrito es la recopilación del plan de entrenamiento lo cual nos permite ir verificando y siguiendo el proceso del entrenamiento, también nos ayuda a tener claro los objetivos que se busca durante todo el macrociclo y de cada etapa que conlleva el dentro del mismo.

También es importante porque nos permite ir verificando el avance de cada deportista y así plantearnos más objetivos individualmente de acuerdo al proceso de cada uno de los tenistas

## Caracterización general individual del grupo.

Nombre	Estatura (mts)	Características personales				
1Carlos Serrano	1,55	Tiene buen manejo técnico de la derecha, tiene una buena biomecánica, buena noción de juego, buna agilidad, velocidad de reacción				
2Lia Grijalva	1,53	Tiene una buena bio mecánica, buen revés, derecha, una buena actitud de juego.				

3Brian Peñaranda	1,37	Tiene un buena derecha, revés,	
4Santiago Lituma	1,43	Tiene una buena bio mecánica, y talla una excelente derecha	
5Geovany Saquicela	1.66	Tiene una excelente bi mecánica, talla y peso idea buena técnica	
6Jiliana Lituma	1,57	Está comenzando a coger un buena técnica	
7Ma. José Rodas	1,45	Está desarrollando los fundamentos técnicos de tenis, con proyecto buena derecha	
8Fabian Muños	1,55	Está desarrollando los fundamentos técnicos de tenis, con proyecto buena derecha	
9Camila Molina	1,56	Buena bio mecánica, muy buena flexibilidad, buen desarrollo técnico-táctico	
10Matias Arichavala	1,40	Buena derecha, buen saque, buena ubicación en la cancha	

11 Jacob Sanches	1,42	Buena derecha, está comenzando a desarrollar buen juego técnico- táctico
12 Ana Serrano	1,48	Buena derecha, revés
13Vanesa Lituma	1,50	Buena derecha buena consistencia buen peloteo

## Objetivos generales.

## Objetivos pedagógicos específicos del programa.

## Los atletas deben ser capaces de:

- 1. Participar en todas las competencias programadas, de manera que logren un nivel de confianza en sí mismos en el juego
- 2. Que los deportistas logren su nivel más alto durante el proceso de entrenamiento

## Derivación de los objetivos específicos hacia las etapas.

En la **Preparación general** los objetivos se inscriben, principalmente en:

- □ Lograr el desarrollo de una preparación física adecuada.
- Que se acoplen a un proceso de un entrenamiento.
- Que vayas desarrollando sus destrezas en diversos gestos técnicos-tácticos

En la **Preparación Especial** los objetivos a lograr, en sentido general son los siguientes:

- Desarrollen capacidades físicas más determinantes para el deporte
- □ Pulir los gestos técnicos-tácticos

Desarrollar sus capacidades físicas al 100%

Ir modelando el tipo de juego en cada uno de los deportistas según sus 

características

En la Preparación Competitiva el plan se traza los siguientes objetivos:

Alcanzar un nivel de juego apropiado acorde a sus edades 

Medir lo planeado en el mediano plazo 

Participar en toda competencias o evento que se requiere con mentalidad

positiva.

Estrutura del plan gráfico.

Este es un plan que se estructura con una duración de 17 semanas, de la forma siguiente:

Inicio del plan: 10 de noviembre del 2014.

Culminación del plan: el 13 de marzo del 2015.

Total de semanas: 17

**Período Preparatorio**: 66% para un subtotal de 6 semanas.

♦ Preparación General: 50% para 6semanas, con 2 mesociclos de ciclaje

2:2:1.

♦ Preparación Especial: 80 % para 6 semanas con 2 mesociclos de ciclaje

2:2:1

**Período Competitivo**: 20% para un subtotal de 3 semanas, con 1 meso ciclos de ciclaje

2:1.

Período transitorio: 3 semanas, 2semanas de recuperación activa y 1 semana de

recuperación pasiva.

De esta forma el plan se estructura en 4mesociclos y 17microciclos y se relaciona en

una proporción de 12 semanas de preparación por 3 de competencia, en lo que se

44

denomina proporción 12:3. Esto se fundamenta en que en estas edades prima

marcadamente la preparación multilateral sobre la competencia.

Fecha inicio y fin de los mesociclos. 10 de noviembre hasta el 20 de marzo

Mesociclo No.1

**Objetivos:** 

Los atletas serán capaces de:

1. Acondicionar su organismo para el inicio del nuevo plan de carga.

2. Desarrollar las fases principales de las destrezas técnicos tácticas para el buen

funcionamiento del juego.

3. Enseñar la importancia de las destrezas que se necesitan en el tenis con sus bases

principales que es la preparación física y sus técnicas primordiales en el juego

del tenis

**Acentos Principales:** 

Duración 6 semanas: resistencia general, fuerza general, velocidad general, equilibrio,

flexibilidad, velocidad de reacción compleja, saque, ataque, contrataque, bloqueo,

partidos modelaje, preparación teórica

Inicio: 10 de noviembre 2014

Culminación: 19 de diciembre 2014

Mesociclo No.2

**Objetivos:** 

Los atletas serán capaces de:

1. Realizar las técnicas con mayor efectividad

2. Desarrollar las destrezas físicas que determinan en un juego del tenis

45

3. Pulir sus capacidades técnico-tácticas para un buen control y manejo del

partido de tenis.

4. corregir los errores que ellos van creando durante sus entrenamientos ya previo a

la competición

Acentos Principales: flexibilidad, velocidad de reacción compleja, velocidad especial,

fuerza explosiva, resistencia especial mixta, coordinación, partidos modelaje

Duración 6 semanas:

Inicio: 22 de diciembre 2014

Culminación: 6 de febrero del 2015.

Mesociclo No.3

Objetivos: Los atletas serán capaces de:

1. Controlar sus impulsos y manejar su concentración durante las competición

2. Mantener un buen estado físico para el control de la competencia

3. Utilizar toda las direcciones entrenadas de la mejor manera durante la

competencia

Acentos Principales: partidos modelaje

Duración: 3 semanas.

Inicio: 9 de febrero 2015

Culminación: 27 de febrero del 2015.

Mesociclo No.4

**Objetivos:** 

Los atletas serán capaces de:

1. mantener su estado físico

2. corregir sus errores de técnicos-tácticos

46

3. retomar temas fundamentales que se dieron durante la competencia

Acentos Principales: direcciones técnico-tácticas, preparación teórica

Duración: 2 semanas.

Inicio: 2 de marzo 2015

Culminación: 13 de marzo 2015

## Métodos dominantes a lo largo del programa.

- Explicativos.
- Demostrativos.
- □ De ayuda directa.
- □ Prácticos.
- □ Teóricos.
- □ Repeticiones Estándar.
- □ De larga duración continua variable: Fartlek natural, líder y especial.
- □ De larga duración continuo invariable.
- Competitivo.
- □ De contraste.
- □ De estímulos mecánicos.

**Objetivos de los test:** En los siguientes cuadros se relacionan los objetivos de los tests y su composición y ubicación por mesociclos.

Test No.	Objetivos	Indicador
1	Ver como se encuentran físicamente los deportistas	Resistencia aerobia
	Mejorar su estado físico según las etapas	Prueba de Cooper

Test No.	Objetivos	Indicador
2	Ver la agilidad y el desplazamiento dentro de la cancha de los tenistas.	Resistencia anaeróbica  Pruebas de resistencia agilidad en tenis

Test No.	Objetivos	Indicador
	Flexiones  Determinar la resistencia muscular de los músculos pectorales, deltoides, tríceps	
3	Los abdominales Verificar la fuerza y resistencia de los músculos abdominales del jugador.  Elevaciones	Test para evaluar la fuerza
	Evaluar la fuerza de brazos y hombros en las flexiones como indicador de la resistencia de la fuerza.	

Test No.	Objetivos	Indicador
4	Test básico: Este test permite medir el grado de flexión del tronco y la capacidad de estirar los músculos dorsales y de la región posterior del muslo	Test de Flexibilidad

Test No.	Objetivos	Indicador
	Mejorar los direcciones técnico-tácticas para el buen desarrollo de las competencias	
5	Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el golpe de revés con topspin o con slice.	Test Técnicos
	Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar la volea de derecha alta, media y baja	

Test No.	Objetivos	Indicador
	Ver su velocidad máxima de los deportistas en dicha distancia para mejorar dentro del proceso de entrenamiento	
6	Determinar el tiempo en el que se realiza el desplazamiento	Test de Velocidad

## Objetivos individuales para los atletas de perspectivas inmediatas.

Al deportista Carlos Serrano el objetivo inmediato es jugar los torneos zonales para clasificar a los nacionales, y con este proyecto hemos logrado alzar mucho su nivel fortaleciendo puntos débiles y poniendo todas sus destrezas y direcciones a un mismo nivel.

## Objetivos de las competencias preparatorias y competencia fundamental.

Competencias	Fecha	Objetivos
Preparatorio Torneo de dobles	22 al 25 de enero	Mejorar y entender más sobre el juego de dobles de tenis
Preparatorio  Torneo preparatorio en Paute		Ir desarrollando experiencias en cancha, medir el nivel de otros deportistas y ver cómo están los nuestros tenistas

Preparatorio	4 de febrero	Evaluar el nivel dentro del grupo que entreno todo el
Torneo interno	hasta el 6 de	macrociclo
Torneo interno	febrero	
Fundamental	23 hasta el	Alcanzar estar entre los primeros puestos del
	27 de febrero	
torneo		Provincial
provincial		

## 3.4.7 Las direcciones del entrenamiento en el tenis de campo

#### 3.4.7.1 Direcciones condicionantes en el tenis de campo

Como direcciones condicionantes en el Tenis de Campo podemos entender a cada una de las capacidades físicas que son de base en la preparación física de los tenistas y que sientan el preámbulo para el desarrollo de las direcciones determinantes y técnico-tácticas posteriores.

La forma física presenta cinco componentes: Resistencia, Fuerza,

Velocidad, Flexibilidad y Potencia.

#### Resistencia

Capacidad de realizar una actividad física prolongada de baja intensidad y que ayuda a retrasar la aparición de fatiga. Capacidad de soportar un gran número de actividades explosivas cortas de gran intensidad durante un período largo de tiempo. (ITF, 1999)

 Se puede considerar que la resistencia específica que requiere el tenis, no es aeróbica ni anaeróbica pura, sino es una mezcla de ambas, con predominio de la aeróbica sobre la anaeróbica, en una proporción aproximada de un 70% aeróbica y un 30% anaeróbica.

#### **Fuerza**

Es la mayor cantidad de energía que un músculo o conjunto de músculos deben ejercer para vencer una resistencia.(ITF, 1999)

- En el tenis, la fuerza debe lograr (ITF, 1999) velocidad/explosividad: para llegar a las pelotas, por medio del uso de la fuerza de las piernas;
- Potencia en los golpes: por medio del uso de la fuerza de los músculos del tronco y brazos.
- Resistencia a la fuerza para poder hacerlo durante varias veces o por mucho tiempo.

#### Velocidad

Capacidad de acelerar y moverse rápidamente sobre distancias cortas.

- En el deporte, es el tiempo necesario para coordinar los movimientos de las diversas articulaciones individuales o del cuerpo en su conjunto. (ITF, 1999)
- En el tenis Velocidad de potencia/explosiva: distancias cortas, por ejemplo de menos de 10 mts. (ITF, 1999)
- La velocidad, especialmente la de reacción, también es muy importante debido a
  que el jugador ha de alcanzar con rapidez las pelotas que golpea su contrario y
  recuperar su posición en la cancha.

#### Flexibilidad

Capacidad de movimiento de una articulación o de una serie de articulaciones.

(ITF, 1988)

- Suma de movilidad de una articulación y elasticidad de los músculos.
- La flexibilidad, tiene su relevancia en el tenis debido a que el tenista ha de realizar movimientos amplios (golpes, desplazamientos, etc.).
- La flexibilidad permite al jugador hacer más eficientemente los golpes y evitar lesiones.

## **Equilibrio**

Capacidad de mantener el cuerpo estable o balanceado, ya sea dinámica (durante un movimiento brusco) o bien estáticamente (en una posición estacionaria).

(ITF, 1999)

Equilibrio dinámico: en el tenis ya que existen cambios de dirección en nuestro
movimiento hacia la pelota, y siempre vamos con cierta velocidad hacia ella,
debemos pararnos ya sea para pegar o después del golpe, por lo que mantener el
equilibrio en diferentes situaciones, nos ayudará a lograr mejores golpes y mejor
recuperación para el siguiente.(ITF, 1999)

## **Agilidad**

Capacidad de iniciar y detener el movimiento y de cambiar de dirección rápidamente y con eficacia.(ITF, 1999)

Cualidad física dependiente de la rapidez, la velocidad, la flexibilidad, la potencia, el equilibrio y la coordinación.(ITF, 1999)

Durante un punto, hay cambios de dirección que debemos llevar a cabo para poder pegarle a la pelota. Por ejemplo, sacamos y nos vamos a la red, nuestro cuerpo va hacia delante, pero el contrario hace un golpe que nos pasa por encima, debemos mover el cuerpo hacia atrás y lograr llegar a la pelota. Algunas otras veces estamos de un lado a otro del fondo de la cancha.

#### 3.4.7.2 Direcciones determinantes en el tenis de campo

## Coordinación

Es capacidad de sincronizar la acción muscular para realizar el movimiento adecuado en el momento adecuado a la velocidad e intensidad adecuada.

La coordinación en el tenis de campo

- En el tenis todos los golpes y puntos es necesaria la adecuada coordinación de todos los segmentos corporales para lograr:
- Mover el cuerpo adecuadamente para llegar a la pelota,

• A como darse bien para pegarle sin perder el equilibrio, pegarle adecuadamente, a veces con el tren inferior yendo hacia un lado y el tren superior generando un golpe hacia enfrente, luego recuperarse para el próximo tiro, frenar y arrancar hacia el sitio de recuperación de posición táctica.

## Velocidad de reacción compleja

Que podemos definir como: la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible, o de otra forma, quizás más precisa, el tiempo mínimo necesario transcurrido desde que se recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta motora Velocidad especial.

La velocidad de reacción compleja nos permite la aceleración en distancias cortas así como la rapidez gestual del brazo-raqueta en la acción del golpe, y desplazamiento dentro de la cancha.

#### Fuerza explosiva

Se puede definir como la mayor tensión muscular por unidad de tiempo. Es decir, la capacidad del **sistema neuromuscular** de producir elevados grados de fuerza en el menor tiempo posible. Se manifiesta en movimientos a cíclicos (saltos, lanzamientos, golpes). Éste tipo de fuerza es el más importante en cuanto a objetivos deportivos.

La fuerza explosiva en tenis de campo permite determinar la potencia de algunos golpes, conjugan a la hora de realizar el gesto del golpeo o el desplazamiento

## Resistencia especial mixta

En todo esfuerzo de resistencia existe una relación entre todos los procesos de aporte de energía anaeróbico aeróbico es decir coinciden durante el ejercicio.

#### 3.4.7.3 Direcciones técnico-tácticas

#### Sague

El saque es el golpe más importante del tenis, ya que es el que va a dar comienzo al punto y su correcta aplicación puede permitir al sacador quedar en una posición de ventaja tras la devolución o bien lograr un saque ganador o "ace": punto ganado sin que

el rival impacte la pelota, o que tras el impacto la pelota no pase la red o se vaya fuera de los límites de los flejes

A diferencia de otros golpes, el saque se realiza en 3 movimientos simultáneos, el tiro al aire de la pelota, la acción de la raqueta y la rotación del cuerpo, y el traslado del peso.

#### Ataque

Se pueden ejecutar 3 variantes: un winner (tiro ganador por encima de la red), un drop, y cuando la pelota está por debajo de la red, se puede ejecutar un drop o un tiro de aproximación a la red.

Los factores del ataque:

- Iniciativa
- Dentro de la pista
- Espacio
- Profundidad
- Altura
- Potencia

#### Contrataque

Nos permite buscar puntos rápidos y desubicarle al oponente

- Pelota corta
- Jugador desequilibrado
- Jugador descolocado
- Pelota floja

#### Bloqueo

- La volea de hombros aplica principios de la volea bloqueada, permitiendo diferencias causadas por el giro de los hombros.
- La volea de hombros es un golpe compacto con la misma sensación que la volea bloqueada, pero permite a los jugadores expandir sus zonas de golpe y genera más anticipación antes de golpear.

• Como sus hombros giran, los jugadores pueden contactar la pelota en la posición normal ó bien al frente de su cuerpo. Este recorrido mayor permite a los jugadores más tiempo antes de golpear la pelota y más área de golpe para prevenir golpes erróneos. La volea de hombros da al golpe del jugador mayor potencia, fuerza y velocidad en lugar de bloquear la velocidad del oponente.

## 3.4.7.4 Direcciones de competencia

## Partidos modelaje

Sirve para observar y cuantificar el desarrollo de un partido o competición es importante que se pueda registrar los datos estadísticos que ocurridos en el partido para luego hacer un análisis de los mismos y poder tomar las medidas necesarias para su mejoramiento.

## 3.4.7.5 Preparación teórica

La preparación teórica nos permite conocer más sobre el tenis, reglamentos que los deportistas deben tener muy claros para poder así desenvolverse durante una competencia y en el entrenamiento, ayuda a una gran parte psicológica para el juego individual de cada tenista porque si conoce las reglas puede hacer el reclamo debido al juez y así no desconcentrarse del juego.

#### 4. MATERIALES Y MÉTODOS.

#### 4.1 MATERIALES

#### 4.1.1 Recursos humanos

- Entrenador
- Deportistas
- Presidente de la liga deportiva cantonal de Gualaceo
- Cuidador del complejo deportivo

#### 4.1.2 Materiales

- Pelotas Pen 4.
- Pelotas para niños.
- Raquetas.

- Cinta para el mango.
- Cuerdas.
- Conos, aros, vallas, escalera.
- Red pequeña.
- Pintura para la cancha.

## 4.2 MÉTODOS

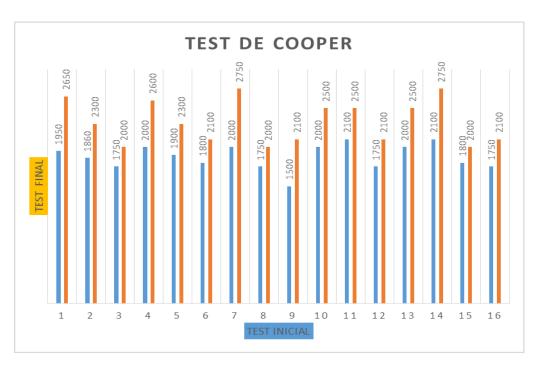
Para este Trabajo de Grado, se empleó la revisión bibliográfica con la finalidad de seleccionar la tendencia del entrenamiento deportivo más apropiada para el efecto, posteriormente se estructuró en plan de entrenamiento con sus tres documentos, plan gráfico, plan de cargas y plan escrito en base a la metodología de Matveev. Posteriormente se confeccionaron los diferentes mesociclos, microciclos y cada una de las sesiones de entrenamiento a aplicar. Para la evaluación del desarrollo de la preparación, se aplicaron test pedagógicos al inicio y final de cada uno de los mesociclos como recomienda la Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo y finalmente se analizaron los resultados obtenidos con la aplicación de este Trabajo de Grado.

# 5. RESULTADOS

# 5.1 RESULTADOS DE LOS TEST

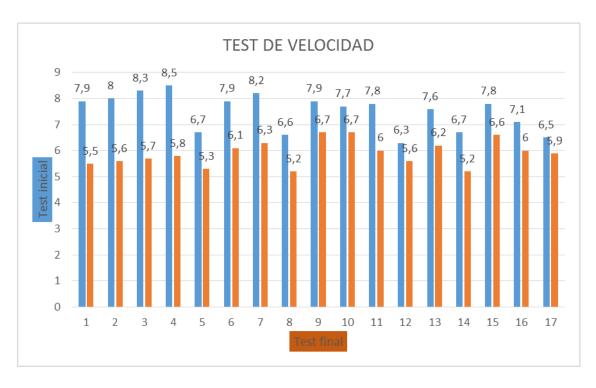
# 5.1.1 Test de Cooper

			Test de	Cooper				
	Test Inici	ial			Test Final			
Nomina	test Cooper	Cualitativo	Cuantitativo	Nomina	test dee Cooper	Cualitativo	Cuantitativo	
Carlos Serrano	2.000	bueno	3	Carlos Serrano	2. 500	exelente	5	
Geovany Saquice	1.950	bueno	3	Geovany Saquice	2.650	exelente	5	
Fabian Muños	1.860	regular	2	Fabian Muños	2.300	exelente	5	
Juliana Lituma	1.750	DEFICIENTE	1	Juliana Lituma	2.000	bueno	3	
Sebastian Espinoz	2.000	bueno	3	Sebastian Espinoz	2.600	exelente	5	
Bryan Peñaranda	1.900	bueno	3	Bryan Peñaranda	2.300	exelente	5	
Jacob Sanches	1.800	regular	2	Jacob Sanches	2.100	muy bueno	4	
Santiago Lituma	2.000	bueno	3	Santiago Lituma	2.750	exelente	5	
Diego Avecillas	1.750	DEFICIENTE	1	Diego Avecillas	2.000	bueno	3	
Ma Jose Rodas	1.500	DEFICIENTE	1	Ma Jose Rodas	2.100	muy bueno	4	
Camila Molina	2.000	bueno	3	Camila Molina	2.500	exelente	5	
Lia Grijalva	2.100	muy bueno	4	Lia Grijalva	2.500	exelente	5	
Vanesa Lituma	1.750	DEFICIENTE	1	Vanesa Lituma	2.100	muy bueno	4	
Belén Serrano	2.000	bueno	3	Belén Serrano	2.500	exelente	5	
Renato Alvares	2.100	muy bueno	4	Renato Alvares	2.750	exelente	5	
Matias Arichaval	1.800	regular	2	Matias Arichaval	2.000	bueno	3	
Carlos Lituma	1.750	DEFICIENTE	1	Carlos Lituma	2.100	muy bueno	4	
Media	1876,44			Media	2312,77			
Desvio estandar	157,95			Desvio estandar	277,47			
	1	TEST DE COOPER	1					
Califi	cación		Resultac	lo				
DEFICIENTE	5	Igual o menor	a 1.718,49 MINU	JTOS				
REGULAR	4	Desde 1876,44	hasta 1718,5					
BUENO	3	Desde 2.034,39	9 hasta 1876,45					
MUY BUENO	2	Desde 2192,34	hasta 2034,4 gr	ados				
EXELENTE	1	Mayor a 2192,3	34					



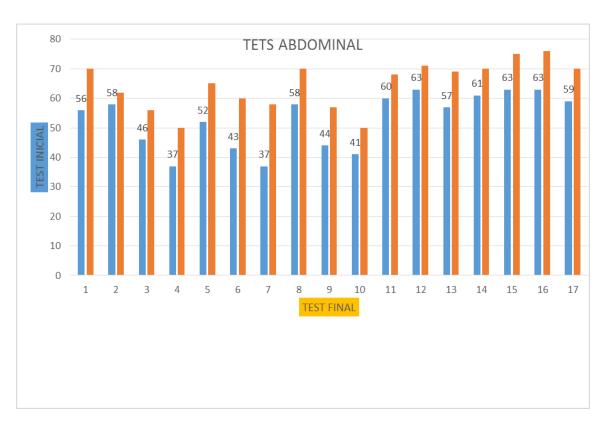
# 5.1.2 TEST DE VELOCIDAD

			Test de ve	locidad			
	Test I	nicial			Test Fina	1	
Nomina	velocidad	Cualitativo	Cuantitativo	Nomina	velocidad	Cualitativo	Cuantitativo
Carlos Serrano	7,9	deficiente	1	Carlos Serrano	5,5	muy buena	4
Geovany Saquice	8	deficiente	1	Geovany Saquice	5,6	muy buena	4
Fabian Muños	8,3	deficiente	1	Fabian Muños	5,7	muy buena	4
Juliana Lituma	8,5	deficiente	1	Juliana Lituma	5,8	muy buena	4
Sebastian Espino	6,7	regular	2	Sebastian Espino	5,3	exelente	5
Bryan Peñaranda	7,9	deficiente	1	Bryan Peñaranda	6,1	bueno	3
Jacob Sanches	8,2	deficiente	1	Jacob Sanches	6,3	bueno	3
Santiago Lituma	6,6	regular	2	Santiago Lituma	5,2	exelente	5
Diego Avecillas	7,9	deficiente	1	Diego Avecillas	6,7	bueno	3
Ma Jóse Rodas	7,7	deficiente	1	Ma Jóse Rodas	6,7	bueno	3
Camila Molina	7,8	deficiente	1	Camila Molina	6	bueno	3
Lia Grijalva	6,3	regular	2	Lia Grijalva	5,6	muy buena	4
Vanesa Lituma	7,6	deficiente	1	Vanesa Lituma	6,2	bueno	3
Bélen Serrano	6,7	regular	2	Bélen Serrano	5,2	exelente	5
Renato Alvares	7,8	deficiente	1	Renato Alvares	6,6	bueno	3
Matias Arichaval	7,1	deficiente	1	Matias Arichaval	6	bueno	3
Carlos Lituma	6,5	regular	2	Carlos Lituma	5,9	bueno	3
Media	7,4	7		Media	5,89	9	
Desvio estandar	0,7	0		Desvio estandar	0,49	e	
		TEST DE VELOCIDAD					
Calif	icación		Resultado				
EXCELENTE	5	Igual o menor a 5,	40 segundos				
MUY BUENO	4	Desde 5,89 hasta 5	5,41 segundos				
BUENO	3	Desde 6,38 hasta	5,90 segundos				
REGULAR	2	Desde 6,87 hasta	6,39 segundos				
DEFICIENTE	1	Mayor a 6,87 segu	ndos				



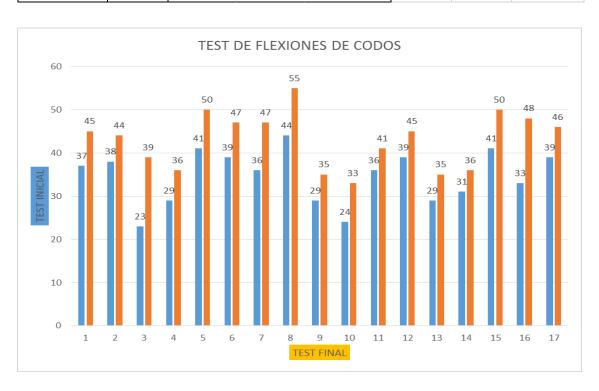
# 5.1.3 Test de fuerza abdominal

			Test de fuerz	a abdominal				
	Test Inic	ial			Test Final			
Nomina	Fuerza abdominal	Cualitativo	Cuantitativo	Nomina	Fuerza abdominal	Cualitativo	Cuantitativo	
Carlos Serrano	56	bueno	3	Carlos Serrano	70	muy bueno	4	
Geovany Saqui	58	bueno	bueno 3		62	bueno	3	
Fabian Muños	46	deficiente	1	Fabian Muños	56	bueno	3	
Juliana Lituma	37	deficiente	1	Juliana Lituma	50	regular	2	
Sebastian Espin	52	regular	2	Sebastian Espino	65	muy bueno	4	
Bryan Peñaran	43	deficiente	1	Bryan Peñaranda	60	bueno	3	
Jacob Sanches	37	deficiente	1	Jacob Sanches	58	bueno	3	
Santiago Lituma	58	bueno	3	Santiago Lituma	70	muy bueno	4	
Diego Avecillas	44	deficiente	1	Diego Avecillas	57	bueno	3	
Ma Jóse Rodas	41	deficiente	1	Ma Jóse Rodas	50	regular	2	
Camila Molina	60	bueno	3	Camila Molina	68	muy bueno	4	
Lia Grijalva	63	bueno	3	Lia Grijalva	71	muy bueno	4	
Vanesa Lituma	57	beno	3	Vanesa Lituma	69	muy bueno	4	
Bélen Serrano	61	bueno	3	Bélen Serrano	70	muy bueno	4	
Renato Alvares	63	bueno	3	Renato Alvares	75	exelente	5	
Matias Arichav	63	bueno	3	Matias Arichaval	76	exelente	5	
Carlos Lituma	59	bueno	3	Carlos Lituma	70	muy bueno	4	
Media	52			Media	64			
Desvio estandar	9			Desvio estandar	8			
	TES	T DE ABDOMINAI						
Cali	ificación		Resultado					
EXCELENTE	5	Igual o mayor a	72 repeticiones					
MUY BUENO	4	Desde 64 hasta	72 repeticiones					
BUENO	3	Desde 55 hasta	64 repeticiones					
REGULAR	2	Desde 47 hasta						
DEFICIENTE	1	Menor a 47 repe	eticiones					



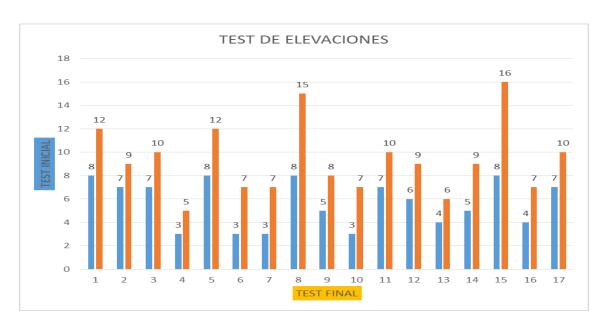
# 5.1.4 Test de flexiones de codo

			Test de flexio	nes de pecho						
	Test I	nicial			Test Final					
Nomina	Flexiones	Cualitativo	Cuantitativo	Nomina	Flexines	Cualitativo	Cuantitativo			
Carlos Serrano	37	bueno	3	Carlos Serrano	45	muy bueno	4			
Geovany Saquice	38	bueno	3	Geovany Saquice	44	muy bueno	4			
Fabian Muños	23	deficiente	1	Fabian Muños	39	bueno	3			
Juliana Lituma	29	deficiente	1	Juliana Lituma	36	bueno	3			
Sebastian Espino	41	bueno	3	Sebastian Espin	50	exelente	5			
Bryan Peñaran	39	bueno	3	Bryan Peñaran	47	muy bueno	4			
Jacob Sanches	36	regular	2	Jacob Sanches	47	muy bueno	4			
Santiago Lituma	44	muy bueno	4	Santiago Lituma	55	exelente	5			
Diego Avecillas	29	deficiente	1	Diego Avecillas	35	regular	2			
Ma Jóse Rodas	24	deficiente	1	Ma Jóse Rodas	33	regular	2			
Camila Molina	36	regular	2	Camila Molina	41	bueno	3			
Lia Grijalva	39	bueno	3	Lia Grijalva	45	muy bueno	4			
Vanesa Lituma	29	deficiente	1	Vanesa Lituma	35	regular	2			
Bélen Serrano	31	regular	2	Bélen Serrano	36	bueno	3			
Renato Alvares	41	bueno	3	Renato Alvares	50	exelente	5			
Matias Arichaval	33	regular	2	Matias Arichaval	48	muy bueno	4			
Carlos Lituma	39	bueno	3	Carlos Lituma	46	muy bueno	4			
Media	34	•		Media	43					
Desvio estandar	6			Desvio estandar	6					
	TETS I	DE FLEXIONES D	E CODO							
Calificac	ión		Resultado							
EXCELENTE	5	Igual o mayor	a 49 repeticio	nes						
MUY BUENO	4	Desde 43 has	ta 49 repeticion	ies						
BUENO	3	Desde 36 has	ta 43 repeticion	ies						
REGULAR	2	Desde 30 has	ta 36 repeticion	ies						
DEFICIENTE	1	Menor a 30 re	peticiones							



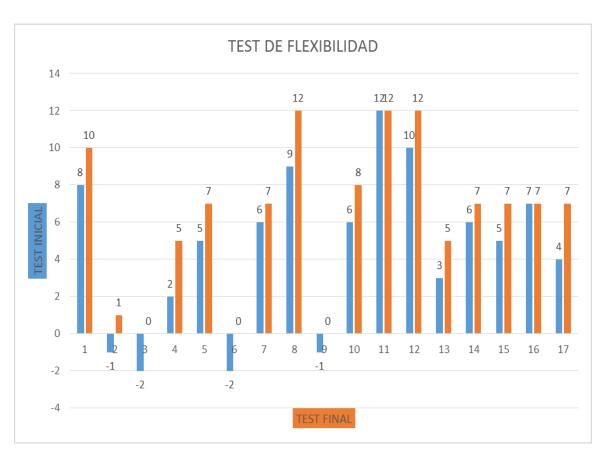
# 5.1.4 Test de elevaciones

			Test de el	evaciones				
	Test In	cial		Test Final				
Nomina	elevaciones	Cualitativo	Cuantitativo	Nomina	elevaciones	Cualitativo	Cuantitativo	
Carlos Serrano	8	bueno	3	Carlos Serrano	12	muy bueno	5	
Geovany Saquice	7	regular	3	Geovany Saquice	9	bueno	4	
Fabian Muños	7	regular	3	Fabian Muños	10	muy bueno	4	
Juliana Lituma	3	deficiente	1	Juliana Lituma	5	regular	2	
Sebastian Espin	8	bueno	3	Sebastian Espin	12	muy bueno	5	
Bryan Peñaran	3	deficiente	1	Bryan Peñaran	7	regular	3	
Jacob Sanches	3	deficiente	1	Jacob Sanches	7	regular	3	
Santiago Lituma	8	bueno	3	Santiago Lituma	15	exelente	5	
Diego Avecillas	5	regular	2	Diego Avecillas	8	bueno	3	
Ma Jóse Rodas	3	deficiente	1	Ma Jóse Rodas	7	regular	3	
Camila Molina	7	regular	3	Camila Molina	10	muy bueno	4	
Lia Grijalva	6	regular	3	Lia Grijalva	9	bueno	4	
Vanesa Lituma	4	regular	2	Vanesa Lituma	6	regular	3	
Bélen Serrano	5	regular	2	Bélen Serrano	9	bueno	4	
Renato Alvares	8	bueno	3	Renato Alvares	16	exelente	5	
Matias Arichaval	4	regular	2	Matias Arichaval	7	regular	3	
Carlos Lituma	7	regular	3	Carlos Lituma	10	bueno	4	
Media	5			Media	9			
Desvio estandar	2			Desvio estandar	3			
		DE ELEVACIO						
Calificaci	ón		Resultado					
EXCELENTE	5		or a 13 repeticio					
MUY BUENO	4		sta 12 repeticio					
BUENO	3		ta 10 repeticion					
REGULAR	2		ta 7 repeticione	<b>!</b> S				
DEFICIENTE	1	Menora 4 re	epticiones		]			



# 5.1.5 Test de flexibilidad

			Tes	t de flexibilidad			
	Tes	st Inicial			Test	Final	
Nomina	flexibilidad	Cualitativo	Cuantitativo	Nomina	flexibilidad	Cualitativo	Cuantitativo
Carlos Serrano	8	bueno	3	Carlos Serrano	10	muy bueno	4
Geovany Saquice	-1	deficiente	1	Geovany Saquice	1	deficiente	1
Fabian Muños	-2	deficiente	1	Fabian Muños	0	deficiente	1
Juliana Lituma	2	deficiente	1	Juliana Lituma	5	regular	2
Sebastian Espin	5	regular	2	Sebastian Espin	7	bueno	3
Bryan Peñaran	-2	deficiente	1	Bryan Peñaran	0	deficiente	1
Jacob Sanches	6	regular	2	Jacob Sanches	7	bueno	3
Santiago Litu	9	muy bueno	4	Santiago Lituma	12	exelente	5
Diego Avecillas	-1	deficiente	1	Diego Avecillas	0	deficiente	1
Ma Jóse Rodas	6	bueno	3	Ma Jóse Rodas	8	bueno	3
Camila Molina	12	exelente	5	Camila Molina	12	exelente	5
Lia Grijalva	10	muy bueno	4	Lia Grijalva	12	exelente	5
Vanesa Lituma	3	deficiente	1	Vanesa Lituma	5	regular	2
Bélen Serrano	6	regular	2	Bélen Serrano	7	bueno	3
Renato Alvares	5	regular	2	Renato Alvares	7	bueno	3
Matias Arichaval	7	regular	2	Matias Arichaval	7	bueno	3
Carlos Lituma	4	deficiente	1	Carlos Lituma	7	bueno	3
	6			Media	6		
	3			Desvio estandar	3		
					•		
			Cualitativa				
			EXCELENTE	igual o mayor a 12			
			MUY BUENO	desde 9 a 12			
			BUENO	desde7 a9			
			REGULAR	desde 5 a 7			
			DEFICIENTE	menor a 5			



#### 6. CONCLUSION Y RECOMENDACIONES

#### 6.1 CONCLUSIONES.

- Según los resultados de este proyecto podemos decir que todo entrenamiento debe ser planificado y no a lo empírico ya que así podemos plantear metas de lo que queremos en nuestros deportistas.
- Tenemos objetivos claros a los que queremos llegar durante el macrociclo.
- Los datos que se dieron en el mismo también nos ayuda a seguir evolucionando en aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos ya que los jóvenes van tomando más en serio el trabajo del entrenamiento y no lo hacen solo por hobby, sino con el objetivo de querer superarse cada día y tomar conciencia de su futuro deportivo.
- Estos datos se evidencian en los resultados de evaluación de nuestros deportistas, quienes luego de haber pasado por un proceso de entrenamiento técnico, físico, táctico y teórico muestran aumento de todas las destrezas como velocidad de reacción, agilidad, coordinación, el saque, el bloqueo, contraataque.

#### **6.2 RECOMENDACIONES.**

- Las personas que trabajan en el entrenamiento deportivo deberían tener en cuenta la importancia del entrenamiento planificado, así como aplicarlo en su práctica diaria ya que de esa manera se notara resultados reales en sus deportistas.
- Es importante hacer una evaluación cuando el deportista inicia un plan de entrenamiento así como también al final del ciclo.
- Realizar competencias para de esta manera motivar a los deportistas y aumentar en ellos la práctica de tenis.
- Pedir apoyo a las autoridades locales y nacionales ya que la demanda de tenistas aumenta día a día a igual que las necesidades para brindar un entrenamiento de calidad.

## 7. BIBLIOGRAFÍA.

- Arellano, R. (1989). PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. Panamá: J.L.
- Blandón Ochoa, J. A. (2004). ENTRENAMIENTO DELS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL TENIS DE CAMPO. Bogotá: ITF.
- Buitrago, J., Jiménez, J., & Rodriguez, M. (1 de Septiembre de 2014).
   efdeportes. Obtenido de efdeportes: www.efdeportes.com/edf196/test-tecnicos-de-tenis.htm
- Crespo, M., & Machar, R. (2009). *ORGANISMOS INTERNACIONALES QUE RIGEN EL TENIS*. España: ITF.
- Franco García, L. A. (15 de MAYO de 2011). UNIVERSIDAD DE LEÓN.
   PREPARACIÓN FÍSCIA DE UN JUGADOR DE TENIS EN EDADES DE MÁXIMO RENDIMIENTO. España, Murcia, España.
- Heredia, D., Ros, H., & Mastrapa, R. (5 de Junio de 2011). efdeportes.com.
   Obtenido de efdeportes.com: www.efdeportes.com/efd157/los-planes-de-la-preparacion-de-los-ajedrecistas.htm
- Alaminos, M. (2013). Coaching Deportivo: Mucho más que entrenamiento.
   Badalona, Editorial Paidotribo.
- Applewhaite, C. (2009). Mejora tu Tenis. Badalona, Editorial Paidotribo.
- Astrand, P. (2010). Manual de Fisiología del Ejercicio. Badalona, Editorial Paidotribo.
- Campos, G. (2001). Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo.
   Badalona, Editorial Paidotribo.
- Gran Enciclopedia de los Deportes. Madrid: Cultural, 2012
- Jiménez, B. (2005). Parámetros fisiológicos para la preparación física en el tenis de campo.
- Murray, J (2010). Tenis Inteligente: Como jugar y ganar el partido mental.
   Edición 2<sup>a</sup>., 2reimpr. Badalona, Editorial Paidotribo.
- Ortiz, R. (2004). Tenis: potencia, velocidad y movilidad.
- Paris, R. (2007). La Planificación Estratégica en las Organizaciones Deportivas.
   Badalona, Editorial Paidotribo.
- Vila, C. (2006). Fundamentos Prácticos de la Preparación Física en el Tenis.

# 8. ANEXOS

# Mesociclo.

PLAN DE E	NTRENAMIENT	O PARA	TENIS	DE CAM	IPO									
	PLAN DE N	/ESOCIC	LO											
ENTRENADOR: Prof. Andrés Grijalva		CATEGO	DRÍA: 1	2-14 Añ	os	SEXO:	Mascu	ilino y Femer	ino					
Lugar: Canchas Liga Deportiva Cantonal de Gualaceo														
Competencia: Campeonato Inter Ligas 2015														
PERIODO:	Preparatorio													
ETAPA:	Prep. General													
NÚMERO MESOCICLO:	1													
DINAMICA:	2(2:1)													
FECHA:	10 noviembre-	19 dicie	mbre 2	2014										
CANTIDAD DE MICROCICLOS:	6													
VOLUMEN DEL MESOCICLO:	2300 minutos													
CANT. TEST PEDAGÓGICOS:	2													
COMPETENCIAS PREPARATORIAS:	0													
COMPETENCIA FUNDAMENTAL:	0													
OBJETIVO FÍSICO: Desarrollar la preparación física de	e base, mediant	e el trab	ajo ma	ayoritar	io de la	a Fuerz	a y la r	esistencia ge	neral, para s	entar las base	es para el des	arrollo de las	direcciones d	eterminant
OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO Desarrollar las fases pr	rincipales de las	destrez	as téci	nicos tá	cticas p	ara el	buen f	uncionamien	to del juego					
OBJETIVO TEÓRICO: Enseñar la importancia de las de	estresas que se	nesecita	ın en e	l tenis c	on sus	bases	princip	oales que es l	a preparacio	n física y sus	técnicas prim	ordiales en el	juego del te	nis
TIPO DE MICROCICLO		0	СН	R	0	СН	R							
EECHAC MICROCICIOS		10	17	24	1	8	15							
FECHAS MICROCICLOS		14	21	28	5	12	19							
TEST PEDAGÓGICOS		χ					χ							
COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTAL														
VOLUMEN		3	4	2	3	5	3							
INTENSIDAD		3	3	1	3	4	2							
VOLUMEN SEMANAL MINUTOS		370	410	330	370	450	370							
DIRECCIONES CONDICIONANTES	48%	178	197	158	178	216	178							
Resistencia general	25%	44	49	40	44	54	44							
Fuerza general	30%	53	59	48	53	65	53							
Velocidad general	17%	30	33	27	30	37	30							
Equilibrio	8%	14	16	13	14	17	14							
Agilidad	8%	14	16	13	14	17	14							
Flexibilidad	12%	21	24	19	21	26	21							
	5%	10	24		19	20	10							
<u>DIRECCIONES DETERMINANTES</u>	3/0	13	41	17	17	23	13							
Velocidad de reación compleja	100%	19	21	17	19	23	19							
Velocidad especial	0%	0	0	0	0	0	0							
Fuerza explosiva	0%	0	0	0	0	0	0							
Resistencia especial o mixta	0%	0	0	0	0	0	0							
Coordinacion	0%	0	0	0	0	0	0							
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS	30%	111	123	99	111	135	111							
Saque	30%	33	37	30	33	41	33							
Ataque	30%	33	37	30	33	41	33							
Contrataque	25%	28	31	25	28	34	28							
Bloqueo	15%	17	18	15	17	20	17							
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS	12%	44	49	40	44	54	44							
Partidos Modelaje		22	25	20	22	27	22							
Juego de dobles	50%	22	25	20	22	27	22							
•	50%		_		-		-							
PREPARACIÓN TEÓRICA	5%	19	21	17	19	23	19							

PLAN DE E	NTRENAMIENT	O PARA	TENIS	DE CAM	PO					
	PLAN DE N	<b>IESOCIC</b>	<u>LO</u>							
ENTRENADOR: Prof. Andrés Grijalva		CATEGO	RÍA: 1	2-14 Añ	os	SEXO:	Mascı	ulino y Femenino		
ugar: Canchas Liga Deportiva Cantonal de Gualaceo										
Competencia: Campeonato Inter Ligas 2015										
PERIODO:	Preparatorio									
TAPA:	especial									
NÚMERO MESOCICLO:	2									
DINAMICA:	2(2:1)									
ECHA:	22 diciembre a	l 6 de fe	brero 2	2015						
CANTIDAD DE MICROCICLOS:	6									
/OLUMEN DEL MESOCICLO:	2380 minutos									
CANT. TEST PEDAGÓGICOS:	2									
COMPETENCIAS PREPARATORIAS:	3									
COMPETENCIA FUNDAMENTAL:	0									
DBJETIVO FÍSICO: Desarrollar las destrezas físicas qu	e determinan e	n un jue	go de	tenis					 	
		,	•							
DBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO: Pulir sus capasidades	técnico-tácticas	para u	n buen	control	y mar	nejo de	l parti	do de tenis		
		,	. 21		,	,				
DBJETIVO TEÓRICO: corregir los errores que ellos va	an creando dura	nte sus e	entren	amiento	os ya n	revio a	la cor	npetición		
TIPO DE MICROCICLO		СН	СН	R	CH	СН	R			
		22	5	12	19	26	2			
ECHAS MICROCICLOS		23	9	16	23	30	6			
TEST PEDAGÓGICOS		23	,	Х	23	30	Х			
COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTAL				Λ	СР	СР	CP			
/OLUMEN		5	4	3	4	4	2			
NTENSIDAD		4	4	3	4	3	2			
/OLUMEN SEMANAL MINUTOS		450	410	370	410	410	330			
DIRECCIONES CONDICIONANTES	10%	45	41	37	41	41	33			
							_			
Resistencia general	0%	0	0	0	0	0	0			
uerza general	0%	0	0	0	0	0	0			
/elocidad general	0%	0	0	0	0	0	0			
quilibrio	0%	0	0	0	0	0	0			
Agilidad	0%	0	0	0	0	0	0			
Flexibilidad	100%	45	41	37	41	41	33			
DIRECCIONES DETERMINANTES	45%	203	185	167	185	185	149			
/elocidad de reación compleja	10%	20	19	17	19	19	15			
/elocidad especial	20%	41	37	33	37	37	30			
-uerza explosiva	20%	41	37	33	37	37	30			
Resistencia especial o mixta	20%	41	37	33	37	37	30			
Coordinacion	30%	61	56	50	56	56	45			
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS	22%	123	90	81	90	90	73			
aque	15%	18	14	12	14	14	11			
ktaque	35%	43	32	28	32	32	25			
Contrataque	25%	31	23	20	23	23	18			
Bloqueo	25%	31	23	20	23	23	18			
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS	18%	81	74	67	74	74	59			
Partidos Modelaje							_			
ALLIUUS MODELAIP	75%	61	55	50	55	55	45			
	250/	20	10	12	10	10	1 1 -			
uego de dobles PREPARACIÓN TEÓRICA	25% <b>5%</b>	20	18	12 19	18	18	15 17			

PLAN DE I	NTRENAMIENT	O PARA	TENIS	DF CAM	PO				
· LON DE L	PLAN DE N			3/ 11/1					
ENTRENADOR: Prof. Andrés Grijalva	1237223	CATEGO		2-14 Añ	os	SEXO:	Mascu	lino y Femen	ino
Lugar: Canchas Liga Deportiva Cantonal de Gualaceo		C/ (1200	,			SEXO.	l	iiio y i cilicii	
Competencia: Campeonato Inter Ligas 2015									
PERIODO:	competitivo								
ETAPA:	competitiva								
NÚMERO MESOCICLO:	3								
DINAMICA:	2:01								
FECHA:	9 de enero has	ta el 27 (	de ene	ro					
CANTIDAD DE MICROCICLOS:	3								
VOLUMEN DEL MESOCICLO:	1000 minutos								
CANT. TEST PEDAGÓGICOS:	0								
COMPETENCIAS PREPARATORIAS:	0								
COMPETENCIA FUNDAMENTAL:	1								
OBJETIVO FÍSICO: mantener un buen estado físico p	ara el control de	e la com	petend	ia					
OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO: utilizar toda las direcc	iones entrenada	as de la r	nejor ı	manera	durant	te la co	mpete	ncia	
<b>OBJETIVO TEÓRICO:</b> Enseñar acontrolar sus inpulsos	y manejar su co	ncentrac			s com	petició	n		
TIPO DE MICROCICLO		Α	С	R					
FECHAS MICROCICLOS		9	16	23					
		13	20	27					
TEST PEDAGÓGICOS									
COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTAL				CF					
VOLUMEN		3	2	1					
INTENSIDAD		4	5	4					
VOLUMEN SEMANAL MINUTOS		370	330	300					
<u>DIRECCIONES CONDICIONANTES</u>	5%	19	17	15					
Resistencia general	0%	0	0	0					
Fuerza general	0%	0	0	0					
Velocidad general	0%	0	0	0					
Equilibrio	0%	0	0	0					
Agilidad	0%	0	0	0					
Flexibilidad	100%	19	17	15					
<u>DIRECCIONES DETERMINANTES</u>	30%	106	99	90					
Velocidad de reación compleja	10%	11	10	9					
Velocidad especial	20%	21	20	18					
Fuerza explosiva	40%	42	40	36					
Resistencia especial o mixta	30%	32	30	27					
Coordinacion	0%	0	0	0					
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS	40%	148	132	120					
Saque	20%	30	26	24					
Ataque	35%	52	46	42					
Contrataque	35%	52	46	42					
Bloqueo	10%	15	13	12					
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS	20%	74	66	60					
Partidos Modelaje	50%	37	33	30					
Juego de dobles	50%	37	33	30					
	5%		17						

, DAIT DE L	NTRENAMIENT PLAN DE M			3, (				
ENTRENADOR: Prof. Andrés Grijalva			_	2-14 Años	SEX	۰ Masc	ulino y Feme	nino
Lugar: Canchas Liga Deportiva Cantonal de Gualaceo		CAILGO	/IIIA. I	2-14 AIIU3	JLA	J. IVIASC	dillo y i ellie	
Competencia: Campeonato Inter Ligas 2015								
competencia. Campeonato inter Ligas 2013								
PERIODO:	trancitorio							
ETAPA:	recuperación							
NÚMERO MESOCICLO:	2							
DINAMICA:	1:01							
FECHA:	del 2 de febrer	o hasta	el 13 d	e febrero				
CANTIDAD DE MICROCICLOS:	4							
VOLUMEN DEL MESOCICLO:	660 minutos							
CANT. TEST PEDAGÓGICOS:	0							
COMPETENCIAS PREPARATORIAS:	0							
COMPETENCIA FUNDAMENTAL:	0							
OBJETIVO FÍSICO: mantener su estado físico								
OBJETIVO TÉCNICO-TÁCTICO: corregir sus errores de	técnicos-táctic	ns						
CENTER I LEGITICO I INCIDEO. CONTESIN SUS ENVIES DE	tecineos tacile							
OBJETIVO TEÓRICO: retomar temas fundamentales o	que se dieron di	urante la	յ ՀՄԼու	etencia				
TIPO DE MICROCICLO	1 ac de dicion di	0	0	Cteriora				
THE DE WHENDERELD		2	9					
FECHAS MICROCICLOS		6	13					
TEST PEDAGÓGICOS		U	13					
COMPETENCIAS PREPARATORIAS Y FUNDAMENTAL VOLUMEN		า	<u> </u>					
INTENSIDAD		2	2					
			2					
VOLUMEN SEMANAL MINUTOS	0001	330	330					
DIRECCIONES CONDICIONANTES	30%	99	99					
Resistencia general	45%	45	45					
Fuerza general	0%	0	0					
Velocidad general	0%	0	0					
Equilibrio	0%	0	0					
Agilidad	0%	0	0					
Flexibilidad	55%	54	54					
DIRECCIONES DETERMINANTES	0%	0	0					
Velocidad de reación compleja	0	0	0					
Velocidad especial	0	0	0					
Fuerza explosiva	0	0	0					
Resistencia especial o mixta	0	0	0					
Coordinacion	0%	0	0					
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS	55%	182	182					
Saque	35%	64	64					
Ataque	35%	64	64					
Contrataque	20%	36	36					
Bloqueo	10%	18	18					
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS	0%	0	0					
Partidos Modelaje	0	0	0					
	1							
Juego de dobles	0	0	0					

# Microciclo

MICROCICLO

PERIODO: preparatorio

FECHA: 10 de noviembre hasta el 14 de noviembre

TIPO DE MICROCICLO: ordinario

OBJETIVO DE LA SEMANA: Ir acondicionando al organismo para el trabajo físico

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLE:	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	Р	Р	Р	Р	Р	Р
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<u>DIRECCIONES CONDICIONANTES</u>						
Resistencia General	15		20		9	44
Fuerza general		20		20	13	53
Velocidad general	15		15			30
equilibrio				14		14
agilidad		14				14
flexibilidad	5	3	5	3	5	21
<b>DIRECCIONES DETERMINANTES</b>						
velocidad de reaccion compleja		19				19
Coordinación	0				0	0
<u>DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS</u>						
Saque		10	10		13	33
Ataque	13	10		10		33
Contrataque	10		10		8	28
Bloqueo	10			7		17
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje			11		11	22
Juego de dobles			11		11	22
<u>PREPARACIÓN TEORICA</u>				19		19
PARTE FINAL						370
Ejercicios de recuperación	5	3	5	5	5	
Análisis de la clase	5	6	5	5	3	
TOTAL	97	101	108	99	91	

PERIODO: preparatorio

FECHA: 17 de noviembre hasta el 21 de noviembre

TIPO DE MICROCICLO: Choque

OBJETIVO DE LA SEMANA : Ganar fuerza muscular , mejoramiento de técnicas

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	Р	Р	Р	Р	Р	Р
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
Resistencia General		20	20		9	49
Fuerza general	10	20	9	20		59
Velocidad general		10		10	13	33
equilibrio			16			16
agilidad					16	16
flexibilidad	5	5	5	5	4	24
<b>DIRECCIONES DETERMINANTES</b>						
velocidad de reaccion compleja					21	21
Coordinación	0	0				0
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS						
Saque	20			17		37
Ataque		17			20	37
Contrataque		15			16	31
Bloqueo			18			18
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS						
Partidos Modelaje	25					25
Juego de dobles			25			25
PREPARACIÓN TEORICA				21		21
PARTE FINAL						410
Ejercicios de recuperación	10	5	5	10	5	
Análisis de la clase	5	5	5	5	3	
TOTAL	94	113	119	104	120	

PERIODO: preparatorio

FECHA: 24 de noviembre hasta el 28 de noviembre

TIPO DE MICROCICLO: Restablesimiento

OBJETIVO DE LA SEMANA : indicarles el bloqueo, ataque y contra ataque

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	<b>VIERNES</b>	TOTAL
PARTE INICIAL	Р	Р	Р	Р	Р	Р
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
Resistencia General	20		20			40
Fuerza general		20			28	48
Velocidad general		14			13	27
equilibrio	13					13
agilidad			13			13
flexibilidad	5	3	3	4	4	19
<u>DIRECCIONES DETERMINANTES</u>						
velocidad de reaccion compleja				17		17
Coordinación	0					0
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS						
Saque				30		30
Ataque				15	15	30
Contrataque				15	10	25
Bloqueo		15				15
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS						
Partidos Modelaje			20			20
Juego de dobles	10	10				20
PREPARACIÓN TEORICA			17			17
PARTE FINAL						330
Ejercicios de recuperación	20	10	5	5	5	
Análisis de la clase	10	15	5	10	10	
TOTAL	97	103	99	112	98	

PERIODO: preparatorio

FECHA: 1 de diciembre hasta el 5 de diciembre

TIPO DE MICROCICLO: Ordinario

OBJETIVO DE LA SEMANA: desarrolloar fuerza general en brazos para una mejor bolea

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
Parte inicial	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<u>DIRECCIONES CONDICIONANTES</u>						
Resistencia General		20		24		44
Fuerza general	20		20		13	53
Velocidad general					30	30
equilibrio		14				14
agilidad				14		14
flexibilidad		5	3	3	5	16
<u>DIRECCIONES DETERMINANTES</u>						
velocidad de reaccion compleja	10		9			19
Coordinación					0	0
<u>DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS</u>						
Saque	16			17		33
Ataque			33			33
Contrataque			28			28
Bloqueo	17					17
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje		22				22
Juego de dobles					22	22
<u>PREPARACIÓN TEORICA</u>	19					19
PARTE FINAL						370
Ejercicios de recuperación	10	20	5	10	10	
Análisis de la clase	5	10	5	20	5	
TOTAL	116	107	119	104	98	

PERIODO: preparatorio

FECHA: 8 de diciembre hasta el 12 de diciembre

TIPO DE MICROCICLO: Choque

OBJETIVO DE LA SEMANA : mejorar su velaocidad dentro de la cancha

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<u>DIRECCIONES CONDICIONANTES</u>						
Resistencia General	20		20		14	54
Fuerza general		25		25	15	65
Velocidad general		15		22		37
equilibrio			17			17
agilidad			17			17
flexibilidad	5	5	5	5	6	26
<u>DIRECCIONES DETERMINANTES</u>						
velocidad de reaccion compleja	23					23
Coordinación		0				0
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS						
Saque			21		20	41
Ataque	20				21	41
Contrataque			17		17	34
Bloqueo				20		20
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje		27				27
Juego de dobles	27					27
<u>PREPARACIÓN TEORICA</u>				23		23
PARTE FINAL						450
Ejercicios de recuperación	3	5	3	5	5	
Análisis de la clase	5	5	5	5	5	
TOTAL	122	98	121	121	116	

PERIODO: preparatorio

FECHA: 15 de diciembre hasta el 19 de diciembre

TIPO DE MICROCICLO: Restablesimiento

OBJETIVO DE LA SEMANA : desarrollar fuerza de piernas para el mejor ajilidad y coordinacion

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
Resistencia General	22				22	44
Fuerza general		25		28		53
Velocidad general			30			30
equilibrio			14			14
agilidad			14			14
flexibilidad	5	5	3	3	5	21
<b>DIRECCIONES DETERMINANTES</b>						
velocidad de reaccion compleja	19					19
Coordinación					0	0
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS						
Saque	18				15	33
Ataque	8		8		15	31
Contrataque		28				28
Bloqueo		17				17
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje			11	11		22
Juego de dobles				22		22
<u>PREPARACIÓN TEORICA</u>				9	10	19
PARTE FINAL						470
Ejercicios de recuperación	15	15	15	10	5	
Análisis de la clase	5	5	5	5	5	
TOTAL	111	111	116	104	90	

PERIODO: especial

FECHA: 22 de diciembre hasta el 23 de diciembre

TIPO DE MICROCICLO: Choque

OBJETIVO DE LA SEMANA : mejorar sus condiciones físicas especificas

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	Р	Р	Р	Р	Р	Р
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
flexibilidad	10	8	9	9	9	45
<b>DIRECCIONES DETERMINANTES</b>						
velocidad de reaccion compleja	20					20
Velocidad especial		20			21	41
Fuerza explosiva			21	20		41
Resistencia especial o mixta	20				21	41
Coordinacio		20	20	21		61
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS						
Saque					18	18
Ataque				20	23	43
Contrataque				31		31
Bloqueo		31				31
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS						
Partidos Modelaje	30		31			61
Juego de dobles		20				20
PREPARACIÓN TEÓRICA						23
PARTE FINAL						450
Ejercicios de recuperación	5	3	10	3	5	
Análisis de la clase	5	3	5	3	5	
TOTAL	109	105	112	123	115	

PERIODO: especial

FECHA: 5 de enero hasta el 9 de enero

TIPO DE MICROCICLO:Choque

OBJETIVO DE LA SEMANA : desarrollar las direcciones condicionantes para el mejor

funcionamiento en el juego

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	<b>VIERNES</b>	TOTAL
PARTE INICIAL	Р	Р	Р	Р	Р	Р
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
flexibilidad	10	8	8	8	7	41
<u>DIRECCIONES DETERMINANTES</u>						
velocidad de reaccion compleja					19	19
Velocidad especial	20		17			37
Fuerza explosiva		20		17		37
Resistencia especial o mixta					37	37
Coordinacio	20	20		16		56
<u>DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS</u>						
Saque			14			14
Ataque			32			32
Contrataque				23		23
Bloqueo				23		23
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS						
Partidos Modelaje	30	25				55
Juego de dobles					18	18
<u>PREPARACIÓN TEÓRICA</u>	10	11				21
PARTE FINAL						410
Ejercicios de recuperación	5	5	5	5	10	
Análisis de la clase	10	10	20	15	5	
TOTAL	124	115	112	123	109	

PERIODO: especial

FECHA: 12 de enro hasta el 16 de enero TIPO DE MICROCICLO: Restablecimiento

OBJETIVO DE LA SEMANA : aplicar las técnicas y mejorar con partidos modelaje

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	<b>VIERNES</b>	TOTAL
PARTE INICIAL	Р	Р	Р	Р	Р	Р
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
DIRECCIONES CONDICIONANTES						
flexibilidad	8	8	8	8	5	37
DIRECCIONES DETERMINANTES						
velocidad de reaccion compleja				17		17
Velocidad especial	16				17	33
Fuerza explosiva		33				33
Resistencia especial o mixta			16		17	33
Coordinacio	25		25			50
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS						
Saque				12		12
Ataque				28		28
Contrataque				20		20
Bloqueo			20			20
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS						
Partidos Modelaje	25	25				50
Juego de dobles					12	12
PREPARACIÓN TEÓRICA					19	19
PARTE FINAL						370
Ejercicios de recuperación	5	5	20	5	20	
Análisis de la clase	15	20	10	15	5	
TOTAL	113	107	115	121	108	

PERIODO: especial

FECHA: 19 de enro hasta el 23 de enero

TIPO DE MICROCICLO: Choque

OBJETIVO DE LA SEMANA : dearrollar su coordinacion para un mejor golpe ganador

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
DIRECCIONES CONDICIONANTES						
flexibilidad	9	8	8	8	8	41
DIRECCIONES DETERMINANTES						
velocidad de reaccion compleja			19			19
Velocidad especial	20			17		37
Fuerza explosiva	20	17				37
Resistencia especial o mixta		20			17	37
Coordinacio	28		28			56
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS						
Saque		14				14
Ataque		32				32
Contrataque				23		23
Bloqueo				23		23
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS						
Partidos Modelaje					55	55
Juego de dobles				18		18
<u>PREPARACIÓN TEÓRICA</u>			21			21
PARTE FINAL						410
Ejercicios de recuperación	20	5	20	5	5	
Análisis de la clase	5	5	5	10	20	
TOTAL	121	117	117	120	118	

PERIODO: especial

FECHA: 26 de enero hasta el 30 de enro

TIPO DE MICROCICLO: Choque

OBJETIVO DE LA SEMANA: Ir modelando al tenista en condiciones de competencia con

partidos modelaje

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<u>DIRECCIONES CONDICIONANTES</u>						
flexibilidad	9	8	8	8	8	41
DIRECCIONES DETERMINANTES						
velocidad de reaccion compleja	19					19
Velocidad especial		20		17		37
Fuerza explosiva	20		17			37
Resistencia especial o mixta				20	17	37
Coordinacio		20	36			56
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS						
Saque					14	14
Ataque					32	32
Contrataque					23	23
Bloqueo			13	10		23
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje	30			25		55
Juego de dobles		18				18
<u>PREPARACIÓN TEÓRICA</u>						21
PARTE FINAL						410
Ejercicios de recuperación	5	20	15	5	5	
Análisis de la clase	20	5	15	20	10	
TOTAL	122	107	120	121	122	

PERIODO: especial

FECHA: 2 de febrero hasta el 6 de febrero TIPO DE MICROCICLO: Restablecimiento

OBJETIVO DE LA SEMANA : Desarrollar partidos modelaje e ir corrigiendo errores y mejorar su

coordinacion brazos, pies

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	8	8	8	8	5	37
Calentamiento Especial	8	5	5	5	5	28
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
flexibilidad	8	8	7	5	5	33
<b>DIRECCIONES DETERMINANTES</b>						
velocidad de reaccion compleja	15					15
Velocidad especial		15		15		30
Fuerza explosiva			15		15	30
Resistencia especial o mixta	15		15			30
Coordinacio		20		25		45
<u>DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS</u>						
Saque					11	11
Ataque					25	25
Contrataque					18	18
Bloqueo				18		18
DIRECCIONES DE COMPETENCIAS						
Partidos Modelaje	45					45
Juego de dobles		15				15
<u>PREPARACIÓN TEÓRICA</u>			17			17
PARTE FINAL						330
Ejercicios de recuperación	20	20	20	20	5	
Análisis de la clase	5	10	10	10	20	
TOTAL	127	104	100	109	112	

PERIODO: Competitivo

FECHA: 9 de febrero hasta el 13 de enero

TIPO DE MICROCICLO: Acercamiento

OBJETIVO DE LA SEMANA: pulir sus técnicas para el control del partido ataque, contrataque

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	5	5	5	5	5	25
Calentamiento Especial	10	10	10	10	10	50
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
flexibilidad	4	4	4	4	3	19
<b>DIRECCIONES DETERMINANTES</b>						
velocidad de reaccion compleja			11			11
Velocidad especial	21					21
Fuerza explosiva	21		21			42
Resistencia especial o mixta		32				32
						0
<u>DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS</u>						
Saque				15	15	30
Ataque		20		20	12	52
Contrataque	20	20			12	52
Bloqueo					15	15
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje			37			37
Juego de dobles				37		37
<u>PREPARACIÓN TEÓRICA</u>			19			19
PARTE FINAL						370
Ejercicios de recuperación	20	15	3	5	5	
Análisis de la clase	10	10	5	10	25	
TOTAL	114	119	118	109	105	

PERIODO: Competitivo

FECHA: 16 de febrero hasta 20 de febrero

TIPO DE MICROCICLO: Competencia

OBJETIVO DE LA SEMANA: desarrollar su estilo de juego con sus caracteristicas deportivas

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	<b>VIERNES</b>	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	5	5	5	5	5	25
Calentamiento Especial	10	10	10	10	10	50
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
flexibilidad	3	3	3	3	5	17
<u>DIRECCIONES DETERMINANTES</u>						
velocidad de reaccion compleja	10					10
Velocidad especial	20					20
Fuerza explosiva	20		20			40
Resistencia especial o mixta		30				30
<u>DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS</u>						
Saque	12	14				26
Ataque	23		23			46
Contrataque		23	23			46
Bloqueo		13				13
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje					33	33
Juego de dobles				33		33
<u>PREPARACIÓN TEÓRICA</u>				17		17
PARTE FINAL						330
Ejercicios de recuperación	5	5	5	20	20	
Análisis de la clase	5	5	15	25	25	
TOTAL	116	111	107	116	101	

PERIODO: Competitivo

FECHA: 23 de febrero hasta el 27 de febrero

TIPO DE MICROCICLO: Restablesimiento

OBJETIVO DE LA SEMANA: mejorar su estilo de juego con partidos modelaje

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	5	5	5	5	5	25
Calentamiento Especial	10	10	10	10	10	50
PARTE PRINCIPAL						
DIRECCIONES CONDICIONANTES						
flexibilidad	3	3	3	3	3	15
DIRECCIONES DETERMINANTES						
velocidad de reaccion compleja	9					9
Velocidad especial	18					18
Fuerza explosiva	15		21			36
Resistencia especial o mixta		12	15			27
DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS						
Saque				24		24
Ataque				22	22	44
Contrataque				22	22	44
Bloqueo					12	12
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje	30					30
Juego de dobles		30				30
<u>PREPARACIÓN TEÓRICA</u>			15			15
PARTE FINAL						300
Ejercicios de recuperación	15	20	20	5	5	
Análisis de la clase	10	15	5	10	20	
TOTAL	118	98	97	104	102	

PERIODO: Transitorio- restablesimiento

FECHA: 2 de marzo al 6 de marzo

TIPO DE MICROCICLO: restablesimiento A.

OBJETIVO DE LA SEMANA : corregir los errores que se dieron el las competencias

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	10	10	10	10	10	50
Calentamiento Especial	5	5	5	5	5	25
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
Resistencia general	23		22			45
flexibilidad	10	10	10	10	14	54
<b>DIRECCIONES DETERMINANTES</b>						
velocidad de reaccion compleja						
Velocidad especial						0
Fuerza explosiva						0
Resistencia especial o mixta						0
						0
<u>DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS</u>						
Saque	20	20	24			64
Ataque		20	20	24		64
Contrataque				17	19	36
Bloqueo					18	18
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje						
Juego de dobles						
<u>PREPARACIÓN TEÓRICA</u>		20		20	10	50
PARTE FINAL						330
Ejercicios de recuperación	10	10	10	10	10	
Análisis de la clase	20	20	15	20	20	
TOTAL	101	118	119	119	109	

PERIODO: transitorio-restablesimiento FECHA: 9 de marzo hasta el 13 de marzo

TIPO DE MICROCICLO: Ordinario A.

OBJETIVO DE LA SEMANA: mantener su estado físico

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	<b>VIERNES</b>	TOTAL
PARTE INICIAL	R	R	R	R	R	R
Formación de la clase	3	3	3	3	3	15
Calentamiento General	10	10	10	10	10	50
Calentamiento Especial	5	5	5	5	5	25
PARTE PRINCIPAL						
<b>DIRECCIONES CONDICIONANTES</b>						
Resistencia general	23		22			45
flexibilidad	10	10	10	10	14	54
<b>DIRECCIONES DETERMINANTES</b>						
velocidad de reaccion compleja						
Velocidad especial						0
Fuerza explosiva						0
Resistencia especial o mixta						0
						0
<u>DIRECCIONES TÉCNICO TÁCTICAS</u>						
Saque	20	20	24			64
Ataque		20	20	24		64
Contrataque				17	19	36
Bloqueo					18	18
<u>DIRECCIONES DE COMPETENCIAS</u>						
Partidos Modelaje						
Juego de dobles						
<u>PREPARACIÓN TEÓRICA</u>		20		20	10	50
PARTE FINAL						330
Ejercicios de recuperación	10	10	10	10	10	
Análisis de la clase	20	20	15	20	20	
TOTAL	101	118	119	119	109	

# Plan diario

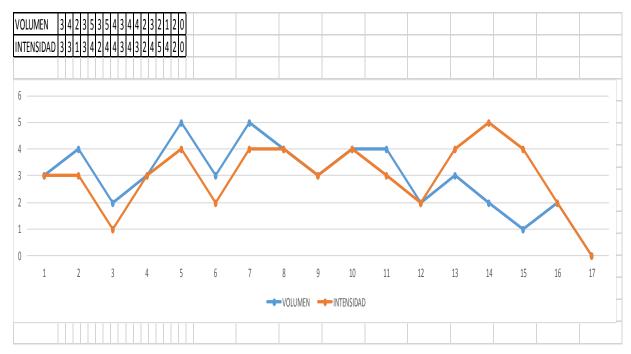
	LIG	A DEPORTIVA	CANTONAL	DE GUA	LACEO	
	CATEGORÍA:	12-14 años			SEMANA N°	1
	FECHA:	12 de noviembre				
	DEPORTE:	tenis de campo			MICROCICLO:	1
Eľ	NTRENADOR:	Andrés Grijalva Mor	eno		MESOCICLO:	1
OBJETIVOS	A)	Desarrollo de su	estado físico y su v	elocidad		
OBJETIVOS	B) Enseñarle	s a los deportistas bo	lear de manera seg	gura, atacar a	la red	
		ACTIVIDADES		U/M	PROCEDIMIENTO	MÉTODOS
NICIAL	Formación y present	ación de la clase	5	Formación en ileras	Verbal	
	Calentamiento gene	ral	8	Grupal	Continuo Variable	
3	2	Calentamiento especial		8	Individual	Activo
		flexibilidad		8	Individual	Activo
		Velocidad general		20	3sx10repx2minx1 0mts	Repeticione s Estan.
-	AL	Ataque		20	3sx15repx3min	Repeticione s Estan.
Ç	KINCIPAL	Contra ataque		10	3sx10repx3min	Repeticione s Estan.
ā	Ž	Bloqueo		10	3sx10repx2min	Repeticione s Estan.
		Resistencia General		20	20min continuos	Continuo Invariable
		Ejercicios de recupe	ración	20		
뜶		Análisis de la clase		10		
		TIEMPO DE ENT	RENAMIENTO	139		

	LIGA	DEPORT	IVA CAN	TONAL D	E GUAL	ACEO			
	CATEGORÍA:	12-14 años				SEMANA N°	7		
	FECHA:	12 de novien	nbre						
	DEPORTE:	tenis de campo			ľ	MICROCICLO:	7		
EI	NTRENADOR:	Andrés Grijalva Moreno				MESOCICLO:	2		
OBJETIVOS	A)	desarrol	desarrollar las condiciones deterr						
OBJETIVOS	B) desarrolla	ar tipo de jue	tipo de juego dependiendo las caracteristicas del tenista						
		ACTIVIDADES	<b>5</b>		U/M	ROCEDIMIENT	MÉTODOS		
INICIAL		Formación y	presentaciór	n de la clase	3	Formación en ileras	Verbal		
	CIAL	Calentamien	ito general		8	Grupal	Continuo Variable		
2	<b>Z</b>	Calentamiento especial			8	Individual	Activo		
		velocidad de reaccion compleja		20	3sx10repx2 minx	Repeticione s Estan.			
	AL.	Resistencia e	especial o mi	xta	20	3sx15repx3 min	Repeticione s Estan.		
Ç	KINCIPAL	Partidos Mod	delaje		30	1sx1rep	Continuo Activo		
ā	<u> </u>	Flexibilidad			10	Parejas	Activo		
_	<u> </u>	Ejercicios de	recuperació	n	5				
i i	<u> </u>	Análisis de la	a clase		5				
		TIEMPO	DE ENTRENA	MIENTO	109				

	LIGA	DEPORT	IVA CANT	ΓONAL D	E GUAL	ACEO	
	CATEGORÍA:	12-14 años				SEMANA N°	13
	FECHA:	12 de novien	nbre				
	DEPORTE:	tenis de cam	ро		N	MICROCICLO:	13
EN	NTRENADOR:	Andrés Grija	lva Moreno			MESOCICLO:	3
OBJETIVOS	A)	Desarro	llar capasidad	es físicas nes	sesarias		
OBJETIVOS	B) Realizar l	bolea aplican	do el contrata	que			
		ACTIVIDADES	;		U/M	ROCEDIMIENT	MÉTODOS
INICIAL		Formación y	Formación y presentación de la clase			Formación en ileras	Verbal
	Calentamiento general			5	Grupal	Continuo Variable	
2		Calentamiento especial			10	Individual	Continuo Variable
		Contrataque			20	3sx10repx2 min	Repeticione s Estan.
-	A.	Velocidad es	pecial		21	3sx15repx3 min	Repeticione s Estan.
IValONIda		Fuerza explo	siva		21	3sx10repx3 min	Repeticione s Estan.
0	Ž.	Flexibilidad				Parejas	Activo
2	=	Ejercicios de	cicios de recuperación		20		
ü	Fin	Análisis de la	clase		10		
		TIEMPO	DE ENTRENAN	MIENTO	114		

	LIGA	DEPORT	IVA CAN	TONAL D	E GUAL	ACEO	
	CATEGORÍA:	12-14 años				SEMANA N°	16
	FECHA:	12 de novier	nbre				
	DEPORTE:	tenis de cam	ро		ſ	MICROCICLO:	16
ENTRENADOR: Andrés Grijalva M			lva Moreno			MESOCICLO:	4
OBJETIVOS	A)		Mantener su	estado físco			
OBJETIVOS	B) Corregir 6	errores en el s	servicio				
		ACTIVIDADES	6		U/M	ROCEDIMIENT	MÉTODOS
INICIAL		Formación y	presentación	de la clase	3	Formación en ileras	Verbal
		Calentamiento general			10	Grupal	Continuo Variable
2		Calentamiento especial			5	Individual	Continuo Variable
		flexibilidad			10	Individual	Activo
		Resistencia ¿	general		23	3sx10repx2 min	Continuo Invariable
-	Į.	Saque				1sx50repx2 min	Repeticione s Estan.
Valoriad							
<u>.</u>		Ejercicios de Análisis de la	recuperaciór	1	10		
_	_		DE ENTRENA	MIENTO	20 101		

# 8.3 Volumen, Intensidad grafico



# Fotos









