

MÓDULO 3

Unidad 9

3.9.1.- Las bases de la periodicidad: los ciclos.

3.9.2.- Ejemplo de plan de entrenamiento.

3.9.1.- Las bases de la periodicidad: los ciclos.

Sabemos desde el módulo 2 (ver la unidad 2.10), que el principio básico del entrenamiento es una alternancia carga - reposo. Podríamos pensar que esta alternancia la podemos controlar, calculando el tiempo de descanso necesario para una carga definida. Sabemos también que una carga débil necesita menos tiempo de recuperación que una de fuerte (evidentemente las dos han de ser suficientes para solicitar el organismo). Así pues, también podríamos pensar por ejemplo, que se pueden hacer pequeños esfuerzos que necesiten poco tiempo de recuperación, y por lo tanto, hacer más sesiones más cortas en vez de una de larga, o dos sesiones medianas cada día. ¡No es así! El ser humano ya tiene una buena cantidad de alternancias propias que no podemos ignorar.

Hemos de tener en cuenta toda una cantidad de ciclos biológicos e intelectuales que regulan la actividad humana. Cada función fisiológica tiene sus pautas de funcionamiento, que están relacionadas entre ellas de manera armoniosa para rendir al máximo. Si intentamos modificar un ciclo (vigilia – sueño, por ejemplo), introducimos un cambio que por si mismo representa ya una carga. Más vale pues conocer los ciclos del jugador e introducir en ellos las alternancias trabajo – reposo de forma sinérgica.

Parece ser que cada persona tiene sus propios ciclos. Es decir, tiene unos valores diferentes de período y de amplitud para la misma función. Sabemos que algunas personas duermen poco y otras mucho (y no podemos decir que los primeros trabajen menos que los segundos, al contrario, contando en tiempo de trabajo, los que duermen menos trabajan más).

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 3, Unidad 9

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

Hay un conjunto de ciclos que son biológicos y otros culturales, a los cuales los hombres se han adaptado, lo que hace que estemos obligados a conocerlos para poder hacer una planificación correcta. Los períodos son del orden:

- Del minuto (entre 3 y 15): la oscilación de la concentración intelectual (aprender, escuchar, reflexionar, concentrarse en una tarea). La recuperación es del mismo orden que el esfuerzo.
- De la hora (entre 0,75 y 4), la sesión de trabajo. (Intelectual o manual, competición deportiva). Recuperación en función del tipo de sollicitación.
- Del día (es la oscilación más fuerte): jornada – noche.
- De la semana, sin duda cultural, pero inevitable, y respetado por todo el mundo.
- Del mes, (entre 3 y 6 semanas), no tan solo cultural, parece ser que es una oscilación fuerte.
- Del año, subdividido en trimestres o temporadas (3 – 6 meses): alternancia de tipo de vida y / o de alimentación totalmente diferentes.

Los deportistas se incluyen en estas oscilaciones de maneras diferentes:

- En las alternancias cortas (minutos) capacidad de concentración en un ejercicio, respecto a una sesión de información.
- En el día, algunos jugadores tienen el máximo de rendimiento a una cierta hora, otros en otros períodos del día.
- En las alternancias medianas (días): en las competiciones largas (campeonatos del mundo) o concentraciones largas, se

pueden observar jugadores que rinden durante un tiempo muy corto (1 – 3 días), experimentan una bajada de rendimiento, y vuelven a tener otro período de rendimiento 3 días después. Son los que experimentan los altibajos más espectaculares. Otros, rinden con un punto culminante un día y se apagan poco a poco de día en día.

- En el año: hay deportistas que pueden tener muchos puntos culminantes en una temporada. Otros solo uno, en un cierto momento del año.

En definitiva, sería útil de conocer bien las oscilaciones de los jugadores para preparar para cada uno de ellos su programa en función de sus oscilaciones. Desgraciadamente, es inevitable que los jugadores se entrenen juntos, es preferible, y las competiciones también se celebran en un momento fijo para todo el mundo.

En cambio, según el tipo de competición y su situación en el calendario, hay competiciones que son más convenientes para unos jugadores que para otros, y esto, sí que lo podemos tener en cuenta.

Nuestro objetivo es colocar un momento culminante de la forma y de las capacidades de un jugador en una competición, y procurar pues que se encuentre en la parte alta de una oscilación (lo más fuerte posible) en este momento. ¿Cómo podemos hacer variar una oscilación y cómo la colocamos? Sencillamente con la carga del entrenamiento, y la variación de la carga.

A medida que trabaja, el jugador se cansa, tiene una bajada de sus posibilidades (le llamamos potencial), que pasan por un mínimo y vuelven a subir durante la recuperación, para acabar un poco más alto que el nivel inicial (sobre - compensación). Muchas teorías se enfrentan para saber hasta que punto se ha de bajar el potencial para obtener el mejor valor de sobre - compensación. Desde un punto de vista concreto, esto no nos interesa mucho, de momento, porque queremos evitar los accidentes, y por lo tanto empezamos con cargas razonables.

Daremos una importancia muy grande a la recuperación, porque será ella la que nos permitirá entrenar mejor y más fuerte, sin pérdida de tiempo. El jugador debería de acostumbrarse a tomar y notar las pulsaciones cardíacas cada mañana en el momento en que se despierta, antes de levantarse. Es fácil, se ha de poner un cartel delante de los ojos, que sea la primera cosa visible del día. La variación de esta medida es importante respecto a la recuperación. Por otra parte, se ha de enseñar al jugador a hacer una estimación de su estado de cansancio a diversos momentos del día, y particularmente antes y después de la competición. Al principio, las estimaciones no nos indican gran cosa, pero poco a poco se llega a unas valoraciones interesantes (proponer una valoración entre 0 y 10, por ejemplo).

Además de estas evaluaciones aproximadas del estado de fatiga, está el ojo del entrenador, que no falla.

Planteemos la temporada al revés: pongamos en el calendario el día de la competición. Sabemos que nos hacen falta 2 semanas para la preparación final (predominancia psicológica), 4 semanas de preparación del juego (predominancia táctica), que ponemos antes. Aún antes, colocaremos 4 ciclos de 3 semanas de trabajo técnico, y antes el trabajo físico (primero trabajo de fondo, después específico), que son 8 semanas. Tengo una repartición del trabajo a realizar en 26 semanas (6 meses). Por lo tanto, partiendo de la fecha de la competición, tengo que empezar el trabajo preparatorio 6 meses antes. Ahora, además deberé de tener en cuenta, si se considera oportuno, las fiestas familiares y oficiales (Navidades, Fin de Año, Semana Santa, Torneo de las 24 horas de “X” o de “Y”), que son una rotura del ritmo, pero inevitables. Las dos últimas competiciones las utilizaré como test físico y técnico. Seguidamente colocaremos el calendario de competiciones de la Liga y el de las competiciones individuales, y a ver como las encajamos. No tiene que haber problemas, el calendario está estudiado precisamente para que los jugadores puedan entrenarse, progresar armoniosamente, y a la vez participar en las competiciones útiles para el club. Si se presentara una pequeña dificultad, sería que coincidiría un partido importante de liga con un período de cansancio importante. No pasa nada, aplazamos el entrenamiento físico una semana y ¡ya está!

3.9.2.- Ejemplo de plan de entrenamiento.

Grupo de jugadores juveniles Catalanes de 2º año:

Hoy (junio)	Diciembre	Mayo	Julio
----->			
*	*	*	*
inicio liga juvenil y senior	top	liga juvenil y senior	Camp. Cataluña España.

En verano, después de un descanso, se hará una preparación de las “estades = concentraciones de agosto” (footing, deportes individuales y colectivos de vacaciones). La temporada empieza en agosto con las “estades”.

Etapa 1: Ejes de trabajo

Objetivos técnicos:

- Piernas: mejorar amplitud y rapidez.
- Servicios: servicios rápidos cortados.
- Restadas: cortas cortadas, flips flojos colocados.
- Entradas: tranquilizar las entradas, ahora las hacen demasiado rápidas y precipitadas.
 - Revés: búsqueda de "potencia", golpe seco y rápido
 - Derecha: primeras pelotas, mejorar seguridad y variación de la colocación (ángulos, bolsillo), y de la rapidez. El efecto dependerá de la rapidez.
- Servicios desviados: ya están asumidos.
- Control desde líneas 1 i 2.

Cosas que dejaremos para la próxima temporada:

- Contratop-spin de derecha, y de revés (sí procede).
- Globos (no tenemos tiempo, ni salas suficientemente altas).
- Entradas encima de la mesa (derecha, revés).
- Toque de pelota (general).

Esquemas de juego, basados en:

- Rapidez.
- Contra iniciativa.
- Ritmo.
- Colocación de pelotas.

Preparación física

La necesaria para aguantar el entrenamiento. Por falta de tiempo, quizás será necesario el calentamiento con la preparación física, y los ejercicios básicos con el calentamiento en la mesa. El trabajo de fondo se hará afuera con “footing”. Estiramientos antes (en el calentamiento) y después de la sesión.

La sesión durará 2h 30:

- 30 minutos: parte física
- 90 minutos: parte específica
- 30 minutos: perdidos

Etapa 2: Ejercicios

- Rapidez: 1 i 2 / revés, derecha, pivotar, derecha (Esquema 3.9.a).
- Amplitud: 1 i 1 derecha y revés.
- Para ambas: N, 2 y 2 (Esquemas 3.9.b y 3.9.c)
también: 1 y 1 (Esquema 3.9.d)
1 o 2 y 1
1 y 1 o 2
Con cesta, cogiendo tres pelotas, la última aleatoria.
- Servicios rápidos cortados: Mesa cuadrículada, poner vallas para los servicios rápidos (Esquema 3.9.e).
- Restadas: turno de gente que sirvan corto para restar.
- Trabajo simultaneo de servicios – restadas.
- Entradas de revés: buscar trabajo de sensaciones, fuerza elástica. Trabajo con cesta.
- Entradas de derecha: fragmentación: cesta y cuerda sobre la mesa, empezamos con un parámetro: pelota corta (30 - 50 cm) después de la red.
- Control líneas 1, 2, 3: “Sparrings” que envíen pelotas de diferente fuerza y rapidez. La rapidez se ha de incrementar progresivamente, el ángulo también.

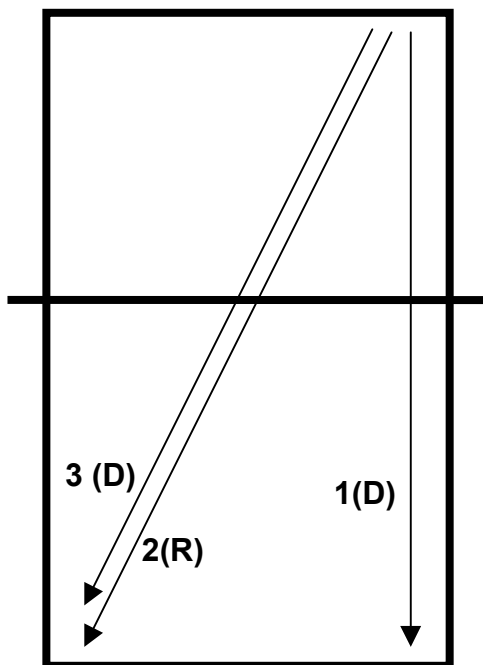
Esquemas

- Rapidez: 1 o 2 y 1, primera a la derecha.
- Contra iniciativa: Sobre el top-spin de derecha, se bloquea al revés sistemáticamente, después básicamente al revés, solo a la derecha sí pivota el adversario.

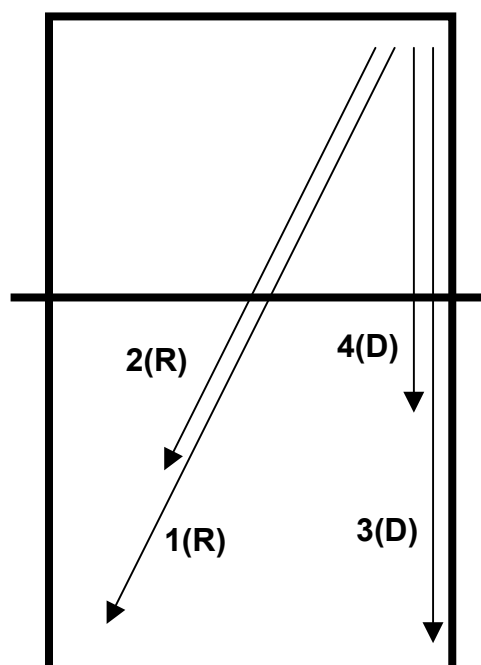
Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 3, Unidad 9

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE



Esquema 3.9.a.- El 1 y 2

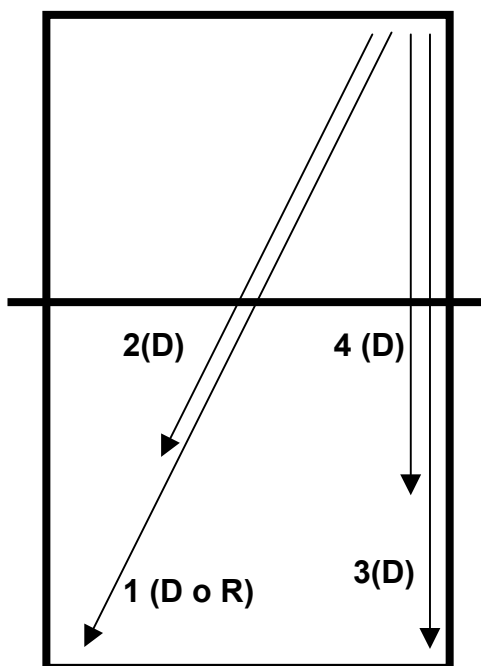


Esquema 3.9.b.- La "N"

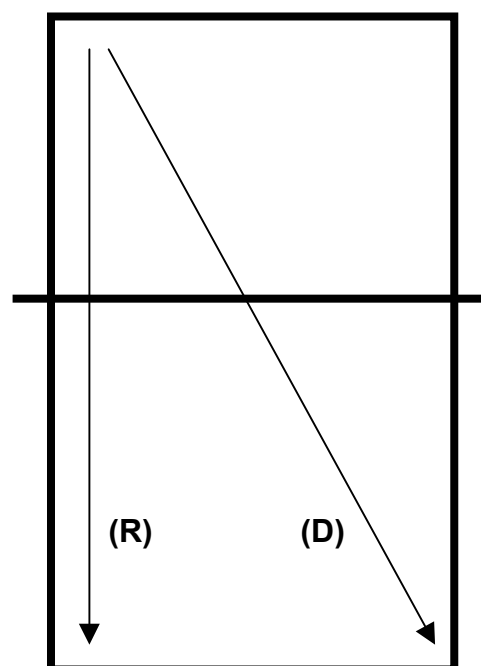
Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 3, Unidad 9

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE



Esquema 3.9.c.- El 2 y 2



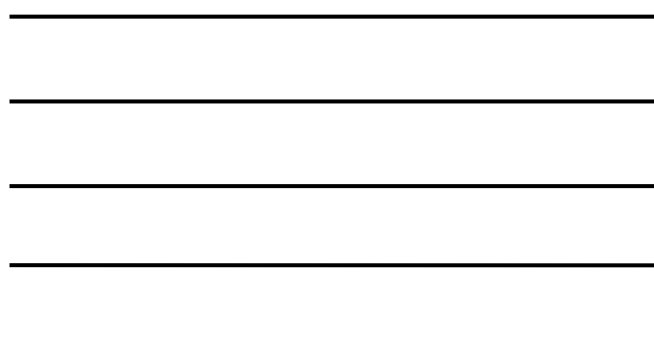
Esquema 3.9.d.- El 1 : 1 (Ullastrell)

Repetir a cualquier lado después de la segunda pelota.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa


Programación específica: Módulo 3, Unidad 9

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE



Vallas
(o líneas al suelo)

9	10	11	12
5	6	7	8
1	2	3	4



Esquema 3.9.e.- Servicios con mesa cuadriculada y vallas.

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 3, Unidad 9

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

- Ritmo: primera pelota con top-spin lento fase bajando, segunda fase subiendo.
- Colocación: largas a la derecha, cortas al revés.

Planning semanal

- Lunes: trabajo físico.
- Martes y miércoles: máxima carga, pero que permita la recuperación para el viernes.
- Jueves: esquemas de juego y preparación de la competición.

Tiempo de los ejercicios

(Afortunadamente, el tenis de mesa equilibra el juego con la capacidad física del jugador: cuando se llega a la capacidad máxima, el jugador pierde la capacidad de juego).

Ejercicios duros: 2 veces 5 minutos,
los otros 2 veces 7 minutos,
2 veces 10 minutos,

con esto se mide el tiempo de entrenamiento; ejemplo: alternando dos duros y dos ligeros, son:

1 de 5 y uno de 7, 1 de 5 y 1 de 7 multiplicado por 2 jugadores = 1 hora de entrenamiento, contando el tiempo para recoger pelotas.

Planificación diaria

Lunes: (físico)

Ejercicio	1 (amplitud)	(2 x 7) x 2
	3 (restadas)	(2 x 7) x 2
	5 (entradas D)	(2 x 7) x 2

Formación de Entrenadores de Tenis de Mesa

Programación específica: Módulo 3, Unidad 9

Autor: Gérard Le Roy
Traducción: Joan Arnau
Colaboración de: FCTT, RFETM, COE y ECE

Martes (técnica fuerte)

Ejercicio	1 (rapidez)	(2 x 5) x 2
	4 (entradas R)	(2 x 7) x 2
	8 (E. rapidez)	(2 x 7) x 2

Miércoles (técnica fuerte)

Ejercicio	2 (servicios)	(2 x 5)
	5 (entradas)	(2 x 7)
	1 (rap. y amp.)	(2 x 5)

Jueves (recuperación)

Ampliar calentamiento y ejercicios básicos

Ejercicio	6 (control)	(2 x 10)
	8 (rap/cont.col.)	(2 x 7) x 2

Viernes

Día antes de la competición, no se entrena. Si la competición es de trámite, entrenamiento normal, y sábado también. En este caso, la competición es un pequeño entrenamiento accesorio.

Ejercicios básicos: 20 - 30 minutos según las sesiones

- Top de derecha - bloqueo de revés / cambio
- Top de revés - bloqueo de derecha / cambio
- 1 y 1
- Top de derecha contra top de derecha
- Globos / cambio (si hay la altura)
- Servicio + entrada (cambio cada punto)