

Entrenamiento de fuerza en el tenis – enfoque argentino (II)

por bernado quiroga

Sin detenernos más en estos temas fundamentadores desde la teoría, y simplemente recomendando la lectura de las últimas publicaciones de Anselmi, Verkoshansky–Ziff, Suárez, Cappa, Gorosito, etc; que los fundamentan desde su tremenda experiencia e investigación; pasemos a algunos ejemplos y modelos de entrenamientos cotidianos de la fuerza de tenistas argentinos.

Ejemplos de sesiones de entrenamiento de la fuerza en diferentes períodos del macrociclo

Microciclo N°2:	VOL	294															
	INT	67															
	1RM	sesión 16/3											INT	VOL			
		S	R	K	S	R	K	S	R	K	S	R	K				
H.E.L. c/peso		4	10	10													
Cargadas de potencia	80	1	5	44	1	4	52	1	4	56	2	2	64	67	17		
Sentadillas adelante	110	1	6	55	1	6	66	1	4	77	4	2	88	66	24		
Multisaltos 1		10	8" c/pié														
Remo acostado	80	1	6	44	1	6	52	1	4	60	2	2	64	67	20		
Lanzamientos de MB		4	8														
Cargadas+fuerza arrodillado		2	6	40	2	4	50								20		
TOTALES														67	81		

S = série; R = repetição; K = carga.

Aquí les presento la primera sesión de entrenamiento de la fuerza del microciclo 2, considerando que este tenista júnior entrenó durante 6 semanas antes de iniciar las primeras competencias, se distribuyeron 3 semanas para el entrenamiento de la fuerza máxima, 2 para la potencia y el último microciclo fue de descarga debido a ser este su primer año en que realiza entrenamientos sistemático de fuerza.

	1RM	sesión 17/3											INT	VOL	
		S	R	K	S	R	K	S	R	K	S	R	K		
Calambres c/peso		4	máx	20											
Arranque de potencia	65	1	4	33	1	4	39	1	3	46	2	2	55	66	15
Fuerza en banco	95	1	6	52	1	6	62	1	4	71	2	2	81	68	20

Lanzamientos de MB		4	8																
Desplantes		3	10	20															
Subidas al banco		4	8	c/l															
Fuerza estricta	60	2	6	36	2	4	42											64	20
TOTALES																		66	55

Esta segunda sesión del microciclo 2 entrena principalmente los grupos musculares con acciones anteriores, bajo similares intensidades y volúmenes con las que se entrenó el tren inferior y los grupos musculares traccionadores en la 1ª sesión. En ésta sesión se incluyen ejercicios complementarios como los „desplantes,, y las „Subidas al banco,,.

Microciclo Nº6:	VOL	202																	
	INT	70																	
	1RM	07–Abr												INT	VOL				
		S	R	K	S	R	K	S	R	K	S	R	K						
Buenos días		3	8	25															
Cargadas de potencia	80	1	3	44	1	3	52	1	3	60	1	3	64	69	12				
Sentadillas adelante	110	1	4	61	1	4	72	4	6	88				75	32				
2º tiempo de potencia	75	2	4	53	2	4	60							75	16				
Pliometría nivel 1*																			
Remo acostado	80	1	6	40				1	4	56	2	4	68	70	18				
Lanzamientos de MB		6	8																
Arranque arrodillado		3	8	barra															
TOTALES														71	62				

Pliometría sesión 1: 3 series con cada pié de cada ejercicio x 8 ejercicios, utilizando escalera de coordinación, cuadrilátero, y escalera + cuadrilátero.

En ésta primer sesión del microciclo 4, en la que ya comienzan a ganar protagonismo las transferencias, en cuanto a tiempo en la sesión (ya que siempre son protagonistas en este tipo de entrenamiento); y en los ejercicios básicos (sentadillas, fuerza en banco, remo acostado, etc) la intensidad crece a expensas de que los volúmenes bajan, buscando mayor activación del sistema muscular y siguiendo premisas, adaptadas a las particularidades de nuestros deportistas, de la dinámica de cargas del sistema soviético.

	1RM	08-Abr												INT	VOL
		S	R	K	S	R	K	S	R	K	S	R	K		
Twist soviético		3	6+6	MB 3k											
Arranque de potencia	65	1	3	39	1	4	46	3	2	55				75	13
Fuerza en banco	95	1	6	48	1	6	57	1	6	71	3	3	81	69	27
Lanzamientos de MB		3	8	MB 4k	3	10	MB 3k	3	12	MB 2k					
Fuerza estricta	60	1	6	36	3	4	42							67	18
Arranque+fuerza		4	6	40											
TOTALES														70	58

Aquí la segunda sesión correspondiente al microciclo 4 también ilustra la dinámica de cargas creciente en intensidad y ondulante en volumen; así como también el protagonismo mayor de las transferencias.

Microciclo N°5:	VOL	58													
	INT	73													
	1RM	08-Jun												INT	VOL
		S	R	K	S	R	K	S	R	K	S	R	K		
Vitalizaciones 3 posic.		4	12	c/l											
Buenos días		3	8	35											
Dominadas		3	máx												
Envión de potencia	80	1	3	44	1	3	52	1	2	60	2	2	68	71	12
Sentadillas adelante	110	1	6	66	1	4	77	1	2	88	2	2	99	73	16
Pliometría nivel 1*															
TOTALES														72	28

Pliometría nivel 1: 10 series de 25 saltos sobre vallas, combinadas de diferentes formas

En este 5º microciclo, que precede al de descarga, el deportista sigue entrenando 4 veces a la semana, pero con una notoria merma en los volúmenes y con el objetivo claro de reclutar sus fibras rápidas a través de los grandes pesos para luego transferir dicha fuerza a velocidades similares y/o superiores a las del propio deporte respectivamente. Por lo expuesto, la sesión se reduce en tiempo y la mayor parte del entrenamiento se realiza en el campo y con movimientos veloces (transferencias)

En el microciclo siguiente, o sea el de descarga, el deportista entrena solo dos veces a la semana en el gimnasio y con las mismas características, en cuanto a objetivos (reclutamiento) orden de los ejercicios dentro de la sesión, intensidades y volúmenes; que en este 5º microciclo.

Lo único que varía son las combinaciones de ejercicios de pliometría, en los que se incluyen lateralizaciones y variaciones en los ángulos de caída.

Luego de completar el 6º microciclo el tenista comienza sus competencias que; en un principio solo serán des tres días durante los fines de semana. Su macrociclo continúa con un período llamado „Competitivo,, en el cual los objetivos pasan por el mantenimiento de la forma deportiva y que se extenderá 4 microciclos más. Por último el macrociclo finaliza luego del mesociclo de transición que durará 2 microciclos de una semana cada uno y en el cual se privilegia el descanso y la recuperación para afrontar un nuevo macrociclo de características similares y con vistas a las competencias nacionales más importantes, que tienen características de calendario diferentes a las primeras del año deportivo.

Agradezco esta posibilidad de presentarle al lector este breve resumen de la bibliografía citada junto con mi humilde experiencia personal y siempre a su disposición me ofrezco para debatir sobre cualquier inquietud que surja al leer lo expuesto aquí.

referências:

- Anselmi, H. 1997:** „Fuerza y potencia, la fórmula del éxito,,.–
Anselmi, H. 1998: „Fuerza, potencia y acondicionamiento físico,,.–
Anselmi, H. 2002: „Manual de Fuerza, potencia y acondicionamiento físico,,.–
Matvéiev, L. 2004: „El proceso del entrenamiento deportivo,,.–
Kuznetzov: „Metodología del entrenamiento de la fuerza para deportistas de alto nivel,,
Verkhoshansky–Ziff 2000 : „Superentrenamiento,,.–
Suarez, I. R. : „Megafuerza,,.–
Gorosito, R. 2002 : „La fuerza en la mujer,,.–
Cappa, D. 2000: „El entrenamiento de la potencia muscular,,.–



.: **Bernado Quiroga** (argentina), preparador físico de tenistas juniors y seniors de nivel regional y nacional. Encargado del entrenamiento de la fuerza de deportistas en varios gimnasios de la ciudad de La Plata (2000-2006)

.: Asesor en los trabajos de fuerza y potencia de la selección provincial de la provincia de Chubut (2005) Asesor en los trabajos de fuerza y potencia de la seleccion argentina de padel (categoria menores) sub campeona mundial en Curitiba '03 y campeona panamericana en Buenos Aires '04 e de varios de los mejores deportistas argentinos de padel (2003-2005)

.: berniquiroga@hotmail.com

VEJA MAIS EM:

SITE: www.treinamentoesportivo.com

COMUNIDADE: www.potencianoesporte.com.br