



# Propuesta de planificación de torneos para un jugador junior

Francisco J. Penalva

JC Ferrero Equilite Sport Academy - Academia de tenis

## RESUMEN

Este artículo propone un calendario de torneos durante una temporada para un jugador de dieciséis años que tiene un buen nivel de tenis. En esta propuesta se trata de primar los periodos de entrenamiento y ajustar los torneos al nivel de juego del tenista. Igualmente se valora la cercanía geográfica.

**Palabras clave:** priorización, plan, juniors, competiciones

**Recibido:** 26 Octubre 2017

**Aceptado:** 21 Febrero 2018

**Autor correspondiente:**

Francisco J. Penalva, JC Ferrero

Equilite Sport Academy -

Academia de tenis

Correo electrónico:

[franpenalva@equilite.com](mailto:franpenalva@equilite.com)

## INTRODUCCIÓN

A la hora de realizar un calendario de torneos eficiente es importante tener una planificación adecuada (Roetert & McEnroe, 2005). La planificación es un instrumento fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que su estructura, las formas de organización del entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha ligazón con la dinámica de rendimiento pretendida (Crespo, 2011). En este sentido, debemos recordar que es prácticamente imposible mejorar el rendimiento en cualquier especialidad si se entrena siempre lo mismo día tras día. Por tanto, para no mantener el mismo régimen de entrenamiento debemos periodizar. La periodización es, en esencia, la elaboración de un plan de entrenamiento y de competición que estructura las tareas en un intervalo de tiempo regular (Fleck and Kraemer, 1996).

Toda elaboración de una adecuada planificación debe partir de un conocimiento amplio de las principales características del tenis. Nuestro deporte se caracteriza por movimientos que suponen rápidas arrancadas y frenadas, con gestos repetidos en forma de golpes a diferentes alturas en los que se involucra la participación de varios grupos musculares durante los diferentes golpes, y en los que se combinan periodos de máxima o submáxima intensidad con largos periodos de moderada o baja intensidad (Fernández-Fernández et al., 2009). Como sabemos el éxito en un deporte profesional como el tenis es medido por el ranking de los

jugadores (Reid & Morris, 2013). Y para alcanzar los objetivos que los jugadores se proponen, entrar en el ranking profesional o tener un buen ranking junior, el número de torneos a jugar durante el año, se entiende que debe ser considerable (Roetert, Reid & Crespo, 2005).

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, nos podríamos poner a preparar nuestro calendario, pero nos encontramos con la dificultad de que no existe mucho escrito a nivel científico acerca de este tema y que los jugadores juniors tienen un plan basado en la experiencia del entrenador y el seguimiento de los calendarios que han tenido o tienen los jugadores de su época (Reid et al., 2009).

Por tanto, el objetivo de este artículo es tratar de ayudar en la planificación de un calendario de torneos para un jugador de 16 años y proporcionar una serie de directrices basadas en lo que disponible en las investigaciones hasta el momento.

## MÉTODO

En el presente trabajo se ha llevado a cabo una revisión de la literatura existente sobre lo referente al calendario de torneos que debe de jugar un jugador junior (entre 16-18 años) y las diferentes consideraciones a tener en cuenta, ya sean las propias de su desarrollo o los efectos que puedan tener esa carga de partidos



en su rendimiento. Hemos de destacar que hay poco escrito en lo referente a este importante apartado. Con toda esta información, más los datos que nos aporta la experiencia previa con otros jugadores junior del mismo nivel, se ha elaborado un calendario donde lo más importante ha sido el desarrollo del jugador a largo plazo, primando los entrenamientos para conseguir las mejoras deseadas. También se ha tenido en cuenta el aspecto económico del jugador y de ahí que los desplazamientos a los torneos internacionales sean lo más cercano posible, siempre y cuando pueda entrar en las listas.

Para conocer propuestas sobre planificación del entrenamiento de jugadores menores de 14 años, véase Unierzyski (2003; 2005), entre otros. En cuanto a jugadores menores de 18 años, véase Molina (2005) y Morris (2005). Para el caso de tenistas profesionales, véase Porta & Sanz (2005), Martens & Maes (2005) y Reid, Quinlan & Morris (2010).

### PROPUESTA CALENDARIO

A continuación se expone la propuesta de calendario. En este apartado es interesante resaltar varios de los detalles que tienen una gran importancia. En primer lugar nuestro jugador tiene 16 años, está radicado en España, está sano y comienza a competir la última semana de Febrero, esto es así porque el año anterior terminó la temporada la primera semana de Diciembre, se le dejaron dos semanas de vacaciones y luego la pretemporada tiene una duración de diez semanas. El planteamiento que se quiere seguir es el de combinar los torneos juniors con torneos nacionales de los más importantes en su categoría, como sería el circuito Marca sub-16 (Figura 1).

Presentado el calendario a seguir, me gustaría comentar que la pre temporada tiene una gran importancia, de ahí que su duración sea de diez semanas, durante las cuales podemos trabajar de manera adecuada y respetando los tiempos de trabajo, recuperación y adaptación de los diferentes tejidos (Roetert & Ellenbecker, 2009).



En la primera parte de la temporada, desde mitad de marzo hasta finales de abril, vemos que hay una condensación de torneos, aquí me gustaría aclarar que son torneos de un nivel alto y que posiblemente si no consigue un gran resultado en las pre- previas no podrá acceder a jugar los ITF G2, es por ello que durante esas semanas se podrá entrenar algunos días cuando no tenga que jugar e incluso las semanas que se jueguen las previas y los cuadros finales se tomarán como una semana de entrenamiento.

Esta primera parte de la temporada terminará con el premio de un Wild Card para la previa o el cuadro final en el ITF G1 JC Ferrero si el rendimiento durante los torneos anteriores ha sido bueno y justo después tendremos un torneo importante para nuestro jugador, una de las fases del Circuito Nacional sub-16 Marca.

Durante los meses de Mayo a Agosto, se irán alternando períodos de semanas de preparación para los torneos y giras de dos torneos o, como en el último caso, una gira de tres torneos para después dar paso a una semana de descanso.

Para finalizar, en los últimos meses de competición se han planteado más semanas de entrenamiento para reforzar aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos. También, como sabemos que al final de temporada es cuando más lesiones se producen, se pretende realizar un buen trabajo de prevención para tratar de evitar que se produzcan y cuidar la salud del deportista.

En total se han planificado veintitrés torneos, pero la participación en muchos de ellos depende de si el jugador se clasifica o no para poder jugar. Si los resultados son buenos y se clasifica para jugar todos los torneos, se podría reducir el número de torneos, puesto que el objetivo es que, como máximo, juegue veinte torneos, tal y como aparece expuesto en la literatura (Reid et al., 2009).

## CONCLUSIÓN

Para llevar a cabo un calendario de torneos es fundamental respetar la etapa evolutiva en la que se encuentra nuestro jugador/a. De esta forma lograremos hacer que la competición sea algo motivante y, sobre todo, se evitará al máximo las posibles lesiones que pueda tener. También es importante tener en cuenta, como idea fundamental, el desarrollo del jugador a largo plazo. En este sentido, y en la línea de lo expuesto anteriormente, el entrenamiento adecuado es un instrumento crucial ya que se le debe dar prioridad con respecto a los torneos. Esto es así porque hay que dotar al jugador de los recursos suficientes para afrontar la exigencia de la competición, por tanto no hay que quemar etapas y se debe de ir paso a paso.

Se ha presentado un calendario tipo adaptado al país en el que nos encontramos. Aunque pueda parecer bastante acertado, es fundamental resaltar que este modelo no debe aplicarse en todos los casos pues, obviamente, el entrenador debe individualizar la planificación de la competición en función de las necesidades del tenista. Con todo, la propuesta presentada sí que puede servir como una guía sobre la que basarse y a la que habrá que dar ajustes constantemente para diseñar nuestra propia propuesta.

## REFERENCIAS

- Crespo, M. (2011). Tactical periodisation in tennis: An introduction, *ITF CSSR*, 53, 16-18.
- Fernandez-Fernandez, J.; Sanz-Rivas, D.; Mendez-Villanueva, A. (2009). A Review of the Activity Profile and Physiological Demands of Tennis Match Play, *Strength & Conditioning Journal: Volume 31 - Issue 4 - p 15-26*.  
<https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181ada1cb>
- Fleck, S.J. & Kraemer, W. (1996). Designing resistance training programs, Champaign Ill, Human Kinetics.
- Martens, S and Maes, C. (2005). Periodisation for professional female tennis players, *ITF CSSR*, 36, 13-15.
- Molina, I. (2005). Periodisation in the ITF junior circuit (A case study: The ITF junior team), *ITF CSSR*, 36, 6.
- Morris, C. (2005). Periodisation for 18 & under female players, *ITF CSSR*, 36, 7-8.
- Porta, J. and Sanz, D. (2005). Periodisation in top level men's tennis, *ITF CSSR*, 36, 12-13.
- Reid, M., Quinlan, G., & Jones, D. (2009). Planning and periodization for the elite juniors tennis players. *Strength and conditioning journal*; 31:4. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181afc98d>
- Reid, M., Quinlan, G., & Morris, C. (2010). Periodisation in tennis, *ITF CSSR*, 50, 26 – 27.

- Reid, M., & Morris, C.. (2013). Ranking benchmarks of top 100 players in men's professional tennis, *European Journal of Sport Science* Vol. 13, Iss. 4. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.608812>
- Roetert, E.P. & Ellenbecker, T. (2009). Periodization training, *ITF CSSR* 47, 10-11.
- Roetert, E.P. & McEnroe, P. (2005). Can periodised training work for professional male players? *ITF CSSR* 36, 11-12.
- Roetert, E.P., Reid, M. and Crespo, M. (2005). Introduction to modern tennis periodisation, *ITF CSSR* 36, 2-3.
- Unierzyski, P. (2003). Planning and periodisation for the 12-14-year-old tennis players, *ITF CSSR* 31, 6-8.
- Unierzyski, P. (2005). Periodisation for under-14s, *ITF CSSR* 36, 4-6.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2018 Francisco J. Penalva



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia - Textocompletodelalicencia](#)

