



ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

ROBERTO SASSI . ADAPTACION AL TENNIS BY PACO ALMENDROS.

TAES

En primer lugar nos gustaria exponer algunas ideas a los entrenadores y coaches que operan habitualmente en el tenis junior, especialmente en el area de formación y que a diario deben afrontar dificultades de todo tipo.

El entrenador frecuentemente debe sufrir las muchas carencias del club durante la jornada, además, Algunos clubs se entrenan con diez, doce jugadores, otros con veinte o treinta chicos, algunos disponen de pocas pistas, a veces escasamente iluminadas, otros tienen una sola pista para trabajar con varios grupos e incluso diferencias de nivel entre sus alumnos.

Entrando de lleno a lo específico en cuestiones del entrenamiento, suele observarse que la mayor parte de los clubs y sus escuelas, y sobre todo los que no se dedican especialmente a competición y alta competición, se entrenan tan solo dos o tres veces a la semana, lo que representa aproximadamente 120-180 minutos de trabajo.

Demasiado poco para nuestra disciplina en efecto, pero considerando las numerosas dificultades, no podemos por menos constatar que actualmente en muchos otros deportes, el numero de los entrenamientos semanales alcanza un mínimo de tres.

En cada caso este tiempo debe ser utilizado de la manera más racional posible. Precisamente por esta razón, sobre la base de la experiencia, hemos pensado en facilitar sugerencias, algunas de las cuales pueden considerarse como reglas para la **organización y el control del entrenamiento.**

Los entrenadores deben organizar el plano de trabajo considerando una serie de factores, como por ejemplo: **el objetivo final, los objetivos parciales, la categoría, el nivel alcanzado de cada jugador y del grupo, el numero de las sesiones semanales, el tiempo dedicado al entrenamiento, el material disponible y el horario** en que se desarrolla el entrenamiento.

El método propuesto se basa sustancialmente sobre algunos principios generales para la programación y el control del entrenamiento.

INTRODUCCION AL CURSO.

- . EXPOSICION DE IDEAS
- . NUESTRO MARCO DE ACTUACION
- . ESQUEMA GENERAL DEL CURSO

TEMA 1. VALORACION DE LOS JUGADORES.

- . DIVERSOS METODOS DE VALORACION DE LOS JUGADORES
- . EJEMPLOS PRACTICOS DE CUANTIFICACION DE HABILIDADES.
- . IMPORTANCIA DE LA REALIZACION DE UN PERFIL DE HABILIDADES TENISTICAS.

TEMA 2. PROGRAMACION TEORICA DEL ENTRENAMIENTO.

- . PROGRAMACION TEORICA DEL ENTRENAMIENTO.
- . MEDIOS DE ENTRENAMIENTOS ESCOGIDOS.
- . DEFINICION DE PORCENTAJE EN LOS DIFERENTES TIPO DE ENTRENAMIENTO.
- . ELECCION DE LA CANTIDAD E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO.
- . REDACCION TEORICA DEL ENTRENAMIENTO.
- . EJEMPLOS PRACTICOS DE PROGRAMACION TEORICA DEL ENTRENAMIENTO.

TEMA 3. REALIZACION DEL ENTRENAMIENTO.

- . PROGRAMACION Y ORGANIZACIÓN DE LA SEMANA DE ENTRENAMIENTO.
- . DEFINICION DEL PORCENTAJE DEL TIPO DE ENTRENAMIENTO ESCOGIDO.
- . EJEMPLOS PRACTICOS Y REALES DE DEFINICION DE TIPOLOGIAS Y EJERCICIOS.
- . DEFINICION Y ANALISIS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO.
- . VARIACIONES EN PISTA SOBRE EL TRABAJO PROGRAMADO .
- . VERIFICACION DE LAS REACCIONES AL TRABAJO POR PARTE DE CADA JUGADOR.

TEMA 4. CONTROL DEL ENTRENAMIENTO.

- . RECOGIDA RACIONAL Y SISTEMATICA DE LOS DATOS DE ENTRENAMIENTO.
- . ELABORACION DE LOS DATOS DE INTENSIDAD, DE CARGA Y DE TIPO DE TRABAJO.
- . REPETICION Y/O MODIFICACION DE TAREAS SEGÚN LOS DATOS RECOPIADOS.
- . GENERAR INFORMES DE VERIFICACION Y CONSENSUAR CON EL STAFF TECNICO.
- . EJEMPLOS REALES DE CONTROL, ORGANIZACIÓN Y RESULTADO DEL ENTRENAMIENTO

TEMA 5 . UTILIZACION DEL SOFTWARE DE CONTROL DEL ENTRENAMIENTO.

- . INTRODUCCION DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.
- . SOTWARE DISEÑADO PARA EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO EN TENIS.
- . RAZONES PARA UTILIZAR UN SOFTWARE DE CONTROL DEL ENTRENAMIENTO.

TEMA 6. POWERPLAY TENNIS SOFTWARE.

- . DESCRIPCION Y UTILIDAD DE LA APLICACIÓN.
- . MENUS Y SUBMENUS.
- . GENERADOR DE INFORMES.
- . EJEMPLOS REALES DE SELECCIÓN DE INFORMES DE CLUBS, EQUIPOS Y JUGADORES.
- . PUESTA EN MARCHA DE LA APLICACIÓN.

2.1. PROGRAMACIÓN TEÓRICA DEL ENTRENAMIENTO.

Antes de programar y sucesivamente, aplicar cualquier tipo de entrenamiento deportivo, el técnico debe referirse a lo que se denomina comúnmente como las etapas de la organización del ejercicio físico.

En primer lugar es necesario estudiar, en todos sus aspectos, como el atleta desarrolla las propias tareas técnico-tácticas y que es capaz de realizar desde el punto de vista físico-atlético durante la prestación agonística.

Con tales informaciones debe procurarse construir, en el plano teórico, lo que se suele llamar comúnmente como **"el modelo de comportamiento en competición"**.

En el ámbito de la metodología, métodos y medios conocidos, el entrenador deberá después individualizar y escoger los más adecuados para mejorar en la práctica la capacidad que considere como necesaria.

2.2. - LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO ESCOGIDOS.

Se trata de distribuir, en los varios períodos en que se subdivide el año, los medios de entrenamiento escogidos con la finalidad de realizar las modificaciones necesarias para obtener la **eficiencia, el tiempo y la capacidad individual**.

Antes que nada podemos subdividir en diferentes grupos todas las formas de actividad que es posible hacer seguir a los jugadores, (Tabla 2), podemos pues distinguir diversas tipologías de preparación.

Es importante destacar que el lenguaje en este sentido debe ser el mismo en cada uno de los clubes, los entrenadores, coaches y preparadores físicos deben realizar un esfuerzo en unificar criterios en beneficio de un entendimiento absoluto.

Para los varios tipos de entrenamiento vienen luego escogidos los medios considerados más idóneos a las características de los atletas y más adecuados a los objetivos a conseguir.



(TABLA 2)

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento pre-entrenamiento o pre-competición no se considera, por definición, un tipo de entrenamiento por lo cual, aunque registrado como actividad efectuada no entra nunca en el cálculo y en la elaboración, efectuada con el ordenador, junto a los otros tipos de entrenamiento salvo que el coach lo entienda como necesario en su aplicación técnica. (calentamiento con pelota).

LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA (PTT)

Es un tipo de preparación muy ligada a la competición y se distingue de esta última solo por el hecho que, durante su aplicación práctica no reproduce la misma implicación emotiva.

LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL (PFSAL)

Tiene el deber de sintetizar los elementos técnico-tácticos peculiares de la disciplina con los físico-atléticos, adaptando las solicitudes bio-mecánicas a las bio-energéticas efectivamente utilizadas.

Este tipo de preparación puede también ser muy similar a la actividad de competición, (por ejemplo los partidos de entrenamiento), pero manteniendo, obviamente, su peculiaridad para la implicación emotiva que es imposible de reproducir en entrenamiento.

LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL (PFG)

Es un tipo de actividad no relacionada con la disciplina tratada. No es posible que en el ámbito de la PFG se inserten ejercicios escogidos prioritariamente sin considerar la exigencia de la propia disciplina en cuanto que puede influenciar la prestación en una actividad deportiva pueden también ser poco o decisivamente influyentes por otra.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIFICA (PFSCA)

Comprende una serie de ejercicios que previenen el desarrollo del componente orgánico-funcional mas relacionado con el modelo del funcionamiento del atleta en competición. Las prácticas y los ejercicios presentan desde el punto de vista espacio-temporal la forma típica y característica del gesto seguido en competición

LA COMPETICIÓN (PARTIDO)

Todas las competiciones oficiales están comprendidas en este grupo. La Competición puede ser considerada el momento en el cual el atleta sintetiza todos los elementos de la preparación necesaria para figurar en la propia disciplina. Es, al mismo tiempo, el espejo de todo lo que el atleta ha aprendido durante las sesiones de entrenamiento.

2. 3. - DEFINICIÓN DE PORCENTAJES EN LOS VARIOS TIPOS DE ENTRENAMIENTO

Los datos recogidos de los diarios de entrenamiento, la experiencia personal y los datos de la literatura, que han consentido definir nuestra propuesta, en porcentaje, de los varios tipos de preparación en función de la edad, (o categoría). Eso será particularmente útil cuando se deba planificar el trabajo para nuestros jugadores juniors.

Estos porcentajes, de todos modos, son solo indicativos y debe tenerse en cuenta la experiencia habida en el pasado con la misma categoría de jugadores y de la elección efectuada por los otros entrenadores de las categorías inferiores y superiores.

2.4. - ELECCIÓN DE LA INTENSIDAD Y DE LA CANTIDAD

La elección de la intensidad y de la cantidad de la carga debe hacerse después de que - por ejemplo en los primeros quince días de la preparación - se tenga la verificación técnico-física de los atletas a disposición.

La valoración técnica puede efectuarse a través del desarrollo de partidos. Son importantes también los test que valoran la calidad técnico-coordinativa, lateralidad y aprendizaje sobretodo si se trata de jóvenes tenistas.

La valoración de la capacidad condicional, en cambio, generalmente se efectúa a través de la actuación de los test.

Nosotros aconsejamos efectuar pocos test aunque muy específicos para la característica que se quiera controlar; es necesario hacerlos de manera que se puedan repetir al menos cuatro o cinco veces durante la temporada.

Los test, aunque, frecuentemente mal aceptados por los jugadores, deben ser considerados como un medio, (indispensable), para el control de la condición de los jugadores y del grupo.



2.5. - REDACCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN TEÓRICA DEL ENTRENAMIENTO

Conociendo, (a) los objetivos, (b) el porcentaje de las tipologías del entrenamiento, (c) el tiempo a dedicar al entrenamiento durante la semana, se puede poner en práctica la programación de un ciclo de preparación, (periodo de 4-5 semanas), calculando, los tiempos a dedicar diariamente a los varios tipos de entrenamiento.

Según los objetivos escogidos en la planificación, al entrenador no le faltará nada más que establecer con que medios, (o ejercicios), desea buscarlos.

Si de las exigencias específicas debiesen surgir modificaciones del trabajo en alguna sesión, el entrenador podrá cambiar la elección de la tipología y también el medio a utilizar (ejercicios). Si se quiere que - en los cálculos efectuados sobre aquel periodo de trabajo - no sea una variación del volumen global y porcentual de las varias tipologías, estará bien que el tiempo dedicado al nuevo medio se elimine, (en favor del medio que estaba en programa y después sustituido), en una de las sesiones sucesivas.

LA ORGANIZACIÓN DE LA SEMANA DE ENTRENAMIENTO.

En el sector junior y para aquellos grupos que efectúan tan solo dos o tres entrenamientos a la semana, pensamos que el volumen del entrenamiento debe ser constante, mientras la intensidad de los ejercicios, debe ser superior en las sesiones iniciales de la semana.

No estamos de acuerdo con los entrenadores que, teniendo a disposición tres entrenamientos semanales, efectúan el último con cargas muy reducidas respecto a los precedentes, temiendo que los chicos podrían presentarse al los partidos demasiado cansados.

En efecto este es un riesgo probable, pero al mismo tiempo no parece que valga la pena de privilegiar un objetivo inmediato respecto a un trabajo programado a largo plazo y que debe también implicar, (bien entendido), cargas de trabajo progresivamente siempre más elevadas.

El resultado contingente debe mantenerse como un objetivo secundario. Cuando en cambio, las sesiones semanales son de cuatro a siete, es posible modular los diversos medios de entrenamiento de manera que se obtengan resultados más significativos también a corto plazo. Pero en los dos casos deberá variarse la sucesión aplicativa de los medios de preparación, sobretudo entre los técnicos y los físicos.

Con un numero de entrenamientos semanales reducido, no hemos introducido el partido de mitad de semana de larga duración. Esta elección esta dictada por razones técnico-practicas que nos parecen de fundamental importancia.

Jugadores que se entrenan de 120 a 220 minutos a la semana, a veces dedicamos también 70-80 minutos al encuentro de verificación. La incorporación de situaciones de partido como bloque esencial del entrenamiento diario reflejará eficazmente dicha verificación y nos permitirá desarrollar labores técnico tácticas sin la carga absoluta del encuentro más largo.

LA PLANIFICACIÓN EN EL SECTOR JUNIOR

“Hemos leído artículos que concernían al entrenamiento de los jóvenes. Entre tantos, en nuestra opinión, faltaba uno que se refiriera a la planificación de la cantidad de carga de trabajo relacionándola con la edad, es decir, a las diversas categorías juveniles.

Portal motivo comenté la experiencia adquirida en dos clubes amateurs y en los seis profesionales en los que he tenido la oportunidad de verificar la modalidad de la cantidad de entrenamiento”. (Roberto Sassi).

1. LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Pienso que el responsable técnico debe seguir con particular atención las siguientes indicaciones:

- A. La cantidad de la carga**, es diferente para cada categoría.
- B. El porcentaje del entrenamiento técnico y físico.**
- C. La utilización porcentual** de los medios pertenecientes a las diversas tipologías.
- C1).** En el ámbito de la Preparación Física Especial (P.F.S.al), la determinación del porcentaje de utilización de los medios orientados hacia el incremento de la calidad de fuerza y/o de resistencia.
- D. La determinación**, por los medios de Preparación Física Específica (P.F.Sca), de la **cantidad y de la intensidad**, (numero de repeticiones y series, distancia, tiempos de recorrido y recuperación).
- D1).** En el ámbito de la P.F.Sca, la determinación del porcentaje de utilización de los medios orientados hacia el incremento de la calidad de fuerza y/o de resistencia.

2. LA CODIFICACIÓN DE LOS MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO.

Los entrenadores con la ayuda, si es posible, del software deben asignar códigos, a los medios de entrenamiento, (**ejercicios**), separando las diversas tipologías (**diversos tipos de entrenamiento**).

Si algún medio de entrenamiento es común para todo el sector, tendrá un único código de identificación. Con este propósito mostramos un ejemplo en la ultima pagina " **TIPOLOGÍAS Y MEDIOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL TENIS** ”.

Todo esto permite a cada técnico, al comenzar o terminar el entrenamiento, transcribir sobre su propia agenda (o ordenador) el trabajo efectivamente desarrollado por el grupo sobre la pista, reflejando el código del ejercicio y la duración.

3. EL CONTROL DE LA CARGA DEL ENTRENAMIENTO.

Con la unificación del método de anotación de los datos - en cuanto utilizamos el **mismo "lenguaje"** - se conseguirá hacer un comparación entre los grupos de trabajo. El control de las cargas de trabajo aparece de modo muy simple, comparando el trabajo desarrollado en el mismo período por los diversos grupos y sumando el tiempo en los cuales los medios pertenecientes a las diversas tipologías, han sido utilizados.

El análisis de este gráfico y de los sucesivos, podrá ser un útil objeto de discusión entre los técnicos del club. De hecho, nuestra experiencia evidencia que no todo es tan simple y que en realidad subsisten problemas objetivos tales como:

LA FALTA DE PISTAS PARA DESARROLLAR EL ENTRENAMIENTO. IMPOSIBILIDAD DE REALIZAR ENTRENAMIENTOS EN SITUACIONES DE UNO CONTRA UNO.

LA DIFICULTAD PARA EFECTUAR UN CIERTO TIPO DE ENTRENAMIENTO POR LA COINCIDENCIA DE MAS JUGADORES EN LAS MISMAS PISTAS.

LA CERTEZA DEL TÉCNICO, FRECUENTEMENTE ERRÓNEA, DE QUE EL PROPIO TRABAJO ES EL ADECUADO PARA EL EQUIPO QUE ENTRENA, (Y POR CONSIGUIENTE TAMBIÉN A LA EDAD).

LA INCORRECTA DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO EN FUNCIÓN DE LA EDAD.

LA PARTICIPACIÓN EN NUMEROSOS Y EN MUCHAS OCA-SIONES DEMASIADOS TORNEOS QUE NO PERMITEN EFECTUAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO IDÓNEO A LOS OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN.

En un sector junior, en nuestra opinión, el problema que se evidencia con mucha frecuencia es aquel por el cual los jugadores "experimentan" durante su carrera cargas no crecientes, contrariamente a lo que sugiere la teoría del entrenamiento.

Por ello durante la "transición" de una categoría a otra y en el caso de que el entrenador no sea el mismo, él se encuentre soportando además del cambio de entrenador, también una variación de las cargas del trabajo muchas veces no de acuerdo con el principio relativo a los estímulos adecuadamente crecientes.

EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO TÉCNICO Y ATLÉTICO

Del control del tiempo total del entrenamiento se pasará después al dedicado al trabajo técnico y al atlético.

Con esa intención el director deportivo recogerá de los diversos responsables los tiempos utilizados para aplicar los medios de la P.T.T. + P.F.S.al, que representan la cantidad de trabajo técnico-tactico, y los de la P.F.G. + P.F.S.ca que representan la cantidad de trabajo .

Analizando el desarrollo de los datos después es posible evidenciar el porcentaje de utilización de los dos tipos de trabajo.

5. EL CONTROL DE LA TIPOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

Un ulterior control puede ser hecho sobre cada tipología. Si la cantidad puede ser, a veces, poco significativa, mayor importancia asume el porcentaje.

En conclusión

En tal sentido cada entrenador podrá conducir el entrenamiento del modo que estime más oportuno, adoptando los medios que el crea más idóneos para perseguir objetivos a medio plazo, en el respeto de que concordará con los demás técnicos del club, finalizando el trabajo de lograr objetivos a más largo plazo.

EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

En la primera parte "Como organizar el entrenamiento" hemos hablado de la organización de la preparación del entrenamiento, indicando algunos principios que creemos útiles para la programación, tanto para los grupos que entrenan dos veces a la semana, como para los que, como en el caso de los jugadores profesionales, realizan 7- 8 sesiones semanales.

3. REALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

3.1 **Variaciones**, sobre la pista, comparados con el trabajo programado.

3.2. **Verificación** de las reacciones al trabajo, por parte de cada jugador.

4. **Control.**

4.1. **Recoger** de forma racional y sistemática los datos del entrenamiento sean de equipo o individuales.

4.2. **Elaboración** de los datos de intensidad, de carga y del tipo de trabajo.

4.3 **Repetición** de los test o trabajos pendientes o no solucionados.

3. REALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Frecuentemente el entrenamiento decidido "en el despacho", por diversas razones, no se respeta.

Las causas son variadas y sobre todo en la primera parte de la temporada, la verificación de **la respuesta al trabajo por parte de los jugadores debe considerarse el punto de referencia más importante**. Una carga de entrenamiento demasiado alta o demasiado baja debe inducir al entrenador y al preparador físico a modificar la intensidad o la cantidad de la carga.

Tales modificaciones son posibles también sin cambiar el método y los principios que se han propuesto al inicio del año. Por consiguiente resulta de gran importancia – para la redacción de la programación del entrenamiento y para una comparación en años sucesivos - registrar el entrenamiento que efectivamente efectúan los jugadores en la pista.

4. CONTROL

Registrar el trabajo realizado no es difícil, pero requiere por parte del entrenador precisiones en los informes y datos del entrenamiento. Obviamente la transcripción, que generalmente se efectúa en un diario, debe seguir el mismo procedimiento utilizado para la planificación, de manera que se pueda confrontar el trabajo programado con el realizado efectivamente. Siguiendo el método propuesto anteriormente expondremos ahora algunos ejemplos de registro de algunos medios.

Para facilitar el cálculo los tiempos vienen indicados en minutos. Se han tomado en consideración eventuales momentos dedicados a la explicación (entrenamiento teórico) antes de iniciar los ejercicios, mientras las interrupciones si no son muy largas, (debidas a las correcciones y a ulteriores explicaciones), **son consideradas como tiempo efectivo de trabajo.**

En muchos grupos el control se efectúa también por lo que concierne a cada jugador individualmente, tal tipo de control, obviamente, puede optimizarse usando el ordenador, aunque también es posible hacerlo manualmente.

Resulta muy útil para el entrenador anotar también consideraciones personales (notas) que puedan concernir a diversos aspectos del trabajo de grupo, (del técnico, al táctico). Debemos tener en cuenta que estos apuntes deben resumir en pocas palabras las eventuales variaciones efectuadas.

Respuestas del tipo pisco-físico como insomnio, dolores musculares, irritabilidad, intranquilidad e inapetencia deben ser consideradas como señales de alarma a la hora de gestionar el grupo de trabajo e invariablemente con carácter individual.

También el entrenador puede captar una merma, sobretudo de concentración, en los ejercicios técnico-tácticos. En estos casos resulta poco útil seguir sobre el campo el trabajo que se ha programado.

La habilidad del entrenador consiste en percibir los diversos síntomas, escuchar las "lamentaciones" de los jugadores y, después de consultar con sus colaboradores, saber modificar el trabajo anteriormente planificado.



TENNIS SOFTWARE

NUEVAS TECNOLOGIAS Y EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO



Una gran ayuda para los entrenadores y para el propio jugador es la utilización de nuevas tecnologías, ordenadores capaces de procesar todos los datos, medidores de velocidad fotoeléctrica, máquinas de fitness con capacidad de programación, programa de análisis de partidos, y especialmente programas diseñados para el análisis de la imagen.

Herramientas avanzadas para la enseñanza y a tiempo real, feedback automático y comunicación inmediata y posibilidad de creaciones de librería con posibilidades multimedia hacen de la imagen una ayuda indispensable en la enseñanza actual.

Hoy en día los programas de análisis de imagen están con un coste elevado pero pronto serán más alcanzables. En cualquier caso una buena utilización de una simple cámara y vídeo nos ayudara a establecer un juicio real.



Las pruebas de laboratorio nos permitirán conocer con exactitud las distintas capacidades físicas del atleta, así como su estado actual de condición física y sus parámetros de entrenamiento individual. Datos cardiocirculatorios, tensión arterial sistólica y diastólica, frecuencia cardíaca en reposo y máxima, electrocardiograma basal y de esfuerzo.

Datos respiratorios como mecánica pulmonar y capacidad vital mínimos para la edad y el deporte que practica. Exploraciones complementarias, aparato digestivo, oseo, o.r.l. y un informe analítico lo más completo posible determinarán un marco de actuación más adecuado.

Las pruebas de campo, son una forma sencilla, fácil y eficaz de determinar el estado del jugador en pista, una forma real de constatar hechos y de mantener control periódico de las condiciones físicas.

Existen muchos test de campo al alcance de cualquier entrenador para la valoración test de Conconi, Cooper, Gacon, leger, Mogroni, Capanna, aceleración, test de salto

Isotónico, isométrico etc, es el entrenador quien podrá decidir cual se adapta a sus necesidades para realizarlo con periodicidad suficiente.

Que duda cabe que después de conocer todos los datos de laboratorio y de campo debemos pasar a nuestro verdadero campo de acción **LA PRACTICA Y LA COMPETICIÓN** para determinar los valores reales y acoplar nuestros objetivos y cargas reales. Un análisis cardiológico del esfuerzo en competición oficial nos determinara los valores reales de intensidad en cada momento, podremos analizar las distintas jugadas, las recuperaciones, los sprints, el esfuerzo en el servicio o incluso los parámetros cardíacos en los tiempos de juego parado.

Si añadimos la sincronización del vídeo podremos observar con rotundidad las demandas en cada una de las acciones y si nuestro jugador ha respondido a ellas o por el contrario no le ha aplicado la suficiente intensidad.

A continuación del encuentro podremos separar las jugadas y segmentar el trabajo, controlar su intensidad y ajustar las demandas en la siguiente competición.

EVOLUCIÓN IMPLICA MODERNIZARSE . **POWERPLAY EL CAMINO HACIA EL ÉXITO**

Las actuales tendencias en el entrenamiento deportivo están orientadas hacia la inevitable interacción con las “ nuevas tecnologías “ asistiendo a los coaches y entrenadores en su difícil tarea cotidiana .

Power Play Tennis Software es interactivo y ha sido desarrollado como un instrumento de apoyo verdaderamente eficaz para todos los entrenadores, monitores, coaches y preparadores físicos de tenis en todos sus niveles, desde el pre- tenis hasta la alta competición. Permite el control y seguimiento de todos los clubes, equipos y jugadores y a lo largo de multitud de temporadas.

PowerPlay tennis Software es un verdadero sistema de computación que funciona como un asistente personal y profesional en las tareas de control y planificación del entrenamiento deportivo, controlando eficaz y objetivamente la verdadera evolución de los deportistas.

Desde Powerplay Tennis Coaching entendemos que el entrenamiento inteligente es una de las principales claves para conseguir el éxito. El desorden y seguir por caminos y rumbos indefinidos implica irremediablemente una perdida de tiempo y esfuerzo imposibles de recuperar en el futuro.

Estamos convencidos que para tener una opción de éxito , debemos contar con todas y cada una de las herramientas indispensables y adecuadas para desarrollar eficazmente el trabajo . De lo contrario estaremos dejando en manos de la suerte , azar y el “olfato “demasiados factores que inevitablemente influyen a diario en el resultado deportivo.

Power Play Tennis Software puede ser utilizado por :

Entrenadores Personales.
Entrenadores tenis y pádel (próximamente más deportes).
Preparadores Físicos.
Licenciados en educación física.
Técnicos deportivos.
Club es e instituciones deportivas.

Power Play Tennis Software pretende ser la herramienta de trabajo diario en la preparación del grupo y /o jugador /es ayudando al staff técnico a alcanzar el máximo rendimiento.

El programa controla los siguientes aspectos del entrenamiento del club

CONTROL DEL CLUB . control detallado de todos los miembros que lo componen , equipos , jugadores, entrenadores, preparadores físicos ,fisioterapeutas . Controlando todos los datos tanto personales como susceptibles de control de entrenamiento ya sea otorgado o recibido.

CONFIGURACIÓN. Totalmente personalizable ,en cuanto las distintas tipologías y ejercicios por parte del staff técnico, obteniendo de este modo la posibilidad de personalizar el entrenamiento tanto a grupos como a deportistas en particular.

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO .Con absolutamente todos los datos de las sesiones a realizar, fecha, horario , fase de la temporada , tipo de entrenamiento, volumen de entrenamiento , intensidad de entrenamiento , lugar donde se realiza, entrenadores que lo hacen posible y diferentes datos que nos permitirán acceder a una base de datos real y objetiva para realizar los distintos informes .

DETALLE DE ENTRENAMIENTO. Nos permitirá realizar el entrenamiento en uno o varios equipos o grupos simultáneamente, así como ofrece la posibilidad real de agregar o quitar jugadores para distintos ejercicios. Pantalla con resultado final del entrenamiento y gráfica correspondiente para poder trasladar a la pista y realizar el trabajo de la manera más profesional. La improvisación genera pérdida de control e inevitablemente la falta de argumentos para avalar nuestro trabajo.

Estudios recientes demuestran que los programas de prevención de sobre – entrenamiento deben centrarse especialmente en :

- Supervisar e individualizar eficientemente la carga de entrenamiento.
- Control de la recuperación y el stress percibido.

Sin embargo, la implementación de este enfoque individualizado es realmente muy difícil y en ocasiones resulta imposible sin una ayuda tecnológica adecuada .

Training Load, by Powerplay Tennis Software resulta una herramienta sencilla, actual y eficaz de cuantificar la carga del entrenamiento a través del (RPE).

Obtener datos de carga (TL) de jugadores, de jugador ideal así como obtener el promedio (TL) para posibles comparaciones y modulación del entrenamiento nunca ha sido tan sencillo. El nivel de satisfacción y la comparación de las intensidades prevista y real completan el modulo de control de intensidad en el entrenamiento diario.

Una vez la carga de entrenamiento (TL) ha registrado varias semanas una línea base individual y de promedio puede ser establecida . Cualquier elevación puede ser detectada y analizada más profundamente. El seguimiento de estas variables nos proporcionará una manera eficaz de control de adaptación individual así como del **control de exceso de entrenamiento previniendo lesiones innecesarias**.

Los jugadores son la parte fundamental del control por ello Powerplay Tennis Software aporta la posibilidad de desarrollar diversos **perfiles técnicos a lo largo de la temporada** con el fin de establecer distintas y reales evaluaciones tanto técnicas como tácticas e incluso físicas y mentales.

. Gráficas de cada uno de estos perfiles avalarán los distintos resultados y permitirán al entrenador realizar los cambios y refuerzos adecuados .

EL GENERADOR DE INFORMES . Se convierte en una herramienta verdaderamente espectacular capaz de avalar, modular y crear las bases del control del entrenamiento en la actualidad. Estos son algunos de los ejemplos más representativos que el sistema nos brinda: realizados por un determinado jugador, en un determinado periodo.

AGENDA DE ENTRENAMIENTO: Informa de los entrenamientos realizados por un determinado jugador, en un determinado periodo.

RESUMEN DE ENTRENAMIENTO : Este informe se encarga de mostrar para un determinado jugador del equipo, y en un determinado periodo, el trabajo que ha realizado. Ofrece un total por tipologías , mostrando el tiempo total empleado en cada una de ellas así como el tanto por ciento del total que ese tiempo significa.

RESUMEN DE EJERCICIOS : Este informe muestra para un determinado jugador o varios jugadores , y en un determinado periodo de tiempo, el trabajo total realizado . Ofrece un total por tipologías y también por ejercicios mostrando el tiempo empleado por cada una de las distintas tipologías y ejercicios así como el tanto por ciento del total que ese tiempo significa en ambos .

COMPARACIÓN DE TIPOLOGÍAS : Este interesante informe (Comparación % tipología equipo – jugador I – Jugador M) realiza una comparación del trabajo realizado por todos los jugadores en un determinado periodo de tiempo . Además nos ofrece los datos de un jugador (I) IDEAL y (M) PROMEDIO que nos permiten establecer comparaciones en dos rangos diferentes y de espectacular utilidad . Del mismo modo podemos constatar el grado de asistencia del jugador seleccionado con respecto al grupo y promedio .

COMPARACIONES : Desde esta zona podemos realizar la comparación del trabajo realizado clasificado por tipologías, de dos jugadores determinados incluso de dos equipos o grupos distintos. También podemos comparar cualquier jugador con nuestro jugador ideal (I) o promedio (M) del mismo grupo o equipos distintos, incluso los promedios (M) de distintos grupos del mismo club en distintos equipos de trabajo. Para que este informe posea lógica se deben realizar las comparaciones entre grupos que tengan tipologías y categorías similares.

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO : Este informe nos permite acceder a toda la información de los entrenamientos realizados para uno o varios jugadores. Se debe determinar el rango de semanas a filtrar y a continuación se nos mostrará el informe con mas de 12 parámetros distintos de control del entrenamiento . Asimismo nos dará la exacta referencia asistencial del jugador con respecto al ideal (I) y promedio (M) de su grupo o equipo.

CARGA DE ENTRENAMIENTO : Sin duda alguna el control de la carga de entrenamiento aporta un valor añadido al control del entrenamiento . Con este informe tenemos la posibilidad de acceder a todos los entrenamientos de nuestros jugadores y obtener los siguientes datos : Tiempo de entrenamiento, intensidad prevista e intensidad real percibida por el jugador, (RPE) percepción del esfuerzo, grado de satisfacción y carga (TL) total del entrenamiento . También obtendremos la comparación de nivel de carga con respecto al promedio(M) de su grupo y o equipo . Modificar, avalar o modular los entrenamientos y prevenir el sobre – entrenamiento nunca había sido tarea tan sencilla .

TIPOLOGÍA Y EJERCICIOS : Este informe se utiliza para listar todas las tipologías dadas de alta en el sistema así como todos los ejercicios que posee cada una de ellas.

HABILIDADES TENÍSTICAS : Es capaz de mostrarnos para un jugador determinado los distintos perfiles técnicos registrados en todas sus categorías. Juego de fondo , juego de transición, servicio, resto , en la volea , etc. Apoyando estas valoraciones con una referencia estándar y sencilla que nos ofrece la posibilidad de realizar las optimas comparaciones a lo largo de una o múltiples temporadas.

GRAFICAS : Todos los informes tienen la posibilidad real de crear potentes gráficas que de una manera totalmente visual nos muestran y apoyan los datos numéricos del control del entrenamiento realizado por Powerplay Tennis Software .

Razones para utilizar Power play Tennis Software.

- **Confecciona planes de entrenamiento específicos** para el deporte del tenis, teniendo en cuenta la visión y las sugerencias del coach y entrenador .
- **Los planes de entrenamiento** confeccionados para un equipo o deportista pueden ser **personalizados** para cada uno de los niveles establecidos.
- Permite trabajar con la calidad de un **Personal Training pero con cada uno de los deportistas.**
- Permite el **tratamiento estadístico- gráfico** para poder determinar que tipo de entrenamiento y cargas son realmente los mas efectivos.
- Gran variedad de métodos de entrenamiento totalmente personalizables, modificables y ampliables.
- Powerplay Tennis Software puede personalizarse de forma que cada técnico tenga la capacidad de **añadir, modificar, y crear su propia galería de ejercicios**
-
- Es el primer **sistema de computación especializado en tenis** que ofrece la posibilidad de generar informes en todos los niveles , desde la iniciación hasta la alta competición o deporte profesional.
- No hay ninguna duda . Como profesional necesitamos Powerplay Tennis Software para garantizar que el éxito no quede en manos de la suerte, el olfato o el azar , sino en las nuestras.





ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

TAES

TAES CENTRO DE FORMACION
PASAJE VENTURA FELIU 10
46007 VALENCIA
TEL 96 341 35 37
EMAIL taes@taesformacion.es

PACO ALMENDROS
HEAD COACH POWERPLAY
TEL 687813576
EMAIL. info@powerplaytennis.com