

Herramientas para elaborar un ciclo de entrenamiento adecuado.

José Antonio Fernández.

L'Academie de Tennis, Florida, EEUU.

RESUMEN

En el presente artículo se presentan una serie de herramientas que puede utilizar el entrenador en el “proceso de evolución” para lograr mantenerse a sí mismo y a sus alumnos en un buen estado mental, emocional y físico, que permita un desarrollo continuo y al más alto nivel posible. Se hace hincapié en el estado que se busca y en el orden en que se van implementando los conceptos puesto que los métodos son solo una ayuda. Los métodos no deben llegar a coartar la libertad del entrenador, sino a liberar el potencial que se encuentra en nosotros. Son una pauta para manejar el proceso de mejorar.

Palabras clave: Metodología, Entrenamiento, Sistemática, Ciclos.
Recibido: 28 de Junio de 2012
Aceptado: 15 de Noviembre de 2012
Autor correspondiente: José Antonio Fernández, L'Academie de Tennis, Florida, EEUU
Email: jafi@sport-mind.com

INTRODUCCIÓN: LAS ETAPAS DEL CICLO DE ENTRENAMIENTO

El ciclo de entrenamiento que proponemos se desarrolla de la siguiente manera (Fernández, 2011):

- **Etapa I: Análisis:** Se trata de analizar el problema que debe solucionarse. Se revisan los valores y creencias para definir nuestras metas con la mayor claridad posible. Tratamos de separar los deseos de lo que es realmente pasión.
- **Etapa II: Recursos:** En esta etapa se comprueban los recursos que poseemos, cuáles son nuestras fortalezas y cuáles necesito activar y en qué orden para alcanzar la meta planteada previamente.
- **Etapa III: Entrenamiento:** En esta etapa se trata de automatizar patrones de comportamiento mediante el entrenamiento, para que los utilicemos rápida y eficazmente aún en situaciones de presión. Este es el momento para visualizar y desarrollar rituales que favorezcan el comportamiento adecuado.
- **Etapa IV: Acción:** Esta etapa ponemos a prueba lo entrenado en una situación real, ya sea un campeonato u otra situación de la vida para la cual nos hayamos entrenado y preparado.
- **Etapa V: Control:** Esta etapa no debe faltar pues consiste en revisar el proceso y obtener las enseñanzas. Comprobar lo que funcionó, dónde se cometieron errores y de qué manera se pueden mejorar.

Este es un proceso que nunca termina, mientras exista el deseo de mejorar y que se resume en la figura 1.

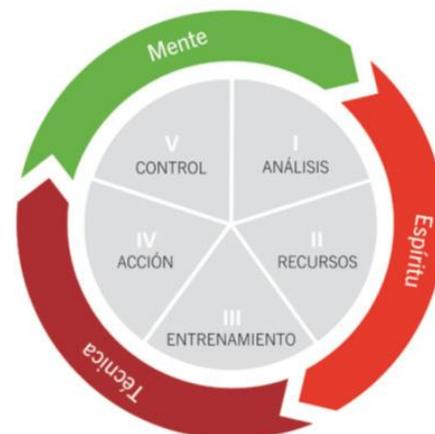


Figura 1. Ciclos de entrenamiento (Fernández, 2008).

ANÁLISIS

En esta etapa podemos identificar los siguientes aspectos fundamentales:

- **Reconocer tus valores:** Tus valores los encuentras en el lugar en donde tienes dirigido tu foco de atención. Aquello que observas en los demás y en tu medio ambiente, es lo que para ti es importante.
- **Definir tus metas:** Es tremendamente importante saber exactamente adónde te diriges y por qué, para moverte en la

dirección correcta. Puede tal vez tomarte un tiempo, pero es un tiempo bien invertido, vale la pena, es mejor perder algo de tiempo planificando a empezar a caminar sin rumbo definido. Una vez hecho esto, escríbelas (Tabla 1).

OBJETIVO
Mi meta es:
¿Cuándo la voy a alcanzar?
¿Qué pasos intermedios voy a dar?
¿Cómo sé que la he alcanzado?
¿Por qué me atrae alcanzar ese objetivo?
¿Es mi meta realista?

Tabla 1. Establecimiento de objetivos.

Además, es fundamental comprobar el porcentaje de realización de la meta (GAP) (Figura 1).

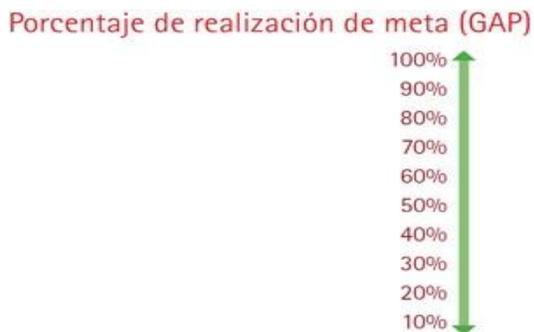


Figura 2. Porcentaje de realización de la meta

RECURSOS

En la etapa de recursos es conveniente enfatizar los aspectos siguientes:

- **Organizar tus prioridades:** Una vez que sepas adónde vas, separa lo importante de lo menos importante. Importante es todo aquello que te acerca a tu objetivo, el resto lo puedes filtrar.
- **Fortalezas y debilidades:** Es importante conocer las fortalezas y debilidades propias. Analízalas lo más honestamente que puedas, reflexiona al respecto o busca ayuda en el proceso.
- **Definir tu estrategia:** Una vez que tengas claro quién eres y cuáles son tus puntos fuertes, organiza los pasos a dar para lograr los resultados que esperas.
- **Practicar la paciencia y la disciplina:** Recuerda que nada bueno se logra de un día para otro, aunque en algunas oportunidades así lo parezca.

- **“Luchar cada punto”:** La perseverancia en la lucha es una de las virtudes que destaca en las personas que logran sus objetivos. Los rivales más difíciles no son siempre los más hábiles, sino aquellos que a pesar de todo, se mantienen luchando.

ENTRENAMIENTO

En esta etapa cabe resaltar elementos tales como:

- **Visualizar:** Si quieres que alguna de tus ideas o deseos se haga realidad empieza por visualizarlo. Imagínate lo que quieres con la mayor precisión posible, ve tu deseo cumplido con los ojos de tu mente, lo más real que puedas.
 - **Rituales:** Crea tus propios rituales para acceder a estados físicos, mentales y emocionales que te favorezcan. Recuerda que el cuerpo y la mente se influyen mutuamente.
 - **Entrenar tu cuerpo:** Tu cuerpo es el templo de tu alma que te lleva por la vida, así que trátalo con cariño, optimiza tus capacidades. Verás cómo luego de sudar, no sólo tu cuerpo, sino también tu mente se siente agradecida. Hay innumerables maneras de cómo trabajar tu cuerpo, el tenis es una de ellas.
 - **Entrenar tu mente:** Si para mejorar tu capacidad física necesitas entrenamiento, lo mismo es necesario para mejorar tus capacidades mentales. Nutre tu mente con conocimientos, lee buenos libros, asiste a eventos culturales, aprende cosas nuevas.
 - **Crear tu isla de descanso:** El tener un lugar para cargar energía es fundamental para mantenerse a un alto nivel. Crea en tu casa, en algún lugar de la naturaleza o en tu propia mente, un sitio donde puedas estar contigo mismo y cargarte de energía.
- ### ACCIÓN
- En la etapa de la acción consideramos aspectos tales como:
- **Toma de decisiones:** Se consciente en qué estado emocional te encuentras en el minuto que vas a tomar tus decisiones, ya que este va a tener una influencia determinante en la calidad de éstas.
 - **Calidad de tu experiencia:** Aprende a disfrutar de tus experiencias centrándote en el aquí y en el ahora. Si quieres lograr algo que realmente te brinde satisfacción, este es el único camino.
 - **Carga y descanso:** Aprende a jugar bien las pausas. No te puedes mantener en tensión constante y rendir por mucho tiempo. La energía humana es finita por lo tanto tenemos que aprender a dosificarla usando las etapas de recuperación.

CONTROL

Consideremos en esta etapa detalles tales como:

- **Aprender de tus errores:** Esto es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Se requiere una gran sobriedad y conocimiento propio para llegar a corregirse basado en experiencias pasadas. También es necesario en oportunidades escuchar la crítica constructiva que te dan personas cercanas.

- **Celebra tus logros:** Uno de los factores que refuerzan el aprendizaje son las emociones, mientras mayor es la carga emocional, más fuerte es la capacidad de retenerlo en la memoria. Con una pequeña recompensa nos estimulamos emocionalmente, lo cual nos ayudará en el futuro a buscar y almacenar situaciones de éxito.



CONCLUSIONES

En el presente artículo se presentan unas herramientas que nos sirven para comparar lo que se aprende y necesita dentro de una cancha de tenis con las habilidades que se necesitan en la vida cotidiana. Es importante reflexionar sobre las enseñanzas positivas que se pueden sacar de la vida en una cancha de tenis y aquellas que se aprenden en la cancha y se pueden aplicar a

la vida. Esperamos que las ideas propuestas sean útiles para entrenadores y jugadores que se preparan para aprender y están dispuestos a mejorar y sacar lo mejor de sí mismos.

REFERENCIAS

Fernández, J.A. (2008). Evolución en arcilla. Santiago. Ed. Centro de Estudios del Deporte (CEDEP) Ltda.

Fernández, J.A. (2011). Descubre tus fortalezas. Santiago. Ed. Centro de Estudios del Deporte (CEDEP) Ltda.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2012 José Antonio Fernández.



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.

[Resumen de licencia - Texto completo de la](#)