



## editorial

Bienvenidos al número 21 de la Revista de la ITF para Entrenadores – el segundo número del año 2000.

El proyecto más importante de la ITF en cuanto a formación de entrenadores del año 2000 ha sido el Primer Workshop de la ITF sobre Participación en el Tenis para entrenadores que se organizó en Bath, Gran Bretaña, del 19 al 25 de Junio de 2000 (la semana antes de Wimbledon). El Seminario estuvo organizado en colaboración con la Lawn Tennis Association Gran Bretaña y en especial con la colaboración de Anne Pankhurst, Directora de Educación de la LTA. Más de 270 entrenadores en representación de 80 países asistieron al mismo.

Este Seminario de Participación, con su tema “Más tenis, más a menudo, más divertido”, ciertamente parece haber sido un gran éxito y las opiniones tanto de los ponentes como de los participantes han sido muy positivas. Fue estupendo ver representados a tantos países – un gran inicio para lo que esperamos sea algo habitual dentro del calendario de actividades de la ITF. Estamos seguros de que se ha conseguido el objetivo fundamental de fomentar el intercambio de ideas y de sistemas sobre como atraer más gente de todas las edades para que practiquen el tenis y como mantenerlos jugando.

Francesco Ricci Bitti y Malcolm Gracie, Presidente de la LTA asistieron durante un día al Seminario pues éste es una de los distintos eventos planeados por la ITF durante este año para aumentar la participación en el tenis. El año culminará con la Reunión “Impulso para el Crecimiento” en Londres, en la que se intenta acordar una estrategia para el crecimiento en el futuro.

La primera reunión del año de la Comisión de Entrenadores de la ITF se celebró en Junio antes de Wimbledon. El Presidente, Ismail El Shafei, dio la bienvenida a los nuevos miembros de la Comisión: Amine Ghissasi, Doug MacCurdy, Bernard Pestre, Ann Quinn y Toru Yonezawa. También deseamos agradecer a la Comisión por todo su apoyo al Programa de Formación de Entrenadores de la ITF.

Esperamos que disfruten con los artículos de este número de ITF Coaches and Sport Science Review y confiamos en que sigan generando información de utilidad y focos de debate. Si desean comentarnos algunos de los artículos, no duden en enviarnos sus cartas y, si fueran interesantes, podrían publicarse en próximos números.

Una vez más, queremos agradecer a todos los autores que han contribuido con sus artículos en este número de la Revista de la ITF. Y agradeceríamos que todo aquel que disponga de material que pueda parecerle interesante a efectos de su inclusión en futuros números nos lo envíe para poder tenerlo en cuenta.

Esperamos que disfruten con la lectura de este vigésimo primer número de nuestra Revista.

Dave Miley  
Director Ejecutivo de Desarrollo

Miguel Crespo  
Responsable de Investigación



## contenidos

2 CIRCUITO DE RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA Y ALÁCTICA ESPECÍFICO PARA EL TENIS  
Eduardo Aspillaga (Chile), Richard González (Uruguay) y Ceferino Ochoa (Colombia)

3 ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR EL JUEGO DE PIES DE LOS JUGADORES  
Hans Peter Born (Alemania).

5 LA FIRMA DEL JUEGO  
Dickie Herbst (Estados Unidos de América)

6 COMO MEJORAR LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS JÓVENES...¡SIN QUE ELLOS SE DEN CUENTA!  
Chris Harwood (Gran Bretaña)

7 DIEZ FORMAS DE PREVENIR LOS PROBLEMAS DE MUÑECA  
Babette Pluim (Holanda)

8 “BUENOS ERRORES”  
Craig Miller (Australia)

*Mini-Tennis*  
<SECCIÓN DE MINI TENIS >  
FLEXIBILIDAD EN MINI-TENIS: HAGAMOS QUE SEA UN JUEGO Y NO UN DOLOR  
Richard González (Uruguay)

INICIATIVA DE LA ITF DEL TENIS EN LAS ESCUELAS:  
EJEMPLOS DE CLASES DE TENIS EN EL COLEGIO

9 JUGANDO CON VIENTO  
Karl Davies (ITF)

10 EL PROGRAMA PARA ADULTOS DE LA FEDERACIÓN FRANCESA DE TENIS  
William Bothorel (Francia)

11 ¿POR QUÉ LA DERECHA ES UN GOLPE CLAVE?  
Josef Brabenec (Canadá)

12 ENFOQUE SISTEMÁTICO EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO  
Suresh Menon (ITF)

13 INVESTIGACIONES SOBRE VISUALIZACIÓN  
Karl Cooke y Miguel Crespo (ITF)

15 VÍDEOS Y LIBROS RECOMENDADOS

# *circuito de resistencia anaeróbica láctica y aláctica específico para el tenis*

por Eduardo Aspillaga (Chile), Richard González (Uruguay) y Ceferino Ochoa (Colombia)

## Introducción

La resistencia anaeróbica, tanto láctica como aláctica, es uno de los elementos de la forma física del tenista más importantes para conseguir un alto rendimiento. En el presente artículo se expone un ejemplo de un circuito dirigido al desarrollo de este componente.

## Material necesario

- 1 Cuerda
- 1 Balón medicinal de 3 kg.
- 1 Balón medicinal de 2 kg.
- 12 conos
- 4 colchonetas
- Tiza o cuerda larga
- 1 comba
- 7 aros
- 12 pelotas de tenis
- 1 cronómetro

## Estaciones del circuito

1. Se tiende en la esquina de la cancha para que quede a una altura de 60 a 70 cm. Se realizan cuatro saltos a lado y lado de la cuerda con la mayor reactividad posible. Se hace un pique hasta el otro lado con la cuerda en el centro de las piernas para reiniciar el circuito nuevamente.
2. El jugador realiza un "split step"

y hace movimientos que simulen los golpes de derecha y de revés con un balón medicinal de 3 kg sin soltarlo, al tiempo que se mueve lateralmente sobre la línea de fondo. El jugador sale del cono del centro y llega hasta el cono de un lado y luego va hasta el cono del otro extremo.

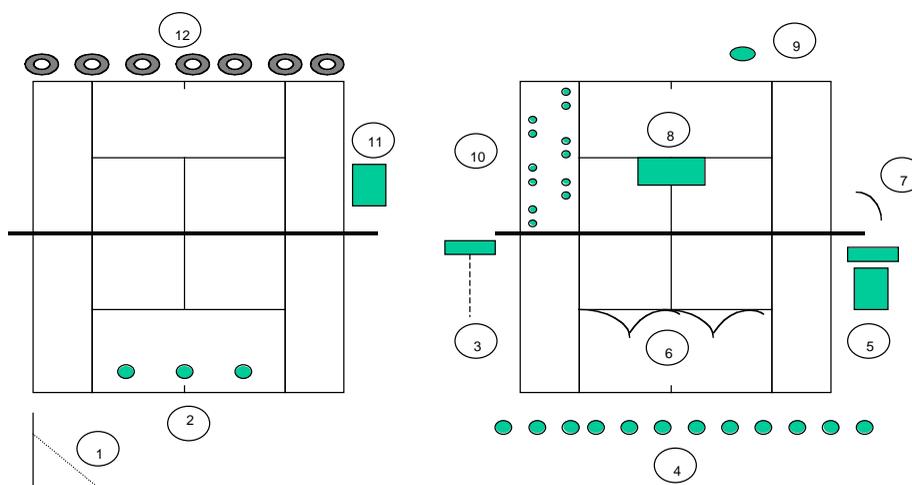
3. Trabajo pliométrico para el remate. El jugador salta hacia desde un banco atrás y hace la sombra de un movimiento de remate. Luego sube de nuevo al banco y repite el movimiento.
4. Saltando entre 12 conos colocados a lo largo de la línea de fondo y luego el jugador vuelve lateralmente mirando a la cancha o a la valla del fondo y cuando llega al centro se cambia hacia el otro lado.
5. Abdominales con los pies encima de un banco.
6. El jugador realiza desplazamientos lo más rápido posible siguiendo la línea por delante y por detrás (de forma cóncava y convexa).
7. Saltar a la cuerda intentando alcanzar la máxima altura con las rodillas estiradas y las piernas juntas.

8. Rodar por la espalda de lado sobre la colchoneta y dar un salto hacia arriba extendiendo los brazos.
9. Con balón medicinal, el jugador realiza el movimiento del saque a 2 manos, de lado con rotación a ambos lados y sin soltarlo.
10. Juego de pies en la volea: El jugador realiza un "split-step" al principio junto a la línea de fondo y luego avanza hacia la red con pasos laterales junto a las pelotas de tenis realizando movimientos de volea de derecha y de revés. El jugador vuelve desde la red hacia el fondo de espaldas.
11. Ejercicios de lumbares para fortalecer el trapecio, dorsales y deltoides. El jugador se coloca boca abajo sobre la colchoneta y tienen que extender los brazos hacia delante y hacia arriba sin levantar la cabeza colocándola por debajo del nivel de las manos.
12. Saltos laterales cayendo con ambos pies en el centro de los 7 aros. Ida y vuelta.

## Características de los circuitos

El circuito consta de 12 estaciones. En cualquiera de las dos variantes, láctica y aláctica, pueden trabajar al mismo tiempo 24 alumnos.

1. Para el circuito de resistencia anaeróbica aláctica el jugador tiene que realizar 8 segundos de trabajo y 20 de descanso. Tras las 6 primeras estaciones, el jugador tiene que descansar durante 1 minuto y 30 segundos (como un cambio de lado).
2. Para el circuito de resistencia anaeróbica láctica el jugador tiene que realizar 30 segundos de



trabajo y 30 de descanso. Tras las 6 primeras estaciones, el jugador tiene que descansar durante 3 minutos.

### Comentarios

El circuito de resistencia anaeróbica láctica puede realizarse todos los días ya que el jugador descansa suficientemente.

El circuito de resistencia anaeróbica láctica no es conveniente hacerlo más de 2 veces por semana con pausas de 72 horas ya que el

jugador sufre un deterioro metabólico mayor.

Tras este circuito se puede realizar una toma del nivel de lactato en la sangre del jugador para comprobar su estado de forma física. Es conveniente realizar la toma una vez hayan transcurrido 3 ó 4 minutos tras el circuito.

La presencia de lactato en sangre no es tan dañina como se cree. Por el contrario, el lactato puede ser fuente de mayor energía si el jugador está entrenado correctamente para

utilizarlo de manera adecuada.

El problema surge cuando el tenista produce más lactato del que puede utilizar. Por ello es conveniente que el jugador esté bien entrenado y que tras jugar un partido duro realice un trabajo aeróbico liviano (por ejemplo trotar durante 10-12 minutos) ya que si se cierran los capilares y el lactato no se elimina adecuadamente, se queda en los músculos y el jugador sufrirá dolores musculares (agujetas) y su recuperación será peor.

# entrenamiento para mejorar el juego de pies de los jugadores

por Hans Peter Born (Entrenador Nacional de la Federación Alemana de Tenis)

### Introducción

Hemos estado trabajando en la mejora del juego de pies de nuestros jugadores durante bastante tiempo y basándonos en un estudio de los mejores entrenadores de Alemania encontramos que, para la mayoría de ellos, el juego de pies y la velocidad son los factores más importantes para determinar el éxito final de los jugadores.

- La observación y la experimentación en la Universidad de Deportes de Colonia ofreció los siguientes resultados:
- La distancia media a cubrir es de 5 m.
- La mayoría de las situaciones de juego (75%) bajo presión de tiempo ocurren en la línea de fondo.
- La carrera hacia la esquina de la derecha es muy característica seguida de un cambio explosivo de dirección.
- En la red, carreras laterales (izquierda, derecha); sólo son alrededor del 10%.

Las carreras desde la línea de fondo hacia adelante son sólo un 15%. Promedio de 7 m. y un máximo de 10 m.

Nos sorprendieron las siguientes observaciones llevadas a cabo durante el Open de Francia: el 80% de los

golpes ocurren desde una posición estática y sólo cada quinto golpe era realizado bajo presión de tiempo. Los golpes con presión de tiempo extrema eran la excepción.

Por lo tanto la presión de tiempo es de intensidad media.

Desde estas observaciones concluimos que, aún siendo deseable en tierra una buena velocidad de movimientos, no es del todo esencial. Otros estudios similares realizados en superficies más rápidas han mostrado que allí la presión de tiempo llega a ser mayor.

Basándonos en estos resultados se desarrollaron programas de entrenamiento como herramienta para mejorar la velocidad de nuestros mejores juniors. Para establecer la efectividad de dichos programas se llevo a cabo un estudio de dos años de duración. Su resultado confirmó lo que los entrenadores vieron en el entrenamiento.

Las mejoras en el rendimiento fueron la consecuencia de las mejoras en la calidad de los cambios de dirección y en la potencia de piernas (+ 80%).

¿Cuáles fueron las características del programa para mejorar la velocidad?

El periodo de entrenamiento estival (Abril/Mayo) se empleó para desarrollar la velocidad genérica. Los periodos de entrenamiento invernales más largos se usaron para trabajar la velocidad específica del tenis y el juego de pies. Al programa de mejora de la velocidad se le acompañó otro de fuerza sistemática (con el propio peso corporal y mancuernas).

El entrenamiento de velocidad tenía lugar 2 ó 3 veces semanales durante 20 a 40 minutos como parte de un último periodo de entrenamiento de entre 60 y 150 minutos.

Aquí están los ejemplos de las secciones del programa de entrenamiento:

### Ejemplos de ejercicios usados para mejorar la coordinación y la velocidad.

- Principios básicos de carrera.
- Distintos tipos de saltos /4x4 seg. 3 seg. + 5 m. sprints.
- Sprints en escaleras. Dentro y afuera.

### Ejemplos de ejercicios usados para mejorar la fuerza en los periodos de entrenamiento más largos en invierno (Sept.-Dic.)

Hipertrofia. Intensidad: 40%-60%, Repeticiones 8-12, 3 a 5 series.

Fuerza máxima (Entrenamiento de coordinación intramuscular).  
Intensidad: 80%, Repeticiones 5-6.

### 3. Ejemplos para mejorar la potencia y la habilidad de salto (Fuerza para parar).

- Saltos con la articulación de los pies. Saltos usando sólo la articulación del tobillo con una flexión de rodillas muy corta. Mantener muy poco tiempo de contacto con el suelo.
- Salto vertical- desde una posición muy baja hasta lo más alto posible.
- Saltos pliométricos desde una caja (altura del salto rondando los 30 cm. Intentar mantener muy poco contacto con el suelo. (6-8 veces/ 3 veces por semana).
- Con ayuda. Alguien tira del atleta para arriba una vez este cae al suelo.
- Saltos con una pierna (Laterales). En el pasillo de dobles 8 saltos laterales y hacia adelante con poco contacto con la superficie.
- Saltos con una pierna laterales superando un obstáculo. (8 saltos laterales y con poco contacto con el suelo).
- Remates con salto.

### 4. Ejemplos de ejercicios para mejorar la técnica del juego de pies:

La técnica del juego de pies fue explicada a los jugadores y practicada durante la sesiones de entrenamiento. El significado del "split step" en este contexto era el que sigue:

- El uso del pre-estiramiento reflejo en el sprint que sigue al "split step".
- La reacción a la pelota que viene y el "timing" de la caída del "split step" están muy relacionadas.
- La caída del "split step" baja el centro de gravedad.
- Caer sobre una pierna parece ser una característica de los jugadores profesionales. La dirección del siguiente movimiento se determina pronto y acorde con el movimiento del cuerpo.
- El "timing" del "split step" puede mejorarse con entrenamiento.

El split step. Ejemplos de ejercicios:

- 2 jugadores pelotean entre ellos y se concentran en el "split step".
- Eventualmente se incluyen ejercicios

donde las pelotas se lanzan desde el cesto.

Los mejores jugadores son capaces de preparar el movimiento hacia la pelota durante el "split step".

La parada. Ejemplos prácticos:

- Dando pequeños pasos para moverse a por la pelota y con un paso final más grande.
- Es importante que el entrenador recalque esto durante el entrenamiento y se lo muestre a los jugadores.

El cambio de dirección. Ejemplos prácticos:

- Rotación y cambio de dirección.

Ejemplos:

- Lanzamientos de balón medicinal (Golpe de derecha y de revés). (fortalecimiento de la sección media y de la acción de parar).
- Romper tras un sprint lateral y un lanzamiento del balón medicinal. (fortalecimiento de la sección media y de la acción de parar).

Es importante mencionar el papel de la cabeza y del paso para encontrar el equilibrio en el movimiento.

### 5. Ejemplos prácticos para mejorar la velocidad específica del tenis.

Ejemplo:

- Sprints (Hacia adelante, detrás y laterales) con o sin cambio de dirección; con o sin raqueta.

Aceleraciones tras el "split step" (cubo).

Algunos ejercicios para ello son:

- Izquierda-derecha sobre la línea de fondo con cambio de dirección como respuesta a los lanzamientos del entrenador desde el cesto.
- Correr al lado del revés y sprintar hacia la derecha, luego volver a sprintar en respuesta a los lanzamientos del entrenador.
- Correr por el revés-sprintar a la derecha-sprintar al revés.
- Al azar izquierda-derecha desde el fondo-incorporando pelotas cortas.

### 6. Combinar todos los aspectos.

Combinación de ejercicios de sprints: El jugador sobre una o dos piernas permanece dentro del círculo de terapia, con el balón medicinal o escalando los bloques, y pasa por estas

estaciones:

- Equilibrio con un centro de gravedad bajo y el tren superior erguido; saltar abajo.
- Salto de reacción por encima de los obstáculos 2 (10 a 30 cm.), sprint hacia adelante hasta 3, pasos laterales hasta 4 y sprint hacia detrás hasta 1.

Especificaciones: Equilibrio de 4 a 8 seg; longitud de los sprints de 3 a 5 m; repeticiones entre 3 y 5 con pausas de 2 a 4 min.

- Todos los ejercicios han de hacerse lo más rápido posible y con el entrenador comprobando la correcta acción del juego de pies y la rectitud del tren superior.

### CONCLUSIÓN:

La mejoría debida a este tipo de entrenamiento puede describirse de esta manera:

- Tras dos años de entrenamiento los jugadores fueron capaces de alcanzar pelotas después de un cambio de dirección que estaban a más de dos metros de distancia de ellos.
- Hubo una mejora en la economía del movimiento al sprintar y golpear con un cambio de dirección. Esto también se observó durante la competición.
- Los 3 primeros pasos antes del cambio de dirección eran más rápidos.
- El tiempo de contacto con el suelo del pie de salida se redujo.
- Hubo una continua progresión en el equilibrio en el momento del impacto.
- Se apreciaron mejoras en la estabilidad de la cabeza y del tren superior.
- El centro de gravedad fue considerablemente más bajo durante los cambios de dirección y facilitó un progreso en la estabilidad del tronco.
- Los músculos de las piernas fueron capaces de absorber el impacto durante los cambios de dirección así como de realizar un movimiento explosivo al inicio del sprint.
- Estos resultados demostraron la importancia de un plan de entrenamiento a largo plazo para mejorar la velocidad en pista.

# la firma del juego

por Dickie Herbst (USA)

Imaginemos que Pete Sampras tiene 11 años y usted es su entrenador. Tiene una empuñadura este de derecha, pero está rodeado en el torneo nacional de empuñaduras semi- oestes y oestes de derecha, que utilizan Jim Courier, André Agassi y Michael Chang, que junto a Sampras dominan el tenis junior. ¿Cambiaría la empuñadura de Pete?

En el pasado mi "visión" de como un jugador iba a jugar encaminó mi manera de entrenar. Creía que yo sabía lo mejor. Estaba equivocado. La visión del jugador es y debe ser determinante. Después de 25 años de trabajar como entrenador, 10 de ellos en el tour profesional, he llegado a esta conclusión al darme cuenta de ciertos detalles que pude compartir con los mejores tenistas. Ellos tienen sus visiones personales de cómo jugar, y consecuentemente redefinen por sí solos el juego. El juego de una figura tiene su propia firma.

Consideremos por ejemplo la derecha en carrera de Pete, el resto de André, los golpes planos de fondo de Lindsay y el revés de frente de Venus. Estos campeones han redefinido el nivel "aceptable" de la forma de jugar al tenis. Cuando juegas contra ellos, ellos no cambian su juego, ellos te imponen su juego (sus armas). Y te encuentras reaccionando constantemente contra él.

Vamos a especular. ¿Dónde estaría clasificado Pete Sampras hoy si yo pudiera convertir su saque en otro más dentro de la media profesional - digamos a una velocidad de 110 millas por hora, con tan sólo una habilidad mediocre para golpear dianas? Además, supongamos que pudiera quitarle esa habilidad letal de su derecha y convertirlo en un voleador del montón. ¿Cuánto descendería de entre los mejores 10 jugadores del mundo? ¿O dónde estaría clasificada

Lindsay Davenport si yo le quitara esa habilidad para golpear fuerte y plano con sus tiros de fondo y la reemplazara por golpes globeados con efecto?

Las armas de estos jugadores dominan el tenis profesional y son individuales. ¿De dónde vienen? El ganar puntos, juegos, partidos y torneos es lo que las crea. Ellas son la infraestructura de un juego con firma. Los campeones juegan con sencillez. Repiten los mismos patrones en sus golpes y golpean los mismos tiros ganadores sin importar contra quien se enfrenten. Así es como se redefine el juego, construyendo unos patrones ganadores personales alrededor de las armas naturales. Entonces, ¿Como entrenador ayudaría a un jugador a construir un juego con firma propia?

Yo primero le pregunto: ¿Cómo

piensas que ganas los puntos? Luego, compruebo su respuesta viendo entrenamientos suyos o algún partido, mientras busco como cree que emplea sus armas. Entonces, le recuerdo su identidad competitiva - cómo el /ella ganan realmente los puntos dentro de la pista. Centro la conversación y dejo de lado los problemas con su juego para concentrarme en cómo ganar. El objetivo es mejorar. Cuando era entrenador nacional para Menores de 14 escuchaba constantemente como el "jugador A" perdía partidos sin parar. Los padres y entrenadores personales insistían en que si pudiera corregir esa o aquella debilidad su "estrella" entonces ganaría. Pero si fuera tan fácil estaríamos todos patrocinados por Nike. De hecho, normalmente el jugador no estaba perdiendo partidos debido a sus puntos flojos. El problema era su falta de armas. El juego de aquel joven tenista no tenía una firma.

Desarrollar un juego con firma comienza con una visión del jugador de cómo quieren jugar al tenis y ganar los puntos. Para competir en el circuito profesional actualmente un tenista necesita más de un arma. Necesitan emplear mucho tiempo en entrenar repetidamente sus propias formas de ganar puntos y partidos. Me encanta preguntarle a un jugador con una gran derecha o revés, ¿Cuánto tiempo pasas entrenando ese golpe? Normalmente escucho, "Sólo lo entreno cuando estoy jugando partidos. Entrenando paso todo el tiempo trabajando mis puntos débiles". Los profesionales del circuito sí trabajan en mejorar los aspectos más flojos de su juego - pero sorprendentemente, también pasan gran cantidad de tiempo entrenando para potenciar sus armas. Cuando ganar es tu vida, trabajar en cómo ganar se convierte en lo más importante.



# como mejorar las habilidades psicológicas de los jóvenes ... ¡sin que ellos se den cuenta!

por Chris Harwood (Gran Bretaña)

La mayoría de los entrenadores deben saber cuáles son las habilidades mentales más importantes que los jugadores jóvenes necesitan desarrollar si tienen que enfrentarse a las exigencias psicológicas de un partido y del juego del tenis en general. Las tres habilidades más importantes son probablemente:

- i) una actitud positiva para ganar, saber perder y desarrollar las habilidades
- ii) una capacidad de pensar sólo en cosas positivas que les ayudará en su juego
- iii) una habilidad para sentir, actuar y reaccionar en una manera emocionalmente positiva

La primera habilidad es algo que ha de desarrollarse mucho más a largo plazo y está basada en la personalidad. Entrenadores y padres, sin embargo, tienen un papel clave a la hora de determinar la calidad de este aspecto para conseguir un perfil más amplio en la personalidad del jugador. Las últimas dos habilidades representan las cualidades que han de tenerse durante un partido y que son críticas si los jugadores quieren controlar de forma efectiva el 'tiempo muerto' y responder positivamente a cada situación competitiva de partido.

En mis observaciones de entrenadores durante muchos años he llegado a la conclusión que generalmente perdemos oportunidades en las sesiones en la pista para desarrollar estas habilidades. De hecho, la mayoría de nosotros tendemos a estar demasiado preocupados por el desarrollo técnico cuando el desarrollo de la habilidad técnica y mental pueden ir estrechamente asociadas si el entrenador es un poco más imaginativo. A continuación se presenta una lista simple de 'recordatorios mentales' que se deberían aplicar constantemente en las sesiones. Cuanto más las aplique, tanto más empezará el jugador a desarrollar y gradualmente mejorar los fundamentos.

- i) Hay que referirse a los jugadores modelo favoritos siempre que se pueda. Es conveniente empezar por hacerlos más conscientes de que

jugar al tenis está relacionado con tener ciertas habilidades físicas, técnicas, tácticas (puede elegir no dejar entrar habilidades mentales si puede introducirlas usando ejemplos). Cuanto más se concienten de las habilidades, más se concentrarán en desarrollarlas.....y más rápido. Grabando en vídeo al jugador y repasando el partido junto con partidos de jugadores de elite es una manera eficiente de permitir al joven jugador entender lo que el juego exige.

- ii) Es aconsejable empezar a animar a los jugadores a valorar su rendimiento en ciertos ejercicios. Se puede animar a los jugadores a que se valoren unos a otros, pero entonces hemos de poner a cada jugador un objetivo de clasificación personal e individual para su próximo ejercicio. Este proceso no sólo introduce a los jugadores en un escenario de establecimiento de objetivos, sino que también les permite reconocer que ellos pueden mejorar personalmente mientras aceptan que otro jugador con un nivel de habilidad peor o mejor tiene sus propios objetivos que lograr. ¡Es conveniente permitirles entrenar, esto es imperativo - la mayoría de los jugadores menores de 9 años son auto-perfeccionistas o no pueden soportar perder o son las dos cosas!
- iii) Hay que aplicar constantemente la filosofía de 'a por cada pelota' o 'no desperdicias una pelota'. Si los jugadores cometen un error debido al esfuerzo físico, entonces hay que avisarles. Si cometen el error de nuevo o la calidad disminuye entonces hay que emplear las estaciones de 'llenado del depósito' que son periodos de descanso hasta que pueden dar un 100% de esfuerzo. El dejarles que acepten que no están trabajando al 100% y darles la elección de descansar puede resultar ser una estrategia de control de calidad efectiva.
- iv) El esfuerzo mental debe ser consistentemente alto al nivel de

menores de 9 años. Esto es primordial porque se concentran mal en esta edad - el entrenador debe ser muy beligerante contra esto e intentar conseguir los mejores resultados en una etapa que no es fácil. En segundo lugar, aprenden y desarrollan habilidades mentales y técnicas más rápido en este período, ¡Por tanto se necesita aprovechar al máximo esta tendencia! Hay que recordar que pueden ser rápidos en aprender buenos hábitos.....o malos hábitos - nunca dije que cada habilidad pudiera ser positiva!

- Hay que destacar la importancia de 'mirar la pelota' y el realizar juegos que dirijan su atención a ello. ¡Los ojos harán mucho trabajo subconsciente sin que ni nosotros ni ellos nos demos cuenta!
- Es conveniente establecer reglas de 'lenguaje corporal' para las sesiones. Andar estirado, hombros hacia atrás, raqueta con la cabeza en alto (particularmente entre puntos y después de errores) son acciones importantes para jugadores en esta edad.
- Se pueden crear reglas de 'auto-charla positiva' para las sesiones. Haciéndoles decir por ejemplo: 'próximo punto, estoy listo', como una frase antes de que el siguiente punto/servicio empiece, es un método realmente sencillo de enseñarles a decir declaraciones positivas en el período de baja motivación que ocurre en las sesiones. El principio es simple, ¡Sólo se necesita ser imaginativo!
- Trabajar en desarrollar con ellos una rutina entre puntos en los ejercicios. Empezaría simplemente diciéndoles que tienen 20 segundos antes de que el próximo punto empiece, y que el entrenador quiere ver lo que hacen ellos para estar preparados para el punto..... Una vez que el entrenador haya establecido la rutina, hay que dejarles practicarla repetidamente. Por ejemplo, entre servicios o a mitad del ejercicio, el entrenador puede chillar: 'rutina' y

conseguir que ellos la repitan antes de volver a empezar.

- v) Hay que trabajar con los padres para educarlos. Ellos son una fuente valiosa en el entrenamiento mental de los menores de 9 años. Los padres necesitan ser educados acerca de las reacciones sobre ganar y perder. Necesitan 'pautas de lenguaje' para torneos de manera que puedan tener una función en los partidos a los que el entrenador no pueda asistir. Los padres son subestimados en términos de tareas y acciones que pueden hacer, las cuales apoyarían el entrenamiento

en la pista. Habría algunas excepciones a esto, pero las excepciones no son las razones por las que el entrenador no haría el esfuerzo de traer a los padres a su medio ambiente de actuación.

La filosofía tras estos recordatorios es que la práctica es repetición. Los niños y niñas de esta edad pueden aprender rápidamente, pero como hemos dicho antes, pueden también aprender habilidades negativas rápidamente como contraposición a las positivas. Como entrenadores, necesitamos imaginar el comportamiento en la pista que esperaríamos de estos jugadores en

partidos de competición. Necesitamos entonces considerar si nuestro conocimiento sobre los pensamientos positivos, el dominio de los errores, el lenguaje corporal positivo, y los niveles de esfuerzo de gran calidad están en realidad presentes en los entrenamientos. Si a los menores de 9 años simplemente les decimos que no es suficiente.....lo olvidarán. Ellos necesitan practicar esas habilidades en el entrenamiento porque sólo cambiarán la curva de aprendizaje si sus sesiones les ofrecen algunas oportunidades de experimentarlo.

## diez maneras de prevenir los problemas de muñeca

por Babette Pluim (Consejera médica de la Real Federación Holandesa de Tenis)

Las lesiones de muñeca en el tenis se producen generalmente por la reducción brusca de la velocidad de la pelota al golpear la raqueta. Esto puede producir tendinitis. Pueden verse afectados todos los tendones de la muñeca y la mano, y los síntomas a menudo incluyen un dolor generalizado que se irradia a lo largo del tendón hasta el punto de inserción del hueso, incluso a veces llega a afectar la propia articulación de la muñeca. Las chicas jóvenes son las más proclives a padecer este tipo de lesión por dos razones: primero, la falta de fuerza en sus brazos, y segundo, la mayor flexibilidad de sus articulaciones.

### FORTALECIMIENTO

El propósito de estos ejercicios es fortalecer los músculos que estabilizan la muñeca en el momento impacto de pelota-raqueta. Para prevenir el estiramiento de los tendones y los ligamentos es necesaria una muñeca estable. Los jugadores que pegan derechas y/o reveses a dos manos deberían prestar atención al fortalecimiento de ambas muñecas.

- 1. ENROLLES.** Usar una pesa ligera (por ejemplo, al principio, una mancuerna que no pese más de

dos libras). Con el codo ligeramente doblado y la palma de la mano hacia arriba, mover la muñeca arriba y abajo.

- 2. EXTENSIONES.** Enrollar ahora con el reverso de la muñeca volviendo a usar una pesa ligera. Con el codo un poco doblado, pero esta vez con la palma de la mano mirando abajo, mover la muñeca arriba y abajo.
- 3. ELEVACIONES.** Variación de los enrolles y las extensiones. La mayoría de los programas de ejercicios de muñeca se centran en los músculos de las partes superior e inferior de la misma, pero no ponen atención en los músculos laterales. De nuevo, el codo un poco doblado y ahora con el pulgar para arriba, mover la muñeca arriba y abajo intentando no flexionar mucho el codo.
- 4. ELEVACIONES OPUESTAS.** Lo mismo que en el ej.3, pero con el meñique para arriba. Este ejercicio es algo difícil, aunque es muy importante para los jugadores que golpean (o desean golpear) con mucho efecto liftado.
- 5. APRETAR PELOTAS DE TENIS.** Este es un ejercicio genérico que

fortalece todos los músculos de la muñeca. Para lograr resultados óptimos emplear una pelota un poco fofa o con poca presión.

### COMBINACIONES VARIAS

- 6. FLEXIONES DE BRAZOS.** Es un buen modo de fortalecer muñecas y brazos, pero muy peligroso si se hace incorrectamente. La gente que hace flexiones con las palmas planas sobre el suelo corre el riesgo de lesionarse las muñecas más que de potenciarlas. El mejor apoyo es o bien sobre los nudillos (con lo que se mantienen las muñecas rectas) o apoyándose en barras paralelas.
- 7. UNA MUÑEQUERA.** Si usted tiene un historial de problemas de muñeca debería ponerse una muñequera. El objetivo es estabilizar la muñeca para que los tendones y los ligamentos no se estiren. Hay distintos tipos de muñequeras en el mercado, desde la más simple que envuelve la muñeca hasta la más complicada que se extiende por dentro de la palma de la mano. Vea cual le acopla mejor.
- 8. RIGIDEZ DE LA RAQUETA.** Los estudios técnicos han mostrado

que a mayor “frecuencia de resonancia” en una raqueta, menor vibración. Esto es algo sorprendente que contradice la creencia tradicional, las raquetas más rígidas tienen una mayor frecuencia de resonancia y por

tanto más baja vibración que las raquetas flexibles. Y a menor vibración, menor peligro de lesión para la muñeca.

9. **EL TAMAÑO DE LA CABEZA DE LA RAQUETA.** Cuanto mayor sea el punto dulce, menor será la

vibración.

10. **TÉCNICA.** Es lo más difícil de cambiar. La regla general es: mantén tu muñeca lo más estable (y relajada) como sea posible. ¡Y no la muevas como si fuera una raqueta de squash!

## “errores buenos”

por Craig Miller, Entrenador Nacional de Tenis Masculino (Australia)

La mayoría de los individuos con éxito que he conocido, ya sea en el deporte o en los negocios, han atribuido parte de su éxito en alguna ocasión a tomar un cierto grado de riesgo. Este grado de riesgo está calculado y estimado normalmente por las probabilidades y consecuencias de fracaso. Aunque una vez que se aceptaba el desafío no se centraban en el elemento de fracaso, si no básicamente en la victoria.

Esta lección es la que puede aplicarse al tenis. Primero tenemos que mirar los hechos. Estadísticamente los partidos de tenis, incluso al más alto nivel, tienen las siguientes características:

- Ambos jugadores cometen errores.
- Normalmente ambos jugadores comenten más errores (forzados o no forzados) que golpes ganados (golpes ganadores y golpes en los que tu oponente no juega la pelota). Es importante distinguir la diferencia entre las dos variables, no la cantidad de ambas.

La mayor diferencia al más alto nivel es el tipo de errores que están cometiendo los tenistas, a saber:

- Menos errores forzados.
- Errores que tan sólo son fallos. Ej. Cerca de las líneas, sólo golpean la cinta, etc.

Teniendo esto en cuenta, creo que muy a menudo pedimos a nuestros alumnos que jueguen de forma muy conservadora. Al contrario que los profesionales. ¿Por qué entrenar a un corredor de velocidad con técnicas de corredor de maratón?

Lo primero que digo a un jugador es:

“Ahora tienes permiso para cometer fallos siempre que tus errores sean ¡Errores Buenos!” Y por supuesto, que no sean demasiados. Se trata de pelotas que se fallan por poco. En esos momentos, los jugadores normalmente sienten una inmediata sensación de alivio.

Imagina que tu contrario se ha acercado a la red y tu intentas un golpe paralelo. Pegas a la pelota perfectamente en medio de las cuerdas y la proyectan muy fuerte hacia el objetivo, de forma que parece un golpe ganador muy ajustado. Lo que ocurre es que pega en la cinta y cae en tu lado de cancha.

Muchos jugadores se sentirían desanimados en esta situación, aunque es importante considerar el efecto sobre el oponente. Por ejemplo, el hecho de que falles por poco podría advertirle que la próxima vez su subida a la red necesitaría ser más decidida motivándole a atacar arriesgando demasiado. Los beneficios psicológicos de un error bueno no pueden ser subestimados.

Cuando el temor al fracaso aparece, aumenta la calidad del golpe. El ejercicio que he incluido ilustrará este concepto. Es crucial considerar el fallo en perspectiva, dentro de una proporción de golpes ganadores, y por supuesto, tenemos que golpear muchas más pelotas dentro que fuera.

¿Qué pasa con el jugador que toma demasiados riesgos y es irregular? Esto es normalmente porque realiza una mala selección de tiros. En otras palabras, intenta jugar un tiro agresivo en una situación defensiva. Este

jugador debe entender la relación entre las diferentes situaciones de juego, ej. Neutral, de ataque y defensiva.

Jugar de manera agresiva pero controlada es la fórmula para tener éxito al más alto nivel y la teoría del “Error Bueno” es la que he usado con éxito con muchos jugadores de élite. Espero que tú también la encuentres de utilidad.

### EJERCICIO DEL “ERROR BUENO”

Sitúate aproximadamente en la línea de servicio y tira 10 pelotas a los alumnos indicándoles que jueguen cada pelota de forma agresiva con un golpe paralelo.

Indicales que golpeen con potencia y precisión de manera que metan sólo 7 de las 10 pelotas. Las tres pelotas falladas deberían ser “Errores Buenos” y se producen debido a que se juega con gran calidad y riesgo.

Después de cada serie de 10 pelotas, haz una parada de 20 segundos para que descanse el jugador. Comenta con ellos y motívalos para las 10 siguientes pelotas. En este tiempo comenta su actitud y técnica para conseguir que se llegue a la proporción 7/10, asegurando que no fallan o aciertan demasiadas pelotas.

Acaba la cesta.

El resultado más habitual de este ejercicio es que los jugadores continúan mejorando su nivel de juego y su confianza a medida que desaparece el temor a fallar.

# jugando con viento

por Karl Davies Oficial de Desarrollo de la ITF para Sudáfrica

En una gira reciente con algunos de los mejores juniors Menores de 14 años de África disputamos tres torneos en Sudáfrica. Participaron 18 tenistas de los cuales 10 eran chicos y 8 chicas, los cuales estaban acompañados por dos entrenadores y yo mismo. Los entrenadores eran Dermot Sweeney (Entrenador Jefe del Centro de la ITF en Pretoria) y Michael Rissani (Gabón). Los torneos se disputaron en Cape Town, Strand, y Port Elizabeth, todos ellos lugares situados en la costa y por lo tanto, con climatología de mucho viento. Yo pensé que era una gran experiencia para los chicos y estas son algunas de mis observaciones y de las cosas que les animé a que hicieran. Para la mayoría de ellos era la primera vez que habían jugado en condiciones extremas como las vividas. Me gustaría dividir el artículo en los siguientes aspectos: técnico, táctico, físico y mental.

## Técnico

Los aspectos técnicos de jugar con viento son un poco distintos de hacerlo en condiciones normales. Los separaré en: jugar contra el aire, jugar con el viento a favor, y viento cruzado.

## Jugando contra el viento

Los golpes de fondo han de jugarse con efecto más plano porque si se juegan con efecto liftado el aire tendrá mayor influencia sobre la pelota y la dejará más corta, lo que permitirá al contrario tener ventaja. Sin embargo, con tiros planos la pelota no se verá tan afectada por el aire y el jugador podrá intentar mantener al contrario en el fondo. Además, logrará mayor consistencia porque el aire no influirá tanto en la pelota, aunque evidentemente golpear plano significa menor margen sobre la red y también de

error. Para realizar tiros planos debe haber un movimiento atrás de la raqueta más corto y un acompañamiento más rectilíneo del golpe. No obstante, puede ser difícil para el jugador generar aceleración de raqueta con un acompañamiento normal, por lo que debe pasarse a un punto de impacto ligeramente más tarde que el de un tiro con efecto liftado.

Esta técnica será igual para derecha y revés, y por su parte, voleas, remates y saques no variarán para nada. Sólo hay que tener presente lo siguiente en el lanzamiento de la pelota al sacar: cuanto más bajo sea, menos le afectará el aire.

## Jugando con el viento a favor

Jugar a favor del viento es un poco diferente. Uno debe intentar golpear la pelota con peso de liftado para lograr meterla en la pista. Es muy importante que se haga el acompañamiento, que a su vez asegurará que haya aceleración de la raqueta a través del punto de impacto.

## Viento cruzado

Cuando se juega con viento cruzado en ambos lados de la pista uno debe intentar golpear más plano. Cuanto menos se vea afectada la pelota por el viento, menos posibilidades hay de que se vaya fuera. Debería prestarse atención y no jugar a las líneas, ya que el aire las sacará fuera. En cuanto a la técnica de juego de pies, estos deberían moverse en todo momento y más jugando con viento cruzado. El jugador debe moverlos hasta el último instante, luego fijarse en el equilibrio y luego en el golpeo.

## Tático

Deben considerarse los siguientes aspectos tácticos. El porcentaje de primeros saques ha de ser alto. Hay

que tener en cuenta el margen de error al golpear cada tiro en relación con la colocación. El jugador no ha de apuntar muy cerca de las líneas, ya que el aire podría sacar la pelota fuera en su ajustado camino hacia cualquiera de ellas. Pero lo más importante es que el jugador no debería intentar buscar grandes golpes sino aprender a controlar los puntos. Es muy difícil ser agresivo jugando con viento.

## Jugando en contra del viento

Al jugar en contra del viento desde la línea de fondo, debe enfatizarse el hacerlo con golpes planos y profundos que mantengan al rival en el fondo. También puede hacerse una dejada agresiva, pero no se aconseja el efecto cortado porque en cuanto sea un poco defectuoso el contrario con el aire a su favor nos presionará.

## Jugando con el viento a favor

La táctica ideal para jugar a favor del viento debería ser (si el jugador sabe volar) subir a la red. Esta táctica es aconsejable porque el passing no será tan efectivo al verse reducida su potencia. No obstante, el jugador de la red debe estar atento a los globos porque resulta sencillo golpearlos agresivamente en contra de aire. Mientras se juega a favor del viento la pelota no llega tan fuerte, por ello el jugador debe colocarse dentro de la pista, lo que le ayudará también a subir a la red cuando llegue la oportunidad.

## Viento cruzado

Al jugar con viento cruzado los jugadores deberían intentar pegar sus golpes de fondo contra el viento para aumentar su margen de error.

## Físico

Como para cualquier otro partido, torneo y circuito el jugador debe

estar en buena forma física. Es ideal que el jugador esté incluso un poco más en forma porque ha de moverse constantemente para reaccionar a los repentinos movimientos que la pelota hace por el viento. El trabajo previo al torneo debería hacerse en todos los ámbitos: resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza. Durante el torneo debe salirse diariamente a trotar 25-30 minutos para mantener la preparación, y una vez por semana debe realizarse una sesión de preparación física de 45 minutos. En los partidos el aire puede evaporar el sudor y como sabemos este es un buen regulador de la temperatura corporal, ya que el cuerpo usa el sudor para enfriarse. Esto podría llevar a engaño y a creer que la actividad no es demasiado dura, el jugador podría beber menos en los

cambios. Por ese motivo ha de enfatizarse el ingerir agua regularmente en cada descanso. Tras los partidos es muy importante, debido a que el aire provoca una caída brusca en la temperatura corporal, que el jugador tenga una camiseta de sobra para cambiársela justo al terminar. Después del encuentro el entrenador debe animar a que se haga un trote de vuelta a la calma con estiramientos.

#### Mental

Jugar con aire es más duro que hacerlo en condiciones normales por el mero hecho de que los tenistas no están acostumbrados. Es un poco más difícil jugar con aire y por eso también lo es para los jugadores el adaptarse y acabar no jugando tan bien. Debe intentar mantenerse un

alto porcentaje de golpes y mostrar mucha más paciencia. Será mucho más sencillo para el jugador ser negativo y culpar de los fallos y del resultado del partido al viento. Aquí es donde el entrenador puede ayudar y dar las pautas de cómo jugar. Si el tenista está preparado y sabe que no debe enfadarse cuando las cosas vayan mal, considero que es suficiente preparación. Si el tenista intenta ser positivo y jugar con buenas tácticas con viento, estoy convencido de que rendirá tan bien como en condiciones climatológicas normales.

Para concluir, jugar con viento puede ser duro. Sin embargo, los entrenadores pueden guiar a sus jugadores y estimularlos para que rindan con éxito en estas complicadas situaciones.

## el programa para adultos de la federación francesa de tenis

por William Bothorel (Coordinador Nacional de Educación de la FFT)

Desde hace algunos años, la FFT (Federación Francesa de Tenis) ha estado realizando cambios en su metodología de enseñanza para que esta sea más efectiva y se adapte mejor a la gente.

Este reto se inició con el mini-tenis y con un método de enseñanza específicamente diseñado para jugadores de 5 a 6 años de edad conocido como 'EL NIÑO PRIMERO, EL ALUMNO DESPUÉS'.

El *Club Junior*, el último proyecto, integra el mini-tenis y asegura su continuidad durante las siguientes etapas de enseñanza: INICIANTE, AVANZADO y ENTRENAMIENTO. En otras palabras, el *Club Junior* es 'tenis jugando' para jugadores de entre 5 y 18 años de edad.

Estos conceptos diseñados para los jóvenes han producido buenos resultados y por tanto ha sido necesario centrarse en los métodos de enseñanza para adultos.

Con respecto a los adultos, el estancamiento o pérdida de ciertas

habilidades motrices (coordinación, flexibilidad, velocidad de reacción, recuperación...) representan barreras importantes para cualquier nuevo aprendizaje, especialmente para aquellos que no tienen una experiencia anterior en otros deportes.

El método desarrollado en este programa se centra en la noción de juego y en la importancia de tener un éxito inmediato.

Para ello, es necesario adaptar las zonas de juego (canchas de 6x12m, 8x18m) y utilizar distintos tipos de pelotas (de espuma, blandas, de transición).

El jugador aprende de forma dinámica y motivante gracias a las situaciones de juego que evolucionan de acuerdo con su propia mejora. Es un método gradual que va del *tenis adaptado* al *tenis grande*. Es lo que llamamos !TENIS PROGRESIVO!

El PROGRAMA PARA ADULTOS desarrollado por la FFT está basado en este método.

Además de estos métodos de

enseñanza, este nuevo programa ha tomado en cuenta la evolución de la sociedad y las expectativas del público con respecto a las actividades deportivas y de tiempo libre. A largo plazo, se espera que este programa atraiga nuevos participantes a nuestro deporte y mantenga su interés en el mismo.

#### DESCUBRIMIENTOS:

La opinión pública tiene las tendencias siguientes en cuanto a las actividades deportivas:

#### BÚSQUEDA DEL ÉXITO Y DEL PLACER INMEDIATOS

Ejemplo: la aparición de deportes sin limitaciones técnicas tales como el ciclismo de montaña o el patinaje sobre ruedas.

#### BÚSQUEDA DE DIFERENTES ACTIVIDADES SALUDABLES

Ejemplo: los distintos niveles de satisfacción en gimnasios, stretching, entrenamiento cardiovascular, step, aerobicos, etc.

**EL PLAN:**

El tenis puede seguir estas tendencias siempre que el enfoque y los métodos de enseñanza se adapten. Para conseguirlo, la FFT ha desarrollado un programa educativo que responde a una serie de expectativas.

**DESCUBRIR EL TENIS** 'el placer del juego inmediatamente'

El objetivo de este curso es permitir a los iniciantes que peloteen desde el inicio. Para conseguirlo el profesor utiliza material adaptado a las habilidades físicas y técnicas de los jugadores: pelota de espuma, blanda (mini-tenis), de transición, canchas de 6x12m, 8x18m y redes más bajas.

Se progresa mediante situaciones dinámicas y divertidas. ¡El jugador aprende mejor jugando el verdadero juego del tenis!

**TENIS Y EN FORMA** 'Sentirse mejor gracias al tenis'

Este curso se dirige a aquellos que buscan una actividad que les permita mantenerse en forma o mejorarla. Las sesiones son situaciones de juego relacionadas con circuitos físicos aplicados al tenis en cancha.

El objetivo es gastar la energía, sudar e incluso perder algunos kilos. ¡Se trata de mantenerse en forma al tiempo que uno se divierte!

**TENIS DE RENDIMIENTO** 'Como ser un mejor jugador'

Este curso va dirigido a jugadores muy

competitivos. De nuevo se utilizan materiales que ayudan a la enseñanza así como situaciones adaptadas que ayudarán a los jugadores a mejorar los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos de su tenis. ¡Tras este curso, los jugadores son más efectivos en los partidos!

**ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

Para completar este programa educativo, la FFT ha desarrollado una serie de días de actividades deportivas con varios temas. Estas actividades pueden organizarse en cualquier momento durante la temporada para crear un ambiente dinámico en el club:

**DÍA DEL TENIS AMATEUR** 'Sentirse bien gracias al tenis'

Los juegos organizados para ese día están dirigidos a reducir la presión y a relajarse mediante la práctica de juegos originales. Por ejemplo: tenis-voley en dobles con pelota de espuma.

**DÍA DE MULTI-JUEGOS** 'Descubrir nuevos tipos de juegos'

Para conseguir mantener el interés de más gente en nuestro deporte, la competición y los partidos han de ser accesibles a todos los niveles de juego.

En esta actividad los organizadores delimitan canchas de distintos tamaños (6x12m, 8x18m, 23.77x8.23m) y solicitan a los jugadores que jueguen con distintos tipos de pelotas (de espuma, blandas, de transición o normales). La combinación de todos

estos elementos permite a los jugadores, desde los iniciantes a los más avanzados expresarse en grupo. ¡Esto es ideal para conseguir que toda la familia juegue junta!

**DÍA DEL TENIS DIVERTIDO** 'Intentar realizar los golpes más locos'

Esta actividad se dirige fundamentalmente a los jóvenes. Ellos prefieren las pruebas exigentes, el ejercicio físico y los partidos. Las canchas se dividen en diferentes áreas lo cual permite que experimenten todas las sensaciones que buscan: jugar al tenis con música, tenis-squash, o jugador partidos sin límites, medir la velocidad del saque, golpes jugados entre las piernas o de espaldas a la red...En otras palabras, ¡Pueden experimentar las emociones del juego!

**ORGANIZACIÓN**

La realización de este programa es un empeño personal de los dirigentes y los profesionales de los clubs.

Antes de aplicar este concepto educativo en la cancha, es necesario llevar a cabo una investigación de mercado para saber el público al que se dirige esta iniciativa y conocer las expectativas a nivel local.

El éxito del proyecto depende, por tanto, de la elección del programa (DESCUBRIMIENTO, FORMA FÍSICA o RENDIMIENTO), de la posibilidad de fijar precios atractivos y de una política inámica de comunicación.

## ¿por qué la derecha es un golpe clave?

por Josef Brabenec (Canadá)

El tenis moderno requiere de un arma, preferiblemente una que pueda utilizarse en la mayoría de las situaciones de juego. Los grandes sacadores como Ivanisevic, Philippoussis, Rudseski, Brenda Schultz-McCarthy, etc., confían básicamente en sus potentes saques, que cubren tan sólo una de las 5 posibles situaciones del juego - el servicio. ¿Qué ocurre con el resto, el

peloteo, la subida y el passing, que generalmente fuerzan el resultado del punto cuando el contrario devuelve sus saques?

El éxito de los tenistas que confían fundamentalmente en sus saques ha sido relativamente raro en el circuito profesional, comparado con aquellos jugadores que tienen "sólo" un muy buen saque acompañado de una sólida derecha (Lendl, Becker,

Sampras, Courier, Graf, Muster, Rios) por citar unos pocos.

¿Por qué recomiendo la derecha y no el revés como un golpe clave? Aquí están mis razones:

1. La derecha ofrece poder cubrir la pista más fácilmente. El mayor alcance natural del lado de la derecha permite al jugador conseguir hasta un 65% más de espacio para cubrir la pista con la

- derecha. Los jugadores de cierto nivel con mayor velocidad de pies son capaces de cubrir hasta el 85 % de la pista con ese golpe.
2. Moverse hacia el revés para pegar de derecha es mucho más sencillo y lógico que hacer lo contrario. Reduce automáticamente el área de respuesta del revés como opción a la devolución del rival y aumenta las posibilidades de jugar otra derecha. Este movimiento es muy intimidatorio contra los segundos saques más débiles.
  3. Disimular la dirección del golpe de derecha es más fácil, en especial cuando los jugadores están en la esquina del revés, lo que significa una amenaza constante para los

contrarios porque es muy difícil de leer la elección de un tiro de dentro a fuera o de un paralelo.

4. El juego de pies en el golpe de subida en carrera es mucho más natural en el golpe de derecha que en el lado del revés. (El revés moderno a dos manos ha extinguido casi el golpe de subida de revés con las excepciones de Novotna, Krajicek, Stich, Becker, Korda, etc.).
5. La derecha ha producido muchos más golpes ganadores y relativamente pocos errores si la comparamos con el revés.
6. En general, las pelotas cortas y de bote alto son más fáciles de

dominar o ganar con el golpe de derecha.

7. Un golpe suave de muñeca en el último instante puede cambiar inesperadamente la dirección de la derecha (principalmente cruzada) o añadirle más velocidad.

La debilidad relativa de los jugadores que poseen grandes derechas es el golpe que hacen desde el lado de la derecha. Esto ocurre porque sus contrarios raramente suelen jugarles allí.

En general, es más importante desarrollar una derecha potente de dentro a fuera, pero los jugadores no deberían olvidar tampoco trabajar una sólida derecha desde la esquina derecha.

## *enfoque sistemático en las sesiones de entrenamiento*

por Suresh Menon (Oficial de Desarrollo de la ITF para Asia)

### Serie 8

Las series de ejercicios de la 1 a la 7, ya publicadas en Series de Entrenamiento Sistemático en números anteriores de esta revista, han dado a los jugadores la oportunidad de trabajar con 5 técnicas de control de la pelota.

Estas son:

1. Dirección.
2. Altura.
3. Profundidad.
4. Efecto.
5. Potencia.

Es una progresión general desde la simple tarea de llegar a la pelota (p.e. dirección) a la más complicada técnica de control de la bola que incluya la potencia. Los jugadores han podido trabajar en una o más técnicas de control de la pelota siempre siguiendo estas series de ejercicios, que les permiten desarrollar el conocimiento que, para asumir una técnica de control de pelota más compleja, necesitan poder desenvolverse primero con la más simple. Por ejemplo, para golpear consistentemente con potencia, los

jugadores necesitan antes poder golpear exitosamente con efecto liftado.

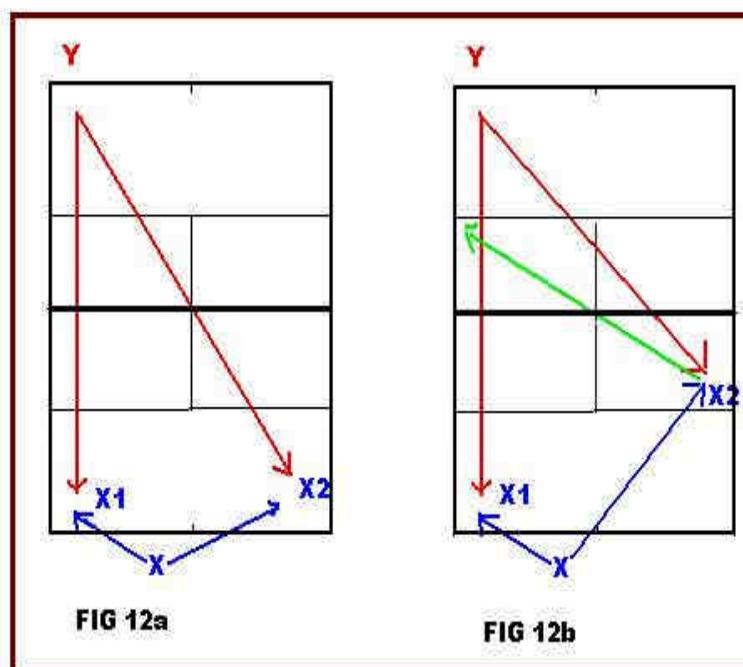
Los siguientes ejercicios llevan al jugador a una situación de juego más realista e incorporan una o más, si no todas, las técnicas de control de la pelota.

### Ejercicio 12

*Ejercicio 12(a)*

Tiempo- 4 minutos

El jugador Y se coloca en un lado de la pista y golpea alternando tiros que se dirigen a los puntos X1 y X2, asegurándose siempre de que el jugador X puede llegar a la pelota



(Fig.12a). Y fuerza a X a moverse en cada dirección y a devolverle el peloteo. El jugador X se ve forzado a desenvolverse con diferentes tipos de pelotas que Y le manda y dependiendo de ello podrá usar también 5 tipos distintos de técnicas de control de bola.

La figura 12b ilustra a donde va el tiro cruzado de Y, y como X elige golpear un ángulo corto. Este peloteo simula una situación de juego más realista y deja que X tome decisiones sobre el tipo de golpe que devolverá hacia Y.

#### *Ejercicio 12(b)*

Tiempo 4 minutos

Se repite el mismo peloteo en la otra media pista con el jugador que antes

pegaba derechas ahora golpeando reverses y su contrario haciendo también lo contrario de antes.

Nota: Para mantener la calidad y asegurarse de que los jugadores tienen suficiente tiempo de recuperación, este ejercicio puede realizarse con 3 jugadores alternando como jugador X. El primero juega unos 10-12 segundos, luego descansa otros 20-25 mientras otro compañero realiza el ejercicio, etc. En este caso el ejercicio duraría 12 minutos y cada jugador pelotearía durante unos 4.

#### **Ejercicio 13**

Luego los jugadores cambian sus papeles.

Juego 1: Nombre: Régame con paralelos.

El jugador X golpea tres pelotas seguidas hacia Y, y tras la tercera tiene la oportunidad de volver a tirar cruzado o de pegar paralelo. Si X hace un golpe ganador logra 2 puntos, pero si Y es capaz de devolver la pelota es él quien consigue 1 punto. Este ejercicio fuerza a X a hacer dos cosas:

1. Tendrá que realizar un golpe de preparación bueno para forzar a Y a jugar una pelota que le de la oportunidad de jugar un golpe paralelo ganador.
2. Tendrá que decidir cuando es apropiado intentar el tiro ganador paralelo, ya que una decisión errónea le costará un punto.

El primero en llegar a 11 puntos será el ganador. El juego se repetirá desde el otro medio lado de la pista.

# *investigaciones sobre visualización en el tenis*

*por Karl Cooke y Miguel Crespo (ITF)*

#### **Modelo en vídeo**

Tres grupos de tenistas de entre 9 y 12 años realizaron tres rutinas de entrenamiento distintas para el servicio durante un periodo de 24 semanas. El primer grupo realizó entrenamiento del servicio, el segundo realizó entrenamiento del servicio y observó un vídeo sobre el servicio, mientras que el tercero llevó a cabo los dos entrenamientos anteriores y el entrenamiento de visualización sobre el servicio. Los resultados sobre su rendimiento mostraron que tras las 24 semanas de entrenamiento, el grupo que sólo entrenó el servicio no mejoró, mientras que los otros dos grupos mejoraron significativamente. Los dos últimos métodos de entrenamiento no tuvieron resultados tan diferentes. Se puede concluir que la combinación del entrenamiento del saque y la visualización de modelos es un medio adecuado para la mejora del rendimiento del saque.

*Atienza FL, Balaguer I, García-*

*Merita ML. (1998) Video modelling and imaging training on performance tennis service of 9- to 12-year old children. Percept Mot Skills Oct: 87(2): 519-29.*

#### **Repetición de la conducta visomotriz**

Catorce jugadores de tenis participaron en un estudio para analizar si el entrenamiento mediante la repetición de una conducta visomotriz mejoraría su rendimiento en el servicio. Los resultados tras el entrenamiento mostraron que los jugadores que llevaron a cabo dicho entrenamiento y que eran considerados de alto nivel mejoraron su porcentaje de primer saque durante los torneos. Por el contrario, los jugadores de menor nivel empeoraron su porcentaje, el cual se midió por la relación entre puntos ganados y perdidos durante el partido. Los autores sugieren que este tipo de entrenamiento no es aconsejable para los jugadores de menor nivel de

juego.

*Noel R (1980). The effects of visuo-motor behaviour rehearsal on tennis performance. Journal of Sport Psychology: 2: 221-26.*

#### **Análisis del rendimiento en vídeo**

Siete jugadoras de la Primera División Universitaria utilizaron un sistema de análisis de su rendimiento en vídeo. El procedimiento requiere que la jugadora revise y analice los vídeos de sus partidos. Paraban el vídeo con el control remoto cuando pensaban que algo importante (golpes, pensamientos, etc.) había pasado y lo evaluaban con una grabadora. Se transcribieron las palabras grabadas y se analizaron según temas. Los dos aspectos más analizados fueron la concentración y la comunicación con el entrenador. Las jugadoras también identificaron estrategias efectivas de reacción cuando ganaban o perdían puntos como factores que aumentaban o disminuían su rendimiento. Todas las jugadoras sintieron que este



método les ayudó mucho a comprender lo que habían hecho y lo que deberían hacer en próximos partidos.

*Rhea D, Mathes SA, & Hardin K (1997). Video recall for analysis of performance by collegiate female tennis players. Perceptual and Motor Skills: Vol. 85: (3:2) 1354.*

### Instrucción auditiva, visual, y audio-visual

Seis grupos de jugadores realizaron seis rutinas distintas de entrenamiento para mejorar su golpe de derecha. De los tres primeros grupos, uno escuchó, otro observó y otros escucharon y observaron una película sobre la derecha. Los otros tres grupos también lo hicieron pero además llevaron a cabo sesiones de entrenamiento mental de 10 minutos tras la película. Todos los grupos trabajaron tres veces por semana durante ocho semanas. Los resultados mostraron que los grupos que llevaron a cabo el entrenamiento mental mejoraron significativamente. El método de entrenamiento más eficaz resultó ser la combinación de instrucción auditiva y entrenamiento mental.

*Surburg PR (1968). Audio, visual, and audio-visual instruction with mental practice in developing the forehand tennis drive. Research Quarterly for Exercise and Sport, 39: 728-34.*

### Análisis visual

Se utilizó el uso del entrenamiento visual de discriminación mediante una cinta de vídeo para mejorar el rendimiento en el saque tras el programa de entrenamiento. Este programa se diseñó para entrenar a los jugadores a que discriminaran visualmente entre movimientos del brazo correctos e incorrectos. No se intentó explicar a los jugadores a analizar el saque. El estudio también demostró que no se produjo transferencia de conocimiento o de comprensión a una habilidad no relacionada con el saque (el salto de longitud) lo cual refuerza la importancia de utilizar patrones de movimientos específicos al trabajar la técnica.

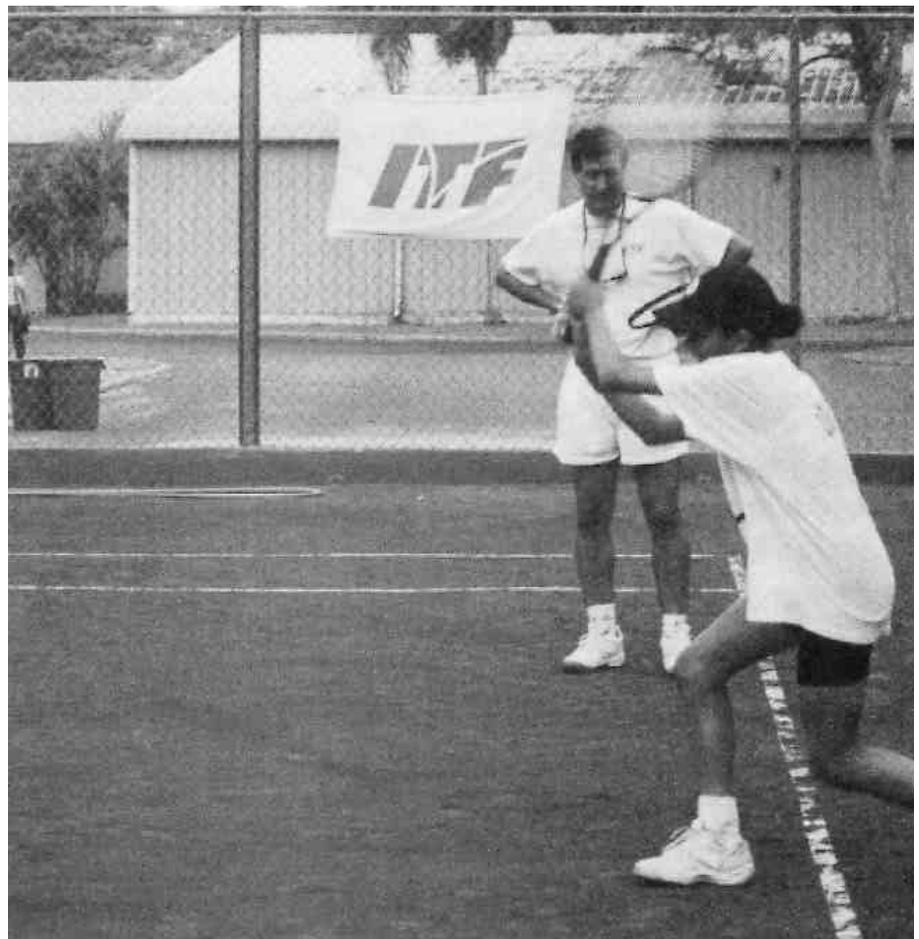
*Wilkinson, S. (1996). Visual Analysis of the over arm throw and related sport skills: training and transfer effects. Journal of Teaching in Physical Education: 16: 66-78.*

### Entrenamiento con vídeo

Tres grupos de 22 jugadores llevaron

a cabo entrenamiento con vídeo, entrenamiento tradicional, o no entrenaron (grupo control) dos veces a la semana durante cinco semanas consecutivas. Cada sesión de entrenamiento duró 40 minutos, 30 de los cuales se dedicaban al trabajo específico del saque. Los 10 minutos restantes se dedicaban a observar un vídeo con imágenes del servicio de los jugadores (entrenamiento con vídeo) o con golpes de fondo y voleas de jugadores avanzados (entrenamiento tradicional). Ambos grupos mejoraron significativamente tanto en las evaluaciones como en el rendimiento. De todas formas, el entrenamiento con vídeo no parece producir ninguna mejora extra ni en la técnica ni en las evaluaciones.

*Van Wieringen H, Emmen R, Bootsma R, Hoogesteger M, & Whiting H (1989). The effect of video feedback on the learning of the tennis service by intermediate players. Journal of Sport Science: 7: 153-162.*



# libros y videos recomendados

## libros

**Smart Tennis: how to play and win the mental game.** (Tenis Inteligente: Como jugar y ganar el juego mental). Año: 1999. Nivel: intermedio. Páginas: 237. Idioma: Inglés. Este libro trata los aspectos importantes para mejorar tu juego mental: comprensión de tus necesidades personales; control de la atención; imaginación; confianza; control de la energía; fijación de metas; dominio de la competición. Para más información contactar con: Jossey-Bass books Tel. +(888) 378 2537. Fax. +(800) 605 2665. Internet: [www.josseybass.com](http://www.josseybass.com).

**Initiation Adultes: Programme Pédagogique** (Enseñando a

**Adultos Principiantes: un Programa Pedagógico**). Año: 1998. Nivel: Principiantes. Páginas: 33. Idioma: Francés. El libro ofrece una visión pedagógica del modo en el cual el tenis debería ser introducido entre los adultos principiantes. Te muestra 12 sesiones con ejemplos, diagramas e instrucciones para un mayor número de ejercicios que pueden usarse dentro de cada sesión. Para más información contactar con: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France.

**Fundamentos Prácticos de la Preparación Física en el Tenis.** Año: 1999. Nivel: Avanzado. Páginas: 187. Idioma: Español. Este libro incluye capítulos de psicología, preparación física: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad,

la periodización de la temporada, y su planificación. Para más información contactar con: Editorial Paidotribo, Consejo de Ciento, 245 bis, 1º, 1º, 08011 Barcelona, Spain. Tel. 93 323 33 11. Fax. 93 453 50 33. Email: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com) Internet: <http://www.paidotribo.com>

## videos

**Le jeu des Champions: Volée.** Fédération Française de Tennis. Análisis de la mecánica de la volea moderna. Jean Claude Massias. En color. Aprox. 30 min. Disponible en francés e inglés. Para más información contactar con: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France.

**Tennis - Et spil for alle (Tenis - para todos).** Federación Danesa de Tenis. La creación del golpe, la posición de preparado, las empuñaduras, la derecha, el revés, el saque, el equipamiento, la volea, el remate, el globo, el bote-pronto, la dejada, el efecto y trayectoria de la pelota, la derecha y el revés liftados, el cortado, la volea de dejada, la subida, el resto. Jon Diderichsen. En color. Aprox. 70 min. Idioma: Danés. Para más información contactar con: Dansk Tennis Forbund, Idraettens Hus, DK 2605 Brøndby, Denmark.

**So Fast Tennis (Tenis tan rápido).** SAQ International. Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez. Ejercicios diseñados para realizarse con un equipamiento sencillo. Ejercicios usando escaleras, mini vallas, tablas de equilibrio y balones medicinales. Se centran en el trabajo de pies, el timing, la coordinación oculo-manual, la potencia y la aceleración en una variedad de direcciones y entornos. En color. Aprox. 30 min. Idioma: Inglés. Para más información contactar con: SAQ International Ltd, 22 Bowley Avenue, Melton Mowbray, Leicestershire LE13 1 RU, England.

## instrucciones generales para el envío de artículos a ITF coaching and sport science review

### Formato

Los artículos han de escribirse utilizando un procesador de texto, preferiblemente Microsoft Word97, u otro compatible. El artículo no ha de contener más de 2,000 palabras y se aceptan un máximo de 4 fotografías. Los diagramas deben realizarse con Microsoft Power Point u otro programa compatible.

### Autor(es)

Al enviar el artículo, por favor indique su nombre (es), nacionalidad, título(s) y cargo que ocupa en la institución u organización bajo la que aparecerá en el artículo.

### Envío

Se pueden enviar artículos en cualquier período del año. Hay que enviar el artículo copiado en un disquete de 3.5" así como una copia impresa del mismo y de las fotos o diagramas que se incluyen. Esta información hay que enviarla a: Development Department, International Tennis Federation, Bank Lane, Roehampton, London, SW15 5XZ, England o a Miguel Crespo, Responsable de Investigación de ITF, C/ Pérez Báyer, 11,10-A, 46002 Valencia, España. O por correo electrónico a Miguel Crespo <[dualde@xpress.es](mailto:dualde@xpress.es)>.

### Nota

Tenga en cuenta que los artículos seleccionados para la ITF Coaching and sport science review pueden también publicarse en la página web de la ITF, ITF Online. La ITF se reserva el derecho de publicar estos artículos de manera adecuada para Internet. Todos los artículos que aparezcan en Internet recibirán el mismo tratamiento que en la ITF Coaching and sport science review.

# Simposium de la ITF para Entrenadores sobre Participation



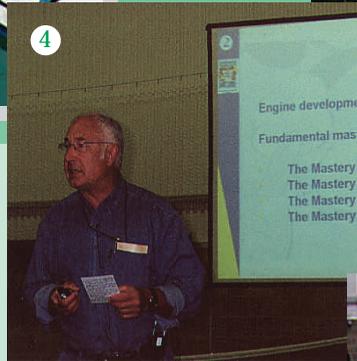
1



2



3

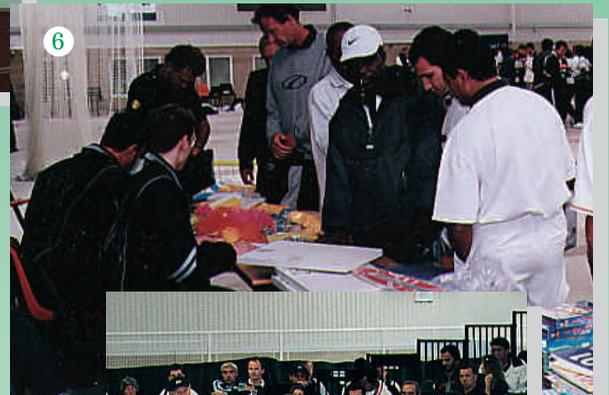


4



5

1. Dennis Van der Meer
2. Presentación de Richard Plews sobre la promoción del tenis en los Clubs
3. Presentación sobre la Iniciativa de la ITF del Tenis en las Escuelas
4. Jean Claude Marchon
5. Niños participando en la presentación "Juegos, juegos y más juegos para niños"
6. Niños participando en una presentación
7. Ponentes del Workshop de la ITF
8. Gundars Tilmanis



6



7



8



International Tennis Federation

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ

Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799

E-mail: itf@itftennis.com Website: www.itftennis.com

Printed by Remous Ltd, Milborne Port, Sherborne, Dorset DT9 5EP



# Mini-Tennis



## FLEXIBILIDAD EN EL MINI-TENIS: HAGÁMOSLO UN JUEGO Y NO UN DOLOR

por Richard González (Uruguay)

¿Cuántos minutos a la semana debemos dedicar a la flexibilidad en la clase de mini-tenis?

La mayoría de los autores que tratan de la flexibilidad coinciden en que:

- La fase sensible para el desarrollo de la flexibilidad se sitúa entre los 5 y 12 años de edad.
- El desarrollo correcto de la flexibilidad ayuda la coordinación entre los músculos agonistas y antagonistas.
- Los ejercicios de flexibilidad mejoran la relajación.
- Una mejora de la flexibilidad aumenta la funcionalidad de las articulaciones.
- La flexibilidad facilita la prevención de lesiones musculares, articulares y óseas.
- Hay una reducción significativa de la flexibilidad con la edad.
- La flexibilidad de la columna vertebral alcanza su



máximo a los 8-9 años de edad. Seguidamente se produce una reducción constante.

- La edad óptima para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, la cintura escapular y los hombros se sitúa entre los 10 y 13 años.

Todas estas características refuerzan la importancia de la flexibilidad para un desarrollo adecuado de nuestros jugadores. Un trabajo adecuado de flexibilidad producirá jugadores más sanos en el futuro.

Es importante recordar que es más fácil influir en el desarrollo de la flexibilidad durante la fase sensible que cuando ésta ha finalizado. Por tanto, la clase de mini-tenis es un momento ideal para empezar a presentar los diferentes elementos de la flexibilidad mediante juego. El entrenador ha de fijar tareas que supongan un reto por el que los alumnos mejoren la flexibilidad. Al inicio de la





clase se pueden realizar distintos juegos o ejercicios que combinen la coordinación, equilibrio, flexibilidad, competición (relevos), retos, cooperación y familiarización, para de esta manera conseguir el objetivo. (Ver las fotos.)

Hemos de tener en cuenta que a esta edad no hemos de exigir que los alumnos tengan un dominio total de la técnica. Este no es el objetivo, sino que experimenten el hecho de que los distintos músculos se contraen y se extienden.

#### CONCLUSIÓN:

- Nuestros niños sólo serán capaces de aprender nuevas habilidades si están expuestos a un contexto físico y emocional adecuado que también sea cómodo y seguro.
- A esta edad, la flexibilidad tiene que realizarse de manera divertida y de forma cooperativa.



- Bajo ninguna circunstancia los ejercicios de flexibilidad tienen que convertirse en una obligación.
- Hemos de ayudar a que los alumnos mejoren su flexibilidad pero no a cualquier coste y por todos los medios. No hemos de olvidar que los niños experimentan multitud de cambios hormonales anteriores a la pubertad y que se dan grandes diferencias según el sexo. Además, el crecimiento óseo es más rápido que el muscular lo cual produce que los músculos tengan que adaptarse continuamente a las nuevas estructuras óseas.
- La mejora de la flexibilidad ayuda a todos a sentirse mejor mental y físicamente.
- La práctica y la experiencia nos han mostrado que es posible integrar la flexibilidad en el mini-tenis. Pero necesitamos tener paciencia, la misma paciencia que deberán tener nuestros niños en el futuro para jugar al tenis.



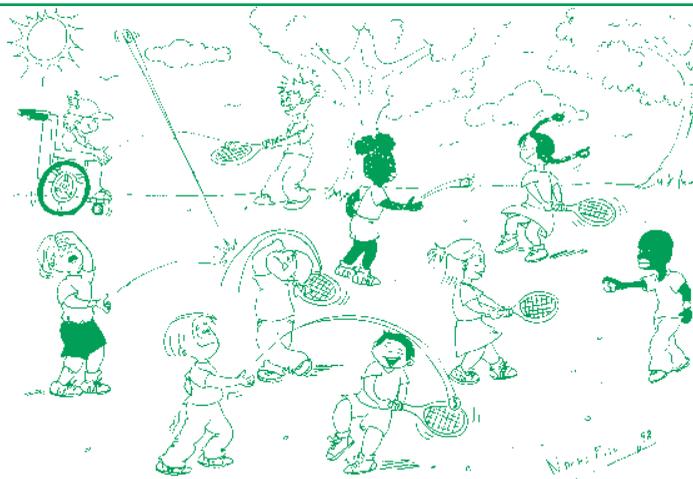
#### BIBLIOGRAFÍA:

Entrenamiento con niños. E. HAHN,  
Educación Física en la Escuela Primaria. J. GOMEZ,  
Entrenando a niños y jóvenes. ITF,  
Tenis II Comité Olímpico Español. R. F. E. T.,  
Entrenamiento con Niños. G. MOLNAR.

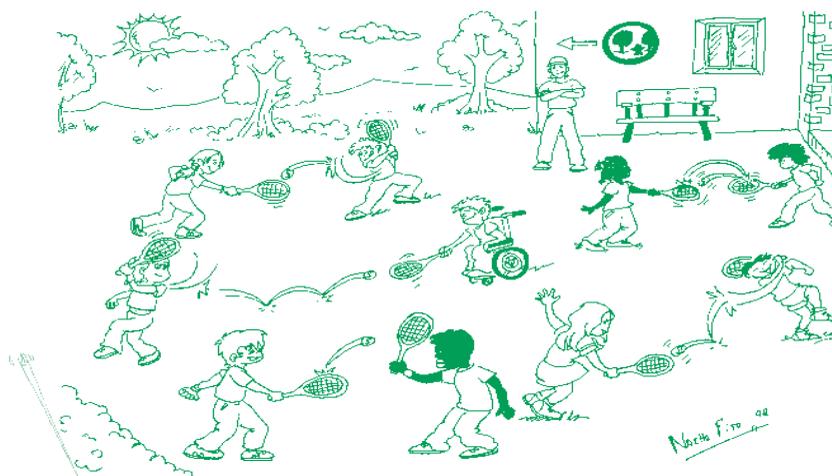


## 2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 5-8 AÑOS

<b>LECCIÓN 9</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE
<b>Objetivo</b>	Dejar caer la pelota de la raqueta y recogerla o golpearla tras el bote
<b>Calentamiento</b>	<u>Tenis Balonmano:</u> Los alumnos forman dos equipos. Los miembros de cada equipo tienen que pasarse la pelota de unos a otros para intentar marcar un gol en la portería contraria (aro). Si la pelota bota en el suelo pasa a poder del otro equipo.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Balace de la pelota:</u> Los alumnos se colocan por parejas. Un alumno deja caer la pelota y el otro tiene que recogerla con las cuerdas o golpearla hacia delante tras botar una vez. Gana la pareja que logra atrapar la pelota más veces con la raqueta.
<b>Variaciones</b>	Estáticos, cambiando la posición de la palma de la mano (empuñadura) en movimiento, dejando caer la pelota sobre la raqueta, golpear hacia arriba variando las condiciones y características, en movimiento, etc.

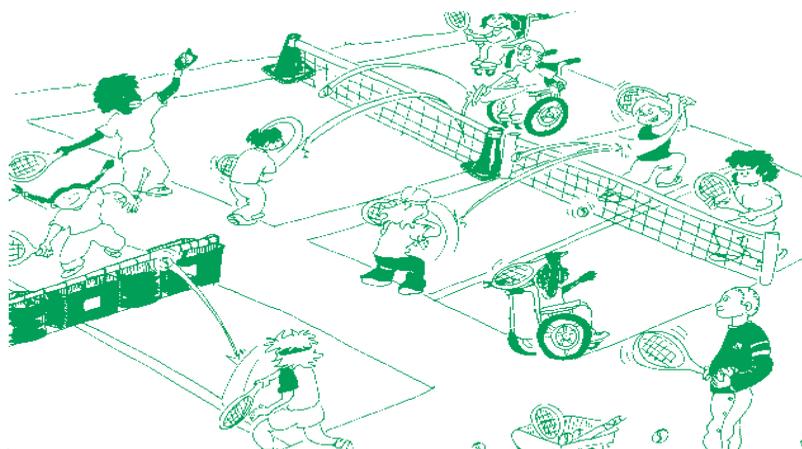


<b>LECCIÓN 10</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA U MOVERSE
<b>Objetivo</b>	Pasarse la pelota de uno a otro golpeándola con la raqueta tras un bote
<b>Calentamiento</b>	<u>Relevo con la raqueta:</u> Equipos con el mismo número de jugadores. Cada equipo sale de la misma línea. Tras la señal, un alumno de cada equipo corre hacia la línea de meta con su raqueta, la coloca en el suelo y vuelve a la salida. Entonces otro compañero de equipo sale. Gana el equipo con más raquetas en la línea de meta.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Reloteo:</u> Los alumnos se colocan por parejas. Se pasan la pelota entre ellos golpeándola con la raqueta permitiendo sólo un bote en el suelo, varios botes o sin botar. Gana la pareja que logre pasarse la pelota más veces sin fallar.
<b>Variaciones</b>	Estáticos, cambiando la posición de la palma de la mano (empuñadura), en movimiento, dejando caer la pelota sobre la raqueta, golpear hacia arriba variando las condiciones y características, en movimiento, etc.



## 2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8-10 AÑOS

<b>LECCIÓN 9</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR
<b>Objetivo</b>	Presentar a los alumnos algunos conceptos sobre el juego de individuales en mini-tenis
<b>Calentamiento</b>	<u>La rana:</u> Se colocan 2 pelotas en las líneas del pasillo. Un alumno se coloca entre ambas pelotas mirando a la red. Tras la señal el alumno coge la pelota situada sobre la línea exterior, corre y la deja sobre la línea central de servicio. Vuelve para coger la otra pelota y la deja en la siguiente línea, y así sucesivamente hasta que las dos pelotas están en las líneas del pasillo del lado opuesto.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>El torneo de Maestros:</u> Los alumnos se colocan por parejas. El alumno A saca, B devuelve el servicio. Si completan un saque y una devolución ganan un punto. La pareja con más puntos al final son los Maestros. Los alumnos cambian las posiciones
<b>Variaciones</b>	Servicio y devolución: Los alumnos combinan servicio y devolución, etc.



<b>LECCIÓN 10</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE
<b>Objetivo</b>	Presentar a los alumnos algunos conceptos sobre el juego de individuales en mini-tenis
<b>Calentamiento</b>	<u>Correr a la línea:</u> Todos los alumnos se colocan sobre la misma línea de la cancha. El maestro dice una línea distinta (p. ej. lateral) y todos tienen que correr hacia ella. El último jugador en llegar a la línea pierde una vida. Gana el jugador que haya perdido menos vidas al final.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Los grandes Maestros:</u> Los alumnos se colocan por parejas. El alumno A saca, el alumno B le dice donde tiene que dirigir el servicio (devolución de derecha o de revés), B devuelve el Servicio. Si completan un saque y una devolución ganan un punto. La pareja con más puntos al final son los Maestros. Los alumnos cambian las posiciones.
<b>Variaciones</b>	Sacar y restar a áreas específicas (devolución de derecha y revés), el jugador que recoge puede hacerlo con una funda, etc.

