

editorial

Bienvenidos al número 22 de la Revista de la ITF sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte- el tercer y último número de 2000.

Recientemente alguno de nuestros lectores habrá asistido a los exitosos Simposiums Regionales para Entrenadores celebrados por la ITF junto con las Federaciones Regionales. En Fort Lauderdale, aproximadamente 120 entrenadores en representación de 20 países de la región participaron en el Seminario de la ITF para Entrenadores Centroamericanos y del Caribe. La Federación Europea de Tenis organizó, en colaboración con la Federación Eslovana de Tenis, uno de los Seminarios de la ETA para Entrenadores de mayor éxito, con la asistencia de 90 entrenadores europeos de alto nivel que representaban hasta 33 países. Kuala Lumpur vio como 110 entrenadores de 26 naciones tomaron parte en el Seminario de la ITF Entrenadores Asiáticos que fue acogido por la Real Federación de Tenis de Malasia, mientras que por su parte los cerca de 250 entrenadores que representaban a todos los países de Sudamérica compartían la información ofrecida durante el Seminario Sudamericano celebrado Venezuela y Brasil. También 90 entrenadores de 23 naciones asistieron al Seminario para Entrenadores Sudafricanos que se realizó en Johannesburgo y organizado por la Federación Sudafricana de Tenis.

Esperamos que los entrenadores continúen asistiendo a estos simposiums para mejorar su trabajo. Al beneficiarse de los esfuerzos que hace la ITF poniendo a su disposición la información más al día, los entrenadores pueden ayudar mejor a sus jugadores de todos los niveles enseñándoles y trabajando con ellos para que mejoren su juego. Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecer a los entrenadores que han trabajado como expertos internacionales y han ayudado, ayudan y ayudarán a la ITF ofreciendo este programa educacional a los entrenadores.

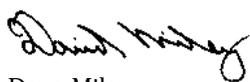
El principal acontecimiento del programa educativo de la ITF es el Seminario Mundial para Entrenadores que se organiza bianualmente. El 12º Seminario Mundial para Entrenadores esperamos que se celebre en Bangkok, Tailandia en el año 2001. Las posibles fechas para este evento son del Domingo, 28 de Octubre al Jueves, 1 de Noviembre. Nos aseguraremos de mantenerles informados en los siguientes números.

Quisiéramos aprovechar también esta oportunidad para presentarles a Machar Reid, el recientemente nombrado Ayudante del Oficial de Investigación de la ITF, y agradecerle a su predecesor, Karl Cooke, su estimable contribución en la Revista de la ITF de Entrenamiento y Ciencias del Deporte. Machar asistió a nuestro 11º Seminario Mundial para Entrenadores en Marruecos como entrenador becado por el Instituto Australiano de Deportes y en este año 2000 completará su curso Honorífico en biomecánica del deporte con el Profesor Bruce Elliott.

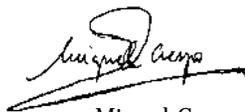
Esperamos que los artículos de la Revista de la ITF de Entrenamiento y Ciencias del Deporte continúen generando una considerable discusión entre los entrenadores de todo el mundo. Y con el reciente añadido de la Revista de la ITF de Entrenamiento y Ciencias del Deporte en la sección de "Noticias para Entrenadores" de la página web de la ITF, www.itftennis.com, la información se ha convertido en más accesible a todos. Y les agradeceríamos que nos avisaran aquellos de ustedes que puedan acceder por internet a la Revista de la ITF de Entrenamiento y Ciencias del Deporte. Además gustosamente recibiremos sus comentarios sobre algún artículo publicado en la Revista de la ITF de Entrenamiento y Ciencias del Deporte y si son interesantes también podrían publicarse. De igual manera, si ustedes tienen algún material que crean relevante y de utilidad para ser incluido en próximos números, mándenlos para que lo consideremos.

Por último agradecer a todos los entrenadores que han contribuido en los artículos de este número de la Revista de la ITF de Entrenamiento y Ciencias del Deporte.

Esperamos que disfruten de nuestro número 22.



Dave Miley
Director Ejecutivo de Desarrollo



Miguel Crespo
Responsable de Investigación



Curso de Nivel 1 en Isla Margarita, Venezuela

contenidos

- 2 ACERCAMIENTO SISTEMÁTICO A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
Suresh Menon (ITF)
- 3 DIEZ FORMAS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
Babette Pluim (Holanda)
- 4 MEJORAR EL RENDIMIENTO EN EL TENIS UTILIZANDO UN TIPO DISTINTO DE PELOTA: LA PELOTA SUIZA
Machar Reid (ITF)
- 7 EL MÉTODO DE ACCIÓN EN EL TENIS
Jean Brechbuhl y Peter Anker (Suiza)
- MINI TENIS
SECCION DE MINI TENIS:
EL NIÑO ES LO PRIMERO, EL ALUMNO VIENE DESPUÉS
Federación Francesa de Tenis
- 10 LA MOTIVACIÓN EN JUGADORES JUNIORS
George Mamassis (Grecia)
- 12 PROGRAMACIÓN DE CLUB PARA TENIS EN SILLA DE RUEDAS
Marko Polic (ITF)
- 14 JUNIORS Y CIENCIAS DEL DEPORTE EN INTERNET
Karl Cooke (GB) y Machar Reid (ITF)
- 15 LIBROS Y VIDEOS RECOMENDADOS

acercamiento sistemático a las sesiones de entrenamiento

Por Suresh Menon, Oficial de Desarrollo de la ITF en Asia

Serie 9

Es importante que los jugadores continúen mejorando las técnicas de control de la pelota como se mencionó en la Serie 8. Las técnicas de control de la pelota son:

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

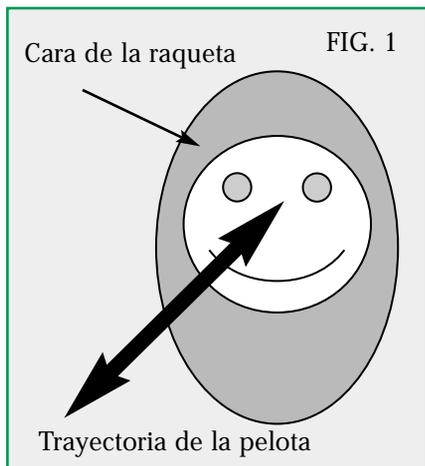
Los jugadores necesitarán unas buenas habilidades de control de pelota para poder emplear varias tácticas.

DIRECCIÓN

Para una principiante la prioridad es meter la pelota en la pista o lo que es lo mismo, dirigir la pelota por encima de la red hacia el área de la pista de individuales. Los factores que determinan la dirección hacia donde ha de enviarse la pelota son:

- El ángulo de la raqueta en el contacto (el punto donde la cabeza de la raqueta impacta la pelota). La pelota irá en la dirección según el ángulo que muestra la cara de la raqueta en el momento del impacto.
- La dirección de la pelota que llega en relación con la pelota que será golpeada.

La pelota puede ir tanto a la izquierda, derecha, arriba, abajo o recto. Al mejorar estas habilidades el



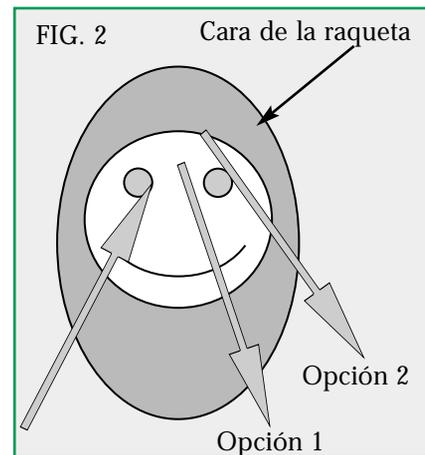
jugador utiliza varias tácticas para dirigir la pelota a distintas direcciones y así colocar a su rival en una situación difícil.

El porcentaje en el tenis indica que hay menos probabilidades de fallar si la pelota se devuelve en la misma dirección y a través de la misma trayectoria por la que nos llegó. Esto ocurre porque cuando la pelota se devuelve en la misma dirección, el ángulo de incidencia es igual que el ángulo de reflexión y así el ángulo de desviación es inexistente. Sin desviación en la trayectoria de la pelota, la probabilidad de que el jugador cometa errores se reduce (Fig 1). Por esa razón muchos de los peloteos largos que se observan con jugadores de alto nivel son devolviendo la pelota en la misma dirección.

Los errores tienen una mayor probabilidad de ocurrir cuando existe una desviación en el ángulo. Esta desviación en el ángulo provoca una pérdida del momentum de la pelota. El proceso de toma de decisión con respecto al cambio de dirección de la pelota dependerá de los siguientes factores:

- El golpe del rival sea débil dando tiempo al jugador para tener diferentes opciones. (Fig. 2)
- El jugador se ha preparado en una buena posición y tiene confianza incluso para realizar su tiro cambiando el ángulo.
- El jugador está jugando con su mejor golpe (su arma) y está confiado incluso cuando cambia el ángulo.
- El jugador cambia la dirección del golpe porque se percata que el rival está desplazado y tendrá problemas de devolución.

Mientras el jugador está entrenando o compitiendo se ve repetidamente ante la misma situación. El proceso de pensamiento actual se ha reducido enormemente. Ahora a menudo confía más en su habilidad corporal natural para



reaccionar ante diferentes situaciones, que en cualquier proceso específico de pensamiento. En la mayoría de las ocasiones la reacción del jugador ante la pelota que le llega se basa más en el instinto que en un pensamiento analítico. Sin embargo, la reacción ante un golpe puede variar con el nivel del jugador. Para un principiante la principal reacción es mantener la pelota en juego mientras que para un profesional esa reacción principal se convierte en lograr devolver un gran golpe al contrario.

La práctica lleva a la perfección; esa sería la mejor descripción para esta situación.

El cambio de dirección al golpear la pelota debe entrenarse hasta que llegue a ser casi natural. Los siguientes ejercicios sitúan a los jugadores en situaciones de partido más realistas, pues incorporan no sólo el control técnico sobre la dirección de la pelota, sino también las otras técnicas de control de la pelota.

Ejercicio 13

Ejercicio 13(a) Figura 3

Tiempo - 4 minutos

El jugador Y empieza jugando sólo cruzado apuntando al punto A. El jugador X ha de golpear paralelo hacia el punto B. El jugador Y se mueve entonces al punto B y golpea

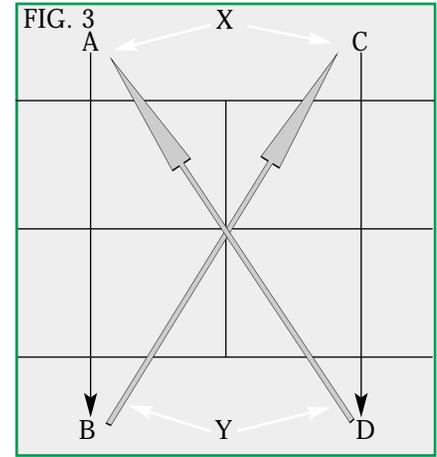
la pelota hacia el punto C. El jugador X se desplaza hasta el punto C y juega un tiro paralelo hacia el punto D. Entonces el jugador Y se va hasta el punto D y hace un tiro cruzado hacia A. Este patrón se repite con los jugadores Y y X intentando jugar con consistencia cruzado y paralelo respectivamente. Los jugadores pueden empezar el ejercicio peloteando cómodamente para mantener un ritmo consistente. Cuando logren un buen ritmo y control pueden variar los distintos tipos de técnicas de control de

pelota, p.e. golpear con más profundidad, altura o usar mayores ángulos. Ambos jugadores están forzados a desenvolverse con diferentes tipos de pelotas y a ejecutar golpes cambiando la dirección. Y cuanto más entrene el cambio de dirección de la pelota más pronto llegará a ser instintivo.

Ejercicio 13(b)

Tiempo 4 minutos

El mismo ejercicio se repite con ambos jugadores intercambiando papeles y tareas.



diez formas para mejorar los hábitos alimenticios

Por Dra. Babette Plum, Médica de la Real Federación Holandesa de Tenis

Muchos tenistas pasan mucho tiempo intentando encontrar una dieta ideal que les de un perfil ganador. Desafortunadamente, no hay una fuente milagrosa alimenticia. Lo mejor es una comida variada y equilibrada en la que estén presentes de forma suficiente los nutrientes esenciales. Para un tenista, la composición de una comida puede diferir, dependiendo de factores como el tiempo que resta antes del partido, la preparación física, las condiciones meteorológicas, el peso corporal o incluso la superficie de la pista.

ANTES DEL PARTIDO

1. Comer muchos hidratos de carbono. Durante los entrenamientos cortos e intensos, los hidratos de carbono son la fuente energética más inmediata del cuerpo. El hígado, donde se almacenan los hidratos de carbono en forma de glucógeno, tiene energía suficiente para 1 hora de juego. Sin embargo, mantener una dieta rica en hidratos de carbono antes de un partido puede casi doblar la capacidad de almacenamiento de energía. Al menos el 55% debería consistir en hidratos de carbono como pan, pastas, patatas, arroz, judías y frutas.

2. Mantener la dieta baja en grasa. No más del 30% de la ingestión de calorías debe provenir de las grasas.

Debido a que la dieta media occidental contiene entre 35-40%, los atletas deben reducir las grasas en sus comidas antes y tras el partido. Se debe comer jamón sin grasa, aves y carne de vacuno en lugar de carnes grasas como las salchichas y el tocino. Ceñirse a tres comidas equilibradas al día y evitar picotear cacahuets o patatas fritas. Usar la margarina en lugar de mantequilla, incluso cuando se cocine. Evitar también aliñar y poner salsas.

3. La función de las proteínas reside en que refuerza y restablece al tenista tras un ejercicio físico. Sólo si los hidratos de carbono son insuficientes se emplearán los suplementos de aminoácidos como fuente energética. Para un rendimiento óptimo es necesario una ingesta sensiblemente mayor de hidratos de carbono que de proteínas. Para cubrir las necesidades proteicas debemos incluir comidas como la carne, pescado, huevos, leche, cereales y patatas.

4. Realidades sobre las vitaminas. Las vitaminas son componentes esenciales, que desencadenan reacciones bioquímicas en el cuerpo. Aunque la falta de vitaminas suficientes perjudique al rendimiento atlético, no es cierto que el exceso de vitaminas y minerales vaya a dar un margen de mejora. Debe evitarse las

deficiencias de vitaminas comiendo equilibradamente e ingiriendo nutrientes de los 4 grupos alimenticios. Tomar suplementos vitamínicos que no contienen más del 50% de lo que las recomendaciones diarias aconsejan, puede hacer poco daño y puede ser aconsejable en jugadores con dietas menos equilibradas como los vegetarianos.

5. Papel de los minerales Los tenistas necesitan una variedad de distintos minerales que incluyen el sodio (sal de cocina), potasio (patatas, verduras y frutas) y calcio (productos lácteos), aunque las deficiencias de estos componentes raramente son un problema. El hierro, sin embargo, que es esencial para facilitar el transporte del oxígeno, puede verse a menudo reducido a niveles peligrosamente bajos durante largos periodos de ejercicio. La vitamina C aumenta la absorción de hierro por el organismo, así que añadamos un vaso de zumo de frutas a la comida.

DURANTE EL PARTIDO

6. ¿Qué se debe beber? Los fluidos deberían variar según la duración e intensidad del ejercicio. Por ejemplo, durante los partidos de tenis de menos de dos horas, la reposición de agua es normalmente más importante que la de hidratos de carbono. Es mejor utilizar una bebida hipotónica que

únicamente agua, ya que en la segunda fase del partido la reserva de glucógeno tiende a descender. Los partidos más largos pueden requerir de una reposición de hidratos de carbono que vienen suministrados por las bebidas isotónicas (contienen un 7% de azúcares).



7. ¿Qué se debe comer? Ingerir alimentos durante el ejercicio raramente aumenta el rendimiento de forma inmediata. Alimentos como los plátanos pueden tardar cuatro horas en digerirse completamente y las chokolatinas contienen grasas en su mayoría, así que ninguno de éstos es de mucha utilidad. Si se siente hambre en la pista, debe comerse galletas fácilmente digeribles o barritas energéticas, ambas darán al organismo hidratos de carbono para un par de horas. La manera más efectiva de reponer hidratos de carbono son las bebidas isotónicas.

8. No tomar pastillas de sal. La pérdida de sales debido a la sudoración en un partido no es problemática y añadir un extra de sal a la comida debería ser más que suficiente preparación ante un duro ejercicio físico. Debe evitarse tomar pastillas de sal ya que el resultado es similar a beber agua de mar en un día caluroso .

DESPUÉS DEL PARTIDO

9. Darle al cuerpo sus hidratos de carbono La absorción de hidratos de carbono es más eficaz durante las dos primeras horas después del ejercicio. No ha de esperarse demasiado tiempo tras el partido para reponer las reservas energéticas. Conviene hacer una comida ligera y fácilmente digestible pronto una vez jugado, incluso si supone que la próxima comida tenga que ser más liviana.

10. Reposición de pérdida de fluidos Un tenista puede perder hasta cinco litros de fluido en un partido, dependiendo del tiempo y la preparación. Una pérdida del 2% del peso corporal puede resultar perjudicial para el rendimiento. En casos extremos, los calambres musculares y los golpes de calor pueden ocurrir como resultado de una deshidratación acumulada durante un periodo de 2-3 días. La reposición suficiente de fluidos es esencial entre ejercicios físicos y tras el partido.

mejorar el rendimiento en el tenis utilizando un tipo distinto de pelota: la pelota suiza

Por Machar Reid, Ayudante del Oficial de Investigación de la ITF

INTRODUCCIÓN

Los teóricos del tenis, los entrenadores y los preparadores físicos han estudiado durante largo tiempo la forma más apropiada de diseñar y establecer un programa de preparación física adecuado a las exigencias del tenis. Mientras la mayoría continúan experimentando con diferentes cargas de trabajo dentro y fuera de la cancha, pesas o máquinas, la reciente aportación de la pelota suiza ha dado otra dimensión a muchos sistemas de entrenamiento.

La pelota suiza, una pelota hinchable, grande, de goma y vinilo, históricamente la empleaban los fisioterapeutas para la mejora neurológica de sus pacientes. También se usa como introducción a la fuerza y una ayuda al entrenamiento de flexibilidad en muchos programas de atletismo y se basa en la noción del acercamiento

de los sistemas dinámicos 5. La superficie esférica inestable desafía al sistema nervioso a procesar el feedback neuromuscular y a activar los músculos estabilizadores necesarios para mantener el equilibrio. Así, teniendo que concentrar y ajustar el peso para mantener la estabilidad sobre la pelota, se comprueba que los deportistas recurren a otros músculos que normalmente no están activados en los ejercicios de entrenamiento de pesas 7. Por último, cuando los músculos estabilizadores del deportista se fortalecen también se potencia su fuerza general.

Entonces, ¿Cómo puede este tipo de entrenamiento mejorar el rendimiento de un tenista en la pista? Bien, potencialmente, puede conllevar una mejora en la estabilidad articular, una reducción en los desequilibrios musculares que pueden producir una lesión y

contribuye a desarrollar más la fuerza, lo que puede ser una exigencia más del juego 3. Desde una perspectiva mecánica, los ejercicios que conllevan un aumento en la fuerza estabilizadora y una mejora en el alineamiento corporal ayudarán al jugador a crear patrones de movimiento eficaces y potentes. Igualmente, el mejorar la estabilidad a través del tronco (abdominales inferiores y musculatura lumbar) ayudará a que el jugador optimice y agrupe el momentum lineal, pero más específicamente, el angular durante la realización de sus golpes. (También, y dado que el dolor lumbar se está convirtiendo en un diagnóstico cada vez más común entre los tenistas, no debería subestimarse la importancia de los ejercicios de estabilización pélvica/troncal en la prevención de estas molestias 4).

Una vez comentadas las ventajas

de la pelota suiza de entrenamiento, esta articulo expondrá ahora unos ejemplos concretos de ejercicios con esta pelota para mejorar la fuerza del tronco y la estabilidad de los tenistas. (En siguientes artículos se darán ejemplos de ejercicios dirigidos al desarrollo de la fuerza y flexibilidad en los músculos del tren superior e inferior). Antes de presentar los ejercicios que siguen, resulta importante subrayar unos pocos principios:

La simple ecuación: la altura (cm) - 100 cm, puede usarse para calcular el tamaño correcto (diámetro) de la pelota para cada jugador.

Como con cualquier otro sistema de entrenamiento, es básico que se empleen las técnicas correctas. Un preparador físico cualificado debe ayudar. Sin embargo, como regla general, la postura neutral (p.e. la curva natural de la espalda- ver ejercicio 1) debe mantenerse a lo largo de muchos ejercicios para permitir al jugador optimizar sus estructuras vertebrales y desarrollar mejor una base pélvica estable. Si el jugador es incapaz de hacerlo así, puede suponer que sufre un agarrotamiento y/o debilidad, por eso es importante que se realicen ejercicios de un nivel de dificultad apropiado.

Los espejos pueden ser una ayuda útil para darle a los jugadores una idea de la técnica correcta.

El entrenamiento con la pelota suiza puede usarse para complementar o mejorar un programa ya existente de preparación y fuerza. Del mismo modo puede suponer un entrenamiento alternativo útil, conveniente y económico cuando se está de viaje con los jugadores.

Para optimizar las adaptaciones se puede aplicar una carga mayor aumentando la duración del ejercicio (p.ej. series o repeticiones), aplicando cargas externas o elevando el nivel de dificultad del ejercicio.

LOS EJERCICIOS

Hay una indicación del nivel de dificultad en las descripciones de los ejercicios. También aparecen algunas fotos para facilitar la comprensión

1. (Simple) Trabajo abdominal (a menudo conocido como "doblarse")



Ejercicio 1

se refiere al trabajo de la pared abdominal, en un esfuerzo para reclutar el músculo abdominal transversal. Para realizar esto hay que pensar en estirar el ombligo a lo largo de la columna vertebral. Hay que tener cuidado de no mantener la respiración- hay que ser capaz de respirar adecuadamente cuando se realiza este ejercicio. El mantenimiento de una postura neutral/óptima requiere que los jugadores se concentren en realizar esta técnica cuando llevan a cabo un programa de trabajo de la estabilidad del tronco y la pelvis.

2. (Simple) Tumbado hacia arriba sobre la pelota y con ambos pies en el suelo, extender lentamente la pierna derecha hasta los 90° y dejarla recta y completamente extendida. Luego bajar el pie a la posición de inicio y repetirlo con la otra pierna. Hacer 2 series de 6-10 repeticiones con cada pierna. Aunque es sencillo, este ejercicio debería ayudar a que el jugador se familiarizara con este modo de entrenamiento (mejorando patrones de reclutamiento muscular), y potencialmente, fortalecer los músculos inferiores del tronco.



Ejercicio 2

3. (Simple) Comenzar con la pelota bajo la parte inferior del pecho/área abdominal y colocar las piernas abiertas para estabilizarse. Las manos pueden reposar sobre la pelota. Empezar por levantar la cabeza y el



Ejercicio 3

pecho de la pelota. Al subir hay que encoger la cintura escapular: no elevarse más si se deja de estar cómodo. La vuelta es lenta hasta la posición inicial. Completar 2 series de 8-10 repeticiones. Recientes estudios han revelado que en los tenistas juniors la fuerza en la flexión del tronco es significativamente mayor que en la extensión 2, y este tipo de ejercicios puede ayudar de alguna manera a corregir ese desajuste.

4. (Intermedio) Empezar con la pelota situada bajo el estómago. Mantener la cabeza en una posición neutral y un brazo apoyado en el suelo. Levantar un brazo y su pierna contraria en completa extensión (cadera) y en posición totalmente flexionada (hombro). Aguantar durante 5 segundos y cambiar extremidades. Repetir 6-8 veces en cada par de miembros. Este movimiento facilita mejorar el alcance de movimiento, la fuerza y la coordinación de los músculos de la cadera y la parte inferior de la espalda (áreas problemáticas para los tenistas).

5. (Avanzado) Asumiendo una posición de cuatro puntos sobre la pelota (controlar la postura escapular y de la columna) extender la pierna derecha hasta que esté paralela al suelo, sostenerla 5 segundos y volverla a la pelota. La siguiente progresión es con la pierna toda extendida y recta, y al mismo tiempo,



Ejercicio 5

flexionar completamente y poner recto el brazo contrario. Repetirlo con el otro lado hasta 6 veces con cada uno. La cabeza debería mantener una posición neutral en todo momento. Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos que colaboran en la rotación del tronco (p.e. en los golpes de fondo), a la vez que estabiliza la zona lumbar.

6. (Avanzado) Asumir una posición de fondos (controlando la postura de la escápula y de la columna), con ambos pies en equilibrio sobre la



Ejercicio 6

parte superior de la pelota. Aguantar durante cerca de 5 segundos, y después rodar lentamente la pelota hacia la izquierda rotando desde las caderas. Al rodar se deja que el pie izquierdo salga y se intenta mantener el alineamiento de la pierna derecha, caderas y tronco. Entonces se devuelve la pelota a la posición central trayendo el pie izquierdo otra vez sobre la pelota (ambos pies estarán de nuevo sobre ella). Repetir esto hacia la derecha. Hacer 2 series de 4-8 rotaciones a cada lado. Este ejercicio (en cada rotación del tren inferior sobre el superior) desafía a los músculos estabilizadores de la

región abdominal, requiere buena fuerza del tren superior y control escapular.

Nota: La versatilidad de la pelota suiza también facilita el entrenamiento de resistencia en ángulos múltiples y permite que ciertos ejercicios se realicen a través de un rango de movimiento más amplio, dos factores cruciales para conseguir un entrenamiento más específico y conseguir más fuerza 6. Por ejemplo, la pelota suiza puede contribuir al fortalecimiento de la musculatura abdominal en posiciones de estiramiento. El servicio y el remate son dos ejemplos específicos en el tenis donde un jugador puede necesitar generar fuerza desde este tipo de posición (ver ejercicio 7).



Ejercicio 7

7. (Simple) Tumbarse boca arriba sobre la pelota con las manos en el pecho. Desde una posición estirada inclinar los hombros y el pecho arriba un poco más allá de la posición neutral (encogerse ligeramente); mantener unos segundos y luego recuperar la postura inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones. Para incluir una variación, se elevan los hombros y el pecho a una, pero esta vez, se rota hacia la izquierda o derecha. Esto favorece el fortalecer los músculos oblicuos abdominales que se utilizan durante la rotación.

8. (Intermedio) Tumbarse de lado cruzando la pelota. Estando de lado, inclinar el tren superior para arriba y hacia el lado. Volver despacio a la posición de partida. Hacerlo entre 10-12 veces, luego cambiar el lado. Esta flexión lateral del tronco se ha comprobado que es particular importancia cuando se genera potencia en el servicio 1.

Resumen

Para resumir, espero haber logrado dar algunas ideas en lo que respecta a un modo de entrenamiento relativamente nuevo, que como puede comprobarse es muy funcional y específico para los tenistas. Este artículo ha ofrecido ejemplos concretos para mejorar la fuerza y estabilidad del tronco que son esenciales para la jugar sin tantas lesiones y para conseguir un rendimiento óptimo. Próximos artículos incorporarán ejercicios que ponen mayor énfasis en trabajar los trenes superior e inferior.

Referencias

1. Bahamonde, R. Angular momentum changes during the tennis serve. *Journal of Sports Science*, **18**, 579-592, 2000.
2. Chandler, T., J., Ellenbecker T. S., & E. P. Roertert. Muscle strength imbalances in tennis. *Strength and Conditioning*, 20(2), 1998.
3. Chek, P. Jungle Gym Exercise Revisited. *Muscle Media*. 69: 136-142, 1998.
4. Hodges, P. W., & C. A. Richardson. Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine*. 21(22): 2640-50, 1996.
5. Kamm, K., E., Thelen, J., & L. Jensen. A dynamical systems approach to motor development. *Physical Therapy*. 70: 763-75, 1990.
6. Morrissey, M. C., E. A. Harman, & M. J. Johnson. Resistance training modes: specificity and effectiveness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 27: 648-60, 1995.
7. Poliquin, C. Swiss Ball Exercise for Maximal Strength. *Muscle Media*. 62: 40-42, 1997.

el método de acción en el tenis

Por Jean Brechbuhl y el Dr. Peter Anker, Instructores de la Federación Suiza de Tenis

Durante mucho tiempo, enseñar a jugar al tenis consistió en hacer que los alumnos copiaran los movimientos de los jugadores (en general cuando realizaban golpes ganadores) o en llevar a cabo ciertos ejercicios.

Uno ha de observar sólo un partido de tenis para darse cuenta de que es posible realizar movimientos y seguir fallando el tiro o pegarle con el marco de la raqueta. **Por lo tanto deben tenerse en cuenta otros factores a parte de los movimientos.** Además, los ejercicios han de concebirse de forma inteligente para que sean eficaces.

Al observar que la simplificación excesiva de la enseñanza del tenis no ofrecía buenos resultados, un grupo de profesores, todos miembros de la Asociación Suiza de Profesores de Tenis, intentaron desarrollar unos métodos de enseñanza más eficientes.

Debe señalarse que Suiza goza de una posición especialmente favorable en este tipo de investigaciones. Es un país donde los tres idiomas nacionales pueden intercambiarse y dar acceso a la información procedente de Francia, Alemania e Italia, países que han “producido” grandes jugadores y donde la enseñanza está bien estructurada. Suiza ha tenido también el privilegio de recibir a muchos profesores de tenis que llegaron buscando refugio de los continuos trastornos políticos. Se ha beneficiado especialmente de la experiencia de excelentes profesores checos que trajeron con ellos métodos de enseñanza que eran de los mejores del mundo.

Una de las primeras observaciones realizadas evidenciaba que era imprescindible entender cómo las acciones tienen lugar en el tenis antes de asumir las distintas maneras de enseñarlas bien.

En 1974 la Asociación Suiza de

Profesores de Tenis publicó su primer libro que fue seguido de un segundo manual en el año 2000. En estos libros se adelantaron y desarrollaron cierto número de observaciones y supuestos. Los cuales pueden resumirse como sigue:

- Si uno analiza de cerca las actividades humanas aprecia que las personas raramente ejecutan movimientos como un objetivo final. Más a menudo estos movimientos son un medio para “hacer algo”, realizar acciones, ejecutar una tarea, resolver un problema, transformar una situación dada en otra deseada. En otras palabras, en unos medios para alcanzar una intención o responder a una motivación. Las acciones pocas veces están aisladas, casi siempre se agrupan en actividades. Las actividades tienen una forma más compleja: en el tenis, los golpes se agrupan en peloteos, juegos o partidos amistosos o de competición.
- Para actuar cada persona tiene la habilidad de percibir, moverse, memorizar y combinar esas varias habilidades.
- Dependiendo de sus motivaciones y planes, la actuación individual recoge información de una situación dada usando órganos sensoriales (visuales, auditivos, táctiles, propioceptivos, etc.). Entonces se procesa esta información en el sistema nervioso periférico y en el central, que dirigen la creación de representaciones de la situación y la concepción de planes tácticos los cuales desencadenan movimientos técnicos ejecutados por el sistema psicomotor para lograr los planes o intenciones. El resultado obtenido está sujeto a más procesos de observación y fijación, similar a los que se acaban de mencionar. Estos

datos los memoriza el individuo. Es la base o condición del proceso de aprendizaje.

- En tenis esto significa percibir rasgos (movimientos del rival, sonido de la pelota en el impacto, el vuelo inicial de la pelota, etc.), interpretar/ evaluar estos rasgos para determinar una intención táctica (ser cauto, arriesgar, etc.) y cumplir esta intención al ejecutar los movimientos técnicos apropiados para alcanzar los resultados deseados. Los resultados obtenidos se observan y fijan después; en otras palabras se



comparan con aquellos que se deseaba. Cada acción produce experiencias que se memorizan. Con la acumulación y asociación de todas las distintas experiencias las conductas se vuelven normalmente más productivas: se progresa y el jugador se acerca a las metas. Eso es así cuando existe aprendizaje.

- Es importante enfatizar la unidad fundamental que existe entre cuerpo y mente y por ello entre percepción y habilidades motrices,

físicas y psíquicas. Cualquier percepción de una situación dada desencadena reacciones motrices y psíquicas (por ejemplo emociones). Un susto puede provocar que la persona salga corriendo o que simplemente palidezca su cara lo que significa que los músculos que regulan el funcionamiento de los vasos sanguíneos han entrado en acción para modificar el calibre de los vasos.

- **En tenis cada situación es diferente de la siguiente y se presenta un alto nivel de incertidumbre** (dos golpes nunca son iguales). Eso significa que para obtener buenos resultados en las situaciones que se dan en el tenis uno necesita realizar muchas acciones y disfrutar **experiencias diversas**. Las experiencias personales previas en actividades similares, como los deportes de pelota (fútbol, voleibol, ping-pong, squash, mini-tenis, etc.) facilitan el proceso de aprendizaje. **Pero las experiencias más eficaces son por supuesto aquellas que se realizan con pelotas y raquetas de tenis.**
- Los jugadores con poca experiencia, que actúan más por azar que con un objetivo en mente, si quieren llegar a las pelotas y devolverlas con control suficiente como para disfrutar del tenis tienen que realizar un número de acciones muy alto. **Sin embargo, si el alumno puede beneficiarse de una persona cualificada que le pueda ayudar** con sus consejos y observaciones y que le organice inteligentemente las series de acciones a realizar (mirar abajo) **el proceso de aprendizaje se facilita y el número de experiencias se reduce en gran medida.**
- Cada actividad tiene **una lógica interna** que determina órdenes de importancia y prioridades. Así, parece razonable **considerar las intenciones tácticas como prioritarias antes de elegir las ejecuciones técnicas** (mirar abajo la definición de esos términos). Debe decidirse que es lo que hay que hacer antes de preguntarse a uno mismo cómo hay que hacerlo.

- El aprendizaje de una actividad obedece a una cierta progresión. En el curso de la evolución de una persona, emergen progresivamente nuevas habilidades y posibilidades, y es básico tener esto en cuenta en el aprendizaje. Los niños se arrastran y gatean antes de poder caminar y correr. De forma similar los tenistas muy jóvenes o sin habilidad sólo pueden al principio llegar a la pelota, luego enviarla (y más tarde devolverla) en una dirección, y después en distintas direcciones con un ritmo moderado y con un margen de seguridad, antes de desarrollar sus habilidades tenísticas y poder intentar repetidamente lograr golpes arriesgados con distintas velocidades, colocaciones y efectos.
- Actuar es pretender alcanzar una meta. Pero algunas metas sólo pueden alcanzarse tras ciertos periodos de tiempo y tras el cumplimiento de programas de acciones más o menos complejos. Esta es la razón por la que es útil distinguir entre metas estratégicas, tácticas y técnicas. Las metas estratégicas hablan de objetivos que uno desea conseguir más o menos a largo plazo, las metas tácticas lo hacen sobre lo que uno desea realizar “aquí y ahora” (en la pista de tenis) para darse cuenta de sus intenciones, y las metas técnicas tratan de los medios psicomotrices (golpes) como herramientas. Por ejemplo, un principiante debería fijarse como meta estratégica recopilar información (p.e. encontrar el equipo apropiado y un entrenador cualificado) y jugar con la intención de aprender. En ese sentido debe adoptar un juego táctico “cooperativo” consistente en seguir mejorando con un compañero para alargar los peloteos y acumular un gran número de experiencias. Debe fijarse una meta técnica para comenzar a ejecutar golpes con trayectorias altas, puntos de impacto algo retrasados y movimientos cortos de la raqueta. Por otro lado, los jugadores avanzados deben entrenarse estratégicamente para ganar. Han

de intentar, incluso en las sesiones de entrenamiento, para colocar a sus rivales a la defensiva. De esa forma, tienen que aprender movimientos técnicos perfectos (golpes) que son eficaces en situaciones de competición. Estos movimientos por tanto, han de ser muy numerosos, diversos y a menudo arriesgados y deben incluir muchos tipos de empuñaduras combinadas, distintos movimientos de la raqueta y juego de pies variado .

- **La estrategia, la táctica y la técnica están muy relacionadas** en cada acción humana y esto también es cierto en el tenis. No obstante el profesor puede atraer la atención de sus alumnos hacia una de estas nociones sobre las otras. Nosotros somos de **la opinión de que en el tenis la atención de los principiantes debe centrarse principalmente en los factores tácticos/ estratégicos** y que los jugadores avanzados deben tomar más información sobre la técnica y la preparación física. Los principiantes no se conocen muy bien a sí mismos, y a menudo no están seguros de lo que deben hacer. El conocimiento psicomotor que se adquiere en la vida diaria les capacita para realizar actividades técnicas sencillas casi siempre que se les proponen. Por otra parte los jugadores avanzados saben lo que deben hacer y porqué, pero muchas veces carecen de



cualidades físicas o de conocimientos de ciertos detalles técnicos para alcanzar sus intenciones.

- **Cada jugador tiene distintas habilidades psíquicas**

(emocionales, motivacionales y cognitivas) o psicomotoras (fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia, etc.), que siempre están muy interrelacionadas. Dicho esto es imposible afrontar todos los resultados desde bases individuales, lo cual es primordial para planificar varias categorías de alumnos. Nosotros proponemos diferentes métodos de enseñanza según las siguientes categorías: principiantes con poca experiencia, principiantes con talento y con experiencias deportivas, jugadores intermedios con pocas ambiciones o con posibilidades limitadas, jugadores intermedios que desean lograr un progreso rápido, jugadores avanzados y jugadores de competición.

- Antes de cualquier proceso de aprendizaje es necesario recopilar tanta información como se pueda sobre las capacidades personales de los alumnos y sus habilidades para el tenis. Por encima de todo esfuerzo se debe detectar y luego mantener o fortalecer el nivel de motivación que tengan. Las motivaciones son muy personales e inestables. Pueden disminuir (debido a los errores o a las críticas sin tacto) o aumentar (en el caso de tener éxito o progresar).
- Como se mencionó antes, el aprendizaje produce acciones de progreso encaminadas de forma positiva a un objetivo. Las habilidades psicológicas o psicomotrices de una persona cambian cuando se da el aprendizaje: puede desenvolverse con sus emociones más eficazmente, tiene una mejor comprensión de lo que ha de hacer y gradualmente logra ser más hábil para realizar esas tareas usando sus "instrumentos" psicomotrices. El progreso tiene unos rasgos cuantitativos y cualitativos. En el tenis los jugadores adquieren gradualmente la capacidad de usar inteligentemente varias tácticas, conectar distintos golpes con mejores porcentajes y ejecutar además con mayor eficacia. Eso ocurre cuando los alumnos se acercan más a los límites de sus posibilidades.

- Para conseguir que los alumnos realicen las acciones propuestas es básico convencerles. Por lo tanto, es necesario justificar las instrucciones dadas. Dar instrucciones no es suficiente. El profesor debe ser capaz de dar una explicación a sus pupilos en términos sencillos. Los jugadores más prometedores y de más talento son a menudo los más críticos.

- Para observar y evaluar sus comportamientos antes, durante y después de la acción, es esencial tener un buen conocimiento de cómo evoluciona el proceso de enseñanza, además de informar y motivar a esos alumnos. Muchas veces la información más precisa es la obtenida de los resultados logrados, que han de traducirse y dirigirse a mensajes positivos (felicitaciones, ánimos) o a correcciones.

- Si se necesita corregir, normalmente es fundamental modificar las ideas o intenciones estratégicas o tácticas del alumno. En el nivel técnico es más aconsejable añadir nuevas acciones al repertorio del chico que intentar reemplazar las incorrectas. Los movimientos adquiridos no han de olvidarse o hacerse desaparecer, pueden mantenerse (todavía pueden ser útiles en algunas situaciones). Además, se ha comprobado que reemplazar una acción por otra puede ser una molestia duradera ya que el jugador puede no saber hacer la nueva acción y hacer incorrectamente la antigua.

Estas reflexiones teóricas han encaminado a que se lleven a **cabo de manera secuencial los programas de acciones propuestos**. Los programas, distintos para cada categoría de alumnos, deben proporcionarles la posibilidad de adquirir **un conocimiento progresivo sobre qué pueden hacer, sobre qué deberían intentar hacer y sobre las maneras más eficaces de hacerlo**. Estas propuestas por supuesto están acompañadas de consejos y correcciones.

Las ideas expresadas anteriormente han sido discutidas dentro de la Asociación Suiza de Profesores de

Tenis con delegados de la Federación Suiza de Tenis, el movimiento nacional 'Juventud y Deportes así como con muchos colegas extranjeros. Los estudios se han desarrollado durante varios años y la validez de la mayoría de las ideas aquí mencionadas, **que emanan de atentas observaciones y muchas veces del buen sentido que caracteriza los buenos métodos de enseñanza**, se ha confirmado.

Encabezando los **principios de enseñanza** citados, los profesores son libres de elegir **sus métodos específicos**.

Los estudios realizados muestran que en la enseñanza del tenis son especialmente eficaces los siguientes métodos:

- **Procesos simultáneos (referidos a veces como procesos globales)** en los que los golpes se enseñan simultáneamente o durante un periodo corto de tiempo, a la izquierda o derecha del cuerpo y por encima de la cabeza, **con un nivel de dificultad constante**.
- La frecuente alteración de las **fases sintéticas de enseñanza** (durante las que las acciones se estudian y practican globalmente) y **las fases analíticas** (durante las que se aprenden o practican ciertos detalles tácticos y técnicos).
- La sucesión (o en ocasiones la alteración) de las fases de **enseñanza estructurada** (el profesor da instrucciones sobre lo que necesita hacerse), de la **enseñanza cooperativa** (el profesor y los alumnos se comunican y tratan de resolver los problemas juntos) y de la **enseñanza abierta o autónoma** (los alumnos viven sus propias experiencias de manera independiente).
- La alteración de fases en las que **la experiencia táctica/técnica** (aprendizaje de nuevas ideas tácticas o nuevos golpes) se ve **fortalecida cuantitativamente** y los periodos en los que las **nociones adquiridas son cualitativamente ensayadas y perfeccionadas**.
- **Por encima de todo es esencial tener en mente que la mayoría de la gente juega al tenis por**

placer personal. Por tanto deben organizarse a menudo ejercicios y juegos breves y divertidos. Igualmente, es necesario planificar periodos “sin instrucciones” en los cuales los alumnos puedan expresarse libremente.

Los principios que se han expresado no son un dogma. Son propuestas que se pueden tomar como principios que han sido estudiados y con los que se han conseguido resultados positivos. Los autores desearían que los maestros y entrenadores se interesaran en aplicar

estas ideas y que, mediante distintos comentarios y propuestas, se intentara tener un mayor conocimiento para mejorar la enseñanza de las nuevas generaciones de jugadores.

la motivación en jugadores juniors

Por George Mamassis, Master en Entrenamiento, Entrenador de la Federación Griega de Tenis

Este artículo pretende clarificar las razones por las que ciertos jóvenes tenistas bajan su rendimiento de acuerdo a su potencial durante los torneos importantes y se les etiqueta de “miedosos”, mientras que otros parecen tener un espíritu inherente y rinden a tope. Después de considerar una reciente investigación ciertas medidas específicas pueden ayudar a los padres de los jóvenes. Por resultar conveniente asuman ustedes, los lectores, que son el entrenador de Dave, un chico joven con talento que practica tenis de competición.

EXAMEN DEL PROBLEMA

Asumamos que Dave es un jugador junior de su equipo y que reiteradamente no rinde a buen nivel durante los torneos más prestigiosos, a pesar incluso de que su rendimiento entrenando es bueno. La teoría dice que alguna gente percibe un desequilibrio entre un desafío y ellos mismos, y que creen que sus capacidades son insuficientes para afrontar las exigencias de la competición. Así, perciben las situaciones competitivas, especialmente las de mayor importancia, como amenazadoras de su autoestima y, por tanto, inconscientemente reaccionan con un incremento excesivo de su activación. Este estado se denomina estado de ansiedad competitiva. Normalmente también tienen falta de autoconfianza y una baja percepción de si sus habilidades tenísticas son buenas o no. Muestran además mucha preocupación por ganar o perder debido al miedo al fracaso,

pero más específicamente, porque los resultados (ganar o perder) son la única manera de juzgar su habilidad.

De esta situación pueden ser responsables muchos factores. Un comportamiento inapropiado de usted como entrenador o de los entrenadores que lo formaron hacia el deportista (p.e. “eres un perdedor”, “no tienes agallas”), o una estructuración incorrecta de las sesiones de entrenamiento (p.e. el rendimiento, y a veces los jugadores, son juzgados en términos de porcentajes, números, victorias/derrotas, etc.). Además, la presión directa o indirecta de los padres (p.e. “cuando yo tenía tu edad podía hacer esto y aquello y... así que por qué no sigues intentándolo”), presión de los compañeros (p.e. “...hemos perdido por tu culpa”), o un rasgo inherente de los padres a reaccionar generalmente con demasiada activación—rasgos de elevada ansiedad por la falta de adecuación de las sensaciones. Este último factor emana a menudo del comportamiento de los padres hacia el chico durante los primeros 5-6 años de su vida y así, poco se puede hacer. Además, el hecho de que Dave rinda durante los entrenamientos muestra que tiene poco o nada de ansiedad. Inicialmente todos estos elementos deberían fijados independientemente y luego examinados por usted—entrenador con cuidado y como un todo antes de intentar extraer ninguna conclusión sobre el “tratamiento”.

EL “TRATAMIENTO”

A. Fijación del problema

Asumamos otra vez, que se acerca un torneo importante en 3-4 días y que Dave es un cabeza de serie. La primera cosa que se debería hacer es fijar su problema, o en otras palabras, encontrar las razones que lo crean. Específicamente se debería intentar ver si hay algún comportamiento inusual en la actitud de Dave durante los días previos al torneo. Normalmente los jugadores que cambian su conducta los últimos 1 ó 2 días anteriores al partido (se ponen más nerviosos entrenando, se enfadan fácilmente, etc.) tienen ansiedad precompetitiva, lo que es más obvio antes de los campeonatos importantes como los regionales o nacionales. Además, los malestares somáticos como la urgencia de orinar, pitidos en las orejas, temblores, bostezos excesivos, sensaciones de fatiga injustificada, comentarios sobre los árbitros y/o la superficie de la pista justo antes del evento son síntomas de una elevada ansiedad precompetitiva

En segundo lugar debería intentarse discutir con los padres de Dave sobre su comportamiento típico hacia él con respecto al rendimiento de su juego. Primero, se debería informar de cómo evalúan el rendimiento de su hijo y de cómo le responden tras una victoria o derrota. Además, se debería descubrir cuales son sus expectativas sobre el futuro tenístico de Dave.

Finalmente, pero no menos importante, debería intentarse hablar con Dave en un esfuerzo para ver si

puede discernir las diferencias en su rendimiento durante entrenamientos y torneos. Si puede, lo que suele ser habitual, se debería marcar su atención en las razones causantes, centrándose en algunas diferencias de sus pensamientos y sensaciones. (Si no puede detectar ninguna diferencia en su rendimiento entre entrenamiento y competición, el ver una cinta de video con un partido y un entrenamiento será muy útil). El test de Estado de Ansiedad Competitiva -1 (CSAI 1) puede también utilizarse antes del evento y de la sesión de entrenamiento para destacar cualquier diferencia en la activación entre partidos de entrenamiento y de campeonato.

Estas evaluaciones de pre-competición pueden indicar a menudo la ocurrencia del problema así como el cómo se creó. Lo más importante es que el chico obtiene una idea de las verdaderas razones del problema, y por tanto, si realmente le preocupa su rendimiento, se esforzará en el cambio.

B. Acciones a realizar

Todas las acciones se deberían centrar en eliminar los factores que crean o exageran el aumento en la activación de Dave, tanto antes como durante los grandes eventos. Si parte del problema es la conducta de los padres, debería hacerse un esfuerzo en “educarlos”. Más concretamente, se debería intentar que entendieran que su comportamiento no ayuda al rendimiento de su hijo durante los partidos y así, ellos tendrán que realizar cambios conductuales. Esos cambios podrían incluir: I) La eliminación de la filosofía de que ganar es LA única meta, por la actitud de “hazlo lo mejor que puedas” y “pásalo bien” que debería desarrollarse. II) La eliminación de cualquier tipo de crítica al rendimiento de Dave (ese es el trabajo del entrenador). III) La eliminación de cualquier tipo de castigo en caso de un mal rendimiento. IV) Hacer hincapié en el esfuerzo más que en el resultado. V) Fomentar el desarrollo de una continua motivación positiva para llegar a ser mejor. VI) Reafirmarle al hijo que nada, y especialmente, su éxito en el tenis, alterará nunca sus sentimientos por él. VII) Asegurarle a



Dave que respetarán y apoyarán cualquier decisión que tome respecto al tenis en el futuro. Estas guías de actuación se les deberían dar a los padres por escrito y ambos podrían firmarlas como una clase de compromiso.

El próximo paso debería ser involucrar a Dave en un proceso de establecimiento de objetivos. El papel de ustedes se limitaría a ayudarle a entender que clase de objetivos debería establecerse para a sí mismo, así como darle cierto refuerzo cuando piense que deba producirse un cambio. Ustedes deberían señalar las distintas características de las metas: de naturaleza específica, relacionadas con el rendimiento, medibles, con una fecha concreta para alcanzarse, desafiantes pero factibles, y la existencia de metas a corto y a largo plazo. También deberían incluir la parte física, mejora de habilidades, forma física, etc. igual que la parte mental: concentración, relajación, etc. Este proceso se debería realizar por escrito y con un acuerdo entre Dave y usted.

Dado que de las necesidades para fijar el proceso se ha tomado la información necesaria para los factores que crean el aumento de la ansiedad antes y durante las competiciones, podrían hacerse algunos cambios en la estructura de las sesiones de entrenamiento. Por ejemplo: jugar más dobles y dar mayor énfasis al rendimiento de la pareja que al individual para ayudar así a reducir la presión personal. Darle un feedback más positivo, constructivo y frecuente cuando algo se haga correctamente, evitando darle información complicada y no específica (“concéntrate”, o “inténtalo con ganas” etc.), que normalmente confunden más que dan resultados positivos. Ofrecer feedback reduciendo señales (declaraciones “Si,...entonces”) que consistan en un limitado número de

claves a las que el deportista pueda atender para realzar con ello la probabilidad de éxito. Otras medidas incluirían reducir la crítica excesiva –particularmente la no constructiva– evitar la comparación con los demás y aumentar la auto-estima, incorporar actividades y ejercicios nuevos y divertidos, y hacer el entrenamiento más divertido. Además, es importante aclararle a Dave que su valía no depende de ganar o perder, sino de intentar cada vez rendir al máximo según los objetivos concretos. Todas estas medidas se dirigen a aumentar la autoestima de Dave y a controlar los distintos aspectos del rendimiento para consecuentemente optimizar su activación.

Aunque haya incluso muchos cambios en la estructura del entrenamiento diseñado para reducir la ansiedad y aumentar el control y la autoestima, la estructura actual de juego de competición acentúa el principio: “Ganar como sea” y, por tanto, se le debería dar también a Dave “armas” para hacer frente a esa presión. Lo primero sería intentar aclarar su punto de vista y hacerle ver que su activación siempre es negativa (lo cual creemos es el caso de Dave, ya que cada vez que experimenta una subida de su activación durante las competiciones pasadas lo sufre su rendimiento. Así, para él la activación será considerada siempre negativa). Es decir, la activación debería verse como una indicación de movilización de sus recursos para manejarse ante la situación competitiva, y eso es bueno. Solamente una activación excesiva combinada con preocupaciones sobre el resultado de su rendimiento es negativa. En segundo lugar, debería señalarse que el dar el 100% de nuestro esfuerzo y pasarlo bien con los dos elementos más importantes para disfrutar de la competición. En tercer lugar, debería acentuarse que las derrotas forman parte del tenis y que ningún jugador puede ganar siempre. No obstante, los mayores campeones saben como sacar provecho de sus derrotas y aprenden lecciones muy útiles. En cuarto lugar, deberíamos familiarizarle con algunos “ejercicios de fortaleza mental” para ayudarle a controlar su activación cognitiva y física. Serían ejercicios de relajación



como la “técnica de relajación progresiva”, y el “ejercicio de respiración profunda” para la activación física. Y para la regulación de cognitiva está la “reestructuración cognitiva” que se dirige a identificar y alterar las creencias irracionales

que provocan que los deportistas valor las situaciones competitivas como amenazantes. Luego, debería combinarse la relajación con técnicas de relajación mental progresiva y de respiración profunda. Este plan habría que usarlo bien en la pre-competición (siempre que haya un aumento en la activación, o para elevar a propósito el nivel de activación de Dave visualizando ciertas situaciones), o bien durante las competiciones.

Para terminar se debería intentar seguir mejorando las habilidades tenísticas, ya que para muchos jóvenes mejorar su nivel de habilidades puede servir para reducir la percepción de desajuste entre las exigencias deportivas y los recursos, y con ello, reducir el estado de ansiedad competitiva. También es una buena idea hacer que se dé cuenta de cómo rinden en torneo los jugadores con un bajo nivel de activación, y entonces contrastar su rendimiento grabado en vídeo con el de aquellos, siempre en términos de distinguir signos de activación psicológica. El uso de modelos es

muy efectivo, especialmente para los deportistas jóvenes.

CONCLUSIÓN

Es importante darse cuenta que los deportes para jóvenes, y en concreto el tenis es una manera excelente para ayudar a los niños y jóvenes a entender, si lo utilizan correctamente, cómo es el mundo real, y si por el otro lado, lo utilizan incorrectamente, puede también contribuir en favor de que el niño pase por experiencia de estrés crónico, lo que suele llevar a que el jugador se “queme”, o más seriamente, a una cuadro de molestias físicas y psicológicas. La mayoría, si no todos los problemas que están relacionados con los tenistas juniors son multidimensionales. Esto significa que se producen por muchos y distintos factores que actúan juntos como un todo interconectado. Así, se convierte en algo esencial para el entrenador, el poseer tanto el conocimiento como el talento para ser capaz de ayudar a los niños y jóvenes para que saquen beneficio de su participación en el tenis.

programación de club para tenis en silla de ruedas

Por Marko Polic, Oficial de Desarrollo de Tenis en Silla de Ruedas de la ITF

El tenis en silla de ruedas ha experimentado un crecimiento impresionante durante los últimos diez años expandiéndose por 50 nuevos países sólo en esta década. Sin embargo, mientras se ha producido este enorme crecimiento a escala internacional, a nivel local y nacional ha sido como mucho únicamente gradual, debido principalmente a la escasez de programas en los clubes.

Para los entrenadores aprender las habilidades para dirigir tenis en silla de ruedas es normalmente más sencillo que aprender esas otras habilidades que se requieren para iniciar y promocionar un programa de tenis en silla de ruedas. Muchos se sienten inseguros sobre el grado de accesibilidad de sus clubes, o de si los

jugadores de tenis en silla de ruedas necesitan un asistencia especial, o de si las sillas estropearán las pistas, o de qué actividades pueden organizarse para ellos.

El hecho es que la programación para actividades de tenis en silla de ruedas, como la mayoría de otros aspectos del deporte, no es distinta a la del tenis para capacitados. Y debido a las similitudes de ambos juegos (sólo se diferencian por la regla de los botes) se ha probado que los programas integrados tienen gran éxito. Así que más que reinventar la rueda (silla) lo que harán nuestras recomendaciones será simplemente añadir detalles a los programas que probablemente ustedes ya tengan.

Esperamos que este artículo ayude a

contestar alguna de esas preguntas clave que los profesionales de los clubes puedan tener cuando consideran iniciar un programa para tenis en silla de ruedas. Recuerden que el objetivo principal para esta programación es atraer jugadores al club y pasarlo bien, pues cuando se abren las puertas a los jugadores de tenis en silla de ruedas la experiencia puede ser muy enriquecedora y educativa para todos, no tan sólo para los propios jugadores.

ACCESIBILIDAD AL CLUB

La accesibilidad no es tan complicada y exigente como podría parecer. Lo más importante es que los jugadores puedan desplazarse desde el aparcamiento hasta las pistas con

relativa facilidad y sin necesitar de ayuda. Las otras áreas como el club social, baños, etc. pueden hacerse accesibles muchas veces con rampas colocadas en los lugares correctos o eliminando o girando el sentido de apertura de una puerta. A continuación veremos algunas otras consideraciones:

Entradas y puertas

¿Hay espacio amplio (70 cm) para el paso de la silla de ruedas?

¿Hay entradas anchas a la pista y sin barreras?

Camino desde el parking al club social y a las pistas

¿Hay peldaños o curvas en el camino?

¿El camino tiene anchura suficiente?

Baños

¿Hay barreras a la entrada del baño?

¿Hay otro baño alternativo que pueda usarse?

Nota: Puede que los jugadores lleguen con dos sillas, una deportiva y la otra normal. Las sillas deportivas pueden ser bastante más anchas que las de uso diario, no obstante, ellos mismos pueden pasarse de una a otra con facilidad.

SUPERFICIES DE LA PISTA

Los torneos de tenis en silla de ruedas se organizan en todo tipo de superficies a excepción de hierba natural. Las sillas no causan ningún daño permanente a las pistas, ni tan siquiera a las pistas de tierra. De hecho la tierra batida es una superficie muy típica en el Circuito y muchos de los eventos más importantes como la Copa del Mundo por Equipos y las Paraolimpiadas se disputan sobre tierra.

Nosotros recomendamos que las pistas de tierra se preparen con una consideración especial en las zonas de fondos y laterales, ya que los jugadores de silla de ruedas tienden a utilizar más la parte de pista cercana a las vallas donde por regla general la tierra está más blanda.

PROGRAMAS Y ACTIVIDADES

Respecto al eventual objetivo de la integración y las similitudes de los juegos, muchas de nuestras ideas de programación encajarán alrededor de torneos integrados. Los torneos integrados están creciendo y tomando

experiencia de todos los que enseñan a personas capacitadas a interactuar con gente discapacitada mientras se disfruta de un deporte que es de verdad para todo el mundo

Las actividades integradas significan también que incluso si sólo se tienen uno o dos jugadores puedes involucrarlos simplemente incluyéndolos en los equipos existentes, clínicas, etc. Por tanto, no se necesita un gran grupo de jugadores en silla de ruedas para organizar una actividad o empezar un programa. A continuación presentamos unas cuantas ideas de los programas de algunas de nuestras federaciones nacionales que han tenido bastante éxito.

Ligas de Tenis en Silla de Ruedas

Los clubes dentro del área organizan equipos de cuatro o cinco jugadores que combinan hombres, mujeres y juniors. Este equipo puede ser tan sólo la suma de equipos ya existentes masculinos, femeninos y juniors. Los equipos compiten cada fin de semana o una noche durante la semana. También pueden considerarse las competiciones regionales o nacionales.

Ligas Mixtas

Las ligas mixtas están compuestas por equipos que combinan los jugadores capacitados con los discapacitados. Aquí, uno o dos jugadores de silla de ruedas pueden meterse en un equipo ya existente de tenistas capacitados, competir contra otros tenistas en silla de equipos similares o contra tenistas capacitados.

Torneos Integrados

2 Tipos

1. Los tenistas en silla de ruedas pueden jugar en el cuadro normal. Todas las reglas son iguales excepto que el jugador en silla tiene permitido jugar a dos botes.

Otra variación: Al jugador capacitado se le permite un solo servicio.

2. Separar el cuadro de silla de ruedas y disputar los torneos al mismo tiempo. Es fenomenal para la socialización y la integración.

Torneos “Uno arriba, Uno abajo”

Uno arriba, uno abajo es un torneo de dobles donde un tenista discapacitado y otro capacitado compiten contra una pareja con la misma combinación. Al



jugador en silla se le deja jugar con dos botes en sus devoluciones y el capacitado por supuesto juega con uno sólo. (¿No es justo verdad?).

Sistema de Clasificación de Tenis en Silla de Ruedas

Los jugadores en silla de ruedas están clasificados internacionalmente como jugadores A, B, C, D basándose en su nivel de habilidad en relación con otros jugadores discapacitados. Este sistema de clasificación puede que no se traslade directamente a otros sistemas de clasificación nacionales. Sin embargo, es importante que los tenistas en silla estén clasificados en relación con los jugadores capacitados, para así participar y competir en torneos para capacitados

Campus y Clínicas

Los campus y clínicas pueden organizarse de manera exclusiva o integrada. Los jugadores en silla pueden añadirse fácilmente a los grupos de enseñanza ya existentes, según el nivel de juego. Una vez más, no hay que esperar hasta tener un gran grupo para que los jugadores comiencen.

Exhibiciones de Tenis en Silla de Ruedas

Las exhibiciones pueden realizarse durante torneos del club y son una buena manera de conseguir que la gente conozca este deporte y dar a conocer a sus jugadores.

ENCONTRAR JUGADORES

Otra “área-gris” para los entrenadores y promotores de club es la tarea de encontrar jugadores. La búsqueda debería empezar por contactar con el organizador nacional de tenis en silla de ruedas, que por regla general está en la Federación Nacional de Tenis. Puede obtenerse una lista de miembros también si se contacta con el Departamento de Tenis en Silla de Ruedas de la ITF.

Otra fuente excelente para encontrar posibles jugadores es la

Federación Nacional de Deportes Discapacitados o el Comité Paralímpico Nacional.

Como todo, lo mejor es la comunicación verbal. Lograr que cada jugador traiga al menos un nuevo jugador al programa cada mes o así y ver como este va creciendo.

MÁS INFORMACIÓN

Si le gustaría disponer de mayor información sobre la programación o el entrenamiento del tenis en silla de ruedas no duden en llamar al Departamento de Tenis en Silla de Ruedas de la ITF.

Si quiere seguir recibiendo

información sobre el entrenamiento de tenis en silla de ruedas o conoce a alguien más que le pudiera interesar, por favor manden el nombre, teléfono, correo electrónico y detalles sobre la experiencia de entrenamiento a wheelchairtennis@itftennis.com o escriban un fax al 44 20 8878 7799.

juniors y ciencias del deporte en internet

Por Karl Cooke, Investigador (South Bank Uni, GB), y Machar Reid (ITF)

Las fuentes de información sobre entrenamiento han de revisarse constantemente debido al énfasis que hacen en el trabajo con jóvenes deportistas. Las fuentes sobre entrenamiento más comunes hacen referencia a nutrición, Ciencias del Deporte y contenidos de entrenamiento para jugadores juniors que son fáciles de comprender por parte de jugadores de todas las edades. He aquí algunos ejemplos de las más interesantes que hemos encontrado:

<http://www.itfjuniors.com>

En la sección de Wise-up de la página de internet junior de la ITF que ha sido recientemente actualizada puede encontrarse información sobre una gran cantidad de temas, desde nutrición, pasando por consejos para la prevención de lesiones a las publicaciones más relevantes para el tenis junior. Hay que hacer clic en el itftennis.com, ir a Wise-up y ¡Allí te encontrarás!

<http://www.CollegeAndJuniorTennis.com>

College And Junior Tennis se ha dedicado a informar del tenis junior y aficionado durante los últimos 30 años. Su reciente cambio a formato digital permite a los jugadores juniors acceder a las clasificaciones mensuales y anuales juniors de la ITF así como consultar resultados de todos los torneos juniors del Grand Slam, del calendario junior de la ITF y del calendario de la USTA.

PARA NIÑOS

<http://www.yahooligans.com/SportsandRecreation/>

Sólo para chicos – todas las fases, incluidos contenidos educativos y de Ciencia.

<http://sunsite.berkeley.edu/KidsClick!/>

Página de internet sobre temas para niños realizada por bibliotecarios.

<http://www.ala.org/ICONN/AskKC.html>

Los chicos pueden conectarse. Sugerencias sobre buenas páginas de internet y otras informaciones para estar más al día.

Más sugerencias se encuentran en:

<http://nuevaschool.org/~debbie/library/research/adviceengine.html>

(Se puede permitir a los alumnos que entren en ella y busquen a su antojo)

INVESTIGACIONES SOBRE ENTRENAMIENTO CON JÓVENES

<http://www.eteamz.com/company/instruction>

EquipoZ – consejos, ejercicios, artículos sobre motivación y filosofía, conexiones a otras páginas. Deportes habituales junto con water polo, voleibol, baloncesto, etc. Incluye secciones sobre habilidades importantes tales como lanzamientos, saltos, manejo de la pelota. Página de rápida descarga y fácil de navegar.

<http://www.coachingstaff.com>

El equipo de entrenamiento – contiene sub páginas dedicadas a deportes específicos y conexiones a artículos. Fácil de navegar.

<http://www.chre.vt.edu/f-s/rstratto/CYS/>

Entrenamiento para deportistas jóvenes – enfatiza aspectos motivacionales, psicológicos y físicos. Departamentos habituales que incluyen algunos “Sólo para Deportistas”. Conexiones a números pasados que van hasta Septiembre de 1996. Se trata de una página educativa. Vale la pena visitarla.

<http://www.youthsportsusa.com>

Deportes para jóvenes en EEUU – artículos y consejos de distintas revistas deportivas para jóvenes, tiene conexiones y tablón de anuncios. Tiene una conexión a Deportes para Jóvenes en Europa. Requiere búsqueda para encontrar lo que se desea. Obviamente, más atractiva para niños que para adultos.

<http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

Resúmenes sobre Ciencias del Entrenamiento – Jóvenes de más edad que deseen tener más conocimientos pueden navegar por esta página, aunque va dirigida a adultos. Brent Rushall, de la Universidad del Estado de San Diego dirige esta página.

<http://www.coachsedge.com/coaching>

Lo último para el entrenador – artículos y consejos sobre nutrición, psicología del deporte y consejos para el entrenamiento. Trata de deportes como el baloncesto, fútbol, golf, tenis, hockey béisbol, etc. – Menos atractiva en cuanto a la cantidad de información ofrecida – enfoque comercial. Depende de lo que un joven esté buscando.

libros y videos recomendados

libros

Momentum: La fuerza oculta del tenis. Por Alistair Higham. Introducción por David Felgate. Año: 2000. Nivel: Avanzado. Páginas: 84. Idioma: Inglés. Este libro explica con detalle el papel del momentum en tenis y cómo puede explotarse en beneficio del jugador. El libro contiene consejos prácticos, explica cómo jugar cuando el momentum está completamente de tu lado, las tácticas a emplear cuando el momentum se mueve a tu favor, y qué hacer cuando el momentum es neutral o va en tu contra. También destaca en detalle las probadas estrategias de formación de habilidades y mentalidad necesarias para identificar y controlar el

momentum en situaciones de partido. Precio: 9.99 libras. Para más información contactar: 1st 4sport at Coachwise: 44 - 0113 23 11 310. Internet: www.1st4sport.com.

Tenis bajo Presión. Por Paul Wardlaw. Año: 2000. Nivel Avanzado. Páginas: 203. Idioma: Inglés. Este libro presenta un sistema de entrenamiento que ofrece el modelo y las herramientas de las sesiones de entrenamiento eficaces empleando ejercicios bajo presión que simulan situaciones de partido. Contenidos incluidos: principios exitosos del entrenamiento en tenis, poner presión en el entrenamiento, tácticas de elevado porcentaje, posición en pista y selección de tiros, enseñanza táctica, ejercicios para individuales, dobles y calentamiento, índice de rendimiento,

planificación de entrenamiento bajo presión, planes de entrenamiento bajo presión controlados. Para más información contactar: Human Kinetics, P.O. Box 5076. Champaign, IL. 61825-5076. USA. www.humankinetics.com.

Entrenamiento de la Velocidad para el Tenis. Por Richard Schonborn, Manfred Grosser, Heinz Kraft. Año: 2000. Nivel: Avanzado. Páginas: 272. Idioma: Inglés. Este libro presenta los principios científicos del eficaz entrenamiento de la velocidad para el tenis. También incluye numerosos ejemplos de ejercicios genéricos y específicos de velocidad en pista enfocados a mejorar el rendimiento del jugador. Para más información contactar: Meyer and Meyer Sport, Tel. 44 18 65 361 122. E-mail: verlag@meyer-meyer-sports.com. Website: www.meyer-meyer-sports.com.

Tenis Serio. Por Scott Williams. Año: 2000. Nivel: Avanzado. Páginas 272. Idioma: Inglés. Este libro presenta las mismas técnicas, preparación física, entrenamiento mental y trucos estratégicos empleados por los mejores tenistas del mundo. Contenidos incluidos: técnica de los golpes, estrategia de partido, entrenamiento mental. Preparación física. Para más información contactar: Human Kinetics, P.O. Box 5076. Champaign, IL. 61825-5076. USA. www.humankinetics.com.

instrucciones generales para el envío de artículos a ITF coaching & 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>.

Nota

Tenga en cuenta que los artículos seleccionados para la ITF Coaching & 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.

videos

Tenis de Alto Porcentaje. Human Kinetics Video. Autor: Paul Wardlaw. Año: 2000. En color. Aprox. 30 min. Disponible en inglés. Este libro presenta un sistema de juego táctico ganador llamado los "direccionales". Para más información contactar: Human Kinetics, P.O. Box 5076. Champaign, IL. 61825-5076. USA. www.humankinetics.com.

Seminarios Regionales para Entrenadores



- 1 *Isla Margarita (Venezuela)*
- 2 *Otocec (Eslovenia)*
- 3 *Angra dos Reis (Brasil)*
- 4 *Johanesburgo (Sudáfrica)*
- 5 *Kuala Lumpur (Malasia)*



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

Traducido por Sergio Guillem

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



Mini-Tenis



EL NIÑO ES LO PRIMERO, EL ALUMNO VIENE DESPUÉS

Por la Federación Francesa de Tenis

En una edad donde todo es un juego, en una edad donde el niño se maravilla con todo, las reglas del mini-tenis son las reglas de la infancia. La pelota es la oportunidad que no se puede perder. Pegarle con una raqueta es como recrear el mundo. Es algo así como un big bang. Y a través de este acercamiento poco convencional, el niño busca la senda de su propia satisfacción. Si la encuentra, crecerá vinculado al tenis.

Familiarización

El propósito de esta familiarización es dejar que el niño construya sus propios patrones motores. El profesor tiene la responsabilidad de fijar situaciones ajustadas donde con anterioridad se anuncia el objetivo a alcanzar. Esto significa que el entrenador no da instrucciones técnicas sobre cómo ejecutar la situación planteada. Desde ese punto la evolución del niño dependerá de sus propias reacciones. No sobre la ejecución, sino con relación a los resultados que obtenga.

Al principio el entrenador debe elegir situaciones simples, que aseguren el éxito inmediato de todos los niños, cualquiera que sea su habilidad motriz. Sin embargo, incluso cuando un ejercicio parece fácil, como sería lanzar la pelota por encima de una cuerda elástica, uno aprecia que algunos niños aún tienen problemas con la regla de "sólo un bote".

Por tanto es importante planificar una clase con cierto número de actividades simultáneas de distintos niveles de dificultad. Entonces los niños pueden trabajar en grupos pequeños al mismo tiempo, descubrir su propia habilidad y realizar las actividades a su ritmo. Para retener la atención de los niños cada una de estas actividades ha de organizarse en forma de juego. El número de puntos ganados permite al niño auto-evaluarse.

La única manera de mantener la atención de los niños de edades entre 5 ó 6 años (cuando son realmente traviesos) es manteniendo el aspecto de diversión en todas las actividades.

La organización de circuitos paralelos es una fórmula

interesante que se puede usar en diferentes niveles. Con grupos de iniciación básica la meta es empezar aprendiendo como arreglárselas con la raqueta y la pelota en sí.

Esta fase de familiarización preliminar durante el cual el niño aprende a lanzar con destreza es crucial antes de entrar a aprender los gestos. A un nivel más elaborado, y con respecto a la dirección de la pelota en el espacio, una vez más es preferible el concepto de aprendizaje a través del descubrimiento, ensayos y errores. Entonces es cuando realmente puede empezar el aprendizaje del mini-tenis.

De nuevo aquí los circuitos paralelos son un buen modo de hacer entretenidos los ejercicios, y la creación de equipos se basa en la sociabilidad natural de los niños que contribuye a su desarrollo.

Cualesquiera que sean las reglas no hay que pensar que estos juegos son gratuitos. El juego es una necesidad fundamental de los niños. Es en sí una fuente de aprendizaje y desarrollo.

Lanzar la pelota

Con los ejercicios de destreza basados en lanzamientos, el niño entra progresivamente en una fase más avanzada en la que las acciones del tenis se convierten en el centro del juego. Aquí de nuevo, no se le impone la técnica al niño, sino que el mismo la descubre a través de las instrucciones y objetivos que se le dan.

Es fundamental encontrar situaciones que aseguren que el niño tiene éxito rápidamente. Y es posible lograrlo priorizando las tareas y dejando también que el niño juegue suficiente, intente distintas formas de realizar la tarea y, cuando lo ha logrado, se toma tiempo para hacerlo repetirlo.

Más arriba o más abajo, más a la izquierda o a la derecha, más suave o fuerte, más cerca o más lejos, los métodos de enseñanza basados en las distinciones funcionan muy bien con niños. Así, la asociación de raquetas con paletas y de pelotas de diferentes tamaños con pelotas de varios grados de presión y deben tenerse en cuenta como algo muy útil.

Sin cambiar nada es posible aprovechar esos ejercicios de



lanzamiento para introducir la lectura de la trayectoria de la pelota, bien intentando atrapar la pelota con un recipiente, o más simplemente intentando interceptarla con la raqueta: esa es una buena forma de evaluar el éxito del niño.

Por supuesto, el saque está relacionado con el concepto de lanzar la pelota. Una vez más, sin instrucciones puramente técnicas, pero la situación se adapta para asegurar el éxito del chico. La diana debe ser suficientemente grande como para que le pegue desde una distancia corta tras recibir dos instrucciones: has de esperar con la raqueta atrás y colocar los pies frente a los conos.

Una vez se logra el objetivo, puede aumentarse la dificultad pidiéndole al niño que se aleje de la diana. Cuando el chico es capaz de tirarse la pelota sólo, entonces puede encontrar la posición desde la que su porcentaje de éxito aún pueda motivarle. Los conos seguirán ahí para permitir la auto-evaluación.

Cuando los niños se ponen cerca de la red, las dianas ya no han de estar verticales y pueden colocarse en el suelo.

El lanzar no tiene porqué ser una acción individual todo el tiempo. También puede ser parte de un juego de grupo que tendrá la ventaja de ser mucho más atractivo.

Lo mismo ocurre con los juegos que combinan lanzamientos y lectura de la trayectoria de la pelota.

En estos casos, uno puede ver fácilmente la poca importancia que tiene el contenido técnico comparado con la atmósfera general y el espíritu de entusiasmo que debe acompañar a esta primera introducción al tenis

Devolver la pelota

Con el concepto de devolución el niño afronta la primera gran dificultad del juego. Es particularmente importante establecer progresiones apropiadas de dificultad. Los ojos del niño no pueden juzgar las trayectorias de las pelotas dirigidas a él tan bien como las que le van lejos. El lanzador debe primero apuntar a una diana lateral para darle más oportunidades de éxito.

Una marca puede servir como zona de inicio. Una línea de conos o, más simplemente, algo de cinta adhesiva, puede servir. Al saber que a esta edad la velocidad de reacción a las señales visuales es dos veces más lenta que la de un adulto, es fácil comprender por qué las pelotas grandes de espuma, más fáciles de ver y mucho más lentas, son tan útiles.

Para la mayoría de los niños, el ser capaz de pegarle a la pelota muy fuerte es el primer indicador de éxito. Las dianas son un medio útil para canalizar su energía obligándoles a controlar su fuerza.

Además, al lanzarle la pelota directamente al niño, es posible enseñarle a quitarse de su trayectoria y colocarse

de lado de manera natural para ser capaz de golpear al pelota en las mejores condiciones. Esta es la primera idea de juego de pies que puede tener el niño.

El revés tiene un problema específico. El movimiento del brazo no es más difícil que el de la derecha, de hecho puede que sea lo contrario, pero es más difícil asociarlo con las trayectorias de la pelota. El movimiento hacia delante se inicia, a menudo, demasiado pronto, cuando la pelota bota. Esto es un problema de "timing" que ha de tenerse en cuenta.

El peloteo

En principio, una forma primitiva de peloteo sólo puede darse si se hace por equipos. En canchas de distintas dimensiones, diseñadas para trabajar distintas situaciones, los niños deben aprender primero a ayudarse unos a otros. Si quieren jugar deben evitar poner en aprietos a su contrario. Así todos tienen una oportunidad mejor, tras varias repeticiones, de descubrir y refinar la técnica apropiada al ejercicio que se practica.

El presentar la idea de cómo cubrir el propio terreno es una forma de preparar al niño para que aprenda a descubrir la necesidad del movimiento y de la recuperación. Pero a una edad en la que el niño es fundamentalmente un espectador de sus propias acciones, pretender que se asegure de que su pelota es buena antes de decidirse a moverse y pensar en preparar el golpe siguiente, es casi intentar lo imposible.

Para que el niño considere a su compañero como un contrario y no como un compañero, tiene que descubrir formas de utilizar adecuadamente el otro lado de la cancha: dirigir la pelota donde no está el contrario y aprender a variar sus golpes a derecha e izquierda, más cortos o más largos, más altos o más bajos, etc.

Pero en realidad, estas nociones tácticas no son aún muy importantes a este nivel. El objetivo principal es dominar el que la pelota pase por encima de la red.

Lo esencial es la adquisición de patrones motores y esto requiere muchas repeticiones. Para que el niño alcance el siguiente nivel y progrese significativamente, la intervención del profesor puede ser decisiva. De todas formas, esto ha de ser la excepción.

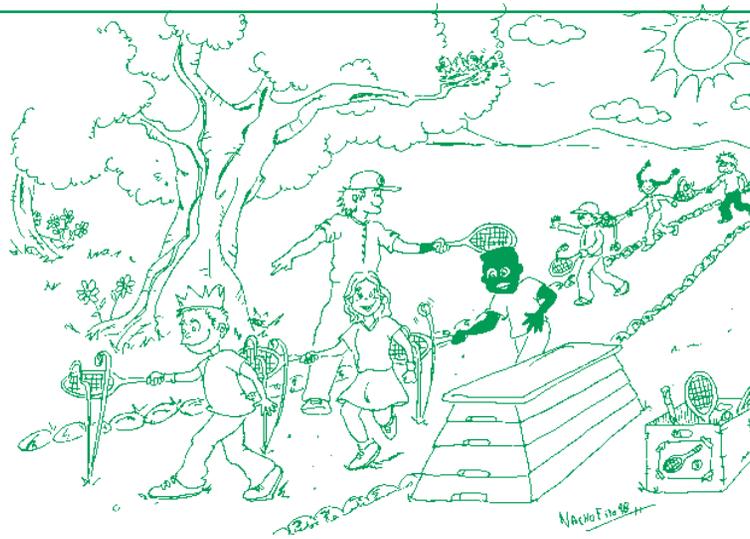
El objetivo del mini-tenis no es la clase privada. Es jugar un juego entre niños de la misma edad. Un juego en el que se han reducido las dimensiones de la cancha y la altura de la red, permitiendo que los niños empiecen a reinventar el tenis y se identifiquen con sus campeones favoritos.

Cuando crezcan y jueguen en canchas normales, sólo podemos esperar que su experiencia en el mini-tenis les haya proporcionado el entusiasmo y amor por el tenis sin la cual ningún jugador, ni siquiera un campeón, puede expresarse totalmente.



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

LECCIÓN 11	Tema: GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE
Objetivo	Botar la pelota con la raqueta y contra el suelo
Calentamiento	Atrápala:
Juegos/ Ejercicios	<u>Lo que haga el rey "botar"</u> : Un alumno es el rey y bota la pelota con la raqueta en diferentes sitios, sobre la línea, sobre su sombra, etc. El resto tiene que hacer lo que él haga.
Variaciones	Alternar botando la pelota sobre las cuerdas y contra el suelo, tantas veces como sea posible, cambiando de mano al tiempo que Se anda hacia delante, etc.

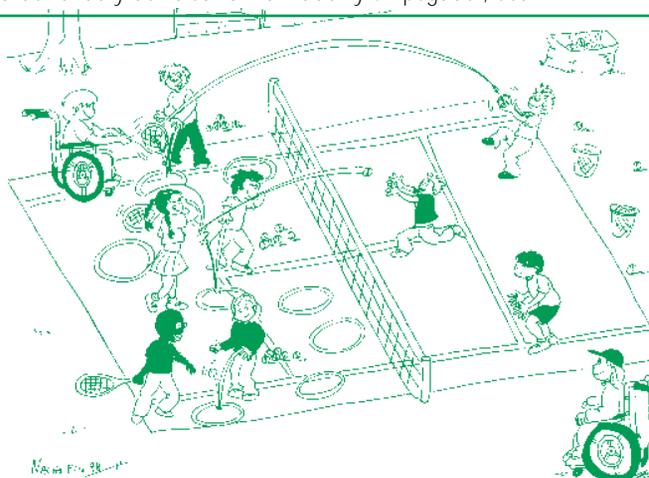


LECCIÓN 12	Tema: GOLPEO, MOVILIDAD Y COOPERACIÓN
Objetivo	Botar la pelota hacia arriba por turnos
Calentamiento	El espejo: Los alumnos se colocan por parejas. A tiene que moverse y realizar gestos con la raqueta al tiempo que B ha de realizar los mismos movimientos frente a él como Si fuera un espejo.
Juegos/ Ejercicios	<u>Campeonato botando</u> : Los alumnos forman parejas. Cada pareja tiene que botar alternativamente una pelota dentro de un aro al tiempo que ambos alumnos Se mueven. Gana la primera pareja que alcance 5, 10, 15 botes.
Variaciones	Por turnos golpear la pelota hacia el suelo o hacia arriba. Tras varios botes cambiar sujetando la raqueta con la palma de la mano hacia abajo, cambiando posiciones del cuerpo, etc.



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

LECCIÓN 11	Tema: RECIBIR, GOLPEAR DE DERECHA, Y COOPERAR
Objetivo	Mejorar las habilidades de recepción de los alumnos sobre el lado de la derecha
Calentamiento	<u>D'Artagnan:</u> A es D'Artagnan, su raqueta es su espada, B no tiene raqueta. B tiene que seguir la raqueta de A cuando se mueva, colocándose lo más cerca posible pero sin tocarla.
Juegos/ Ejercicios	<u>Speedy González:</u> Los alumnos se colocan en grupos de 3 (un lanzador, un pegador y un recogedor). Se colocan aros por toda la cancha formando un circuito. Cada equipo tiene el mismo número de pelotas. El lanzador tiene que dejar caer la pelota en el aro y el pegador tiene que pegarle con la raqueta hacia el recogedor quien la tiene que recoger antes de que bote en el suelo. Gana el primer equipo que completa el circuito de aros. Los alumnos cambian las posiciones.
Variaciones	Golpes de derecha de fondo y de volea. Un lanzador y un pegador, etc.



LECCIÓN 12	Tema: RECIBIR, GOLPEAR DE REVÉS, Y COOPERAR
Objetivo	Mejorar las habilidades de recepción de los alumnos sobre el lado del revés
Calentamiento	<u>El 8 rápido:</u> Se colocan 2 pelotas separadas 1 metro. Un alumno se coloca en medio de ellas. Tras la señal, empieza a moverse rápidamente entre las pelotas haciendo un 8 durante 30 segundos, por delante, el centro y por atrás.
Juegos/ Ejercicios	<u>Estaciones:</u> Los alumnos forman parejas (un lanzador y un pegador). Se colocan aros por toda la cancha. Cada equipo tiene el mismo número de pelotas. El lanzador tiene que dejar caer la pelota dentro del aro y el pegador tiene que pegarle para que bote sobre otros aros. Gana el primer equipo que completa el circuito de aros. Los alumnos cambian las posiciones.
Variaciones	Golpes de revés de fondo y de volea. Un lanzador y un pegador, etc.

