



editorial

Bienvenidos al número 25 de la ITF Coaching & Sport Science Review – último número de 2001.

Recientemente algunos de nuestros lectores asistieron al evento más importante del programa de formación de entrenadores de la ITF, el 12º Simposium Mundial para Entrenadores. El simposium se organizó juntamente con la Federación de Tenis de Tailandia y tuvo lugar en Bangkok del 28 de Octubre al 1 de Noviembre de 2001. Fue la primera ocasión en que este evento se celebró en Asia y el Departamento de Desarrollo de la ITF tuvo el placer de dar la bienvenida a entrenadores provenientes de todas las partes del mundo. El tema central del simposium fue “El Desarrollo Progresivo de los Jugadores de Alto Nivel desde Juniors hasta Profesionales” y significó un estímulo ideal para que tanto entrenadores como investigadores aprendieran e intercambiaron experiencias. Entre los conferenciantes se contó con algunos de los entrenadores, investigadores y educadores de mayor renombre a nivel mundial, y nos gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecerles a todos ellos su esfuerzo por hacer que el simposium fuera todo un éxito.

La ITF junto con la Editorial Human Kinetics, ha producido un vídeo titulado “Tácticas de Dobles”. El autor del vídeo es Louis Cayer, quien como entrenador logró la Medalla de Oro en Dobles con Canadá durante los Juegos Olímpicos de Sidney 2000. Este vídeo incluye imágenes de partidos de Copa Davis y Copa Federación donde se analiza a algunas de las mejores parejas del mundo. El vídeo incluye la mayoría de los patrones tácticos más empleados en el juego de dobles avanzado junto a ejercicios progresivos con los que entrenar dichos patrones.

Además, la ITF ha publicado hace poco dos nuevos libros en inglés titulados: “Tennis Medicine for Tennis Coaches” y “The Tennis Volunteer”. El primero es parte del cometido que la Federación Internacional de Tenis, a través de su Departamento de Desarrollo y sus Comisiones Médica y de Ciencias del Deporte, de Entrenadores y Técnica, tiene para actuar como catalizador en diferentes iniciativas médicas e investigaciones en tenis a nivel mundial. Mientras que el folleto “The Tennis Volunteer” ha sido publicado para conmemorar el Año Internacional del Voluntario.

Nos gustaría extender también nuestros agradecimientos y felicitaciones a Jean Brechbühl (Suiza), a Richard Schonborn (Alemania), y a Jean Claude Marchon (Francia), que fueron seleccionados por la Comisión de Entrenadores de la ITF y galardonados con el Premio por los Servicios al Deporte durante la Asamblea General Anual de la ITF de 2001 celebrada en Cancún (México). Los Premios son muestra del reconocimiento a una larga y distinguida carrera de servicio al deporte del tenis, tanto a nivel nacional como internacional.

Confiamos que los artículos de ITF Coaching & Sport Science Review continúen generando debate entre los entrenadores de todo el mundo. Recordamos que tienen información cada vez más accesible sobre la ITF Coaching & Sport Science Review en la sección “Coaches News” de



Capitanes de Copa Davis de España leyendo el último número de Coaching & Sport Science Review.

Dave Miley
Director Ejecutivo de Desarrollo

la página web de la ITF www.itftennis.com. Por otro lado, seguimos recibiendo sus comentarios sobre alguno de los artículos publicados, y si fueran de gran interés podrían también ser publicados. De la misma forma, si tienen material que crean relevante y que pudiera incluirse en próximos números, por favor no duden en hacérselo llegar para su publicación.

Esperamos que disfruten de nuestro número 25.

Miguel Crespo
Responsable de Investigación

contenidos

- 2 LAS CLAVES DE CONDUCTA CARACTERÍSTICAS DE LOS MEJORES JUNIORS
Por David Wilson (Irlanda)
- 4 LA RECUPERACIÓN DEL JUGADOR DE TENIS
Por Machar Reid (ITF), Miguel Crespo (ITF) y Angela Calder (Australia)
- 4 OBSERVACIONES SOBRE LA ACCIÓN DEL SAQUE
Por Jean Brechbühl, Léon Tieche y Daniel Frey (Suiza)
- 6 ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO PARA DESARROLLAR LA FUERZA ESPECÍFICA EN EL TENIS
Por David Sanz y Francisco Ávila (España)
- 8 10 FORMAS DE PREVENIR EL JET LAG
Por Babette Pluim (Holanda) y Miguel Crespo (ITF)
- 9 LA CONFIANZA EN UNO MISMO
Por Antoni Girod (Francia)
- 10 USO DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN TENISTAS
Por Armando Salas Rojas, Alberto V. Fernández García, Juan A. Pino Pérez, Wilfredo Henry Torrientes y Javier Rojas Marin (Cuba)
- 11 MINI TENIS: LA PUNTUALIDAD EN LA CLASE DE TENIS
Por Miguel Miranda (ITF / COSAT)
- 15 CAUTELAS QUE DEBEN TENER PRESENTE LOS ENTRENADORES CUANDO TRATEN PROBLEMAS DE ANSIEDAD EN TENISTAS JUNIORS
Por Robert Heller (EEUU)
- 16 CONTENIDOS EN ITF COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW (EDICIONES 12-24)
- 17 QUÉ NOS DICEN LAS INVESTIGACIONES SOBRE LOS SISTEMAS DE PuntuACIÓN EN EL TENIS
Recopilación y resúmenes de Miguel Crespo y Machar Reid (ITF)
- 19 LIBROS Y VÍDEOS RECOMENDADOS



Las claves de conducta características de los mejores juniors

Por David Wilson (Irlanda)

El éxito en el tenis depende claramente no sólo de la habilidad atlética y del entrenamiento, sino también de una serie de factores de la conducta. Los jóvenes que alcanzan altos niveles de rendimiento en el tenis, y por cierto en casi cualquier otra actividad, comparten frecuentemente características de personalidad comunes. Los estudios han mostrado que el desarrollo de estas cualidades críticas puede servir para acelerar el aprendizaje, maximizar el potencial y mejorar el rendimiento competitivo. La lista que sigue nos da por tanto un breve esbozo de "Las 10 características conductuales de los mejores juniors".

Visión.

Los beneficios del establecimiento de metas han sido sobradamente defendidos desde hace mucho, sin embargo, es indudablemente cierto que quienes rinden a alto nivel poseen objetivos específicos a los que apuntar y hacia los que dirigen todos sus esfuerzos. Esencialmente cada jugador necesita una razón para entrenar, clarificar sus objetivos y así hacer más sencillo el superar las dificultades y retos que encontrará en el camino. Los jugadores jóvenes en concreto necesitan crear ambiciones realistas. Con la ayuda del entrenador los sueños y aspiraciones pueden moldearse hasta ser planes inteligentes y peldaños hacia el éxito. Los jugadores con una visión positiva del futuro pueden vérselas con cualquier obstáculo en el presente.

Perspectiva a Largo Plazo.

Los jugadores junior necesitan ser advertidos de que el progreso en el tenis es un desafío a largo plazo. El establecimiento de metas, el entrenamiento centrado y el compromiso se requieren durante una serie de años. Desafortunadamente muchos juniors están demasiado obcecados con ganar ¡ya! Mejoran un poco, pero se desmoralizan ante un rendimiento pobre o una lesión. Al enfatizar el rendimiento a largo plazo es más fácil para los juniors entender que ningún partido es nunca demasiado importante, ninguna lesión tan destructiva y ningún reto inalcanzable. El progreso es sencillo si se dispone de tiempo. Los jugadores junior de éxito han aprendido que el

progreso firme y constante son el mejor camino hacia el éxito en la competición.

Orientación hacia la Acción.

Los ganadores son los jugadores trabajadores. Hay muchos jóvenes jugadores con talento por todo el mundo deseando entrar en las clasificaciones profesionales. Aquellos que se comprometan con ellos mismos a trabajar duro y a entrenar con unas bases sólidas serán obviamente los de mayores posibilidades de éxito. Por desgracia, en el tenis el progreso no es sencillo y el entrenamiento puede llegar a ser monótono, exigir mucho tiempo y esfuerzo físico. La tentación de tomar atajos está presente siempre. Además, las presiones sociales que vienen de la familia, colegio y amigos hacen del entrenamiento una tarea difícil no sólo por cumplir el calendario, sino también por hacerlo eficientemente. Los ganadores en tenis suelen ser los muy organizados, los muy centrados y los muy comprometidos con las acciones. Saben exactamente que áreas de su juego necesitan trabajar, tienen un sólido entendimiento de los principios de entrenamiento y están deseosos de convertir ese entrenamiento en algo prioritario en sus vidas. Pregunten a sus jugadores: "¿Cual es tu meta a largo plazo y qué hiciste hoy para acercarte más a alcanzarla? Recuerden, desarrollar el talento requiere información, motivación y autodisciplina.

Independencia.

Mientras que muy pocos jugadores han llegado al éxito sin la ayuda de entrenadores, familia y amigos, gran número de estudios nos han mostrado que la gente de éxito en todas las ramas de la vida exhibe un significativo nivel de independencia. Indudablemente las características del tenis - un deporte individual donde los jugadores de competición viajan normalmente solos y se les exige apañarse por si mismos dentro de un ambiente no-familiar - les acerca a cultivar la independencia. Por esta razón, no es sorprendente que un gran porcentaje de nuestros mejores jugadores profesionales vengan de los torneos junior de la ITF y de los circuitos Futures y Satélite.

De la misma forma es fácil ver cuantos de los mejores juniors, protegidos por entrenadores y familia durante años, a menudo abandonan cuando entran de pronto en la competición internacional. La respuesta por tanto sería el permitir aumentar la libertad de esos jóvenes jugadores, reduciendo el control y responsabilidad de los padres y entrenadores. Los atletas que triunfan se describen frecuentemente como "trabajadores", "resuelve problemas" e "independientes". Los jugadores con carencia de alguno de estos elementos experimentarán casi seguro enormes problemas en el mundo del tenis profesional.

Atención al detalle.

Una fina línea separa a muchos juniors con talento de todo el mundo de aquellos que finalmente se convierten en profesionales. Es interesante apreciar como, sin embargo, el distanciamiento entre esos dos grupos se produce a menudo fuera de la pista. Aquellos que esperan grandes cosas de si mismos, que tienen un plan de progreso concreto y que muestran una gran atención por el detalle, están en una excelente posición para mejorar firmemente. Las características de organización son cruciales para determinar el progreso. Estudios psicológicos nos dicen que los elementos de riesgo e incertidumbre desaparecen cuanto mayor sea el control del entorno y del ambiente. En términos tenísticos esto significa simplemente que los jugadores que están completamente preparados para la competición son los que más opciones tienen de rendir mejor. Los juniors por ejemplo, deberían analizar a sus rivales, seguir sus propios rituales competitivos y trazar sus planes de juego. En resumen, los jugadores necesitan saber que el éxito en el tenis de competición depende de una amplia serie de variables y que la preparación y la atención al detalle son decisivas para llegar a controlar el entorno y desarrollar la confianza.

Responsabilidad.

Los ganadores progresan y los perdedores dan excusas. El fundamento del progreso en el tenis junior es la aceptación de los jugadores de aceptar la

responsabilidad de su propio rendimiento. En un deporte donde los entrenadores y los padres ofrecen generosamente guía y ánimo, suele ser fácil para los competidores perder de vista sus propias responsabilidades. Esencialmente, es el jugador quien salta a la pista a competir, y como resultado de esto, debe estar dispuesto a aceptar lo que inevitablemente supone esa posición. No se puede culpar a otros de las derrotas o del bajo rendimiento. Los que buscan excusas atribuyen culpas por todos lados menos a ellos mismos, por lo cual pierden innumerables oportunidades de aprender, mejorar y crecer. Los grandes atletas comprenden que su futuro está en sus propias manos. Así aunque otros pueden apoyarles en el camino, ese papel casi siempre temporal y raramente vital. Aquellos jugadores que han aprendido en confiar en sí mismos y que están dispuestos a afrontar desafíos sin buscar culpables o sin poner excusas, están en una posición excelente para progresar ante la adversidad.

Acercamiento positivo a la Competición

Es muy usual que el tenis de competición sea estresante y mentalmente exigente. Los torneos y clasificaciones crean una gran presión sobre el rendimiento. Se espera que los jugadores alcancen muchas cotas de alto nivel durante el año, que además coinciden con duros rivales, partidos cruciales y condiciones de gran desafío. Es entendible que esos jóvenes competidores que tienen problemas para adaptarse a estas situaciones fracasen casi siempre al pretender lograr su auténtico potencial. Para mantener el progreso es esencial por consiguiente que los jugadores vean la competición como un peldaño, un reto, y una oportunidad de mejorar. Perder nunca es un problema siempre que se aprenda la lección, se acepte la responsabilidad y se hagan los planes. La competición es la mejor manera para los jugadores de controlar su progreso y los deportistas positivos buscan siempre las oportunidades para probar lo que han aprendido ante las mayores adversidades. Siempre es una pena ver casos donde los jugadores evitan torneos, contrarios o situaciones “que asustan”. Este tipo de jugadores han adoptado desde luego una actitud que les limitará en su crecimiento a largo plazo. Los buenos lo que hacen es buscar los desafíos y emplear lo que aprenden para asegurarse que cada rendimiento es aún mejor que el anterior.

Dureza.

La habilidad para hacer frente al fracaso, para salir adelante con las lesiones y para “recuperarse” de las derrotas caracteriza a menudo a los grandes campeones. Debemos recordar que en los primeros pasos en la evolución de un jugador, el éxito es la excepción más que la regla. Los jóvenes jugadores han de aprender que las cosas no siempre salen bien y que la fuerza puede obtenerse de situaciones desafiantes. La historia está llena de ejemplos de deportistas, académicos, músicos y figuras públicas que encontraron el fracaso una vez tras otra en sus primeros años, pero su determinación y autoconfianza les llevó por fin al éxito. Los ganadores no abandonan y los que abandonan no ganan.

Confianza.

Los jugadores con confianza experimentan menos estrés de competición, tienen más posibilidades de afrontar los retos y los riesgos, y normalmente adoptan una actitud positiva ante el entrenamiento y el partido. El tipo de confianza que suelen exhibir los mejores competidores está “relacionada con el rendimiento”. En otras palabras, ellos pocas veces creen más que cualquier otro jugador que vayan a ganar un partido o torneo concreto. Por el contrario, se concentran en su rendimiento y en creer que sus habilidades aprendidas en el entrenamiento se pueden aplicar en los partidos. La confianza es por ello un gran “guía” del comportamiento. Un jugador no puede estar confiado a menos que haya entrenado una habilidad en particular con eficacia y la haya empleado en situaciones de partido. La habilidad en cuestión podría necesitar ser probada en numerosos partidos antes de que el jugador se note realmente con confianza. Obviamente pueden encontrarse muchos problemas durante el proceso y que la habilidad se derrumbara bajo presión. En el caso de que ocurriera esto último, ambas partes deberían asumir sus responsabilidades – el entrenador debe localizar el error y entrenarlo, y el jugador ha de concentrarse en mejorar y en poner en práctica esos cambios positivos en el próximo partido.

Perspectiva.

Es siempre frustrante ver a jugadores junior no rendir o enfadarse con ellos mismos por no estar jugando bien. Al igual que es fascinante ver lo bien que muchos campeones pueden separar su “vida tenística” de su “vida diaria”. Debido a que entrenar, viajar y

competir absorbe una gran parte del tiempo de cualquiera de los jugadores actuales, es crucial que a los juniors se les advierta del resto de cosas que hay fuera del tenis. Tienen la suerte de ser jóvenes, de estar sanos y en forma y de tener la oportunidad de competir contra otros muchos chicos con talento. Nunca deberían perder de vista el hecho de que son afortunados de estar en semejante lugar, de que sus experiencias y recuerdos no las olvidarán ya nunca y de que cuentan con el apoyo de gente maravillosa. Respeto, aprecio por los demás y una visión positiva de la vida contribuirá a su crecimiento personal y a mejorar su tenis. La vida es un regalo, el talento es un “bonus” y la competición un privilegio.

No hay duda de que en nuestros esfuerzos por ayudar a los jugadores más jóvenes debemos mirar siempre más allá de sus bases técnicas y tácticas o de sus cualidades físicas. Así como se han promocionado durante los últimos años los méritos del entrenamiento psicológico en pista, quizás sea ya hora de prestarle nuestra atención al papel de las características conductuales elementales. El éxito en el tenis tiene que ver con muchas más cosas que simplemente el hecho de ganar partidos.

Referencias.

- Blakeslee, T. (1997). *The Attitude Factor. Thorsons Press.*
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-Esteem. Consulting Psychologists Press.*
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., Whalen, S. (1997). *Talented Teenagers - The Roots of Success and Failure. Cambridge University Press.*
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping - Theoretical and Research. Perspectives. London Routledge.*
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence. Bloomsbury Paperbacks.*
- Lazarus, R. (1984). *Stress, Appraisal and Coping. New York Springer.*
- Rimm, S. (2000). *See Jane Win - How 1000 Girls Became Successful Women. Penguin Books.*
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training For Sports. Plume Books.*
- Lindenfield, G. (2000). *Confident Children. London - Thorsons*
- Dweck, E. (1998). *Motivation and Self-Regulation across the Life Span. Cambridge University Press.*
- Shaw, C. (1996). *Help Your Child Be Confident. Hodder and Stoughton.*
- Ochse, R. (1990). *Before the Gates of Excellence. Cambridge University Press.*

la recuperación del jugador de tenis

Por Machar Reid (ITF), Miguel Crespo (ITF) y Angela Calder (Instituto Australiano de Deportes)

Introducción

Alfie Smith acaba de terminar su 7ª sesión de entrenamiento de cierta intensidad en 4 días. Durante la sesión observó que su nivel de concentración variaba bastante y sintió que le pesaban las piernas y que su brazo le dolía. Cuando se dio cuenta de que no estaba dándole todo en la sesión de entrenamiento decidió concluirla y ¡No pudo esperar para salirse de la pista!

La situación anterior ilustra un escenario común en un entrenamiento: un jugador sacrificando un entrenamiento de calidad por un entrenamiento de cantidad. Alfie estaba pegándole a la pelota sin intensidad ni objetivo. ¿Estaba entrenando con inteligencia? La respuesta probablemente sea un claro NO.

El deportista lesionado, cansado o sobreentrenado es algo común en el deporte moderno. En el mundo del tenis cada vez hay una conciencia mayor de la necesidad de periodizar el programa de entrenamiento del tenista, ya que si no se programa una recuperación apropiada, aumentan los riesgos de forma específica, tanto en la fase de formación del tenista como durante el circuito profesional. Y así, mientras fuera de la pista los programas de fuerza y de entrenamiento combinado (cross-training) tienen un papel importante y necesario en la preparación óptima del atleta, también deberían tenerse presentes programas de recuperación.

La recuperación, para un tenista sano y en forma, se refiere simplemente a la adaptación a los factores estresantes del entrenamiento. Esta adaptación puede ser de naturaleza tanto física como psicológica y los procesos de recuperación incluidos, por lo general, se refieren al restablecimiento y a la regeneración. De esta forma, el calendario de sesiones de recuperación se diseña para fomentar la adaptación a



las cargas de entrenamiento o a un estímulo particular de entrenamiento, y a minimizar el número de jugadores que se encuentren en una situación de entrenamiento de no adaptación o de mala adaptación (sobreentrenamiento, queme).

Al comprender los principios y los procesos de recuperación, los entrenadores pueden valorar mejor que la realización de los regímenes de recuperación es tan importante para el desarrollo como lo es la adquisición de habilidades, la fuerza y la flexibilidad o los protocolos de habilidades mentales. Evidentemente cuando un entrenamiento en pista es algo aislado y significa el único estímulo, probablemente el progreso del jugador se vea estancado y monótono. Y a pesar de que los entrenadores puede que reconozcan que es fundamental para los jugadores llegar a cada entrenamiento sin ninguna fatiga física o psicológica que pueda mermar su rendimiento, en general son pocas las medidas que se toman para asegurar que eso se consiga. Calder (1994) ya reseñó que el reto al que se enfrentan los entrenadores es integrar los programas de recuperación eficazmente en los planes de entrenamiento para lograr la mayor eficiencia posible en el trabajo con los deportistas.

Los próximos artículos de ITF Coaching & Sports Science Review

tratarán de la utilización apropiada de las técnicas de recuperación ante las exigencias del deporte del tenis. Esperamos que sirvan para ayudar a incorporar correctamente métodos de recuperación eficaces en el entrenamiento de los jugadores y en sus calendarios de competición. Los métodos incluyen:

- Estiramientos
- Auto masaje
- Recuperación activa
- Hidroterapia
- Entrenamiento combinado
- Meditación
- Relajación muscular progresiva
- Visualización
- Flotación
- Yoga

Conclusión

En el mundo de la enseñanza del tenis, la mayoría de los entrenadores reconocen la importancia de formar al jugador completo. El dinamismo del juego moderno junto con las crecientes expectativas puestas en el jugador en progresión han enfatizado, si cabe, la necesidad de que los entrenadores ayuden a los jugadores a adquirir las habilidades para hacer frente a este imparable número de exigencias. Como parte de dicho proceso, también es papel del entrenador educar a los jugadores sobre cómo planificar el entrenamiento, cuidando que quede tiempo para que su organismo crezca, se recupere y se adapte. Las técnicas de recuperación que ofrecen una adaptación para las fuentes de estrés del entrenamiento son un medio esencial a través del cual puede lograrse todo esto, además de un componente básico de la óptima preparación del tenista.

Referencias

- Calder, A. (1994). Recovery Programs. Australia Coaching Council, Canberra, Australia.

observaciones sobre la acción del saque

Por Jean Brechbuhl (Ginebra), Léon Tièche (Délémont) y Daniel Frey (Zurich)
(Asociación Suiza de Profesores de Tenis)

Muchos niños y principiantes creen que los saques rápidos deben dirigirse de arriba hacia abajo. Sin embargo, todo

entrenador de tenis sabe que se ha de luchar contra esta creencia desde el primer instante, ya que la mayoría de los

saques de principiantes o de jugadores de potencia media deben golpearse con una trayectoria ascendente.

Para saber exactamente que se debe hacer al sacar, un ingeniero miembro de la Asociación Suiza de Profesores de Tenis decidió incluir cierto número de datos en el ordenador para comparar luego sus resultados con los de otros colegas también interesados en el mismo tema. Así, estudió lo que ocurre en realidad durante la acción del saque teniendo en cuenta los siguientes parámetros:

* *La altura y envergadura del jugador.*

Este último valor es una media ya que la longitud del brazo y la habilidad para conseguir el máximo alcance son características individuales. Como ejemplo, las alturas de 1.55m (aprox. 5'1"), 1.75m (aprox. 5'9"), 1.85m (aprox. 6'2") y 2m (aprox. 6'5") fueron seleccionadas con las alturas de golpeo de alrededor de 2.30m (aprox. 7'5"), 2.60m (aprox. 8'5"), 2.85m (aprox. 9'3") y 3.20m (aprox. 10'5").

* *La velocidad de la pelota.* Se estudiaron cuatro velocidades de pelota distintas:

- 70 km/h (43.5 mph). Velocidad del primer saque de un principiante.
- 100 km/h (62.1 mph). Velocidad de un buen saque de un jugador con potencia media.
- 150 km/h (93.2 mph). Velocidad alcanzada por la mejor de las jugadoras y por algunos de los jugadores que no tenían saques muy rápidos. (Algunos primeros saques fueron golpeados a esta velocidad durante la final de la Copa Davis de 1999).
- 200 km/h (124.3 mph). Velocidad típica a la que van los saques de los grandes sacadores.

* *La importancia de la "ventana de seguridad" en términos de altura,* p.e. el espacio por encima de la red a través del que puede pasar con éxito la pelota tras ser golpeada.

* *El ángulo, positivo o negativo, de la trayectoria inicial en relación con la horizontal.*

Estos modelos teóricos se estudiaron mientras se consideraba que las pelotas se golpearan sin efecto, que el sacador se colocara en el centro de la línea de fondo y que apuntara al centro de la pista, lo que significa que las pelotas se jugaban por encima del punto más bajo de la red y que los tiros se realizaran a nivel del mar.

La intención de este artículo no es reflejar todos los datos recopilados, sino únicamente algunos de sus resultados más prácticos. A continuación los destacaremos:

RESULTADOS

A una velocidad baja (saque golpeado por un principiante o un jugador de potencia media), se juegan las pelotas hacia arriba o con una trayectoria que es horizontal en su parte inicial.

- A velocidades muy altas, la pelota cae solamente unos pocos grados inicialmente, en especial si tiene que superar la red lejos de su centro.

- Como podría esperarse, las dimensiones de la "ventana de seguridad" disminuyen con la velocidad y aumentan con la altura del jugador. Incluso para un jugador muy alto, esos márgenes de seguridad son mínimos a velocidades muy altas.

Ejemplos:

- Un saque golpeado por un jugador principiante que mida 1.55m (un niño por ejemplo) que vaya a 70 km/h, una velocidad relativamente alta para un principiante, debe tener una trayectoria ascendente de 3° para superar la red. De hecho, la pelota puede ascender hasta los 10° sin que el saque se vaya fuera. La "ventana de seguridad" es aproximadamente de 1.20m por encima de la red.
- Un saque jugado a 70 km/h por un jugador de 1.75m de altura también debe tener una trayectoria ascendente de alrededor de 2° para que pase la red y de no más de 8° para que caiga dentro del cuadro de servicio. La "ventana de seguridad" es de cerca de 1.35m de altura.
- El mismo jugador cuando golpee a 100 km/h puede darle a la pelota con una trayectoria horizontal en su fase inicial o incluso 1° descendente para hacerla caer en el cuadro de saque, y para superar la red de no más de 3°. La "ventana" es de unos 55cm de alto.
- Un jugador de 1.85m que golpee a la pelota a 150 km/h, necesita que la pelota viaje hacia abajo a 5° para entrar en el cuadro, y a no más de 7° para no quedarse en la red. La "ventana de seguridad" es de 30 cm de altura.
- Un saque rápido de 200 km/h golpeado por un jugador de 2m de altura se irá fuera si no vuela con una trayectoria descendente de 8°, y si lo hace a más de 10° se quedará en la red. En este caso, la "ventana de seguridad" no es de más de 20 cm de alto, a pesar de la altura del sacador.



COMENTARIOS

Dadas las diferencias morfológicas individuales, las medidas y datos mencionados no tienen por qué ser totalmente exactas. Sin embargo, estos resultados nos llevan a sugerir las siguientes pautas para la enseñanza del saque:

Los jugadores principiantes (que golpean a velocidades muy bajas, incluso inferiores a las citadas arriba) *han de centrarse en golpear la pelota hacia arriba.*

A velocidades relativamente altas, *la parte inicial de la trayectoria debe ser casi horizontal, y a velocidades muy altas la pelota no debe dirigirse hacia abajo demasiado en picado si el jugador no es muy alto.*

Esto tiene una consecuencia para el lanzamiento de la pelota:

Los jugadores principiantes no han de lanzarse la pelota muy alta. La razón es que han de golpear la pelota hacia arriba, por lo tanto, el riesgo de desviación es menor si el lanzamiento es más bajo.

Los lanzamientos de pelota muy altos no son muy eficaces. Los lanzamientos que son exageradamente altos (70 cm o más por encima del punto de máximo alcance) tienen las siguientes desventajas:

La desviación (p.e. después de un lanzamiento impreciso o debido al efecto del viento) puede aumentar considerablemente.

El jugador tiene que golpear la pelota en su fase de descenso – que bajará a mayor rapidez si se lanzó más alta – lo cual puede reducir la precisión del golpe.

El timing del golpe puede verse afectado.

Como puede apreciarse las diferencias individuales en el lanzamiento de la pelota y en el ritmo son considerables entre los tenistas de alto nivel: así, jugadores como Tanner o Leconte daban la impresión de golpear la pelota mientras subía, mientras que otros la lanzan mucho más arriba del punto de contacto. Actualmente, parece que no es muy habitual lanzar la pelota muy alta en el servicio y la mayoría de los tenistas de alto nivel se lanzan la pelota en el punto de impacto o ligeramente por encima de este.

La pelota puede golpear durante los pocos segundos en los que la desviación no es excesiva y el ritmo del golpe todavía no se ha visto afectado.

Considerando lo estrechos que son los márgenes de seguridad, se entiende la importancia de saber realizar el saque liftado, que eleva el arco de la trayectoria de la pelota y las dimensiones de la "ventana de seguridad", especialmente cuando es fundamental que el saque entre (como en el caso de los segundos servicios).

entrenamiento en circuito para desarrollar la fuerza específica en el tenis

Por David Sanz y Francisco Ávila (Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, España)

1. Introducción

Uno de los problemas fundamentales con los que se encuentra un entrenador de tenis a la hora de trabajar la fuerza con sus jugadores es el uso de ejercicios que permitan transferir la mejora de fuerza de determinados músculos al gesto técnico específico de competición. Es decir, de nada sirve tener muy altos valores de fuerza máxima en un determinado ejercicio si no se puede aplicar parte de ella en el gesto específico del tenis.

Para incrementar la fuerza útil o fuerza que el jugador es capaz de aplicar cuando realiza los gestos técnicos específicos de competición hay que analizar la participación muscular desarrollada en el tenis. De esta manera:

En el miembro superior es necesario una musculatura predominantemente explosiva que nos permita aumentar la potencia media de golpeo.

En el miembro inferior es necesario una musculatura predominantemente resistente que nos permita desplazarnos a un ritmo determinado durante todo el partido, aunque, en ocasiones, esta musculatura debe ser explosiva para permitirnos realizar acciones a una elevada velocidad.

En este artículo presentamos una sesión práctica de entrenamiento de la fuerza en cancha que permita trabajar la fuerza explosiva en el miembro superior con un trabajo pliométrico de potenciación y la fuerza resistencia en el miembro inferior con un trabajo pliométrico de compensación.

2. Programa de entrenamiento

El programa va dirigido a jugadores de competición de 16-17 años. Los ejercicios tratan de mejorar la fuerza explosiva como cualidad física específica y la fuerza resistencia como cualidad de sostén. El tipo de carga (según modelo Acumulación-Transformación-Realización) es de acumulación. El trabajo se distribuye a lo largo de toda la temporada excepto en periodos de competición importantes.

El trabajo de fuerza resistencia es muy importante también como trabajo metabólico y cardiovascular complementario. Por ello, en etapas anteriores, es fundamental priorizar el desarrollo cardiovascular y la capacidad oxidativa por medio de un trabajo fundamentalmente aeróbico.

Este trabajo de fuerza explosiva se va a desarrollar mediante la velocidad de ejecución, es decir, con cargas livianas.

Por ello, el control de la intensidad se realizará por tiempo/velocidad en los ejercicios que utilizan el peso corporal y por porcentajes de carga/velocidad en los ejercicios en los que se utilicen cargas adicionales.

Un aspecto fundamental de todo trabajo es la especificidad del entrenamiento. Para ello:

- Los ejercicios de fuerza han de tener una similitud neuromuscular con los gestos específicos del tenis (ángulos de aplicación y timing neuromuscular).
- Los ejercicios de fuerza han de tener una similitud en la velocidad de ejecución del ejercicio respecto al gesto específico del tenis.
- Los ejercicios de fuerza han de tener una similitud en cuanto a los requerimientos energéticos del tenis.
- Las habilidades coordinativas, básicas para los aspectos técnico-tácticos (las acciones que facilitan la optimización de las ejecuciones técnicas específicas del juego) deben también tenerse en cuenta en los ejercicios de fuerza.
- Los movimientos que impliquen flexo-extensiones con un breve periodo de transición entre ambas acciones solicitarán el reflejo miotático.
- La precisión en el gesto tiene que integrarse como criterio para controlar la ejecución.

3. Estaciones y ejercicios

En un circuito de tiempo fijo realizaremos 4 series de 10'', 15'', 15'', y 30'' segundos respectivamente y con recuperaciones de 1 minuto cuando se incida en el mismo grupo muscular y de 30'' cuando alternemos el grupo muscular. En estas pausas el descanso será activo realizando estiramientos. Entre circuito y circuito hay una pausa de 3 minutos, con una carrera continua suave de 2 minutos y 1 minuto andando. La secuencia de ejercicios intenta mejorar la participación neuromuscular de las extremidades en los diferentes golpes del tenis.

Cada estación tiene 2 ejercicios, uno de asimilación, buscando que la participación neuromuscular sea específica y otro de aplicación, con el mismo objetivo pero más similar a la ejecución del golpe en concreto.

Características del circuito: 4 Series (10'', 15'', 15'', 30'') Rec. 1'/30'' - 3'

ESTACIÓN 1

Ejercicio nº1

El tornillo: Movimiento de extensión de la articulación del codo, realizando



durante el movimiento una pronación y rotación interna de la muñeca (similar al gesto del servicio). Consigna: Realizar el gesto a la máxima velocidad con mancuerna de 1 Kg

Ejercicio nº 2

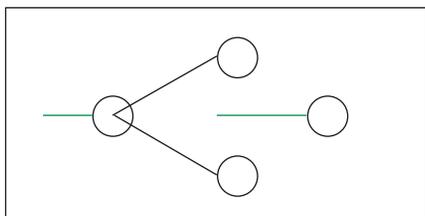
Mini-servicio: Realización del gesto del servicio y golpeo de pelota sujetando la



raqueta por el corazón y buscando la mayor velocidad posible en el movimiento de extensión y pronación para impactar la pelota.

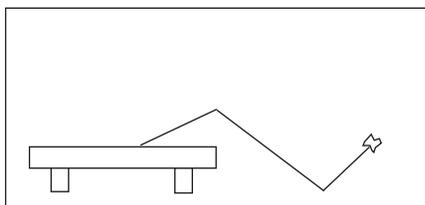
ESTACIÓN 2

Ejercicio nº 3



Calderón: Serie de pliométricos de bajo impacto con apoyos alternos unipodales y bipodales

Ejercicio nº 4



Split Step: Ejecución del gesto técnico del servicio cogiendo la raqueta por el corazón y manteniendo el armado con el codo alto, realizando un pliométrico e impactando la pelota en suspensión.

ESTACIÓN 3

Ejercicio nº 5



Voleas: Realización del gesto de volea de derecha con una mancuerna (1kg) haciendo coincidir el momento del impacto con el avance de la pierna izquierda. La mano izquierda se mantiene en isométrico (posición

mantenida en flexión) con una pesa (1Kg).

Ejercicio nº 6

Voleas repetidas: Golpeo alternativo de volea de derecha y de revés intentando desarrollar la máxima velocidad posible en la ejecución del gesto. El profesor lanza las pelotas.

ESTACIÓN 4

Ejercicio nº 7



Giros: Partiendo de posición frontal haremos un movimiento de rotación de cintura, sujetando el balón medicinal de 2 Kg en los brazos y realizando una extensión de éstos cada vez que pasamos por la posición frontal, donde haremos coincidir el lanzamiento del balón. Las rotaciones deberán implicar la flexo-extensión de piernas, coincidiendo la extensión de piernas con la extensión de brazos al pasar por la posición frontal

Ejercicio nº 8

La silla: Sentado en una silla realizar golpes de pelota, lanzada por el profesor, movilizand exclusivamente la cintura para golpear la pelota. Los pies permanecerán fijos en el suelo. Realizar el impacto siempre delante del cuerpo.

ESTACIÓN 5

Ejercicio nº 9

Sombras: realizar un paso lateral cazado (pierna derecha se junta a la izquierda lateralmente sin sobrepasarla) y realizar un movimiento simulado del golpe de derecha y posteriormente hacia el lado

contrario de revés. En lugar de una sola raqueta se llevarán dos.

Ejercicio nº 10

Popeye: Realizar el mismo movimiento de desplazamiento que en el caso anterior pero ahora el movimiento de armado (preparación del golpe) se realizará efectuando un giro completo con el brazo por debajo de la pelota antes de golpearla, para pasar posteriormente a realizar el golpeo. Se irá alternativamente cambiando de derecha y de revés.



ESTACIÓN Nº 6

Ejercicio nº 11

La "v": Realización de desplazamientos diagonales para impactar la pelota en una zona determinada, donde realizaremos una sombra, para posteriormente volver al lugar inicial y repetir la misma acción hacia el lado contrario.

Ejercicio nº 12

Similar al ejercicio anterior pero ahora se impactará una pelota lanzada por el profesor, siempre y cuando el jugador haya alcanzado la zona establecida para efectuar el impacto.

5.- Bibliografía

- Aparicio, J.A. (1998): "Preparación Física en el tenis". Madrid. Gymnos.
- Aspillaga, E.; González, R.; Ochoa, C.: "Circuito de resistencia anaeróbica láctica y aláctica específico para el tenis" en en ITF coaching and sport science review. Nº 21. Agosto 2000.
- Behm, D.G. y Sale, D.G. (1993). "Velocity specificity of resistance training". Sports Medicine 15 (6), 374-388.
- González, J.J. (2000). Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la fuerza. Centro Olímpico de Estudios Superiores. Madrid.
- Groppel, J. et Al. (1989) "Science of Coaching". Illinois. Leisure Press.
- Groppel, J. (1999): "High Tech Tennis." Illinois. Leisure press
- Schonborn, R. (1999): "Entrenamiento técnico". Madrid. Tutor.
- Talbot, P. (1990) "Filières énergétiques et temps réels de jeu. Education Physique et Sport. Nº 228, págs 24-26.
- Vila, C. (1999): "Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis". Barcelona. Paidotribo.

10 formas de prevenir el jet lag

Por Babette Plum (Asesora Médica, Real Federación Holandesa de Tenis) y Miguel Crespo (Responsable de Investigación del Departamento de Desarrollo de la ITF)

Los tenistas y entrenadores de competición se ven obligados a viajar por diferentes franjas horarias para llegar a los torneos y eventos tenísticos repartidos por todo el globo. Esto altera el ritmo normal del organismo humano y puede incluso inducir mareos y sensación de pérdida de conocimiento, es lo que se conoce como jet lag. Los síntomas son la fatiga, la irritabilidad, la dificultad para conciliar el sueño, la pérdida de motivación, la pérdida de apetito, la pérdida de agudeza mental y los dolores de cabeza. Estos efectos son temporales y desaparecen en pocos días, cuando el reloj interno se ajusta al nuevo entorno local.

Volar hacia el Este y restar tiempo al reloj biológico es a menudo más difícil que volar hacia el Oeste y añadirle horas al día. Ello se debe a que el reloj biológico se ajusta más fácilmente a una fase de retraso (ir a la cama y levantarse más tarde) que a una fase de adelanto (ir a la cama y levantarse más temprano). Además, cuanto más largo sea el vuelo y más franjas horarias se crucen, peores y más largos serán los síntomas del jet lag. El volar hacia el Norte o el Sur no produce jet lag.

Como norma general, por cada hora de diferencia se necesitan aproximadamente entre 12 y 24 horas para adaptarse al nuevo horario. Así, si se viaja a otro país con 8 horas de diferencia horaria se necesitará un mínimo de 4 días para estar seguros de que se está, al menos parcialmente, recuperado del jet lag antes del primer día del partido. Evidentemente, si se decide no hacer esto, las consecuencias

dependerán de la experiencia personal de cada uno con el jet lag, de las condiciones locales (gastos, disponibilidad de pistas de entrenamiento, etc), y de cuanto tiempo se dispone.

A continuación aparecen varias pautas que pueden seguirse para superar los síntomas mencionados con una mayor eficacia:

1. Ajustar el ciclo de sueño antes de la salida

Volver a adaptar el reloj biológico uno o dos días antes de un vuelo hacia el Oeste, yendo a la cama y levantándose antes (p.e. cuando se vuela desde Estados Unidos hacia Europa), y yendo a la cama y levantándose más tarde cuando se vuela hacia el Este (p.e. desde Europa hacia Asia). Sin embargo, este ajuste del ciclo de sueño con anterioridad al viaje sólo supone un beneficio parcial y no se recomienda que el ajuste sea de más de 2 horas.

2. Plan para la hora de llegada

Otra estrategia es el intentar planificar la llegada al destino aproximadamente a la misma hora en la que se va a la cama usualmente y siempre de acuerdo con los relojes de la zona horaria hacia la cual se va a volar. De esta forma, se puede empezar con un buen descanso nocturno. Normalmente, esta es la mejor opción cuando se vuela hacia el Oeste. También se puede intentar dormir en el avión y planificar la llegada a la hora que normalmente empieza uno el día. Esta es la mejor opción cuando se vuela hacia el Este. Así, inmediatamente se empieza a

orientar al organismo al nuevo horario y ello es una ventaja físico y psicológica.

3. Reajustar el reloj

Ajustar el reloj a la hora local del nuevo destino cuando se suba al avión. De este modo se empezará a pensar en el nuevo horario, y a utilizar las horas que se emplearán en el viaje para ajustarse a ese nuevo horario.

4. Echar una cabezadita en el avión

Concienciarse para dormir en el avión. Cerrar la cortinilla o colocar una manta sobre la cabeza, aunque también se puede utilizar un antifaz, tapones para los oídos, o una almohada para el cuello lo más cómoda posible para dormir mejor. Intentar estirar el cuerpo lo más posible y evitar concogerse mientras se está durmiendo.

5. Beber muchos líquidos

Cuando se viaja por aire, la atmósfera dentro del avión es muy seca, alcanzando un índice entre el 6 y el 15% de humedad. Hay que evitar la deshidratación por lo que se deben beber líquidos extras durante el vuelo, pero moderando la ingesta de bebidas que contengan alcohol y cafeína, porque incrementan la deshidratación e interrumpen el sueño. También se puede aplicar crema hidratante para mantener la piel tonificada y dar auto-masajes, concretamente en las piernas y los pies, para estimular la circulación sanguínea.

6. Comida ligera

Hay que evitar comer alimentos pesados, salados y con grasa antes y durante el vuelo. Una comida ligera es más fácil de digerir y permite dormir mejor. Sugerimos también la ingesta de comidas ricas en carbohidratos que estimulan el sistema de indolamina, que induce a dormir, mientras que las comidas ricas en proteínas estimulan la adrenalina y mantienen despierto. Sin embargo, no hay evidencia científica para mantener estas afirmaciones. Parece que el tiempo es más importante que el contenido de las comidas. Si se tiene una dieta especial se debe seguir.

7. Ponerse cómodo

Es crucial que uno se sienta cómodo a bordo. Esto puede complementarse vistiendo ropa ligera, evitando la pesada, poniéndose ropa cómoda o cambiándose de calzado. Evitar los zapatos con cordones, las botas pesadas y los calcetines gruesos que puedan



afectar a la circulación sanguínea. Otra alternativa es quitarse los zapatos. Puede considerarse la idea de vestir varias capas de ropa, para quitarse o ponerse según la temperatura de la cabina.

Intentar escuchar música relajante o seguir una línea estratégica de relajación (fly-aeróbico) que existen en las revistas y canales de audición de las muchas que hay en las compañías aéreas. En ellas se incluyen ideas de relajación y de ejercicios de estiramiento que pueden hacerse sentado y que ayudarán a aliviar la fatiga corporal.

8. Moverse

Durante el vuelo y especialmente en vuelos largos, es conveniente mover los dedos de los pies, los tobillos y las rodillas de vez en cuando mientras se permanezca sentado, así como levantarse con frecuencia para estirarse y caminar por el pasillo. Este ejercicio periódico ayudará a mejorar la circulación sanguínea y mejorará también la rigidez del cuerpo. Ello reducirá el riesgo del llamado "síndrome de la clase económica", trombosis causada por permanecer sentado durante mucho tiempo.

Por otro lado, no es aconsejable colocar la bolsa debajo del asiento de delante, sino que es mejor dejarla en los compartimentos de arriba para tener un espacio adecuado alrededor del propio asiento.

9. Fijarse en las señales naturales para sincronizar el cuerpo

Hay algunas señales importantes que sirven para controlar nuestro reloj biológico, como la luz, las actividades y la comida. Es conveniente intentar usar estas señales para ayudar al organismo a entrar en sintonía con la hora local. Hay que evitar la luz por la mañana y buscar una estimulación (luz, actividades sociales, ejercicio) después de vuelos hacia el Oeste. Mientras que hacer ejercicios suaves por la mañana y cerrar las cortinas por la noche, ayudará a reponerse más rápido tras vuelos hacia el Este. Por otro lado es conveniente evitar siestas largas y, si a media tarde se está cansado, conviene hacer un poco de ejercicio antes de dormir. También hay que comer a las horas locales para ajustar pronto el cuerpo a la nueva situación. Es conveniente hacer todas las comidas para ajustar el organismo a ese

nuevo horario.

10. Tener moderación con los medicamentos cronobióticos

Excepcionalmente se le podría preguntar al médico por unas pastillas suaves para dormir y que el cuerpo pudiera eliminar con facilidad. Estas pastillas son normalmente adecuadas para dormir en el avión, o si se tienen problemas para dormir la primera o segunda noche tras volar hacia el Este.

Se ha sugerido que la melatonina, cuya principal función es coordinar los ritmos biológicos, podría ser mejor que las pastillas para aliviar el jet lag. Los niveles de melatonina son bajos durante el día y altos por la noche, de ese modo ofrecen una señal al organismo para indicarle cuando es de día o de noche. La segregación de melatonina por la noche puede avanzarse entre 2 y 3 horas si se da al atardecer, con lo que produce una fase de adelanto. Sin embargo, es aconsejable que los tenistas intenten limitar el empleo de cualquier tipo de medicamentos por los posibles efectos secundarios y el riesgo de sus consecuencias posteriores.

la confianza en uno mismo

Por Antoni Girod, Master en Planificación Neuro-lingüística (Francia)

El efecto que la confianza en uno mismo tiene sobre el juego de un jugador es asombroso. La falta de confianza en uno mismo puede convertir al jugador Nº 1 del mundo en un jugador cualquiera, mientras que un pequeño aumento de ésta puede ayudar a que un jugador en declive consiga lo que nadie hubiera imaginado. Esto tiene que ver con la alquimia: la confianza parece ser un verdadero catalizador que convierte el plomo en oro, o de repente lo transforma todo de una manera increíble.

¿Qué es la confianza en uno mismo?

Dicho de una manera sencilla, se trata de un estado interior particular que nos capacita para hacer un uso máximo de nuestro potencial, o incluso para sobrepassarlo.

Estos son los tres principales mecanismos que participan en la creación de la confianza en uno mismo:

Primero, el proceso de acumulación.

Se trata de una reacción en cadena que requiere sensaciones de éxito para poder funcionar. Es esta serie de éxitos, primero durante las sesiones de entrenamiento y después en los partidos, lo que permite al jugador desarrollar la confianza en sí mismo. El jugador sabe que puede contar con sus golpes y con su forma física. Sabe que puede ganar

puntos, partidos y torneos. La confianza por acumulación requiere éxito continuado para funcionar y exige resultados que sean tangibles para desarrollarse.

Hace unos años, André Agassi buscaba su confianza perdida. Recobró energías ganando partidos en torneos de rango inferior. El llegar a la final en el torneo de Las Vegas a principios de noviembre, seguido inmediatamente de una victoria en Burbank, California, hicieron que las cosas le volvieran a ir bien. Sus resultados a principios del año siguiente evidenciaban el aumento de su confianza en sí mismo: unos cuartos de final en el Open de Australia, una victoria en Scottsdale, una segunda victoria en San José (esta vez contra Pete Sampras), una gran demostración en unos cuartos de final en Indian Wells y una plaza en la final del Campeonato de Lipton en Cayo Vizcaino.

ACUMULACIÓN DE ÉXITOS ⇒ CONFIANZA

Segundo, el proceso de revelación.

Puede ocurrir tras un éxito significativo en el que la intensidad emocional alcanza un nivel tal, que proporciona una fuerte sensación de confianza. A partir de ese momento, el jugador empezará cada partido de una manera muy positiva.

En el caso de Patrick Rafter, su partido de la Copa Davis contra Pioline en febrero de 1997 fue una verdadera sorpresa. Perdía por dos sets, empató y se recuperó para ganar el partido y dar así a su país un punto decisivo. Pasó entonces a ocupar el puesto Nº 63 del ranking mundial. ¿Sus resultados en 1997? Una semifinal en el Open de Francia, una victoria en el Open de EE.UU. y terminar el año ocupando el 2º puesto del ranking (y que luego mejoraría al llegar a Nº1 en 1999).

ÉXITO +++ ⇒ CONFIANZA

Por otro lado, una revelación puede ocurrir también tras una experiencia negativa de gran intensidad que despierta un sentimiento de orgullo, siempre que el jugador tenga el potencial mínimo para triunfar.

En 1998, Nicolas Escudé, en el puesto 406 del mundo a principios de 1997, dijo que los éxitos de jugadores como Kuerten, Ríos y Costa, a quienes solía vencer cuando tenía 16 años, le habían hecho de repente darse cuenta de cuál era su verdadero potencial. Tras el Open de Australia de 1998, su entrenador Tarik Benhabiles, describió lo que le había hecho caer en la cuenta a Escudé:

“Él tenía todas las de ganar. Sólo necesitaba ese ‘algo más’ para darse cuenta de lo que era capaz de hacer. Eso

sucedió hará un año mientras jugaba un torneo Satélite en Montrouge. Acababa de perder contra Olivier Malcor (entonces el Nº 36) Escudé estaba hecho polvo, había tocado fondo. Después del partido, pasamos cuatro horas y media entrenando a fondo en la pista. En su mente, la derrota era ya historia.

Una comparación entre el Nicolás Escudé que jugaba y perdía en el torneo Satélite de Montrouge en febrero de 1997 y el Nicolás Escudé que alcanzó la semifinal del Open de Australia en 1998 se había visto en apenas un año. Técnicamente hablando, es poco probable que su juego sufriera grandes cambios en un periodo de tiempo tan corto ¿Cómo se explica entonces este cambio? La diferencia reside en otro factor: en el propio jugador. El jugador francés comenzó a ganar confianza en sí mismo.

La comparación de sus malos resultados al principio de 1997 (hasta su derrota en Montrouge) con los brillantes resultados de los jugadores a los que él solía vencer a los 16 años, actuó como un estímulo para su confianza. De repente ¡Decidió creer en sí mismo!

ÉXITO INICIAL + DERROTA ⇒ CONFIANZA

Tercero, el proceso de la fe positiva fundamental. Se puede describir como una confianza en sí mismo incondicional e intrínseca. Este tipo de confianza en uno mismo no requiere ninguna motivación extrema para manifestarse. El jugador tiene fe ciega en sí mismo, cualquiera que sean los resultados. Su confianza parece ser indestructible y permanente. Tiene una fe absoluta en su potencial. El jugador utiliza esta fe positiva fundamental para triunfar. Esa fe dicta día a día sus decisiones, sus métodos de entrenamiento y su comportamiento en la pista.

Venus Williams es sin duda la jugadora que mejor personifica esta fe positiva fundamental. Está firmemente convencida de que será la próxima jugadora Nº 1 del mundo. Así lo dijo la primera vez que apareció en la gira de la WTA y ha seguido afirmándolo desde entonces. Pero lo más importante de todo es que continúa diciéndoselo a sí misma. Venus fundamentalmente cree en sí misma, en su talento y en su potencial.

Con sus últimas victorias en Wimbledon y en el Open de EE.UU., está claro que esa fe está dando frutos considerables. En su caso, la confianza no proviene del éxito. De hecho, es al contrario. Y esa es la característica que distingue su confianza de la citada anteriormente.

FE +++ ⇒ CONFIANZA ⇒ ÉXITO

A continuación incluimos cinco maneras eficientes de ganar, desarrollar y mantener la confianza en uno mismo:

1. Convencerse uno mismo a cada momento (especialmente cuando se tengan dudas).

Por ejemplo, concentrarse en un pensamiento positivo sobre el servicio o el resto. Repetirse a uno mismo una y otra vez, como un leitmotif, cosas como: 'Mi servicio es mi punto fuerte', o 'Mi resto es mi punto fuerte'. Esta aserción positiva tendrá una influencia positiva en los métodos de entrenamiento y en la manera de abordar los golpes durante el partido.

2. Seguir un programa exhaustivo de entrenamiento físico, técnico y táctico.

Un jugador bien entrenado desarrollará una tremenda confianza en sí mismo durante el partido.

3. Memorizar experiencias de éxito.

El jugador debe memorizar cada golpe que realice bien mientras entrena. Éste puede ser el primer eslabón en la cadena de la confianza. Cada punto ganado por un jugador en un partido, cada victoria, especialmente en condiciones difíciles, deben ser memorizados. Para ello, el jugador puede utilizar estos cuatro métodos:

- 1. Dirigirse a sí mismo de una manera positiva tras cada éxito significativo (p.e. ¡vamos!) También puede decirse la palabra en voz alta.
- 2. Realizar rituales tras cada éxito significativo (p.e. Apretar el puño)
- 3. Hacer una "fotografía mental" del éxito que se acaba de experimentar.
- 4. Desarrollar rutinas post-partido: escribir en un cuaderno todos los éxitos significativos que se acaba de experimentar en el partido para implantarlos en la memoria.

Cuando un jugador tenga dudas, estas palabras, rituales, imágenes mentales o una rápida ojeada al cuaderno le

ayudarán a reactivar rápidamente sus sentimientos de confianza.

4. Reconocer las señales y reacciones negativas.

Las siguientes señales indican que un jugador tiene dudas:

- Se dicen cosas negativas a uno mismo (¡Apesto!).
- Lenguaje corporal negativo: cabeza, ojos, raqueta y hombros bajos, respiración acelerada, está físicamente aletargado, etc.
- Continuas imágenes mentales de golpes fallados, partidos perdidos, etc.

Tan pronto aparezca una señal negativa, es importante darse cuenta de que se están experimentando dudas para ver las cosas con perspectiva. Entonces tiene que dejarse a un lado los pensamientos negativos volviendo a las frases y pensamientos positivos. Para ello, se necesita activar los aspectos positivos de las jugadas memorizadas (remitirse al punto 3).

Después de una derrota o un partido ganado jugando mal, es igual de importante crear el hábito de escribir en una cuartilla, lo más objetivamente y lo antes posible, todo lo que no haya ido bien. Luego, se debe intentar aprender de los errores para evitar repetirlos. Escribir en el cuaderno las nuevas actitudes positivas que se necesita desarrollar en el futuro y deshacerse de la cuartilla.

Ésta es una manera excelente de aprender de los errores de una forma positiva, extinguiendo al mismo tiempo cualquier duda sobre uno mismo. Terminar esta rutina leyendo una vez más la lista de éxitos pasados para reafirmar más aún los pensamientos positivos.

5. Fingir. Si se tuviera confianza en mí mismo, ¿cómo caminaría? ¿cuál sería mi actitud? El truco está en reproducir la postura (cabeza alta, mirada al frente, hombros distendidos y hacia atrás), los gestos (paso firme, movimientos seguros), la amplitud y el ritmo respiratorios, así como el tono muscular que encarnan la confianza en uno mismo. Es necesario identificarse con el personaje que se quiere ser: un tensita que cree en sí mismo. ¡Es siempre sorprendente ver lo rápida y eficaz que resulta esta técnica en un partido!

uso del levantamiento de pesas para el desarrollo de la fuerza en tenistas

Por Armando Salas Rojas, Alberto V. Fernández García, Juan A. Pino Pérez, Wilfredo Henry Torrientes y Javier Rojas Marín (Entrenadores de los Equipos Copa Davis y Fed Cup de Cuba)

Introducción

La conjugación de múltiples factores es el medio principal para el logro de los más altos resultados deportivos en todo

deporte.

El logro de una correcta ejecución de los movimientos para el golpeo de la pelota es altamente complicado. Para alcanzar el

mejor resultado posible se requiere, entre otros muchos aspectos, un perfeccionamiento de la técnica, un alto desarrollo de las cualidades físicas, una



Mini-Tenis



La puntualidad en la Clase de Tenis

Por Miguel Miranda (Oficial de Desarrollo ITF / COSAT)

Introducción

La puntualidad es un tema importante para el correcto desarrollo de toda clase de tenis. Si bien es cierto que los alumnos de mini-tenis e iniciación van "jugar al tenis y a pasarlo bien", el profesor debe recordarles que, por respeto a los otros compañeros, al profesor, y a uno mismo, no es correcto llegar tarde. Hay que comentarles que el tenis se caracteriza justamente por la puntualidad pues cuando participan en competencias oficiales, si llegan tarde a un partido, les aplicarán W.O. y perderán irremediablemente sin siquiera haber entrado a la cancha.

En el caso de los alumnos de mini-tenis o iniciantes debemos ser flexibles porque, lamentablemente, en muchas ocasiones el retraso no es a causa de los niños, sino de los padres. Es posible que los padres necesiten algo de tiempo para entender el funcionamiento de la escuela y las reglas del juego. De ahí la importancia de realizar una reunión previa con los padres pues estas reglas deben ser explicadas claramente cuando estén inscribiendo a sus hijos en las actividades de la Escuela de Tenis.

Una propuesta

Una de las principales herramientas, por supuesto no la única, que el entrenador tiene para intentar solucionar el problema de la falta de puntualidad es la metodología de enseñanza que utilizamos en nuestras clases. Por propia experiencia, puedo afirmar que este problema no nos afectará tanto si la metodología de enseñanza es más abierta, es decir, si los juegos o ejercicios son flexibles. Esta flexibilidad quizá debe adoptarse principalmente en los juegos de control de la pelota, que es uno de los temas más necesarios al principio para los jugadores. Cuando nos referimos al "control de la pelota" no hablamos sólo de mantenerla en juego sino también de que los alumnos le den diferentes direcciones, alturas, velocidades, respetando el nivel de habilidades de cada uno.

Imaginemos que llevamos transcurridos 10 minutos de la clase, quizá estamos en la parte final del "calentamiento". Lo escribo entre comillas porque el calentamiento en nuestras clases de mini-tenis e iniciación debe ser MUY, pero MUY ENTRETENIDO. Con muchos juegos de coordinación, de equilibrio, de desarrollo de habilidades básicas como lanzar y atrapar la pelota, carreras, etc. El calentamiento debe

realizarse TODO A BASE DE PEQUEÑAS COMPETICIONES, lo cual no debería verse afectado por la llegada del niño que llega atrasado. Más aún, es posible que todo el mundo lo sienta como un "nuevo aporte" diciendo: "Niños, ¡Miren quién ha llegado!, ¡Qué bueno! Porque el juego será aún mejor de lo que era hasta ahora. ¡Pedrito, no te imaginas lo bien que lo estamos pasando!, Por favor intégrate." Ahora bien, si este jugador retrasado es el que tiene menos habilidades de la clase lo podemos ayudar dándole mayor cantidad de puntos a los que él consiga.

Si los juegos al principio de la clase son MUY ENTRETENIDOS Y ALEGRES, será justamente el niño el que ejerza una especie de "presión" hacia los padres para no llegar tarde y perderse unas actividades tan divertidas. Les dirá algo así como: "Papá, no quiero llegar tarde porque los otros niños se la pasan muy bien con los juegos que los profesores hacen cuando empezamos la clase".

Por otro lado, es obvio que el niño no se esforzará en llegar puntual si lo que se encuentra al principio de la clase es una larga y aburrida charla técnica, una larga pasada de lista para ver quienes son los que están presentes, o a todos los compañeros arreglando y acomodando los materiales, asunto que debe estar listo antes de iniciada la clase. Pues si el profesor se atrasa "solo 5 minutitos" en esto, sumado a todo lo anterior, nos da 15 "minutotes" PERDIDOS y aburridos.

Conclusión

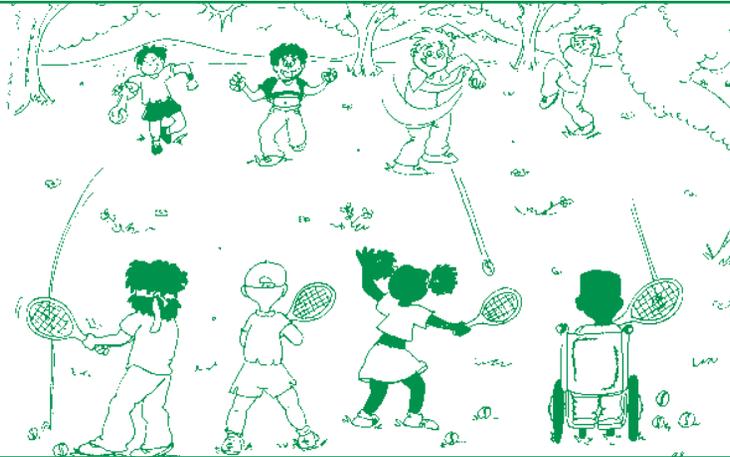
Hemos de evitar actividades monótonas al principio de la clase pues lo único que logran es desmotivar y retrasar a los niños de nuestras clases y, por supuesto, a la larga son un motivo para el abandono de nuestra escuela para irse a otra (lo cual sería un mal menor) o simplemente (lo que es mucho peor) del abandono de la práctica de este deporte que tanto queremos como el tenis.

Por tanto es fundamental iniciar las clases con actividades divertidas que motiven a los niños a llegar puntuales y, lo que es más importante, a considerar el tenis como un deporte divertido y fácil de jugar. Los profesores tienen que ser creativos y estar continuamente pendientes de los gustos y opiniones de sus alumnos para que la experiencia del tenis sea algo inolvidable para todos.



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

LECCIÓN 15	Tema: CONSEGUIR QUE LA PELOTA BOTE EN UN LUGAR DETERMINADO
Objetivo	Lanzar la pelota en una dirección para que el compañero la bloquee con la raqueta.
Calentamiento	<u>Estiramientos con raqueta</u> : Realizar ejercicios de estiramientos con raqueta. Dos alumnos se colocan espalda dontra espalda y se pasan la raqueta alrededor del cuerpo, o entre las piernas y sobre las cabezas. Hay muchas variaciones de estos ejercicios referentes a pasarse material entre compañeros. Los mismos alumnos pueden inventar sus propias formas.
Juegos/ Ejercicios	<u>La máquina de parar</u> : Los alumnos forman parejas Un alumno lanza la pelota con la mano a su compañero quien tiene que pararla con la raqueta. La pareja que logre más pelotas paradas gana.
Variaciones	Tras el bote, con la raqueta apuntando al lanzador, antes del bote, a varias alturas, sobre la cabeza, etc.

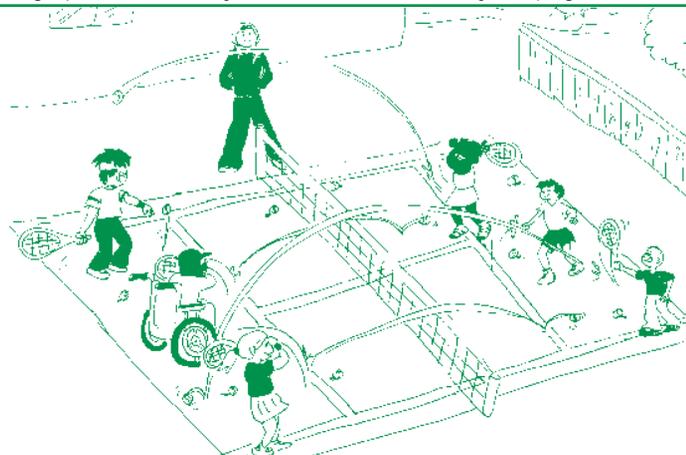


LECCIÓN 16	Tema: GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVILIDAD
Objetivo	Golpear la pelota con la raqueta para que pegue en un lugar determinado de la pared.
Calentamiento	<u>Grand Slam</u> : para desarrollar la coordinación general y habilidades de movilidad en un contexto tenístico. Los alumnos trabajan en un grupo moviéndose en una o en media cancha. Han de responder a tres voces: ATACAR: Tienen que correr rápidamente 5-10 metros girándose y esquivándose unos a otros. DEFENDER: Tienen que detenerse inmediatamente y colocarse en posición de preparados. PELOTEAR: Tienen que correr despacio por la cancha. Sin raquetas, los alumnos pueden imitar acciones de los Campeones del Grand Slam.
Juegos/ Ejercicios	<u>A la pared y atrapar la pelota</u> : Los alumnos se colocan un o tras otro frente a la pared. El primer alumno deja caer la pelota y la golpea con la raqueta contra la pared, el siguiente alumno de la fila agarra la pelota con la raqueta y la mano y hace lo mismo, y así sucesivamente. Gana el primer equipo en el que todos sus componentes golpean hacia la pared.
Variaciones	Cambiando las posiciones, variando las distancias de la pared, etc.

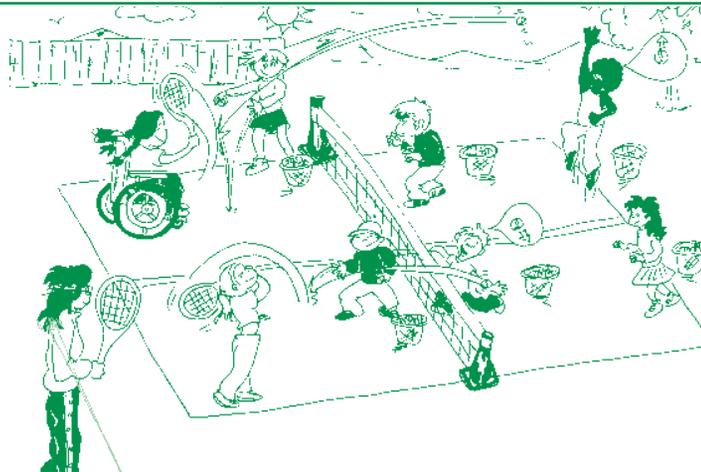


2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8-10 AÑOS

LECCIÓN 15	Tema: RECIBIR PELOTAS ALTAS Y BAJAS, GOLPEARLAS Y COOPERAR
Objetivo	Enseñar a los alumnos la preparación correcta de la raqueta dependiendo de la altura de la pelota que se recibe.
Calentamiento	<u>Formas de las letras</u> : Los alumnos corren lentamente sobre el área de juego. El maestro dice una letra, p.ej. "B" y los alumnos tienen que dibujarla moviéndose.
Juegos/ Ejercicios	<u>Baloncesto de raqueta</u> : Los alumnos forman dos equipos y se colocan a cada lado de la cancha. Los equipos tienen las mismas pelotas cada uno. Cada equipo se divide a su vez en parejas (lanzador y pegador) Cuando lo indica el maestro, los lanzadores lanzan y los pegadores pegan hacia el otro lado de la cancha (una pelota recta y la siguiente alta) y así sucesivamente. Gana el equipo que se queda con menos pelotas en la red. Los alumnos cambian las posiciones.
Variaciones	Alta y baja en golpes de fondo y voleas. Un lanzador y un pegador, etc.



LECCIÓN 16	Tema: RECIBIR VARIOS TIPOS DE PELOTAS, GOLPEARLAS Y COOPERAR
Objetivo	Unificar las distintas habilidades requeridas para golpear pelotas por el lado derecho o izquierdo, cortas o largas, altas o bajas.
Calentamiento	<u>Moverse como animales</u> : Los alumnos corren lentamente por el área de juego. El maestro les pide que se muevan como un animal en concreto (p. ej. Lentamente como una tortuga, rápidamente como un ratón, saltando como un canguro, etc.).
Juegos/ Ejercicios	<u>Limpia tu cancha</u> : Los alumnos se colocan en equipos de 4 (un lanzador, un pegador, un recogedor en la red y un recogedor en la valla). El lanzador lanza la pelota al pegador quien tiene que golpearla y dirigirla a donde digan los recogedores "derecha o izquierda, corta o larga, y alta o baja". Gana el primer equipo que acaba todas las pelotas. Los alumnos cambian las posiciones..
Variaciones	Revisión de las habilidades de recepción; derecha o izquierda, corta o larga, y alta o baja. Un lanzador y un pegador, etc.



correcta coordinación de las fuerzas musculares, y una gran rapidez y precisión en la ejecución de los diversos componentes del movimiento. Los altos resultados deportivos se podrán lograr sólo si se posee en grado suficiente estos aspectos.

Entre estos aspectos se encuentra el desarrollo de la fuerza, cualidad indispensable para la ejecución de acciones fundamentales en tenis como son, entre otras: el saque, los golpes de derecha y revés y los desplazamientos.

El desarrollo de la fuerza está bajo la influencia de los ejercicios con pesos y del empleo del levantamiento de pesas como deporte auxiliar. El uso de esta modalidad constituye una variante que se inició hace algunos años y ha influido mucho sobre el rendimiento deportivo en deportistas de ambos sexos.

2. Objetivos

Los objetivos del presente artículo son:

Brindar un fundamento general sobre la aplicación del trabajo de fuerza en el tenis, que permita a los entrenadores iniciar esta actividad empleando el levantamiento de pesas como deporte auxiliar.

Indicar mediciones que permitan realizar valoraciones sobre el resultado del trabajo de fuerza, así como determinar algunos indicadores del índice de la carga.

Aspectos a tener en consideración para el trabajo de fuerza con pesos

Para lograr un trabajo más efectivo empleando el levantamiento de pesas como deporte auxiliar mostramos las siguientes indicaciones:

➤ Selección de los ejercicios

Deben estar destinados al cumplimiento de un objetivo para que se trabajen aquellos músculos que, de forma general o especial, tendrán un efecto sobre el movimiento competitivo. Esto se basa en el principio de la correspondencia dinámica (según Y. V. Verjoshanski), el cual afirma que los ejercicios realizados han de tener cierta correspondencia con el ejercicio competitivo según la amplitud y sentido del movimiento, la magnitud de la fuerza de acción, el desarrollo del máximo de fuerza de acción y el régimen de trabajo muscular.

La selección y distribución de los ejercicios podrán sufrir variaciones según: los objetivos trazados en cada plan de entrenamiento, las características de los mesociclos, el sistema competitivo y las necesidades de los tenistas de acuerdo con la etapa en que se encuentren y de los resultados de las pruebas de esfuerzo máximo.

➤ Músculos sobre los cuales actúan los ejercicios con pesas

Cada ejercicio con pesas influye sobre determinados músculos o grupos musculares, por lo que el entrenador deberá conocerlos en detalle, para seleccionarlos más adecuadamente, según el objetivo propuesto y la necesidad del tenista.

➤ Frecuencia del entrenamiento

El tenista requiere un nivel de fuerza



determinado que deberá mantener durante las competiciones. Por ello recomendamos que durante las etapas de preparación general y especial se realicen ejercicios con pesas 3 veces a la semana, de forma alterna, o sea, dejando un día de descanso entre los días de trabajo, para lograr una adecuada recuperación de su organismo. En esta etapa el objetivo es desarrollar los niveles de fuerza.

En la etapa pre-competitiva se puede trabajar la fuerza 2 veces a la semana y durante la competición una vez a la semana. En estas etapas el objetivo

trabajar las otras dos, según la etapa y las necesidades individuales de cada tenista, la combinación en el trabajo de estos tipos de fuerza resultará muy beneficiosa para los tenistas.

Deberá trabajarse cada tipo de fuerza de la siguiente forma acorde con el Volumen e Intensidad:

En un día de entrenamiento pueden realizarse hasta cerca de 8 ejercicios, distribuidos para brazos, tronco y piernas.

➤ Errores técnicos de los ejercicios con pesas

OBJETIVOS	% Fuerza Máxima	Repeticiones por tanda	Tempo
Fuerza Máxima	90 ó +	1 - 3	Lento
Fuerza Rápida y explosiva	60 - 89	5 - 8	Rápido
Resistencia a la fuerza	50 - 60	+ de 6	Medio

fundamental es mantener los niveles de fuerza alcanzados.

➤ Ubicación de los ejercicios con pesas dentro del entrenamiento diario

Los ejercicios con pesas podrán realizarse antes, durante y después de un entrenamiento, considerando la parte técnico-táctica como la principal. Esta ubicación depende, entre otros aspectos, de la etapa de entrenamiento y del tipo de fuerza que se trabaje.

En caso de trabajar resistencia a la fuerza debemos hacerlo tras la parte principal, fundamentalmente en la etapa preparatoria, pues hay un predominio de la preparación general. Sin embargo, en la medida que nos acercamos a la competición, estos ejercicios deben ubicarse antes o durante la parte principal del entrenamiento, pues se trabaja fundamentalmente fuerza rápida y explosiva, de forma tal que los últimos ejercicios o movimientos sean específicamente del tenis, quedando así como la última huella del día de entrenamiento.

➤ Volumen e Intensidad de la carga

En el tenis se necesita lograr un determinado nivel de fuerza y para ello se deben trabajar fundamentalmente los siguientes objetivos: Resistencia a la fuerza, fuerza rápida y explosiva, y fuerza máxima.

Por las características específicas del Tenis debe predominar el trabajo de fuerza rápida y explosiva. No obstante debemos

La ejecución correcta de los ejercicios con pesas permite lograr un elevado rendimiento, además de evitar lesiones que podrían limitar al tenista en su carrera deportiva. Por ello, es imprescindible que el entrenador, profesor o preparador conozca con profundidad cada uno de los posibles errores y como corregirlos.

➤ Determinación de los principales índices de la carga

Durante los entrenamientos los tenistas reciben una carga física que puede medirse y que varía en su volumen e intensidad.

El volumen es la cantidad de trabajo realizado por el tenista, entre estos índices se utilizan principalmente dos: el total de repeticiones y el tonelaje. El total de repeticiones está determinado por la suma de las repeticiones realizadas en cada ejercicio en un entrenamiento, microciclo, mesociclo o macrociclo. El tonelaje es el resultado de multiplicar el peso levantado por la cantidad de repeticiones realizadas.

El peso medio es el resultado de dividir el tonelaje entre la cantidad de repeticiones.

Es necesario también relacionar los pesos levantados con el peso corporal, de forma tal que podemos conocer la fuerza absoluta y relativa, pues existe una estrecha relación entre la fuerza muscular y el peso corporal.

➤ Test Pedagógicos

Para conocer la influencia que ha recibido

el organismo del tenista a través de los ejercicios de fuerza, es necesaria la aplicación de pruebas de esfuerzo máximo. A partir de los resultados de estas se determinan las intensidades (a través de los porcentajes) con que se trabajan durante los entrenamientos.

Estas pruebas se realizan cada 4 ó 5 microciclos aproximadamente, o al final de un mesociclo, según la necesidad que el entrenador tenga de conocer los valores de fuerza máxima para poder trabajar los porcentajes de intensidad lo más exactamente posible. La aplicación muy espaciada de estas pruebas, afectaría sin dudas la intensidad de trabajo de los

tenistas y el trabajo de desarrollo de la fuerza.

Las pruebas para determinar fuerza máxima que se aplican fundamentalmente son: fuerza parado (para brazos), arrancada (para tronco) y media cuclillas (para piernas).

No obstante, pueden existir variaciones según la etapa de entrenamiento, las necesidades individuales y otros factores que pueden incidir en el entrenamiento.

Los resultados de otras pruebas como saltos verticales, horizontales, lanzamientos y otras de esfuerzo máximo y explosivo, pueden también en determinar la influencia de los ejercicios con pesas en el

desarrollo de la fuerza.

Por otro lado, es necesario controlar el peso, la talla y fecha de realización de los test por parte de los jugadores para relacionarlos con aspectos técnicos como la velocidad del saque, los desplazamientos en el terreno y el rendimiento competitivo.

4. Conclusiones

La realización de este trabajo evidentemente influirá de forma positiva sobre la mejora de la calidad fuerza y con ello sobre la potencia de sus golpes y los desplazamiento técnicos, pudiendo elevar así sus resultados competitivos.

cautelas que deben tener presente los entrenadores cuando traten problemas de ansiedad en tenistas juniors

Por Robert Heller (EEUU)



Disfruté leyendo el excelente análisis del entrenador Mamassis sobre el jugador que repetidamente tiene un bajo rendimiento en situaciones de competición (véase el número 22 de ITF Coaching and Sport Science Review, de Diciembre de 2000). Los instrumentos para afrontar el problema y para tratarlo tienen mucho sentido. En su mayoría son métodos que se enseñan a nivel de doctorado en Psicología clínica y de consulta en escuelas de terapia cognitivo-conductual. Cuando, cómo y bajo que circunstancias utilizarlas puede ser algo muy complejo y puede tener implicaciones serias en el comportamiento del jugador. Por lo tanto, no considero que sea papel del entrenador "tratar" a nadie. De hecho, en la mayoría de los casos está clínicamente contraindicado y creo que serán contados los entrenadores que tengan la

preparación, la experiencia y la cualificación para hacer lo que básicamente es una terapia psicológica fundamentada en el citado modelo de terapia cognitivo-conductual.

Pienso que la labor principal del entrenador a este respecto es reconocer cuando hay un problema y tener los conocimientos suficientes para motivar al jugador, y/o a los padres para que puedan buscar la ayuda profesional apropiada. El papel más seguro y adecuado que debe asumir el entrenador es: educar, informar, aconsejar y guiar.

En el complejo mundo del tenis de hoy en día, el jugador serio debería contar con un "equipo" de profesionales con el que trabajar, o al cual poder dirigirse cuando sea necesario. Mientras, el entrenador debería conocer distintas áreas de las ciencias del deporte y cómo pueden afectar al rendimiento, como es

el caso del aprendizaje motor, la biomecánica, la nutrición, los ejercicios psicológicos, la psicología, etc., sin que deba esperarse de él que tenga la pericia necesaria para llevar a cabo la tarea del mejor modo posible. En el caso hipotético citado por el entrenador Mamassis, el entrenador debería tener un psicólogo, o preferiblemente, un psicólogo deportivo, a quién consultar. Así, juntos podrían decidir si el jugador y/o sus padres necesitan tan sólo unas pautas básicas y unas sugerencias, o si el problema va más allá y requiere la intervención del especialista en psicología deportiva.

El papel del entrenador debería limitarse a la observación del jugador y a mantener discusiones informales con él y/o con sus padres sobre reglas generales para lograr el mejor rendimiento.

El entrenador debería tener cuidado al administrar, evaluar o interpretar "cuestionarios" que en ciertos casos pueden significar una violación tanto de los códigos éticos de conducta como de la ley en algunos países y jurisdicciones. De igual modo, el "tratamiento" de los jugadores puede que supere las fronteras de competencia ética y que conlleve una violación de la legislación, dejando en ambos casos al entrenador abierto a consecuencias que podrían terminar siendo muy negativas.

Por todo ello, si bien aplaudo los esfuerzos de Mamassis por educar y ampliar los conocimientos del entrenador para hacerle de mayor utilidad con sus jugadores, es importante que esos entrenadores reconozcan los "límites" existentes y que sean totalmente conscientes de las implicaciones que pueden derivarse de las intervenciones que elijan llevar a cabo en beneficio de su jugador.

contenidos en ITF coaching & sport science review (ediciones 12-24)

MEDICINA Y ENTRENAMIENTO FISICO

- Aspillaga, E., González, R. & Ochoa, C. (2000). Circuito de resistencia anaeróbica láctica y aláctica específico para el tenis, 21, 2-3.
- Born, H.P. (1999). Mejora de la forma física y de la coordinación de jóvenes tenistas, 17, 7-8.
- Chu, D.A. (1997). Como mejorar la velocidad y el juego de pies en el tenis, 13, 4-5.
- Chu, D.A. (1998). Entrenamiento en circuito en la cancha para mejorar el cambio de dirección, 14, 6-8.
- Ellenbecker, T. (1997). Prevención de las lesiones de hombro y codo en tenistas, 13, 9-10.
- Ellenbecker, T.S. & Roetert, P. (1999). Fortalecimiento del cuello y la espalda en tenistas, 18, 2-3.
- Garipey, C. (2001). El uso de la lateralidad en el entrenamiento de tenis, 23, 3-5.
- González, R. (2000). Flexibilidad en mini-tenis: hagamos que sea un juego y no un dolor, 21, I-II.
- Otis, C. (1999). Retos especiales cuando se entrena a tenistas adolescentes, 18, 14.
- Pluim, B. (1997). Diez formas de prevenir problemas lumbares, 12, 4-5.
- Pluim, B. (1998). Diez maneras de mejorar las habilidades psicológicas en la cancha, 15, 2-4.
- Pluim, B. (1999). Aspectos medicos y de preparacion física de la jugadora de tenis, 18, 15-17.
- Pluim, B. (1999). Diez maneras de prevenir los dolores de cuello, 17, 5-6.
- Pluim, B. (2000). Diez formas para mejorar los hábitos alimenticios, 22, 3-4.
- Pluim, B. (2000). 10 maneras de prevenir las lesiones del tendón de Aquiles, 20, 4-5.
- Pluim, B. (2001). Diez maneras de controlar el asma provocado por el ejercicio, 23, .
- Pluim, B. (2000). Diez formas de prevenir los problemas de muñeca, 21, 7-8.
- Reid, M. (2000). Mejorar el rendimiento en el tenis utilizando un tipo distinto de pelota: la pelota Suiza, 22, 4-6.
- Reid, M. (2001). Trabajo de fuerza del tren superior y de flexibilidad con la pelota suiza, 23, 7-9.
- Roetert, P. (1998). Consejos para mantenerse en forma, 16, 2-3.
- Roetert, P. (2000). Realidades y falacias sobre el entrenamiento de fuerza para mujeres, 20, 7.
- Unierzyski, Szczepanowska, E. & Schefke, T. (1998). Métodos de entrenamiento para la mejora de la resistencia, 15, 6-8.
- Van Aken, I. (1998). Como mantener la

forma física durante los torneos, 15, 8-11.

- WTA. (1999). ¿Como es tu juego de pies?, 18, 4-5.

MINI-TENNIS

- FFT. (1999). Como crear un espacio para mini-tenis, 19, I-II.
- FFT. (1999). El punto de partido es el niño!, 18, 9-10.
- FFT. (2000). El niño es lo primero, el alumno viene después, 22, I-II.
- FFT. (2001). Planificación para mini-tenis (primera de dos partes), 23, I-II.
- FFT. (2001). Planificación de mini-tenis (parte final), 24, I-II.
- ITF. (1999-2001). 2 Clases de 1 hora para niños de 5-8 años.
- ITF. (1999-2001). 2 Clases de 1 hora para niños de 8-10 años.
- Marchon, J.C. (1999). Mini-tenis - El sistema francés, 17, 9-10.
- Quezada, S., Riquelme, N., Rodriguez, R. & Godoy, G. (2000). El pre-tenis y el desarrollo de patrones motrices en niños de 5 años de edad, 20, I-II.

PSICOLOGÍA

- Cooke, K. & Crespo, M. (2000). Investigaciones sobre visualización, 21, 13-14.
- Crespo, M. (1997). Investigaciones de tenis sobre Anticipación y búsqueda visual, 12, 11-13.
- Crespo, M. (1998). Entrenamiento mental para el tenis, 14, 9-10.
- Girod, A. (1999). Concentración en tenis: Mecanismos y ejercicios, 17, 4-5.
- Granitto, G. (2001). ¿Que tipo de inteligencia pueden tener los jugadores exitosos? 23, 11-13.
- Harwood, C. (2000). Como mejorar las habilidades psicológicas de los jóvenes...¿Sin que ellos se den cuenta!, 21, 6-7.
- ITF Advanced Coaches Manual. (1997). Listado de habilidades de comunicacion, 12, 14.
- ITF. (1998). Las jugadoras de la KB Fed Cup revelan los factores de su éxito, 16, 3-4.
- Mamassis, G. (2000). La motivación en jugadores juniors, 22, 10-12.
- Miller, C. (2000). "Buenos errores", 21, 9.
- Stojan, S. (1998). Entrenamiento mental realizado de forma simple, 16, 16-17.
- Young, J. (2000). En la zona, 20, 10-11.

TÁCTICA

- Andrade, J.C. (1999). Como mejorar el juego desde el fondo de la cancha, 17, 2.
- Brabenec, J. (2000). ¿Por qué la derecha es

un golpe clave?, 21, 11-13.

- Brabenec, J. (2000). Una seria Mirada a los segundos golpes, 20, 13-14.
- Brody, H. (2001). Se trata de tiempo, 23, 2-3.
- Cayer, L. (1998). Tacticas de individuales, 14, 2-4.
- Crespo, M. & Reid, M. (2001). Investigaciones de tenis sobre estrategia y táctica, 23, 13-15.
- Davies, K. (2000). Jugando con viento, 21, 9-10.
- Farrell, P. (1998). La pelota corta, 16, 4.
- Hedelund, C.E. & Rasmussen, A. (1997). Tácticas para el servicio y la devolución, 13, 6-8.
- Herbst, D. (2000). La firma del juego, 21, 5.
- Lightbody, E. (2000). La toma de decision tactica para juniors avanzados, 20, 12-13.
- Pestre, B. (1998). Como mejorar el juego en cancha rápida mediante situaciones tácticas, 14, 13-15.

TÉCNICA Y BIOMECÁNICA

- Bahamonde, R. (2001). Biomecánica del golpe de derecha, 24, 6-8.
- Born, H.P. (2000). Como golpear la pelota mas fuerte pero con control, 20, 15-17.
- Born, H.P. (2000). Entrenamiento para mejorar el juego de pies de los jugadores, 21, 3-4.
- Brody, H. (2001). Tecnología de la raqueta y golpes de tenis, 24, 13-14.
- Crespo, M. (1998). ¿Que nos dicen las investigaciones de tenis sobre la biomecánica de los golpes de fondo?, 15, 12-13.
- Crespo, M. (1999). Lo que la investigacion de tenis nos dice sobre ... la biomecánica de las voleas y de la subida a la red, 17, 15.
- Dent, P. & Pankhurst, A. (1998). Analisis tecnico: biomecánica practica, 14, 4-6.
- Elliott, B. (2001). Biomecánica y ejecución de los golpes: implicaciones para el entrenador de tenis, 24, 2-3.
- Elliott, B. (2001). El saque, 24, 3-5.
- Filipic, A. (2000). La fiabilidad y validez de los test motrices en tenis, 20, 14-15.
- Giffenig, E. (1997). Aceleración y control de la raqueta en el tenis, 13, 2-4.
- Kleinoder, H. (2001). El resto, 24, 5-6.
- Knudson, D. (2001). Mejora de la técnica de los golpes mediante principios biomecánicos, 24, 11-13.
- Meier, M.K. (1998). Cómo enfrentarse a los errores, 16, 8-9.
- Pezarat, P. & Veloso, A. (1998). Patrones neuromusculares en el servicio, 16, 12-14.
- Reid, M. (2001). Biomecánica del revés a una y a dos manos, 24, 8-10.

- Roetert, E. P. & Ellenbecker, T.S. (2001). Biomecánica del movimiento en el tenis, 24, 15-16.
- Roetert, E. P. & Groppel, J.L. (2001). Biomecánica de la volea, 24, 10-11.
- Roetert, E. P. (1997). El 'split step', 12, 4.
- Rolley, L. (1999). El deslumbrante servicio de Davenport, 18, 18.
- Schonborn, R. (1997). La estructura del entrenamiento tecnico presentada de forma distinta (II), 12, 1-3.
- ENTRENAMIENTO, ENSEÑANZA, PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN**
- Aspillaga, E. (1997). El tenis competitivo de menores, una propuesta educativa, 12, 6-7.
- Bothorel, W. (2000). El programa para adultos de la Federación Francesa de Tenis, 21, 10-11.
- Brabenec, J. & Stojan, S. (1997). Gran jugador o solo un buen jugador?, 12, 7-8.
- Brabenec, J. (1999). Competición: la forma más deseada de entrenamiento, 17, 3.
- Brechbühl, J. & Anker, P. (2000). El método de acción en el tenis, 22, 7-10.
- Carballo, C. & Blasco, M. (1999). Problemas en enseñanza del tenis: Planteamientos y posibles soluciones, 19, 16-17.
- Cooke, K. (1999). La importancia del aprendizaje implícito en el desarrollo de habilidades, 19, 7-8.
- Crespo, M. & Cooke, K. (1999). El enfoque táctico para la enseñanza del tenis, 19, 10-11.
- Crespo, M. & Cooke, K. (1999). Investigaciones sobre metodos de enseñanza del tenis, 19, 18-19.
- Crespo, M. & Miley, D. (1999). Perfil del jugador, 17, 14.
- Crespo, M. (1999). Metodología de la enseñanza para el tenis, 19, 3-4.
- Crespo, M. (2000). Cinco ejercicios "modelo", 20, 8-9.
- Filipic, A. (1998). Del entrenamiento técnico al táctico, 16, 10-11.
- Filipic, A. (2001). Las fechas de nacimiento y el éxito en el tenis, 23, 9-11.
- Fraayenhoven, F.v. (1998). Enfoque sistemático del desarrollo de jugadores de club y de competición, 14, 10-12.
- Granitto, G., Guizar, N., & Mota, M. (1998). Ejercicios para la mejora de la recepción y proyección de la pelota, 15, 5-6.
- Meier, M.K. (1999). El metodo JAJ, 19, 15.
- Menon, S. (1998). Un enfoque sistemático para las sesiones de entrenamiento, 16, 11-12.
- Menon, S. (2000). Un acercamiento sistemático a las sesiones de entrenamiento: el juego desde la linea de fondo, 20, 5-7.
- Menon, S. (2000). Enfoque sistemático en las sesiones de entrenamiento, 22, 2-3.
- Miley, D. (1998). La importancia de la planificación de la competición, 16, 5-7.
- Miranda, M. (2001). Algunos problemas que se presentan en la enseñanza del tenis, 23, 6-7.
- O'Connell, D. (1999). Los seis pasos progresivos del aprendizaje, 17, 13.
- Pankhurst, A. (1999). Enseñanza basada en el juego, 19, 11-13.
- Pettersson, U. (1997). El método Sueco de desarrollo de jugadores de 16 a 21 años, 13, 11-12.
- Polic, M. (2000). Programación de club para tenis en silla de ruedas, 22, 12-14.
- Thorpe, R. & Dent, P. (1999). Como adoptar un método de enseñanza mas orientado al jugador, 19, 5-7.
- Van Aken, I. (1999). El proceso de aprendizaje táctico y tecnico, 19, 8-10.
- Veasey, P. (1999). El enfoque basado en el juego para la enseñanza de dobles, 19, 13-14.
- Wilson, D. (1997). Ejercicios de entrenamiento en cancha, 12, 8-9.
- Zlesak, F. (1998). Revisar: madre de todo el saber, 14, 1.
- MISCELÁNEA**
- Cooke, K. & Reid, M. (2000). Juniors y ciencias del deporte en internet, 22, 14.
- Crespo, M. (1997). Tenis en internet, 12, 10.
- Crespo, M. & Cooke, K. (1999). Enseñanza del tenis en internet, 19, 19.
- Crespo, M. & Cooke, K. (1999). Investigaciones sobre el tenis junior, 20, 17-18.
- Crespo, M. (1998). Información sobre tenis en internet, 16, 18.
- Crespo, M. (1998). Tenis en la internet - Asociaciones, Organizaciones y más cosas, 15, 14.
- Crespo, M. (1999). Lo que nos dicen las investigaciones sobre el tenis femenino, 18, 7-8.
- Crespo, M. (1999). El tenis femenino en internet, 18, 13.
- Gargini, D. (1998). Carta al editor, 15, 15.
- Giffenig, E. (1999). Entrenando a jugadoras, 18, 5-6.
- Hassan, F. (1997). ¿Que caracteriza a un buen entrenador?, 12, 9.
- ITF News. (1997). Noticias sobre entrenadores, 12, 13.
- ITF (1998). Investigaciones sobre participación en el tenis, 16, 15.
- ITF (1998). Información sobre el servicio de "Fax Back" de la ITF, 16, 19.
- ITF. (1998). Código ético para entrenadores, 14.
- ITF (1999). Detalles de contacto de los Oficiales de Desarrollo de la ITF y de los Centros de Entrenamiento, 17, 18.
- ITF (1999). El servicio de la ITF en internet, 17, 8.
- Jevans, D. (1999). El nuevo formato de la Fed Cup, 18, 17.
- MacCurdy, D. (1997). La ITF al día, 13, 13-14.
- Massias, J.C. (1998). Compromiso para jugadores de equipos nacionales, 15, 2.
- Miley, D. (2000). Programa de desarrollo de la ITF en 1999, 20, 2-3.
- Saviano, N. (1999). Filosofía del programa de alto rendimiento para entrenadores en los Estados Unidos, 19, 2.
- Stojan, S. (1997). ¿Qué caracteriza realmente a un buen entrenador?, 13, 14-15.

qué nos dicen las investigaciones sobre los sistemas de puntuación en el tenis

Recopilación y resúmenes de Miguel Crespo y Machar Reid (ITF)

A continuación se resumen una serie de artículos sobre los sistemas de puntuación en el tenis que han aparecido en publicaciones científico-deportivas. Los entrenadores interesados en obtener más información sobre estos artículos pueden encontrarlas consultando las referencias pertinentes.

Sistema de puntuación sin ventajas

El artículo sostiene que el sistema de

puntuación sin ventajas modifica la táctica y la estrategia del tenis. El autor asegura que este sistema permite que un partido de dos sets se juegue en menos de una hora y proporciona a los jugadores una mejor oportunidad para comprobar sus propias habilidades en situaciones competitivas.

El autor indica que cuando se emplea el sistema de puntuación sin ventajas cada punto es crucial lo cual acorta los

partidos. La táctica y la estrategia son más conservadoras que en el sistema de puntuación tradicional, principalmente porque un punto tiene mucho más valor.

Un problema de este sistema de puntuación sin ventajas es que se destina un esfuerzo y una energía considerable a un solo punto. En la puntuación tradicional, un error en el 40 iguales podía costar caro, pero se podía superar. No ocurre lo mismo en el sistema sin



ventajas, donde el jugador ha de empezar otra vez un nuevo juego. Por esta razón los jugadores tienen que aprender a pensar sin las ventajas y limitar sus intentos de golpes ganadores. Los entrenadores deben ayudarles a evaluar las situaciones de juego y a tomar las decisiones apropiadas.

Goldstein, B.J. (1977). No-ad scoring in tennis. *Scholastic coach*, 58-64.

Reglas del tenis: Tie-break contra "ganar por dos juegos"

Este artículo compara la regla de "ganar por dos juegos de diferencia" con el efecto de la regla del tie-break sobre la expectativa de resultado y duración de un set una vez se ha llegado a un 6-6. La probabilidad estimada de que un jugador gane cada uno de los subsiguientes puntos (cuando se enfrenta a un rival concreto) puede estimarse partiendo de los partidos previos jugados entre ambos.

Si un jugador en un partido amistoso se le da la opción de elegir entre las dos reglas y este piensa que su probabilidad estimada de ganar cada uno de los puntos siguientes es menor de 0.50, tendrá más posibilidades de ganar si elige la regla del tie-break.

Las valoraciones obtenidas indican que el ganador del set se decidirá muy a menudo en menos de la mitad de puntos cuando se emplee el sistema del tie-break.

Croucher, J.S. (1982). The effect of the tennis tie-breaker. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53, 4, 336-339.

Probabilidad de ganar partidos

Este artículo analiza la importancia de

cada punto que se juega en el tenis, así como la probabilidad de que todo jugador pueda llegar a ganar desde cualquier resultado en el que se encuentre, lo cual ratifica la importancia relativa de todos los puntos. La valoración de una posibilidad constante para todo jugador debe tenerse presente en todo momento a medida que avanza el partido.

El artículo afirma que cada punto es igual de importante para ambos jugadores. Además, la importancia de un punto se sopesa según el número de veces que se espera jugar dicho punto durante el partido. Algunas de las conclusiones del artículo son las siguientes: 1. El punto de 30-40 se valora siempre más que el de 15-30. 2. El primer punto (0-0) siempre se considera de importancia media. 3. Ningún punto se considera de más o menos importancia en todas las probabilidades.

Croucher, J.S. (1986). The conditional probability of winning games of tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57, 1, 23-26.

Nuevo sistema de puntuación en el tenis

Este estudio señala el problema de los retrasos en el horario de inicio de los partidos debido a que los partidos previos son más largos que la media, por eso se idea un nuevo sistema que reduzca la espera.

El propósito de este estudio es partir del sistema de puntuación actual del tenis y modificarlo lo mínimo posible para crear un nuevo sistema de puntuación con una duración más predecible. El nuevo sistema es al mejor

de cinco medios sets. Este sistema es muy similar al actual de mejor de tres sets con tie-break en todos ellos, pero con una excepción- el margen de variación estándar del número de puntos de un partido es por lo habitual considerablemente menor en el nuevo sistema.

Los medios sets funcionan de esta manera: Se logra un medio set tan pronto como la puntuación del jugador llegue a los cuatro juegos (4-0, 4-1, 4-2). Así, el jugador que gana un medio set recibe un 1 en su tanteo. Si el resultado del partido alcanza el 3-3, el medio set cuenta como empate y cada jugador recibe medio set y se disputa el siguiente medio set. El partido concluye cuando el tanteo de uno de los jugadores llega a 3 sets. Pero si la puntuación total es de 2.5 sets a 2.5 sets, entonces se disputa un tie-break para determinar el ganador.

Pollard, G.H. (1987). A new tennis scoring system. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 3, 229-233.

Tiempo de reacción y tie-breaks

El objetivo de este artículo es comprobar el tiempo de reacción de la devolución del servicio y comparar la velocidad del mismo con el porcentaje de tie-breaks disputados en Roland Garros, Wimbledon y el Abierto de EEUU (1999). Los resultados mostraron que: 1. Los restadores devuelven menos servicios cuando el saque supera las 100 mph. 2. La velocidad del saque está relacionada con la superficie de la cancha, siendo en hierba los saques más rápidos y en tierra los más lentos. 3. El número de tie-breaks aumenta significativamente cuando la velocidad del saque supera las 110 mph. 4. Cuanto mayor es la velocidad del saque y más rápida la superficie, más tie-breaks se disputan en los encuentros.

Haake, S.J., Rose, P. & Kotze, J. (2000). Reaction time testing and Grand Slam tie-break data. In S.J. Haake & A.O. Coe (Eds.), *Tennis Science & Technology*. Blackwell Science. Oxford. (269-275).

Otras referencias

Schutz, R.W. (1970). A mathematical model for evaluating scoring systems with specific reference to tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 41, 552-561.

libros y vídeos recomendados

libros

Manual sobre el Desarrollo del Tenista (Player Development Handbook). Por Tennis Canadá. Año: 2000. Páginas: 67. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Este libro es el Manual Oficial Canadiense sobre la Evolución del Jugador de Tenis. Este libro es el Manual Oficial del Programa de Desarrollo de Jugadores de Tenis Canadá. Contenidos incluidos: **Capítulo 1:** La Evolución mediante el Sistema de Evolución. El Desarrollo de la Comunidad tenística, la Estructura de la Competición Local, el Clima de Entrenamiento, las Federaciones Internacionales. **Capítulo 2:** La Evolución del Jugador mediante el Programa del Equipo Nacional. Más de 200 jugadores participando de los equipos de la Copa Davis/Copa Federación y de los equipos Nacionales Juniors. **Capítulo 3:** La Evolución del Jugador mediante la Ayuda del Alto Rendimiento. Para más información contactar con: Tennis Canadá. E-mail: info@tenniscanada.com.

Tenis y lateralidad. (Tennis et latéralité). Por Catherine Garipuy. Año: 2000. Páginas: 113. Idioma: Francés. Nivel: todos los niveles. Este libro abarca el impacto de la lateralidad en el tenis. Presenta los resultados de las investigaciones realizadas con 665 tenistas franceses de diferentes niveles de juego. Contenidos incluidos: Introducción. Capítulo 1: La lateralidad. Capítulo 2: Los tests de lateralidad. Capítulo 3: La influencia de la lateralidad en los movimientos. Capítulo 4: Cómo jugar de acuerdo con la lateralidad. Capítulo 5: Trabajar jugando. Apéndice. Para más información contactar con: cgaripuy@yahoo.fr.

Streetennis. Por Luis Mediero. Año: 2000. Páginas: 120. Idioma: Español. Nivel: Principiantes. Contenidos incluidos: Introducción al Streetennis. Material. El juego. Los golpes. Ejercicios para mejorar. Los Programas del Streetennis. **Charlytennis.** Por Luis Mediero. Año: 2001. Páginas: 155. Idioma:

Español. Nivel: Intermedio. Contenidos incluidos: Introducción al Charlytennis. Material. El juego. Los golpes. Ejercicios para mejorar. Los programas del Charlytennis. Para más información contactar con: Editorial Tutor. E-mail: tutor@autovia.com.

Noble Tennis: The Wisdom of Sport. Por Tony Roth. Año: 2000. Páginas: 200. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Este libro ofrece técnicas prácticas y sencillas de entender para que los entrenadores y jugadores mejoren y desarrollen su entendimiento de la Psicología del deporte. Los contenidos incluyen capítulos sobre el entusiasmo, la serenidad, la paciencia, la concentración, la comprensión del miedo, la valentía y la cooperación psicológica. Este libro puede encargarse en el 1-866-888-7779 o www.amazon.com.

videos

Tenis, Juego y Enseñanza. (Tennis,

Gioco e didattica). Por Vittorio Santini. Año: 2000. Páginas: 96. Idioma: Italiano. Nivel: Principiantes. Esta publicación incluye un libro y una cinta de video en color de 33 min. de duración. Los contenidos incluyen lo siguiente: Capítulo 1: Un deporte para las etapas de pre-pubertad y pubertad. Capítulo 2: Fundamentos y reglas simplificadas del juego. Desarrollo de la coordinación a través de juegos. Aspectos metodológicos. Referencias. Para más información contactar con: Edi-Ermes. Milano. Página web www.eenet.it

Ha nacido un campeón de tenis (A tennis champion is born). Autor: Dr. Martin Baroch. Año: 1995. Aprox. 30 min. Disponible en inglés. Este video ofrece una muy comprensible visión de la evolución en la fase junior y de cómo un jugador puede llegar a convertirse en un campeón. Para más información contactar con: baroch.martin@rhone.ch

Suscripción a "ITF Coaching & Sport Science Review"

ITF Coaching & Sport Science Review se publica 3 veces al año en Abril, Agosto y Diciembre. La suscripción puede hacerse durante un año y el coste (incluyendo el correo) será el siguiente:

Suscripción por 1 año £9.00 (£3.00 por copia) = US\$ 12.60 (\$4.20)*

* cambio en US\$ equivalente en Noviembre de 2000.

En caso de que se suscriba a mitad del año, recibirá los números atrasados desde el inicio del año en cuestión y los números futuros que resten.

Si desea suscribirse, por favor envíe un fax al Departamento de Desarrollo de la ITF al número **44 20 8392 4742** para conseguir los formularios de Datos Personales y de Pago con Tarjeta de Crédito. Tras rellenarlos, puede enviarlos de nuevo por fax al mismo número.

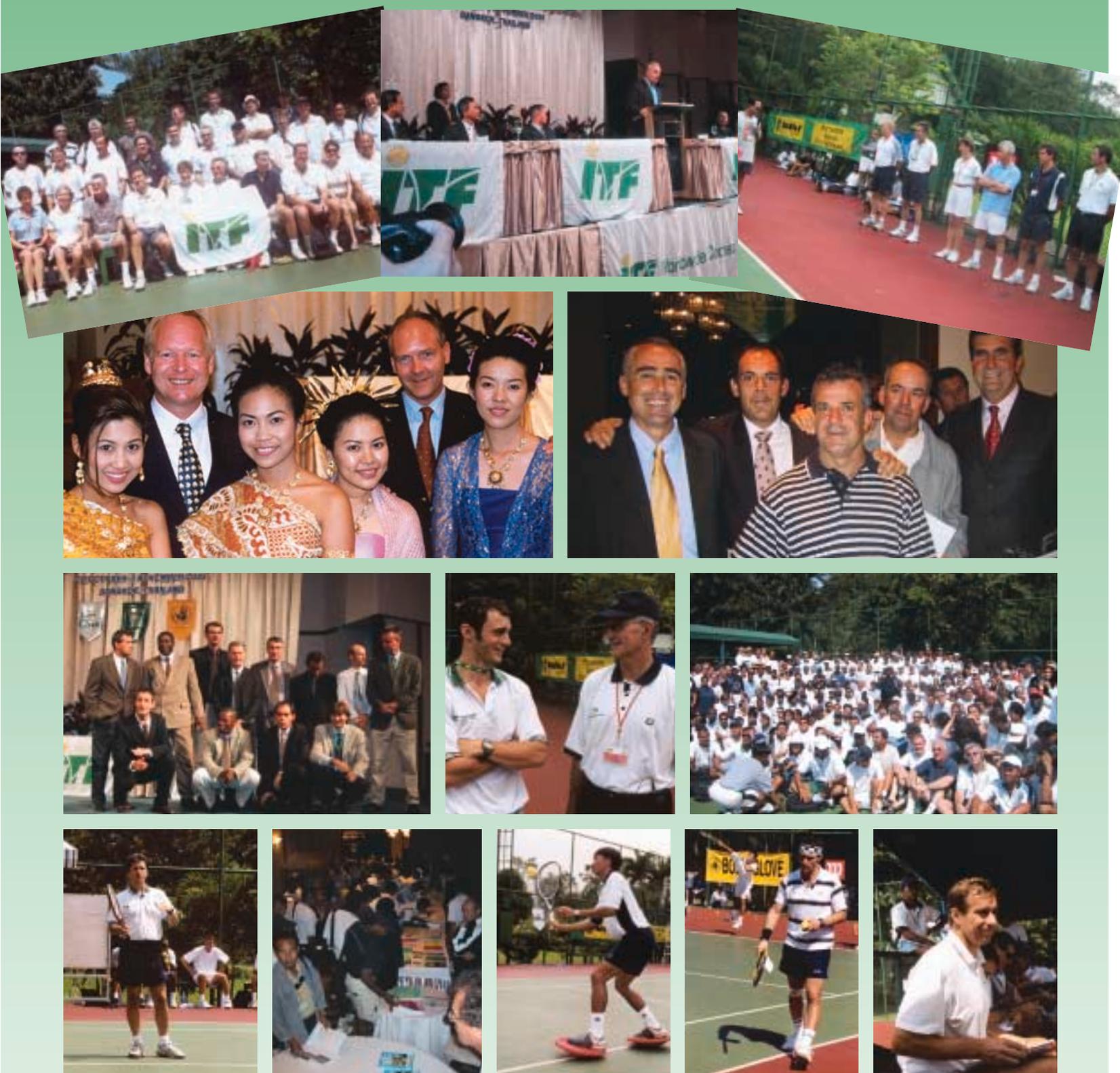
Queremos informarle que las siguientes personas están exentas del pago y puede abonarse a Coaching & Sport Science Review sin costo alguno:

- Asociaciones Nacionales y Regionales
- Todos los entrenadores que asistieron a alguno de los siguientes workshops:
 - Workshops Regionales ITF o ETA en 2000
 - 12° Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores de Tenis de Tailandia en 2001
 - Tennis Participation Coaches Workshop de Bath en 2000.

Recuerde que ITF Coaching & Sport Science Review puede accederse en nuestra página de internet www.itftennis.com - coaches news - development en la sub sección "Educational Materials".

En caso de que tenga alguna pregunta o duda, por favor contacte el Departamento de Desarrollo del Tenis mediante un fax al: 44 20 8392 4742 o un correo electrónico a development@itftennis.com

12º Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores de Tenis, Bangkok 2001



Fotos: Babette Pluim, Miguel Miranda



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