



editorial

Bienvenidos al número 26 de ITF Coaching & Sport Science Review – primer número de 2002.

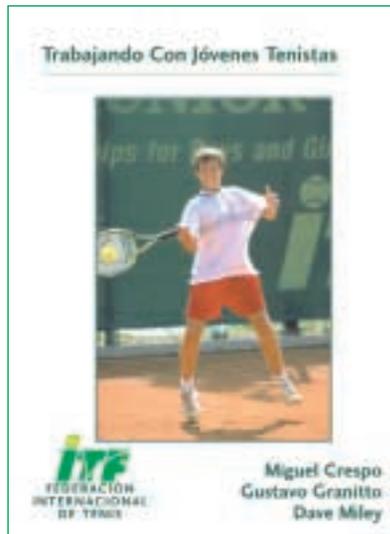
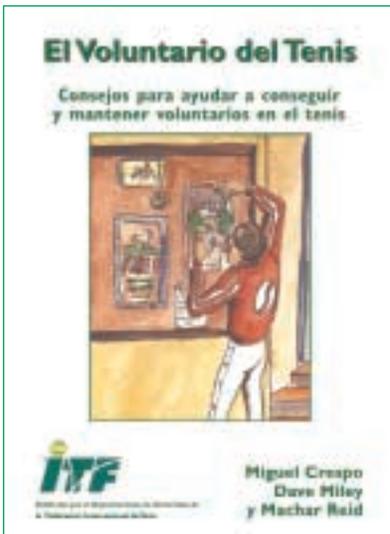
Durante los últimos años, el Departamento de Desarrollo de la ITF ha producido materiales educativos para entrenadores de tenis con la intención de facilitar a las naciones miembro de la ITF la formación y certificación de los entrenadores dentro de sus fronteras. Como parte de este proceso están ya disponibles un nuevo libro en inglés y español, "Trabajando con Jóvenes Tenistas", y un folleto recientemente concluido, "Los voluntarios en el tenis", disponible también en español y francés. "Trabajando con Jóvenes Tenistas" se centra en el entrenamiento y la competición para jugadores menores de 14 años y ofrece una serie de pautas sobre planificación, entrenamiento, ejercicios y programas de enseñanza para los tenistas de estas edades.

Otra faceta del Programa de Formación de Entrenadores del Departamento de Desarrollo de la ITF son los Simposium Regionales. Estos se celebran cada dos años y presentan a los entrenadores la información más actualizada sobre enseñanza del tenis. Este año los Simposium Regionales tratarán tanto el desarrollo de jugadores de alto nivel como la vertiente de enseñanza relativa a la participación y al tenis recreativo. Contarán, una vez más, con entrenadores de todas las regiones y todos aquellos que estén interesados en asistir deberán dirigirse a su Federación Nacional, que en breve recibirá información detallada sobre estos Simposium. Las fechas propuestas para los distintos Simposium Regionales son las siguientes:

- El Simposium Centro Americano y del Caribe de la ITF se celebrará en Fort Lauderdale, Estados Unidos, del 9 al 15 de Septiembre.
- El Simposium de Entrenadores de Tenis Europeos tendrá lugar en Val do Lobo, Portugal, del 12 al 17 de Octubre.
- El Simposium Regional de la ITF/ATF englobará dos simposium regionales en Asia. Uno en Dubai del 14 al 18 de Octubre y otro en Guangzhou, China, del 20 al 25 de Octubre.
- El Simposium Regional de África del Sur y del Este se celebrará en Gaborone, Botswana, del 26 al 29 de Noviembre, y el de África Central y del Oeste se realizará en Abidjan, Costa de Marfil, del 2 al 5 de Diciembre.
- El Simposium Sudamericano tendrá lugar en Rosario, Argentina, del 11 al 17 de Noviembre.

En nuestros continuos esfuerzos por dar un mejor servicio a los entrenadores de todo el mundo, la ITF agradece la cooperación de la gente encargada de la formación de entrenadores en las naciones tenísticamente más avanzadas que han compartido, y en muchos casos permitido, que la ITF emplee su material informativo. Muchas de estas personas han sido miembros de la Comisión de Entrenadores de la ITF y nos gustaría aprovechar esta oportunidad para informar de aquellos que han sido nombrados recientemente miembros para el periodo 2001-2003. Son: Paul Chingoka (Zimbawe-Presidente), Alberto Riba (España), Carlos Kirmayr (Brasil), Nick Saviano (EEUU), Lynne Rolley (EEUU), Amine Ghissassi (Marruecos), Hans Peter Born (Alemania), Bernard Pestre (Francia), Ivo van Aken (Bélgica), Anne Pankhurst (Gran Bretaña), Ann Quinn (Australia) y Jun Kamiwazumi (Japón).

En este número se incluye también información para aquellas Federaciones Nacionales interesadas en albergar el 13º Simposium Mundial para Entrenadores. Este evento es el punto culminante del Programa de Formación de Entrenadores de la ITF y se celebrará entre Octubre/Noviembre de 2003. Cualquier Federación Nacional interesada en organizarlo debe presentar su propuesta de candidatura por escrito al Departamento de Desarrollo de la ITF antes del 30 de Junio de 2002.



Para terminar, nos gustaría hacer extensible nuestro agradecimiento a todos aquellos entrenadores y expertos que han contribuido en los artículos de este número y recordar que nuestra revista se puede encontrar en la sección "Coaches News" de la página web de la ITF, www.itftennis.com.

Esperamos que disfruten de este número 26 de ITF Coaching Sport & Science Review.

Dave Miley

Dave Miley
Director Ejecutivo de Desarrollo

Miguel Crespo

Miguel Crespo
Responsable de Investigación

contenidos

- 2 EL ENFOQUE DE LA COMPRENSIÓN DEL JUEGO APLICADO A LA ENSEÑANZA DEL TENIS
Adrian Turner (EEUU), Miguel Crespo, Machar Reid y Dave Miley (ITF)
- 4 TENIS UNIVERSITARIO EN ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA
Mark Ozer (EEUU)
- 5 DIEZ MANERAS DE PREVENIR UNA LESIÓN EN LA INGLE
Babette Pluim (Holanda)
- 6 LA IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS EN LA COMPETICIÓN
Guillermo Ojea y Javier Vicente (Argentina)
- 7 LA RECUPERACIÓN DEL JUGADOR DE TENIS – II
Por Machar Reid, Miguel Crespo (ITF) y Angela Calder (Australia)
- 9 MITOS DE LA ENSEÑANZA DEL TENIS
E. Paul Roetert (EEUU), Miguel Crespo y Machar Reid (ITF)
- 11 CÓMO UTILIZAR EL MINI-TENIS DE FORMA EFICAZ
Miguel Miranda (ITF / COSAT)
- 13 EL ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA EL TENIS – LA NECESIDAD DE UNA MEJOR INTEGRACIÓN
Yuval Higger (Israel)
- 14 CARTA AL EDITOR
Howard Brody (EEUU)
- 15 LIBROS Y VIDEOS RECOMENDADOS
- 16 13º SIMPOSIUM INTERNACIONAL DE LA ITF PARA ENTRENADORES DE TENIS A CELEBRARSE EN 2003 PAUTAS PARA LAS FEDERACIONES NACIONALES INTERESADAS EN ORGANIZAR EL EVENTO



El Enfoque de la Comprensión del Juego Aplicado a la Enseñanza del Tenis

Por Dr. Adrian Turner (Profesor Adjunto, Pedagogía del Deporte, Bowling Green State University), Dr. Miguel Crespo, Machar Reid y Dave Miley (Federación Internacional de Tenis)

Introducción

Shelly Jones acaba de dar una clase de tenis a sus alumnos de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años. Durante la clase, se ha centrado en enseñarles habilidades básicas del tenis (derechas, reveses, saques y voleas). La mayor parte de la enseñanza ha consistido en ejercicios técnicos de repetición, con una parte de juegos al final de cada sesión. Durante los partidos jugados al final de sus clases, Shelly se dio cuenta de que muchos de los alumnos que le pegaban a la pelota bastante bien durante los ejercicios no eran capaces de adaptar su técnica a las exigencias de los partidos.

Esta situación es bastante habitual: los jugadores jóvenes durante los partidos son incapaces de ejecutar de una manera eficaz muchas de estas habilidades básicas, por falta de comprensión de la dinámica general del juego. A pesar de que la práctica correcta de un deporte se basa tanto en una buena ejecución motriz, como en la aplicación del conocimiento del juego (táctica y estrategia), muchos profesores han utilizado tradicionalmente un modelo técnico para la enseñanza del tenis.

El enfoque de enseñanza basado en la técnica

Este modelo hace hincapié en la adquisición de las habilidades técnicas para el juego por parte de los alumnos.

La estructura del enfoque de enseñanza basado en la técnica es la siguiente (Turner y Martinek, 1999):

1. Actividad introductoria: Explicación de la habilidad.
2. Demostración de la habilidad.
3. Práctica: Ejercicios de repetición estructurados diseñados a aumentar la adquisición de una habilidad. Generalmente, al principio, se trata de ejercicios estáticos antes de que los alumnos intenten ejercicios prácticos más dinámicos.
4. Feedback o evaluación: Durante cada clase el profesor o entrenador evalúa la técnica de los alumnos.
5. Al final de cada lección se juegan puntos o un partido y el profesor

evalúa y corrige las habilidades.

Como muestra, en un programa de diez clases se pueden trabajar las siguientes habilidades: Ejercicios de juego de pies, derecha, revés, globo, remate, volea de derecha y de revés, dejada y saque. Al finalizar cada lección, durante las ocho primeras clases, los jugadores podrían también jugar partidos individuales (en la mitad de la cancha o en la totalidad de ésta). En las dos últimas clases podrían jugar partidos de dobles al final de la clase.

Durante más de un siglo, los profesores de educación física y los entrenadores han estado utilizando este modelo por su interés intuitivo. Las habilidades se descomponen en pequeños pasos, y el dominio de estas habilidades se entiende como una forma de alcanzar el objetivo mayor de aprendizaje que consisten en jugar al tenis de manera efectiva. Por desgracia, para poder alcanzar este objetivo fundamental en el aprendizaje el alumno debe ser capaz de adaptar las habilidades aprendidas a las variadas condiciones de juego, y eso también requiere un buen conocimiento y una buena comprensión del juego por parte del jugador. Estos dos componentes adicionales no se enfatizan en el enfoque de enseñanza basado en la técnica. Sin embargo, algunos investigadores han demostrado que el conocimiento y la comprensión del juego se pueden alcanzar fácilmente y evolucionan con gran rapidez durante el desarrollo (Thomas y Thomas, 1994).

El Componente del Conocimiento del Juego

Hay dos tipos de conocimiento del juego: el declarativo y el estratégico, que son aplicables tanto al aprendizaje como a la práctica del deporte. Una forma de conocimiento declarativo serían las reglas del tenis (información objetiva), mientras que la decisión de jugar una dejada en el contexto de un partido sería un

ejemplo de conocimiento estratégico (si esta situación se da, entonces se realiza esta acción). Los jugadores principiantes, a menudo, carecen tanto del conocimiento declarativo como del estratégico y esto se ve reflejado en su incapacidad para tomar las decisiones adecuadas cuando juegan.

Obsérvese el siguiente ejemplo: un jugador principiante recibe una pelota corta que bota en el zona de servicio. El jugador principiante “se concentra en devolver la pelota corta y retroceder para defenderse y para devolver el siguiente golpe de su oponente” (Mc Pherson y Thomas, 1989, pág. 192). Un jugador con una mejor comprensión del juego, en la misma situación, “jugaría un golpe paralelo de subida a la red, seguiría la trayectoria de pelota subiendo a la red, jugaría una volea ofensiva, y se prepararía para jugar una volea ganadora” (Mc Pherson y Thomas, 1989, pág. 192).

Hay estudios que sugieren que el conocimiento declarativo, o información objetiva, es precursor del conocimiento estratégico (Mc Pherson y Thomas, 1989). La “Comprensión del juego” es un enfoque de didáctica deportiva que aboga por el uso de mini situaciones de juego desde el comienzo del proceso de enseñanza en las que los niños desarrollan más fácilmente los conocimientos declarativo y estratégico, además de la toma de decisiones táctica (Turner y Martinek, 1995).

El enfoque de la enseñanza basado



en el juego

La enseñanza basada en este tipo de aproximación se centra en los problemas tácticos del juego. La estructura de este enfoque se puede resumir en los puntos siguientes (Turner, Allison y Pissanos, 2001):

1. Introducción: Al principio de cada clase se empieza con un mini-partido (un partido de tenis modificado) junto con una descripción de las reglas básicas del juego.
 - El objetivo es fomentar el razonamiento táctico (qué hacer en situaciones de juego concretas).
 - Las reglas dan forma al juego y determinan las diferentes tácticas y habilidades necesarias para un buen rendimiento.
 - El partido se utiliza como punto de referencia para ayudar a los jugadores a aprender a tomar las decisiones adecuadas según sus conocimientos tácticos.
2. Selección de respuestas tácticas: Los alumnos aprenden a relacionar las condiciones del juego con la selección de respuestas tácticas adecuadas.
 - El profesor y los alumnos estudiarán el problema táctico y las posibles soluciones.

3. Práctica de las habilidades: Los alumnos reconocerán la necesidad de aprender habilidades específicas mediante ejercicios relacionados con el juego para resolver sus problemas tácticos.

- Las habilidades, como jugar voleas y remates, se enseñan una vez los alumnos vean que son necesarias en el contexto de sus partidos.
 - De esta manera, el rendimiento adecuado se considera dentro del contexto del jugador y del partido.
4. Juego: Tras los ejercicios relacionados con el juego los alumnos jugarán partidos o puntos de nuevo para aplicar sus habilidades.

En la tabla se presenta un resumen de los contenidos de 10 sesiones utilizando el enfoque basado en el juego, (modificado a partir del diseño de Griffin, Mitchell y Oslin, 1997):

Investigación sobre el enfoque basado en el juego

En los últimos años, los investigadores han examinado la eficacia del enfoque basado en el juego en la enseñanza deportiva. Sin embargo, apenas ha habido investigaciones sobre este tema en el tenis. Es necesario ofrecer a los profesores y entrenadores de tenis

información basada en la investigación relativa a la eficacia del enfoque basado en el juego y del enfoque basado en la técnica para que ellos puedan, a su vez, proporcionar a sus alumnos una experiencia óptima al aprender a jugar al tenis.

Conclusión

El enfoque basado en el juego ha encontrado un apoyo considerable entre los profesores de Educación Física de Europa y de los Estados Unidos (Griffin, Mitchell y Oslin, 1997; Turner, 2001). Los órganos de gobierno de varios deportes también comienzan a reconocer el potencial del enfoque basado en el juego. La Federación Internacional de Tenis (ITF) ha adoptado un enfoque parecido a este para enseñar a jugadores jóvenes por medio del mini-tenis. La importancia de comprender los beneficios específicos de un enfoque basado en el juego se subraya en la Iniciativa del Tenis en los Colegios (STI) de la Federación Internacional de Tenis la cual pretende que cada año haya más niños de educación primaria de todo el mundo que aprendan a jugar al tenis mediante el mini-tenis. De igual manera, la ITF está apoyando activamente la investigación sobre el enfoque basado en el juego para reforzar la eficacia y la adecuación de este enfoque en la enseñanza del tenis.

Referencias

- Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L., (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL, Human Kinetics.
- McPherson, S. L., & Thomas, J. R. (1989). Relation of knowledge and performance in boys' tennis: Age and Expertise. *Journal of Experimental Child Psychology*, 48, 190-211.
- Thomas, K. T. and Thomas, J. R. (1994). Developing expertise in sport: The relation of knowledge and performance. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 295-312.
- Turner, A. P. (2001). Touch rugby: A tactical twist. *Teaching Elementary Physical Education*, 12 (1), 12-16.
- Turner, A. P., Allison, P. C., & Pissanos, B. W. (2001). Constructing a concept of skillfulness in invasion games within a games for understanding context. *European Journal of Physical Education*, 6 (1), 38-54.
- Turner, A. P. and Martinek, T. J. (1995). *Teaching for understanding: A model for improving decision making during game play*. *Quest*, 47: 44-63.
- Turner, A. P., & Martinek, T. J. (1999). An investigation into teaching games for understanding: Effects on skill, knowledge and game play. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70 (3), 286-296.

Clase	Problema Táctico	Objetivo de la clase
1	Prepararse para atacar creando espacios en la pista del rival	Conciencia de la pista/ Crear espacios con el golpe de derecha
2	Prepararse para atacar creando espacios en la pista del contrario	Conciencia de la pista/ Crear espacios con el golpe de revés
3	Prepararse para atacar en la red	Subir a la red/ Golpe de aproximación
4	Ganar el punto	Utilizar el golpe de aproximación y la volea
5	Prepararse para atacar creando espacios en la pista del contrario	Comenzar el punto atacando / Usar el saque plano para poner al contrario a la defensiva
6	Prepararse para atacar, creando espacios en la pista del contrario	Variantes de los golpes de fondo / Jugar cruzado y paralelo o jugar un "globo"
7	Ganar el punto/ Defenderse contra un ataque	Utilizar la volea o el remate para ganar el punto / Devolver el remate
8	Ganar el punto/ Defenderse contra un ataque	La dejada ofensiva / Devolver las "dejadas"
9	Atacar en pareja	Ataque a ambos lados (en dobles)
10	Atacar en pareja cuando se está al servicio	Preparar una volea ganadora (en dobles)

Tenis Universitario en Estados Unidos de América

Por Mark Ozer (Presidente, Global Sports Connexion, EEUU)

Como entrenadores, ustedes juegan un papel muy importante en el futuro de sus alumnos, tanto en la cancha de tenis, como en todos los aspectos de sus vidas. Algunos de sus alumnos privilegiados pueden tener la oportunidad de llegar a ser jugadores profesionales, mientras que la mayoría pueden utilizar su habilidad como jugador de tenis para tener éxito de diferentes maneras. En este artículo esbozamos algunos de los requisitos y pasos necesarios para aquellos jugadores que estén interesados en disfrutar de oportunidades competitivas y académicas en los Estados Unidos de América.

Los Estados Unidos de América ofrecen a los deportistas muchas oportunidades para estudiar o completar sus estudios universitarios¹. Todos los deportes, incluyendo el baloncesto y el fútbol buscan atletas, pero el tenis, debido quizás a su alto nivel en todo el mundo, es el deporte más internacional de las universidades americanas. El coste para las familias es muy bajo y el nivel de tenis y las oportunidades académicas son muy grandes. Además, ofrece una gran oportunidad para crecer como persona en una atmósfera cosmopolita. A continuación detallamos los pasos clave para ayudar a los jugadores a entender y a encontrar las oportunidades más ventajosas.

Datos Académicos

Lo ideal es que los estudiantes hayan completado sus estudios de bachillerato y que hayan hecho una serie de cursos que los capaciten para entrar en la universidad en su país de origen. Si los estudiantes no han completado sus estudios, puede haber rutas alternativas para que sean admitidos en la universidad, aunque el camino es un poco más complicado.

Normalmente se requieren dos exámenes estándar, el SAT y el TOEFL. Estos exámenes se pueden realizar durante el año en cada país. El TOEFL es un examen de inglés para estudiantes extranjeros de habla no inglesa. El SAT es un examen de matemáticas y de lengua inglesa. Las universidades tienen distintos niveles de admisión en cuanto a los resultados de dichos exámenes, pero hay mínimos nacionales marcados por la NCAA, organización que regula los deportes universitarios

Nivel de Tenis

A continuación detallamos algunos pasos que los jugadores deben dar para facilitar la tarea del entrenador americano a la hora de entender su

nivel. Los jugadores deben:

- Elaborar una biografía de una página con su clasificación más reciente y los resultados más importantes en torneos.
- Elaborar un video de 30 minutos en formato NTSC donde se les vea jugar en un partido; se debe poder ver a ambos jugadores.
- Intentar compararse con otros jugadores de la misma región o país que hayan ido a alguna Universidad en los Estados Unidos, así como intentar concertar un partido de prueba con ellos para que pueda servir como referencia para los entrenadores americanos.

Presupuesto y Becas

Los equipos de tenis femeninos tienen 8 becas completas. Una beca completa cubre el gasto de los estudios, el alojamiento, las comidas, los libros de texto y todos los gastos deportivos. La familia sólo tendrá que pagar el viaje de ida y vuelta a los Estados Unidos, así como el dinero para gastos, un seguro sanitario y algunos impuestos menores. Una beca completa puede ser de unos 35.000 dólares al año. Los equipos de tenis masculinos tienen 4,5 becas, que se dividen entre 8 jugadores, lo cual quiere decir que todos excepto el nº 1 tendrán que pagar parte del total del gasto, dependiendo de su puesto en el equipo. Por ejemplo, el jugador nº 4 del equipo tendrá todos sus estudios cubiertos por la beca, pero tendrá que pagar su comida y alojamiento, lo que puede suponer unos 5.000 dólares al año. Los jugadores y sus familias deben calcular su presupuesto para un año y también para los cuatro años que duran los estudios. A medida que mejore la posición de un jugador en el equipo masculino, la cantidad de la beca también se incrementará, reduciendo los costes para la familia.

Posibilidades de Entrenamiento

Muchos de los entrenadores de las universidades se encuentran entre los mejores entrenadores de los Estados Unidos y a menudo tienen experiencia como jugadores o entrenadores a nivel internacional. El entrenador, junto con su ayudante, generalmente planifican entrenamientos de tres horas por la tarde para los 8 ó 10 jugadores del equipo. Los entrenadores también están disponibles por las mañanas para las sesiones de preparación física. En los programas de mayor nivel, a menudo hay preparadores físicos que también trabajan con el equipo. Hay más de 250

equipos en la primera división del NCAA y el nivel de los jugadores, de los entrenadores, de la competición y de las instalaciones varía notablemente.

Tipos de Universidades

Hay más de 3000 universidades en los Estados Unidos. Además de las divisiones 1, 2 y 3 de NCAA, también hay universidades NAIA y universidades junior. Los tenistas que no sean admitidos inmediatamente en universidades de la división 1 pueden acudir a universidades más pequeñas antes de cambiar después de uno o dos años si su progreso académico ha sido el suficiente. Los estudiantes también deben superar ciertos requisitos en su universidad para poder seguir compitiendo con el equipo y para poder quedarse en la universidad a todos los efectos. A continuación se explican los distintos tipos de universidades que existen en los Estados Unidos.

Los deportes universitarios se dividen en cinco grupos- y cada uno de ellos tiene distintas reglas y procedimientos:

• NCAA (National Collegiate Athletics Association) División 1

Esta es la liga en la que la competición tiene mayor nivel y las reglas son más estrictas. Hay más de 250 programas Masculinos y Femeninos en la División 1.

• NCAA División 2

Es parecida a la División 1. Las universidades por lo general son más pequeñas y sus requisitos de admisión son menos exigentes. Hay más de 200 programas de tenis en la División 2.

• NCAA División 3

Estas universidades no pueden ofrecer becas para deportistas, pero a menudo están clasificadas entre las mejores instituciones académicas del país. Hay más de 300 programas de tenis en la División 3.

• NAIA-National Association of Intercollegiate Athletics

Estas universidades tienen dimensiones, niveles de competición y niveles académicos muy diferentes. Las universidades de la NAIA tienen normalmente reglas de admisión más flexibles que las universidades de la NCAA. Hay más de 200 programas de tenis en la NAIA.

• Universidades Junior

Son universidades de dos años de duración incluidas en instituciones de la NCAA mayores. Exigen pocos requisitos de entrada y pueden ser un buen primer paso en el mundo académico y deportivo americano. Un gran porcentaje de los mejores tenistas

son extranjeros. Algunos antiguos jugadores de universidades juniors fueron, por ejemplo: Brad Gilbert, Paul Haarhuis, Stephane Simian y Michael Pernfors. Las universidades junior no son caras, pero las nuevas limitan el número de becas de tenis para jugadores extranjeros. Hay más de 500 universidades junior en los Estados Unidos.

Horarios y proceso de búsqueda para jugadores

- Averiguar cuales son las metas del jugador y ver si los Estados Unidos son una buena opción para él o ella.

- Los jugadores varones y sus familias deben discutir el presupuesto.
- Las familias han de decidir la importancia del tenis y de los estudios académicos.
- Los alumnos deben inscribirse para los exámenes y confirmar que cumplen todos los requisitos de la NCAA.
- Recopilar biografía tenística y elaborar un video.
- Empezar a contactar con las universidades un año antes.
- Concertar visitas para que los estudiantes puedan ver la universidad y/o tener una charla con el entrenador en otoño antes de comenzar el curso².

- Enviar solicitudes a las escuelas y traducir todos los datos académicos si es necesario.
- Los estudiantes deben elegir escuela en abril y comenzar el curso en septiembre³.

¹ Escuelas profesionales como Leyes, Medicina o Empresariales que no incluyen deportes organizados.

² Las reglas de NCAA especifican que los jugadores de tenis tienen un año desde que acaban el bachillerato para matricularse en una universidad.

³ Los estudiantes normalmente comienzan la escuela en septiembre, pero enero es una segunda opción.

Diez Maneras de Prevenir una Lesión en la Ingle

Por la Dra. Babette Pluim M.D., PH.D. (Consejera Médica de la Real Federación Holandesa de Tenis)

Las lesiones de adductores son bastante frecuentes entre los tenistas y a menudo pueden durar meses. Las molestias, que se localizan normalmente cerca del pubis, suelen estar causadas por una inflamación producida como resultado de un sobreesfuerzo o sobrecarga de los músculos y los tendones de la zona de la ingle. Cuando se juega en hierba o en arcilla, la causa principal es un apoyo inestable, que por lo habitual conlleva un posterior deslizamiento e hiperextensión de los músculos de la ingle. Sin embargo, en canchas duras y en muchas superficies cubiertas la buena tracción que se da puede causar la lesión cuando se intenta recuperar el centro de la cancha tras un desplazamiento lateral (p.e. en la carrera a por una pelota angulada). El dolor aparece en mayor medida en los desplazamientos laterales de la pierna lesionada. Debido a su lenta recuperación es fundamental que el diagnóstico y el tratamiento no se demoren, porque incluso diagnosticando con rapidez el rendimiento del tenista puede verse mermado durante varias semanas. En este artículo nos centraremos en 10 maneras sencillas, pero a menudo olvidadas, de prevenir una lesión de los músculos de la ingle.

Ejercicios de estiramiento (Todos estos estiramientos deben realizarse antes y después de cada sesión de preparación física):

- 1) Adductor mayor.** Sentarse erguido en el suelo con las piernas rectas y extendidas delante del tronco. Mantener la espalda recta y con cuidado llevar el pecho adelante tanto como se pueda y aguantar el estiramiento 20 segundos. Repetir el ejercicio 5 veces.
- 2) Adductor menor.** Sentado en el suelo, colocar las plantas de los pies juntas y aguantar sosteniéndose los dedos de los pies. Separar las rodillas y acercar los talones hacia los glúteos (no demasiado) en posición de rana. Inclinar el cuerpo hacia delante

hasta notar el estiramiento en el área de la ingle. Intentar aguantar unos 20 segundos.

- 3) Abductores.** Sentado con las piernas cruzadas elevar lentamente el tobillo derecho hasta la parte externa del muslo izquierdo. Emplear ambos brazos para tirar con cuidado de la



rodilla hacia el pecho y mantener esa posición durante 10 segundos. Repetir el mismo con el abductor izquierdo

- 4) Psoas iliaco.** De pie, dar un paso largo con la pierna derecha y luego, mientras la espalda permanece erguida, bajar la rodilla izquierda hasta que esté a un par de pulgadas del suelo a la vez que se empuja con la parte izquierda de la cadera hacia delante. Aguantar de 5 a 10 segundos y después repetirlo para el psoas iliaco derecho (foto).
- 5) Cuádriceps.** De pie únicamente sobre la pierna derecha sujetar con ambas manos el pie izquierdo y tirar de él para acercarlo a los glúteos. Ayudarse de una pared si fuera necesario para mantener el equilibrio. Aguantar el estiramiento alrededor de 15 segundos y repetirlo para el cuádriceps derecho.

Ejercicios de fortalecimiento:

- 6) Abductores (1).** De pie con las piernas separadas, atarse el extremo de una goma elástica a la pierna derecha y el otro extremo atarlo a un objeto fijo y pesado (como la pata de una mesa) situado a la derecha. Tirar

con cuidado de la pierna derecha hacia la izquierda, con lo que se está cerrando las piernas y estirando de la goma. Repetir el ejercicio 15-20 veces con ambas piernas.

- 7) Abductores (2).** Tumbarse boca arriba y colocar un balón (de baloncesto o de voleibol) entre las rodillas al tiempo que se mantienen las piernas completamente extendidas. Luego apretar el balón durante 10 segundos y relajarse. Después de 10 repeticiones intentar el mismo ejercicio con el balón colocado entre los pies.
- 8) Abductores.** Usar la misma goma elástica que se empleó en el ejercicio 6, pero ahora atar un extremo a la pierna izquierda y el otro a un objeto inmóvil que seguirá situado a nuestra derecha. De pie con las piernas separadas deslizar despacio la pierna izquierda hacia la izquierda. Repetir el ejercicio 10 veces y luego cambiar de pierna.
- 9) Abductores y Adductores.** Sentado en el suelo con las piernas extendidas y paralelas, pedirle a un compañero que se siente igual delante y que coloque sus pies por la parte externa de nuestros tobillos. Inclinar el cuerpo hacia atrás y usar los brazos para aguantarse. Hacer fuerza hacia fuera despacio con los pies mientras el compañero hace de fuerza opuesta. Intentar mantener la presión unos 10-15 segundos y luego cambiar los papeles con el compañero.
- 10) Abdominales.** Aunque a menudo se descuida, el fortalecer la zona inferior del abdomen es básico para evitar que la pelvis esté inestable, lo que en ocasiones puede derivar en una sobrecarga de los adductores. Repetir este ejercicio lo más a menudo posible: Tumbado boca arriba con los brazos cruzados y las piernas rectas, elevar lentamente los hombros y los pies alrededor de medio palmo del suelo durante unos 5-10 segundos.

Importancia de las Rutinas en la Competición Deportiva

Por Guillermo Ojea (Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, UNED. Psicólogo de la Escuela de Tenis del Club Náutico Mar del Plata, Argentina) y Javier Vicente (Psicólogo Clínico. Profesor y Entrenador de Tenis, Argentina).

Introducción

La observación de tenistas de élite nos permite ver claramente que en su mayoría poseen rutinas previas a la ejecución de determinados movimientos competitivos, por ejemplo, antes del saque y la devolución. Estos movimientos, aunque parezcan similares, tienen cada uno su particularidad, estando esto relacionado con el estilo y la práctica de cada deportista.

Cuando nos referimos a las rutinas tenemos que tener en claro que apuntan a lograr un estado de concentración, atención y activación óptimos. La realización de una rutina adecuada ayuda al jugador a sentirse confiado y estar centrado en su objetivo.

Es frecuente, que la mente de los jugadores se disperse durante determinados momentos del partido o en el período de descanso, en ocasiones al volver a representar aquel tiro fallado por centímetros, en otras, orientando su pensamiento hacia el futuro o dirigiendo su atención hacia situaciones externas. Tener presente la rutina adecuada permite recuperar el estado de concentración necesario, por ejemplo al comenzar un nuevo punto.

Si bien una rutina consta de movimientos que se van incorporando hasta automatizarse, para que una rutina ayude al objetivo esperado tiene que mantener cierta flexibilidad, además de tener relación con las particularidades de cada jugador y en algunos casos de cada momento del juego.

En una situación de presión o de mayor ansiedad la rutina puede hacerse más lenta o repetirse una vez más, se puede picar más la pelota antes del saque o se le puede agregar algunos movimientos para relajar los hombros, etc. nada de esto altera la eficacia de la rutina.

Es fundamental que el jugador ejecute la rutina en su totalidad. Suele observarse en situaciones donde el juego comienza a ir mal, que algunos jugadores dejan de lado la ejecución de su propia rutina o realizan solo una parte de la misma, generalmente en estos momentos el jugador empieza a apurarse sin ser consciente de lo que le pasa. Es importante, además, procurar que la ejecución de todos los movimientos vaya acompañada de la parte mental de la rutina, la cual exige erradicar dudas o enojos antes de golpear la pelota. Si el

jugador sigue pensando en el punto perdido difícilmente pueda tener el nivel adecuado de atención.

Debemos tener en cuenta que si la rutina se hace de forma forzada o estereotipada corre el riesgo de convertirse en algo rígido, pesado, en una cuestión supersticiosa muy cercana a un ritual obsesivo donde no puede modificarse ningún movimiento sin tener el peligro de algún maleficio, por lo tanto cuando enseñamos a participantes en el deporte a realizar determinadas ejecuciones, es muy importante tener en cuenta sus personalidades.

Tanto los psicólogos, como los entrenadores tienen que transmitir la flexibilidad necesaria de las rutinas y estar atentos a los cambios que puedan suceder en el transcurso de la

competencia, muchas veces son indicadores del estado emocional del sujeto-jugador.

Ejemplos

A continuación describimos ejemplos que pueden servir de guía, teniendo en cuenta que no es una receta, solo una posible rutina a realizar adaptándola al estilo y la singularidad de cada jugador.

Conclusión

Las rutinas son una herramienta imprescindible para lograr un estado de concentración, atención y activación óptimos. Dado que las mismas requieren ser internalizadas, es importante que cada sujeto-jugador vaya armando las suyas de acuerdo a sus tiempos y cuestiones particulares.

LLEGADA	Es conveniente concurrir al encuentro con suficiente antelación (evite llegar sobre la hora). Antes de iniciar el calentamiento es recomendable hacer un reconocimiento del campo de juego (su estado, si hay viento) esto favorecerá su percepción de control de la situación. Para evitar distracciones puede realizar alguna actividad relajante, por ejemplo escuchar música.
SAQUE	1. Voy al lugar de saque. 2. Me coloco en posición tratando de soltar mis músculos. 3. Pico la pelota (las veces que consideres necesario) 4. Concentro mi atención e imagino el lugar hacia donde quiero sacar. 5. Saco.
RESTO O DEVOLUCIÓN	1. Es importante mantener un estado de concentración y tener registro de la necesidad de activarse o relajarse según el momento. 2. Uno puede buscar dicho estado utilizando distintos canales; Visual: Observar la figura del adversario. Kinestésico: Manteniendo los pies activos. También se pueden utilizar auto instrucciones, las cuales pueden ser: Motivacionales: Darse ánimo. Instruccionales: Una auto indicación táctica
DESCANSO ENTRE PUNTOS	Este tiempo debe caracterizarse por ser productivo. Para evitar las posibles distracciones (por ejemplo observar el partido que se juega al lado, mirar al público asistente), es aconsejable el diseño de una rutina que puede consistir, por ejemplo, en seguir determinados pasos: beber agua, secarse, mirar el encordado de la raqueta, realizar una respiración profunda. Es conveniente acompañar este procedimiento con un repaso mental de la táctica empleada, teniendo así un mayor registro de la situación y poder, de ser necesario, implementar cambios.
AL FALLAR UN PUNTO	Imite el tiro correcto, esto le permitirá comenzar con una actitud más positiva el próximo punto. Recuerde que es fundamental jugar punto por punto, manteniendo su mente en el presente.
OTRAS SITUACIONES	En caso que el contrincante demore intencionalmente, es recomendable detenerse un momento, realizar una respiración profunda y volver a implementar la rutina.



Por último algo a tener en cuenta es que cuando un jugador necesita realizar ciertas acciones o repetir determinadas situaciones, por ejemplo jugar siempre con la misma remera, comer lo mismo y en el mismo lugar antes de cada partido, no pisar los flejes en el tiempo entre puntos, o algo está mal si el entrenador no está sentado en el mismo lugar, estamos en el terreno de la cábala, de la búsqueda de otro tipo de ayuda que poco tienen que ver con las rutinas mencionadas pero que tal vez podamos desarrollar en otra oportunidad.

Referencias

- Pérez Recio, G. (1996). "Aplicaciones de la Psicología al Tenis de Alto Nivel". Apuntes Educación Física y Deporte, nº 44-45, 136-142.
- Slaikue, K., & Trogolo, R. (1998) "Focused for Tennis". Human Kinetics.

La Recuperación del Jugador de Tenis II

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

Introducción

En el número anterior de ITF Coaching & Sport Science Review incluimos una parte introductoria sobre la recuperación y su importancia para optimizar el rendimiento en el tenis. El principio de recuperación está vinculado a la mejora de los procesos de adaptación que se dan después de la aparición de un estímulo de entrenamiento. La adaptación a este estímulo se evidencia por las mejoras de rendimiento – que es el objetivo del programa de entrenamiento de todo tenista.

La intención de este artículo es por lo tanto explorar con más detalle cómo pueden emplearse tres modalidades distintas de recuperación (recuperación pasiva, recuperación activa y terapias físicas) para mejorar la recuperación / adaptación fisiológica y neurológica de un tenista. Los autores reconocen la indudable importancia de una nutrición e hidratación apropiadas sobre lo que existe bastante información. En próximos números se tratarán técnicas específicas de recuperación relacionadas con la psicología del jugador.

RECUPERACIÓN PASIVA

Es tan sencillo como suena, dormir es, por ejemplo, la forma más importante de recuperación pasiva. Normalmente de siete a nueve horas de sueño por noche suponen para los jugadores un tiempo de adaptación muy valioso para que se adapten a cualquier esfuerzo físico y emocional que hayan experimentado durante el día. En ocasiones los jugadores podrán tener dificultades para conciliar el sueño debido a la excitación de los acontecimientos diarios o a la

anticipación de aquellos que aún están por llegar, por ello es importante que los tenistas aprendan hábitos que estimulen unos buenos hábitos de sueño (Cuadro 1).

Cuadro 1. Cómo crear buenos hábitos de sueño Cosas que hacer:

1. Reducir los pensamientos y preocupaciones en la cama – ¡¡Aprender a desconectar!!
2. Practicar técnicas de relajación antes de irse a la cama (música relajante, relajación muscular, ejercicios respiratorios, visualización).
3. Acostarse boca abajo para dormir SÓLO cuando se está adormilado
4. Si uno no se duerme 30 minutos después de apagar la luz, levantarse y hacer algo de relajación (ver Punto 1).
5. Si uno se despierta en mitad de la noche y no puede volver a dormirse, seguir el Punto 3.
6. Levantarse a la misma hora cada día.

Cosas que evitar hacer (por la noche)

- i. Caféina (p.e. café, té, coca-cola, chocolate)
- ii. Nicotina
- iii. Alcohol
- iv. Comidas ricas en proteínas

(Adaptado de *Recovery in Training and Competition* (Calder, 1994))

Otras formas de recuperación pasiva que tienen fácilmente a su disposición todos los jugadores son el leer y el escuchar música relajante. La meditación y la

flotación (los tanques de flotación ofrecen un ambiente de mínima estimulación al reproducir la ingravidez, al no verse y al no haber ruidos, con lo que el jugador ha de relajarse con la música o con una cinta de afirmación) son otras dos técnicas que ayudan a que la mente de un jugador desconecte de todos los estímulos que le rodean, pero son algo restrictivos por lo caros que pueden llegar o ser o porque pueden requerir de un entrenamiento previo especial.

Cuando emplearlos para recuperar:

Dormir – al final de cada día. Después de acostarse tarde una noche, los jugadores pueden dormir una hora durante el día, preferiblemente tras la comida (los jugadores deben intentar siempre levantarse como mucho una hora más tarde de lo que suelen hacerlo, independientemente de lo que trasnocharan el día anterior).
Música, lectura – entre sesiones de entrenamiento, antes de irse a la cama.
Meditación – preferencia personal.
Flotación – tras las sesiones de entrenamiento, en días de descanso.

RECUPERACIÓN ACTIVA

La recuperación activa está muy infravalorada por los tenistas y los deportistas en general. Aunque la recuperación activa puede incluirse dentro de las sesiones de entrenamiento, al final de una sesión dura, después de una competición o de una semana de entrenamiento pesada, es concretamente el momento ideal para realizar actividades de recuperación activa.

Las actividades se seleccionan para

cumplir dos tareas principales: o ayudar a recuperar el estado fisiológico del jugador (p. e. andar o ir en bici suavemente para recuperar el sistema de lactato), o centrarse en la recuperación músculo-esquelética (p. e. estiramientos o ejercicios para mejorar la eficacia postural).

A menudo, el entrenamiento cruzado ("cross-training") puede usarse como una forma de descanso activo siempre que las intensidades de trabajo sean discretas (aeróbico suave) y los ejercicios realizados sean distintos a los que se hacen normalmente entrenando. El trabajo en la piscina incorporando patrones de movimiento diferentes o la natación, en concreto el estilo de espalda, son métodos eficaces para la recuperación activa de los jugadores y deben utilizarse más a menudo ya que la mayoría de los clubs en los que los jugadores entrenan o en los hoteles donde se alojan durante los torneos cuentan con piscinas.

Los días de descanso son fundamentales. Al menos un día a la semana debe haber un día libre de entrenamiento. Esto concede a los jugadores cierto tiempo para la recuperación física, al igual que para dedicarse a actividades extradeportivas que les ayuden a llevar un estilo de vida más equilibrado.

TERAPIAS FÍSICAS

Hidroterapia

Los tenistas pueden disponer de una amplia gama de terapias físicas. Aunque la hidroterapia y los masajes deportivos son las dos más usadas en el deporte, la hidroterapia está considerablemente infrutilizada e infravalorada entre los tenistas. Las duchas, baños a presión, baños, tanques de flotación y saunas (baños de vapor) ofrecen un ambiente ideal para realizar estiramientos y auto-masajes. Las duchas de contraste de agua fría y caliente (que recientemente se ha descubierto que son tan eficaces como una recuperación activa para la recuperación de lactatos), o el baño a presión caliente combinado con la piscina de agua fría, consiguen aumentar la circulación periférica y la estimulación nerviosa. Algo parecido ocurre con las duchas de chorro a presión que favorecen la relajación muscular al estimular los músculos con suaves contracciones. En conjunto, todos ellos



producen una recuperación adecuada tanto fisiológica como neurológicamente.

No obstante, como la sudoración tiende a no apreciarse en los ambientes húmedos, los entrenadores han de recordar a sus jugadores la necesidad de rehidratarse antes, durante y después de los tratamientos citados. También es importante que las sesiones de tratamiento estén controladas cuidadosamente (Cuadro 2) porque existe la tendencia de que los jugadores se demoren en esos ambientes de calor y pierdan los beneficios del tratamiento debido a la deshidratación y la fatiga del sistema nervioso. Los jugadores deben sentirse primero relajados, pero luego estimulados, no adormilados y aletargados.

Cuadro 2: Pautas para las hidroterapias Pautas para los baños / duchas / baños a presión* Cómo utilizarse

Rehidratarse antes, durante y tras la sesión

Limpiarse la piel con gel y enjuagarse antes

Alternar: Caliente (35-38°C) Fría (10-16°C)

Ducha 1 - 2 mins 10 - 30 segundos repetir 3 veces

Baño 3 - 4 mins 30 - 60 segundos repetir 3 veces

Ducharse y rehidratarse para finalizar.

Cuándo utilizarse

Las duchas pueden usarse en cualquier momento. Antes, durante o tras la sesión.

Los baños a presión y los baños son más adecuados al final del día (a menos que el atleta pueda tomarlos antes de la manera adecuada).

*Nota: no utilizarlos si el jugador sufre un proceso vírico o un resfriado o si recientemente ha tenido un lesión en el tejido blando.

(Adaptado de *Recovery in Training and Competition* (Calder, 1994))

Masaje Deportivo

La segunda modalidad de recuperación más frecuentemente empleada es el masaje deportivo (Cuadro 3). Tiene dos beneficios fisiológicos principales. Primero, aumenta el fluido sanguíneo para favorecer el transporte de oxígeno y nutrientes a los músculos cansados, al tiempo que fomenta la eliminación de sustancias metabólicas como el ácido láctico.

El segundo beneficio es el calentamiento y estiramiento de los tejidos blandos que temporalmente aporta mejoras en la flexibilidad. También hay beneficios psicológicos, pues al relajar esos músculos cansados y agarrotados mejora el humor del sujeto.

Los jugadores se notan menos cansados y más relajados.

Sin embargo, el mayor beneficio de un masaje deportivo sea quizás que el jugador obtiene una respuesta de su propio organismo que le permite conocerlo mejor. *Darse cuenta* del modo en que el cuerpo, sus músculos y tendones están tensos ayuda al jugador a identificar y controlar esas áreas cansadas y agarrotadas.

Si bien es cierto que la mayoría de los torneos tienen fisioterapeutas y / o masajistas, también lo es que normalmente están muy solicitados. Por ello hay que intentar que los jugadores aprendan técnicas de auto-masaje que sean sencillas de realizar, en concreto para los gemelos, el pecho, el cuello, los hombros y los antebrazos.

Cuadro 3: Tratamientos de Masaje Deportivo Masaje deportivo

Los tratamientos de masaje deportivo pueden administrarse durante tres fases del entrenamiento:

a) **Durante de las sesiones de entrenamiento:** el masaje durante las sesiones de entrenamiento ayuda a prepararse para cargas altas de entrenamiento y a elevar el potencial de entrenamiento del jugador.

b) **Masaje Preparatorio:** como parte de la fase de calentamiento(**) puede darse 15-20 minutos antes de la competición. Las técnicas pueden variar de manera que el masaje sirva para relajar a un jugador sobrecargado o para activarle por estar apático. A veces el masaje se localiza en un área lesionada para prepararla antes de la actividad.

c) **Masaje Restaurador:** se da tras la fase de carga de una sesión de entrenamiento o competición. Las técnicas empleadas intentan reducir la tensión muscular, la fatiga y los niveles de estrés bajos. La duración y el número de masajes varía según el tipo y la intensidad de la actividad, así como el estado individual de los jugadores. Los deportistas de élite deben recibir al menos un par de masajes completos por semana.

(** Nota: El masaje es solamente una ayuda más para el calentamiento deportivo específico, y no debe nunca reemplazar a un calentamiento activo que prepare el cuerpo, tanto fisiológica como neurológicamente, para actividades deportivas concretas)

(Adaptado de *Recovery in Training and Competition* (Calder, 1994))

Acupuntura y Acupresión

A menudo además del masaje deportivo se realiza la acupresión. Por su parte, la acupuntura requiere que el profesional esté más cualificado y, en consecuencia, resulta menos accesible y más cara que la técnica anterior. Ambas técnicas se centran en equilibrar los campos de

energía a través de puntos concretos localizados en catorce meridianos que atraviesan el cuerpo y se dice de ellos que influyen en una amplia variedad de condiciones, entre las que se incluyen la absorción de oxígeno, la respiración y el sistema inmunológico.

A pesar de que un reciente estudio chino ha demostrado que los músculos sometidos a una sesión de acupuntura se relajan más que los que no la reciben (lo cual supone un efecto positivo en las condiciones mencionadas anteriormente), no ha habido demasiados estudios científicos que verifiquen la eficacia de la acupuntura.

Oxigenación Hiperbárica (HBO)

La Terapia de Oxigenación Hiperbárica (HBO) es un medio para aumentar la disponibilidad de oxígeno en el cuerpo.

Esto se consigue inhalando gas con un alto contenido de oxígeno en un ambiente con una elevada presión atmosférica. Esto permite a las moléculas de oxígeno llegar a las partes dañadas o cansadas del organismo con más facilidad que bajo presiones atmosféricas normales, las cuales tienen un contenido en oxígeno mucho menor.

Aunque la HBO se ha utilizado para ayudar a acelerar las adaptaciones al entrenamiento en la antigua Unión Soviética y más recientemente en Australia con la intención de acelerar el proceso de recuperación de las lesiones, está todavía en sus inicios y su eficacia para aportar algo positivo en esos campos está hoy bajo revisión científica. Es poco probable que la HBO esté disponible para los tenistas al menos aún durante algún tiempo.

Resumen

La recuperación es un ingrediente fundamental en todo programa de entrenamiento equilibrado dirigido a alcanzar el éxito a largo plazo en el tenis. Por sí solo, el trabajo duro no produce los mejores resultados. Los tenistas necesitan tiempo para adaptarse al trabajo realizado. Con la ayuda de un descanso (y de una nutrición) apropiados, y utilizando terapias físicas, los jugadores estarán mejor preparados para recuperarse y para optimizar sus condiciones fisiológicas y neurológicas. Posteriormente, los entrenadores deben intentar que los jugadores utilicen distintas estrategias de recuperación para decidir cuál es la que mejor se adapta a la personalidad y organismo de cada uno.

Mitos de la Enseñanza del Tenis

Por Dr. E. Paul Roetert (Director Administrativo del Programa USA de Alto Rendimiento del Tenis),
Dr. Miguel Crespo (ITF) y Machar Reid (ITF)

Introducción

En los números previos de ITF Coaching & Sport Science Review (12 y 13) se han publicado artículos sobre lo que hace a uno ser un buen entrenador de tenis. Esto parece que pueda explicarse por sí mismo, ya que todos podemos identificar a los buenos y a los malos entrenadores, pero *¿Es en realidad tan obvio?*

En la enseñanza de tenis, al igual que en otras muchas facetas de la vida, existen mitos. Estos mitos o creencias tienen a menudo un origen desconocido y tienden a aceptarse de forma inocente por todo el mundo. Además, estos mitos se utilizan como apoyo de prácticas o costumbres que, en muchos casos, no evolucionan.

En este artículo resumimos diez mitos de la enseñanza del tenis. A través de esos mitos podremos empezar a entender los criterios que definen a los buenos entrenadores de tenis independientemente del nivel en el que trabajen.

Mito 1: El buen entrenador nace. Los entrenadores mediocres se hacen.

Verdad 1: La mayoría de los entrenadores buenos y de los mediocres se hacen.

Las investigaciones han mostrado que las características más importantes del buen entrenador de tenis: habilidades de liderazgo, empatía, habilidades de comunicación, destrezas interpersonales, etc., fundamentalmente se aprenden.

Sin embargo, algunas personas parecen haber nacido con una habilidad innata para hablar, dirigir o enseñar. Incluso en estos casos, también han de mejorar y aprender nuevas técnicas y métodos.

Mito 2: El entrenador debe ser un ganador porque ganar lo es todo en el tenis y en la vida.

Verdad 2: El entrenador debe ser un ganador, pero ganar, especialmente en el tenis de menores, no lo es todo.

Ayudar a los jugadores a ganar partidos mejorando su rendimiento, entrenándoles táctica, técnica, física y mentalmente, y enseñándoles a respetar las reglas del juego son aspectos cruciales del papel del entrenador. No obstante, lo más importante es el desarrollo general del jugador como ser humano y como deportista.

Los entrenadores no deben olvidar que la persona es lo primero, el jugador lo segundo y ganar, tal vez, lo tercero. El tenis es un excelente vehículo para ayudar a que los jóvenes tengan éxito en la vida – y los entrenadores deben intentar darle este correcto uso.

Mito 3: Si jugaste al tenis a un buen nivel, evidentemente estás ya cualificado para enseñar tenis.

Verdad 3: Se está cualificado para enseñar tenis sólo después de haberse titulado para ello.

Es una creencia extendida la que afirma

que si se ha sido tenista de buen nivel, se está cualificado para enseñar. Como es obvio, eso no es verdad. ¡Si uno personalmente disfruta leyendo novelas, eso no significa que esté preparado para ser novelista! Jugar al tenis sólo implica que se sabe cómo hacerlo, no que se sea bueno enseñando a cómo hacerlo.

Uno está formado para enseñar tenis sólo cuando ha aprendido y sabe cómo aplicar los principios de entrenamiento. La mejor manera para conseguirlo es participando en los cursos para entrenadores de una organización tenística de relevancia.

Mito 4: Cuanto mejor se juega al tenis, más cualificado se está para enseñar

Verdad 4: El nivel de juego y las habilidades de enseñanza no están necesariamente relacionadas.

Es obvio que los entrenadores de tenis necesitan jugar razonablemente bien para demostrar y pelotear con sus jugadores. No obstante, todos conocemos buenos jugadores que no son buenos entrenadores. En algunos casos porque no tienen la paciencia, el interés o las habilidades necesarias para convertirse en un buen entrenador, o en otros, simplemente ¡Porque realmente no quieren serlo! Lo son sólo porque en su día fueron buenos jugadores.

Un buen entrenador procurará “formarse” mejor. Y esto no ocurre de la noche a la mañana. No hay atajos en la formación de los entrenadores. Los

buenos entrenadores necesitan invertir interés, tiempo y dinero en si mismos para alcanzar su propio potencial como entrenadores.

Mito 5: La enseñanza eficaz y seria es complicada.

Verdad 5: Lo obvio es el mayor secreto. Hazlo fácil.

Aunque la búsqueda de nuevas informaciones y de oportunidades de aprender son factores muy importantes para la mejora de todo entrenador, el que el entrenamiento sea complicado no equivale necesariamente a que sea más eficaz. La cuestión no es lo sofisticado que sea el entrenamiento, sino lo bien que el entrenador usa la información y la transmite a sus jugadores.

Los buenos entrenadores son aquellos que utilizan información de primera mano sobre tecnología y ciencias del deporte, que la entienden y la “traducen” de forma que los jugadores la comprenden y aplican fácilmente.

Mito 6: Cuanto más años de experiencia se tienen como entrenador, mejor se enseña.

Verdad 6: La experiencia no es suficiente para ser un buen entrenador.

Llegar a ser un buen entrenador de tenis no es sólo cuestión de estar muchas horas enseñando, día tras día, o año tras año. Es algo más que tener muy buenos o muchos jugadores. El ser un buen entrenador es un proceso continuo en el que el ingrediente clave es la calidad y



no la cantidad. La experiencia (ej. la cantidad de horas como entrenador) puede no valer de nada si la calidad (efectividad, alto nivel, cooperación) no existe.

Los entrenadores deben aprender a mejorar de manera que su experiencia les ayude a saber más y a impartir una mejor enseñanza.

Mito 7: Enseñar es sólo una profesión.

Verdad 7: Enseñar es algo más que una profesión.

La enseñanza no es un trabajo de 9 a 5. A veces, no tiene horarios, no hay fines de semana libres, ni largas vacaciones. Igual que sucede con los médicos y los profesores, el papel del entrenador de tenis va más allá de ser una mera profesión. Es la elección de un estilo de vida, donde uno elige tener la oportunidad, día tras día y a veces hora tras hora, de poder influir positivamente en la vida de una persona.

Mito 8: Los mejores entrenadores son más necesarios con los mejores jugadores que con los principiantes.

Verdad 8: Los entrenadores deben estar cualificados independientemente del nivel de sus alumnos.

La gente tiende a creer que los entrenadores que trabajan con los campeones son más indispensables, importantes y saben más que aquellos que trabajan con jugadores principiantes o intermedios.

Muchos campeones han reconocido que los entrenadores que tuvieron cuando empezaron a jugar al tenis fueron los más importantes en sus carreras deportivas. Los buenos entrenadores en la fase de iniciación son de una gran importancia, ya que son los responsables de crear un ambiente agradable y positivo para los jugadores que se inician. Son ellos quienes pueden colocar los cimientos de un futuro éxito en el tenis y en la vida.

Mito 9: Un entrenador es superior a una entrenadora.

Verdad 9: Las habilidades para la enseñanza no tienen que ver con el sexo.

La buena enseñanza no tiene nada que ver con el sexo de la persona que la imparte. Hay entrenadores y entrenadoras buenos y malos. No obstante, el hombre entrenador y la mujer entrenadora no enseñan igual. Pueden tener características diferentes en su manera de enseñar, que normalmente vienen definidas por su sexo. Estas

características, a pesar de todo, no afectan la calidad de su enseñanza.

Mito 10: El mejor entrenador es el que usa un estilo de “mando directo”.

Verdad 10: El mejor entrenador es el que combina los estilos de enseñanza según la situación y los jugadores.

Un entrenador con un estilo de “mando directo” puede ser un buen entrenador. Sin embargo, el mejor entrenador es aquel que crea sus propios principios / estilos de enseñanza y que entiende que los jugadores son diferentes y por ello aprenderán y procesarán la información de formas distintas. A menudo a estos entrenadores se les denomina entrenadores cooperativos.

Los buenos entrenadores aprenden a analizar las situaciones y aprenden de las necesidades de sus jugadores, de modo que son capaces de emplear los diferentes estilos de enseñanza según las características de los jugadores con quienes trabajen.

Conclusión

Ser un buen entrenador de tenis es un reto emocionante. Si se desea conseguirlo, es importante combinar el conocimiento científico disponible sobre el tenis con el nivel de juego adecuado y las habilidades interpersonales y de comunicación necesarias. Sin embargo, por encima de todo, el factor determinante que elevará a uno como entrenador al siguiente nivel será el deseo y el interés por ayudar a los otros sin importar su nivel de competencia.

La labor principal de un entrenador de tenis no es tan sólo enseñar a jugar al tenis, sino ayudar a sus alumnos a aprender adaptando toda la información disponible en principios prácticos y aplicables que puedan emplear sus jugadores.

Los buenos entrenadores son entrenadores bien formados, verdaderos profesionales de la enseñanza del tenis. Comprender las razones que existen tras estos mitos del entrenador de tenis y animar a los entrenadores a que se den cuenta de lo que supone ser un buen entrenador de tenis beneficiará, sin duda, no sólo a la profesión sino también a los jugadores y al tenis en general.

Referencias

- Hassan, F. (1997). What makes a good coach? ITF Coaching and Sports Science Review, 12, 9.
- Roetert, E.P. (2000). Seven myths of coaching. Olympic Coach, Fall, 10. USOC.
- Sabock, R. J. (1994). The coach. Champaign, Illinois. Human Kinetics.
- Stojan, S. (1997). What makes a good coach indeed? ITF Coaching and Sports Science Review, 13, 14-15.
- SportParent. (1994). Champaign, Illinois. Human Kinetics.



Mini-Tenis



Cómo utilizar el Mini-Tenis de forma eficaz

Por Miguel Miranda (Oficial de Desarrollo ITF / COSAT)

Introducción

Se ha demostrado en todo el mundo que el mini-tenis es el medio más eficaz y efectivo para iniciar a los jóvenes en el tenis.

El tremendo éxito que ha tenido en países como Suecia o Francia es ya un hecho. Sin embargo, todavía hay muchos de los denominados mercados desarrollados que no promueven ni utilizan habitualmente el mini-tenis como un medio para iniciar a los más pequeños en nuestro deporte.

A pesar de todo, es bien sabido que el mini-tenis es una versión del tenis a escala reducida, en la que se utiliza un enfoque metodológico basado en el juego ayudándose de raquetas más pequeñas, una pista más reducida y pelotas más blandas, todo ello con el objetivo de lograr iniciar a los niños en el tenis.

Lamentablemente, sin embargo, nuestra experiencia nos ha demostrado que muchos entrenadores que usan el mini-tenis se han centrado en la parte de la frase que habla sobre el material (lo cual casualmente parece ser en cierto modo lo más sencilla de organizar), pero han prestado poca atención a la otra parte de esa misma frase citada, que habla sobre el enfoque metodológico basado en el juego (lo cual puede considerarse algo difícil de poner en práctica).

Estos entrenadores están, realmente, usando el material adecuado pero sin el enfoque de enseñanza más beneficioso. Visto desde fuera, la clase de tenis da una imagen perfecta: raquetas y pelotas de colores, conos, redes pequeñas, canchas a escala reducida y premios para los niños. Pero desde dentro, los contenidos de la clase se presentan todavía utilizando el enfoque de mando directo, que habitualmente supone la organización en largas filas, el golpeo de pocas pelotas y la repetición o sombra de los golpes.

Si se quiere utilizar el mini-tenis de manera eficaz, entonces no sólo hay que usar el material adecuado,

sino también el enfoque de la enseñanza y la metodología correctas – es necesario un cambio elemental en la filosofía de la enseñanza del tenis.

Mini-tenis y el enfoque de la enseñanza

Durante muchos años la enseñanza en la fase de iniciación ha puesto un énfasis considerable en la técnica del tenis (p.e. asegurarse de que todos los principiantes aprenden la técnica “correcta” para poder luego empezar a jugar) y, como resultado, a menudo la gente que comenzaba a jugar al tenis lo consideraba un deporte difícil de aprender. No era raro que las personas que se iniciaban en el tenis pasaran entre seis meses y un año recibiendo clases antes de que pudieran de verdad jugar al tenis. En muchos casos los alumnos aprendían a pesar del entrenador, más que gracias a él.

Durante los últimos años, la ITF ha promocionado de manera muy activa el uso de la metodología “basada en el juego” para facilitar la enseñanza del tenis a más gente (pues en este enfoque los jugadores aprenden jugando de verdad al tenis).

En resumen, esta metodología de enseñanza promueve el concepto de que la forma (técnica) debe seguir a la función (táctica). Los jugadores deben comenzar probando tareas (p.e. pelotear jugando con pelotas de transición o más blandas) e ir progresando de forma gradual para aprender la técnica para pelotear y jugar más eficazmente. Este método de enseñanza es más manejable y debe hacer que el tenis sea más atractivo desde la perspectiva de los jugadores y por ello, favorecer que haya más gente jugando al tenis.

Además de este importante principio, el enfoque basado en el juego también está relacionado con la organización de los ejercicios. Los métodos de enseñanza tradicionales están basados en la



formación de filas, mientras que el mini-tenis debe emplear las estrategias de enseñanza por parejas y la asignación de tareas mediante las que se fomenta una mayor actividad e independencia.

La enseñanza tradicional se ha valido del llamado “estilo de mando directo” junto con los métodos analíticos o “por partes” y las correcciones técnicas del entrenador. El nuevo enfoque de la metodología de enseñanza del tenis se centra, sin embargo, en el uso de los estilos de desafío óptimo, de descubrimiento guiado y de resolución de problemas, los métodos globales y de corrección basados en el refuerzo positivo o “sandwich positivo”, y en los procesos de formulación de preguntas eficaces o de facilitación.

Esta nueva filosofía es la que ha de adoptarse durante la enseñanza del mini-tenis con el fin de ayudar a aumentar los beneficios que obtienen sus participantes.

Puesta en práctica del mini-tenis

Países como Italia, Gran Bretaña y Alemania también han tenido gran éxito en sus programas de mini-tenis. Para poner en práctica el mini-tenis en todo el mundo, la ITF lanzó en 1996 su Programa de Iniciativa del Tenis en las Escuelas, que ayuda a las naciones miembro de la ITF a que inicien en el mini-tenis a los niños de edades entre 6 y 12 años que van al colegio, incluyéndolo en el curriculum escolar.

La ITF subvenciona a la Federación para que inicie el proyecto mediante ayudas a los entrenadores para que coordinen el programa, material educativo y de mini-tenis gratuito, y ayuda con los cursos para formar a los profesores de los colegios. No obstante, antes de que se apruebe ayuda alguna, las naciones han de conseguir el acuerdo de su Ministerio de Educación para incorporar el mini-tenis al curriculum escolar.

Actualmente existen 80 países de 5 continentes participando en la Iniciativa del Tenis en las Escuelas (STI) y cerca de unos 700.000 niños se iniciaron en el deporte del tenis a través de este programa en el año 2000.

La ITF pretende extender este programa promocionando el mini-tenis en algunos de los países más desarrollados para que ellos también puedan incorporar el mini-tenis en sus Programas de Desarrollo.

Además, hay muchos folletos y manuales sobre mini-tenis que incluyen miles de juegos, ejercicios, planificaciones de sesiones o programas que pueden utilizarse en las clases de mini-tenis. La ITF ha publicado en inglés, francés y español, un manual para profesores de mini-tenis que se emplea para promover el programa del tenis en los colegios entre los entrenadores y maestros de todo el mundo.

Fomentar el mini-tenis

La ITF, al igual que las Federaciones Nacionales, Regionales, Provinciales o los clubes, organiza, supervisa y sanciona muchos torneos en todo el mundo. Estos torneos van desde la Copa Davis y la Copa Federación hasta torneos del Circuito Profesional Masculino y Femenino, pasando por eventos que puntúan para la clasificación mundial junior de la ITF, campeonatos de veteranos y amateurs y torneos locales.

Si bien la naturaleza misma de estos torneos ayuda a promocionar el deporte del tenis, aún pueden realizarse mayores esfuerzos para emplearlos como vehículo de promoción de iniciativas más específicas de desarrollo / participación como es el caso del mini-tenis. Un ejemplo concreto sería la organización de una exhibición de mini-tenis para promocionar el tenis durante al menos uno de los días de una eliminatoria de Copa Davis y de Copa Federación, o durante un Torneo ATP o WTA. De hecho, esta iniciativa ha sido empleada ya en algunos países al organizar demostraciones de mini-tenis durante eliminatorias de Copa Davis.

Toda organización tenística tiene que fomentar todos estos eventos y ha de conseguir que los grandes campeones participen en ellos para promocionar este excelente medio de iniciar a la gente joven en el mundo del tenis.

Conclusión

El tenis es gran deporte y el mini-tenis es el mejor modo para iniciarse en él. Depende de cada uno de los miembros de la familia tenística el emplearlo de manera más eficaz para lograr que nuestro deporte sea incluso más interesante, más accesible, más fácil de aprender y más atractivo para toda esa gente joven que actualmente aún no juega al tenis.



El Entrenamiento Físico para el Tenis - la Necesidad de una Mejor Integración

Por Yuval Higger (Obalo College, Israel)

Introducción

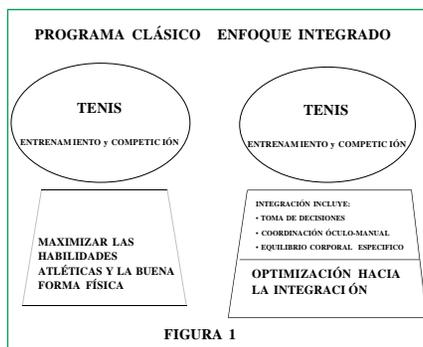
El hecho de que “el enfoque basado en el juego” sea normalmente el método de enseñanza preferido para enseñar y entrenar tenis ha sido, en general, ampliamente aceptado. Parece demostrado que este método es bastante eficaz en todos los niveles de enseñanza y, como consecuencia de ello, los responsables de los programas de formación de entrenadores de la ITF lo recomiendan frente a los métodos tradicionales de enseñanza (Crespo, 1999). El “enfoque basado en el juego” se ha adoptado en muchos países como método de enseñanza. En los Estados Unidos, el Programa de Formación de Entrenadores de Tenis se basa oficialmente en el empleo de este método como una herramienta fundamental para el entrenamiento (Saviano, 1999). Sería pertinente reconocer a Louis Cayer de Canadá como uno de los grandes contribuyentes para la puesta en práctica en el mundo del tenis de este “enfoque basado en el juego”.

La base filosófica que hay detrás del “enfoque basado en el juego” en el entrenamiento de deportes de pelota indica que, para rendir en la cancha, los jugadores necesitan percibir y analizar cualitativamente las situaciones de juego, tomar decisiones cualitativas muy rápido, y ejecutar las acciones. Jugar al tenis ya no se considera como una tarea física en sí. La habilidad para jugar se enseña basándose en una integración de las destrezas motrices, físicas y psicológicas (cognitivas y mentales).

El “enfoque basado en el juego” intenta que los programas de entrenamiento del tenis intenten trabajar el desarrollo armónico e integrado de los aspectos técnicos, tácticos, cognitivos, mentales y físicos del tenis. Sin embargo, aunque muchos entrenadores ya intentan integrar estas distintas destrezas en sus entrenamientos tenísticos, la preparación física todavía suele realizarse de manera aislada.

Entrenamiento integrado

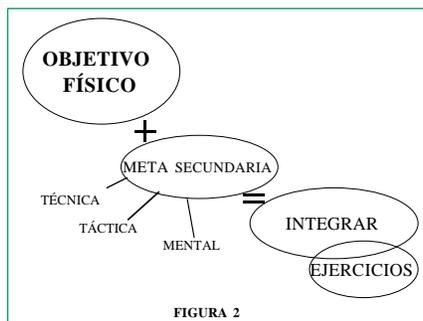
El propósito de este artículo es sugerir que los programas de entrenamiento físico específicos para el tenis deben también ponerse al día. Pienso que los programas de preparación física para el tenis pueden ampliarse más incluyendo un tercer componente añadido a las dos fases que contienen normalmente los programas clásicos (general y específico). El tercer componente



aglutinaría ejercicios en la cancha que integren el trabajo físico con el entrenamiento de otros aspectos importantes, y por lo tanto se le denominará componente integrador (figura 1). En los ejercicios en la cancha, los ejercicios se realizarán de modo que se entrene el juego de pies y otras habilidades. Los ejercicios en la cancha integrados ayudarán a los jugadores a mejorar sus cualidades físicas al tiempo que les “educarán” para emplearlas mejor en las diferentes situaciones de juego.

Basándome en mis 15 años de experiencia con tenistas de distintos niveles (desde niños hasta tenistas profesionales) considero que la aproximación integrada (el método del “enfoque basado en el juego” para el entrenamiento físico) puede llegar a ser muy eficaz. Además de lograr hacer el entrenamiento de preparación física mucho más interesante, los jugadores aprenden mucho sobre las interrelaciones entre las habilidades físicas y las del juego y, como resultado de ello, se motivan más y tienen una mejor actitud de cara al entrenamiento físico.

Para organizar los ejercicios en la cancha integrados, los entrenadores deben, en primer lugar, establecer un objetivo físico principal que se entrene. El objetivo físico podría ser, por ejemplo, la mejora de la rapidez en la cancha, la



mejora de la potencia en los cambios de dirección en la cancha, el desarrollo de la resistencia en la cancha, o de los sistemas energéticos de entrenamiento (aeróbico y / o anaeróbico). En segundo lugar, los entrenadores deben establecer un objetivo secundario a entrenar dentro de la sesión de preparación física. Este puede ser técnico, táctico o mental (figura 2).

Para llevar a cabo el objetivo físico principal, los entrenadores deben planificar la carga del ejercicio en cancha basándose en los principios del entrenamiento y en los fundamentos básicos de la fisiología del ejercicio. La duración (tiempo) del trabajo, los niveles de intensidad, los períodos de descanso entre sesiones, el número de repeticiones en cada serie, y el número de series tienen también que estar sistemáticamente determinados. Por ejemplo, para desarrollar la potencia anaeróbica se deben realizar ejercicios en pista de entre 5-10 seg. y a máxima intensidad (¡¡Muy importante!!). Además, se deben hacer de 3 a 5 veces (repeticiones) en cada serie, con un descanso de entre 30-45 seg. entre repeticiones (trabajo : descanso relación 1:6). Para este propósito es mejor trabajar con 3-4 jugadores por pista.

Para dominar un objetivo secundario los entrenadores deben intentar que los jugadores realicen un patrón de movimiento específico que trabaje un área ya programada: este puede ser técnico, táctico o mental. Con respecto al ejemplo anterior, durante el entrenamiento físico los ejercicios pueden enfocarse para mejorar el juego de pies y la potencia de impulso en la subida a la red del jugador (transición). La mayoría de los entrenadores coinciden en que una transición rápida y explosiva hacia la red puede facilitar una mejor colocación y una volea más efectiva. Personalmente opino que estas habilidades físico-técnicas se pueden entrenar de manera muy eficiente mientras se realiza un trabajo para desarrollar la capacidad anaeróbica orgánica. ¿Por qué ser entonces menos productivos?

Para lograr un control sobre ambos objetivos de manera simultánea, los entrenadores han de diseñar ejercicios en los que los movimientos específicos se ejecuten repetidamente dentro de una situación abierta (incorporando la toma de decisiones) en la que los principios de entrenamiento dictaminarán las cargas. Se pondrá especial atención al

juego de pies y se entrenará también algún otro aspecto no físico. Con relación al ejemplo anterior, puede hacerse un ejercicio integrado para mejorar la potencia anaeróbica (objetivo principal), así como el juego de pies en la subida y la mentalidad (objetivo secundario). En este ejercicio a los jugadores se les pide realizar dos carreras de lado a lado a máxima velocidad en la línea de fondo, seguir con un movimiento de pies de aproximación y una subida a la red. El tiempo de ejecución será de unos 6-7 seg. En la primera serie (4-7 repeticiones) se trabajarán los componentes físicos y el juego de pies. Los jugadores correrán con una raqueta en la mano, pero no se les lanzarán pelotas. En la segunda serie se intentará integrar un potente juego de pies con un juego real de volea. La situación sería abierta de manera gradual. Para empezar, los jugadores corren por la línea de fondo al 100% de intensidad, harán una aproximación hacia la red poniendo atención en el trabajo de pies (no en la pelota) y luego jugarán una o dos voleas lanzadas por el entrenador desde la otra parte de la pista. A medida que el jugador progrese, la subida y la volea se jugarán a la máxima intensidad y se continuará con el trabajo durante el tiempo necesario para trabajar la cualidad física pertinente.

Creo firmemente que la integración es



un enlace importante entre la sala de pesas y el juego actual. Con los ejercicios integrados los entrenadores y jugadores pueden en todo momento tener un mejor conocimiento de la importancia del juego de pies eficaz y de la relación entre este y los procesos cognitivos en las situaciones abiertas de juego (figura 3). A menudo, una mejor integración puede producir la mejora de habilidades de juego, como la potencia de piernas o la velocidad, a pesar incluso del progreso limitado de las capacidades atléticas.

Conclusión

Para concluir me gustaría sugerir algunos consejos para el entrenamiento y volver a recalcar ciertos puntos clave:

- Debe hacerse una clara distinción entre el entrenamiento técnico-físico, que enfatiza el desarrollo de los aspectos técnicos bajo el estrés físico,

y el entrenamiento físico-técnico integrado, que se ha descrito en este artículo.

- En las sesiones de preparación física de entrenamiento integrado, los entrenadores han de resaltar los aspectos físicos. Y deben respetarse las intensidades, la duración del trabajo y el descanso. Las observaciones para enseñar aspectos técnicos o tácticos serán mínimas.
- Las habilidades cognitivas (p.e. la anticipación) se pueden mejorar significativamente a través del entrenamiento programado. Los ejercicios integrados pueden ayudar a mejorar muchos aspectos, más allá del propio desarrollo de las cualidades físicas.
- El entrenamiento integrado se sugiere como algo conjunto y no como sustituto del entrenamiento físico general y específico.
- El entrenamiento integrado puede llegar a ser muy eficaz para tenistas profesionales que estén más preocupados por mejorar su tenis inmediatamente (y su clasificación), y no tan dispuestos a comprometerse en un programa a largo plazo para mejorar sus capacidades atléticas.
- El entrenamiento integrado es fenomenal para niños/as que aún no estén listos para soportar sobrecargas físicas de manera sistemática.

Carta al Editor

Por Howard Brody (Profesor del Departamento de Física de la Universidad de Pennsylvania)

Me gustaría realizar unos comentarios con respecto al artículo del saque que apareció publicado en el número 25 de ITF Coaching & Sport Science Review ya que pienso que es algo que vale la pena compartir.

En la última columna del artículo, se afirma que: “Los jugadores principiantes no deben lanzar alta la pelota en el saque”. Continúa diciendo que: “Porque un lanzamiento alto les fuerza a golpear la pelota hacia arriba”. Si bien estoy de acuerdo con esta última afirmación (tienen que golpear la pelota hacia arriba), esta no tiene nada que ver con la primera afirmación, es decir, no creo que la expresión “Porque” esté justificada en este caso.

Los autores no mencionan el principal beneficio de lanzarse la pelota más alta. Si la pelota se golpea perfectamente plana mientras está descendiendo tras lanzarse alta, automáticamente se le impartirá algo de

efecto liftado sin que el sacador tenga que hacer ningún esfuerzo adicional. Este hecho aparece en la bibliografía sobre técnica del tenis (H. Brody, “Improving Your Serve”, The Engineering of Sport, editado por S.J.Haake, pag 314, Blackwell Science, Oxford, 1998 y también en H. Brody, “Improving Your Serve”, TennisPro, Marzo/Abril 2001, pag 21). Aquí se recalca que, cuanto más alto sea el lanzamiento mayor es la ventana de seguridad, y que un lanzamiento de tan sólo 6 pulgadas por encima del punto de impacto puede abrir esa ventana hasta un 15% en algunos sacadores.

Si se golpea la pelota en el punto más alto de su trayectoria no habrá ningún efecto liftado añadido ni se abrirá más la ventana de seguridad. Los autores destacan también en el último párrafo que el efecto liftado abre la ventana. Sin embargo, no mencionan que un lanzamiento más alto pueda proporcionar algo de ese efecto liftado.

Un segundo aspecto se refiere a la habilidad del jugador para golpear la pelota cuando está bajando (una cuestión de timing). Varios experimentos han venido a demostrar que un jugador puede golpear en la misma zona de su cordaje, en un radio de un centímetro, lanzando la pelota uno o dos pies por encima del punto de impacto.

Cualquiera que juegue al béisbol sabe a lo que me refiero, ya que esto es lo que hace posible conseguir “fungos” repetidas veces. En un fungo te lanzas tu mismo la bola de béisbol con una mano y luego pones esa mano en el bate junto a la otra para golpearla. La mayoría de los jugadores pueden golpear bien varias veces, variando los impactos menos de un centímetro. Esto deja sin valor la afirmación de que, en el servicio, es necesario golpear la pelota justo en el instante en que se detiene cuando va hacia arriba.

Libros y Vídeos Recomendados

libros

Guía de la USTA para Padres de Tenistas (USA Tennis Parents Guide). Por USA Tennis. Año: 2001. Páginas: 70. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Este libro explica como es posible que un padre entrene y anime a su hijo, asegurándose al mismo tiempo de que el jugar al tenis suponga una experiencia positiva para el niño en todos los ámbitos. Contenidos incluidos: Introducción. Mantener el tenis de tu hijo en perspectiva. Ayudar a los padres a tomar decisiones correctas. Progresión del niño: su impacto en los jóvenes tenistas. El papel de los entrenadores. La competición en torneos. La preparación para el tenis universitario. El deporte para toda la vida: beneficios en la salud gracias al tenis. Prevención de lesiones. El desarrollo del tenista americano. Colaboradores: Chris Evert, Bill Aronson, Paul Lubbers, Jim Loehr, Stan Smith, Ron Woods, Nick Saviano, Doug MacCurdy, Lynne Rolley, Dede Allen, Jack Groppel, Paul Roetert y Todd Ellenbecker. Para más información contactar con: librería de la USTA. Tel: 1 (888) 832 82 91.

El codo de tenis. (Le Tennis elbow). Por Dr. Farhat Fadhloun. Año: 1998. Páginas: 126. Idioma: Francés. Este libro recoge los aspectos clínicos, etiología, el tratamiento y la prevención del codo de tenis. Contenidos: Definición del codo de tenis. Biomecánica. Patogenia. Examen de un codo doloroso. Factores para su desarrollo. Diagnóstico diferencial. Tratamiento. Cuestionario personal. Prevención. Conclusión. Bibliografía. Para más información contactar con: FTT@email.ati.tn.

España en la Copa Davis. Por Ramón Sánchez y Emilio Martínez. Año: 2000. 2 volúmenes. Páginas

560. Idioma: Español. Nivel: Todos los niveles. Este libro describe la actuación del equipo español en la Copa Davis desde 1921 hasta el año 2000, fecha en la que España se proclamó campeona de este torneo por vez primera en la historia. Contenidos incluidos: Orígenes del tenis. Breve historia de la Real Federación Española de Tenis. Historia de la Copa Davis. Eliminatorias a lo largo de los años. Jugadores. Medios de comunicación. Records y temas varios. Jugadores españoles y sus rivales. Para más información contactar: Real Federación Española de Tenis, www.fedetenis.es.

Federación Francesa de Tenis. Autores: William Bothorel y Nathalie Delaigue. Año: 2001. Idioma: Francés. Nivel: Tenistas veteranos. Este es un vídeo en color de 29 minutos de duración que presenta el Programa de Tenis para Veteranos de la Federación Francesa de Tenis. Los contenidos son: 1. Primer contacto con el tenis: sensaciones. 2. Forma física en el tenis: buena preparación, y 3. Rendimiento en el juego: técnica y táctica. Para más información contactar con: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France. Tel: 33 1 47 43 48 00. Fax: 33 1 47 43 04 94.

videós

Programa de Tenis para Adultos (Programme Adultes.). Por la

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 Tennis Europe en 2000
 - 12º 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 con el Departamento de Desarrollo del Tenis mediante un fax al: 44 20 8392 4742 o un correo electrónico a development@itftennis.com

13º Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores de Tenis (2003)

PAUTAS PARA LAS FEDERACIONES NACIONALES INTERESADAS EN ORGANIZAR EL EVENTO

Tras el éxito del 12º Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores de Tenis celebrado en Noviembre de 2001 en Bangkok, Tailandia, la ITF desea comenzar los preparativos para el próximo Simposium Internacional, que tendrá lugar en Octubre / Noviembre de 2003. Deseamos desde aquí invitar a las Federaciones Nacionales interesadas en organizar este excepcional evento a que presenten sus propuestas al Departamento de Desarrollo de la ITF antes de Junio de 2002.

Con la idea de que el evento se celebre por rotación en diferentes áreas del mundo, se dará preferencia en este caso a países de Europa y Sudamérica, aunque cualquier Federación Nacional que lo desee está invitada a que exponga su propuesta.

A la hora de presentar una propuesta como país anfitrión del Simposium, las Federaciones Nacionales deben considerar los siguientes aspectos:

1. La sede del Simposium debe estar cercana a un aeropuerto con buenas conexiones internacionales.
2. Esa sede debe contar con una cancha de tenis con asientos para al menos 300 personas para las conferencias en cancha. Incluso puede necesitarse una cancha cubierta si las condiciones meteorológicas en esas fechas lo requirieran.
3. La sede debe disponer de un aula o sala con capacidad para al menos 300 personas. Es importante que sala y la cancha de tenis estén cercanas.
4. El alojamiento en el hotel debe tener un precio razonable y a ser posible todos los asistentes han de poder alojarse en un mismo hotel.
5. El país anfitrión debe designar una persona responsable, que hable inglés, para ayudar con los preparativos y para servir de enlace durante los meses previos al evento entre el hotel y la ITF en Londres, y además a un mínimo de dos personas que sean bilingües para trabajen junto con los miembros de la ITF a lo largo del evento.
6. Las propuestas deben incluir cualquier ofrecimiento adicional que el país anfitrión pudiera añadir como cenas especiales, transporte gratuito desde y hacia el aeropuerto, equipo audiovisual, acceso gratuito a internet para los asistentes, etc.

Todas las propuestas para organizar este evento deben presentarse directamente por escrito por parte de la Federación Nacional del país interesado al Departamento de Desarrollo de la ITF en Londres antes del 30 de Junio de 2002. Para consultas más en detalle de las pautas comentadas pueden dirigirse al Departamento de Desarrollo (e-mail: eileen.warmington@itftennis.com).



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



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