

Editorial

Bienvenidos al número 34 de la revista ITF Coaching & Sport Science Review. Este tercer y último número de 2004 es muy especial ya que supone el fin de la revista en su formato actual en papel. Durante los últimos tres años hemos publicado y remitido cada número a unos 5000 entrenadores de todo el mundo, pero su aparición al mismo tiempo en formato PDF en la página de internet de la ITF para entrenadores (www.itftennis.com/coaching) ha permitido que cada número haya sido visto por el triple de entrenadores a los que se envía en papel. Con la remodelación de esa nueva página, el acceso al último número y a los números anteriores se ha facilitado y, además, esperamos crear en breve una opción de búsqueda de temas publicados en nuestra revista.

Durante los meses finales de este año, algunos de nuestros lectores habrán asistido a uno de nuestros Workshops Regionales para Entrenadores que se han organizado conjuntamente con las Federaciones Regionales. En Santo Domingo, República Dominicana, aproximadamente 90 entrenadores representando 14 países de la región participaron en el Workshop para Entrenadores de Centroamérica y el Caribe. La Federación Europea de Tenis, junto con la Federación de Tenis de Malta, organizó su Simposium anual para entrenadores en Malta reuniendo a un total de 80 entrenadores de alto nivel en representación de 35 países. El Workshop para Entrenadores Asiáticos se celebró durante la segunda semana de octubre en Nueva Delhi, India. Ciento cuarenta entrenadores en representación de 19 países tomaron parte en el mismo.

En Sudamérica casi 160 entrenadores de todos los países sudamericanos asistieron al Workshop Sudamericano para Entrenadores celebrado en Asunción, Paraguay. Por otro lado, casi 90 entrenadores en representación de 12 países tomaron parte en el Workshop Africano para Entrenadores celebrado en el Centro de Alto Rendimiento de Pretoria.

En resumen, en 2004 casi 600 entrenadores en representación de 90 países han asistido a un Workshop Regional de la ITF para Entrenadores. Estos eventos bianuales proporcionan un foro de reunión a los entrenadores para comentar temas específicos relacionados con el entrenamiento así como una oportunidad para acceder a las más modernas tendencias en la ciencia y la pedagogía del tenis. Confiamos en que aquellos de Uds que asistieron a un Workshop durante 2004 lo encontrarán

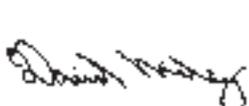
beneficioso para su trabajo como entrenador.

Finalmente, nos gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecer la colaboración de los expertos de la ITF que han participado en estos Workshops y, al mismo tiempo, reconocer la labor de nuestros colegas que nos ayudan en la implementación del Programa de la ITF de Formación de Entrenadores. Como es habitual, esperamos sus comentarios sobre cualquier información publicada en la revista y esperamos que empiecen o sigan accediendo a la misma a través de nuestra página de internet.

Esperamos que disfruten del número 34 de ITF Coaching Sport & Science Review.



Página inicial del nuevo sitio de internet de la ITF para entrenadores www.itftennis.com/coaching



Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis



Miguel Crespo
Responsable de Investigación para
el Desarrollo



Machar Reid
Asistente del Responsable de
Investigación para el Desarrollo

Contenidos

- 2 DEFINIENDO EL TENIS
Paul Roetert (EEUU), Scott Riewald (EEUU) y Machar Reid (ITF)
- 3 ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE PARTIDOS
Ivan Molina (ITF)
- 5 UN ENFOQUE INTEGRAL PARA EL ENTRENAMIENTO DEL TENIS
Arnau Florit Castro (España)
- 6 INDICIOS AVANZADOS PARA PREDECIR LA DIRECCIÓN DEL GOLPE DE REVÉS
David Lovejoy (Gran Bretaña)
- 7 FUERZA Y CONDICIÓN FÍSICA PARA EL TENIS: SUGERENCIAS PARA DISEÑAR UN PROGRAMA ESPECÍFICO
Adrian Faccioni, Alan Pearce y David Fisher (Australia)
- 11 INICIATIVA DE LA ITF DEL TENIS EN LA ESCUELA:
EJEMPLOS DE CLASES DE TENIS EN LA ESCUELA
- 11 COMO FOMENTAR LA INDEPENDENCIA EN LOS JUGADORES DE TENIS
Paul Lubbers (EEUU) y Gustavo Granitto (ITF)
- 13 EL MOMENTUM DEL PARTIDO
Garry Cahill (Irlanda)
- 14 ASPECTOS CLAVES EN EL TRABAJO CON JUGADORAS DE TENIS
Edvard Raastad (Noruega)
- 15 LIBROS Y VÍDEOS RECOMENDADOS
- 16 WORKSHOPS REGIONALES DE LA ITF PARA ENTRENADORES EN 2004

M i n i T e n i s

11
13
14
15
16

Definiendo el Tenis

Por E. Paul Roetert (Director Ejecutivo del Programa de Desarrollo de Jugadores de la Federación Americana de Tenis), Scott Riewald (Administrador de Ciencias del Deporte Programa de Desarrollo de Jugadores de la Federación Americana de Tenis) y Machar Reid (Asistente del Responsable de Investigación de la ITF)

INTRODUCCIÓN

¿Cómo se puede describir el movimiento del cuerpo? Hay tantos términos que el entrenador de un jugador puede escoger para describir el movimiento. Al observar a un jugador que saca con muy poca flexión de rodillas, el entrenador puede decirle: "Asegúrate de que flexionas las rodillas más" mientras que otros dirían: "Flexiona las rodillas hasta 70 grados." ¿Es cualquiera de estas dos descripciones incorrecta? No. Sin embargo, la segunda contiene más información pues dice al jugador de forma específica la articulación que tiene que flexionar y cuanto tiene que hacerlo. Este artículo proporcionará a los entrenadores "definiciones" de términos relacionados con la generación de movimiento en el tenis que les ayudarán a comprender mejor el movimiento y proporcionar información más específica a sus jugadores.

DIFERENTES TIPOS DE CONTRACCIONES MUSCULARES

Las exigencias que la práctica del tenis impone sobre el cuerpo humano son grandes y, en muchas ocasiones, el sistema muscular se halla bajo presión. Los músculos se contraen para mover o estabilizar una articulación, pero ¿Sabemos que hay tres tipos de contracción muscular que les permiten funcionar eficientemente en las distintas situaciones? Los distintos tipos de contracción son:

Concéntrica: Una contracción concéntrica es una contracción que acorta el músculo, y esto es lo que la gente piensa generalmente cuando piensa en la contracción muscular. En una contracción concéntrica, los dos extremos del músculo se mueven acercándose. En tenis, este tipo de contracción se utiliza típicamente para acelerar los segmentos corporales.

Excéntrica: Este tipo de contracción también se conoce como "contracción que alarga el músculo" y se produce cuando los dos extremos del músculo se separan al contraerse. Este tipo de contracción ayuda a decelerar los segmentos corporales y ayuda a absorber los impactos y mejora la estabilización. Por ejemplo, cada vez que el pie toca el suelo los músculos de los cuádriceps situados en el muslo se contraen excéntricamente para proporcionar estabilidad a la rodilla y evitar que se flexione excesivamente.

Isométrica: Las contracciones isométricas son "de longitud constante" y se dan cuando un músculo se contrae pero no hay movimiento de la articulación. Cuando los jugadores quieren estabilizar ciertas articulaciones o mantienen una

determinada posición o postura utilizarán este tipo de articulación muscular. Los músculos centrales del cuerpo a menudo se contraen isométricamente para proporcionar estabilidad y equilibrio al jugar al tenis.

MOVIMIENTOS DE LAS ARTICULACIONES

También es crucial comprender los tipos de movimientos de las articulaciones que producen estas contracciones musculares. ¿Qué significa flexionar el hombro? ¿Cómo describir la acción de tocar con las manos las puntas de los pies? Los movimientos corporales más comunes son:

Flexión: Es el movimiento de una articulación de manera que se reduce el ángulo entre los segmentos corporales adyacentes. En la mayoría de las articulaciones este movimiento es bastante simple. Cuando se flexiona el codo se reduce el ángulo del codo al mover el codo hacia el hombro. Sin embargo, en las articulaciones de la cadera y del hombro la flexión es la elevación hacia delante de la pierna o del brazo respectivamente.

Extensión: Lo contrario a la flexión es el movimiento de una articulación de manera que se aumenta el ángulo entre los segmentos corporales adyacentes. En las articulaciones de la cadera y del hombro la extensión es el movimiento hacia atrás de la cadera y el hombro partiendo de una posición de flexión.

Flexión dorsal: La flexión dorsal es el término común para referirse a la flexión del tobillo. Es el movimiento por el que

se eleva la punta de los pies hacia la parte delantera de la pierna.

Flexión plantar: La flexión plantar, también denominada extensión del tobillo, es el movimiento mediante el que la punta del pie se aleja de la parte delantera de la pierna.

Abducción: Es el movimiento de una parte del cuerpo (ej. extremidad) por el que se aleja de la línea media vertical del cuerpo. Un ejemplo de abducción sería elevar el brazo o la pierna hacia el lateral.

Aducción: Es el movimiento opuesto a la abducción por el que una parte del cuerpo (Ej. extremidad) se acerca a la línea media vertical del cuerpo. Para comprobar la aducción podemos colocar nuestros brazos extendidos a los lados del cuerpo y, al bajar los brazos hacia los lados del tronco, estamos realizando un movimiento de aducción.

Rotación interna: En tenis hablamos fundamentalmente de rotación interna en el hombro y la cadera. La rotación interna de la cadera es el movimiento que gira hacia dentro las rodillas y los pies. Para realizar una rotación interna del hombro tenemos que colocar el brazo al lado del cuerpo con el codo flexionado 90 grados, el antebrazo paralelo al suelo y la palma de la mano apuntando al frente. Hay que rotar el hombro de forma que la mano se mueve hacia el pecho, eso es rotación interna y dicho movimiento se utiliza en todos los golpes de derecha y servicios.

Rotación externa: Es el movimiento



En términos generales, durante el movimiento de la raqueta adelante de la derecha de Agassi los músculos anteriores de su tren superior se están contrayendo concéntricamente para acelerar el brazo que sujeta la raqueta.

Tabla 1. Ejemplos de movimientos de las articulaciones en el tenis

Movimiento de la articulación	Ejemplos en el tenis
Flexión	<ul style="list-style-type: none"> ■ Flexión de la rodilla al realizar un “split step” ■ Flexión del codo en un revés a dos manos
Extensión	<ul style="list-style-type: none"> ■ Extensión del codo durante el movimiento adelante de la raqueta en el servicio ■ Extensión de las rodillas durante el servicio (impulso de las piernas).
Abducción	<ul style="list-style-type: none"> ■ Movimiento del brazo que sujeta la raqueta durante el movimiento atrás en el servicio.
Aducción	<ul style="list-style-type: none"> ■ Movimiento de la pierna más alejada de la pelota al realizar pasos laterales ■ Movimiento del brazo que sujeta la raqueta a través del cuerpo al prepararse para golpear el revés.
Rotación interna	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giro del antebrazo (como se observa por el cambio de dirección hacia el que apunta el interior del codo) durante el movimiento adelante en el golpe de derecha ■ Movimiento hacia afuera del brazo que golpea la pelota durante el movimiento adelante en el servicio
Rotación externa	<ul style="list-style-type: none"> ■ Movimiento del brazo que sujeta la raqueta que permite a la raqueta bajar y colocarse lejos del cuerpo durante el movimiento preparatorio en el servicio. ■ Cuando un jugador se mueve lateralmente hacia su derecha, dará un paso y girará (rotando externamente) su pierna derecha hacia fuera, abriendo sus caderas en la dirección del movimiento.

opuesto a la rotación interna. La rotación externa de la cadera hace que los pies y las rodillas giren hacia fuera. La rotación externa del hombro puede realizarse empezando en la posición final adoptada tras haber realizado la rotación interna descrita anteriormente. Entonces hay que rotar el hombro para colocarlo en la posición en que la palma de la mano apunte hacia delante de nuevo. Este movimiento es la rotación externa, utilizado al realizar un golpe de revés.

En tenis, todas estas acciones de las articulaciones se coordinan de forma que se realizan movimientos y golpes eficientes. Como el tenis se caracteriza por movimientos en tres dimensiones y, a menudo, los jugadores tienen que diferenciar el movimiento del tren superior del inferior, no se produce ningún movimiento de las articulaciones aislado. De todas formas, la tabla 1 indica ejemplos de estos movimientos durante los golpes y movimientos del tenis.

CONCLUSIÓN

Ser capaz de definir con precisión los distintos tipos de contracciones musculares y de movimientos de las articulaciones no garantiza que tengamos éxito como entrenadores. Pero saber como los términos presentados anteriormente están relacionados con los golpes y movimientos del tenis puede facilitar al entrenador su trabajo a la hora de analizar y mejorar la técnica de sus jugadores.

Análisis y Evaluación de Partidos

por Iván Molina (Entrenador de los Equipos ITF, Colombia)

Cuando analizamos el rendimiento de los tenistas actuales durante los partidos, independientemente de si son juniors o profesionales, los criterios de evaluación deben estar relacionados con las exigencias del juego e incluso pueden determinar el resultado. Por tanto, la utilización de una tabla como la que se adjunta, en la que los entrenadores

asignan un porcentaje de rendimiento en cada set a un comentario final sobre los criterios de rendimiento importantes pre-determinados puede ayudar a mejorar el análisis, identificar los puntos fuertes y débiles y, por tanto, mejorar el rendimiento.

Al utilizar la tabla, el análisis post-partido sería el siguiente: en cada set el

jugador se adjudica un porcentaje sobre 100 de su rendimiento en términos de consistencia, colocación de la pelota, etc., antes de anotar un comentario específico en la columna final. Cuando los jugadores han finalizado la tabla, se reúnen con el entrenador para comentar el partido y sus propias percepciones del rendimiento.

Criterios de Rendimiento	1º set (%)	2º set (%)	3º set (%)	Comentarios
Consistencia				
Dirección de la pelota				
Potencia				
Golpear pronto				
Anticipación				
Aspectos físicos				
Recuperación				
Sorpresa				
Cambio de ritmo				
Concentración				
Inteligencia				
Actitud				
Lucha, esfuerzo...				
Jugar suelto				
Diversión				

ANÁLISIS DE LOS CRITERIOS DE RENDIMIENTO

Consistencia: El tenis es un deporte de “errores” y el jugador que comete menor número de ellos tiene una ventaja significativa sobre su contrario. Este es uno de los criterios fundamentales mediante los que los jugadores ganan partidos al iniciarse en la competición.

Dirección de la pelota: Un objetivo habitual durante el partido es colocar la pelota lo más lejos posible del contrario. Algunos objetivos más específicos pueden ser jugar con profundidad o abrir la cancha.

Potencia: Los jugadores actuales intentan golpear con máxima potencia y control. Por otro lado, otros jugadores cuyos objetivos son simplemente pasar la pelota por encima de la red o jugar defensivamente corren el riesgo de tener menos o ningún éxito.

Golpear pronto: Hacer “contacto” con la pelota pronto o quitarle tiempo y espacio al contrario jugando más dentro de la cancha es una característica táctica importante del tenis moderno.

Anticipación: Capacidad sin duda fundamental, especialmente en situaciones como la devolución, cuando se toma ventaja en golpes de fondo agresivos o en la red.

Aspectos físicos: Las diferentes cualidades físicas requeridas para el juego a alto nivel incluyen: la habilidad para cambiar direcciones rápida y eficientemente, estar bien equilibrado dinámicamente, poseer una coordinación excelente, y la capacidad para seguir realizando esfuerzos a altas intensidades durante largos períodos de tiempo; al tiempo que se toman las decisiones correctas durante la gran cantidad de situaciones de emergencia que se presentan.

Recuperación: Cuando al jugador lo abren o lo desplazan, debe llegar y pegar, pero es importante que también tenga la capacidad de regresar cuanto antes a una zona de la cancha para que pueda cubrir la siguiente pelota que le van a enviar.

Sorpresa: La habilidad de sorprender al oponente utilizando de vez en cuando el juego de saque y volea o la dejada (sin

“telegrafiar” la intención del golpe) debe formar parte del repertorio del tenista de élite.

Cambio de ritmo: La necesidad de variar la altura, efecto, dirección, combinaciones, etc., de un golpe de forma que los contrarios no se acostumbren demasiado al juego del jugador es fundamental. Esta habilidad se convierte en algo crucial más aún si se juega en cancha de arcilla.

Concentración: Hablamos en este caso de la cualidad mental que puede distinguir a los mejores jugadores de los que nunca llegan a serlo. Es una de las áreas más importantes, si no la más crucial de todas, que un jugador puede mejorar. La gran cantidad de pensamientos y emociones que surcan la mente de los jugadores durante un partido exigen mantener niveles de concentración altos durante largos períodos de tiempo, al tiempo que se adoptan los niveles de activación adecuados. Por ello, las rutinas son fundamentales.

Inteligencia: Los jugadores tienen que ser capaces de encontrar las soluciones apropiadas a las situaciones o problemas que se les presentan en la cancha, incluyendo la habilidad para realizar modificaciones tácticas cuando las cosas no van como se han planificado o la capacidad de evaluar los puntos fuertes y débiles del contrario y subsecuentemente atacarlos o evitarlos. Simplemente, el jugador necesita ser capaz de evaluar lo que ocurre en la cancha, seleccionar las respuestas adecuadas e implementarlas antes de que el partido se le vaya de las manos.

Actitud: El jugador ha de prepararse para el partido de forma profesional, entrando en la cancha con la predisposición mental adecuada, como un competidor duro, que transmite respeto.

Lucha, esfuerzo, ...: Para conseguir cualquier cosa en la vida se necesita esforzarse y el tenis no es una excepción. La competición en el tenis profesional es tan intensa que solo aquellos jugadores que poseen la ambición necesaria, la disciplina y el deseo de triunfar podrán alcanzar sus objetivos.

Jugar suelto: Para tener un juego caracterizado por golpes potentes, el jugador ha de dejar que sus músculos trabajen. Si el jugador quiere moverse fluidamente en la cancha – como si volara – necesita estar calmado y relajado, pero al mismo tiempo, alerta. Cada partido es un entrenamiento serio y organizado en el que el jugador tiene que golpear la pelota con nitidez y sincronizar perfectamente los músculos incluso en las situaciones más difíciles.

Diversión: El tenis es un juego y ha de disfrutarse como tal. Los jugadores, además de reconocer que tienen la suerte de gozar de buena salud y estar en buena forma física tienen también que apreciar el hecho de que son afortunados al jugar y ganarse la vida practicando el deporte que aman.

CONCLUSIÓN

El análisis de partidos se puede realizar de muchas formas. La tabla presentada en este artículo proporciona a los entrenadores un método mediante el cual los jugadores participan en el análisis post-partido de manera que se fomenta la sensación de propiedad sobre su propio juego y su desarrollo como jugador. Si bien los criterios de rendimiento mostrados son cruciales para el éxito en la competición, no son excluyentes y los entrenadores pueden añadir otros que consideren igualmente importantes.



Como parte de un análisis completo, los entrenadores deben anotar el grado de “lucha” que el jugador muestra de un set a otro.

Un Enfoque Integral para el Entrenamiento del Tenis

Por Arnau Florit Castro (España)

En los diversos ejercicios programados durante la temporada de entrenamiento es fundamental respetar el perfil del deporte⁵ incluyendo los aspectos tácticos, mentales y físico/fisiológicos. Diversos estudios han demostrado que un entrenamiento inadecuado, especialmente con jóvenes tenistas afecta negativamente su crecimiento, aumenta el riesgo de lesiones por sobrecarga¹ y limita su rendimiento futuro. Uno de los problemas fundamentales más habituales es la carga excesiva de entrenamiento - ¿Es necesario entrenar con tanta carga cuando los jugadores son tan jóvenes? ¿Cuál es el volumen adecuado de entrenamiento en cada categoría?

Es difícil contestar estas preguntas, pero una forma posible de reducir la cantidad de entrenamiento sin perder la calidad puede ser la siguiente. La gran cantidad de elementos que definen el juego del tenis nos hacen considerarlo como un deporte de grupo y determina la noción de dos métodos de entrenamiento diferentes: un enfoque multidisciplinar que trabaja distintos estímulos de entrenamiento de manera aislada, y un enfoque integral que combina las medidas físicas, tácticas, psicológicas y técnicas durante los ejercicios. El enfoque integral comparte ciertas similitudes con el enfoque basado en el juego² y tiene el potencial de ayudar a los entrenadores a evitar las cargas de entrenamiento excesivas.

Esta metodología integral se basa en una clasificación de ejercicios de acuerdo con su propio nivel de especificidad. El nivel de especificidad se determina por el grado en que el ejercicio es similar a las necesidades de la competición, de forma que los ejercicios han de seleccionarse según los distintos períodos de la temporada. La clasificación de los ejercicios que se presenta se ha utilizado en programas de entrenamiento con jóvenes tenistas y se ha adaptado de Moras⁴:

Ejercicios Genéricos (EG): Si el objetivo es mental son poco específicos. Favorecen:

- La adquisición de una base de habilidades motrices más amplia incluyendo habilidades de coordinación, nociones tácticas, etc., utilizando juegos y situaciones deportivas adaptadas.
- El desarrollo y el fortalecimiento del cuerpo de forma global.
- El trabajo de todas las capacidades condicionales de acuerdo con sus fases sensibles y neurológicas tales como la velocidad de reacción, coordinación

óculo manual, y el mantenimiento y la mejora de la flexibilidad / elasticidad.

Ejercicios Específicos Generales (EEG):

Respetan las exigencias físicas del tenis. Son ejercicios de fuerza que también pueden trabajar habilidades mentales:

- Cadenas musculares que influyen en el desarrollo del tenista. Los contenidos de la sesión pueden incluir ejercicios de lanzamientos laterales de balones medicinales (1 ó 2 Kg.), el aprendizaje motor de componentes de ejercicios de fuerza, entrenamiento de vibración, ...
- Control motor que ayuda a la prevención de lesiones y limita cualquier peligro potencial de desequilibrios musculares.

Ejercicios Específicos Dirigidos (EED):

Proporcionan una mayor especificidad táctica pero también pueden utilizarse para correcciones técnicas específicas. Por ejemplo en ciertas circunstancias los jugadores pueden beneficiarse de jugar un punto simulado con una raqueta lastrada (< 5 golpes), y seguidamente jugar un punto real contra otro jugador con una raqueta normal.

Ejercicios Específicos Especiales (EEE): Son similares a las situaciones tácticas de competición real, pero más variadas y con énfasis específico en un aspecto u objetivo particular. Un ejemplo sería realizar únicamente 4 servicios con la condición de que han de ser "buenos". Otro ejemplo sería disputar puntos e intentar ganarlos utilizando el menor número de golpes (100% táctico).

Ejercicios Específicos Competitivos (EEC):

Suponen la simulación máxima de entrenamiento. Estos ejercicios son las situaciones competitivas más intensas como jugar tie breaks, o jugar 3 juegos que valgan como un set, etc.

Con ejercicios específicos el control del entrenamiento es muy importante, PERO ¿Cómo hacerlo?

Hay varios métodos que nos permiten controlar ciertas variables fisiológicas durante los ejercicios tácticos, físicos y técnicos en la cancha. Podemos controlar la frecuencia cardíaca o la relación entre trabajo y descanso, o el número de golpes y, aunque no son medidas definitivas de la carga de trabajo, proporcionan a los entrenadores información adicional sobre la intensidad del entrenamiento.

Conclusión

Una mayor especificidad del entrenamiento

requiere que este sea más intensivo, por tanto, el volumen debe reducirse. Los entrenadores y preparadores físicos debemos de cuidar de nuestros jugadores. Somos responsables de los estímulos que aplicamos durante el entrenamiento³, que han de basarse en la edad biológica de los jugadores, en sus objetivos de rendimiento y en sus perfiles tenísticos individuales.

Referencias

1. Cotorro, A. (2001). Specific injuries in young Spanish tennis players. In Crespo, M., Pluim, B., & Reid, M. (Eds.). Tennis Medicine for Tennis Coaches. ITF Ltd: London.
2. Crespo, M. (2002). Estructura de la clase siguiendo el enfoque basado en el juego. III Congreso Nacional de Tenis / VII Jornades del Tennis Català. Barcelona, Diciembre 2002.
3. Grosser, M., & Schönborn, R. (2002). Competitive tennis for young tennis players. Meyer & Meyer Sport: Aachen.
4. Moras, G. (1999). "Valoración de la intensidad del entrenamiento mediante la frecuencia cardíaca en el voleibol". En Apuntes de Educación Física y Deporte (pp. 77-84).
5. Pluim, B. (2000). Exercise physiology. Book of Abstracts of European Coaches Symposium, Otocec, Slovenia.



Durante un ejercicio de entrenamiento, el número de veces que un tenista realiza un golpe en un período de tiempo específico puede proporcionar una indicación de la intensidad del entrenamiento.

Indicios Avanzados para Predecir la Dirección del Golpe de Revés

Por David Lovejoy (Consultor en Psicología Deportiva, Gran Bretaña)

INTRODUCCIÓN

El tenis moderno es sinónimo de potencia y velocidad. A todos los niveles los jugadores tienen que anticiparse al siguiente golpe de su contrario. Day (1980) sugirió que la cara de la raqueta del contrario, la posición de su cuerpo, y la rotación de los hombros y las caderas pueden observarse para determinar la dirección, trayectoria, colocación y velocidad de la pelota. Abernethy (1987a) indica que los indicios corporales son esenciales para tomar decisiones a nivel avanzado debido a la dinámica cambiante constante en deporte. Por tanto, desde el punto de vista del entrenador es fundamental que durante el aprendizaje de un golpe el alumno sepa observar y procesar los indicios corporales adecuados. Otros estudios realizados por Buckolz, Prapavesis y Fairs (1988) llegaron a la conclusión de que los indicios avanzados (lenguaje corporal), se dan al anticipar los passing shots. Tenenbaum, Levy-Kolker, Sade, Liebermann y Lidor (1996) concluyeron que jugadores expertos, iniciantes e intermedios observan distintos indicios antes del

impacto; Los expertos: observan el brazo, la raqueta, los hombros y las piernas, los intermedios: miran la raqueta, al igual que los iniciantes. Por los estudios citados es obvio que los investigadores han analizado la predicción de los golpes de manera progresiva y metódica. De todas formas, dichos estudios no han tenido en cuenta la importancia del efecto como variable determinante en la colocación final de la pelota al estudiar la posición del cuerpo. Además, dado que aproximadamente 16 de los 20 mejores jugadores y 17 de las 20 mejores jugadoras utilizan reveses a dos manos, las investigaciones tienen que analizar si los indicios avanzados son distintos para el revés a una y a dos manos.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue doble. (1) Estudiar si hay diferencias entre jugadores iniciantes e intermedios en los indicios corporales para predecir un revés liftado o cortado. (2) Establecer si hay diferencias en la predicción de reveses a una o dos manos entre jugadores iniciantes e intermedios.

PROCEDIMIENTO DEL DISEÑO DE FILMACIÓN

La cámara de video se colocó en una posición fija en todos los golpes. Todas las pelotas se lanzaron desde la misma posición, cada lanzamiento botó en la diana marcada con una 'X' (0.9m x 0.6m). El jugador que golpeaba la pelota estaba colocado en el centro de la cancha en la línea de fondo y golpeaba paralelo o cruzado golpes liftados y cortados. Este procedimiento se utilizó para los reveses a dos y una mano. Si la pelota lanzada no botaba en la diana se desestimaba para el estudio. Cada golpe de revés se filmó a 25 imágenes por segundo.

MÉTODO

25 participantes se sentaron frente a una televisión a color de 26 pulgadas a 2 metros de distancia. Se les indicó como se realizaría el test y se enfatizó que si no podrían predecir el golpe deberían responder como "no seguro". Los participantes tuvieron 10 intentos para familiarizarse con la tarea. Las 8 secuencias de vídeo se mostraron aleatoriamente. 12 jugadores iniciantes (5 hombres y 7 mujeres) y 13 jugadores intermedios (7 hombres y 6 mujeres), ($M = 32.15$ años; $DS = 4.5$ años) completaron los cuestionarios. Tras cada secuencia de video mostrada, los participantes tenían 8 segundos para responder a las siguientes preguntas: (a) ¿Qué tipo de revés intenta realizar el jugador, cortado o liftado? (b) ¿El revés es a 1 ó 2 manos? (c) Por favor indica de 0-100% la confianza que tienes en tu predicción. Luego escribían en una hoja el indicio (s) que observaban como base de su predicción. Este procedimiento se repitió en 8 combinaciones de golpes distintas, a 4 imágenes antes del impacto (-160 msec.) 2 imágenes antes del impacto (-80 msec.), en el punto de impacto (0 msec.), 2 imágenes después del impacto (+80 msec.) y 4 imágenes después del impacto (+160 msec.).

RESULTADOS

- Se pueden utilizar indicios avanzados para predecir la dirección final de la pelota, de acuerdo con Buckolz, et al. (1988).
- La raqueta y los hombros del contrario pueden utilizarse para predecir la colocación final de la pelota, de acuerdo con Day (1980).
- Antes del impacto: Los jugadores iniciantes se fijaban en la raqueta o en la pelota.



Para anticipar la dirección e intención del revés del contrario, los jugadores han de observar la preparación de la raqueta y la rotación de los hombros y las piernas del contrario.

Antes del impacto: Los jugadores Intermedios se fijaban en la raqueta, las piernas o los hombros, o en ambos simultáneamente.

- En el punto de impacto ambos grupos se fijaban fundamentalmente en la pelota.
- Los resultados obtenidos tras el impacto sugieren que los jugadores iniciantes seguían fijándose en la pelota o en la raqueta, mientras que los jugadores intermedios eran capaces de reducir su foco atencional únicamente a la pelota.
- Con la excepción de los reveses cruzados a una mano, los jugadores intermedios son significativamente mejores que los iniciantes a la hora de predecir el revés, a una o dos manos, cortado o liftado, paralelo o cruzado.

Posibles explicaciones de los resultados anteriores son:

- La actual generación de entrenadores suele jugar el revés a 1 mano y, por tanto, los iniciantes están más

familiarizados con este tipo de golpe.

- Los golpes cruzados generalmente se enseñan y practican antes que los paralelos.

RESULTADOS APLICADOS A LOS ENTRENADORES

1. Los entrenadores han de intentar que los jugadores observen reveses tanto a una o dos manos, cortados y liftados desde que empiecen a jugar al tenis.
2. Los entrenadores tienen que enseñar a los jugadores a que se fijen en lo que hace el contrario – más específicamente en la raqueta, la rotación de los hombros y la posición de las piernas – para conseguir indicios avanzados antes del impacto y NO deben fijarse en la pelota.
3. También han de indicarles que, una vez que el contrario haya golpeado, han de fijarse en la pelota.
4. Con la proliferación de reveses en posición abierta, el tren superior (hombros) es un punto clave como “indicio” en el que fijarse cuando se está bajo presión.

REFERENCIAS

- Abernethy, B. (1986). Perceptual strategies in a racket sport. In: J. Watkins, T. Reilly, & L. Burwitz (Eds.). Sport Science Proceedings of the VIIIth Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education, Recreation and Dance, London: E. & F.N. Spon.
- Abernethy, B. (1987a). Anticipation in sport: A Review. Physical Education Review, 10, 5-16.
- Buckolz, E., Prapavesis, & Fairs, J. (1988). Advanced cues and their use in predicting tennis passing shot. Canadian Journal of Sport Sciences, 13, 20-30.
- Day, I. (1980). Anticipation in junior tennis players. In J. Groppe & R. Rears (Eds.), Proceedings of International Symposium on the Effective Teaching of Racquet Sports (pp. 107-116). Champaign, Illinois.
- Tenenbaum, G., Levy-kolker, N., Sade, S., Liebermann, D.G., & Lidor, R. (1996). Anticipation and confidence of decisions related to skilled performance. International Journal of Sport Psychology, 27, 293-307.

Fuerza y Condición Física para el Tenis: Sugerencias para Diseñar un Programa Específico

Por Adrian Faccioni, Alan Pearce y David Fisher (Australia)

Introducción

En tenis la ejecución óptima de cualquier golpe requiere distintas adaptaciones de patrones motrices aprendidos en coordinación con los requisitos de fuerza, potencia, velocidad, agilidad y equilibrio.

El entrenamiento de fuerza y condición física no sólo prepara a los tenistas para hacer frente a esas exigencias, sino que también permite una integración completa de los elementos táctico-técnicos y psicológicos del tenis. Una integración adecuada del entrenamiento de la condición física con las habilidades necesarias para el tenis ayuda a que los tenistas comprendan las exigencias del tenis. La consecuencia de esos programas integrados es que los tenistas disfrutan de sus programas de entrenamiento físico tanto como de jugar al tenis.

Este artículo intenta proporcionar algunos ejemplos de programas de acondicionamiento físico y ejercicios específicos para el tenis a aquellos entrenadores que también puedan ser responsables del trabajo físico con sus tenistas.

Prescripción del entrenamiento físico frente a los aspectos específicos (o las realidades) del tenis.

Los entrenadores conocen el concepto teórico de especificidad que se refiere al hecho de que los beneficios máximos obtenidos de un estímulo de entrenamiento sólo pueden conseguirse cuando se repiten los movimientos y sistemas energéticos involucrados en las actividades de un deporte en concreto (Rushall y Pyke, 1990). Por tanto, cuanto más similitud haya entre el entrenamiento y el tenis, mayor será la transferencia y adaptación al rendimiento (Fleck y Kraemer, 1987).

Como correctamente indican McClellan y Bugg (1999), muchos ejercicios de condición física utilizados por entrenadores como 'específicos' para el tenis son realmente ejercicios de desarrollo general de la condición física. Estos ejercicios son (entre otros) pres de piernas, flexiones completas de piernas, extensiones de piernas, pres de banca, y elevaciones frontales y laterales de mancuernas.

Por tanto, aunque estos ejercicios

pueden beneficiar al tenista, ¿Por qué no son específicos para el tenis? La tabla 1 resume las diferencias fundamentales entre estos ejercicios y la realidad del tenis. Las figuras 1 y 2 ilustran las diferencias entre ejercicios tradicionales y específicos.

Sugerencias para programar el entrenamiento de la condición física.

Los entrenadores pueden trabajar la condición física de los tenistas no sólo en el gimnasio sino también en la cancha. En muchos casos, es posible que los entrenadores no tengan un gimnasio a su disposición, por tanto los tenistas no tienen otra alternativa que entrenar en la cancha.

Igual que ocurre en el gimnasio, existen ejercicios específicos que se transferirán al tenis más eficientemente que los ejercicios genéricos. Los entrenadores tienen que intentar programar ejercicios específicos para el servicio, resto y los movimientos durante el peloteo. La tabla 2 muestra alternativas simples pero eficientes a los ejercicios tradicionales.

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

LECCIÓN 19	Tema: RECIBIR Y GOLPEAR CON COOPERACIÓN Y MOVILIDAD
Objetivo	Parsarse la pelota dentro de un grupo con sólo una raqueta
Calentamiento	<u>Círculo de raquetas</u> : Los alumnos se colocan en círculo y cada uno pone su raqueta con la raqueta tocando el suelo sujetándola por el mango con un dedo. El maestro dice: "IZQUIERDA!" Y cada alumno se mueve un lugar hacia la izquierda intentado sujetar la raqueta siguiente con su dedo antes de que caiga al suelo y dejando que su raqueta la sujete el compañero. El maestro puede gritar DERECHA o IZQUIERDA indistintamente.
Juegos/Ejercicios	<u>Círculo con una raqueta</u> : Los alumnos se colocan en varios círculo de 3 a 6 alumnos mirando hacia dentro. Botan la pelota hacia arriba con la raqueta entre todos los miembros del círculo. la pelota puede botar. Los alumnos se pasan la raqueta entre ellos. Gana el equipo que logra pegar más veces a la pelota sin fallar.
Variaciones	Los alumnos botan la pelota usando las dos caras de la raqueta, tantas veces como sea posible, golpeando la pelota contra la pared, cambiando las posiciones del lanzador o del pegador, etc.

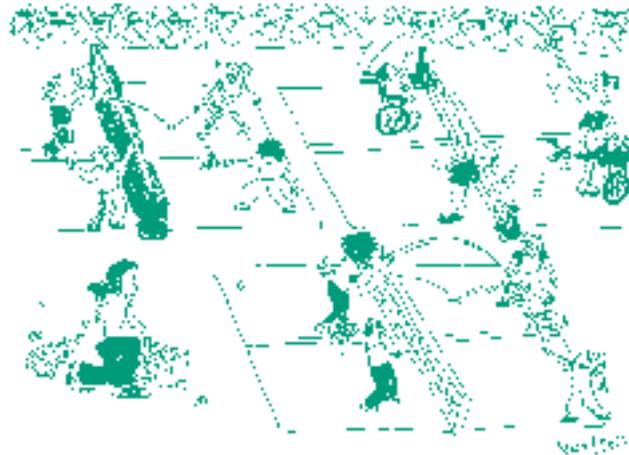


LECCIÓN 20	Tema: MANEJANDO LA PELOTA Y LA RAQUETA
Objetivo	Coger una pelota del suelo con la raqueta
Calentamiento	<u>Golpear a la valla</u> : Los alumnos forman grupos y se colocan lejos de la valla. Tras la señal, cada equipo lanza pelotas con la mano hacia la valla. Gana el equipo que logra más impactos contra la valla.
Juegos/Ejercicios	<u>Campeonato de recoger pelotas</u> : Los alumnos tienen que recoger las pelotas del suelo rodándolas con las cuerdas de la raqueta o presionando la pelota entre su pierna y la raqueta. Gana el alumno que recoja más pelotas.
Variaciones	Coger la pelota del suelo con la raqueta rodándola o presionándola entre la raqueta y el pie, etc.

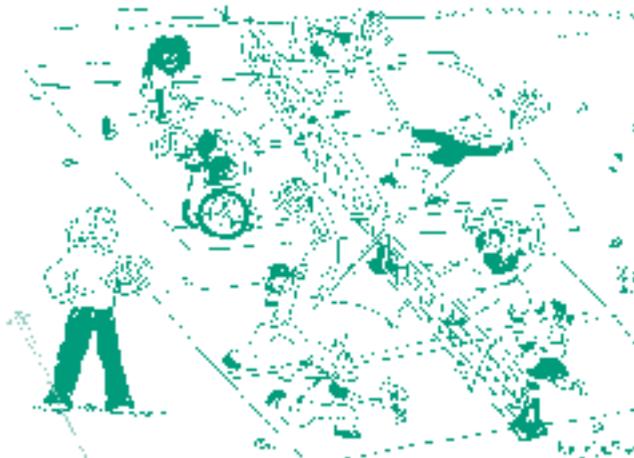


2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8 Y 10 AÑOS

LECCIÓN 19	Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: VARIANDO LA ALTURA
Objetivo	Proporcionar a los alumnos las habilidades necesarias para defenderse variando la altura de las pelotas recibidas tras el bote (golpes de fondo)
Calentamiento	<u>Agacharse y a pillar:</u> El alumno que paga tiene que intentar tocar a los demás. El alumno que es tocado tiene que agacharse. Los que aún están libres pueden agacharse unos momentos para engañar al que paga.
Juegos/Ejercicios	<u>ALTO -BAJO:</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. Un alumno en la red y otro en el fondo. El alumno del fondo lanza globos al de la red quien tiene que devolverlos con un remate suave. Gana la pareja que golpea más pelotas seguidas sin fallar. Los alumnos cambian las posiciones.
Variaciones	Pelotear usando golpes de fondo, defenderse con la altura, etc.



LECCIÓN 20	Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: VARIANDO LA PROFUNDIDAD, DIRECCIÓN Y ALTURA
Objetivo	Fomentar la relación de las habilidades de control de la pelota ya aprendidas mediante su integración en varios ejercicios.
Calentamiento	<u>Pasarse la raqueta espalda con espalda:</u> Los alumnos se colocan por parejas espalda con espalda. Cada pareja tiene que pasarse la raqueta alrededor del cuerpo separándose un poco cada vez. Luego la pasan entre las piernas, sobre la cabeza, etc.
Juegos/Ejercicios	<u>Todo vale:</u> los alumnos forman parejas y pelotean. Tienen que combinar variando la profundidad, dirección y altura. Gana la pareja que golpea más pelotas seguidas sin fallar. Los alumnos cambian las posiciones.
Variaciones	Pelotear usando golpes de fondo, golpes de fondo y voleas, sólo voleas; ejercicios de 2 contra 1, variando la profundidad, dirección y altura en los golpes de fondo, etc.



Los tenistas que puedan entrenar en gimnasios también tienen que seguir el principio de especificidad. La tabla 3 muestra algunos ejercicios específicos centrados particularmente en movimientos unilaterales y de flexión hacia delante. Aunque los bancos y las máquinas cumplen su papel en el acondicionamiento físico general, para un deporte como el tenis, que se basa mucho en la propiocepción y la estabilidad durante el movimiento, es recomendable que los ejercicios sean libres y dinámicos con el fin de desarrollar y aumentar el equilibrio al tiempo que se trabaja la fuerza y la velocidad.

Hay que enfatizar también que aunque sugerimos que los ejercicios sean unilaterales, es fundamental que exista un equilibrio muscular simétrico entre los lados dominante y no dominante, particularmente en el caso de la fuerza del tren superior que favorece el lado dominante sobre el no dominante (consultar la revisión de Roetert y Ellenbecker, 2002). Aunque los tenistas sientan que la realización de ejercicios en el lado no dominante es poco habitual, es fundamental llevarlos a cabo para prevenir lesiones.

Otras alternativas – entrenamiento con balón medicinal y pliometría

El entrenamiento con balón medicinal es también un sistema muy eficiente para la mejora de la condición física. Tanto fuera de la cancha como en ella, es una alternativa divertida a los ejercicios tradicionales al tiempo que ayuda a desarrollar nuevos patrones motores en jugadores juniors. Además, los ejercicios con balón medicinal pueden trabajar distintos objetivos (por ejemplo, velocidad y equilibrio) al mismo tiempo. La clave en estos ejercicios es variar la rutina de los mismos frecuentemente. Esto prevendrá la fatiga de las cadenas neuromusculares relacionadas con el mantenimiento de la coordinación del tenista.

Los ejercicios pliométricos también son una excelente alternativa a los realizados

en el gimnasio. Este tipo de entrenamiento acorta la brecha entre el trabajo de fuerza y potencia, además de aumentar directamente el rendimiento competitivo (Chu, 1998). Sin embargo, para obtener mejores resultados las investigaciones han mostrado que la combinación del entrenamiento de fuerza con el pliométrico proporciona mejoras superiores en el rendimiento que la realización aislada de ejercicios de fuerza o pliométricos (Adams et al, 1992; Wilson, 1994).

Igual que ocurre con el trabajo con balón medicinal, es crucial que el tenista realice distintos ejercicios. La actividad pliométrica básica ha de incluir elementos de equilibrio, agilidad, coordinación corporal, coordinación óculo-manual, propiocepción espacial y segmentaria, etc. Esto mantendrá el interés del tenista, reducirá las lesiones (evitando la sobrecarga de una misma rutina de entrenamiento), y ayudará a que el jugador utilice un mayor número de patrones motrices a la hora de jugar.

Recomendaciones para entrenadores

Los entrenadores no han de limitarse a realizar los ejercicios tradicionales dentro de la cancha o en el gimnasio. Teniendo en cuenta las contraindicaciones que puedan perjudicar a los tenistas, los entrenadores tienen que analizar los movimientos específicos del tenis y no tener miedo a experimentar con ejercicios que pueden ser específicos para el tenis. Además, cuando lleven a cabo estos nuevos ejercicios o un nuevo programa de acondicionamiento físico, es crucial hablar y solicitar la opinión del jugador sobre la eficiencia de lo que se está haciendo.

En el caso específico de los tenistas jóvenes, es importante exponerlos a la mayor cantidad posible de variaciones motrices. Cuantas más hayan experimentado al principio de su carrera, más preparados estarán cuando sean jugadores más avanzados. Además, si llegan a ser profesionales, a menudo están tan ocupados con partidos y viajes que les

es difícil llevar a cabo un acondicionamiento físico general lo cual produce más lesiones. Si el tenista tiene una buena base física desde el principio de su carrera, le será más fácil soportar un nivel de acondicionamiento más elevado en lugar de tener que adquirirlo cuando se encuentran en el exigente mundo del tenis profesional.

Finalmente, realizar ejercicios variados y específicos asegura que el tenista, y particularmente el tenista joven, está entrenando de forma variada lo cual favorece la mínima aparición de lesiones por sobrecarga (causadas por actividades repetidas en forma de ejercicios generales). Además, programar ejercicios de este tipo aumentará la diversión y reducirá las posibilidades de abandono debido al aburrimiento, un factor clave a la hora de evitar el abandono en el tenis junior.

Referencias

- Adams, K., O'Shea, J., O'Shea, K., & Climstein, M. (1992). The effect of six weeks of squat, plyometric and squat-plyometric training on power production. *Journal of Applied Sports Science Research*, 6:36-41.
- Chu, D. (1998). *Jumping Into Plyometrics* (2nd Ed.) Champaign: Human Kinetics.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1987). *Designing Resistance Training Programs*. Champaign: Human Kinetics.
- McClellan, T., & Bugg, B. S. (1999). Lunge variations to enhance specificity in Tennis. *Strength and Conditioning Journal*. 21:18-24
- Roetert, E. P. and Ellenbecker, T. S (2002). Strength training, flexibility training and physical conditioning. In P. Renström (Ed). *Handbook of Sports Medicine and Science Tennis*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Rushall, B. and Pyke, F. (1990). *Training for Sports and Fitness*. South Melbourne: Macmillan
- Wilson, G. (1994). Strength and power in sport. In J. Bloomfield, T. R. Ackland, and B. C. Elliott (Eds). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. Melbourne: Blackwell Scientific Publications.

Tabla 1. Resumen de ejercicios de acondicionamiento físico indicados comparados con las realidades del tenis.

Ejercicios tradicionales	Realidades del tenis
<ul style="list-style-type: none"> Los ejercicios son bilaterales (ambas extremidades se mueven al mismo tiempo durante el ejercicio) Indica ejercicios de flexiones de piernas 	<ul style="list-style-type: none"> Los movimientos son unilaterales (un lado proporciona la producción de fuerza). Los movimientos de las piernas se realizan separándolas en zancada (o al menos en posición de "split step").
<ul style="list-style-type: none"> A parte de ciertos ejercicios abdominales, los ejercicios se realizan en un plano 	<ul style="list-style-type: none"> Los gestos se realizan mediante movimientos rotatorios en planos múltiples
<ul style="list-style-type: none"> Se centran en el trabajo de fuerza máxima para desarrollar la fuerza 	<ul style="list-style-type: none"> Depende del tiempo, por lo que la potencia es más importante
<ul style="list-style-type: none"> El acondicionamiento físico se centra básicamente en el movimiento inicial 	<ul style="list-style-type: none"> Los peloteos se pierden generalmente debido a una recuperación ineficiente del peloteo anterior
<ul style="list-style-type: none"> Poco trabajo propioceptivo 	<ul style="list-style-type: none"> Los golpes y los movimientos requieren una buena transferencia de equilibrio y una adecuada percepción corporal

Tabla 2. Acondicionamiento físico en la cancha – ejemplos típicos de ejercicios tradicionales y algunas alternativas.

Ejercicios tradicionales	Alternativas posibles
● Saltos con dos piernas	● Saltos en tijera
● Zancadas hacia delante	● Zancadas oblicuas y cruzadas
● Saltos a una pierna	● Rebotes de piernas alternativos en ángulo (hacia delante y hacia atrás)

Tabla 3. Acondicionamiento físico en el gimnasio

Ejercicios tradicionales	Alternativas posibles
● Flexión completa de piernas	● Flexión completa de una pierna hacia delante y la otra queda extendida detrás del cuerpo
● Pres de banca	● Pres a una mano con mancuerna (sobre la pelota suiza)
● Abdominales con piernas flexionadas	● Zancadas girando mientras se anda (hacia delante y hacia atrás)

Tabla 4. Ejercicios pliométricos como alternativa a los ejercicios tradicionales de gimnasio

Ejercicios tradicionales	Alternativas posibles de ejercicios pliométricos
● Elevación de gemelos de una pierna	● Saltos oblicuos a una pierna
● Flexión completa de piernas	● Saltos de tijera; saltos flexionando las piernas (con variaciones)
● Elevación de mancuerna	● Lanzamiento de balón medicinal



Figura 1. Ejercicio tradicional con máquina en la sala de pesas – Pres de piernas (extensiones) inclinado. Obsérvense los movimientos bilaterales de los miembros inferiores y la ausencia de balance y propiocepción requeridos durante la realización de estos ejercicios.



Figura 2. Ejemplo de ejercicio específico en cancha – Zancada oblicua. Este ejercicio es un buen ejemplo de como imitar los movimientos y posiciones específicas realizados durante la ejecución de la volea.

Como Fomentar la Independencia en los Jugadores de Tenis

por Paul Lubbers (Director de Entrenamiento, USTA) y Gustavo Granitto (Oficial de Desarrollo de la ITF para Centroamérica y el Caribe)

Introducción

Uno de los objetivos fundamentales del proceso de entrenamiento en tenis es fomentar independencia en los jugadores. Como sucede en todos los deportes de habilidades abiertas, la capacidad de evaluar situaciones y tomar decisiones positivas es un elemento constante para el desarrollo adecuado del tenista.

La independencia del tenista está muy relacionada con su nivel de auto-confianza, y

para fomentarla hay que empezar desde el momento en que el jugador se inicia a jugar al tenis. La auto-confianza se define como la creencia de que podemos llevar a cabo con éxito una conducta deseada.

Nuestro trabajo como entrenadores es ayudar a que los tenistas mejoren su confianza y cumplan los objetivos (Ej. La victoria). Si evaluamos los puntos fuertes y débiles del tenista de forma realista y les demostramos nuestra fe en su habilidad para

tener éxito, obviamente les estaremos ayudando. Demostrar nuestra confianza en el jugador es muy “persuasivo” para ayudarle a que crea en sus propias habilidades.

Por el contrario, si nosotros como entrenadores no confiamos en nosotros mismos, es difícil transmitir esa confianza a nuestros jugadores. Por tanto, es fundamental que el entrenador se muestre a los jugadores como un ejemplo de confianza en el trabajo para que ellos empiecen el

proceso de aumentar su propia auto-confianza. Dicho proceso está ampliamente determinado por la actitud tanto del jugador como del entrenador.

El objetivo fundamental es que los jugadores olviden sus dudas, se cristalice su confianza y se aumente su creencia en la habilidad que tienen para alcanzar su máximo potencial y experimentar el éxito que tanto desean.

Una de las formas más útiles de fomentar la auto-confianza en los tenistas es ayudarles a crear un ambiente de éxito que facilite la consecución del rendimiento deseado. Cuando los jugadores triunfan en la cancha, su auto-confianza aumenta, mientras que las derrotas o las experiencias negativas obviamente contribuyen a disminuirla.

Trabajo en la cancha

Cuando se trabaja en la cancha es importante fijar objetivos diarios específicos. El entrenamiento es importante pero solo si se entrena con intención. Los jugadores necesitan comprender las relaciones entre la calidad del entrenamiento y el rendimiento máximo.

De nuevo, esa cultura del esfuerzo mediante la que se reconoce la importancia del entrenamiento de alta calidad debe rodear a los jugadores. De esta forma se motiva a los jugadores a fomentar su independencia. Los siguientes pasos también pueden ayudar a fomentar la independencia y la confianza en los tenistas:

Paso 1

- Hemos de ayudar a los jugadores a que descubran sus propias habilidades: Hay que hablar con ellos y evaluar y acordar cuales son esas habilidades. Elaborar un plan para alcanzar sus objetivos y llevarlo a cabo. Hay que ayudar a los jugadores pero sin que eso implique que ellos dependen enteramente del entrenador

para alcanzar sus objetivos.

Paso 2

- Es conveniente crear situaciones en las que el tenista tiene que poner a prueba su habilidad para tolerar el esfuerzo. Simplemente intentarlo no es suficiente. Luego el jugador tiene que superar los obstáculos. El entrenador tiene que pedirle al jugador que se esfuerce al 100%.

Paso 3

- Hay que ayudar al jugador a mejorar su habilidad para tolerar el esfuerzo mediante el uso de metas progresivas (desafiantes): Es esencial planificar situaciones competitivas en las que los tenistas empiecen a experimentar resultados positivos. Esto producirá un cambio en su actitud.

Paso 4

- Hay que apoyar este proceso creando más experiencias positivas que negativas (en un porcentaje de 3:1) – de esta forma, el jugador será consciente de la existencia del éxito y el fracaso.
- Se ha demostrado que el entrenamiento caracterizado por un alto grado de errores no fomenta la auto-confianza del tenista.
- Si la actividad genera resultados, será más importante para los jugadores, es decir ¡tiene sentido! Empiezan a asociar esfuerzo con recompensa (éxito).

Paso 5

- Ahora es el momento de fomentar la auto-estima del jugador. Hay que ayudar a los tenistas a demostrarse a sí mismos que pueden mejorar y, por tanto, fomentar su deseo de hacerlo. La efectividad del entrenador a la hora de comunicar este concepto es algo crucial en este paso.

- Si la auto-estima del jugador aumenta, también lo hará su auto-confianza. Como entrenador, reconocer ese aumento de auto-estima tendrá un efecto positivo añadido en el jugador sin afectar su independencia.
- Una mayor auto-confianza implicará que el jugador toma las decisiones con más confianza. Hay que permitirle que tome sus propias decisiones, de todas formas, es importante comentarlas posteriormente. Es conveniente crear situaciones en las que el tenista pueda descubrir los “pros y contras” de las decisiones tomadas. Si comete fallos o toma decisiones erróneas, hay que recordarle al jugador como ha sido el proceso al tiempo que se le motive por su esfuerzo, el cual asocia con cierto nivel de éxito.

Conclusión

Un reto clave en el tenis es fomentar la independencia de los jugadores de forma que desarrollen las habilidades necesarias para hacer frente a las situaciones críticas tanto en la cancha como en la vida. El proceso que se ha presentado en este artículo, en el que los entrenadores quitan importancia a los resultados y ayudan a los tenistas a centrarse fundamentalmente en las mejoras de su rendimiento, puede utilizarse para guiar a los tenistas a conseguir dicha independencia.

Referencias

Granitto, G. (2001). Conferencia Profesores, BALTC, Buenos Aires.
Granitto, G. (2001). Nivel 2 Regional; San Salvador.
Maxwell, J. (2001). Seamos personas de influencia Editorial Caribe. México.
Lubbers, P. (2002). Building Self-Confidence, ITF C.A. & Caribbean Coaches Workshop, Weston.



Para ayudar a que los jugadores tengan una mayor auto-confianza es importante crear un ambiente de esfuerzo y rendimiento durante el entrenamiento.

El Momentum del Partido

Por Garry Cahill (Irlanda)

“Un partido de tenis es una guerra en la que cada punto es una batalla dentro de la guerra “

El momento básico en la puntuación del tenis puede dividirse en tres aspectos:

1. Jugar cuando se va ganando
2. Jugar cuando se va perdiendo
3. Mantener el momentum

Es acertado afirmar que generalmente los jugadores cometen errores tontos cuando van ganando y realizan sus mejores golpes cuando van perdiendo. Cuando se va ganando hay una tendencia a quitarse la presión y es habitual empezar a tomar decisiones más arriesgadas. Por el contrario, cuando se va perdiendo la tendencia a jugar mejor se da porque no hay más remedio. La presión también hace que los jugadores rindan.

¿Cómo hay que jugar cuando se va perdiendo?

El momentum del partido nunca cambia si se juega con dudas. Hay que recordar que “la mejor defensa es un buen ataque; “hay que ser paciente y mantener los aspectos básicos del juego pero siempre atacar”. Cuando se ataca hay que intentar utilizar los puntos fuertes (atacando pero a dianas grandes), los mejores patrones de juego, los golpes favoritos, los servicios al 70%. Todo esto tendrá un efecto positivo en la autoconfianza del jugador.

¿Cómo hay que jugar cuando se está empatado?

En estas situaciones hay que generar momentum a favor, para ello hay que intentar dominar con el tipo de juego favorito. Hay que tener confianza para superar al contrario y utilizar las armas del propio juego en las que se tiene más confianza. “Domina o déjate dominar”; “No hay que esperar a la buena suerte, ve a por el contrario y búscate tu propia buena suerte”.

¿Cómo hay que jugar cuando se va ganando?

Cuando se va ganando hay una tendencia a dejarse llevar. Esto se combina con la tendencia del contrario a jugar mejor y a centrarse más, lo cual puede cambiar el momentum del partido. Cuando se gana por un punto puede ser buena idea jugar un punto de “break”. Esto no quiere decir que se empiece a dudar, sino que hay que intentar crearse una diana más grande a la que jugar. El primer punto de cada juego generalmente es el que tiene la menor presión, y el jugador que está perdiendo a menudo intentará acelerarse. Es importante contrarrestar esta agresividad también con agresividad.

Cuando se va ganando es crucial evitar apresurarse para acabar pronto y llegar a la meta...cuando aún quedan 4 vueltas. Hay que pulverizar al contrario manteniendo una buena posición en la cancha y una mentalidad positiva.

Tomar notas sobre el momentum

Se puede anotar el momentum de un partido utilizando la hoja de anotación que se adjunta, la cual básicamente sirve como un “medidor de frecuencia cardíaca”, subiendo un grado cuando se gana el punto y bajando otro cuando se pierde. Las iniciales “G” (ganador) “N” (no forzado) y ‘F’ (forzado) se utilizan para resaltar la razón por la que se produce el cambio: Es por mi buen juego, por el buen juego del contrario o por el mal juego del contrario.

Entrenamiento en la cancha

1) Disputar juegos utilizando distintas puntuaciones con los jugadores comentando con el entrenador sus planes antes de cada punto y siguiendo rutinas específicas.

- a) Cuando se va perdiendo (0-40).
- b) Cuando se va ganando
- c) Cuando se va igualado

2) Anotar un partido completo utilizando la hoja de anotación y comentar los resultados con los jugadores.

3) Juego de 3 puntos seguidos: 3 puntos consecutivos = juego, 6 = set y 9 = partido.

4) En lugar de jugar puntos a 9 ó 11, jugar sets a 4 puntos con muerte súbita al 3 iguales para enfatizar la importancia de ganar cada punto.

		Hoja de Anotación del Momentum del Partido						
		Resto	Servicio	Resto	Servicio	Resto	Servicio	Resto
Jugador	Contrario	0/						
Jugador	Contrario	0						
Jugador	Contrario	0						

¿Cuántas series de 3 puntos has ganado? _____

¿Cuántos puntos de deuce has ganado? _____

¿Cuántos puntos de deuce has perdido? _____

¿En qué puntos se han producido los grandes cambios de momentum y por qué? _____

¿Intentaste controlar el tiempo para controlar el momentum? _____

Aspectos Claves en el Trabajo con Jugadoras de Tenis

Por Edvard Raastad (Noruega)

INTRODUCCIÓN

En Noruega se da un porcentaje muy elevado de abandono de la práctica del tenis entre las niñas, que se observa más claramente cuando se analiza su participación en torneos. Las chicas empiezan a dejar de jugar al tenis a partir de los 14-15 años y, aunque el problema es similar con los chicos, el porcentaje de abandono de las chicas es realmente un problema. Y esto se da independientemente de que las escuelas de tenis tienen un porcentaje bastante alto de chicas en los grupos de tenistas más jóvenes. Se ha sugerido que el problema se agrava por la falta de entrenadoras. Por ello, la Federación Noruega de Tenis ha priorizado el tema del "Tenis Femenino" como un área de trabajo dentro de su Plan General Deportivo.

Para conocer la situación más profundamente, se ha llevado a cabo un estudio en el que se identificaban las razones de las chicas para dejar de jugar al tenis y las diferencias de actitud entre chicos y chicas. Las conclusiones del mismo y los pasos a seguir se presentan resumidamente en este artículo.

OBJETIVOS GENERALES

Es conveniente enfatizar el desarrollo de objetivos orientados a la tarea (Ej. Elaborar

un repertorio de habilidades para cada jugadora) en lugar de centrarse en objetivos de clasificación y de resultado. Estos últimos han de considerarse como resultado de un proceso anterior.

Los objetivos realistas a corto plazo serán importantes a la hora de proporcionar el dominio técnico y fomentar la auto-confianza. La división del entrenamiento y de la competición en períodos también permitirá mejorar el control y la evaluación de la mejora de las jugadoras.

TÉCNICA

El desarrollo de una técnica básica sólida es probablemente más importante para las chicas que para los chicos debido a diferencias fisiológicas relacionadas con el sexo. En general, como las chicas no pueden desarrollar tanta potencia física como los chicos, el desarrollo de un repertorio sólido de golpes es prioritario. En las etapas iniciales del desarrollo de las tenistas, técnicamente hay que enfatizar los puntos fuertes. La mejora de los puntos débiles puede realizarse después. El entrenamiento de la coordinación a edades tempranas es crucial.

ASPECTOS FÍSICOS

El entrenamiento físico que lleven a cabo las chicas ha de ser tan "duro" como el de

los chicos; sin embargo, ha de individualizarse en cuanto a carga, objetivos, etc. Hacer el entrenamiento variado es importante y para ello los entrenadores han de programar distintos estímulos de entrenamiento.

ASPECTOS MENTALES Y SOCIALES

El objetivo fundamental del entrenamiento mental ha de ser el desarrollo de habilidades que mejoren la auto-confianza y, entre otras cosas, reduzcan cualquier expectativa negativa (basada en los resultados) y minimicen la presión competitiva. Como parte de esto, la creación de un ambiente adecuado en el club y la programación del entrenamiento en grupos apropiados (espíritu de equipo) pueden ser beneficiosos.

METODOLOGÍA (PROGRESIONES)

La utilización de progresiones claras y de métodos secuenciales (Ej. Combinando el "método analítico" junto con el "global") puede ser muy eficiente para el desarrollo de habilidades tenísticas y para fomentar la auto-confianza. El enfoque basado en el juego es otro instrumento metodológico utilizado por los entrenadores para mejorar las habilidades de las jugadoras mediante ejercicios específicos relacionados con el partido. El enfoque de enseñanza del entrenador ha de adaptarse a las características de las jugadoras.

DIFERENTES ESTILOS DE ENSEÑANZA

Cuando se trabaja con tenistas, y especialmente con chicas, es importante que los entrenadores utilicen un estilo de enseñanza más democrático. El objetivo es ayudar a que se desarrolle la persona en su totalidad. Comunicarse escuchando de forma asertiva, con entusiasmo, paciencia, y utilizando un lenguaje corporal positivo y un "feedback" adecuado pueden hacer que la experiencia de jugar al tenis sea más gratificante para las jugadoras.

FORMATOS DE COMPETICIÓN ALTERNATIVOS

Es importante que, tal y como los tenistas van madurando, se integren chicos y chicas lo máximo posible en actividades como ligas mixtas, dobles mixtos, torneos del ITN, etc. De igual forma, la organización de formatos de competición convencionales (Ej. eliminatoria) combinados con los alternativos (Ej. Consolación progresiva) ayuda más a las tenistas de todas las edades y categorías.



La capacidad de adquirir un repertorio técnico completo es crucial para toda jugadora que aspire a llegar a lo máximo en tenis.

Libros y Vídeos Recomendados

LIBROS

Jugadores de 18 años: Conmemoración del Tenis Junior (18 & Under: A celebration of junior tennis). Año: 2004. Páginas: 95. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. ISBN: 1-903013-39-9. Prefacio de Andy Roddick. Colaboradores Chris Bowers, Eleanor Preston, Luca Santilli, Faye Andrews, y Neil Robinson. Este libro repasa las principales características del programa de tenis junior de la ITF: la historia, el circuito, los campeones mundiales, las competiciones por equipos, el desarrollo y el futuro. También incluye una sección muy completa de resultados de forma que los lectores pueden comprobar los ganadores de los distintos torneos. Para más información contactar con: www.itftennis.com/juniors



Manual de torneos de tenis (The tennis tournament handbook). Autor: Jerome Kilmer. Año: 2002. Páginas: 160. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. ISBN: 0-9719126-0-2. El propósito principal de este libro es proporcionar a los tenistas la información que necesitan para prepararse lo mejor posible para su experiencia jugando torneos. Contenidos: Parte I: Tipos de torneos, formatos básicos de cuadros, tecnología, sistemas de clasificación, consejos a los jugadores para la selección de torneos. Parte II: El escenario. Jugadores, compañeros de dobles, espectadores, directores de torneos. Parte III: Controlando la experiencia. Plan práctico de partido. Apéndice. El autor ha jugado y organizado cientos de torneos en todo el mundo. Para más información contactar con: www.tournamenthandbook.com



Tenis (Ténis de campo). Autor: Anna Skorodumova. Año: 1999. Páginas: 157. Idioma: Portugués. Nivel: Avanzado. ISBN: 8686702-11-0. Este libro está basado en el trabajo realizado por la autora con jugadores de alta competición. Skorodumova, que ha sido la coordinadora científica de la Federación Rusa de Tenis, resume los ingredientes clave del sistema de desarrollo de jugadores en Rusia. Contenidos: Actividad competitiva de tenistas, entrenamiento técnico y táctico,



condicionamiento físico, estructura del proceso de entrenamiento, control de las cargas de entrenamiento y organización de los ciclos. Para más información contactar con: www.phorte.com

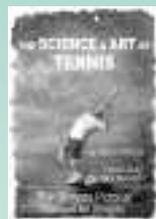
Jugar mejor, vivir mejor (Play better, live better). Autor: David O'Meara con Barbara Luehring. Año: 2003. Páginas: 180. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. ISBN: 0-9724324-0-X. Este libro está escrito como un diálogo entre el autor y el lector. El autor comparte su visión de como el entrenamiento deportivo ha de evolucionar. Entre los contenidos destacan los diez pasos del proceso pedagógico (aspiraciones, observación, patrones, lo que funciona y lo que no, percepción, fe, experiencia, conocimiento, asimilación) y consejos relacionados con su uso más eficiente. El autor es entrenador profesional, consultor y conferenciante, también ha publicado varios libros de tenis. Para más información contactar con: www.omearaprocess.com



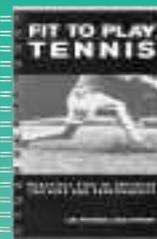
El prisma del tenis (Teniska Prizma). Autores: Radmilo Armenulic y Dejan Simic. Año: 2000. Páginas: 226. Idioma: Serbio. Nivel: Todos los niveles. Este libro es el libro de texto para los cursos avanzados de la Federación Yugoslava de Tenis. Cubre la información fundamental sobre entrenamiento en el plano teórico (historia, organización, acondicionamiento físico, psicología, técnica y táctica), metodológico (métodos de entrenamiento y de enseñanza) y pedagógico (papel del entrenador y planificación). Para más información contactar con: yugtenis@verat.net.



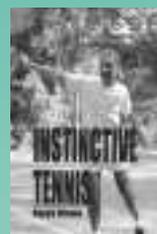
La ciencia y el arte del tenis (The Science and Art of Tennis). Autor: Julio A. Yacub. Año: 2002. Páginas: 398. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. ISBN: 1-58736-212-0. Prefacio de Nick Bolletieri. Este libro está dirigido a personas que aprenden visualmente y a estudiosos del tenis que buscan algo simple sin obviar lo importante. Está lleno de dibujos y diagramas fácilmente inteligibles. El autor tiene una gran experiencia como entrenador y profesor de tenis. Para más información contactar con: www.tenniscoachonline.com



En forma para jugar al tenis (Fit to Play Tennis). Autores: Carl Petersen y Nina Nittinger. Año: 2003. Páginas: 210. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. ISBN: 0-9734314-0-7. Este libro combina una completa información sobre conceptos de entrenamiento generales con consejos específicos y ejercicios prácticos que los tenistas pueden realizar inmediatamente. Los autores han aplicado su conocimiento y experiencia común para proporcionar a los tenistas la información más actualizada posible presentada a modo de conceptos de entrenamiento inteligente. Para más información contactar con: www.citysportsphysio.com



Tenis instintivo (Instinctive Tennis). Autor: Happy Balla. Año: 2003. Páginas: 264. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. ISBN: 81-901297-8-3. El autor entiende que el tenis es un microcosmos de la vida. Piensa que es posible transformar tanto nuestras vidas como nosotros mismos cambiando la forma en que jugamos al tenis. A este estilo de juego lo denomina, tenis instintivo. **Intensidad relajada** (Relaxed Intensity). Autor: Happy Balla. Año: 2003. Páginas: 96. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. ISBN: 81-901297-7-5. Este libro trata de algo más que de tenis. Proporciona claves para profundizar en el yo del lector y de su tenis como paradigma de su vida. Para más información contactar con: happyballa@hotmail.com



VÍDEOS

iLa enseñanza del tenis hoy! (Tennis Coaching Today!) Autores: Judy Bull y Mitch Hewitt. Año: 2003. Páginas: 296. Idioma: Inglés. Nivel: Iniciantes. Este video incluye planes para 16 clases de tenis divididas en dos niveles (8/8). Los contenidos son: Primer nivel (aplicación y desarrollo mediante el pre tenis de habilidades motrices fundamentales) y segundo nivel (utilización del enfoque basado en el juego para ayudar a los jugadores a aprender a jugar al tenis). Para más información contactar con: judeaction@optusnet.com.au



WORKSHOPS REGIONALES DE LA ITF PARA ENTRENADORES 2004



Paul Lubbers Y Bobby Bernstein del Programa de Alto Rendimiento de la USTA durante una presentación del Workshop de la ITF para Entrenadores de Centroamérica y Caribe celebrado en Santo Domingo, República Dominicana.



Ivo van Aken, Director Técnico de la Federación Flamenca de Tenis, durante una de sus intervenciones en el Workshop de la ITF para Entrenadores Asiáticos celebrado en Nueva Delhi, India.



Los entrenadores asistentes al Workshop de la ITF para Entrenadores Sudamericanos que tuvo lugar en Asunción, Paraguay.



Luis Bruguera de España dirigiéndose al auditorio durante el simposium de Entrenadores Europeos celebrado en Malta.



Entrenadores y ponentes asistentes al Workshop de la ITF para Entrenadores Africanos que tuvo lugar en Pretoria, Sudáfrica.