

Editorial

Bienvenidos al número 36 de la revista ITF Coaching & Sport Science Review. Nos complace recibir sus positivas reacciones sobre el primer número del año, el primero publicado exclusivamente en formato electrónico. Aprovechamos la ocasión para anunciarles que los dieciséis primeros números de la revista ya están disponibles en la página Internet de la ITF y pueden descargarse gratuitamente desde www.itftennis.com/coaching.

Este número es un monográfico dedicado a la periodización. Para su preparación, hemos reunido artículos de entrenadores con más de 40 años de experiencia, expertos en materia de periodización de programas de entrenamiento para tenis.

He aquí algunos de los expertos que han contribuido al número 36:

- E. Paul Roetert (director ejecutivo del Programa USTA de Alto Rendimiento).
- Machar Reid (ex-entrenador de Greg Rusedski).
- Piotr Unierzyski (profesor de tenis, Escuela Universitaria de Educación Física, Poznan, Polonia).
- Iván Molina (entrenador de los equipos de la ITF).
- Craig Morris (director del programa de formación de entrenadores, Tennis Australia).
- Patrick McEnroe (capitán del equipo de Copa Davis de EEUU).
- Jofre Porta (entrenador de Carlos Moyá).
- David Sanz (director del área de docencia e investigación, RFET, España).
- Carl Maes (capitán del equipo belga de Fed Cup y ex-entrenador de Kim Clijsters).
- Steven Martens (capitán del equipo belga de Copa Davis y entrenador de Sabine Appelmans).

Quisiéramos agradecer a todos ellos su colaboración en este número.

Los artículos tratan de la periodización tanto para juniors como para profesionales, ya sea en tenis masculino o femenino, y esperamos que den pie a un amplio debate entre entrenadores del mundo entero. Será un placer recibir sus comentarios sobre cualquiera de los artículos.

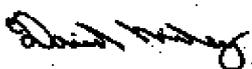
El programa para la XIV edición del Workshop Mundial de la ITF para Entrenadores está casi terminado, y nos complace informarles de que Arantxa Sánchez Vicario será una de las ponentes. Para mayor información sobre los cursos para entrenadores y la XIV edición del Workshop, no duden en consultar la página de Internet de la ITF sobre entrenamiento.



La periodización supone un diálogo entrenador - jugador.

Dicha página ofrece a partir de ahora una serie de presentaciones gratuitas, realizadas por expertos como Bruce Elliot, Ann Quinn, Machar Reid, Tim Wood y Angie Calder, sobre temas como biomecánica, recuperación o condición física, entre otros. Cada presentación dura unos 15 minutos, contiene numerosos esquemas y una narración completa, y puede verse en cualquier ordenador conectado a Internet.

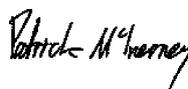
Les deseamos que sigan aprovechando los recursos que les ofrece la página de Internet y que disfruten de este número 36 de la revista ITF Coaching & Sport Science Review.



Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis



Miguel Crespo
Responsable de Investigación,
Desarrollo del Tenis



Patrick McInerney
Asistente del Responsable de
Investigación, Desarrollo del Tenis

Contenidos

INTRODUCCIÓN A LA PERIODIZACIÓN EN EL TENIS ACTUAL E. Paul Roetert (EEUU), Machar Reid (AUS) & Miguel Crespo (ITF)	2
PERIODIZACIÓN PARA JUGADORES DE HASTA 14 AÑOS Piotr Unierzyski (POL)	4
PERIODIZACIÓN EN EL CIRCUITO JUNIOR ITF Iván Molina (ITF)	6
PERIODIZACIÓN PARA JUGADORAS DE HASTA 18 AÑOS Craig Morris (AUS)	7
INICIATIVA ITF DEL TENIS EN LA ESCUELA EJEMPLOS DE CLASES DE TENIS EN LA ESCUELA	9
¿PUEDE LA PERIODIZACIÓN FUNCIONAR EN EL TENIS PROFESIONAL MASCULINO? E. Paul Roetert y Patrick McEnroe (EEUU)	11
PLANIFICACIÓN PARA EL TENIS DE ALTA COMPETICIÓN MASCULINO Jofre Porta y David Sanz (ESP)	12
PERIODIZACIÓN PARA JUGADORAS PROFESIONALES Carl Maes y Steven Martens (BEL)	13
LIBROS Y VÍDEOS RECOMMENDADOS	16

Introducción a la Periodización en el Tenis Actual

Por E. Paul Roetert (Programa USA de Alto Rendimiento), Machar Reid (Universidad de Australia Occidental) y Miguel Crespo (ITF)

El centro de interés de este número de la revista *Coaching & Sport Science Review* es investigar el concepto de periodización del entrenamiento en el tenis. Hemos solicitado a expertos de diferentes países que presenten no sólo los aspectos teóricos, sino, más importante si cabe, los aspectos prácticos de la periodización para los diversos niveles y edades de los jugadores. Como los programas de periodización son individualizados, resulta difícil generalizar; con todo, en estos artículos, los autores han dividido a los tenistas en tres grupos: hasta 14 años y menores, hasta 18 años y menores y profesionales.

¿QUÉ ES LA PERIODIZACIÓN?

Aunque es relativamente nuevo en el tenis, el concepto de periodización del entrenamiento fue utilizado por primera vez por los griegos durante los Juegos Olímpicos de la Era Antigua. Sin embargo, fueron los soviéticos quienes sentaron las bases de la periodización moderna durante las dos primeras décadas del siglo XX. Desde entonces, el interés por la periodización ha aumentado y las discusiones entre expertos rusos y de Europa del Este y expertos occidentales han sido objeto de infinidad de libros, artículos y presentaciones.

En pocas palabras, la periodización puede definirse como el proceso de estructuración del entrenamiento en fases para maximizar las oportunidades de que los atletas alcancen picos de rendimiento y, por ende, sus objetivos competitivos (Bompa, 1999). Cada fase tiene un contenido de entrenamiento diferente, que refleja el objetivo general de esa fase, y así, encontramos fases de preparación, competición, pico de rendimiento y transición. Además, las fases se organizan en tres tipos de ciclos: microciclo, mesociclo y macrociclo. Un microciclo dura generalmente una semana y suele responder a una función muy concreta: ordinaria, introductoria, de recuperación, competitiva o de choque (Matveyev, 1981); un mesociclo suele durar de dos semanas a varios meses, mientras un macrociclo hace referencia al periodo de entrenamiento general, que normalmente es de un año.

Aunque el Síndrome de Adaptación General desarrollado por Hans Selye en los años 1950

sigue siendo clave en la periodización actual (Fleck, 1999), los modelos para conseguir dicha adaptación se han transformado significativamente en los últimos 20 años. Sin embargo, para hablar de periodización, numerosas fuentes siguen refiriéndose casi exclusivamente al modelo lineal o tradicional de Matveyev (Matveyev, 1964), muy utilizado en todos los deportes y que puede definirse como la combinación de un elevado volumen de entrenamiento a baja intensidad que va derivando hacia un bajo volumen de entrenamiento a alta intensidad, de forma que coincide con uno o más picos competitivos durante cada macrociclo. Generalmente, desde el punto de vista físico, se divide en una fase de hipertrofia, una de fuerza, una de potencia y una de recuperación. Pero el modelo no está exento de limitaciones. Por ejemplo:

- No considera la influencia recíproca de los diferentes ejercicios de un programa de entrenamiento pretendiendo, de forma poco realista, que cada componente se evalúe independientemente del resto.
- No atiende a la percepción subjetiva del jugador sobre la intensidad y los efectos generales de la carga y presta una atención mínima a las necesidades individuales.
- La suave fusión de sesiones de entrenamiento y de niveles que propone el modelo puede servir para principiantes, pero no para tenistas más avanzados. Por ejemplo, se ha demostrado que incrementar la intensidad manteniendo el mismo volumen puede aumentar el rendimiento siempre que el jugador haya alcanzado un determinado nivel.

Aunque este modelo sirve para ciertos deportes y niveles de juego, no es el único modelo de periodización, ni el más aplicable a todas las situaciones, y desde luego no al tenis de élite. Por eso, entrenadores y preparadores físicos están utilizando métodos alternativos de planificación.

LA PERIODIZACIÓN EN EL TENIS

La periodización en el tenis puede resultar bastante complicada por varios factores. Ante todo, el tenis no tiene un "periodo de descanso" oficial como otros deportes. Los tenistas desconocen el lujo de tener un sólo evento cada cuatro años (Olimpiadas) o incluso uno o dos por año; de hecho, el tenis, con sus numerosos y variados sistemas de clasificación y sus torneos de diferentes niveles, permite que jugadores de todas categorías jueguen todos los fines de semana del año. Profesionales y juniors intentan alcanzar su mejor forma para los Grand Slam (los juniors, obviamente, para los Grand Slam junior), pero saben que deben jugar bien en otros torneos para mejorar o "proteger" sus clasificaciones. Para complicarlo más, la situación es diferente si el tenista 1.) pierde en la primera ronda de un torneo o, por el contrario, llega a la final; 2.) tiene partidos cortos o largos; 3.) viaja lejos para jugar el torneo; 4.) juega en clima muy caliente y húmedo (o cambia de clima con frecuencia); y 5.) compite en diferentes superficies.

Todos esos factores condicionan el tipo y la calidad del entrenamiento y, en muchos casos, acentúan los problemas del modelo lineal o tradicional de Matveyev. Por ello, los entrenadores deberían considerar las ventajas de utilizar en tenis los siguientes modelos de periodización (tabla 1, Siff y



La periodización es importante tanto para jugadores junior como senior.

Modelo	Características
Ola	Suaves variaciones tipo ola de la carga durante fases determinadas. El volumen en la fase de competición será ~10-15% inferior al máximo, alcanzado en la fase de preparación (Matveyev, 1981).
Escalonado	Avalado por investigadores como Yakolev y Ermakov, implica abruptas alternancias, al modo de escalones, de cargas de diferente intensidad (baja, media y alta) a corto y largo plazo. A corto plazo, la carga de entrenamiento varía profundamente de una sesión a otra y en los ciclos semanales y mensuales. Las investigaciones de varios autores (Vorobyev, 1978) han corroborado su éxito.
Combinado	Reparto igualitario entre las cargas de entrenamiento de fuerza y trabajo técnico. El incremento en la fuerza se considera ineficaz si no lleva aparejado la mejora simultánea de las capacidades técnico-deportivas.
Ondulante	Concentración de la carga, como una ola, con énfasis inicial de 5-10 semanas cada vez. Cada carga concentrada con su énfasis actúa como base de la siguiente, que tendrá un énfasis inicial diferente, para que la adaptación adecuada se produzca durante las principales competiciones. Es indicado para jugadores muy preparados y debe utilizarse inteligentemente para evitar el sobreentrenamiento en cualquier fase. Ajusta las series, las repeticiones, la velocidad del movimiento (tempo) y los momentos de descanso en cada sesión, y ha demostrado ser más eficaz al inducir máximas ganancias de fuerza que el método tradicional lineal o los modelos de alternancia.
Péndulo	Alternancia suave, uniforme y rítmica de los diferentes componentes del entrenamiento.
Superación	Incremento del volumen o intensidad durante un corto lapso de tiempo (una o dos semanas), seguido por un retorno al entrenamiento "normal". Se usa esencialmente con deportistas avanzados, que hayan entrenado bien la fuerza.
Otros	El entrenamiento a largo plazo puede planificarse según la carga máxima diaria percibida; fórmulas intuitivas o trabajo ad hoc a corto plazo: uso bastante aleatorio de métodos de entrenamiento suplementarios; pirámides ascendentes y descendentes, etc.

Tabla 1. Modelos de periodización para el entrenamiento del tenis.

Verkhoshansky, 1996) y, generalmente, evaluar como integrarlos en el plan de desarrollo global del jugador. Si, como apuntan las investigaciones realizadas, un jugador con talento necesita de 8 a 12 años ó 10.000 horas de entrenamiento para formar alcanzar la élite (Bloom, 1985; Ericsson y Charness, 1994; Salmela, Young y Kallio, 1998), seguramente, la periodización debería ser cada vez menos lineal a medida que el jugador madura.

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

Independientemente de la edad o nivel del jugador, para garantizar el éxito de cualquier periodización es preciso seguir algunos principios de entrenamiento esenciales:

1. Planificación: la planificación para el año debería ser metódica y basarse en métodos y conocimientos científicos para ayudar a los jugadores a alcanzar su máximo nivel de entrenamiento y de rendimiento. Será necesario planificar a corto y largo plazo, con suficiente flexibilidad para variar según los éxitos o fracasos, las lesiones u otros imprevistos. Los planes deben considerar las diferentes fases de periodización; las semanas de entrenamiento y de torneo; y las sesiones de entrenamiento más largas (en días sin partido o con partido corto) o más cortas (días de partido largo).

2. Volumen: o lo que es lo mismo, la duración, la cantidad de trabajo que realizan los jugadores o cuánto entrenan. Este concepto suele entenderse de forma equivocada, especialmente por los júnior. El tiempo que se pasa uno entrenando no es lo que lo hace mejor, sino la calidad del tiempo de entrenamiento dentro y fuera de la pista.

3. Intensidad: indica la energía con la que se entrena. Se relaciona con el concepto de calidad frente a cantidad: es mucho mejor,

por ejemplo, entrenar intensamente dos horas que hacerlo con aburrimiento cuatro horas.

4. Frecuencia: cuán a menudo se entrena; estrechamente relacionado con el volumen y la intensidad, la frecuencia de entrenamiento debe ser vigilada por los entrenadores, pues el descanso y la recuperación resultan tan importantes en un plan como el resto de variables, fisiológica y psicológicamente.

5. Especificidad: Hasta qué punto el entrenamiento trabaja las demandas actuales del tenis, pero no significa necesariamente que los movimientos utilizados durante el entrenamiento tengan que imitar a los del tenis. En muchos casos, ocurre lo contrario, pues los músculos antagonistas deben entrenarse de forma concéntrica para obtener un mayor equilibrio muscular en los tenistas.

6. Variación: ¿Con qué frecuencia varían los jugadores de entrenamiento? Pueden aburrirse si el entrenador no varía suficientemente los programas diarios. Este concepto se aplica tanto al entrenamiento en pista como fuera de ésta. Además, para evitar el "quemarse" los jugadores también deberán entrenar los grupos musculares de distintas formas lo que les hará disfrutar más su entrenamiento.

RESUMEN

Hace tiempo que tanto entrenadores como jugadores son conscientes de las ventajas de cambiar el estímulo del entrenamiento a intervalos regulares o incluso irregulares. Reducir el volumen de entrenamiento antes de una competición, planificar periodos de descanso activo e intercalar sesiones de potencia y fuerza para poner a prueba diferentes sistemas de energía son aspectos que consiguen la adaptación y mejoran el

rendimiento del tenista. Para lograrlo consistente y planificadamente, los entrenadores deberían utilizar los nuevos modelos de periodización que, probablemente, se adecuen mejor a las condiciones de competición, entrenamientos y viajes tan características de nuestro deporte.

REFERENCIAS

- Bloom, B. S. (Ed.). (1985). Developing talent in young people. New York: Ballantine.
- Bompa, T. O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Ericsson, K.S. & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. American psychologist, 49, 725-747.
- Fleck, S.J. (1999). Periodized strength training: A critical review. Journal of Strength and Conditioning Research, 13, 82-89.
- Frankel, C. C. & Kravitz, L. (2000). Periodization: State of the Art Training. IDEA Personal Trainer, 11(1), 15-16.
- Matveyev, L. (1981). Fundamentals of Sports Training. Moscow: Progress Publishers,
- Roetert, E.P. (2001). Designing Periodized Training Programs: Tennis. In B. Foran (Ed.) High Performance Sports Conditioning (pp.318-322). Human Kinetics, Champaign, IL.
- Salmela, J.H., Young, B.W., & Kallio, J. (1998). Within-career Transitions of the Athlete-Coach-Parent Triad." In P. Wylleman & D. Lavallee (Eds.), Career transitions in sport: A sourcebook for practitioners and researchers. Morgantown, VA: FIT Publications.
- Siff, M.C., & Verkhoshansky YV. (1996). Supertraining: A Textbook on the Biomechanics and Physiology of Strength Conditioning for all Sport. Sports Support Syndicate, Pittsburg.
- Vorobyev, A.N. (1978). A Textbook on Weightlifting. Budapest: Int. Weightlifting Federation.

Periodización para Jugadores de hasta 14 Años

Por Piotr Unierzyski (Escuela Universitaria de Educación Física, Poznan, Polonia)

INTRODUCCIÓN

En mi artículo publicado en el número 31 de esta revista (Unierzyski, 2003), presenté información general sobre la planificación para tenistas de 12-14 años. En el presente artículo, reforzando los puntos principales del anterior, quisiera enfatizar ciertos objetivos de entrenamiento específicos y prácticos para esos tenistas, objetivos nacidos de mi propia experiencia y de las reflexiones de algunos de los mejores expertos mundiales en tenis, y corroborados por investigaciones que definen al tenis como deporte de especialización tardía. El tipo, la intensidad y el volumen de entrenamiento realizado por los jugadores de 12-14 años se consideran esenciales (McCraw, 2002); de hecho, sabemos que muchos de los mejores jugadores actuales (Federer y Henin) no soportaron cargas de entrenamiento grandes o "profesionales" a esas edades.

Generalmente, se admite la división en períodos más cortos con diferentes objetivos de entrenamiento del desarrollo a largo plazo de un jugador. Los jugadores de 12-14 años deberían seguir la etapa de entrenamiento conocida como "semi-especializada", "aprender a entrenarse" (Balyi, 2003) o "de preparación" (Schonborn, 1993). Aparte del léxico, lo importante es la filosofía general y las características comunes de este tipo de entrenamiento:

- Aunque es esencial desarrollar ampliamente las capacidades motrices, el entrenamiento también debe centrarse en mejorar los factores limitantes del rendimiento tenístico.

- La periodización debería ayudar a los jugadores a:
 - Alcanzar los objetivos de entrenamiento.
 - Equilibrar el entrenamiento general y el específico, la competición y el desarrollo de capacidades motrices (p.ej., velocidad y resistencia, fuerza y potencia).
 - Coordinar y planificar adecuadamente las intensidades, volúmenes y cargas del entrenamiento.
 - Respetar su desarrollo biológico (mediante supercompensación, hipertrofia, descanso y recuperación, etc.).
 - Acelerar el desarrollo general de su juego.
 - Reducir el riesgo de lesiones, sobreentrenamiento y agotamiento del jugador.
- Con todo, el objetivo de la planificación con estos jugadores no debe ser alcanzar el rendimiento máximo (pico):
 - Ningún pico de rendimiento a los 12 años.
 - A los 13 años, puede planificarse un pico de rendimiento siempre que el objetivo sea "alcanzarlo para aprender cómo se hace".
 - Pueden programarse dos picos para los jugadores de 14 años (para jugadores muy bien preparados y con muchas capacidades, puede dividirse el plan en tres ciclos con tres picos), pero siguen siendo muy importantes los períodos de entrenamiento/preparación relativamente largos.
- Los jugadores jóvenes o con poca experiencia necesitan más tiempo para aprender o mejorar ciertas capacidades. Por tanto, deberán

practicar proporcionalmente más y con períodos de preparación más largos que los juniors avanzados o los profesionales.

- La cantidad y la CALIDAD del entrenamiento son importantes (van Aken, 1999).
- Un plan anual "doble" (dos fases de preparación y dos de competición) es recomendable.
- Los métodos de entrenamiento serán diferentes a los de los profesionales (Unierzyski, 1994). No se recomienda entrenamiento interválico, anaeróbico láctico y de fuerza para jugadores de 12-14 años.
- A partir de los 15-16 (chicas) y los 17-18 (chicos), la planificación y periodización siguen una filosofía parecida a la de los profesionales. La mejora sigue siendo relevante, pero los programas se diseñan para rendir en los torneos más importantes y prepararse en los menos importantes.
- La estructura de todos los ciclos debería considerar el calendario escolar (por ejemplo, vacaciones).

En la figura 1, se describe un ejemplo general para este periodo.

OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO PARA JUGADORES DE ENTRE 12 Y 14 AÑOS (BASES DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO)

Desarrollo técnico-táctico

Un jugador de 12 años con talento suele poseer ya una técnica sólida, de forma que el típico entrenamiento técnico (orientado al movimiento) se utilizará menos que con niños prepúberes (± 11 años) (Pankhurst, 1999). El principal objetivo de este entrenamiento a esa edad es desarrollar un juego completo, que será la base para definir futuros estilos individuales. En concreto, los objetivos serán:

- Aprender a jugar en las cinco situaciones de juego y usar las cinco tácticas básicas (posición en la pista cerca de la línea de fondo, jugar dentro de la pista, golpear cuando sube la pelota, abrir la pista y practicar diferentes maneras de acercarse a la red) confiada y positivamente.

Mes	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Edad												
11	Ninguna periodización anual											
11- 12	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2			Comp. 2			T r a n s i c i ó n
12-13	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2			Comp. 2			
13- 14	Prep. 1			Comp. 1		Prep. 2			Comp. 2			
14	Prep. 1		Comp. 1			Prep. 2		Comp. 2 (3?)				
14-15	Prep. 1		Comp. 1			Prep. 2	Comp. 2		Prep. 3	Comp. 3		

Figura 1. Ejemplo de planes anuales de entrenamiento para diferentes categorías.

- Mejorar la precisión de los golpes en todas las situaciones de juego (Schonborn 1994). Por ejemplo, a los 13-14 años, un jugador debería poder diferenciar las ventajas de un golpe cruzado largo o corto, de uno paralelo largo y cruzado corto, etc.
- A partir de los 13-14 años, los jugadores deberían empezar a crear sus estilos de juego individuales. Así, aprenderán a conocer sus limitaciones, sus puntos fuertes físicos, mentales y táctico-técnicos, y se esforzarán por utilizar sus golpes y patrones preferidos (Pestre, 1998). Para ayudarles a conseguirlo, se utilizará un enfoque táctico, basado en el juego, con ejercicios abiertos o semi-abiertos (pueden ser cerrados para perfeccionar la técnica).
- Aunque deben prevalecer las clases grupales (la enseñanza individual puede necesitarse para jugadores de excepcional talento), es importante realizar programas individuales o diferenciar tareas (Krolak, 1990).
- prevención de lesiones (estiramientos, estabilidad central);
- resistencia (predominantemente aeróbica, antes de pasar a una resistencia más anaeróbica hacia los 13-14 años);
- mejora de los logros deportivos en general: habilidad para jugar tres o cuatro pelotas correctamente.
- comprender la importancia del descanso y de la recuperación;
- entender las ventajas potenciales de la visualización;
- ser conscientes de la dinámica JUGADOR - ENTRENADOR - PADRES;
- comprender básicamente los principios de entrenamiento y la importancia de la planificación;
- hacer sus propias maletas y preparar su material (hacia los 12 años);
- ser puntuales;
- llevar un diario de entrenamientos.

Como en este estadio es casi imposible maximizar todas las capacidades físicas, un jugador con talento debería intentar desarrollar todas (o casi todas) sus habilidades hasta un buen nivel (medio o mejor).

Entrenamiento mental y psicológico/ conocimientos teóricos

Para seguir madurando, los jugadores necesitan aprender a ser más independientes y a asumir más responsabilidad en sus propias decisiones dentro y fuera de la pista (Gabler & Zein, 1984). El entrenador debe ayudar a los jugadores mediante preguntas pertinentes y permitiéndoles hacer y aprender de sus errores (van Fraayenhoven, 1999). También es importante utilizar ejercicios abiertos para que el jugador tome decisiones. Como empiezan a viajar a esas edades, los jugadores necesitan aprender a:

- entender y controlar el estrés y enfrentarse al hiperestrés y al hipoestrés;
- tener una rutina durante las competiciones (incluidos los calentamientos, evaluaciones de partidos, inscripción en dobles, reserva de pistas de entrenamiento, etc.);
- realizar rituales individuales; aprender y utilizar técnicas de relajación o concentración;
- respetar las reglas y los reglamentos.

Para incrementar su independencia, los jugadores deberían:

- dar lo mejor de sí mismos en todos los entrenamientos y partidos;

Torneos

Para estos jugadores, los torneos cumplen una función totalmente diferente de la que tienen para los profesionales. Los partidos deben servir para apoyar el entrenamiento y no interferir en los objetivos de la periodización. La planificación de torneos debe ser posterior a la periodización (primero se prepara el plan y, luego, se fijan los torneos que correspondan a éste) y el número de competiciones deberá adecuarse a la edad del jugador, a sus capacidades, su mentalidad y su condición física para evitar su agotamiento y optimizar su desarrollo. Por ello, los jugadores deberían participar en diferentes tipos de torneos por categorías, manteniendo siempre una proporción entre partidos ganados y perdidos de 3:1 ó 2:1 (véase la tabla 1). En resumen, los junior deberían participar en torneos para (Grosser, Loehr, Schonborn, & Weber, 1996):

- mejorar su rendimiento, motivación y experiencia;
- descubrir los avatares de la vida itinerante del tenista;
- ir haciéndose independientes;
- aprender a aplicar tácticas/técnicas en partidos competidos.

A esas edades, todos esos factores deberían ser más importantes que ganar o mejorar la clasificación (Lubbers & Gould, 2003).

REFERENCIAS

- Gabler H. & Zein B.(1984). Talentsuche und Talentforderung im Tennis. Czwalina.
- Grosser M., Loehr J., Schönborn R., Weber K. (1996) An appeal to the ITF, ATP and WTA. Unpublished manuscript.
- Królak A. (1990). Introduction to modern tennis (in Polish). Trening nr 2.
- Lubbers, P. & Gould, D. (2003). Phases of world-class player development, ITF CSSR, 30, 2.
- McCraw, P. (2002). Player development philosophy, ITF CSSR, 12-13.
- Pestre, B. (1998). Improving the game in fast courts through tactical situations, ITF CSSR, 14, 13-15.

Desarrollo y condición física

Aunque es obvio que se puede generalizar sobre el entrenamiento físico de estos tenistas, dadas las diferencias en la edad cronológica y biológica y la consiguiente diversidad física, las cargas de entrenamiento deberían determinarse individualizadamente. El objetivo final del entrenamiento físico es convertir la condición física general en específica para el tenis (Grosser & Schonborn, 2002; Schonborn, 1984; Unierzyski, 1993; van Aken, 1999) y, en consecuencia, el desarrollo de la coordinación, la velocidad, la agilidad, el equilibrio y el juego de pies (factores limitantes del rendimiento) es prioritario y debería trabajarse ampliamente en pista (Strzelczyk, Wachowski, & Kowalski, 1991). Otros contenidos del entrenamiento podrían ser:

- mayor mejora de la fuerza dinámica, explosiva y general;

	Edad		
	12	13	14
Número máximo de partidos al año	50 / 30	60 / 30	70/35
Número máximo de torneos internacionales al año	6	6-7	9 + campeonatos indiv. y por equipos (p. ej., europeos)
Número máximo de torneos consecutivos	2	2	2-3
Duración de los períodos de preparación (en semanas):			
1°	14-16	12-15	10-12
2°	12-14	10-13	4-6
3°	X	X	4-6
Cantidad de horas de entrenamiento al año	520-600	550-700	600-800

Tabla 1. Datos sobre horas de torneos y entrenamiento para jugadores de hasta 14 años.

Pankhurst, A. (1999). Game based coaching, ITF CSSR, 19, 11-13.
 Schonborn, R. (1993). Players' performance and development, ITF CSSR, 2, 1.
 Strzelczyk R., Wachowski E., Kowalski, J.(1991). Fitness level of tennis players. (in Polish). Trening nr 4(12).

Unierzyski, P. (1996). A retrospective analysis of junior Grand Slam Winners, ITF CSSR, 9, 2.
 Unierzyski, P. (2003). Planning and periodisation for the 12-14 year old tennis players, ITF CSSR, 31, 6-8.
 Unierzyski, Szczepanowska, E. & Schefke, T. (1998). Training methods for improving endurance, ITF

CSSR, 15, 6-8.
 Van Aken, I. (1999). Tactical and technical learning process, ITF CSSR, 19, 8-10.
 Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling, self analysis, ITF CSSR, 3, 10-11.

Periodización en el Circuito Junior ITF (Estudio de un Caso: El Equipo Junior ITF)

Por Iván Molina (Entrenador del Equipo Junior ITF)

INTRODUCCIÓN

Este plan de periodización esta basado en el trabajo que se realiza con los jugadores del equipo júnior de la ITF que compiten en la gira Europea durante 8 semanas. En estos dos meses los jugadores compiten en siete torneos (uno de ellos no da puntaje júnior) y una semana de entrenamientos en canchas de hierba. El primer torneo es Santa Croce y el último es Wimbledon. Cuatro torneos se juegan en canchas de polvo de ladrillo y los restantes son en canchas de hierba.

Algunos aspectos a tener en cuenta al implementar este plan son los siguientes:

- Los jugadores miembros del equipo son de diferentes países y tienen un ranking júnior entre los primeros 40.

- Vienen ya con un nivel físico apto para la competencia.
- Antes del primer torneo se celebra una reunión con todos para acordar el trabajo a realizarse.
- Luego de los primeros partidos el entrenador se reúne individualmente con cada jugador y se escriben los diferentes objetivos a trabajarse durante la gira.

Aunque cada jugador tendrá sus objetivos individuales, el plan de periodización se adapta para ayudar a los jugadores a:

- Alcanzar el óptimo rendimiento durante la gira, sobre todo durante los Grand Slams.
- Adaptarse a las cargas de entrenamiento y partidos mediante periodos de recuperación que

también considera la personalidad y características personales de cada jugador.

- Trabajar en base a establecimiento de objetivos (que han sido fijados por el entrenador y el jugador).
- Mejorar su juego.
- Adquirir mayor experiencia internacional.
- Prepararse para competir profesionalmente.
- Adaptarse física y psicológicamente a cambios de superficies.
- Socializar con jugadores de otros países y culturas.

CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO

Siguiendo estos objetivos los contenidos del entrenamiento variarán dependiendo de los jugadores pero, en general se incluyen los siguientes aspectos:

Técnico	Táctico	Físico	Mental
Derecha: - Mayor rotación del tronco en las derechas para el trabajo de aceleración del golpe. - En las abiertas, llegada y recuperación para la siguiente. Revés: - Buscar mayor aceleración para el paralelo. Primer servicio: - Ajustes individuales buscando una mejor rotación de los hombros y utilización del cuerpo para potencia y porcentajes. Segundo servicio: - Lanzamiento e impacto más al frente para usar menos efecto y más velocidad del golpe. Voleas: - Práctica de la primera baja abierta y trabajo de piernas para la siguiente. Resto: - Mejorar el balance, recortar movimientos y aceleración de la cabeza de la raqueta. Canchas de hierba: - Prepararse agachándose más en la cancha (posiciones de preparado caracterizadas por una mayor flexión de rodillas). - Insistir más en un entrenamiento completo de servicio y devolución.	- Buscar más la iniciativa. Trabajar las situaciones de juego, adaptadas al patrón de juego del jugador, insistiendo en que tomen la iniciativa. - Insistir en que el jugador se coloque en una posición más cerca de la línea de fondo, - Trabajar en abrir la cancha, practicando tiros cruzados de semi-ángulo (ej. a ¾ de cancha). - Avanzar para pegar pelotas a ½ cancha cuando suben. - Desarrollar patrones de juego, en los que cada golpe de la secuencia depende del anterior. - Devolver en canchas de arcilla con profundidad y colocación. - Estar listo para subir a la red cuando se hagan buenos tiros de fondo y el oponente se encuentre desequilibrado.	- Variar los calentamientos incluyendo estiramientos dinámicos y juegos. - Por lo menos 5 veces por semana, trabajar la velocidad, reacción, coordinación y fuerza explosiva con duración ejercicios de no más de 10 segundos y con duración aproximada de 30 a 0 minutos sin incluir el calentamiento. - 1-2 veces por semana, trabajar la resistencia anaeróbica con 3 series de ejercicios de 25 segundos con 25 de descanso. Con ejercicios aislados o en circuito. Un partido de fútbol es una buena alternativa para variar. No han de realizarlo los jugadores que aún estén en el cuadro de individuales. - De 4 a 5 veces por semana y aun durante los días de partidos (como calentamiento), cada jugador debe ejecutar movimientos simulando los diferentes golpes con raqueta y pesa adjunta de 0.45 kg., 3 series de 8 repeticiones de cada golpe, poniendo atención a la buena aceleración del movimiento. - De 3 a 4 veces por semana, cada jugador debe realizar sesiones de abdominales y dorsales. - Sesiones de estiramientos de al menos 15 minutos después de cada práctica y de partidos.	- Ayudar a los jugadores a que se acostumbren a utilizar rituales antes, durante y después de los partidos. - Reforzarles el esfuerzo para demostrar el deseo y la ambición en cada partido. - Inculcarles la aceptación de errores. - Crearles el hábito de la disciplina. - Motivarles a planificar y analizar los partidos. - Trabajar con ellos para que tengan su mente en el presente y que muestren una buena imagen postural y un buen lenguaje corporal.

Tabla 1. Ejemplo de los contenidos de entrenamiento para un equipo junior de gira.

Periodización para Jugadoras de hasta 18 Años

Por Craig Morris (Director de formación de entrenadores, Tennis Australia, Australia)

INTRODUCCIÓN

Al trabajar con atletas femeninas de cualquier deporte, resulta capital que sean conscientes del camino que siguen en su desarrollo deportivo. Empíricamente, mi trabajo con jugadoras ha demostrado continuamente que desean participar en la planificación. Si el entrenador entiende y fomenta correctamente ese anhelo, el sentido de apropiación que las jugadoras tienen sobre su progreso puede ser un importante precursor de éxito futuro. Sin embargo, en la planificación, el entrenador no deberá olvidar la necesidad de conciliar el plan anual con las aspiraciones de la jugadora.

El presente artículo abordará las cuestiones más candentes del trabajo con jugadoras y de la preparación de una periodización anual para ellas, relacionando directamente los principales factores con el plan y sugiriendo recomendaciones para los entrenadores que trabajen con jugadoras. Pero, primeramente, presentaremos un ejemplo de periodización para una jugadora junior australiana, como base para el posterior análisis (figura 1).

RECOMENDACIÓN 1. INTEGRAR A LA JUGADORA EN EL PLAN DE PERIODIZACIÓN

Ya se ha indicado la conveniencia de hacer participar a las jugadoras en la elaboración del plan anual. Es probable que el otorgar este "poder" genere tenistas más independientes y positivas hacia el entrenamiento y los torneos.

La colaboración es la base del éxito en la relación entrenador-jugadora, y el permitirle participar en la planificación ayuda a afianzarla.

RECOMENDACIÓN 2. CALENDARIO DE TORNEOS

Al estructurar el calendario de torneos, en particular si hay que viajar desde Australia, me pareció que lo ideal era hacer de tres a cinco viajes. Las jugadoras respondieron favorablemente en giras en las que se implicaron totalmente física, emocional y psicológicamente. Tras "x" tiempo o número de semanas, las tenistas empiezan a cansarse e, independientemente de cómo se manifieste la fatiga, sus efectos pueden transformar rápidamente una "buena" gira en una contraproducente para su desarrollo.

Pese a ello, cabe señalar que las jugadoras necesitan tiempo para "meterse" en una gira y adaptarse emocional y físicamente al entorno y los rigores de la competición, por lo que las giras deberían durar lo suficiente para posibilitarla. Esas razones explican que los bloques de torneos de la figura 1 no superen las cinco semanas y que la máxima

prioridad y el pico de rendimiento se sitúen hacia la segunda o tercera semana de la gira.

RECOMENDACIÓN 3. SEMANAS DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR

Al elaborar el plan anual, es necesario prever bastante tiempo para mejorar del juego de la tenista. En este caso, estos bloques de entrenamiento específicos son esenciales para prepararlas mejor física y mentalmente para las competiciones. A menudo, las jugadoras aprovechan más estas etapas si los bloques de entrenamiento (fase de preparación/de cuatro a seis semanas) se efectúan sin prisas y tienen el apoyo y la confianza del entrenador. Las jugadoras suelen señalar estas etapas preparatorias como la clave de su éxito y, si no se sienten bien a lo largo de estas fases, es probable que encaren la competición con ansiedad. Indudablemente el entrenador debe preparar a sus tenistas física, mental, técnica y tácticamente; sin embargo, quisiera puntualizar que, al prepararlas, sería conveniente centrarse en ellas como individuos, lo que implica entrar en áreas como la estabilidad emocional (véase la recomendación 5).

RECOMENDACIÓN 4. CONTINUIDAD EN EL PROGRAMA

Como entrenadores, es esencial que entendamos las fases de la planificación para conservar los objetivos del programa en mente y comunicarnos más eficazmente con las jugadoras. Como se ha mencionado en la recomendación 3, la fase de preparación exige una atención especial en el entrenamiento de las jugadoras, sin disminuir por ello la importancia de las otras fases. La competición suele ser la fase de mayor ansiedad para las tenistas y, por lo tanto, las fases previas a la competición son obligadas para afianzar su confianza competitiva (una cualidad que refleja cómo ven su juego y el trabajo que han realizado). Estas fases deberían empezar al menos dos semanas antes del inicio de una gira. Al final de la fase de competición (gira), la jugadora ha derrochado energía y el entrenador DEBE respetar la fase de transición (descanso completo/activo) tal y como se subraya en la figura 1.

RECOMENDACIÓN 5. ENFOQUE GLOBAL DEL DESARROLLO

Mi pasión es que, en la elaboración de cualquier plan anual, los entrenadores tengan en cuenta en primer lugar y ante todo al individuo. Independientemente del sexo del tenista, ésta es la clave de toda planificación lograda y del mantenimiento de una sólida relación con la tenista. Mientras el plan anual sirve de eje y guía para alcanzar los objetivos establecidos al principio de la

temporada, el éxito de un entrenador y una jugadora suele depender en última instancia de la relación entre ellos y su confianza mutua. Una confidencia: los entrenadores pueden potenciar el desarrollo de las tenistas mostrando su atención por la persona, no por la jugadora.

En definitiva, lo esencial para la eficacia de cualquier planificación es que el entrenador conozca a sus jugadoras, que sepa cómo responden ante determinadas situaciones y planifique en consecuencia. Si una jugadora necesita variación en el programa, hay que proporcionársela; si el entrenador ve que una jugadora está sufriendo, debe permitirle cierto grado de flexibilidad; si una jugadora sobresale en cierto entorno, ¡hay que crearlo para ella! Esta comprensión profunda de las tenistas será la que recompense su programa con el éxito.

RECOMENDACIÓN 6. VARIACIONES EN EL ENTRENAMIENTO/RECOMPENSA DE LOS PROGRESOS

Mantener a las jugadoras frescas y concentradas es primordial, tanto en la gira como durante las diversas fases del plan de periodización. Aunque hay veces en que las jugadoras entrenarán cansadas, el desarrollo general se maximiza cuando las jugadoras pueden responder eficaz y constantemente. Al planificar el ciclo semanal (microciclo), deje espacios para la recuperación (física y mental) y varíe los estímulos de entrenamiento para preparar al sistema nervioso a establecer modelos de conducta motriz adecuados.

Por último, recompense los progresos de sus jugadoras. Si han obtenido excelentes resultados o entrenado muy bien, recompénselas; las tenistas aprecian este enfoque humano, que crea un ambiente de aprendizaje de éxito.

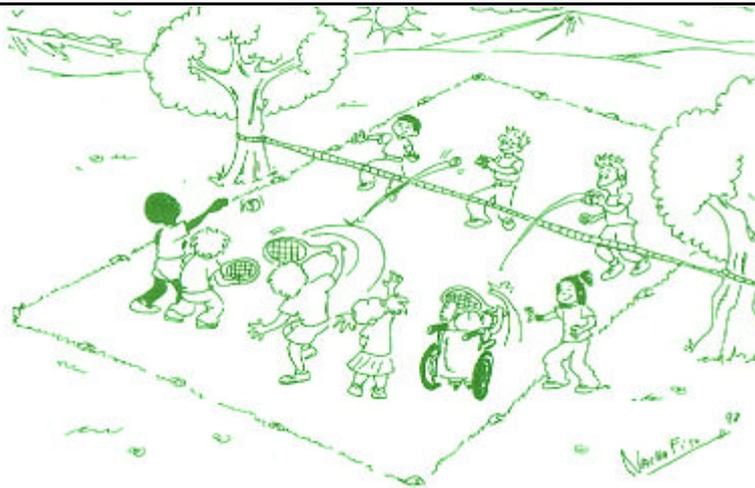
CONCLUSIÓN

En resumen, mi entrenamiento y mi trabajo con tenistas se cuentan entre los momentos más satisfactorios de mi vida. Las relaciones establecidas siguen existiendo aunque ya no colaboremos profesionalmente y se basan en el respeto y la amistad.

Forjarse una carrera de éxito como tenista profesional es extremadamente difícil. De hecho, presenta escollos diarios tanto para los entrenadores como para las jugadoras mismas. Sin embargo, los entrenadores que conozcan bien a sus jugadoras y dominen la planificación estarán bien preparados para crear vías y ambientes de aprendizaje que potencien el que las jugadoras den el máximo de sí.

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

LECCIÓN 23	Tema: RECIBIR Y GOLPEAR CON COOPERACIÓN
Objetivo	Golpear una pelota lanzada por otro hacia una zona determinada.
Calentamiento	<u>Bloquear la pelota:</u> Los alumnos se colocan tras la línea y el maestro les lanza una pelota rodando. Los alumnos tienen que bloquearla. Gana el alumno que bloquee un mayor número de pelotas.
Juegos/Ejercicios	<u>Tenis béisbol:</u> Los alumnos se colocan en equipos de 3: un lanzador, un pegador y un recogedor. Este último se coloca en el otro lado de la red. El lanzador deja caer la pelota, el golpeador la golpea por encima de la red y el recogedor ha de atraparla con la mano antes de que bote. Tras 10 golpes cambian de posiciones. Gana el equipo con más pelotas atrapadas.
Variaciones	Cambiando la cara de la raqueta, cambiando la diana, cambiando la zona de golpeo, cambiando el tipo de lanzamiento, etc.



LECCIÓN 24	Tema: MANEJAR, COMPETIR Y MOVILIDAD
Objetivo	Evitar al contrario al tiempo que se controla la pelota sobre la propia raqueta.
Calentamiento	<u>Portero con la raqueta:</u> El maestro lanza una pelota rodando con su raqueta a los alumnos quienes tienen que bloquearla y devolvérsela al maestro con su raqueta. Gana el alumno que bloquee un mayor número de pelotas.
Juegos/Ejercicios	<u>Gatos y ratones:</u> Los alumnos forman dos equipos. Cada alumno tiene que sostener una pelota en la cara de la raqueta. El equipo de los gatos ha de intentar que el equipo de los "ratones" no llegue a la zona segura tocando su raqueta y haciendo que se les caiga la pelota al suelo.
Variaciones	Intentar conseguir que caiga la pelota del contrario sin que caiga la propia tocándole su raqueta, moviéndose al tiempo que se controla la pelota sobre las cuerdas de la raqueta intentando no tocarse con los otros, etc.

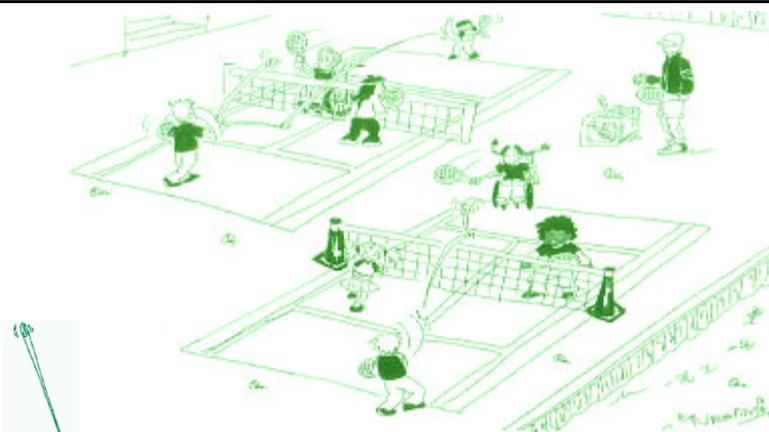


2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8 Y 10 AÑOS

LECCIÓN 23	Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: SERVICIO Y VOLEA
Objetivo	Practicar los golpes que utilizan todos los alumnos para iniciar un punto y volear.
Calentamiento	<u>Partido de sombras:</u> Se forman parejas. Juegan un partido uno contra otro haciendo en sombras los golpes de cada punto.
Juegos/Ejercicios	<u>Corre y pega:</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca a una zona específica de la cancha y sube a la red, B devuelve el servicio con una pelota fácil para que A juegue de volea y empiezan a pelotear. El peloteo ha de ser de 4 golpes y así se gana un punto. Gana la pareja que consigue más puntos. Los alumnos cambian las posiciones.
Variaciones	Las parejas compiten para ver quien llega a 10 puntos, etc.



LECCIÓN 24	Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: JUGANDO DOBLES
Objetivo	Introducir el concepto del juego de dobles y hacer comprender a los alumnos las intenciones de los jugadores en el doble.
Calentamiento	<u>La pelota quema:</u> Cada alumno tiene una pelota la cual no deben sujetar más de 2-3 segundos. Tienen que pasarla, rodarla o lanzarla a otro compañero. Y así sucesivamente.
Juegos/Ejercicios	<u>Maestros de dobles:</u> Juego normal de dobles. Cada equipo saca 4 puntos seguidos. El sacador alterna sacando a ambos alumnos de la pareja contraria. Los alumnos de la misma pareja también alternan el servicio cada 4 puntos.
Variaciones	"Cuatro alumnos con una pelota", intenciones de los alumnos: sacador, restador, compañero del sacador, compañero del restador, etc.



¿Puede la Periodización Funcionar en el Tenis Profesional Masculino?

Por E. Paul Roetert (Programa USTA de Alto Rendimiento) y Patrick McEnroe (capitán del equipo de Copa Davis de EEUU)

INTRODUCCIÓN

En un artículo anterior se ha definido la planificación del entrenamiento como un método de organización del entrenamiento del jugador con vistas a minimizar los riesgos de sobreentrenamiento y optimizar las oportunidades de alcanzar picos de rendimiento. La planificación del entrenamiento existe desde hace mucho tiempo y se ha aplicado con éxito en numerosos deportes, tales como la natación, el atletismo y la halterofilia. Aunque la teoría de la periodización también vale para el tenis, en realidad, llevarla a la práctica en el circuito profesional es más complicado de lo que inicialmente parece por varias razones, entre otras, porque las necesidades de entrenamiento de cada jugador pueden ser bastante diferentes o porque es probable que los programas de entrenamiento diario, semanal y mensual de los jugadores también difieran. En el presente artículo, nos centraremos en algunas cuestiones prácticas que pueden influir tanto en el programa de entrenamiento como en el de torneos ATP (el circuito profesional masculino). En lugar de centrarnos en el diseño de un programa de entrenamiento real, examinaremos algunas razones que pueden dificultar la aplicación en tenis de la periodización del entrenamiento y propondremos posibles soluciones.

LA TEMPORADA DE TENIS CARECE DE DESCANSO

Generalmente, la periodización del entrenamiento ha utilizado el descanso de la temporada para mejorar la fuerza y la condición física necesarias que mantengan al jugador durante la temporada de competición. La temporada de tenis no tiene descanso; los jugadores pueden jugar torneos casi todas las semanas del año si lo desean. Si la temporada necesita un descanso claramente definido o no es algo que se discute desde hace tiempo y que no tiene fácil solución. En el calendario, hay muchos torneos diferentes, y cada director piensa que su torneo es muy importante; de hecho, un torneo determinado puede ser el único acontecimiento deportivo en un país (una buena manera de fomentar el deporte), tener una tradición maravillosa o contar con gran asistencia de público. Éstas son sólo algunas de las razones que dificultan el cambio de fechas de ciertos torneos o, peor aún, eliminar un torneo del calendario.

Actualmente, diciembre es, de forma extraoficial, el mes de descanso de la temporada. Comparado con otros deportes, es un descanso realmente corto, pero, teniendo en

cuenta que el tenis es un deporte de implantación mundial, muy popular en numerosos países (en muchos, es el segundo deporte después del fútbol), tener muchos torneos contribuye a popularizar el deporte. En cuanto a la periodización, los jugadores deben individualizar sus programas de entrenamiento y adaptarlos a sus necesidades específicas. Su máximo objetivo debe ser el rendir al máximo nivel evitando cualquier lesión. Un elemento esencial para todos los jugadores es programar mini pausas en sus calendarios para recuperarse adecuadamente entre torneos, ya que el calendario de torneos no prevé esas pausas. Por ejemplo, un jugador puede jugar tres torneos seguidos y descansar una semana, aunque si está trabajando cambios técnicos específicos, quizá necesite más descanso.

LOS TORNEOS DEL GRAND SLAM NO ESTÁN ESPACIADOS EQUILIBRADAMENTE

Probablemente la forma más sencilla de periodizar el entrenamiento sea diseñarlo en función de los cuatro torneos del Grand Slam con el objetivo de alcanzar el máximo rendimiento en cada uno de ellos. El mayor problema de esta estrategia es que esos torneos no están espaciados equilibradamente durante el año lo cual dificulta el fijar picos de rendimiento en la periodización de un jugador. En particular, Roland Garros está demasiado cerca de Wimbledon como para permitir una verdadera fase de transición o de preparación entre ambos. En consecuencia, entre estos dos torneos, es necesario que la estrategia de entrenamiento sea diferente. Se recomienda una brevísima pausa justo después del torneo francés (según el resultado del jugador), pero el entrenamiento deberá seguir a un nivel de mantenimiento. Los intervalos entre los demás torneos del Grand Slam permiten recuperarse antes del siguiente torneo.

LA CLASIFICACIÓN Y EL DINERO TIENEN UNA GRAN INFLUENCIA

Si soy un jugador clasificado entre los diez primeros del mundo, tengo el lujo de elegir los torneos en los que quiero jugar según ciertos criterios. En primer lugar, los mejores jugadores del mundo juegan en los eventos más importantes y mejor retribuidos, para mantener tanto su clasificación como su cuenta bancaria. En segundo lugar, dado que ganan mucho dinero, esos jugadores pueden elegir competir según un calendario que les permita descansar en momentos estratégicos del año para recuperarse, entrenar y trabajar en su juego. Por el contrario, los jugadores peor clasificados

tienen que participar en torneos casi todas las semanas para ganarse la vida, lo que les deja poco tiempo libre para descansar o entrenarse.

CADA SEMANA ES DIFERENTE SEGÚN EL ÉXITO OBTENIDO

Ésta es, también, una cuestión espinosa. Los jugadores mejor clasificados que llegan a las finales todas las semanas tienen una serie de ventajas anexas de las que obviamente carecen los otros jugadores. Primero, los mejores jugadores no tienen la preocupación financiera de ir de un torneo a otro, ni tampoco el estrés de tenerse que clasificar. Los jugadores restantes deben decidir si quedarse en un torneo tras perder o ir al siguiente lo antes posible, lo cual depende de lo pronto que tengan que jugar en ese último y de con quién puedan entrenar. Además, el sobreentrenamiento puede convertirse en un problema, ya que los jugadores peor clasificados pasan mucho tiempo entrenando, mientras que los mejores jugadores pasan ese tiempo compitiendo. Las lesiones suelen producirse más debido al sobreentrenamiento que al exceso de partidos.

SOLUCIONES Y SUGERENCIAS PARA LOS ENTRENADORES

1. El jugador y el entrenador deben diseñar un calendario anual que respete periodos de descanso adecuados, un calendario de torneos realista y con suficiente tiempo para entrenar regularmente.



Alcanzar el máximo rendimiento en el tenis masculino es un proceso complejo.

2. Deben ser lo suficientemente flexibles como para cambiar si el jugador supera las expectativas y pasa al nivel superior o si, por el contrario, se lesiona y necesita modificar el programa de entrenamiento o de torneos.

3. Han de entrenar a largo plazo, trabajando sobre un plan de desarrollo que incluya objetivos tanto a corto como a largo plazo.

4. El jugador debe recuperarse en periodos de descanso tras cada serie de torneos. La mayoría de los jugadores sólo pueden

mantener su máximo rendimiento durante tres semanas antes de necesitar descanso; jugar más allá de ese límite predispone al jugador a sufrir lesiones.

5. Tienen que integrar variaciones en el programa de entrenamiento para prevenir el aburrimiento y el estancamiento. Muy a menudo, jugar partidos de dobles sirve para variar el entrenamiento.

6. Si el jugador tiene capacidad para competir a mucho mayor nivel en una

determinada superficie, deben establecer una periodización del entrenamiento para alcanzar el máximo rendimiento coincidiendo con esos torneos.

7. Deben pedir asistencia a un preparador físico para elaborar un programa de entrenamiento adecuado, pero supervisado por el entrenador. Dicho programa debe incluir contenidos de flexibilidad, fuerza (resistencia y potencia), velocidad, agilidad, coordinación y trabajo aeróbico y anaeróbico.

Planificación para el Tenis de Alta Competición Masculino

Por Jofre Porta (Coach de Carlos Moyà) y David Sanz (Director de Docencia e Investigación, RFET, España)

En el presente artículo se introduce la planificación del entrenamiento en el tenis de competición actual y se comentan los diferentes modelos empleados. Además presentamos un modelo que se adapta mejor a las características del circuito profesional y que es el empleado por Jofre Porta con el tenista Carlos Moyà.

INTRODUCCIÓN

Planificación es el proceso sistemático de estructuración del entrenamiento distribuyendo las cargas de trabajo según parámetros determinados y siempre marcados por las adaptaciones del tenista al entrenamiento. Su fin último es conseguir el máximo rendimiento posible del tenista.

La planificación permite prever y anticiparnos a las contingencias surgidas durante el entrenamiento y la competición. En la alta competición la planificación viene determinada fundamentalmente por objetivos a medio y corto plazo que se materializan en las competiciones en las que

participa el tenista. Debido a las situaciones imprevistas que se presentan en el tenis (lesiones, enfermedades, forma física o anímica, resultados, tiempo y duración de partidos, etc.) la planificación debe revisarse continuamente (Porta, 2004). Igualmente es necesario ser flexible al considerar las exigencias fisiológicas del tenis donde distintas superficies, oponentes, y formatos (3-5 sets) pueden afectar la intensidad y duración del esfuerzo físico.

Al adecuarse a los objetivos y a las características individuales del tenista, la planificación facilita el control del entrenamiento. Así la mejora o el empeoramiento de la forma del tenista se puede atribuir al trabajo realizado e intervenir de forma oportuna. "La periodización conduce a la modificación del entrenamiento dentro de unas pautas bien establecidas y basadas en la evaluación continuada del progreso en el entrenamiento" (Navarro, 2003).

Según Serrano (2004) la metodología para elaborar la planificación debe considerar los siguientes apartados:

- Condiciones anteriores a la planificación (p.ej. lesiones, historial médico, contenido de planes previos).
- Establecer los objetivos de la temporada.
- Establecer las condiciones de la preparación.
- Fijar las competiciones.
- Definir los contenidos de las fases de la temporada.
- Definir los test y controles de la temporada.
- Realizar la planificación.
- Evaluar y controlar la planificación.
- Rectificar la planificación.
- Realizar la planificación.

- Evaluar finalmente la eficacia de la planificación.

MODELOS DE PLANIFICACIÓN

Los diferentes modelos de planificación se adaptan a las necesidades de los tenistas o los deportes. Su metodología es bastante similar pero difieren fundamentalmente en la dinámica de la estructuración de las cargas. Los dos modelos más comunes son:

- Modelos tradicionales, basados en la teoría de la periodización de Matveyev (1965, 1991). Emplean cargas regulares con una dinámica simple de grandes ondas. Los periodos de entrenamiento se estructuran en tres tipos:
 - Periodo Preparatorio (acumulación de capacidades motoras y coordinativas): General y específico.
 - Periodo de Competición (coincide con las competiciones más importantes).
 - Periodo de Transición (recuperación de las reservas de adaptación del tenista).
- Modelos contemporáneos, que se caracterizan por utilizar cargas concentradas, propuestos por Issurin y Kaverin (1985), Verchosanshy (1990), Navarro (1994), entre otros. El volumen y la intensidad se concentran en una orientación definida de la carga y en un espacio de tiempo más corto. Ciertas capacidades y/u objetivos se desarrollan consecutivamente en bloques de entrenamiento especializados. Los mesociclos, de 14 a 28 días de duración, se denominan:
 - Acumulación (A), destinado a aumentar el potencial motor del tenista y crear una reserva de cualidades básicas.



Los modelos contemporáneos son los que mejor se adaptan al tenis de alto nivel.

- Transformación (T), se transforman las ganancias del periodo anterior a las necesidades específicas del tenis.
- Realización (R), centrado en obtener resultados deportivos, consiguiendo los picos de forma óptimos que coinciden con las competiciones más importantes.

En nuestra opinión, los modelos contemporáneos son los que mejor se adaptan al tenis de alta competición. Los trabajos "tipo" de cada uno de estos mesociclos en tenis aparecen en la tabla 1 (Sanz y Ávila, 2005).

Las ventajas de los modelos contemporáneos sobre los tradicionales para planificar el tenis de competición son:

- Los efectos del entrenamiento son más selectivos, inmediatos y acumulativos.
- La planificación es más adaptable y flexible a las contingencias de la competición. Los ajustes de la planificación general pueden realizarse sin grandes variaciones, mejorando el control de los mesociclos.

EJEMPLO DE MODELO PARA EL TENIS DE ALTO NIVEL

La tabla 2 incluye un modelo adaptado del ATR (Porta, 2004) para Carlos Moyà. Dentro del periodo de transformación se diferencian dos mesociclos: general y específico. Durante la temporada los ciclos de entrenamiento (ATTR) variarán su proporción de forma que cada componente será mayor o menor que el anterior según del momento de la temporada.

CONCLUSIÓN

Para concluir queremos señalar que, independientemente del modelo de planificación escogido, ya sea con cargas concentradas (planificación contemporánea) o regulares (planificación clásica), entendemos que este proceso se convierte

MESOCICLOS	ORIENTACIONES
ACUMULACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento de coordinación junto con entrenamiento de fuerza y resistencia aeróbica. • Fuerza estructural con velocidad y cargas medias. • Trabajo interválico extensivo y fartlek.
TRANSFORMACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de simulación del movimiento en máquinas o con ejercicios (trabajo de fuerza velocidad). • Ejercicios de velocidad resistida (baja carga). • Ejercicios con aplicación acentuada en producción de golpes (ritmos ejecución). • Ejercicios de resistencia aeróbica-anaeróbica con mayores exigencias técnicas y tácticas pese a la fatiga (entrenamiento interválico de alta intensidad, con acidez metabólica).
REALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Estado de no fatiga para pulir aspectos técnicos. • Ejercicio anaeróbico-aláctico sin fatiga neural (entrenamiento interválico de alta intensidad con recuperación completa). • Priorizar aspectos tácticos sobre técnicos. • Trabajo propioceptivo (preventivo).

Tabla 1. Trabajos realizados en los mesociclos ATR.

	Características	Objetivos Técnicos	Objetivos Físicos
ACUMULACIÓN (A)	Baja Intensidad y Alto Volumen	Golpes básicos y estáticos Trabajo de pies sin desplazamientos.	Acumulación Resistencia
TRANSFORMACIÓN GENERAL (T)	Desciende el Volumen y aumenta la Intensidad	Trabajo de pies en desplazamiento Golpes especiales Inicio trabajo táctico Situaciones de ataque-defensa Partidos.	Orientación más neuromuscular de forma progresiva
TRANSFORMACIÓN ESPECÍFICO (T)	Pretende llegar al máximo estado de forma	Trabajo táctico Trabajo de jugadas Alto número de partidos	Evitar acumulación fatiga al final del periodo
REALIZACIÓN (R)	Competición	Limpieza de golpes	Recuperación

Tabla 2. Adaptación al tenis del modelo ATR (Porta, 2004).

en una herramienta indispensable para intentar alcanzar los mejores resultados y poderlos atribuir al trabajo realizado.

REFERENCIAS

Issurin, V.B. y Kaverin, V.F. (1985). Planirovaina i postroenie godovogo cikla podgotovki grebov. Moscú, Grebnoj sport.
 Matveyev, L. (1965). Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú, Madruga.
 Matveyev, L. (1991). "El entrenamiento y su organización". Revista de Entrenamiento Deportivo V (1):17-23.
 Navarro, F. (1994). "Modelos avanzados de la planificación del entrenamiento". I Congreso Internacional de Entrenamiento Deportivo de Castilla y León, Junta de Castilla y León.

Navarro, F. (2003). Bases del Entrenamiento y su planificación. Módulo 2.1. del Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Madrid: COE.
 Serrano, D. (2005). La planificación del entrenamiento en bádminton y en tenis. En Torres, G. y Carasco, L. (coord.). Investigación en deportes de raqueta: Tenis y Badminton. Murcia, Quaderna editorial.
 Porta, J. (2004). La planificación en el entrenamiento del tenis. I Jornadas de actualización para Técnicos. (Documento inédito). RFET: Valencia.
 Sanz, D. y Ávila, Fco. (2005). La planificación del Entrenamiento en el Tenis de Competición. Apuntes curso Entrenador Nacional de Tenis. (Documento inédito). Madrid: RFET.
 Verchosanshy, Y. (1990). Entrenamiento Deportivo. Planificación y programación. Barcelona, Martínez Roca.

Periodización para Jugadoras Profesionales

Por Steven Martens (capitán del equipo belga de Copa Davis) y Carl Maes (capitán del equipo belga de Fed Cup)

INTRODUCCIÓN

Los diversos artículos de esta revista ponen de manifiesto la particularidad del tenis en relación con la periodización. El tenis se diferencia claramente de la natación o del atletismo, en los que se puede planificar con precisión; por que es casi imposible planificar el rendimiento máximo y las

dificultades de la periodización aumentan en el tenis profesional pues las jugadoras se comprometen a competir en un número mínimo de torneos en los cinco continentes.

En el tenis profesional femenino, el actual sistema de clasificación alienta a las jugadoras a jugar más torneos, arriesgando

su condición física, su recuperación o su preparación general. Antaño, las clasificaciones se determinaban según un promedio de torneos, y las jugadoras podían prepararse mejor o recuperarse de una lesión. Sin embargo, los directores de los torneos estaban insatisfechos con ese sistema porque las mejores tenistas no

jugaban suficientemente. Por ello, la clasificación cambió, y hoy en día las jugadoras compiten demasiado y entrenan poco. Para prepararse y entrenar mejor, las tenistas podrían optar por competir menos, pero la mayoría no lo hace, lo que da pie a preguntarse si el creciente número de lesiones en el tenis profesional actual es debido al exceso de partidos o a la falta de entrenamiento.

La periodización se ve complicada asimismo por otros factores. Treinta semanas de "gira" implica visitar treinta sitios diferentes, viajar constantemente, y cambiar de franjas horarias, comida, superficie de juego y condiciones meteorológicas. Es necesario analizar el sistema de clasificación, las reglas y las diferencias de género para asegurarse de que no se están imponiendo calendarios masculinos a jugadoras o calendarios de adultos a tenistas jóvenes.

EXIGENCIAS ESPECÍFICAS DEL TENIS FEMENINO

La evolución del tenis femenino hace que sus diferencias con el masculino sean más marcadas e influyan en la táctica, estrategia y en la periodización.

En gran parte debido a su temprana madurez física, las tenistas jóvenes están empezando a jugar igual que las de más edad. Sin embargo, en los hombres sigue existiendo una clara diferencia entre los juniors y los seniors e, incluso, entre las distintas categorías de juniors. En consecuencia, está aumentando la presencia de las más jóvenes en el circuito profesional femenino.

Los estudios aseguran que, social y psicológicamente, las mujeres son más maduras que los hombres a edades más tempranas; también son más individualistas, aunque más dependientes, y más organizadas. Duda (1992) señaló que los hombres preferían las situaciones competitivas debido a sus objetivos más centrados en el ego, mientras que las mujeres preferían las situaciones de rendimiento por su inclinación a objetivos orientados a la tarea. Empíricamente, también se ha observado que las jugadoras necesitan más atención y cuidado socio-personal, con lo que la presencia de personas importantes para ellas puede convertirse en un elemento muy relevante. La mayoría de las veces, las jugadoras ven a sus compañeras del circuito como rivales y no como colegas.

Colectivamente, estos factores pueden repercutir significativamente en la periodización de una jugadora y en la dinámica entrenador-jugadora.

PERIODIZACIÓN PARA JUGADORAS PROFESIONALES: RECOMENDACIONES

Número de torneos jugados frente a tiempo libre (periodo de entrenamiento y/o de recuperación)

Varios expertos (ECS, 2004) proponen planificar un número mínimo de bloques de entrenamiento (tabla 1) según la edad del jugador. Las investigaciones han mostrado que cerca del 50% de las juniors clasificadas entre las cien primeras de la ITF no planificaron el bloque de 8 semanas ni el de 4 (Raabe & Verbeek, 2004).

La tabla 2 muestra que las 30 primeras clasificadas ITF juegan un número de torneos similar al de las 30 primeras WTA, ¡pero bastantes más partidos! Comparado con los tenistas profesionales, las chicas juegan unos cuantos torneos menos, pero, de nuevo, más partidos. Las características (tamaño y dificultad de los cuadros) del circuito junior frente al profesional y del masculino frente al femenino pueden explicar algunas de esas diferencias.

Esos expertos recomiendan asimismo un determinado número de semanas de torneo consecutivas. Aconsejan un máximo de tres torneos seguidos; cuatro (una sola vez) excepcionalmente y cinco sería inaceptable. El calendario muestra que, en 2004, hubo 38 series de cinco (o seis) torneos (semanas) consecutivos.

La regla de elección por la edad: programas senior y junior combinados

Pensamos que es necesario vincular la regla de elección por la edad (REE) de la WTA (WTA, 2005) al número de torneos junior que pueden jugarse. Diez años después

de su introducción, la REE ha contribuido significativamente a hacer disminuir los casos de agotamiento y a alargar la carrera media de las jugadoras. Los factores de estrés de las jugadoras han pasado de ser factores externos que quedaban fuera de su control (medios de comunicación, padres, etc.) a depender de variables relacionadas con el rendimiento (lesiones, viajes, etc.).

El cambio del sistema de clasificación, pues ahora se fomenta la acumulación de puntos, ha afectado negativamente a la REE (tabla 3). Desde 1994 hasta ahora, ha aumentado el promedio de participación en torneos y, como resultado, la REE se ha modificado varias veces. La necesidad de una norma combinada es obvia para las chicas, que compiten en seniors y juniors.

La tabla 2 incluye partidos individuales. Como el circuito junior fomenta los dobles pues su clasificación combina individuales y dobles, esos resultados resultan aún más significativos. Si consideramos que el no clasificarse para un torneo de 10.000 USD no cuenta para el número total de torneos permitidos, los resultados se ensombrecen aún más.

Limitar los torneos u ordenar bloques de descanso

Incluso a nivel senior, el número de torneos que juegan las tenistas es demasiado elevado para que disfruten de una vida deportiva equilibrada y una larga carrera. Limitar el número de torneos en los que participen las jóvenes tenistas y las

Edad	Primer o (importante)	Segundo bloque	Tercer bloque
14	8 semanas	6 semanas	4 semanas
16	8 semanas	4 semanas	4 semanas
18	8 semanas	4 semanas	

Tabla 1. Bloques de entrenamiento recomendados por categorías.

	ATP 2004		WTA 2004		ITF 2004				
	Promedio torneos	Promedio partidos	Promedio torneos	Promedio partidos	Edad media	Promedio WTA/ITF	Promedio ITF jnrs	Promedio total	Promedio partidos
1>10	20.7	67.7	16.6	60.7	16.0	8.6	11.1	19.7	73.9
11>20	27.0	64.3	22.9	63.7	15.8	5.8	13.6	19.4	66.1
21>30	27.3	62.9	19.9	49.3	16.5	7.4	13.2	20.6	60.6
31>40	24.1	54.1	24.9	56.6	16.6	7.0	11.2	18.2	53.7
41>50	27.1	56.7	23.9	53.9	16.0	8.9	12.1	21.0	64.6
51>60	22.2	45.3	23.4	55.1	16.4	5.8	13.1	18.9	52.3
61>70	23.5	48.7	25.2	54	16.2	5.7	13.2	18.9	45.9
71>80	25.1	47.6	20.8	53.8	16.0	5.2	11.2	16.4	43.6
81>90	27.1	54.3	22.8	50.8	16.4	5.9	12.1	18.0	52.5
91>100	24.0	49.0	23.2	54.4	16.3	4.0	16.8	20.8	42.7
1>100	24.9	55.0	22.4	55.3	16.2	6.4	12.8	19.2	55.5

Tabla 2. Promedio de torneos/partidos en 2004 para los 100 primeros ATP, WTA e ITF.

	WTA 94	WTA 97	WTA 2001	WTA 2004
	promedio torneos	todos los torneos	18 mejores torneos	17 mejores torneos
1>10	15.8	21.0	17.4	16.6
11>20	16.5	23.3	24.3	22.9
21>30	15.9	20.3	23.6	19.9
31>40	17.1	21.6	23.1	24.9
41>50	17.0	23.9	24.0	23.9
51>60	17.6	21.8	24.7	23.4
61>70	15.4	19.7	25.0	25.2
71>80	15.1	24.1	21.3	20.8
81>90	13.5	20.9	22.2	22.8
91>100	15.3	20.7	23.9	23.2
1>100	15.9	21.8	23.0	22.4

Tabla 3. Número de torneos afectados por el cambio de norma.

jugadoras WTA tendría múltiples beneficios. La clasificación se basaría más en la calidad de resultados y evitaría que las jugadoras se inscribiesen a muchos torneos equilibrando los cuadros. Desgraciadamente, esto es difícil de vender porque limitar los torneos implicaría que las jugadoras, trabajadoras por cuenta propia, perderían ingresos.

Otra posibilidad sería obligar a las jugadoras a no jugar en el circuito durante un número determinado de semanas o al menos durante dos bloques (de 'x' semanas) por año. Pero, en este caso, la realidad económica haría que agentes y jugadores organizaran lucrativas exhibiciones en ese período.



La selección de torneos juega un papel importante en el proceso de periodización.

MODELOS DE PERIODIZACIÓN

Balyi (2003) enfatiza la importancia de la periodización para evitar situaciones en las que las jugadoras deban competir mucho para mejorar su clasificación, pero no puedan jugar lo suficiente porque no dedican el tiempo necesario a entrenar adecuadamente. Al pedir a los entrenadores que se impliquen en el bienestar del deportista, Balyi considera que el tenis es un deporte de especialización tardía (cosa discutible) que tiene cuatro etapas.

Maes (2003) sugiere trabajar en ciclos de tres semanas "de gira" y tres semanas en "casa" con al menos un bloque largo de entrenamiento de 6-8 semanas. La semana 1 del ciclo en casa sería de escaso volumen y se centraría en golpes/factores menos utilizados y más técnicos. En la semana 2, se aumentarían el volumen y la intensidad, y la semana 3 se caracterizaría por sesiones de menor volumen pero muy específicas y explosivas insistiendo tácticamente en los puntos fuertes más que en los débiles. La fase más subestimada, desde el punto de vista físico y mental, es la de transición/recuperación.

La WTA (2001) recomienda planificar las fases de preparación (mínimo: 4 semanas), precompetición (mínimo: 4), máximo rendimiento (máximo: 3) y de descanso activo (1-4) varias veces al año. Sin embargo, con el sistema de clasificación actual, esos bloques resultan demasiado largos, por ello recomendamos mantener el orden, pero variar la duración de cada uno (más cortos durante la temporada y una o dos fases de preparación y precompetición más largas por año).

Programas informáticos como "Digitaltenniscoach" y "Dagenda", ofrecen pautas para planificar y periodizar que pueden servir para hacer más eficaz la comunicación entrenador-tenista.

CONCLUSIÓN

El rendimiento de las tenistas resulta difícil de periodizar, y más aún, el de las que compiten profesionalmente muy jóvenes. Si los entrenadores, padres y agentes no pueden proteger a las jóvenes del exceso de partidos y entrenamientos, es necesario revisar tanto la reglamentación de torneos como los sistemas de entrenamiento.

REFERENCIAS

- Balyi, I. & Hamilton, A. (2003). Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players. In M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (49-57). London, ITF Ltd.
- European Coaches Symposium. (2004). Unpublished document. ECS, Malta.
- Duda, J. (2002). The implications of motivational climate in tennis. In M. Crespo, D. Miley, & M. Reid (Eds.). *Top tennis coaching* (55-58). London, ITF Ltd.
- Otis, C. & Goldingay, R. (2000). *The athletic woman's survival guide*. Human Kinetics.
- Pluim, B. (2001). Males vs. Females. In M. Crespo, B. Pluim, & M. Reid (Eds.). *Tennis medicine for tennis coaches* (127-130). London, ITF Ltd.
- Maes, C. (2003). Planning physical conditioning for professional players. In M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (217-225). London, ITF Ltd.
- Raabe, B. & Verbeek, M. (2004). A study of the activities of the top hundred-ranked ITF junior girls in 2004 and junior players on the WTA Tour ranking in 2004. *Tennis Europe*.
- Reid, M.M. & Maeso, M. (2003). Strength and conditioning in the female game. In M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (193-198). London, ITF Ltd.
- WTA (2001). *Physically speaking*, July.
- WTA (2005). *Age Eligibility Rule*.

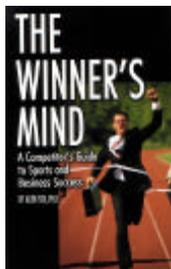
Libros y Vídeos Recomendados

LIBROS

MENTE GANADORA - UNA GUÍA PARA EL ÉXITO DEPORTIVO Y EMPRESARIAL DEL COMPETIDOR (The Winner's Mind. A Competitor's Guide to Sports and Business Success).

Autor: Allen Fox. Año: 2005. Lengua: inglés. Nivel: todos. ISBN: 0-9722759-2-4.

Además de compartir su experiencia como jugador de nivel mundial y brillante empresario, Fox desvela las estrategias de los campeones para alcanzar el éxito y cómo cualquiera puede utilizarlas para que el viento sople a su favor dentro y fuera de la pista. Fox describe las características psicológicas comunes en los ganadores y algunos obstáculos que podemos encontrarnos en el camino hacia la victoria. Este libro ayudará a entrenadores y jugadores a entender las capacidades necesarias para cosechar éxito proporcionándoles el saber preciso para alcanzar sus metas. Para mayor información, contacte con: www.racquetTECH.com



Este libro es de lectura obligada para todos aquellos entrenadores que estén trabajando con jugadores adolescentes, así como para los jugadores mismos. Aunque no es específico para tenis, el autor narra su experiencia como tenista profesional, padre, profesor, asesor y asistente social en un libro fácil de leer que ofrece una estupenda perspectiva de la mente de los adolescentes. El libro también contiene algunos consejos y citas para adolescentes, del tipo: "Como tendemos a convertirnos en el tipo de persona con el que nos asociamos, haz lo posible por elegir cuidadosamente a tus amistades.", y para los padres y mentores "En los países ricos, los padres tienden a dejar que sus hijos sigan el camino más fácil, que normalmente no forja personalidades...".

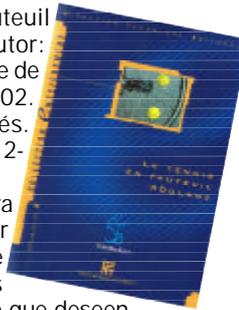
Para mayor información, contacte con: www.torchlight.com

El tenis en silla de ruedas

(Le Tennis en Fauteuil Roulant).

Autor: Fédération Française de Tennis. Año: 2002. Lengua: francés. Nivel: todos. ISBN: 2-907267-86-8.

Excelente libro para cualquier entrenador que trabaje con tenistas en silla de ruedas o que deseen ver qué tipo de ejercicios pueden hacerse con algo de imaginación. El libro abarca todos los aspectos del tenis en silla de ruedas, desde los básicos, como el



correcto agarre de la raqueta, hasta los más avanzados sobre entrenamiento físico y de movilidad, y contiene muchos y pertinentes esquemas en color de muy buena calidad sobre movilidad y ejercicios tácticos para las cinco situaciones de juego. De verdad vale la pena leerlo.

Para mayor información, contacte con: www.fft.fr

Tenis: Espacio, Tiempo y Números (Tennis: Space, Time and Numbers).

Autor: Fernando Segal. Año: 2003. Lengua: español. Nivel: todos

ISBN: 987-43-6841-1.

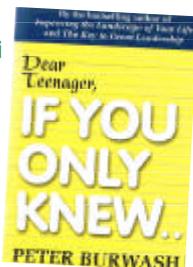


Una de las publicaciones sobre tenis más exhaustivas, en la que se habla de las ventajas de ser un jugador completo; la filosofía del tenis; las diferentes metodologías de enseñanza y análisis, y las situaciones de juego. Además de teoría del entrenamiento, se ofrecen más de 250 ejercicios, clasificados según situaciones de juego, cada cual con al menos dos esquemas y dos formas de ejecución. Una gran inspiración para entrenadores que busquen ejercicios nuevos y eficaces.

Para mayor información, contacte con: destino@sinectics.com.ar

Querido adolescente, si supieras... (Dear Teenager, If You Only Knew...).

Autor: Peter Burwash. Año: 2000. Lengua: inglés. Nivel: todos. ISBN: 1-887089-20-9.



DVD

El arte del tenis: niños en la pista - Volumen 1 (Art of Tennis: Kids on court - Volume 1).

Autor: Jürgen Muller y Oliver Heuft. Año: 2003. Lengua: inglés y alemán. Nivel: todos.

Un DVD para entrenadores con un contenido pensado y sugerente. Ofrece numerosas actividades que pueden realizarse con niños y la explicación científica que justifica su realización. Además, demuestra que recurrir a ayudas para el entrenamiento, tales como cuerdas para saltar, pelotas de tenis modificadas, pelotas de baloncesto, etc., puede mejorar el aprendizaje de los niños y su diversión. En definitiva, un recurso excelente para entrenadores que trabajen con niños y que deseen mejorar el aprendizaje de sus jugadores y divertirse. Para mayor información, contacte con: www.art-of-tennis.com



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London Sw15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: itf@itftennis.com Webside: www.itftennis.com
ISSN 1812-2302

Traducción: Paz Fernández.

Créditos de fotos seleccionadas: Paul Zimmer, Ron Angle, Sergio Carmona.