

## ¡BIENVENIDOS A "COACHES REVIEW"!

Bienvenidos al décimo número de la Revista para Entrenadores de la Federación Internacional de Tenis. El presente ejemplar incluye artículos de los EE.UU., Gran Bretaña y Canadá. Los temas abarcados comprenden un artículo de Michael Bergeron (Ph.D.) sobre cómo compensar las pérdidas de agua y de electrolitos, otro a cargo de Paul Dent y Jason Goodall de Gran Bretaña sobre cómo crear un entorno favorable para el rendimiento y la obtención de resultados, así como un artículo muy práctico de Keith Reynolds sobre biomecánica. Por otra parte, Josef Brabenec, uno de los contribuyentes habituales a nuestra Revista, ilustra la importancia de que el jugador sepa cuándo utilizar ciertos golpes durante los partidos. Por su parte, Donald Chu (Ph.D.) recalca la importancia de poseer músculos abdominales fuertes en el tenis moderno y describe algunos ejemplos de ejercicios que pueden ayudar a los jugadores a preparar dichos músculos para el tenis de competición.

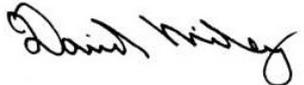
Muchos de nuestros lectores se sentirán interesados por el anuncio de la celebración del Décimo Seminario Mundial de la FIT para Entrenadores de Tenis, que está previsto tenga lugar del 17 al 24 de Noviembre de 1997 en Puerto Vallarta, México. Los detalles sobre la organización del Seminario serán remitidos a todas las Federaciones Nacionales a mediados de 1997. El Seminario, que tiene lugar cada dos años, congrega a entrenadores y "coaches" de más de 80 países, que acuden desde todos los rincones del planeta para intercambiar ideas y presentar los resultados más recientes de su trabajo. Esperamos ver a muchos de vosotros, queridos lectores, durante el Seminario.

La capacitación de entrenadores se ha convertido en una parcela cada vez más importante del Programa de Desarrollo de la FIT. Consciente de ello, la FIT decidió recientemente nombrar a Miguel Crespo, de España "Responsable de Investigación". Miguel ha adquirido una considerable y valiosa experiencia en el área de formación de entrenadores. Es doctor en psicología, ha ejercido el cargo de Director de

Formación para Entrenadores para la Real Federación Española de Tenis y ha impartido numerosos cursillos y seminarios para entrenadores en muchos países del mundo por cuenta de la FIT. Como parte de sus responsabilidades, Miguel se encargará de velar por que el material educativo y los cursillos de la FIT contengan los datos e informaciones más recientes. Es un placer darle la bienvenida al equipo de Desarrollo de la FIT y desearte mucho éxito en su nuevo desempeño.

Esperamos que los artículos que aparecen en la "Coaches Review" sigan generando un vivo debate entre los entrenadores de todo el mundo. A los lectores interesados en comentar algunos de los artículos publicados en la Revista, les rogamos se sirvan enviarnos sus cartas. Con mucho gusto las recibiremos y, si los comentarios fueran interesantes, podrían ser publicados en futuros ejemplares de la Revista. Una vez más, queremos dar las gracias a todos los entrenadores que han contribuido con sus artículos a este número de la Revista. Si disponéis de material que pueda pareceros interesante a efectos de su inclusión en futuros números, os agradeceremos que nos lo enviéis para poderlo tomar en cuenta.

Esperemos que disfrutéis con la lectura de este décimo número de la Revista.



Doug MacCurdy  
Director General

Dave Miley  
Director de Desarrollo

## EL TENIS Y EL CALOR: COMO PALIAR LAS PÉRDIDAS DE AGUA Y DE ELECTROLITOS

Por Michael F. Bergeron Ph.D. (EEUU)

Artículo publicado en "Sport Science for Tennis" (una revista editada por la USTA) en verano de 1996

Durante la práctica del tenis, nuestro cuerpo produce calor, mucho calor. Y a medida que aumentan la intensidad y la duración de los partidos, resulta cada vez más difícil eliminar el calor que se va acumulando, especialmente al jugar en condiciones ambientales muy calurosas. La manera idónea para el tenista de eliminar el calor interno del cuerpo durante el juego es transpirando. Pero en condiciones ambientales de calor y humedad ni siquiera el sudor permite eliminar eficazmente el calor corporal.

En condiciones ambientales entre de cálidas a calurosas, la mayoría de tenistas pierden entre 1,9 y 2,5 litros de agua por hora disputada en un partido de individual "competitivo", si bien se han observado índices de exudación de 3.5 litros por hora durante partidos disputados en condiciones tórridas (más de 32 °C). El índice de exudación aumenta a medida que 1) aumentan el calor y la humedad, 2) se incrementa la intensidad de la competición, y 3) el jugador mejora su preparación aeróbica y se aclimata al calor. Por otra parte, aunque las mujeres sudan generalmente menos que los hombres, no sucede así en todos los casos.

El sudor está compuesto principalmente por agua, pero contiene un porcentaje considerable de sodio (Na+) y cloro (CL-). Hay muy poco potasio (K+) en el sudor. Además, las pruebas clínicas parecen corroborar claramente que la aparición de calambres musculares debidos al calor (calambres del calor) está relacionada con pérdidas importantes de sodio, no de potasio. Generalmente, durante los partidos los jugadores pierden entre 3 y 10 veces más de sodio que de potasio. Y, sin una reposición de sodio adecuada, el efecto acumulativo de dichas pérdidas puede conducir a una deficiencia progresiva de sodio tras varios días de competición o entrenamiento bajo un calor intenso. Los efectos de una reposición de sodio insuficiente pueden incluir una rehidratación incompleta entre partidos (a causa de la menor retención de fluidos), además de calambres musculares o un mayor agotamiento producido por el calor en etapas posteriores de la competición. Los jugadores deben preocuparse más por reponer las pérdidas de sodio que las de potasio tras cada partido. Y, sobre todo, la ingestión de bananas no nos permitirá prevenir los calambres debidos al calor, pero el consumo adecuado de sal y líquidos sí que lo lograrán.

Incluso tras disputar partidos relativamente cortos, no es inusual que los tenistas presenten déficits de agua iguales o mayores al 2% de su peso corporal antes del partido. Entonces, ¿Porqué no beben más durante el partido esos jugadores? Una razón es que, habitualmente, durante el partido, la sed no es un indicador suficientemente rápido de las pérdidas de agua que sufre el cuerpo. Como consecuencia de ello, los jugadores no siempre sienten la necesidad de beber todo lo que debieran. Por lo tanto, los tenistas deberían seguir un plan de hidratación predeterminado, tanto si tienen sed como si no. Pero, ¿Es mucho un déficit del 2-3% del peso del cuerpo? Al fin y al cabo, la mayor parte de jugadores beben lo suficiente para evitar trastornos cardíacos graves. Pues bien, se han hecho muy pocos estudios específicos de los efectos de los diversos niveles de déficits de agua en el cuerpo sobre el rendimiento del tenista. Sin embargo, otras investigaciones han puesto de manifiesto descensos significativos de la fuerza muscular, la resistencia muscular, la capacidad de trabajo físico, e incluso del rendimiento mental al producirse pérdidas de agua del cuerpo entre marginales y medianas. Y lo que es más, los estudios más recientes indican que la ingestión de fluidos reduce la temperatura corporal interna, así como el uso del glicógeno muscular durante los esfuerzos prolongados. Dos factores que pueden contribuir claramente a mejorar el rendimiento.

**Así pues, ¿Qué hacer?** Ante todo, cualquier recomendación para compensar las pérdidas de fluidos y electrolitos deberá ser específica e individualizada. No obstante, caben algunas recomendaciones generales:

**Antes de disputar un partido** en condiciones calurosas, debemos cerciorarnos de que nos hemos aclimatado al calor. Esto puede lograrse en 7 a 10 días, si practicamos 1 ó 2 horas por día en las mismas condiciones. Nuestro índice de exudación aumentará, y disminuye el de pérdida de sodio. Ambos son efectos positivos. Si somos propensos a los calambres cuando hace calor, podemos aumentar el consumo de sal (con alimentos y líquidos que contengan sal). Debemos cerciorarnos de que nos hallamos bien hidratados y que nuestro consumo de carbohidratos es adecuado. Habitualmente, el agua es una apropiada antes del partido, siempre que nuestro consumo de alimentos garantice un aporte suficiente de carbohidratos y electrolitos. Conviene evitar bebidas que contengan cafeína o alcohol ya que aceleran la pérdida de fluidos.

**Durante el partido**, hay que beber lo suficiente, en cada cambio de lado, para sentirse cómodamente "llenos", tengamos o no sed. La cantidad específica dependerá de nuestro índice de exudación y del número promedio de cambios de lado por hora, pero, para la mayoría de jugadores, 8 onzas (unos 220 grs.) o 9 sorbos cada

cambio de lado son una cantidad apropiada. Si empezamos el partido bien hidratados y con las "reservas" de carbohidratos bien repuestas, y sabemos que el partido va a ser corto (de una hora aproximadamente), entonces bastará probablemente con consumir agua. De no ser así, es recomendable una bebida que contenga electrolitos-carbohidratos (CHO). ¿Porqué? Pues porque la mayoría de investigadores han demostrado que se produce una mayor absorción de fluidos con bebidas a base de carbohidratos y electrolitos que con agua sola. Además, el ingerir una bebida a base de dichas sustancias nos ayudará a mantener el nivel de glucosa en la sangre, lo que puede contribuir a retrasar la fatiga. Y el sodio de la bebida repondrá una parte del sodio que hemos perdido con el sudor. El sodio puede aumentar la sensación de sabor (y estimularnos así a beber más) y desempeñar una función importante para restablecer el agua de nuestro cuerpo.

**Después del partido**, nuestra preocupación dietética primordial debe ser iniciar inmediatamente el proceso de reposición de los fluidos, electrolitos y carbohidratos perdidos. Si debemos disputar otro partido al cabo de 30 o 60 minutos, la rehidratación debe hacerse con una bebida a base de carbohidratos-electrolitos. Simultáneamente, (inmediatamente después del partido anterior) también podemos consumir una pequeña cantidad de alimentos sólidos fácilmente digeribles. Si disponemos de algunos horas, o de más tiempo, antes de disputar nuestro próximo partido, agua y una comida apropiada deberán aportarnos las sustancias nutritivas requeridas para afrontar nuestra siguiente contienda. Si las pérdidas por sudor durante el partido anterior han sido excesivas y/o somos susceptibles a los calambres del calor, puede ser conveniente añadir más sal a los líquidos y alimentos. Si decidimos utilizar tabletas de sal, debemos asegurarnos de triturarlas y disolverlas en una gran cantidad de agua (generalmente, a razón de dos pastillas de sal por litro de agua).

#### **Cómo Reponer los Fluidos a base de Alimentos**

Beber ocho vasos de agua o más al día para compensar los fluidos perdidos con el sudor, la evaporación, las heces y la orina resulta difícil para algunos deportistas. La alternativa al agua es cualquier bebida que no contenga alcohol o cafeína pues ambas tienen efectos deshidratantes. Los zumos, bebidas para deportistas, refrescos sin cafeína, té y café descafeinados y leche desnatada son opciones válidas.

Aún existe otra alternativa. "Los fluidos que necesitamos no tiene que tener exclusivamente la forma de agua u otras bebidas", dice Chris Rosenbloom, portavoz en Atlanta de la American Dietetic Association. "Cada bocado de alimento contiene agua y algunos productos alimenticios aportan cantidades importantes de agua a nuestra dieta. Especialmente las frutas y verduras, suplementan la ingestión de fluidos y nos proporcionan otras sustancias nutritivas". He aquí una lista de alimentos con sus porcentajes respectivos de agua.

<b>Alimento</b>	<b>% de Agua</b>
Banana	75%
Arándano	85%
Col	92%
Melón	89%
Pepino	95%
Pomelo	91%
Lechuga	96%
Naranja	86%
Melocotón	88%
Pera	84%
Calabaza	93%
Tomate	94%
Sandía	91%

# LA BIOMECÁNICA Y LAS "CINCO BASES FUNDAMENTALES"

por Keith Reynolds (Reino Unido)

El presente artículo fué publicado inicialmente en el número 24 de la revista de la British Lawn Tennis Association "Coaches & Coaching"

El Programa de Capacitación de Entrenadores en Gran Bretaña ha venido utilizando las "Cinco Bases Fundamentales" como concepto y énfasis central desde hace muchos años. A todos los aspirantes al título de entrenador se les exige que, al inicio de su carrera, se familiaricen con las "Cinco Bases" y demuestren su capacidad de utilizarlas, especialmente en tanto que herramientas para el análisis y la evaluación.

El presente artículo ha sido preparado para todos los entrenadores que han estudiado tanto las "Bases Fundamentales" como los principios de biomecánica, con objeto de ayudarles a entender hasta qué punto ambas áreas son interdependientes y se prestan a un estudio más detallado y a un mayor desarrollo en el campo del análisis de la técnica y del movimiento.

Las "Cinco Bases Fundamentales" son:

- Mirar la pelota
- Moverse
- Mantener el equilibrio
- Controlar la cabeza de la raqueta durante el gesto de golpeo (en forma de "swing", "puñetazo" o "lanzamiento")
- Controlar la cara de la raqueta

Por otra parte, los principios de biomecánica que se enseñan en nuestros cursos se han centrado en los conceptos contenidos en la sigla "BIOMECT", que significa (en inglés):

- B Balance
- I Inercia
- O Fuerza Opuesta
- M Momentum
- E Energía Elástica
- C Cadena de Coordinación
- T Torsión

Las siguientes ilustraciones combinan las Cinco Bases Fundamentales con los principios biomecánicos (BIOMECT) y sus componentes apropiados.

La capacidad de presentar información técnica a los jugadores de una forma fácilmente "digerible" es una cualidad esencial para el entrenador. Por lo tanto, es necesario que éste posea conocimientos precisos de los principios biomecánicos complejos, para poder utilizarlos con eficacia sin confundir o amedrentar a sus alumnos. Para ello debe simplificar la terminología y utilizar ilustraciones o ejemplos durante las lecciones.

## Mirar/Juzgar la pelota



## Movimiento / juego de pies y preparación del cuerpo



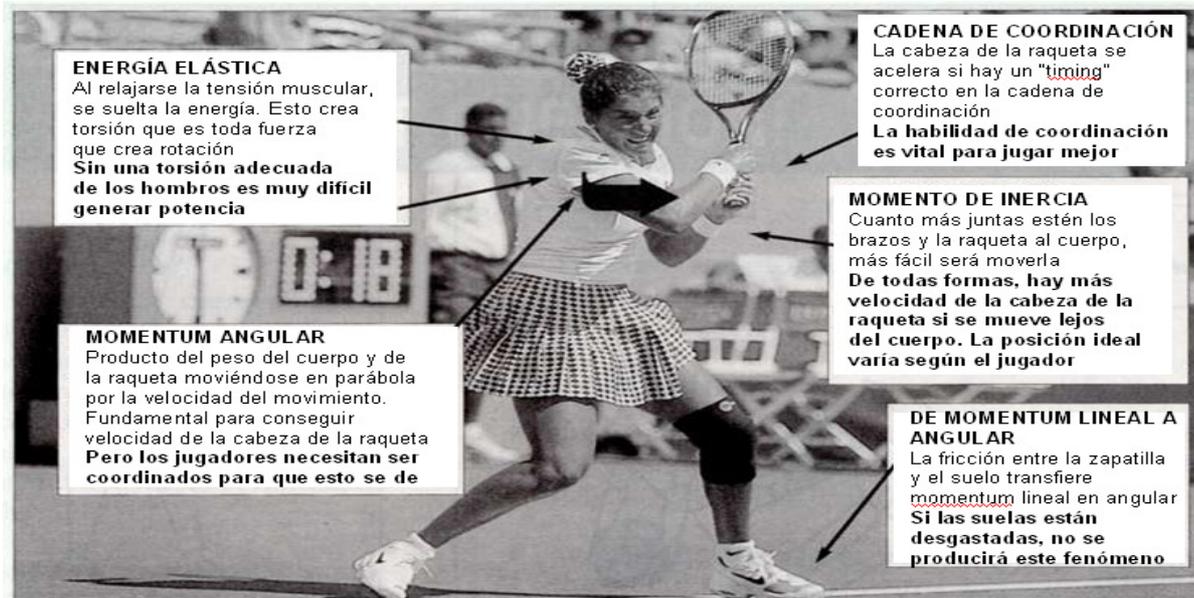
## Equilibrio / Estático o dinámico



## Control de la cara de la raqueta / Dominar el impacto



## Control de la cabeza de la raqueta en el movimiento adelante / Efectividad y eficiencia de la trayectoria de la raqueta



# LOS TIRONES MUSCULARES ABDOMINALES EN EL TENISTA

Por Donald Chu Ph.D., RPT (EEUU)

Artículo inicialmente publicado en "Sport Science for Tennis" (revista editada por la USTA) verano de 1996

El número de lesiones musculares en la región abdominal va en aumento. Aunque generalmente se atribuyen al gesto realizado al sacar, que es cuando suelen ser más dolorosas, también pueden estar relacionadas con el número creciente de jugadores que golpean la derecha en una posición de pies "abierta". Este tipo de lesiones se da entre jóvenes jugadores de competición, y parecen hacer algo más de estragos entre los hombres que entre las mujeres.

Aunque el jugador normalmente se queja de que siente dolor al efectuar el servicio, el saque puede no ser el único factor que contribuye a crear este problema. Aparentemente, los niños ejercen más tensión sobre la musculatura de la pared abdominal porque pegan con una posición abierta y generan más fuerza al girar. Además, los jugadores "rodean" el revés para pegar la derecha cruzada "de dentro hacia afuera" (desde el lado del revés) más frecuentemente. El objetivo de pegar la derecha realizando una gran torsión con la parte superior del tronco es generar un mayor impulso (momentum) angular y, como resultado de ello, impactar con mayor fuerza la pelota.

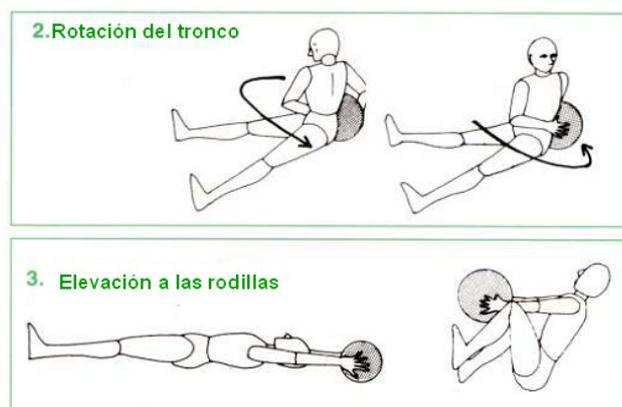
Al preguntarles sobre la influencia del servicio como mecanismo primario de este fenómeno, la mayoría de entrenadores entrevistados estimaron que el servicio, en tanto que golpe, no había sufrido la transformación radical operada en el golpe de derecha estos últimos años. Stan Smith cree que la técnica apropiada al sacar guarda más relación con el impulso vertical de las piernas que con el arqueado y la acción "de látigo" del tronco. Si los jugadores jóvenes intentan alcanzar posiciones de extensión extrema o doblar excesivamente la espina dorsal, puede considerarse como un error técnico en el servicio.



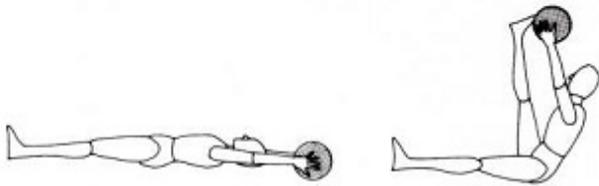
Así pues, aunque el mecanismo exacto que contribuye a la aparición de esta lesión está todavía por determinar, una cosa resulta evidente: los golpes de derecha y los servicios potentes no van a desaparecer.

Seguidamente reproducimos algunos de los mejores ejercicios que pueden realizarse como preparación para el tenis. Estos ejercicios deben considerarse como "una dosis de medicina" que hay que tomar todos los días. La prevención es la clave del éxito. Se trata de "preparar el terreno", realizando un trabajo precoz de preparación para el tenis.

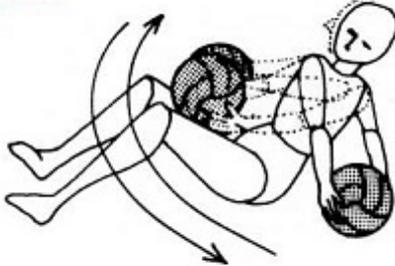
Hay que tratar de realizar los ejercicios efectuando una serie de cada ejercicio de una de dos maneras. La primera es realizar cada ejercicio durante un período de 40 segundos y pasar al siguiente ejercicio con un mínimo de tiempo de descanso entre cada serie. La segunda manera consiste en realizar una serie de 12 a 20 repeticiones para cada ejercicio. Hágase de una u otra manera, se puede realizar una rotación, efectuando todos los ejercicios 2 o 3 veces, realizando así un circuito "básico" de ejercicios. Estos son los ejercicios que lo integran:



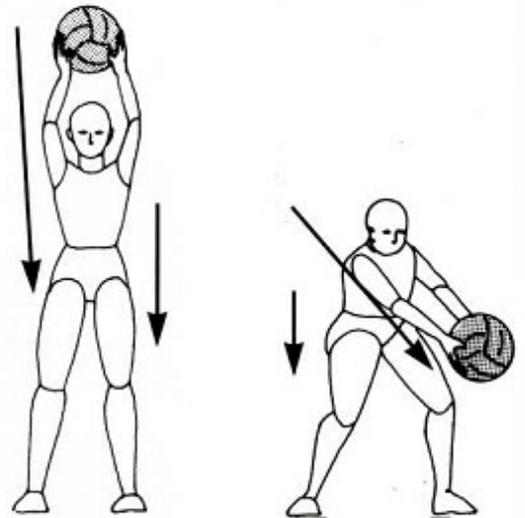
#### 4. Elevar y tocar alternativamente las puntas de los pies



#### 6. "Giro ruso"



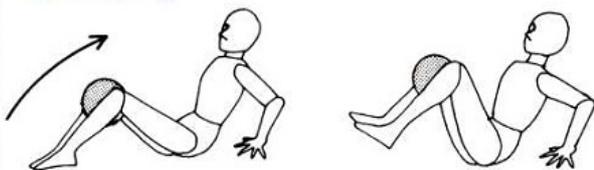
#### 5. "Cortar madera"



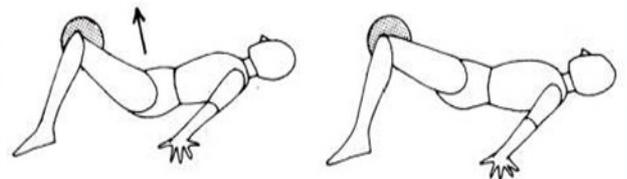
#### 7. "Rodar la cadera"



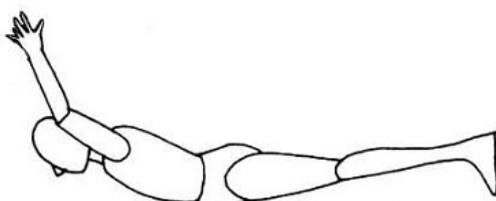
#### 8. Elevación de caderas



#### 9. Puente



#### 10. Superman



Los ejercicios contribuirán a hacernos mejores atletas, pero tenemos que estar dispuestos a aceptar las cosas como son: para el auténtico desarrollo de la capacidad atlética no hay "atajos" posibles. Serán necesarias entre 4 y 6 semanas de ejercicios regulares antes de que empiecen a apreciarse los primeros resultados. E incluso entonces, el efecto surtido puede ser sutil. Pero tendremos el convencimiento de que hemos hecho lo que era preciso para mejorar la condición del tronco y prepararlo para el tenis.

Como se apreciará, la principal "fuente" de resistencia indicada en las fotografías es un balón medicinal. En caso de hallarnos viajando y no disponer de ese equipo para realizar los ejercicios, basta con utilizar el listín de teléfonos local (si es medianamente voluminoso). Si disponemos de acceso a un gimnasio, también podemos utilizar un disco o placa de pesas (entre 2 y 4,5 kgs.). Cada uno de estos ejercerá tensión sobre un área distinta de la musculatura abdominal. Muchos de los ejercicios hacen que los músculos abdominales trabajen juntos para efectuar giros o rotaciones de la parte alta del tronco, de la misma manera en que los utilizaremos al jugar.

# SI EL JUGADOR YA SABE CÓMO, LA CUESTIÓN IMPORTANTE ES CUÁNDO

*Por Joseph Brabenec (Canadá)*

¿Qué significa técnica correcta? Tal como lo veo yo, los ÚNICOS golpes técnicamente correctos son los que le permiten al jugador alcanzar objetivos tácticos en partidos de competición. El saber CÓMO ejecutar correctamente un golpe no es suficiente si el jugador no es capaz de reconocer CUÁNDO debe utilizarlo. Esa sapiencia constituye la fuerza mental del jugador y generalmente es la responsable del resultado final del partido.

Estas son algunas observaciones sobre CÓMO y CUÁNDO utilizar algunos golpes para alcanzar los mejores resultados tácticos.

## **Al sacar:**

- Un porcentaje elevado (más del 60%) de primeros saques que "fuercen" al contrario "pagará dividendos tácticos" considerables para el sacador, a causa de la constante presión a que someterá al jugador que resta.
- Desde el lado de iguales, los jugadores diestros deben utilizar un saque cortado "esquinado" sobre el golpe derecha del adversario, cuando el jugador contrario también sea diestro y el sacador lleve una ventaja de dos puntos (30:0.40:15), especialmente si se trata del primer servicio.
- Los zurdos deben usar siempre que puedan su saque cortado desde el lado de ventajas. Este debe ser su golpe "de batalla" habitual.
- La colocación es lo que hace ganar los puntos. La potencia viene después.
- Los jugadores que no saquen como Sampras, Philippoussis, Krajicek o Ivanisevic, sólo deben tratar de servir plano con la máxima potencia un 20-25% de las veces. En lugar de ello, deben ahorrar energía y variar más el efecto y la colocación del servicio.
- Si un cierto grado de efecto o una colocación dada molestan al jugador que resta, hay que usarlos en los puntos importantes.
- La acción de "servicio - volea" debe ser concebida por el sacador como una unidad, como un todo homogéneo (Edberg) - un saque a 3/4 de la velocidad máxima, profundidad, efecto y colocación son la clave del éxito. Puede usarse como un factor de intimidación constante durante todo el partido o como una acción "por sorpresa" en puntos importantes. Es sumamente eficaz cuando el sacador no es un jugador de "saque - volea" típico (por ejemplo, en los puntos de ventaja en el tenis femenino) y también como un ataque por sorpresa al efectuar el segundo servicio. El saque liftado de tipo "kick", ejecutado por un jugador diestro desde el lado de ventajas es útil para "abrir" la cancha y provocar una respuesta de revés alto débil del adversario (como en el caso del saque cortado desde el lado de iguales).
- Hay que tomarse el tiempo necesario y "programar" el saque que queremos realizar, antes de iniciar el "ritual" de servicio.

## **Al restar:**

- Para la posición de espera inicial, el jugador puede situarse 1 o 2 pasos por detrás de la línea de fondo, pero el punto de contacto debe producirse dentro de la cancha.
- Al restar contra jugadores con excelentes primeros servicios, hay que concentrarse en mantener, como sea posible, la pelota en juego.
- Es preferible restar cruzado y no paralelo, porque ello facilita la "cobertura" del golpe siguiente (segundo golpe) del sacador.
- Los restos con una trayectoria de pelota lenta, alta y profunda son útiles cuando el jugador que saca permanece en el fondo de la cancha.
- En situación de iguales o 30:40 contra un jugador que tiene un gran servicio, hay que intentar arriesgar y jugar con agresividad incluso al restar el primer saque (hay que asumir un riesgo calculado).
- Contra jugadores que sacan y suben a la volea hay que restar con un golpe en "chip" corto y cruzado, o con un golpe fuerte en paralelo.
- Al prepararse para restar el segundo saque, hay que avanzar automáticamente dos o tres pasos para enviar un mensaje de "intimidación" al sacador.
- Hay que estar preparado para "rodear" el revés y restar con un golpe de derecha agresivo desde la posición normal del revés, especialmente en los puntos importantes (iguales, 30:40). Se trata de una acción sumamente "intimidatoria", que, en mi opinión, debería utilizar mucho más frecuentemente en el tenis femenino.
- En el tenis femenino, con frecuencia los segundos saques pueden ser atacados agresivamente (tratando de ejecutar golpes ganadores directos). A menudo, se trata del golpe más corto de todos los que las jugadoras pegan durante el punto.
- Hay que restar en "chip" y subir a la red esporádicamente cuando la ocasión se presta a ello (en situación de iguales o en los puntos de "break")
- Hay que intentar restar el segundo saque con una dejada cuando vamos por detrás en el tanteo (0:30 o 0:40) para tratar de cambiar una tendencia o patrón desfavorable en el partido, romper el ritmo del adversario o, por lo menos, hacer correr al sacador.
- La actitud mental correcta al restar el segundo saque debe ser: "Este punto va a ser para mí. Ahora la situación me es favorable".

## **Durante el intercambio de golpes:**

- Cada jugador debe intentar meter, por lo menos, dos o más golpes consecutivos.
- En el tenis moderno, el golpe de derecha debe ser un "arma" (hay que cubrir de un 65 a un 70% de la cancha con la derecha) y el revés un sólido complemento de apoyo.
- Un 60-70% de las veces, debe preferentemente jugarse cruzado para mayor regularidad, capacidad de maniobra,

conseguir mejores ángulos y cubrir más fácilmente la cancha.

- Golpear en paralelo entraña mucho mayor riesgo (cancha más corta, red más alta, recuperación de posición más difícil). Hay que jugar paralelo generalmente sólo después de un golpe cruzado bien angulado PARA TRATAR DE CONCLUIR EL PUNTO (en un 25-30 % de las veces).
- Cuando el adversario juega profundo (1 a 1,5 mts. de la línea de fondo) la única respuesta correcta es devolver la pelota con otro golpe profundo.
- Cuando el contrario juega una pelota lenta dirigida a nuestro revés, hay que "rodear" el revés siempre que sea posible para jugar una derecha de ataque. La derecha jugada desde el rincón del revés permite "camuflar" las intenciones del jugador que golpea la pelota. Puede jugarse una derecha de dentro hacia afuera o paralela a la línea lateral. También nos ofrece una mayor probabilidad de jugar otro golpe de derecha, en caso de que la pelota sea devuelta por el contrario.
- Cuando el adversario juega un golpe corto que bota a media cancha, el jugador que debe devolverlo tiene que considerar la velocidad de la pelota y la altura del bote y decidir:
  1. Si el bote es bajo (a la altura de la rodilla) debe optar por un GOLPE DE APROXIMACIÓN (avanzando hacia la red en la dirección del golpe). La clave para todo buen golpe de aproximación es la profundidad. Cuando el golpe de aproximación se juega en paralelo es más fácil cubrir las respuestas del contrario. Sólo es aconsejable jugar el golpe de aproximación cruzado si ello obliga al adversario a realizar una larga carrera lateral.
  2. Cuando el bote es alto (entre cadera y hombro) hay que tratar de ganar el punto con un golpe ganador directo con un fuerte "drive" plano.
  3. Según la posición del jugador, la dejada puede ser una buena opción.
- Cuando se juega desde el fondo es preferible jugar un revés cortado a una mano (que entraña menos esfuerzo físico y permite ahorrar energías). También conviene jugar a una mano cuando hay que estirarse para devolver la pelota, o al jugar golpes de aproximación o voleas.
- El revés a dos manos es mejor para restar el saque, efectuar passing-shots, "camuflar" globos liftados o devolver pelotas que botan alto sobre el revés, o, simplemente, para pegar con fuerza.
- Un patrón táctico elemental es dirigir tres golpes seguidos al revés y luego uno a la derecha. Frecuentemente provoca un error del contrario.
- Al pelotear desde el fondo, hay que cerciorarse de NO ENVIAR NINGUNA PELOTA A LA RED e intentar mantenerse en un punto situado entre la línea de fondo y un paso por detrás.
- En el tenis moderno, toda pelota corta jugada a media cancha requiere una respuesta de ataque (intento de golpe ganador o aproximación).
- Hay que tratar de evitar cometer errores no provocados en los dos primeros golpes que jugamos durante el peloteo.
- Cuanto más dura el peloteo, menor es la ventaja para el sacador.
- RECORDAMOS que, generalmente, cuando jugamos paralelo el contrario tratará de enviar la pelota cruzada lejos de nuestra posición.

#### **Al jugar la volea:**

- Desde esta posición, el jugador debe pensar y actuar con agresividad.
- Hay que "bloquear" y "dar un puñetazo" al volear los passing-shots golpeados con fuerza por el contrario. Hay que volear con un gesto más amplio las pelotas que nos llegan "flotando" (lentas y altas), especialmente en media cancha.
- La primera volea es la más difícil. En la mayor parte de casos, hay que colocarla con profundidad.
- Hay que jugar voleas anguladas desde una posición cercana a la red.
- Al devolver golpes difíciles, hay que jugar la volea en paralelo. Hay que volear cruzado para tratar de ganar el punto.
- Conviene emplear la volea de revés cuando el contrario juega un passing-shot al cuerpo.

#### **Al jugar el passing-shot:**

- Hay que intentar que el contrario juegue la volea. La primera volea es uno de los golpes más difíciles.
- Hay que tratar de jugar los passing-shots paralelos con potencia y velocidad. Los passing-shots cruzados requieren más "toque" con efecto liftado o una buena angulación con efecto cortado.
- Hay que pegar fuerte la pelota al dirigirla al centro contra el jugador situado en la red.

#### **Al jugar el globo:**

- Hay que recordar que un buen globo puede permitirnos pasar de una situación de defensa a una de ataque.
- Cuando el jugador que está en la red tiene el sol de cara hay que enviarle un globo cortado alto.
- Conviene usar el globo liftado contra contrarios que se "pegan" mucho a la red.
- Cuando nos hallemos mal colocados, hay que jugar un globo muy alto para ganar tiempo y tratar de recuperar nuestra posición en la cancha.
- El tiempo juega en favor del jugador que ejecuta el lob. La lentitud de la pelota hace que el jugador que tiene que jugar el "smash" tenga más tiempo para pensar y que tal vez se le "encoja el brazo".
- La mejor forma de responder a un globo es con otro.

#### **Al jugar el "smash":**

- Hay que pegarle fuerte a la pelota. El "smash" se supone que es el golpe más "destrutivo". Hay que garantizar que así sea.
- Desde cerca de la red, hay que "machacar" fuertemente la pelota para que bote alto. En este caso la colocación del golpe no es importante.
- Al responder a un globo profundo, hay que jugar el "smash" con profundidad. Es importante colocar bien el "smash".
- Cuando el globo llega sobre el hombro izquierdo de un jugador diestro (o el hombro derecho de un jugador zurdo), hay que utilizar la pronación natural de la muñeca para ejecutar el "smash" cruzado, de dentro hacia afuera.
- Al rematar lobs muy altos, hay que dejar botar la pelota antes de golpearla.
- Si un joven jugador es propenso al juego de saque -volea, ES PRECISO QUE PRIMERO APRENDA A DOMINAR EL "SMASH" CORRECTAMENTE.

# CÓMO CREAR UN ENTORNO PROPICIO PARA EL RENDIMIENTO

Por Paul Dent (Reino Unido) y Jason Goodall (Reino Unido)

Artículo publicado en el ejemplar de otoño de 1996 de la revista de la LTA "Coaches & Coaching"

## LA CONFIANZA GENERA CONFIANZA

Como sabemos, Suecia experimentó un "boom" tenístico masivo entre finales de los años 70 y mediados de los años 80 y cosechó los beneficios de disponer de "modelos a emular" sumamente eficaces, como queda ilustrado en la siguiente cita del libro de Rolf Carlson y Lars-Magnus Engstrom "El Milagro Tenístico Sueco de los Años 80: Un Análisis de la Extracción y el Desarrollo de los Jugadores"

**"Avancé paso a paso. Para mí fué muy importante cuando "X" ganó a los 17 años. El resto empezamos a pensar que porqué nosotros no podríamos hacer lo mismo. Habíamos entrenado juntos mucho tiempo y no lo considerábamos tan bueno. De repente, nos dimos cuenta que nosotros tampoco éramos tan malos. Tal vez no estábamos tan lejos de la cumbre."**

Un famoso entrenador sueco dijo: "...es fácil llevar a un jugador hasta los 100 primeros. Todo lo que tienen que hacer es devolver la pelota sobre la red. Pero hace falta esforzarse un poquito más para llegar a los 50 primeros". La cuestión no es si estamos de acuerdo o no con la apreciación de dicho entrenador. Lo importante es la confianza total con la que lo afirmaba, su actitud de decir prácticamente "Bueno, es obvio que podré colocar a mis jugadores entre los 100 mejores del mundo". Los éxitos cosechados en el pasado y su experiencia le habían acostumbrado a esperar, como lo más normal del mundo, que iban a repetirse y a pensar que situar a un jugador entre los 100 mejores, no tenía nada de "místico" o imposible de alcanzar, sino que era algo corriente.

Ian Barclay, antiguo entrenador de Pat Cash, tiene el mismo tipo de confianza en todas sus actuaciones cotidianas que denotan una pasión por la excelencia y un afán de perfección para mantenerse entre "los mejores". La experiencia de formar parte de "la élite" parece inspirar un gran aplomo y serenidad mental y aportar a los jugadores y entrenadores que traban contacto con ella una mayor confianza en sus propias capacidades.

## EL PAPEL DEL ENTRENADOR

¿Qué podemos hacer entonces para ayudar a nuestros jugadores a alcanzar esos niveles superiores de expectativa y confianza en sí mismos que lleva aparejados todo entorno favorable al rendimiento?

- Hay que facilitarles acceso a los "entornos de rendimiento" de otros entrenadores, por ejemplo, creando las condiciones propicias para que varios jugadores puedan "alimentarse" mutuamente, de forma que cada uno de ellos alcance un nivel al que no habrían podido acceder por sí solos.
- Hay que ofrecerles oportunidades de jugar y practicar contra jugadores mejores, por ejemplo, estructurando nuestras lecciones de manera que los más jóvenes realicen un entrenamiento al mismo tiempo que algunos de los mejores jugadores de mayor edad practican en la cancha contigua. O bien haciendo que un jugador de mayor nivel y más edad tome una clase inmediatamente después de un joven jugador "promesa" y pedirle a éste que se quede en la cancha para pelotear con el jugador de mejor nivel durante los 10 primeros minutos. También resulta conveniente variar las sesiones de entrenamiento, integrando a chicos y chicas al mismo tiempo. El objetivo de todas estas ideas es inculcar sutilmente a los jugadores imágenes y ejemplos de habilidades necesariamente

deseables. No obstante, es importante recordar que estos "modelos" no tienen necesariamente que estar relacionados con la técnica o la táctica. Por ejemplo, podríamos escoger a los jugadores de la cancha contigua porque dar muestras de una excelente ética de trabajo y se esfuerzan al 100% durante los entrenamientos, o porque realizan adecuadamente el calentamiento y la fase de relajación antes y tras el entrenamiento, etc.

- Hay que actuar y expresarse como si, obviamente, esperaríamos que se conviertan en jugadores de élite (siempre y cuando no les estemos inculcando falsas esperanzas al hacerlo)
- Hay que crear un entorno o programa que permita que los jugadores puedan siempre percibir claramente el nivel y el comportamiento de los integrantes del grupo inmediatamente superior. Hay que alentarles a participar en torneos en que intervengan los mejores juniors.
- Si el jugador tiene confianza en la capacidad de su entrenador de hacerle mejorar, la mejora tendrá lugar porque el jugador espera que se produzca. En los torneos, hay que dejar que nuestros pupilos nos vean codeándonos con otros entrenadores de renombre. Conviene que estén al corriente de los buenos resultados y las mejoras alcanzados por otros jugadores que estemos entrenando. Todo ello contribuye a crear un "espíritu de equipo" y que los jugadores se "estimulen" entre sí y trabajen juntos como un todo homogéneo.
- Hay que asegurarse de que en nuestro club haya jugadores de diversos niveles, en progresión ascendente, para disponer de suficientes "émulos" para las edades comprendidas entre los 15 y los 25 años.
- Hay que tratar de lograr que los jugadores jueguen en diversas superficies que "fomenten su rendimiento" (por ejemplo, la tierra batida y las superficies con revestimiento acolchado acrílico) en el centro de entrenamiento.
- Hay que intentar lograr que el club o centro de entrenamiento pueda recibir programas de televisión por satélite, para que los juniors puedan ver competir a los mejores jugadores del mundo.
- Hay que estructurar un programa de desarrollo de jugadores juniors eficaz y coherente, en el que resulte bien visible cuál es la pauta para llegar a la cumbre.
- Hay que proporcionar oportunidades para celebrar competiciones emocionantes y de gran intensidad (por ejemplo, desafíos con encuentros al mejor de tres "tie-breaks" contra otros clubs o contra los pupilos de otro entrenador).
- Hay que plantearse la posibilidad de enviar a nuestros jugadores a otro "coach" durante algún tiempo, para que puedan beneficiarse de métodos nuevos o diferentes de entrenamiento.
- Hay que dejar que los jugadores dirijan la lección (tanto individual como colectiva). Para el entrenador puede ser muy instructivo ver como enfoca el jugador lo que a él le parece importante y comprobar qué es lo que ha entendido realmente. Es un buen rasero para medir lo que el jugador realmente sabe. Como entrenadores, solemos pensar que los jugadores saben

algo porque se lo hemos dicho. Pero ¿Lo han entendido realmente? De este modo lo comprobaremos rápidamente. Además, así se contribuye a que los jugadores dejen de depender del entrenador y se desarrollen como individuos.

**Así pues, ¿Qué podemos hacer para aumentar nuestra confianza en nosotros mismos y la certeza de que seremos capaces de producir jugadores al nivel deseado de "excelencia"?**

- Hay que ser incisivo y atreverse a plantear preguntas a otros entrenadores que hayan formado y/o trabajado con jugadores juniors y adultos de alto nivel.
- Hay que observar y/o ayudar a "coaches" que hayan alcanzado, visto o vivido el tipo de nivel de "excelencia" a que aspiramos.

- Hay que visitar torneos de juniors y adultos y dialogar con otros colegas entrenadores
- Hay que explorar otros ámbitos que hayan producido "gentes que han obtenido resultados". Tanto puede tratarse de un club atlético de nuestra zona, de un centro de gimnasia de la región o del equipo de hockey de la escuela local.

Como entrenadores, debemos aspirar a ser "lo mejor que podamos". No podremos ayudar a nuestros pupilos a alcanzar todo su potencial a menos que nosotros logremos colmar enteramente el nuestro.

## EJERCICIOS DE RENDIMIENTO

*por Paul Dent (Reino Unido)*

*Este artículo fué publicado inicialmente en el ejemplar de otoño de la revista de la LTA "Coaches & Coaching"*

Varios de los mejores entrenadores del mundo han señalado una serie de factores clave que conviene tomar en cuenta al utilizar ejercicios

- Estimular las contribuciones de los jugadores y establecer objetivos claros para la sesión de práctica.
- Conocer el objetivo primordial del ejercicio/"drill" que estamos utilizando y asegurarnos de que lo respetamos ante todo, cualquiera que sea el objetivo secundario que nos hayamos fijado.
- Enseñar a los jugadores cómo y porqué es necesario el trabajo a realizar.
- La sesión de práctica debe:
  - \* ser de alta calidad, p.e. "pegar los 7 mejores golpes posibles", "no fallar ni una pelota"
  - \* ser divertida y plantear un reto adecuado para el jugador
  - \* guardar relación con los ritmos y etapas reales de un partido
  - \* estar bien estructurada, es decir, bien planificada
  - \* siempre que sea posible, simular las condiciones de partido (intensidad próxima al 100% intensidad mental = concentración, intensidad física = juego de piernas)
- Tener en cuenta que al lanzar pelotas con el cesto pueden producirse errores en el ritmo de lanzamiento y la colocación de los lanzadores, con el consiguiente riesgo de que los jugadores aprendan movimientos o gestos incorrectos.
- Utilizar los soportes de la red para el juego de individual, con objeto de crear condiciones próximas a las de los partidos, si el "drill" está relacionado con una situación o aspecto del juego de "singles".
- Hay dos intensidades:
  1. Para aprender técnicas nuevas / efectuar correcciones - alta intensidad mental y baja intensidad física.
  2. Para practicar con intensidad de match de competición - alta intensidad mental y alta intensidad física.

### EJERCICIOS DE MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS DEL TENIS

Los ejercicios de movimientos específicos del tenis deben realizarse al principio de la sesión si el objetivo es incrementar la velocidad de los jugadores en dichas situaciones. Si el objetivo es mejorar la coordinación específica para el tenis de los jugadores en dichas situaciones desde la perspectiva de aprender nuevas habilidades, los ejercicios pueden realizarse en cualquier momento durante la sesión.

Idóneamente, dado que el juego del tenis depende tanto de la calidad de los movimientos, los ejercicios de movimientos específicos del tenis deberían constituir parte integrante de toda sesión de entrenamiento para el juego de individual.

Las situaciones del juego descritas a continuación están sacadas del Formulario de Evaluación Técnica-Táctica de la LTA. Se trata de ejercicios concebidos para jugadores integrantes de los equipos de las competiciones regionales del Reino Unido (County Players).

**C** = entrenador      **P** = jugador      **T** = objetivo (diana)

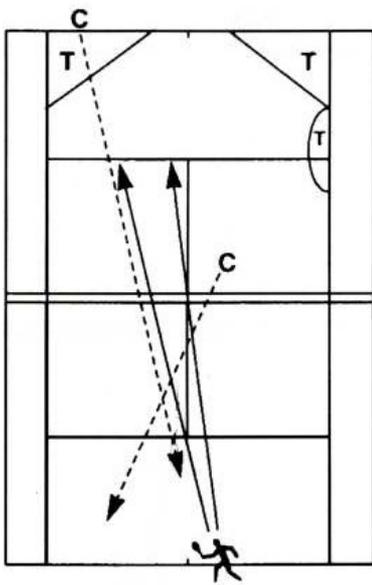
**AL SACAR**, el jugador sabe efectuar y realiza el movimiento coordinado correcto utilizado para un **ataque en base a un servicio y un golpe de fondo**.

#### EJERCICIO 1:

El jugador efectúa un primer saque agresivo al cuerpo del adversario o a la línea del centro. El entrenador lanza la pelota inmediatamente, desde la red o desde la línea de fondo, hacia la zona de iguales o ligeramente hacia la zona de ventajas. El jugador debe pegar un golpe de derecha de ataque dirigido a un objetivo designado.

**Lanzamiento de pelota:** el entrenador debe lanzar la pelota de manera que el jugador tenga que recuperar rápidamente su posición tras efectuar el servicio y preparar rápidamente tanto la parte alta como la parte baja del cuerpo para pegar una derecha de ataque eficaz.

**Repeticiones / Descansos:** cada jugador realiza sólo una secuencia antes de esperar a que le toque de nuevo el turno.



Ello permite una recuperación apropiada para que los 3 o 4 jugadores que integran cada grupo puedan realizar un esfuerzo máximo en cada secuencia.

**Progresión:** el ejercicio se realiza de la forma descrita anteriormente pero los jugadores sacan desde el lado de ventajas. Sin embargo, desde este lado, los jugadores deben dirigir sus servicios

al revés o al cuerpo del restador.

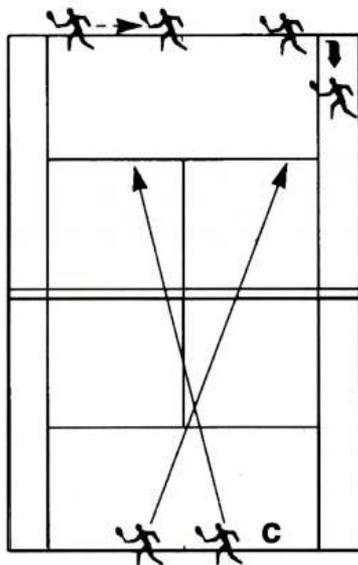
**Observaciones didácticas:**

- los jugadores deben pegar agresivamente ambos golpes
- el entrenador debe cerciorarse de que el juego de piernas y el movimiento de los jugadores les permita disponer de varias opciones al atacar con el golpe de fondo

**AL RESTAR,** el jugador puede y quiere atacar un servicio débil.

**EJERCICIO 2:**

El entrenador o un jugador dirigen un segundo saque al lado del revés del adversario. El restador "rodea" su revés para restar con una derecha de ataque.



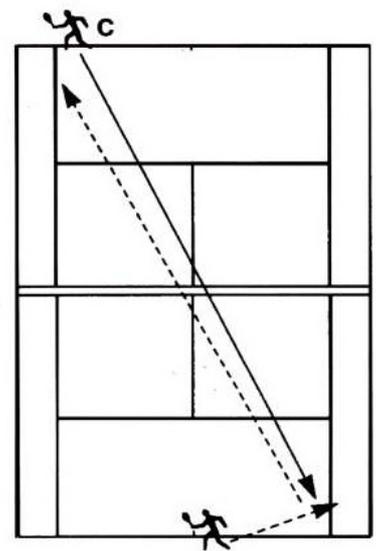
**Observaciones didácticas:**

- El restador debe moverse para "rodear el revés" cuando el jugador que sirve ha efectuado la elevación de pelota.
- El resto de mayor "porcentaje" es un golpe de derecha cruzado de dentro hacia afuera, ya que ello obliga al jugador que ha efectuado el saque a cambiar de dirección. Es la mayor distancia sobre la parte más baja de la red y permite al restador desplazarse fácilmente para volver a la posición geométrica central, reduciendo al mínimo los ángulos de ataque del contrario.
- Hay que fomentar en el jugador la sensación de "pegar al máximo" hacia la línea de fondo lejana, de forma que el hombro y la raqueta se desplacen hacia adelante a la misma altura que el punto de contacto (si el punto de contacto se halla a la altura del hombro, como pasará invariablemente).

**CUANDO AMBOS JUGADORES SE HALLAN EN EL FONDO DE LA CANCHA,** el jugador domina la pelota contraatacando en carrera.

**EJERCICIO 3:**

El entrenador o un jugador simulan una situación de contraataque en carrera, poniendo en jugo la pelota con un golpe cruzado agresivo. A partir de ese momento, simplemente se disputa el punto hasta su conclusión. Se juega a ver quien se anota primero 4 puntos y al mejor de 5 "sets". Los jugadores cambian de "rol" después de cada "set".



**Progresión:** simular el contraataque en carrera hacia el otro lado.

**Observaciones didácticas:**

- Hay que contraatacar cruzado, idóneamente por dentro de la trayectoria de la pelota lanzada desde el otro lado de la red.
- En el mejor de los casos, los jugadores deben devolver la pelota cruzada ya que es técnicamente mucho más fácil no tener que cambiar la dirección de una pelota rápida (en base al principio del ángulo de incidencia y de reflexión). Desde el punto de vista táctico esta respuesta permite además una recuperación más rápida de la posición en la cancha.
- Para poder dominar la pelota es necesario contar con la posición del cuerpo adecuada, Por lo tanto, debemos cerciorarnos que los jugadores están inclinados sobre sus caderas. De ser necesario, deben responder con un golpe liftado alto y tomar la decisión correcta de cuándo conviene jugar el golpe en paralelo.

**AL SUBIR A LA RED Y JUGAR EN ELLA;** el jugador puede y quiere presionar al contrario desde media cancha, empleando potencia, precisión y/o pegándole a la pelota cuando sube.

**EJERCICIO 4:**

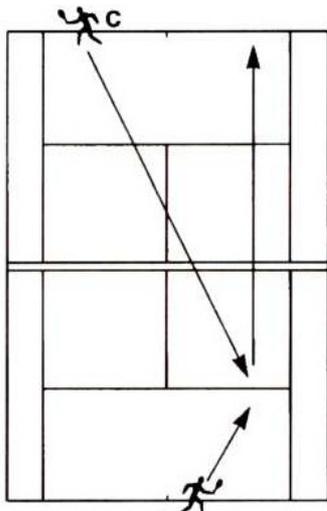
El entrenador o un jugador lanza una pelota cruzada. El adversario debe "cortar el ángulo" y jugar un golpe de aproximación cuando la pelota sube (tras el bote) en paralelo.

**Progresión:**

1. Después de jugar el golpe de aproximación correctamente, los jugadores siguen disputando el punto hasta su conclusión.
2. Disputar el punto después de poner en juego una pelota corta.
3. Lanzar una pelota corta hacia el lado de ventajas.

### Observaciones didácticas:

- El jugador debe permanecer en una posición baja al moverse mientras golpea la pelota.
- Conviene exhalar aire "suavemente" mientras se efectúa el golpe. Esto le ayuda al jugador a relajarse durante la zona de impacto y reduce la tensión de los hombros.



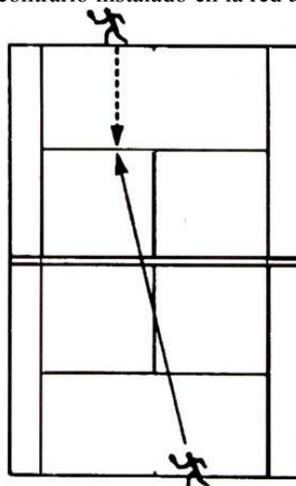
### EJERCICIO 5:

El entrenador o un jugador lanzan una pelota cruzada corta al jugador A, quien efectúa una aproximación a la red. El jugador A puede dirigir su golpe de aproximación al lugar más apropiado según la situación. El jugador B responde, basándose en la situación en que se halle. Los jugadores juegan a ver quién se anota primero 4 puntos y luego invierten sus "papeles".

### Observaciones didácticas:

Habitualmente, los passing-shots son una fuente común de errores provocados. Cuando el contrario sube a la red, los jugadores suelen tender a ver la situación en términos de "o blanco o negro" (o todo o nada), es decir, o consiguen pegar un passing-shot ganador o el contrario conectará una volea ganadora. Esta visión de las cosas le produce una gran tensión al jugador y le intimida hasta el punto que le entra pánico y se apresura al pegar el golpe. Para reducir este sentimiento negativo, hay que demostrarle que la percepción que tiene el

jugador de "o todo o nada" es errónea. Haciendo que sea consciente de los posibles "desenlaces" (indicados abajo) de esta situación táctica, alentaremos al jugador a que obligue al contrario instalado en la red a "ganarse el punto".



1. El jugador gana "limpiamente" el punto con un passing-shot.
2. El jugador de la red pega una volea ganadora.
3. El jugador que está en el fondo obliga al que está en la red a fallar.
4. El jugador de la red no falla la volea, pero sólo consigue devolverla débilmente.
5. El jugador de red conecta una volea, pero el otro jugador llega a la pelota y la mantiene en juego.

### Recordemos que antes de iniciar un ejercicio o "drill" dado, hay que plantearse las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuál es la finalidad o el objetivo de este ejercicio concreto?
2. ¿Producirá este tipo de práctica un cambio duradero en el rendimiento del jugador?
3. ¿Puede transferirse lo que se hace en la práctica al juego real, es decir, son realistas las condiciones del ejercicio?

## LA VARIEDAD: SALSA DE LA VIDA

por Rob Antoun (Reino Unido)

*Este artículo fué publicado inicialmente en el número 23 de la revista de la LTA "Coaches & Coaching"*

### Introducción

Durante mi labor con un equipo de juniors británicos en la Orange Bowl, en diciembre de 1995, me fijé en una serie de golpes que los mejores jugadores participantes en las categorías de hasta 16 y hasta 18 años utilizaron constantemente y con gran eficacia a lo largo de todo el torneo. Se trataba de golpes que, favorecidos por el efecto de la superficie de tierra batida, contribuían a resaltar la sólida variedad técnica y la inteligencia y astucia táctica de los jugadores.

### El Golpe de Recuperación

El golpe de recuperación era de vital importancia y se requería frecuentemente cuando el jugador se hallaba sometido a presión. Esencialmente, se empleaba para neutralizar la ventaja del adversario y se ejecutaba jugando la pelota muy alto y con mucho efecto por encima de la red, y dirigiéndola generalmente con gran profundidad al centro de la cancha para reducir los ángulos de ataque del contrario. En caso de ejecutarse correctamente el golpe, la altura, el efecto y la profundidad de la pelota proporcionaban al jugador un tiempo de recuperación valioso. Este golpe adquiría, además, una gran importancia psicológica, porque significaba que el contrario no había podido aprovechar una situación favorable. La decepción que ello representaba para el jugador contrario, unida al hecho que fuera

necesario un mayor esfuerzo físico para "empezar de cero", hacían que este golpe se hubiera convertido en un arma utilizada por un gran número de jugadores.

A menudo vemos a jugadores que no juegan este golpe con la debida profundidad, y, a veces, a otros que ni siquiera intentan utilizarlo. Algunos jugadores prefieren jugar un golpe en paralelo, con una probabilidad de éxito muy baja, por lo que suelen perder el punto.

También reparé en que un elemento clave para la ejecución correcta del golpe de recuperación era el movimiento. Muchos jugadores se desplazaban automáticamente lateralmente a lo largo de la línea de fondo, incluso cuando estaban bajo presión. Los desplazamientos tienen que realizarse directamente hacia la pelota, frecuentemente en diagonal, porque el factor tiempo tiene una importancia fundamental.

Cuando el golpe de recuperación se ejecutaba correctamente, algunos jugadores trataban de "colarse" hacia la red, subiendo inesperadamente mientras el contrario se hallaba ocupado en contrarrestar la altura, el efecto y la profundidad del golpe anterior, y realizando así la transición de defensa a ataque en un solo golpe.

El golpe de recuperación era utilizado frecuentemente y con gran eficacia, especialmente porque la superficie de juego era la tierra

batida, pero se trata de un golpe de importancia vital en cualquier superficie.

### **La Pelota Liftada Alta de Ataque ("Aggressive Loop")**

Se trata de un golpe que no hay que confundir con el semi-lob o "moonball", que, en opinión de muchos, lleva aparejadas connotaciones bastante negativas, vinculadas con el juego a la defensiva. El golpe liftado "de trayectoria balística" dista mucho de ser un arma de defensa. Frecuentemente se empleaba como una forma alternativa de subir a la red y para variar la velocidad de la pelota durante el intercambio de golpes y poder así romper el ritmo del contrario. El golpe se ejecutaba acelerando la cabeza de la raqueta y dirigiendo la pelota alta y con gran profundidad hacia una de las esquinas de la cancha del contrario (especialmente hacia el rincón del revés de los adversario que lo jugaban a una mano). La pelota golpeada de esta manera resultaba muy difícil de controlar y, frecuentemente, provocaba una devolución defensiva que favorecía las subidas "inesperadas" a la red, generalmente en forma de "drives" jugados de volea ("drive-volleys").

Me dí cuenta que el "loop" de ataque también le permite al jugador aprender un ritmo de golpeo diferente, variando la velocidad, la altura y la profundidad de la pelota, respecto al del golpe convencional, aumentado así su dominio del juego y su "toque" desde el fondo de la cancha. Al mismo tiempo, hace que se desarrolle la capacidad táctica del jugador, ya que, en muchas ocasiones, ésta puede ser la única manera de atacar a un adversario que mantiene la pelota en juego regularmente y con profundidad y al que le gusta la velocidad "normal" de los golpes del contrincante.

### **Los Golpes de Fondo Jugados en Ángulo Corto**

Los golpes jugados en ángulo corto se utilizaban, a veces, como una forma alternativa de aproximarse a la red, al subir "inesperadamente" tras realizar el golpe, y/o como una manera de romper el ritmo del contrario. Correctamente ejecutados, eran muy eficaces para sacar al contrario de su cómoda posición al fondo de la cancha. Como ya se ha mencionado, casi todos los jugadores se mueven muy bien lateralmente, pero tienen dificultades para desplazarse diagonalmente para devolver una pelota muy corta y escorada. Los golpes en ángulo corto no se utilizaban con excesiva frecuencia, pero servían para recordar al adversario que el jugador disponía de suficiente variedad en sus golpes.

Otra versión del mismo golpe particularmente bien empleada era el resto en ángulo corto de un segundo servicio. Muchos jugadores emplean un resto de derecha de dentro hacia afuera desde el lado de ventajas, lo que constituye otra variedad de golpe de aproximación a la red.

Los golpes en ángulo corto, frecuentemente ignorados en las sesiones de entrenamiento, sirven para mostrarle al jugador las opciones de que dispone si utiliza plenamente todas las dimensiones de la cancha. Observé que algunos jugadores practicaban este tipo de golpes dirigiendo la pelota hacia la zona de servicio en ángulos muy cerrados, no sólo con golpes de derecha y de revés liftados, sino también con reveses cortados. Entrenar este tipo de golpes tan angulados no sólo contribuye a aumentar la sabiduría táctica, el toque y el control de pelota, sino que constituye un "reto" técnico y resulta sumamente divertido.

### **El Cortado "Absorbente"**

Observé que había una patente diferencia entre los mejores jugadores y los demás en relación con su habilidad de variar la velocidad y fuerza de golpeo a la pelota. Muchos jugadores trataban en vano de crearse oportunidades en cada pelota y acababan "forzando" un golpe para el que no existían posibilidades reales. Los mejores jugadores eran mucho más selectivos a la hora de decidir qué pelotas atacar. Un golpe utilizado una y otra vez cuando el jugador disponía de pocas opciones era el revés cortado jugado con profundidad hacia el centro de la cancha. Este golpe permitía realmente "absorber" gran parte de la agresividad del contrario y mantenía al jugador que lo ejecutaba en la contienda por el punto, hasta que surgía una mejor oportunidad. Los contrarios se "cansaban" de devolver golpes cortados, porque a menudo no les ofrecían ni ángulo ni velocidad de pelota. Los que intentaban "crearse" una posibilidad de ataque frecuentemente acababan cometiendo errores, a medida que aumentaba su frustración, e invirtiendo una gran energía física en el proceso. Además de utilizarse

para romper el ritmo del contrario, el golpe cortado "absorbente" se empleaba al principio del partido para "poner a prueba" la estrategia del adversario y su paciencia.

Otra versión de este mismo golpe revestía la forma de revés cortado jugado en ángulo corto. También en este caso se trataba de un golpe utilizado para obligar al contrario a desplazarse hacia un lado y hacia adelante, obligándole, al mismo tiempo, a generar casi toda la velocidad de golpeo de la pelota desde dicha posición. Al igual que los otros descritos anteriormente, este golpe también se empleaba para subir "por sorpresa" hacia la red contra un adversario totalmente frustrado que no "sospechaba" nada.

### **La Dejada**

Por último, la dejada era un arma muy subestimada pero sumamente utilizada, que era una delicia observar cuando se empleaba correctamente. Se trataba de un golpe muy eficaz si se camuflaba y se ejecutaba en el momento oportuno, manteniendo ese elemento vital de sorpresa que la caracteriza. La mayoría de dejadas se ejecutaban desde el lado de la derecha, especialmente cuando el contrario esperaba un potente golpe de derecha de dentro hacia afuera. La preparación de la raqueta era la misma, pero el ángulo de la cara de la raqueta sufría una sutil modificación en el último instante durante el gesto de golpeo hacia la pelota. La mayoría de dejadas se jugaban en paralelo, reduciendo así el ángulo ofrecido al contrario. Además, al jugar el golpe en paralelo, el recorrido de la pelota era más corto, permitiendo así una mayor precisión en su ejecución y ofreciendo menos tiempo al contrario para reaccionar y devolver la pelota. Tras jugar la dejada, los jugadores que la ejecutaban avanzaban decididamente hacia el interior de la cancha, anticipando una devolución corta y atropellada del contrario. En ocasiones se utilizaba al restar un segundo saque, lo que, gracias al mero efecto de la sorpresa, frecuentemente hacía que el resto fuera un golpe ganador. Fue interesante observar que era dicho efecto de sorpresa y no tanto la precisión en la colocación de la dejada lo que permitía que los jugadores se anotaran la mayoría de los puntos (algunas dejadas que botaban cerca de la línea de saque permitían, aún así, que el jugador se anotara el tanto porque el adversario había anticipado un golpe totalmente diferente.

Una manera ideal de practicar este golpe es que el entrenador indique al jugador que "aplaste" o "deje" la pelota justo antes de iniciar el gesto de golpeo, alentándole a que se prepare exactamente de la misma manera para las dos acciones.

### **Recomendaciones**

Generalmente, los golpes descritos anteriormente reciben poca atención. Una manera de contribuir a fomentar su uso es conceder puntos "extra" cada vez que los jugadores traten de emplearlos, al disputar puntos durante los entrenamientos. Es aconsejable dejar que los jugadores experimenten con estos golpes pidiéndoles que disputen puntos pero sin permitirles que peguen fuerte a la pelota. Repentinamente, los golpes anteriormente descritos se hacen esenciales para ganar cada punto. Puede ejercitarse individualmente cada uno de dichos golpes, lo que le permite al entrenador disponer de una variada gama de opciones para los entrenamientos. Y no sólo eso: practicarlos y tratar de utilizarlos es, además, sumamente divertido.

Lo extraordinario del tenis en tierra batida es que requiere del jugador una amplia gama de golpes, agudeza táctica y una excelente resistencia mental y física. A causa de ello, los golpes arriba descritos eran empleados con gran eficacia contra adversarios con planteamientos estratégicos limitados y escasa lucidez de ideas. Si se compite el tiempo suficiente en canchas de tierra, dichas cualidades tienden a desarrollarse naturalmente, ya que ningún jugador de tierra puede sobrevivir sin ellas. Actualmente, en la preparación de jugadores en Gran Bretaña no disponemos de ese período suficiente de competición y práctica en tierra batida. Por ello, independientemente de la superficie en que trabajen, es necesario que los entrenadores se esfuercen todavía más para incorporar esos golpes a los arsenales de los jugadores. La importancia de poseer dichos golpes rebasa con creces el mero valor de los puntos que se pueden ganar o perder al utilizarlos durante los partidos. Lo realmente importante es que son golpes que pueden incrementar enormemente el dominio técnico, la astucia táctica y la confianza general de los jugadores.

# FECHA DE NACIMIENTO DE LOS MEJORES JUGADORES JUNIORS

Por Anne Simpkin (Reino Unido)

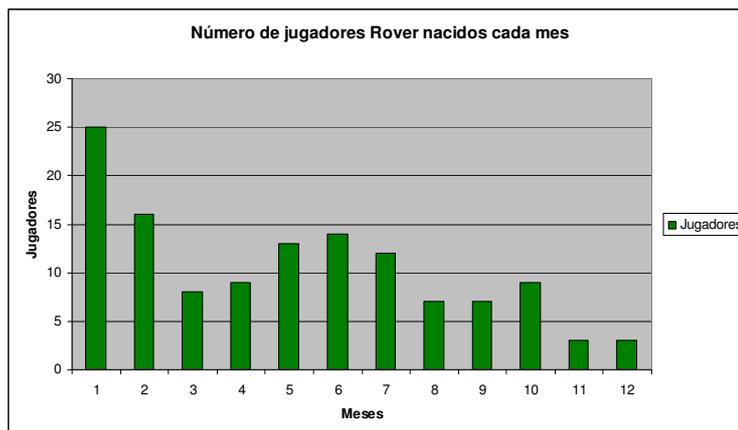
*Este artículo apareció inicialmente en el Número 9 de la revista de la LTA "Coaching Excellence"*

La primera partida de datos relativos a los jugadores del Programa Rover\* ha sido alimentada al banco de datos gracias a Derek Bone, que recientemente ha recopilado datos sobre perfiles de jugadores. Muchas estadísticas se van a mantener en el sistema para poder llevar a cabo análisis de tendencias o cambios que se vayan produciendo periódicamente. No obstante, a los entrenadores tal vez les interese la información ya disponible sobre el plantel actual de jugadores juniors.

Los resultados de la Figura 1 muestran claramente que hay muchos más jugadores del Programa Rover nacidos en enero y febrero que en noviembre o diciembre. Aunque es inevitable que se produzcan algunas fluctuaciones, cabe sentirse escéptico sobre el hecho que menos de un tercio de los jugadores Rover hayan nacido entre los meses de julio y diciembre. Esta comprobación plantea una serie de interrogantes, tales como:

- ¿Esta diferencia se debe a una pura coincidencia, o bien los jugadores que cumplen años "pronto" o "tarde" tienen realmente ventaja o desventaja respectivamente?

- Si ciertos jugadores están en ventaja o en desventaja, ¿Qué efecto puede tener este estado de cosas a corto y a largo plazo? Por ejemplo, ¿Estamos perdiendo jugadores porque, a edades tempranas, tienen que luchar para no "descolgarse" y quedarse rezagados respecto al resto de jugadores de su "promoción"?



torneos para jugadores de hasta 14 años sólo aquellos jugadores que tienen 13 años o menos el día del inicio del torneo en cuestión?

- ¿Qué repercusiones puede tener esta situación para la identificación y selección de talentos?

\* (Nota: en el Reino Unido, Rover es el patrocinador del programa de entrenamiento del grupo de élite de jugadores juniors, denominado "Programa Rover")

## LA ASOCIACION DE ENTRENADORES DE TENIS DE GRAN BRETAÑA

celebrará una Conferencia Internacional los días 21 y 22 de junio, 1997  
en el Hotel Forum, Kensington, Londres SW7.

El tema de la Conferencia es "Actitudes". Los expositores incluyen a Jim Loehr (EEUU), Doug MacCurdy (ITF), Barbara Potter (EEUU) y otros seis expositores de renombre mundial. Los Delegados a la Conferencia recibirán acreditación a "Los Campeonatos de Wimbledon" que permite la entrada gratuita durante los primeros cinco días.

Para mayores informes, favor de comunicarse con:

Christine Tinker, PTCA Executive Officer,  
c/o The LTA, The Queens Club, West Kensington, London W14 8EG.  
Tel: 44 171 381 7097 Fax: 44 171 381 3001

# RESPUESTAS A UN CUESTIONARIO SOBRE "FUERZA MENTAL"

por Tim Henman (Reino Unido) y Greg Rusedski (Reino Unido).

Este artículo fue publicado inicialmente en el Número 13 de la revista de la LTA "Coaching Excellence"

**P. ¿A tu juicio, qué significa "fuerza mental"?**

R. Tim Henman: Es la capacidad de rendir adecuadamente bajo presión, cuando las cosas se ponen difíciles o no salen bien y darle la vuelta al partido.

R. Greg Rusedski: fuerza mental significa tener un control completo de sus emociones, luchar por cada punto al pisar la cancha y controlar todas las situaciones que podemos controlar.

**P. ¿Cual es la habilidad mental más importante que te han enseñado?**

R. Greg Rusedski: las habilidades mentales más importantes que me han enseñado son:

- Cómo controlar las emociones con la respiración
- Cómo tomarme el tiempo necesario
- Cómo visualizar

R. Tim Henman: Cómo permanecer en el presente

**P. ¿En qué partido (torneo/encuentro de Copa Davis) has dado pruebas de "dureza mental", dominando al contrario o en qué ocasión has dado la vuelta al partido para vencer tras realizar una recuperación espectacular? ¿Qué sentías mientras ello sucedía?**

R. Tim Henman: en la final del campeonato nacional británico contra Greg en 1995, iba perdiendo 6-1, 2-1 y él me había hecho un "break". Recuerdo que pensaba que estaba perdiendo una final. Ello hacía que el partido adquiriera todavía más importancia. Había estado en la cancha unos 25 minutos. Me preguntaba qué pensaría el público y qué impresión tendrían de mí los espectadores que seguían el partido por televisión. Bastante mala probablemente. Pensaba en lo bien que estaba jugando mi adversario. ENTONCES regresé al presente, reflexioné sobre la situación y me di cuenta que sólo había cedido un set. Todavía quedaba mucho partido por jugar. Me

concentré en mi propio rendimiento y no en el de mi contrincante.

R. Greg Rusedski: jugaba un partido contra Jonas Bjorkman en Essen en 1995 e iba perdiendo 6-3, 5-2. Había perdido contra él en nuestros tres encuentros anteriores, siempre en partidos muy igualados que se habían prolongado tres sets. Yo siempre creo que puedo ganar, sea quien sea mi contrincante y sea cual sea el tanteo. También sé que siempre es difícil ganar el servicio cuando se trata de concluir un partido. En el juego siguiente gané mi servicio para colocar el marcador en 5-3 en el segundo set. Mi contrario se puso nervioso. Le hice el "break" y me anoté el segundo set 7-6 (8 a 6 en el tie-break) y luego el partido con un tanteo de 6-4 en el tercer set. En mi interior, en todo momento seguí creyendo que podía ganar y mantuve constantemente una actitud positiva.

**P. ¿Tienes una "rutina" habitual antes del servicio? ¿Cuál es? ¿Te la han enseñado o se ha desarrollado naturalmente?**

R. Greg Rusedski: Pienso adonde voy a dirigir mi saque. Dejo botar la pelota entre 3 y seis veces y luego saco.

R. Tim Henman; Sí.

1. Recojo las pelotas.
2. Elijo la pelota para el primer y para el segundo servicio.
3. Pienso adónde voy a servir.
4. Boto la pelota tres veces antes de cada servicio y ...le sacudo a la pelota.
5. Un psicólogo me dijo que debería tener una rutina y probé de encontrar algo con lo que me sintiera cómodo.

**P. ¿Cuál ha sido el consejo más importante que te ha dado un entrenador para ayudarte a mejorar tu servicio?**

R. Tim Henman: Tómame el tiempo necesario. No te apresures.

R. Greg Rusedski: Prácticalo.

## VÍDEOS Y LIBROS RECOMENDADOS

**El Entrenamiento de la Coordinación en el Tenis - Deutscher Tennis Bund (Federación Alemana de Tenis) -**

Un vídeo de 33 minutos de duración que muestra entrenamiento de coordinación para jóvenes jugadores.

Costo - US \$ 40 (más gastos de envío)

Para pedidos, dirigirse a: Prof. Dr. U. Hanke, Institut für Sportwissenschaft, Im Fort 7, D - 76829 Landau, Germany

**Ejercicios de Tenis en Grupo para Jugadores de Competición - por Gundars Tilmanis**

El autor ha estructurado de forma lógica 178 ejercicios colectivos, en base a diferentes temas, tales como el servicio, el resto, el intercambio de golpes desde el fondo de la cancha, la aproximación a la red, los passing-shots y la respuesta (recepción) a los passing-shots.

Costo del vídeo - US \$ 45 (más US \$ 4 para gastos de envío)

Para pedir el vídeo, dirigirse a: Tilmanis Tennis, 1246 NW 122nd Ave, Portland, Oregon 97229, USA

# EL TENIS PROFESIONAL MASCULINO

por John Trevelen (FIT) / Dave Miley (FIT)

Durante los últimos tres años, hemos publicado una serie de estadísticas que indicaban que aproximadamente un 90% de los jugadores situados entre los 100 mejores del mundo tenían 22 años o más de edad. De ello concluíamos que la gran mayoría no logran colocarse entre los 100 mejores sino hasta después de haber cumplido 22 años, por lo menos. Sin embargo, en base a los resultados de un estudio de la edad a la que los 100 mejores jugadores masculinos (según la clasificación el 16 de septiembre de 1996) habían logrado "colarse" entre los 100 primeros

puestos, parecería que un porcentaje considerable de jugadores sí consiguen situarse entre los 100 primeros antes de los 22 años. El estudio en cuestión reveló que:

- 24% de los jugadores lograron colocarse entre los 100 primeros antes de los 20 años.
- 48% de los jugadores se situaron entre los 100 primeros antes de los 21 años.
- 66% de los jugadores se "colaron" entre los 100 primeros antes de los 22 años.

ATP TOP 100		16.09.96																	
First in top 100 at year end		80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	Total
Año de Nacim.																			
1964						1													1
1965			1					2											3
1966				1			1		2	1									5
1967					1	1		2	1					1					6
1968							1	2	2	1	1	1							8
1969										1	2	2	1						6
1970							1		2		3	1	2	2	1		2		14
1971								1	2	2	2	1	2	1					11
1972								1				1	3		3	1			9
1973												1	4	1	1	3			10
1974												3		3	5	2			13
1975														2	3	3			8
1976															3	2			5
1977																			0
1978																	1		1
1979																			0
1980																			0
Total		0	0	1	1	2	1	2	5	9	5	7	6	11	13	8	15	14	100

Media de edad	
Top 100 24 a. 11 m	
1x32	11x25
3x31	9x24
5x30	10x23
6x29	13x22
8x28	8x21
6x27	5x20
14x26	1x18

Media de edad	
Entrada 20 a. 8 m	
2x16	18x21
4x17	14x22
9x18	13x23
9x19	4x24
24x20	3x26

## DÉCIMO SEMINARIO MUNDIAL PARA ENTRENADORES DE LA FIT - NOVIEMBRE DE 1997

La FIT se complace en anunciar que el Décimo Seminario Mundial para Entrenadores de la FIT tendrá lugar en el "Continental Plaza Tennis and Beach Resort", en Puerto Vallarta, México, durante la semana que se inicia a partir del 17 de noviembre de 1997. El evento será organizado por la FIT en conjunción con la Federación Mexicana de Tenis.

Informaciones más detalladas sobre el Seminario podrán obtenerse por intermedio de todas las Federaciones Nacionales hacia el mes de junio de 1997, pero conviene que los entrenadores interesados en participar en el Seminario anoten inmediatamente las fechas - la semana del 17 de Noviembre - en sus agendas y calendarios. Como en ocasiones anteriores, todas las inscripciones tienen que ser aprobadas y remitidas a la FIT por las respectivas Federaciones Nacionales.

Puerto Vallarta está situado sobre la costa del Pacífico de México. El complejo hotelero Continental Plaza, que comprende tres hoteles distintos situados frente a la playa, cuenta con las siguientes instalaciones:

- Una amplia sala de conferencias excelentemente equipada.
- Un total de 10 canchas de tierra batida y superficie dura para la práctica del tenis al aire libre o a cubierto.
- Excelentes servicios hoteleros con capacidad para acoger a todos los delegados en un mismo hotel, en el que también se servirán las comidas.
- Pista de atletismo, gimnasio, saunas y jacuzzis y cinco piscinas situadas en el complejo.

Tras el éxito registrado en el Seminario Mundial para Entrenadores de la FIT celebrado en 1995 en Barcelona, España, la Federación Internacional de Tenis espera que la organización del Seminario Mundial de 1997 se verá de nuevo coronada por el éxito.

International Tennis Federation



Palliser Road  
Barons Court  
London W14 9EN

Tel: 44 171 381 8060  
Fax: 44 171 381 3989 / 381 2871

