

¡BIENVENIDOS A COACHES REVIEW!

Bienvenidos al número 12 de la Revista para entrenadores de la ITF. Este número incluye artículos de Estados Unidos de América, Alemania, Holanda, Chile, Canadá, Suiza, Irlanda y Zimbawe. Los temas que se tratan son los siguientes: una contribución del Dr. Paul Roetert de la Asociación de Tenis de Estados Unidos sobre la importancia del split-step en el tenis de alto nivel. En este número incluimos la continuación del artículo de Richard Schonborn sobre la estructura del entrenamiento técnico. También hay un artículo práctico escrito por Babette Pluim de Holanda sobre diez formas de prevenir problemas en la zona lumbar de los jugadores de tenis. Eduardo Aspillaga de Chile presenta una propuesta educativa muy interesante sobre el tenis de competición para jugadores juniors. Las diferencias entre buenos jugadores y grandes jugadores se ilustran en un artículo escrito por Josef Brabenec de Canadá y el Dr. Svatopluk Stojan de Suiza. David Wilson de Irlanda explica ejercicios de ½ cancha, mientras que Feisal Hassan de Zimbawe describe las cualidades necesarias para ser un buen entrenador. También incluimos un listado de habilidades de comunicación que incluye los aspectos básicos de la comunicación en el tenis.

Nuestra sección sobre “¿Qué nos dicen las investigaciones del tenis sobre...?” se dedica en este número a la anticipación y a la búsqueda visual en el tenis. Se trata de un tema muy interesante pues muchos de los resultados obtenidos tienen aplicación directa en el entrenamiento.

La sección “Tenis en internet” trata de la presencia global del tenis en internet con un artículo que presenta nuevas direcciones en internet relacionadas con el tenis. Estas direcciones incluyen organizaciones internacionales, asociaciones nacionales y torneos internacionales.

En nuestra sección de libros recomendados, presentamos información sobre varios libros recientes y muy interesantes de distintos temas y niveles.

Como anunciamos en nuestro último número, el 10º Seminario Mundial para Entrenadores de la ITF se llevará a cabo en Puerto Vallarta, México, del 17 al 23 de Noviembre de 1997. En la última página de este número incluimos el programa del Seminario.

Algunos de nuestros lectores estarán interesados en saber que la ITF está planeando ofrecer pequeñas becas de investigación a aquellos investigadores interesados en realizar estudios científicos sobre el tenis. Los detalles sobre las condiciones generales pueden obtenerse a través del Departamento de Desarrollo de la ITF o de su Responsable de Investigación.

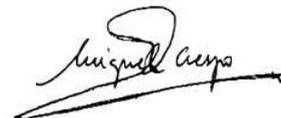
Esperamos que los artículos que aparecen en la ‘Coaches Review’ sigan generando un vivo debate entre los entrenadores de todo el mundo. A los lectores interesados en comentar algunos de los artículos publicados en la revista, les rogamos se sirvan enviarnos sus cartas. Con mucho gusto las recibiremos y, si los comentarios fueran interesantes, podrían publicarse 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. Agradeceríamos que todo el que disponga de material que pueda parecerle interesante a efectos de su inclusión en futuros números nos lo envíe para poderlo tomar en cuenta.

Esperamos que disfruten con la lectura de este duodécimo número de la Revista



Dave Miley
Gerente de desarrollo



Miguel Crespo
Responsable de Investigación

LA ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO TÉCNICO PRESENTADA DE FORMA DISTINTA (II)

por Richard Schonborn (Alemania)

Continuación del número 11: El autor enfatiza la importancia de estructurar el entrenamiento técnico en las áreas que definen las características particulares de los grandes campeones. Sostiene que los fundamentos del rendimiento en el tenis de alto nivel son altamente complejos e implican a muchos factores, de ahí que el entrenamiento técnico haya de estar orientado hacia los objetivos y hacia la tarea.

Para decirlo de una forma más precisa: Gracias a las áreas mencionadas anteriormente, estos jugadores pueden utilizar totalmente y, por tanto pueden aplicar de manera

óptima, la gama completa de sus habilidades técnicas individuales (las cuales pueden variar de un jugador a otro).

Las conclusiones que se pueden obtener de esto han de ser obvias para todos nosotros: Desde el principio hemos de asegurarnos de que los niños y los jugadores juniors reciben entrenamiento de forma gradual y sistemática en todas las áreas de motricidad, física, técnica, táctica, psicología, etc. Al mismo tiempo, todas estas áreas tienen que conectarse inmediatamente con el desarrollo simultáneo de la técnica del tenis. Esto significa:

entrenamientos creativos que simulen las situaciones reales de juego, fáciles al principio y más complicadas según pasa el tiempo. También significa utilizar



menos ejercicios de golpeo en los que el entrenador lanza pelotas de la canasta. En lugar de eso, desde el principio hay que realizar ejercicios en los que se produzca una interacción entre el jugador y el entrenador o entre los mismos jugadores. Las situaciones tienen que resolverse con éxito de acuerdo a las capacidades técnicas del jugador en determinadas etapas. Además, el objetivo principal ha de centrarse en el resultado final en lugar de en la forma en que se realicen las tareas. La mejor confirmación de que se ha realizado una ejecución técnica correcta es la consecución repetida del objetivo que se pretende.

Sólo en el caso de que aparezcan problemas o dificultades específicas debido a errores técnicos obvios, se deberán corregir dichos errores durante un cierto período de tiempo mediante ejercicios orientados a la mejora de la ejecución del movimiento. El enfoque general del entrenamiento ha de continuar estando orientado, por encima de todo, hacia las metas y la tarea.

En estas etapas nos estamos refiriendo a los primeros dos niveles de desarrollo - aprendizaje y entrenamiento para la adquisición de la técnica - así como al entrenamiento suplementario, en los que las áreas mencionadas anteriormente (física, táctica y psicológica) se desarrollan gradualmente de acuerdo a la edad y al nivel de juego del jugador. Me gustaría enfatizar una vez más que el aprendizaje, el entrenamiento de adquisición técnica y el entrenamiento suplementario no han de llevarse a cabo independientemente uno de otro. Justamente todo lo contrario, han de estar conectado entre sí en todo momento. El cuerpo humano es una entidad individual. Debido a esto, trabaja mejor sólo si se considera de esta forma, sino no funciona en absoluto. Incluso a nivel de iniciación, la calidad del desarrollo técnico depende por completo de las habilidades coordinativas y de la velocidad del jugador, así como de su predisposición mental, motivación, establecimiento de metas, etc., los cuales se desarrollan antes y durante el entrenamiento técnico. Por otro lado, la adecuada implementación de la técnica a todos los niveles depende, además de en las características mencionadas anteriormente, de la condición física del jugador en cuanto a su fuerza, resistencia, flexibilidad muscular, constitución muscular equilibrada,

nivel de salud y estado general del cuerpo, así como de otros aspectos psicológicos tales como la fortaleza mental, deseo, autoconfianza, dedicación, ambición, espíritu de lucha, autodisciplina, etc.

Todos estos factores no caen del cielo. Tienen que introducirse y desarrollarse como parte del trabajo de entrenamiento diario. El objetivo último es el denominado "entrenamiento complejo", en el que prácticamente sólo se crean de manera sistemática y específica situaciones de partido reales y difíciles con el fin del conseguir la perfección de acuerdo al potencial individual del jugador en las áreas física, mental y táctica, así como una cierta virtuosidad por lo que a la técnica se refiere. La única meta de este desarrollo continuo paso a paso ha de ser la de incrementar las capacidades de rendimiento generales y específicas de cada jugador para que alcancen los mejores resultados individuales. En el análisis final, el rendimiento es lo único que cuenta. Mucha gente es capaz de jugar un tenis "bonito" o técnicamente perfecto, pero eso no cuenta para mucho en el tanteo final.

Por ejemplo, Muster, Courier, Chang, Seles, Sánchez-Vicario, y muchos otros, no tienen un tenis "bonito" en absoluto. Pero consiguen un alto rendimiento gracias a las características mencionadas repetidamente antes. Son luchadores natos que nunca se rinden. Ninguna situación es desesperada para ellos, incluso si parece imposible. Hacen lo imposible, posible. Consideran que las situaciones más difíciles no son amenazas, sino retos. Pueden hacer frente a todas las decepciones. Una y otra vez se las arreglan para re-focalizarse y concentrarse exclusivamente en el punto que están jugando para motivarse así mismo continuamente. Ellos recogen puntos de la misma forma que las abejas recogen la miel y no se lo piensan dos veces si tienen que ir a por la de unas flores por más distante y difícil que eso sea. Gracias a sus características, que antes hemos comentado, son capaces de hacerlo. Esa es la razón por la que tienen tanto éxito. Por descontado, estas características y rasgos también las comparten los grandes "perfeccionistas técnicos", como por ejemplo, Stich, Sampras, Becker, Edberg, etc. Ya que, de otra forma, no hubieran podido tener tanto éxito.

En la tabla 2, he intentado representar una metodología sistemática para el desarrollo deportivo general. Para ello he ampliado o modificado, de acuerdo con mis puntos de vista, los modelos de Roth (no publicado) y K. Willimczik (Sporttechnisches Lernen und Techniktraining BISW, Volumen 76, 1991). En mi opinión, esta estructura metodológica podría proporcionar las líneas de actuación apropiadas para el desarrollo de jugadores de alto nivel en ambos sexos.

Querría dar una breve explicación de la metodología que sugiero. En la práctica del tenis hablamos casi exclusivamente de "entrenamiento" cuando nos referimos a la adquisición de la técnica (en la etapa de iniciación), o al perfeccionamiento subsiguiente de la misma que está orientada hacia el rendimiento. En la ciencia de la teoría del entrenamiento, sin embargo, existen algunas diferencias fundamentales. Mientras que en el aprendizaje motor el problema de la asimilación óptima de la técnica dada se aparta de la complejidad de que caracteriza el

rendimiento deportivo, en el entrenamiento de la técnica (especialmente para deportes de alto rendimiento) es precisamente la complejidad del entrenamiento lo que se considera el punto de comienzo de todo el resto de esfuerzos para el desarrollo posterior (K. Willimczik).

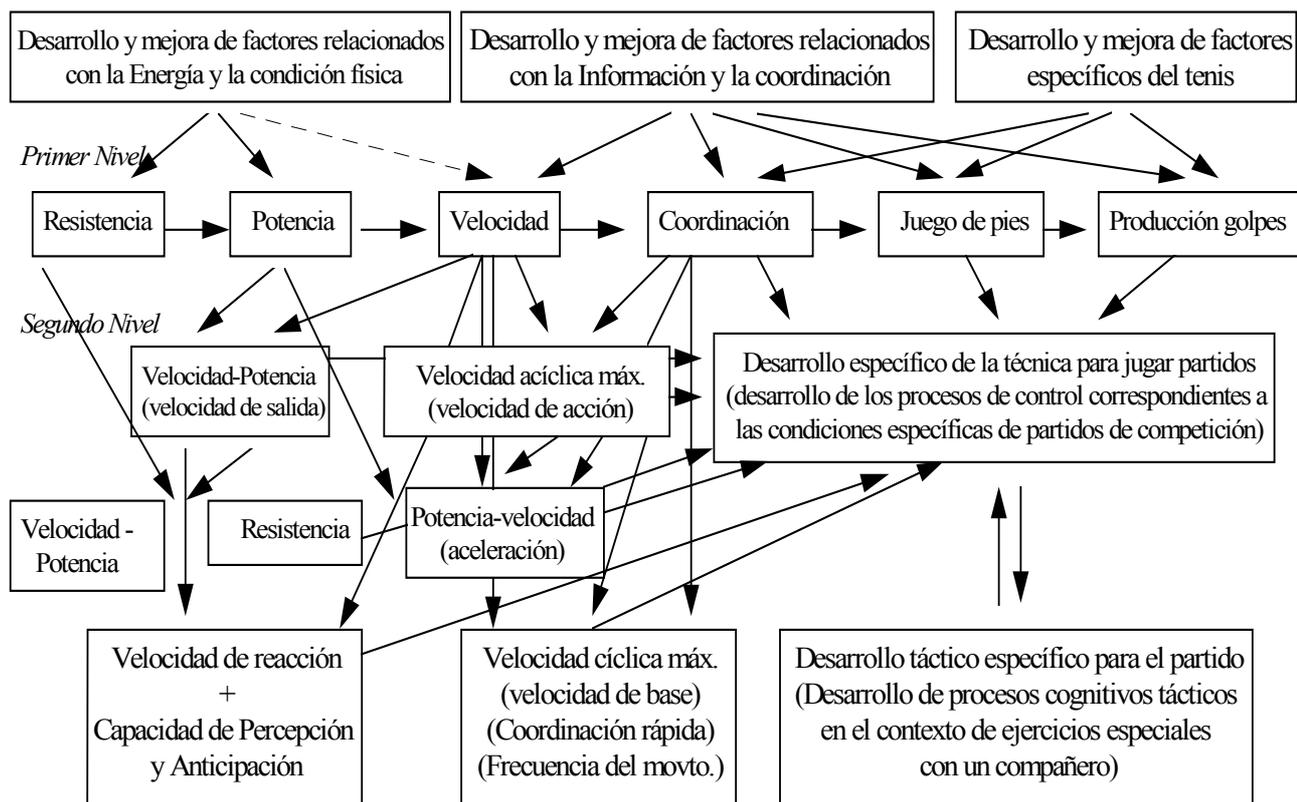
El aprendizaje de la técnica (para iniciantes y avanzados en la primera etapa) es una tarea casi exclusiva del sistema nervioso central en los que se forman los denominados "engramas" (conexiones neuronales estables o bucles). Esto está relacionado fundamentalmente con las áreas de coordinación y velocidad, las cuales están regidas por el sistema nervioso central y, en menor grado, con el área relacionada con la producción de energía. En otras palabras, está relacionado con procesos de aprendizaje motor, de mejora de la técnica individual o de "adquirir y perfeccionar las capacidades de control interno que producen la mejora de un gesto técnico, en relación al individuo" (K. Willimczik). Esto se produce según los fundamentos de los procesos de información.

En la segunda etapa (perfeccionamiento final y automatización), así como en la siguiente etapa de "virtuosidad", se incrementa más y más la importancia de las áreas relacionadas con la energía (condición física) y la táctica. En estas etapas, la técnica aprendida (los engramas existentes almacenados) se aplica cada vez más de una manera orientada a las metas, con el objetivo exclusivo de aumentar el rendimiento en el contexto de una utilización "super-individual" (compuesta) óptima de las habilidades, o, por otro lado, "con el fin de mejorar una solución generalmente válida para una tarea relacionada con el movimiento" (K. Willimczik).

En la ciencia del entrenamiento, el término "entrenamiento" se utiliza especialmente en conexión con la mejora del rendimiento. Para conseguir este propósito de mejorar el rendimiento individual hay que equiparar constantemente el desarrollo de las capacidades físicas y tácticas del jugador tanto mediante una práctica sistemática bajo situaciones muy variadas como a través del incremento de los niveles de exigencia, de manera que la técnica aprendida se estabiliza y consolida en relación a la situación (entrenamiento de adquisición técnica) así como mediante el subsiguiente entrenamiento de implementación técnica. En esta etapa, fundamentalmente se producen procesos de adaptación. Debe subrayarse que en esta simbiosis también ambas áreas, denominadas entrenamiento técnico (y táctico), por un lado, y entrenamiento de la condición física, por el otro, están basadas en fundamentos fisiológicos y bioquímicos diferentes. La primera área es de dominio del sistema nervioso central (procesos de aprendizaje motor), la segunda (con la excepción del entrenamiento de la coordinación y, en su mayor parte, del entrenamiento de la velocidad, los cuales también son dominio del área del sistema nervioso central) están relacionados con la supercompensación.

Los controles del entrenamiento técnico no se inician mediante el estrés y la fatiga. No pueden producirse sobre la base de la supercompensación. Estos objetivos diferentes tienen como resultado distintos ejercicios o formas de entrenamiento, así como contenidos, cargas, intensidades, volúmenes, intervalos de trabajo y descanso, etc., distintos. La cuestión es ahora como completar con detalles cada una de las distintas etapas, tarea que voy intentar llevar a cabo en un nuevo libro en el que estoy trabajando actualmente.

ENTRENAMIENTO MODERNO COMPLEJO EN EL TENIS



EL 'SPLIT STEP'

por el Dr. Paul Roetert (USTA)

Este artículo fue publicado inicialmente en el n° 49 de la revista "Tennismatch", Agosto 1995

Todos hemos oído que realizar un 'split-step' es muy importante en la devolución del servicio o en el juego de servicio-volea para poder reaccionar rápidamente. Pero el uso del 'split step' es mucho más importante pues no sólo se limita a esas dos situaciones. Los grandes jugadores realizan un 'split-step' antes de cada golpe. Esto les ayuda a estabilizar su base de sustentación de manera que pueden llegar al siguiente golpe de la forma más rápida y equilibrada posible.

Un 'split step' es como la técnica de que los esquiadores utilizan para girar: cuando se flexionan las rodillas rápidamente, se reduce el peso del cuerpo sobre los pies durante un instante. Se puede probar en la balanza del baño de casa. Colóquese de pie sobre la balanza y observe cuanto pesa. Seguidamente descienda flexionando las rodillas. ¿Observó qué le ha ocurrido a la escala de la balanza?. La aguja primero descendió mientras estaba flexionando las rodillas (esto es inglés se llama "unweighting"). Esto sólo dura la fracción de segundo que nuestro cuerpo está cayendo por el aire. (¡Si usted es lo suficientemente rápido, la aguja podría incluso haber desaparecido de la escala!). Cuando se detiene la flexión de las rodillas, el peso de la escala sube rápidamente, incluso por encima de su peso real.

Este concepto puede ser de gran ayuda para la movilidad del jugador de tenis. Disminuyendo e incrementando la fuerza contra el suelo de manera rápida se puede ganar mucho equilibrio y entonces salir velozmente hacia la pelota en cualquier dirección de la manera más rápida y potente posible.

Para realizar el 'split step' correctamente los pies tienen que estar separados aproximadamente la anchura de los hombros, el peso del cuerpo ha de estar sobre las puntas de los pies y el tren superior ligeramente inclinado hacia adelante. Hay que asegurarse de que la raqueta se mantiene frente al cuerpo. Entonces hay que flexionar rápidamente las rodillas para

equilibrarse y prepararse para moverse en cualquier dirección. Algunos jugadores incluso realizan un pequeño salto sobre el mismo sitio. Cuando vuelven a tocar el suelo sobre las puntas de los pies están listos para salir rápidamente hacia el siguiente golpe.

Hay que observar a los mejores jugadores profesionales. Realizan un 'split step' antes de cada golpe, justo en el momento en que el contrario inicia el movimiento de la raqueta hacia adelante. Esto les ayuda a estabilizar la base de sustentación de manera que pueden reaccionar rápidamente para el siguiente golpe. Por término medio, durante un punto disputado sobre cancha dura el jugador ha de cambiar de dirección de tres a cuatro veces en aproximadamente cinco segundos. Es fundamental que durante esos momentos el jugador esté lo más equilibrado posible manteniendo su centro de gravedad sobre la base de sustentación. Cuando el jugador se inclina hacia adelante o se estira para alcanzar un golpe angulado, su centro de gravedad se mueve en dicha dirección, haciendo imposible el moverse hasta que el jugador se centra de nuevo sobre sus pies. El truco reside en llegar a la pelota lo más rápidamente posible y estar lo suficientemente equilibrado como para realizar el golpe correctamente. Realizar un 'split step' ayuda al jugador a estar equilibrado antes de moverse hacia el golpe siguiente. Y mantener el cuerpo y el centro de equilibrio bajo control mientras uno se mueve es la clave para realizar un tenis de alto nivel.

El 'split-step' no tiene que durar mucho tiempo. No hay que dar un gran salto ni caer sobre los talones. El 'split step' tiene que parecer como una pequeña duda. Hay que colocarse con el peso sobre las puntas de los pies, flexionar las rodillas ligeramente y mantener el tren inferior equilibrado. Esto ayudará a "explotar" hacia el siguiente golpe. Por tanto, hay que utilizar el 'split step' de manera apropiada y el jugador "explotará" hacia un nivel superior.



DIEZ FORMAS DE PREVENIR PROBLEMAS LUMBARES

por Babette Pluim, Asesora Médica de la Real Federación Holandesa de Tenis

El dolor LUMBAR es una molestia relativamente común tanto en deportistas como en personas sedentarias. Se trata de un dolor que sufrirá más de la mitad de la población durante su vida. Una investigación con 143 jugadores del ATP Tour reveló que el 38% perdió, como mínimo, un torneo debido a problemas lumbares. Los síntomas principales pueden ser bien rigidez o dolor. Pueden aparecer no sólo tras una actividad brusca, sino también tras estar de pie o sentado durante mucho tiempo. El dolor frecuentemente se extiende por los glúteos, desciende por la pierna y puede llegar hasta la rodilla. Las causas de este dolor pueden ser muy diversas, ITF Coaches Review, Número 12, Septiembre 1997

pero las razones principales son la disfunción muscular (los músculos están demasiado tensos o son demasiado débiles) o problemas de disco. Voy a presentar algunas formas para prevenir los problemas lumbares causados por disfunción muscular ya que los problemas de disco generalmente requieren una terapia más especializada por parte de un médico.

Estiramiento 1.

Elongación: Existe una relación directa entre el dolor de espalda y la rigidez muscular. Los estiramientos y la relajación son, por

tanto, lo mejor que se puede hacer para prevenir el dolor de espalda. La foto nº 5 muestra un ejercicio excelente y sencillo para elongar los músculos de la espalda.

2. Movilidad: He aquí otro ejercicio que está diseñado para mejorar la flexibilidad de la zona lumbar. Algunas personas lo denominan “el gato” ya que hay que intentar arquear la espalda de la misma forma que los gatos (foto 1).

3. Rotación: El tenis requiere muchos movimientos de rotación y torsión. El siguiente ejercicio hará más flexible la zona lumbar (foto 4).

4. Postura: Muchos jugadores de tenis tienen una mala postura. Se ponen de pie con los hombros encorvados y la espalda cóncava. Hay tres formas de mejorar esta situación: fortalecer los músculos de la espalda, los músculos del estómago y estirar los músculos que conectan la pelvis con el muslo (cuadriceps, bíceps crural y psoas ilíaco). La foto 6 muestra un ejercicio para estirar el psoas ilíaco.

Fortalecimiento

5. Entrenamiento con pesas: Cada vez son más los jugadores de tenis que lo hacen. Es un buen sistema si se sabe lo que hay y lo que no hay que hacer. Es necesario tener cuidado especialmente cuando se intenta levantar pesos muertos.

6. Ejercicio para la espalda: Un buen servicio requiere tener unos músculos de la espalda fuertes. Por otro lado, si los músculos de la espalda son débiles esto puede causar lesiones si se realizan ciertos tipos de servicios (p. ej. un servicio American twist o liftado). La foto 2 muestra un buen ejercicio para fortalecer la espalda.

7. Ejercicios para el estómago: Los abdominales son los mejores. Ver foto 3. El ejercicio es más eficiente cuando se mantienen los tobillos cruzados y los pies en contacto con el suelo.

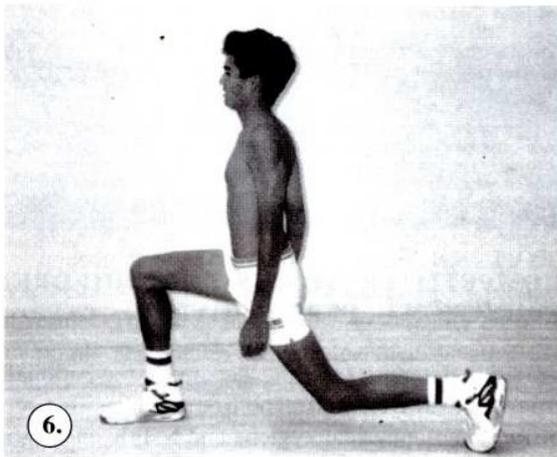
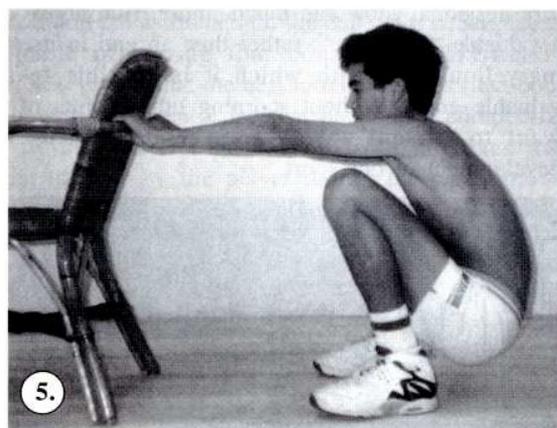
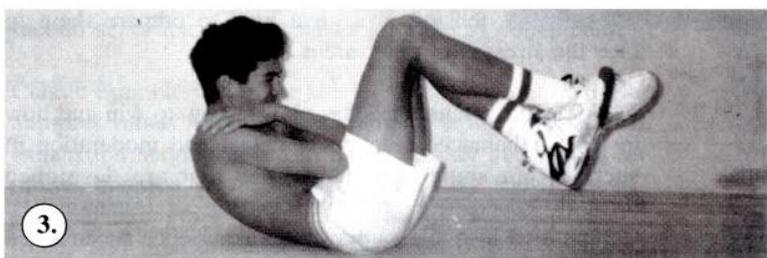
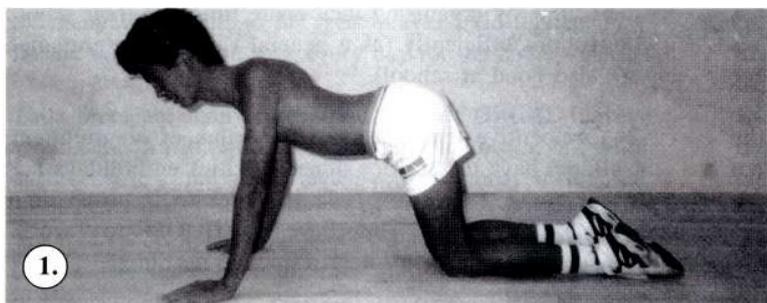
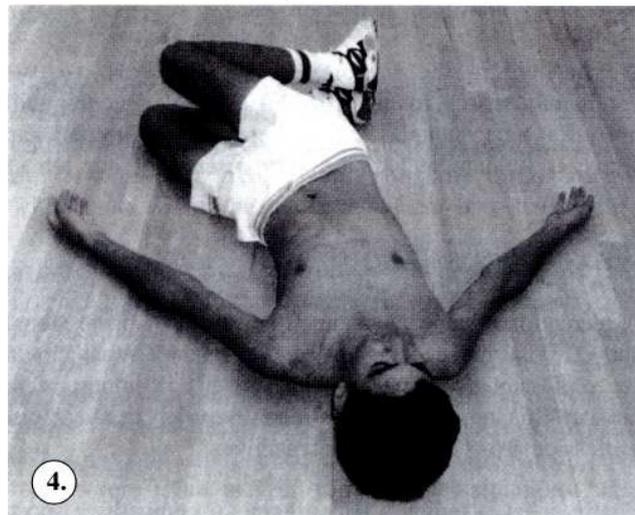
En general

8. Carrera continua: Hay que evitar superficies duras y pavimentadas. Si se ha de correr a menudo sobre esas superficies

tan duras, se aumentarán las cargas sobre la espalda. Quienes ya tienen problemas lumbares pueden optar por ir en bicicleta o correr en el agua.

9. Zapatillas y braces: Hay que utilizar zapatillas que estén bien acolchadas y tengan buenos soportes en el talón. El acolchamiento es particularmente importante si se suele jugar predominantemente sobre canchas duras. Aquellos que ya tienen problemas de espalda pueden utilizar un tirante elástico para la espalda igual que hacen muchos jugadores de alto nivel.

10. Calentar antes de jugar: Hay que estirar como mínimo 5 minutos antes de jugar, siempre. Es conveniente ser especialmente cuidadoso si no se ha jugado durante mucho tiempo, si se ha estado enfermo o si se ha viajado en coche o avión.



EL TENIS COMPETITIVO DE MENORES, UNA PROPUESTA EDUCATIVA

por Eduardo Aspillaga Fontaine (Chile)

INTRODUCCIÓN

En los distintos cursos que he realizado en mi formación como técnico, tras casi 20 años de ejercicio profesional, me ha tocado ver, exponer y desarrollar los más variados temas atinentes a nuestra actividad, con distintos enfoques y estilos, capacitados e innovadores expositores, han vertido sus conocimientos de disciplinas que aportan a nuestra especialidad; las diferentes y mejores técnicas, las más avanzadas formas de enseñanza, los últimos sistemas de entrenamiento, los descubrimientos en preparación física y psicológica o como alimentar e hidratar mejor. Son algunos de los tópicos vastamente expuestos por destacados entrenadores y especialistas en las ciencias de apoyo al deporte.

Creo detectar un importante vacío que tiene que ver con la esencia misma de nuestro quehacer como entrenadores, creemos en la importancia de nuestra actividad, por eso buscamos y recibimos instrucción para realizar mejor nuestra labor. Pero ésta será siempre insuficiente si no se tocan los fundamentos profundos del fin de nuestro quehacer profesional.

¿QUÉ ES EL TENIS?

¿Un juego recreativo?, ¿Un deporte competitivo?, ¿Un espectáculo profesional?, ¿Qué hace al tenis trascender?, ¿Cuál es el enfoque, que, como profesionales que dedicamos nuestra vida y esfuerzo a la actividad, debemos impulsar?. Esta y otras interrogantes creo necesario resolver, para enfrentar de manera integral nuestro quehacer: y esta es mi propuesta.

¿Qué es el tenis? Es un juego, un deporte competitivo, un espectáculo profesional y muchas cosas más, pero por sobre todo, un valioso “medio para...” no un fin en sí mismo, una maravillosa herramienta con la cual se pueden lograr múltiples y valiosos objetivos. Sin desmerecer o valorar otros puntos de vista, quiero exponer un enfoque a mi entender de la mayor trascendencia para el desarrollo de nuestro deporte.

EL TENIS COMPETITIVO DE MENORES, UNA PROPUESTA EDUCATIVA.

El enfoque tradicional de enseñanza, polariza nuestro deporte en tenis recreativo o tenis competitivo. Al primero se le confiere valores como: entretenimiento, buen uso del tiempo libre, higiene

física y salud, además de una buena herramienta de socialización y contacto social. Al segundo, ser campeón, una oportunidad de sobresalir, ganar dinero y escalar socialmente (En especial en países sin historia deportiva, y con hambre de triunfo). Generalmente además, estos aparecen como antagónicos o incompatibles.

Existe un tercer enfoque que postula, lo que realmente hace valioso al tenis competitivo de menores; sus posibilidades como valiosa herramienta educativa.

Esto si estamos preparados, si tenemos la capacidad pedagógica para orientar nuestros programas formativos, usando la competencia como vehículo para alcanzar múltiples objetivos en el desarrollo de los menores. ¿Qué niño al que le guste el tenis, no soñará en sus juegos con ser Sampras, Aggasi, Muster o Ríos?, ¿Qué entrenador, no querrá forjar un campeón?.

¿Cuántos niños tenistas inician la marcha hacia el camino de sus ídolos?, ¿Cuántas horas de dedicación esfuerzo y sudor?, ¿Cuántos recursos gastados en el intento?, ¿Cuántos de ellos podrán tener algún éxito competitivo?, y ¿Cuántos lograrán ser profesionales?, ¿Qué obtendrán los restantes?. Si no damos adecuada respuesta a estas interrogantes, estaremos condenando de antemano al fracaso a la inmensa mayoría, y perdiendo la inestimable oportunidad de preparar y capacitar para el partido de la vida.

1- El Tenis de competencia enseña a plantear metas y a trabajar para alcanzarlas. Los niños se fijan metas, que le son propias, basadas en sus intereses y motivación. Se dedican y esfuerzan, aprenden a utilizar su tiempo, organizando sus espacios libres y sus obligaciones escolares, (normalmente los buenos deportistas, son también buenos alumnos).

2- El tenis de competencia enseña el valor del compromiso. Para desarrollar su tenis, los niños deben muchas veces sacrificar otras dedicaciones, vacaciones, y tiempo de descanso. DEBEN elegir y ser consecuentes.

3- El tenis de competencia enseña a respetar reglas y enfrentar el stress. Pocas cosas ofrecen reglas claras y escritas. Hay que jugar de acuerdo a ellas y aceptar las consecuencia aunque sean dolorosas. Es difícil que un niño reconozca que, la pelota que esperaba que picara afuera de la cancha, esté apenas sobre la línea y no pueda ganar. El miedo a perder es una carga de tensión a la que los niños deben enfrentar, luchar en una cancha de tenis con esta tensión, bien orientados, es una gran manera de prepararse para enfrentar el stress en otras áreas de la vida.

4- El tenis de competencia enseña a ganar y a perder. También a establecer relación entre preparación y éxito. El equilibrio en la derrota y la ponderación frente al triunfo, es parte de las conductas, que se desarrollan con la experiencia, y la participación en torneos, al igual que permite vivir en períodos cortos de tiempo, éxito o fracaso, y relacionarlo con el trabajo realizado.



5 El tenis de competencia enseña a socializar. Las competencias enfrentan a niños de las más diversas condiciones, y los hacen compartir experiencias, en las que aprenden unos de otros.

6 - El tenis de competencia enseña a cuidar del cuerpo, y adquirir hábitos de higiene. Cómo alimentarse adecuadamente, como descansar de la mejor manera, como activarse o relajarse, son temas del desarrollo de la condición competitiva. También el apreciar el estar en buena forma física.

Estas son algunas de las conductas, que por medio del tenis de competencia podemos ayudar a desarrollar, y se extrapolarán al resto de las actividades de la vida, aportando al desarrollo de mejores y más exitosas personas. De esta manera, todos nuestros alumnos, estarán recibiendo una valiosa preparación, que trasciende lo puramente deportivo, y lleva a la educación de la persona, utilizando la propia motivación y a través del juego.

Es nuestro desafío preparar con, y por el tenis, para el partido de la vida, y además de regalo, podremos estar forjando un campeón de tenis.

¿GRAN JUGADOR o sólo un BUEN JUGADOR?

por J. Brabenec (Ex-Entrenador Nac. de Canadá) y Dr. S. Stojan (Ex-Entrenador Nac. de Suiza)

La expresión tan comúnmente utilizada - GRAN JUGADOR - es muy relativa. En general se considera que un jugador clasificado entre los 50 primeros de la ATP y una jugadora entre las 20 primeras de la WTA son grandes jugadores. El resto de los jugadores clasificados en el mundo son jugadores muy buenos. Hay miles de buenos jugadores y millones de jugadores a nivel amateur o de club. Ivan Lendl, John McEnroe, Jimmy Connors, Pete Sampras, Stephan Edberg, Martina Navratilova, Boris Becker, Chris Evert, Billie Jean King, Steffi Graf, Monica Seles todos ellos han sido grandes jugadores. Nuestro común amigo Frank, clasificado el nº 67 de su país y nº 8 en su condado siempre ha sido "sólo" un buen jugador pero en el pequeño club donde juega y del que ha sido campeón durante los últimos 6 años, muchos jóvenes le han visto como un "gran jugador". El ha sido, de largo, lo mejor que han visto durante los últimos 3-4 años.

De ahí que, haya muchos más GRANDES jugadores en todo el mundo que prácticamente son desconocidos pero que, al mismo tiempo, han sido el elemento más influyente a la hora de atraer a los jóvenes hacia el deporte del tenis. Ellos han sido el modelo que seguirían los niños del lugar. Esa consideración está en el ojo y en la opinión del observador.

¿Qué es lo que los GRANDES JUGADORES tienen en común con los otros buenos jugadores y qué es lo que les diferencia de el resto?. Todos los buenos jugadores tienen generalmente una técnica depurada, una buena condición física y son buenos estrategas. Los GRANDES JUGADORES naturalmente tienen todas las características anteriores pero, por encima de todo, poseen los denominados rasgos intangibles -ciertas cualidades superiores e innatas, fuerza mental y una gran compostura en momentos cruciales de la competición. Con un tanteo de 5-4, 30-30 un gran jugador generalmente meterá su primer servicio, mientras que un buen jugador generalmente sacará un segundo saque y un jugador amateur de club tenderá a hacer doble falta. Un ejemplo clásico fue la final de individuales del Abierto de Estados Unidos de 1996 entre Sampras y Alex Corretja. Sampras cercano al agotamiento total sirve en el 6:6 en el tie-break del quinto set y falla su primer saque. Visiblemente casi al final de su fuerza física, Pete hace acopio de toda su fuerza mental y logra un ace de SEGUNDO SAQUE. Corretja mira a su contrario con una incredulidad total, saca y comete doble falta finalizando de este modo uno de los partidos más dramáticos de la historia del tenis. ¿Fue suerte o signo de ser un gran

jugador?. Ambas cosas en parte, pero sin el deseo de conseguirlo, no hubiera ocurrido.

Cuando se observa a los grandes jugadores y a los buenos jugadores durante los entrenamientos a menudo no suele haber ninguna diferencia evidente en cuanto a la forma en que golpean la pelota. Estas diferencias aparecen en situaciones cruciales de los partidos. La eficiencia óptima de golpeo está regida por la coordinación neuromuscular la cual depende directamente de la disposición mental del jugador en un partido dado, especialmente la auto-proyección, confianza y experiencia de haber estado en la misma situación con anterioridad. Los grandes jugadores se crecen en esas situaciones, mientras que otros jugadores muy a menudo se arrugan. Hay millones de jugadores en todo el mundo que pueden pegarle bien a la pelota, los grandes jugadores son capaces de hacer eso de manera consistente CUANDO ES NECESARIO. Eso demuestra que los golpes más bonitos (los golpes de libro) nunca han sido un factor decisivo en un partido de competición si no se ven apoyados por la actitud positiva y confiada del jugador durante su ejecución. La atmósfera del partido puede afectar al jugador positiva o negativamente por ejemplo distorsionando su coordinación, la cual es esencial para la producción eficiente de los golpes. De acuerdo con las opiniones de los mejores jugadores, sólo del 20 al 25% del rendimiento de los jugadores durante un partido de competición depende de la técnica de golpeo, mientras que el 75-80% restante depende del estado mental del jugador, fundamentalmente la confianza del jugador durante el partido. En caso de una igualdad relativa en la técnica de golpeo, el jugador con más confianza y, por tanto, el que es mentalmente más fuerte, siempre conseguirá la victoria.

Todo el mundo nace con ciertas limitaciones en las distintas habilidades, pero todo el mundo tiene también ciertas reservas que pueden desarrollarse. Es obvio que cuando se juega tenis de competición LA MENTE (confianza, deseo, toma de decisiones), EL CUERPO (forma física, coordinación, técnica) y LAS EMOCIONES (sentimientos, conductas) deben trabajar al unísono para conseguir los mejores resultados. Los grandes jugadores utilizan muy bien el tiempo entre puntos y juegos para incrementar su conducta positiva y, a menudo, dominante durante el partido, mientras que la mayoría de los denominados buenos jugadores luchan constantemente consigo mismos.

De ahí que, cuando se evalúa a jóvenes jugadores que pueden ser potencialmente buenos, sean tan importantes los síntomas de sus futuras cualidades mentales como por ejemplo: deseo, determinación, disciplina, resistencia a la frustración, etc., para su desarrollo posterior. Hay que tener en cuenta que algunos de estos rasgos pueden aparecer relativamente tarde (15-16 años de edad). Básicamente, los grandes jugadores se comportan con mucho conocimiento en todas las situaciones de partido importantes lo cuales proporciona mucha más energía y más atención focalizada en solucionar los problemas creados por el contrario. Hay un hecho irrevocable - los jugadores que son verdaderamente grandes han nacido con un don excepcional en ciertas habilidades humanas que no puede alcanzarse con ningún tipo de entrenamiento o de ejercicios. Un rasgo mental común de todos los grandes jugadores es su gran amor por el deporte. Es absolutamente esencial. Las otras cualidades personales excepcionales son puramente individuales. Tomemos como ejemplo la gran capacidad de reacción de Andre Agassi's combinada con su rapidísima coordinación óculo-manual, o el deseo de ganar de Pete Sampras a pesar de ciertos problemas físicos.



Observemos la expresión facial y la ferocidad de cada golpe que subraya el instinto "asesino" de Monica Seles. En cuanto a John McEnroe, su característica personal fue su conducta dominante de superioridad combinada con una increíble anticipación y coraje para atacar constantemente, lo cual suponía un gran contraste con el juego disciplinado de Ivan Lendl en el que cada golpe, como en un movimiento de ajedrez, era el resultado de un magistral plan de juego. ¡Qué increíble simplicidad en el juego de Goran Ivanisevic a la hora de elevar la pelota y sacar un ace!. Una eficiencia de tal magnitud en el servicio es un don, no una habilidad aprendida. ¡Qué gran diferencia con el juego de Thomas Muster basado en el amor al trabajo y su ardua determinación de ganar cada punto únicamente con trabajo duro y, a menudo, con total deseo de conseguirlo. Por otro lado, la elegancia y alegría que emana de cada movimiento de Steffi Graf en la cancha no pueden enseñarse. Todos los ejemplos anteriores han sido poseedores afortunados de dones heredados por excepciones individuales. Sin ese don nadie puede llegar a convertirse en un gran jugador de verdad. Esto demuestra que los jugadores buenos y, posiblemente, los jugadores muy buenos pueden HACERSE, pero que los jugadores excelentes y los grandes jugadores NACEN y se HACEN.

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO EN ½ CANCHA

por David Wilson (Irlanda)

La falta de canchas para entrenar durante los torneos hace que los jugadores tengan que practicar generalmente en media cancha. Esto puede hacer difícil el organizar un entrenamiento constructivo y dinámico, y los ejercicios pueden ser monótonos y repetitivos. Las siguientes ideas pueden ser útiles para los entrenadores que trabajen con espacio limitado. Esta lista de ejercicios también se puede dar a los jugadores para que la usen cuando no esté el entrenador. Todos los puntos se pueden jugar en media cancha en paralelo o cruzado utilizando puntaje de tenis de mesa y rotación de servicio.

1. Dos en el fondo, vale todo. Ambos jugadores están en el fondo, uno pone en juego la pelota y se juega el punto. Se puede pelotear un nº determinado de golpes para asegurar cierta consistencia.

2. Subida. Ambos empiezan en el fondo, uno pone la pelota en juego, sube a la red y se juega el punto.

3. Resto y subida. Ambos jugadores empiezan en el fondo, uno pone la pelota en juego, el otro la devuelve y sube a la red inmediatamente, se juega el punto.

4. Doble subida. Ambos jugadores empiezan en el fondo, un jugador pone la pelota en juego y sube a la red, el otro la devuelve y también sube a la red, se juega el punto.

5. Dos en la red, vale todo. Ambos jugadores empiezan en la línea de servicio, uno pone la pelota en juego para que el otro volee y se juega el punto. Las reglas se pueden adaptar al nivel de los jugadores (ej.: peloteo mínimo, sólo se permiten voleas, no se permiten globos, etc.).

6. Controlar la red. Un jugador empieza en la red y pone la pelota en juego hacia el otro que está en el fondo, se juega el punto. Usando puntaje de voleibol, sólo puede ganar el jugador de la red, se cambian las posiciones si el punto lo gana el del fondo.

7. Ataque de smash. Un jugador empieza en el fondo, juega un globo hacia el otro que está en la red y se juega el punto. Como en el ejercicio 6, los puntos sólo puede ganarlos el jugador de la red y se cambian las posiciones si lo gana el del fondo.

8. Golpes de fondo agresivos. Ambos jugadores empiezan en el fondo, uno pone la pelota en juego y se juega el punto. Todos los golpes deben realizarse desde dentro de la línea de fondo.

9. Servicio y volea. Se juegan puntos de servicio y volea en media cancha. Se puede limitar la colocación del servicio para evitar interferencias con los jugadores de la otra media cancha.

10. **Resto y volea.** Como el anterior, pero el sacador se queda atrás y el restador resta el servicio y sube a la red.

11. **Golpes de fondo restringidos.** Ambos jugadores empiezan en el fondo, uno pone la pelota en juego y se juega el punto. Los golpes de fondo se pueden restringir de varias formas (ej.: sólo derecha, sólo revés, alternar golpes, sólo liftado, sólo cortado, alternar efectos, etc.).

12. **Simulación de subida.** Ambos jugadores empiezan en el fondo y uno empieza a correr hacia la red. Cuando llega a la línea de servicio, el otro pone la pelota en juego como quiere (ej.: baja y floja, fuerte al cuerpo, globo, etc.), se juega el punto.

13. **Competición de profundidad.** Ambos jugadores empiezan en el fondo o uno en el fondo y otro en la red. Todos los golpes tienen que botar tras la línea de servicio.

14. **Pies rápidos.** Un ejercicio de cooperación con un jugador en la red y otro en el fondo y en el que el objetivo es pasar la pelota el mayor número de veces sobre la red. El jugador de fondo ha de jugar un golpe de fondo y una volea cada vez, moviéndose hasta la línea de servicio tras el golpe de fondo para volear y luego volver hacia atrás para jugar de fondo. El jugador de la red ha de intentar que el del fondo llegue a todas.

15. **Smash y volea.** Otro ejercicio de cooperación. El jugador de fondo juega un globo y una pelota corta cada vez. El jugador de la red ha de retroceder para jugar el smash, avanzar para realizar la volea baja, etc.

¿QUÉ CARACTERIZA A UN BUEN ENTRENADOR?

por Feisal Hassan (Zimbawe)

Un entrenador (COACH) ha de ser una persona comprometida, organizada, “articulada”, cuidadosa y humana. Este breve acrónimo resume las cualidades necesarias para ser un buen entrenador.

Sin **compromiso** los jugadores a su cargo nunca aprenderán la virtud de “ir a por todas”. Será demasiado fácil abandonar cuando las cosas no vayan bien. Estoy seguro de que muchos de nosotros podemos recordar de nuestros días de colegio el impacto que nos produjo un maestro que mostraba un gran compromiso con su trabajo, tanto en clase como en los campos de deporte. Era el tipo de maestro por el que estudiarías un poco más o correrías 500 metros más sin protestar porque sentías que, si fuera al contrario, él hubiera hecho lo mismo por tí. Los buenos entrenadores siguen aprendiendo y mejorando sus conocimientos en cuanto a técnica, preparación física y mental, y equipamiento. El entrenador de hoy en día no puede quedarse aparcado en la cancha. Tiene que asistir de manera regular a conferencias, reuniones, convenciones y cursos.

Organización implica planificar con antelación. No hay nada peor que asistir a entrenamientos que no se han pensado con anterioridad. Cuando el entrenador está pensando qué es lo que va a hacer, cuando no las actividades no tienen ritmo o una secuencia lógica, cuando el material es inadecuado, cuando las actividades no tienen sentido y son irrelevantes para las situaciones de partido, nadie se beneficia. Ese tipo de sesiones son una pérdida de tiempo para todos y pueden evitarse fácilmente con un poco de planificación.

La capacidad para comunicarse a un nivel adecuado es probablemente la señal de un entrenador de calidad. De poco vale tener grandes pensamientos si no se es capaz de **articularlos** para compartirlos con los demás. Muchos deportistas con grandes conocimientos han fracasado en su transición a ser entrenadores no porque no supieran lo que

hacer, sino porque no sabían como transmitir eficientemente sus conocimientos a los jugadores que entrenaban. Los entrenadores han de saber como aprenden los jugadores, los diferentes métodos de aprendizaje, los estilos de aprendizaje de cada jugador así como las edades básicas más apropiadas para cada estrategia de enseñanza.

Para que un entrenador tenga éxito tiene que comprender totalmente a su(s) jugador(es). Ha de conocerlos como individuos lo más posible. En especial, cuando se trata con deportistas jóvenes el entrenador ha de recordar que tienen una vida más allá del deporte. Un mundo en el que la familia, los amigos, las aficiones, etc., son importantes. Es esencial que los jugadores se sientan seguros en su contexto y es labor del entrenador el proporcionar el equilibrio adecuado en cuanto a esa seguridad. Una forma de fomentar esta relación es pasando tiempo junto a los jugadores lejos del ambiente de “trabajo”. En esas situaciones se desarrolla una relación más profunda y personal en la que el entrenador puede mostrar su faceta más **cuidadosa y humana**.



TENIS EN INTERNET

por Miguel Crespo (ITF)

En nuestro último número de Coaches Review se trató la presencia global de la ITF en Internet. La dirección de la ITF se llama ITF Online. Esta dirección consta de ocho secciones entre las que se incluyen las competiciones "estrella" de la ITF: la Copa Davis por NEC y la KB Fed Cup. La dirección de la ITF es [http:// www.itftennis.com](http://www.itftennis.com).

En este artículo vamos a presentar algunas direcciones nuevas relacionadas con el tenis. En estas direcciones se incluyen asociaciones nacionales, organizaciones internacionales y torneos internacionales.

ASOCIACIONES NACIONALES Y REGIONALES

Cada vez hay un más Asociaciones Nacionales y Regionales de Tenis que entran en internet. Estas organizaciones presentan su información de diferentes formas y funcionan no sólo como fuente de información sino también como una posibilidad de conexión con otras direcciones relacionadas con el tenis.

Tennis Australia está en: <http://www.tennis-aus.com.au/>. Sus secciones son: Participación, noticias de la industria, información sobre jugadores, notas de prensa, tenis junior, tenis femenino, estados/territorios, informe anual, eventos, Abierto de Australia, Copa Davis y Fed Cup.

La Asociación de Tenis de EEUU está en <http://www.usta.com>. Sus secciones son: USTA, suscripción y beneficios, novedades, y el Abierto de EEUU.

La Asociación Danesa de Tenis tiene su página en <http://www.danskennisforbund.dk>. y sus secciones son, entre otras, información, clasificaciones y otros contactos de tenis. Por su parte, la Federación Francesa de Tenis tiene su página en: <http://www.fft.fr/>.

ORGANIZACIONES INTERNACIONALES

El ATP tour está en [http:// www.atptour.com](http://www.atptour.com). y tiene las siguientes secciones: Sobre el ATP Tour, Resort en Ponte Vedra Beach, Florida, Mercedes Super 9 & Campeonatos Mundiales, Fans, Noticias, Mejores jugadores, Publicaciones, Tienda, Calendario y emisiones en EEUU, Clasificaciones, Resultados, A través de la red.

El Corel WTA Tour está en [http:// www.corelwatour.com](http://www.corelwatour.com). sus secciones son: Biografías, resultados, información sobre entradas y órdenes de juego, cosas que ver, estadísticas, vota a tu jugadora favorita, calendario, notas de partidos, noticias.

TORNEOS

Los torneos también tienen sus direcciones en internet. Tal y como se escribió en nuestro primer artículo, la Copa Davis por NEC tiene su dirección oficial en ITF Coaches Review, Número 12, Septiembre 1997

<http://www.daviscup.org/> y la KB Fed Cup la tiene en [http:// www.itftennis.com /events /fedcup.html](http://www.itftennis.com/events/fedcup.html)

El Abierto de Australia de 1997 tiene su dirección en: <http://www.ausopen.org/> sus secciones son: Información general e Historia, Jugadores, Resultados/estadísticas, Informe diario, Alta tecnología y juegos, e índice rápido. El Abierto de Australia del año próximo tiene su dirección en [http : // terminator. squirrel. com. au/ tennisnet/ austopen/](http://terminator.squirrel.com.au/tennisnet/austopen/). Sus secciones son: Guía informativa, información general y precios de las entradas, cuadros masculino y femenino de 1997, y otros contactos.



El Abierto de Francia tuvo su dirección en <http://www.frenchopen.org>, con las siguientes secciones: Firma en el libro de invitados, Comentarios y preguntas, Información e historia (Entradas, acontecimientos, orden de juego, Artículos, Historia, Mapa), Jugadores, Resultados y estadísticas (Órdenes de juego, Resultados en el momento, Resultados del día, Cuadros), Informe diario (Noticias, Apuntes del día, Golpes del día, Entrevistas a jugadores), Alta tecnología y juegos (Juegos, Dirección en internet, Cañón Radar, Red el Torneo, Actualización de los partidos), Índice rápido y versión francesa.

Wimbledon tiene también su dirección en <http://www.wimbledon.org>, y el Masters la tiene en <http://www.masters.org>. El Abierto de EE.UU. también tiene una página y sus secciones son: Información, En el lugar, Historia, Tecnología, Proyecciones, Imágenes del Abierto de EE.UU., Sobre el Abierto de EE.UU., diario de los jugadores. Su dirección está en: [http:// www.usopen.org](http://www.usopen.org)

Otras informaciones sobre torneos en internet se pueden conseguir a través de <http://www.tennisserver.com>.

Como puede observarse, hay mucho que ver, leer y buscar sobre tenis en internet. Y, como hay mucho más, continuaremos con esta serie de artículos de tenis en internet en nuestros próximos números.

INVESTIGACIONES DE TENIS SOBRE...ANTICIPACIÓN Y BÚSQUEDA VISUAL

seleccionado y resumido por Miguel Crespo (ITF)

A continuación se resume una serie de artículos sobre anticipación y búsqueda visual aparecidos en publicaciones deportivas científicas. Los entrenadores interesados en obtener más información sobre estos artículos pueden encontrarlos a través de sus referencias.

Anticipación en jugadores de tenis juniors

El autor afirma que los jugadores avanzados pueden “leer” detalles como: el ángulo de la cara de la raqueta, el arco que va formando la cabeza de la raqueta durante el movimiento, la línea de los hombros, la transferencia de peso y la colocación de la pelota cuando se eleva en el servicio. Se puede concluir que las investigaciones han demostrado que los jugadores avanzados son más rápidos a la hora de procesar la información y tomar decisiones, y también son más hábiles que los principiantes pues tienen mayor precisión y consiguen un número mayor de respuestas correctas. La experiencia permite adquirir una estructura más regular y secuencial de las variables que se procesan. Además, los avanzados parece que no confirman lo que han elegido, mientras que los principiantes si lo hacen.

Day, J.L. (1980). Anticipation in junior tennis players. In J.L.Groppel & R.Sears (Eds.), Proceeding of the Internat. Symposium on the Effective Teaching of Racquet Sports (pp.107-116). Champaign, Ill. University of Illinois.



Tiempo de anticipación de jugadores principiantes y de nivel intermedio

Los resultados de este estudio mostraron que ambos tipos de jugadores tienen muy poco éxito a la hora de predecir la latitud, longitud, o colocación exacta de la pelota si se le somete a dos condiciones de visión restringida: 10 ms (antes), y 0 ms (impacto). Estos resultados sugieren que los jugadores de estos niveles son incapaces de identificar indicios relevantes producidos por el sacador. Jones y Miles (1978) obtuvieron resultados similares en su artículo: *Use of advanced cues in predicting the flight of a lawn tennis ball. J. Human Mov. Studies*, 4, 231-235.

Isaacs, L.D. & Finch, A.E. (1983). Anticipatory timing of beginning and intermediate tennis players. Perceptual and motor skills, 57, 451-454.

Análisis de índices visuales de la devolución del servicio

Este estudio analizó los patrones visuales de jugadores avanzados e iniciantes en la preparación para la devolución del servicio. Para realizar los test se utilizó película de 16 mm. Los jugadores observaron los servicios plano, liftado y cortado de un jugador diestro y de uno zurdo. Para el análisis el servicio se dividió en tres fases: ritual, preparación y ejecución. Cuando se calculó el número de intercambios ocurridos entre las dos localizaciones durante cada una de las fases, se observó que: (a) los jugadores avanzados organizan su búsqueda alrededor de la cabeza y del complejo de los hombros/tronco (posición del cuerpo en general) del sacador de manera más frecuente que los jugadores iniciantes, (b) parece que hay pocas diferencias durante la fase de preparación ya que ambos grupos centran su fijación ocular alrededor de la pelota o de su posición esperada, y (c) durante la ejecución del servicio las secuencias de fijación de los avanzados están relacionadas con indicios surgidos de la raqueta y de la mano que la sujeta, mientras que los iniciantes organizan sus secuencias utilizando un número mayor de indicios. Durante esta fase, los jugadores avanzados terminan su búsqueda visual en la raqueta en el momento del impacto, mientras que los iniciantes prolongan su procesamiento siguiendo la trayectoria de la pelota tras el impacto. Los indicios más importantes (miembro superior, anticipación de la colocación de la pelota) enfatizan el hecho de que los jugadores avanzados utilizan estos indicios basándose en la función interpretativa de su sistema visual.

Goulet, Fleury, Bard, Yerlès, Michaud, & Lemire (1988). Analyses des indices visuels prélevés en réception de service au tennis. Canadian J. Sport Sciences, 13, 79-87.

Nivel de juego, visión periférica y volea

Los jugadores pertenecían a tres niveles de juego distintos y tuvieron que volear bajo condiciones de feedback visual total y oculto, con lo que se obtuvieron datos sobre precisión y control en voleas realizadas a golpes que venían a dos tipos de velocidades distintas. Los resultados indicaron que, contrariamente a lo afirmado en estudios recientes sobre la forma de atrapar a una mano, la visión no es un prerrequisito para colocar correctamente el brazo en la volea. Las implicaciones para el tenis son que el entrenamiento constante puede hacer que el jugador llegue a usar mejor señales propioceptivas para colocar la raqueta en la volea, de manera que dependa menos de si ve o no la trayectoria de la pelota (feedback visual).

W. Davids, D.R.De Palmer, & G. J. P. Savelsbergh (1989). Skill level, peripheral vision and tennis volleying performance. Journal of Human Movement Studies.

Procesamiento de la información y atención en jugadores expertos según su edad y nivel de experiencia

Este experimento estudió el procesamiento de información y la atención en jugadores de tenis. Los jugadores debían responder presionando una tecla a la aparición de distintas luces que funcionaban como indicios. Los resultados mostraron que: (a) los jugadores expertos fueron más rápidos que los principiantes, (b) los jugadores de mayor edad fueron más rápidos que los otros, (c) cuanto más expertos y adultos eran los jugadores, más corto era el tiempo de reacción, y (d) los jugadores detectaban más rápidamente las luces cercanas que las lejanas. Estos resultados sugieren que: (a) la orientación de la atención depende del crecimiento y del aprendizaje, y (b) los jugadores jóvenes tienen una deficiencia atencional cuando se les compara con los adultos ya que su atención suele ser más focalizada y menos flexible.

Nougier, Azemar, Stein, Ripoll. (1989). Information processing and attention with expert tennis players according to their age and level of expertise. Proceedings of the 7th World Congress on Sport Psychology, 237

Diferencias en la habilidad para prepararse para la devolución de un servicio: Según el enfoque del procesamiento de la información visual

El estudio intentó calcular la habilidad de jugadores avanzados y principiantes a la hora de utilizar indicios visuales para el reconocimiento del tipo de servicio que se ejecutaba utilizando la técnica de ocultamiento visual temporal. Se usó una película de 16-mm en la que varios jugadores realizaban distintos tipos de servicios. Las secuencias filmadas se dividieron al azar en 5 segmentos que tenían algunas partes del servicio ocultas. Sólo se utilizaron servicios ejecutados por jugadores diestros. Se crearon cinco situaciones en las que se ocultaban de más a menos partes del servicio. Se observaron diferencias entre los grupos en todas las situaciones. Los jugadores avanzados seleccionan la información importante durante la preparación y durante la primera parte de la ejecución, por ejemplo: desde la elevación de la pelota y el comienzo de la rotación del tren superior y el movimiento complejo del brazo y la raqueta. Los jugadores avanzados focalizan su atención en las áreas de los hombros y del tronco, la información restante parece estar de sobra, mientras que los jugadores principiantes concentran su búsqueda en el área de la cabeza del sacador. Durante la ejecución, los jugadores avanzados se concentran en la raqueta, mientras que los principiantes utilizan más indicios. Los jugadores avanzados se aprovechan más de los indicios anteriores al vuelo de la pelota y necesitan menos información para identificar el tipo de saque que se está realizando. La precisión y la velocidad de las respuestas de los jugadores avanzados es mayor debido a su habilidad para obtener información más pronto. Los jugadores principiantes utilizan la información de manera diferente. Al contrario que los jugadores avanzados, los principiantes tienen que ver desde los rituales hasta el impacto de la pelota con la raqueta para estar seguros. En su caso, el período de rituales podría ser un período de preparación específica que favorecería la obtención de indicios posteriores y la evaluación del servicio que se realiza. Cuando no pueden ver los rituales, los principiantes tienen más dificultades para codificar la información importante que aparece en las primeras fases del servicio la cual les permite identificar el tipo de saque que se realiza. Para ser precisos los principiantes necesitan una

ITF Coaches Review, Número 12, Septiembre 1997

visión total de los patrones del movimiento (hasta el impacto con la pelota).

Goulet, C., Bard, C. & Fleury, M. (1989). Expertise differences in preparing to return a tennis serve: A visual information processing approach. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 382-398

Exigencias atencionales de la preparación para la devolución del servicio

En este estudio se utilizó un método de doble tarea. La principal tarea consistió en identificar -como en experimentos anteriores- el tipo de servicio que se mostraba en una cinta de 16-mm. La tarea secundaria requería una respuesta manual a una señal auditiva. Como se esperaba, el grupo de jugadores avanzados tuvo un rendimiento superior en la tarea principal al grupo de jugadores principiantes. Se observó que las exigencias atencionales son similares tanto para avanzados como para principiantes, pero el rendimiento (precisión de la respuesta y tiempo de decisión) es diferente, pues favorece siempre a los avanzados. Los principiantes dependen más de estímulos reales, "dependen de los estímulos", mientras que los avanzados, para anticipar sus respuestas se basan mucho en esquemas memorizados, "dependen de su memoria". Las diferencias entre los jugadores avanzados y los que no lo son no están tanto en la velocidad de funcionamiento de su sistema perceptivo, sino en la organización del sistema motriz que utiliza la información del sistema perceptivo. El coste atencional del procesamiento de la información durante la fase de rituales es mayor que el que se produce en las fases de preparación y ejecución del servicio. Parece que el esfuerzo atencional es máximo antes de la identificación de los indicios más necesarios para el rendimiento adecuado.

Goulet, Bard, & Fleury (1992). Les exigences attentionnelles de la préparation au retour de service au tennis. Canadian Journal of Sport Sciences, 17, 98-103.

Entrenamiento de la rapidez mental en jugadores de tenis iniciantes y de nivel intermedio

34 sujetos de nivel iniciante/intermedio se seleccionaron y asignaron al azar a un grupo de entrenamiento en rapidez mental o a un grupo de entrenamiento en rapidez física (grupo control). Se les evaluó en tres tareas de laboratorio que simulaban situaciones de tenis y en situaciones en la cancha (servicios, golpes de fondo, y voleas) una semana antes y una después de un programa de 3 semanas de entrenamiento de rapidez. Los análisis que se realizaron revelaron que para las tareas de laboratorio, los integrantes del grupo de rapidez mental tomaron decisiones de manera más rápida en reacción a servicios, mostraron tiempos de anticipación más rápidos y la mejora de la precisión en la predicción del tipo y colocación del servicio. No se observaron mejoras en cuanto a precisión en el grupo de rapidez física. En cuanto a situaciones de juego filmadas, el grupo de rapidez mental mejoró los tiempos de reacción con entrenamiento y cometieron menos errores de respuesta. Se observa que los jugadores avanzados focalizan su atención en aspectos o indicios más significativos y predictivos que mejoran una toma de decisiones rápida y precisa. Además, son mejores que los iniciantes al resolver situaciones inciertas referentes a las acciones del contrario interpretando indicios aparecidos con anterioridad. La anticipación puede mejorarse en jugadores con menor nivel si se usan métodos adecuados. La enseñanza de las habilidades para seleccionar y extraer el

significado de ciertos indicios de anticipación del servicio del contrario puede mejorar en gran medida la toma de decisión del jugador que recibe. Los entrenadores no deben olvidar enseñar a los jugadores más jóvenes a que aprendan a determinar los indicios anticipatorios apropiados en las diferentes situaciones del tenis.

Singer, R.N., Cauraugh, J.H., Chen, D., Steinberg, G.M., Frehlich, S.G. and Wang, L. (1994). Training Mental Quickness in Beginning/Intermediate Tennis Players. The Sport Psychologist, 8, 305-318



Búsqueda visual y atención selectiva: Jugadores de élite frente a jugadores principiantes

En este estudio se controlaron las posiciones de los ojos de jugadores avanzados y principiantes mientras observaban una película de tenistas jugando. Los jugadores tomaban decisiones sobre dos golpes de tenis: (a) tipo de servicio (plano o con efecto) y direcciones (izquierda, derecha o centro) y (b) direcciones de los golpes de fondo. Los análisis de los tiempos de toma de decisiones indicaron que los jugadores avanzados las tomaban más rápidamente y con mayor precisión en ambos tipos de golpes que los jugadores principiantes. Análisis de las posiciones de los ojos revelaron interacciones entre el área de fijación y el nivel de juego en determinadas fijaciones en ambos golpes.

J. H.Cauraugh, R. N. Singer, & D. Chen, (1996). Visual Scanning and Selective Attention: Elite Versus Novice Tennis Players NASPSA Abstracts, S14.

Búsqueda visual, anticipación y comparaciones en la reacciones entre jugadores avanzados y principiantes

En este estudio se crearon una serie de situaciones de juego simuladas para evaluar en el laboratorio los patrones de búsqueda visual, de anticipación, de reacciones y de movimientos con el fin de compararlos entre sexos y niveles de jugadores. Participaron 30 jugadores de alto nivel y 30 principiantes todos ellos universitarios. Los patrones de búsqueda visual se grabaron mientras los jugadores observaban una película en la que varios jugadores realizaban servicios y golpes de fondo. Se grabó la precisión en la anticipación, la velocidad y colocación del tipo de servicio y la colocación de los golpes de fondo. En otro test se solicitó a los jugadores que hicieran un split-step seguido de un movimiento rápido hacia el lugar correcto para un golpe ficticio que estaba simulado por una serie de indicios luminosos. Los análisis revelaron que: (a) Los principiantes dirigieron su atención durante más tiempo hacia la zona de la cabeza que los jugadores avanzados, y que ambos grupos tenían los mismos patrones visuales para los golpes de fondo, (b) los jugadores avanzados fueron más rápidos y precisos que los principiantes en cuanto a la anticipación del servicio y de los golpes de fondo, (c) por lo que hace referencia a los tiempos de reacción y de movimiento en el split-step, los jugadores avanzados fueron más rápidos que los principiantes y los hombres más rápidos que las mujeres.

Singer, R.S., Cauraugh, J.H., Chen, D., Steinberg, G.M., Frehlich, S.G, (1996). Visual search, anticipation, and reactive comparisons between highly-skilled and beginning tennis players. J. App. Sport Psyl, 20, (1), 9-26.

Otros artículos sobre este tema

Castiello, Umiltà (1988), Attenzione e tennis. Rivista di Cultura Sportiva.13, 28-33.

Fukami, Fujita, Yoshimoto, Kawahara, Mizuochi, Sukui, Kondoh, Satoh. (1989). A study of temporal adaptation in motor learning: Modeling return of service in tennis. Proc. 7th World Congress on Sport Psychol, 104-105.

Vom Hofe, A. & Fery, Y.A. (1991). Attentional demands of a temporal prediction task: The trajectory of a tennis ball. Perceptual and Motor Skills, 73, 1235-1243.

Goulet, C., Bard, C, Fleury, M. (in revision). Peripheal visual information processing in preparing to return a tennis serve. Human Movement Science.

NOTICIAS SOBRE ENTRENADORES

de ITF News

Cheick Berthe de Senegal, Josef Brabenec de Canadá, Gil de Kermadec de Francia, y Yusuf Hassan y Jean Koch de Zimbawe, fueron premiados por Servicios al Tenis en la Asamblea General Anual de la ITF celebrada en El Cairo.

Estos entrenadores recibieron los premios en reconocimiento a sus continuos y distinguidos servicios al tenis tanto nacional como internacionalmente. Transmitimos nuestras felicitaciones a estos entrenadores.

LISTADO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

del Manual para Entrenadores Avanzados de la ITF

El listado de habilidades de comunicación para entrenadores de tenis puede usarse para evaluarse uno mismo o hacer que otro nos evalúe. En esta lista se incluyen muchos aspectos relacionados con la comunicación en el tenis. Redondee el número que honestamente cree que corresponde a cada frase. Los valores son los siguientes: 5 (Siempre), 4 (A menudo), 3 (ocasionalmente), 2 (raras veces) 1 (nunca).

Aspecto	Frase	Valor					
		+				-	
Verbal	El mensaje contiene información creíble	5	4	3	2	1	
	El mensaje/instrucción es consistente	5	4	3	2	1	
	El entrenador usa los nombres de los jugadores	5	4	3	2	1	
	El entrenador usa mensajes simples y directos	5	4	3	2	1	
	El entrenador se centra en una sola cosa cada vez	5	4	3	2	1	
	El entrenador usa un lenguaje comprensible	5	4	3	2	1	
	El entrenador repite y resume el mensaje	5	4	3	2	1	
	El entrenador comprueba que se le entiende	5	4	3	2	1	
	El entrenador formula preguntas efectivas	5	4	3	2	1	
	El entrenador formula preguntas abiertas	5	4	3	2	1	
	El entrenador usa el “sandwich positivo”	5	4	3	2	1	
	El entrenador usa feedback positivo	5	4	3	2	1	
	El entrenador da feedback específico	5	4	3	2	1	
	El entrenador es honesto	5	4	3	2	1	
	El entrenador tiene una buena voz	5	4	3	2	1	
	El entrenador tiene habilidad para variar el tono, tempo, volumen y ritmo de la voz	5	4	3	2	1	
	El entrenador anima de manera apropiada	5	4	3	2	1	
	El entrenador usa las opiniones para generar diálogo	5	4	3	2	1	
	El entrenador dice a los jugadores lo que han de hacer en lugar de lo que no han de hacer	5	4	3	2	1	
	Se usan palabras claves (por parte del jugador o del entrenador) para mejorar la comunicación	5	4	3	2	1	
	El entrenador usa estilos de entrenamiento adecuados a las distintas situaciones	5	4	3	2	1	
	No Verbal	El mensaje no verbal es compatible con el verbal	5	4	3	2	1
		El entrenador escucha al jugador	5	4	3	2	1
El entrenador usa las demostraciones para mejorar el mensaje verbal		5	4	3	2	1	
El entrenador muestra interés por el mensaje del jugador (escucha activamente)		5	4	3	2	1	
El entrenador usa sus expresiones faciales adecuadamente		5	4	3	2	1	
El entrenador sonríe		5	4	3	2	1	
Usa adecuadamente los gestos corporales (manos y brazos) para mejorar el mensaje		5	4	3	2	1	
Uso apropiado del contacto corporal (chocar los cinco, palmadas en la espalda, etc.)		5	4	3	2	1	
Buen uso del espacio, distancia con el jugador		5	4	3	2	1	
La vestimenta y la apariencia general proyectan una imagen positiva		5	4	3	2	1	
El entrenador tiene buenos hábitos higiénicos		5	4	3	2	1	
Uso correcto del contacto ocular (miradas)		5	4	3	2	1	
El entrenador tiene una adecuada postura corporal durante todo el tiempo		5	4	3	2	1	
El entrenador se coloca y coloca al grupo de manera adecuada		5	4	3	2	1	
El entrenador utiliza el equipamiento y material adecuados		5	4	3	2	1	
Se preocupa por el “rendimiento”, “esfuerzo” y “el jugador” y no sólo por el resultado		5	4	3	2	1	

Evaluación general

ASPECTO	PUNTOS
Verbal	
No verbal	
TOTAL	

Excelente (150 o más), Bueno (110 a 139), Regular (81 a 109), Malo (41 a 80), Muy malo (40 o menos).

LIBROS RECOMENDADOS

Tenis: la formación del jugador

Asociación de Profesores de Ed. Física y Dep.

Nivel intermedio y avanzado. Libro de 209 páginas. Su objetivo básico es presentar una pedagogía novedosa mediante la combinación del pensamiento teórico y de la experiencia práctica en cancha.

Los contenidos del libro son los siguientes: análisis de las características del tenis, tenis e incertidumbre, un modelo para la formación del jugador de tenis, hacia la pedagogía de los roles tácticos en el tenis, la construcción del punto, como enseñar el tenis en la escuela, modelo para un campamento de entrenamiento, tenis y acondicionamiento físico, distintas hipótesis sobre los fundamentos del tenis.

Para más información: Association des Enseignants d'Education Physique et Sportive. Mr. Louis Gobin, 15, rue Humblot - 77012 Paris. Sólo disponible en francés.

Clinicas de Medicina Deportiva: Deportes de Raqueta (vol.14, n°1, Enero 1995)

Richard C. Lehman, MD (Editor Invitado)

Nivel avanzado. Número de 284 páginas. Se centra en aspectos médicos específicos del tenis y en los tratamientos actuales para las lesiones del tenis. Los contenidos del número son los siguientes: establecimiento de percentiles para jugadores juniors basados en resultados de test de condición física, pérdida de fluidos y de electrolitos durante la práctica del tenis en un clima caluroso, entrenamiento físico para el tenis, la biomecánica del codo de tenis, lesiones en el codo, análisis biomecánico del hombro en el tenis, rehabilitación de lesiones en el hombro y el codo, tratamiento quirúrgico de las lesiones de hombro, dolor de rodilla en tenistas, disfunciones patelofemorales en tenistas, rehabilitación de la extremidad inferior, lesiones en la extremidad inferior y en el pie, lesiones lumbares, el tenista mayor con codo de tenis, etc.

Más información: W.B. Saunders Company, Harcourt Brace Jovanovich, Inc. 6277 Sea Harbor DR, Orlando, FL. 32821-9816. Únicamente disponible en inglés.

La forma de jugar

Leif Dahlgren

Nivel: Iniciante-Intermedio. Libro de 200 páginas. Se centra en la metodología de enseñanza del tenis. Introducción de Dennis van der Meer. Prefacio de Doug MacCurdy

Los contenidos del libro son los siguientes: ¿Cómo aprendemos?, La forma de jugar (un concepto diferente, mini-tenis a mi modo, el método de distancia gradual). Iniciantes (granos de oro, el pasillo, la posición de preparado, entrenamiento, control-dirección-efecto-potencia). Aprendizaje de los golpes básicos (derecha, revés, volea, servicio, smash). Técnica del tenis (derecha, revés, volea, servicio, smash). Enseñanza del juego (el entrenador como modelo, demuestra bien, etc.

Más información: Minerva Press. Londres. Sólo en inglés.

Libro de tenis para niños...Más de 150 Juegos de Tenis

Reggie Vasquez Jr

Nivel: Iniciantes. Libro de 150 páginas. Más de 150 juegos divertidos para los niños y que, al mismo tiempo, enseñan los fundamentos del tenis. Presentación de Stan Smith. Prefacio de Nick Bolletieri. Recomendaciones por parte de Pete Sampras, Andre Agassi, Martina Hingis, Tom Gullikson, Rod Laver, Virginia Wade, Cliff Drysdale, Jim Loehr, Jack Groppel, Dennis van der Meer, etc. Este libro es el más vendido de una lista de más de 500 títulos en internet tenniserver/ amazon/bookstores.

Los contenidos del libro son los siguientes: ¿Qué son los FUN-daMENTOS del tenis, ¿Por qué usar juegos?, Instrumentos de comunicación, estableciendo relaciones, juegos para mejorar habilidades, categorías de los juegos, niveles de dificultad, formaciones, lecciones planificadas. ¡Juegos, juegos y más juegos!, auto-peloteo, equipos, proyección, recepción, peloteo, miscelánea.

Más información: Leading Edge Tennis Inc. Tel. 1 905 883 63 54. Coste. \$9.95. Sólo disponible en inglés.

DÉCIMO SEMINARIO MUNDIAL DE LA ITF PARA ENTRENADORES – NOVIEMBRE 2007

La ITF se complace en anunciar que el Décimo En Seminario Mundial para entrenadores de la ITF tendrá lugar en el “Continental Plaza Tennis and Beach Resort”. Su programa final es el siguiente:

Lunes, 17 de Noviembre

- Llegada de los participantes a P. Vallarta
- 15.00 - 18.00 Reunión de Mujeres Entrenadoras
- 20.00 en adelante Cena Buffet en el H. Continental Plaza

Martes, 18 de Noviembre

- 09.00 - 09.15 Inauguración **Doug MacCurdy & Representante de la F. Tenis de México**
- 9.15 - 10.30 La repetición es la madre de la Sabiduría (cancha) **Frank Zlesak** - R. Checa
- 10.45 - 12.00 Aceleración y control de la raqueta (cancha) **Edgar Giffenig** - Alemania
- 12.00 - 12.45 Introducción al tenis en silla de ruedas (cancha) **Randy Snow** - EEUU
- 12.45 - 15.00 Almuerzo y películas
- 15.00 - 16.15 Un enfoque sistemático del desarrollo de jugadores de club y de perfeccionamiento (aula) **Frank van Fraayenhoven** - Holanda
- 16.30 - 17.00 Informe de la Reunión de Mujeres Entrenadoras (aula)
- 17.00 - 18.15 Panel: **Entrenamiento de mujeres:** Daria Kopsic, Carol Watson, Jai de Louie, Pierre Lamarche, Edgar Giffenig
- 20.00 “Cena Oficial de Apertura”

Miércoles, 19 de Noviembre

- 09.00 - 10.30 Nuevos sistemas de entrenamiento para el entrenamiento técnico (cancha) **Richard Schonborn** - Alemania
- 10.45 - 12.00 Planificación y dirección de campamentos de entrenamiento pre-competitivos (aula) **Pierre Lamarche** - Tunez
- 12.00 - 15.00 Almuerzo y películas
- 15.00 - 16.15 Forma física mientras se viaja (aula) **Ivo van Aken** - Bélgica
- 16.30 - 18.00 Tácticas de individuales (cancha) **Louis Cayer** - Canada
- 18.00 - 18.45 Video de la Federación Francesa: “El Servicio” (en Inglés)

Jueves, 20 de Noviembre

- 09.00 - 09.45 Actualización de las Actividades de la ITF en todo el Mundo (aula) **Doug MacCurdy y Dave Miley** - ITF
- 09.45 - 11.15 Biomecánica práctica (cancha y aula) **Paul Dent** - Gran Bretaña
- 11.30 - 12.45 Balance, coordinación y juego de pies (cancha) **Don Chu** - EEUU

Viernes, 21 de Noviembre

- 09.00 - 10.15 Desarrollo de tácticas de servicio y resto (cancha) **Carl E. Hedelund** - Dinamarca
- 10.30 - 12.00 Panel: **Desarrollo de jugadores:** Panel de ex-jugadores de alto nivel
- 12.00 - 14.45 Almuerzo y películas
- 14.45 - 16.00 Mejora del juego a través de situaciones tácticas (aula) **Bernard Pestre** - Francia
- 16.15 - 17.30 Desarrollo del juego con potencia (cancha) **Lynne Rolley** - EEUU
- 17.30 - 18.30 Entrenamiento en circuito para jugadores de tenis (cancha) **Don Chu** - EEUU

Sábado, 22 de Noviembre

- 09.00 - 10.15 Lesiones más comunes en jugadores de competición y estrategias para prevenirlas (aula) **T. Ellenbecker** - EEUU
- 10.30 - 11.45 Biomecánica de la producción de golpes y su relación con las lesiones (aula) **Todd Ellenbecker** - EEUU
- 11.45 - 14.30 Almuerzo y películas
- 14.30 - 15.45 El método sueco de desarrollo de jugadores entre 16 y 21 años (aula) **Ulf Peterson** - Suecia
- 16.00 - 17.30 Tema pendiente de confirmación (cancha) **Nick Saviano** - EEUU
- 17.45 - 18.00 Resumen del seminario
- 20.00 Cena de Clausura

Domingo, 23 de Noviembre

Salida de Puerto Vallarta



International Tennis Federation
Palliser Road Barons Court
London W14 9EN

Tel: 44 171 381 8060 Fax: 44 171 381 3989/ 381 28 71



Designed and Printed by Wilton Wright & Son Ltd, Units 2/3, Garth Road, Morden, Surrey SM4 4LZ. Tel: 0181-3306944 Fax: 0181-330 5816