

¡BIENVENIDOS A COACHES REVIEW!

Bienvenidos al número 13 de la Revista para entrenadores de la ITF que incluye algunas de las conferencias del 10º Seminario Mundial celebrado en Puerto Vallarta México del 17 al 24 de Noviembre de 1997. Los temas tratados incluyen una contribución de Edgar Giffenig de Alemania sobre la aceleración y el control de la raqueta. Don Chu de los Estados Unidos presenta un artículo sobre como mejorar la velocidad y el juego de pies en el tenis. Carl Edvard Hedelund y Alan Rasmussen de Dinamarca explican las tácticas del servicio y del resto, mientras que Todd Ellenbecker de los Estados Unidos escribe sobre un tema tan interesante como la prevención de las lesiones del hombro y del codo de los tenistas. Ulf Petersson de Suecia presenta las características del método sueco para trabajar con jugadores de 16 a 21 años, y Doug MacCurdy de la ITF nos pone al día de las actividades de la ITF. El resto de las conferencias del Seminario Mundial se incluirán en futuros números de la revista.

También incluimos un artículo del Dr. Svatopluk Stojan de Suiza en respuesta a uno escrito por Feisal Hassan que apareció en nuestro número anterior.

En nuestra sección sobre material educativo recomendado, presentamos información sobre un nuevo libro y sobre un programa para computadoras que son muy interesantes.

El 10º Seminario Mundial para Entrenadores fue un gran éxito de participación con más de 260 entrenadores en representación de 80 países. La calidad de las conferencias junto con el idílico paraje del Continental Plaza de Puerto Vallarta hicieron posible que todos disfrutaran de una semana muy agradable en todos los aspectos. Queremos agradecer a todos los conferenciantes y a la Federación Mexicana de Tenis dirigida por su Presidente, Alejandro Hernández, por el éxito de este Seminario. En breve nos pondremos en contacto con las naciones miembros para invitarlos a ser sede del 11º Seminario Mundial de 1999.

Durante el 10º Seminario Mundial celebrado en Puerto Vallarta, Doug MacCurdy anunció su decisión de abandonar la ITF. Desde el 1º de Marzo próximo, Doug será el nuevo Director de Desarrollo de Jugadores de Estados Unidos, de la Asociación de Tenis de EE.UU. y tendrá su oficina en Key Biscayne, Florida.

Doug trabajó para la Asociación de Tenis de EE.UU. entre 1977 y 1984 año en que fue nombrado Director de Desarrollo de la ITF. En 1995 también fue nombrado Gerente General de la ITF. Como Director de Desarrollo, Doug ha visitado más de 150 países y ha trabajado activamente con Asociaciones Nacionales de todo el mundo para desarrollar el tenis a todos los niveles - con juniors, ha entrenado a equipos nacionales y asesorando Asociaciones Nacionales.



Durante los últimos 13 años, las actividades de desarrollo de la ITF han aumentado en gran medida. El alcance de los programas que se llevan a cabo en la actualidad puede observarse leyendo el artículo de la página 13. Gran parte del éxito de estas iniciativas de desarrollo se debe al trabajo de Doug en la ITF

Doug y su esposa Anne, esperan su primer hijo en Febrero. Les deseamos lo mejor en esta nueva etapa de sus vidas. También le deseamos mucho éxito en su nuevo trabajo en Estados Unidos. Todos sus amigos y colegas relacionados con la familia del tenis en la ITF le echaremos de menos.

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 décimo tercer número de la Revista



Dave Miley
Gerente de desarrollo
Investigación



Miguel Crespo
Responsable de

ACELERACIÓN Y CONTROL DE LA RAQUETA EN EL TENIS

por Edgar Giffenig (Alemania)

I. INTRODUCCIÓN

El entrenamiento de la aceleración de la raqueta se ha convertido en algo esencial para el éxito de los jugadores de tenis de élite debido al aumento de la velocidad del juego en los últimos años.

El problema para el entrenador es que el aumento de velocidad de la cabeza de la raqueta producirá fácilmente una disminución del control, lo cual afectará negativamente el juego del tenista. Por tanto, el entrenador ha de encontrar una forma de trabajar ejercicios de balance y de control en los entrenamientos para que ambos elementos se desarrollen simultáneamente. El programa siguiente es un ejemplo de como conseguir este objetivo.

Para conseguir mejorar la aceleración y el control es necesario combinar los siguientes ejercicios en un programa de entrenamiento coherente para un tenista:

1. Ejercicios de relajación y desarrollo del movimiento:

Para ayudar al tenista a identificar los músculos que se utilizan en el movimiento y que han de estar relajados.

2. Ejercicios de aceleración pura:

Para desarrollar la habilidad motriz de mover el brazo rápidamente. Su objetivo es velocidad pura de la cabeza de la raqueta, sin énfasis en el control.

3. **Ejercicios combinados:** La aceleración y el control son igual de importantes. Ayudan al tenista a encontrar el equilibrio entre ambos: la máxima velocidad a la que golpear pero manteniendo el control del golpe.

4. **Ejercicios de control puro:** Su único objetivo es el control. El tenista aprende a manejar la presión y a saber qué golpes puede jugar bajo presión.

II. PROGRAMA PARA ENCONTRAR UN EQUILIBRIO ENTRE ACCELERACIÓN Y CONTROL DE LA RAQUETA

1. Ejercicios de relajación y desarrollo del movimiento

Objetivo: Enseñar al jugador a mover la raqueta de forma efectiva usando el menor esfuerzo posible

Generalmente los tenistas intentarán usar mucho los músculos al pegar fuerte a la pelota en lugar de dejar que la raqueta se mueva y concentrarse en mover la cabeza de la raqueta

ITF Coaches Review, Número 13, Diciembre 1997

rápidamente en el aire. Para mover la raqueta rápidamente el tenista tiene que aprender a utilizar sólo los músculos necesarios y a relajar los otros que pueden ralentizar el movimiento. Los siguientes ejercicios ayudarán a mejorar el movimiento del brazo del jugador.

Los jugadores tienen que espirar cuando mueven la raqueta en todos estos ejercicios y hacer el movimiento con el menor esfuerzo posible.

- **Raqueta pesada:** El jugador hace el movimiento con una raqueta u objeto similar más pesado que su raqueta. Ej.: 2 raquetas, raqueta y pelota, bate de béisbol, etc.

- **Movimiento de tres dedos:** El jugador hace el movimiento con la raqueta sin usar los dedos pulgar e índice.

- **3 pasos de velocidad:** El jugador realiza un golpe a 3 velocidades distintas: baja, media y máxima. Ha de fijarse en la participación adicional de músculos al aumentar la velocidad del movimiento.

Todos estos ejercicios han de usarse a menudo pues forman la base de un buen programa de mejora del movimiento.

2. Ejercicios de aceleración pura

Objetivo: Entrenar el sistema neuromuscular para mejorar la aceleración de la raqueta.

Los ejercicios están diseñados para fortalecer los músculos y mejorar la coordinación neuromuscular general para conseguir más velocidad de la cabeza de la raqueta. El control no es importante en estos ejercicios. Generalmente son más efectivos si se hacen fuera de la cancha, pues los jugadores se concentran sólo en la aceleración y no en el control.

Hay dos tipos de ejercicios de aceleración: de contraste y de cabeza de la raqueta.

1) **Ejercicios de contraste.** Los músculos se estimulan más o menos para forzar una respuesta más rápida de lo normal. Este efecto se alcanza alternando el uso de objetos más pesados y más ligeros. Por ejemplo:

- Lanzar un balón medicinal 6 veces a velocidad máxima, seguido de sacar 6 veces a velocidad máxima.

- Alternar el uso de una raqueta de badminton y una de tenis realizando movimientos con cada una de 6 a 8 veces.



- Usar la funda de una raqueta para hacer el movimiento y luego hacerlo sin ella, de 6 a 8 veces.

2) Ejercicios de cabeza de la raqueta. Se practica mover la raqueta lo más rápido posible: Por ejemplo:

- **Pelota contra la red:** El jugador se coloca a 2 pies de la red e intenta golpear la red con la raqueta lo más rápido posible de 6 a 8 veces.

- **Ejercicio de golpear rápido:** El entrenador se coloca a un lado del jugador y le lanza de 6 a 8 pelotas. El jugador intenta golpearlas lo más rápidamente posible sin que boten en el suelo.

- **Ejercicio de lanzamiento normal:** El entrenador se coloca a un lado de la red y lanza pelotas al jugador. El jugador se coloca 3 pies dentro de la cancha y golpea la pelota cuando sube o antes de que bote en el suelo lo más rápidamente posible y con mucho efecto liftado.

3. Ejercicios de Combinación

Objetivo: Entrenar la aceleración de la raqueta y el control de la pelota usando el efecto liftado como instrumento para ello.

Sólo se puede controlar un movimiento rápido usando el efecto, predominantemente el liftado. El tenista necesita dominar el liftado de manera que la velocidad de la pelota se controle mediante distintos tipos de efectos en lugar de mediante distintos tipos de velocidades del brazo que golpea. Un tenista ha de ser capaz de mantener una velocidad más o menos constante de la raqueta controlando la velocidad de la pelota mediante el efecto.

Los ejercicios siguientes mejorarán la sensación del efecto para el tenista:

- **Pelota sin efecto, pelota con un poco de efecto, pelota con mucho efecto:** El jugador golpea una pelota plana, una con un poco de efecto y una con mucho efecto, manteniendo una velocidad de la cabeza de la raqueta alta de forma constante.

- **Pelota en distintas alturas:** El tenista golpea una pelota baja, una a media altura y una alta, manteniendo una velocidad de la cabeza de la raqueta alta de forma constante.

- **Pelota en diferentes profundidades:** El tenista juega un ángulo corto cruzado, uno largo y uno más profundo manteniendo una velocidad de la cabeza de la raqueta alta de forma constante.

Cuando el tenista entiende el uso del efecto para controlar la pelota tiene que aprender a aplicarlo en su juego. Es decir, necesita entender tácticamente el juego para escoger la cantidad correcta de efecto en respuesta al golpe del contrario. En líneas generales un jugador de élite ha de dominar las siguientes variaciones de los golpes:

a) Golpe Neutral: La pelota ha de pasar de 2 a 3 pies sobre la red y ha de botar profunda. Tiene dos propósitos; cometer pocos fallos y evitar que el contrario responda agresivamente a su golpe.

b) Golpe Ofensivo

- Desde el fondo: El golpe es más rápido, con menos efecto y más riesgo que el neutral, el objetivo es presionar al contrario.

- Desde media pista a la altura del hombro: Ha de jugarse rápido y con poco efecto, intentando acabar el punto lo antes posible.

c) Golpe Defensivo

- En carrera: El jugador intenta salir de una posición defensiva con este golpe. Ha de jugarse con mucho efecto, debe pasar de 4 a 8 pies sobre la red y botar al fondo de la cancha del contrario.

- Contra una pelota profunda y rápida: Se juega con un movimiento atrás del brazo corto y con poco efecto, p.ej. el resto.

d) Golpe corto: Ha de viajar poco espacio y caer rápidamente. Tiene que jugarse con mucho efecto y pasar muy cerca de la red. Ej.: Passing shots, ángulos y subidas a la red.

Los siguientes ejercicios ayudarán al jugador a practicar las variaciones de los golpes:

- **Variaciones de los golpes desde el canasto:** El entrenador lanza pelotas del canasto y corrige la ejecución técnica de estos golpes específicos.

- **Ejercicios de ritmo:** El jugador practica usando ejercicios normales como peloteos cruzados, paralelos, cruzados y paralelos. P. ej.: 2 jugadores pueden pelotear derechas cruzadas usando las siguientes variaciones:

- Golpes Neutrales

- Golpes defensivos altos

- Un jugador juega golpes defensivos altos y el otro juega golpes ofensivos rápidos.

- **Patrones de juego:** Estos ejercicios permiten entender como usar las diferentes variaciones de los golpes en las distintas situaciones de juego. P. ejemplo:

- **Atacar una pelota alta:** A juega una pelota alta, B la devuelve intentando sacar a A de la cancha. A golpea la pelota cuando sube y ataca. Se juega el punto.

- **Peloteo cruzado y subida paralela:** A y B juegan puntos. Pelotean con golpes neutros cruzados, sólo pueden jugar paralelo cuando suben a la red.

- **Peloteo cruzado preparando el golpe ganador paralelo:** A y B juegan puntos. Pelotean con golpes neutros cruzados, sólo pueden jugar paralelo cuando intentan ganar el punto. Ese golpe ha de ser ganador, de lo contrario se pierde el punto y el ganador gana 2 puntos.

-Pelotas SI y NO: Se juegan puntos desde el fondo. Se tiene que decir la intención antes de que la pelota del contrario pase la red. Tienen que decir, "NO" antes de jugar un golpe neutral y, "Si" antes de jugar uno ofensivo. Los fallos en golpes neutrales se penalizan con 2 puntos.

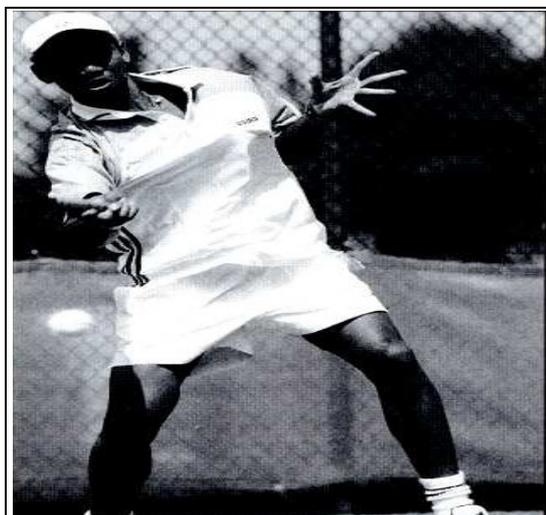
- Distintas situaciones: Se juegan puntos. El entrenador pone la pelota en juego y los jugadores tienen que usar el golpe correcto en respuesta a la pelota que lanza el entrenador. Luego se juega el punto.

Todas estas variaciones se pueden entrenar regularmente para que los jugadores entiendan mejor el juego. Tienen que saber como responder a cualquier situación que se puedan encontrar en la cancha, y han de saber ejecutar el golpe apropiado. Muchas veces lo que parece ser un error táctico es un error técnico, porque los jugadores no son capaces de realizar los golpes requeridos.

4. Ejercicios de Control

Objetivo: Enseñar a los jugadores lo rápido que pueden jugar sin fallar y como jugar bajo presión.

- Rápido, más rápido, el más rápido (cruzado, paralelo, ejercicio de la "Z"). Pelotear usando un patrón acelerando gradualmente hasta fallar. Ej.: A y B juegan golpes neutros cruzados y golpean más rápido cada 5 golpes (5 a su velocidad normal, 5 más rápido y 5 lo más rápido posible).



- Series de golpes a distintas velocidades: Igual al anterior. Pelotear 8 golpes seguidos sin fallar. Los fallos se penalizan con saltos u otras actividades. Al llegar a 3-5 series de 8 golpes seguidos sin fallar, hay que aumentar la velocidad del movimiento y repetir el ejercicio.

- Series de golpes con distintos patrones: Jugar series de 3-4 golpes sin fallar. Cada fallo se penaliza con alguna actividad física y empezando de 0. Ej.: A juega una pelota corta, B sube en paralelo, A juega un passing cruzado B una volea paralela. Repetir la serie 5 veces sin fallar. Un fallo elimina las series anteriores.

- Jugar puntos enfatizando ciertos golpes: Se juegan puntos. Cada error se penaliza más severamente. Ej.: No se puede fallar la subida a la red. Si se falla, penalización con puntos perdidos, saltos o perdiendo el juego completo.

III. RESUMEN

Mejorar simultáneamente la aceleración y el control de la raqueta es un reto para cualquier entrenador. Este artículo ofrece un programa para poder conseguirlo. Todos los ejercicios son

ejemplos y deben usarse como guías. Cada entrenador ha de crear un programa que se adapte a las necesidades de sus tenistas. De todas formas un buen programa siempre ha de alcanzar los siguientes resultados:

- Aceleración mayor de la raqueta.
- Mayor control del movimiento rápido.
- Mejor comprensión del propio juego por parte del jugador.

COMO MEJORAR LA VELOCIDAD Y EL JUEGO DE PIES EN EL TENIS

por Donald A. Chu (EE.UU.)

La mejora de la velocidad del juego de pies en el tenis está relacionada directamente con la mejora de la potencia y de la reacción en las extremidades inferiores y el tronco. Este artículo tratará los ejercicios específicos que pueden usarse para trabajar estas cualidades de los tenistas en la cancha.

Balance y Estabilidad

Propósito: Enseñar a elevar y bajar el centro de gravedad. **Importancia del split step.**

1. Empezar manteniendo primero el centro de gravedad alto y luego bajo para seguidamente sprintar hacia un cono colocado en un ángulo de 45° desde la línea de fondo y a 10-15 pies de distancia, repetir varias veces. Material: cronómetro y conos.

2. Empezar con o sin un split step hacia un cono colocado a 45° desde la línea de fondo y a 10-15 pies de distancia, repetir varias veces. Material: cronómetro y conos.

Parar con la pierna de fuera

Propósito: Desarrollar la habilidad de parar con la pierna de fuera cuando se cambia de dirección lateralmente.

1. Pasos laterales y sprint. Desplazarse con pasos laterales desde el centro de la cancha hasta la línea lateral de individuales, parar con la pierna de fuera y sprintar hacia la línea lateral de individuales opuesta. Variación: golpear una pelota de tenis muy angulada y hacer que el jugador la devuelva con un golpe. Repetirlo 5-8 X; en cada lado. Material: raqueta, pelotas (cronómetro, si no se juega el golpe).

2. Cambio lateral de dirección. Empezar en el centro de la línea de fondo, desplazarse hasta la línea lateral de individuales, tocarla y desplazarse hacia el otro lado, entonces sprintar hacia el centro de la cancha. Variación: golpear una pelota en el centro de la cancha. El jugador ha de intentar jugar un golpe ganador. Repetir 6-8 X. Material: raqueta, pelota (cronómetro, si no se juega el golpe).

3. Ejercicio de 4 esquinas: Dibujar 4 esquinas en el centro de la línea de fondo. Hacer que el jugador salte adelante y atrás entre cualquiera de las combinaciones de las esquinas (1-2, 1-4, 1-2-3, etc.). Hacerlo durante 5-20 seg. Sprintar 5-10 yardas en la dirección que indica el entrenador. Variación: lanzar una pelota a cualquier parte de la cancha para que el jugador la devuelva. Material: raqueta, pelotas y cronómetro.

4. Posición de cigüeña para sprintar: Balancearse sobre una pierna con los ojos abiertos durante 30 segundos, luego cerrarlos 30 segundos. Cuando lo indique el entrenador el jugador ha de recoger una pelota en cualquier lugar de la cancha. Variación: lanzar la pelota a cualquier lugar de la cancha para que el jugador tenga que devolverla. Material: raqueta, pelotas y cronómetro.

5. Balance de la pierna: Balancearse sobre una pierna en la línea lateral de individuales durante 20-30 seg. Cuando lo indique el entrenador, sprintar hacia el lado contrario y balancearse sobre la pierna contraria durante 20-30 seg. Repetir el ejercicio 4 X sobre cada pierna. Material: ninguno.

Parar con la pierna de dentro - Paso cruzado

Hay ocasiones en las que el tenista puede preferir parar con la pierna de dentro antes de cambiar de dirección. A este movimiento se le conoce como el “paso de gravedad” y fue presentado por primera vez por Jim McLennan de Los Gatos, CA. Este movimiento puede usarse en “situaciones desesperadas” para alcanzar un saque

angulado, por ejemplo. También puede usarse como un movimiento deliberado anterior a un paso cruzado.

1. Ejercicio para el “paso de gravedad”: moverse hacia la línea lateral de individuales y aproximadamente 3' antes de llegar saltar lateralmente con ambos pies. En el momento del impacto usar la pierna de dentro para empujar el cuerpo en dirección opuesta, ejecutando inmediatamente un paso cruzado y sprintando hacia la línea opuesta. Variación: lanzar una pelota angulada para que el jugador la devuelva. Repetir 4-5X; en cada dirección.

Pivotar/Parar

1. Ejercicio de las cuatro esquinas: Tomar un cuadrante de la cancha y colocar una “X” o marca de salida en el medio. El tenista ha de empezar en la marca y cuando el entrenador lo indique, realizar un split step, tocar cada esquina y volver al medio, siempre haciendo un split step antes de moverse a la esquina siguiente. Se permite al jugador que haga los siguientes movimientos: drop step, paso cruzado (I) & (D), y paso hacia adelante, tiene que mirar hacia adelante todo el tiempo. Hacerlo durante 30-40 seg., repetirlo 3-5 veces.

Ejercicios Multi/Multi

Estos ejercicios intentan trabajar al mismo tiempo en diferentes movimientos en la cancha y en la resistencia anaeróbica. Pueden usarse de muchas formas.

1. Ejercicio de juego de pies multi-direccional (ver dibujos)
2. Ejercicio de Centro y arriba (ver dibujos)
3. Ejercicio de globo y colocarse (ver dibujos)
4. Ejercicio de devolver y subir a la red (ver dibujos)

Hay otros ejercicios en mi artículo aparecido en el número 8 de Coaches Review, pág. 10-11 (1996). Estos ejercicios incluyen entre otros los siguientes: la cruz, la serpiente, el intercambio, movimiento y split, etc.

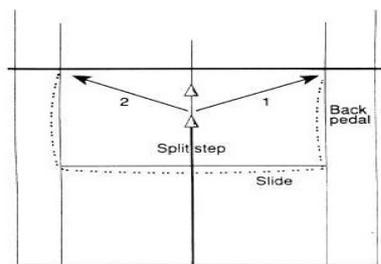


Fig 1

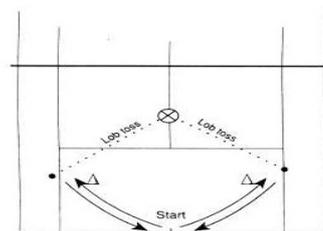
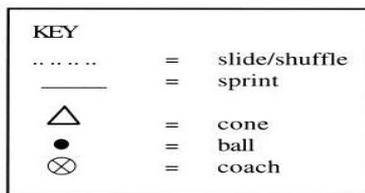


Fig 2

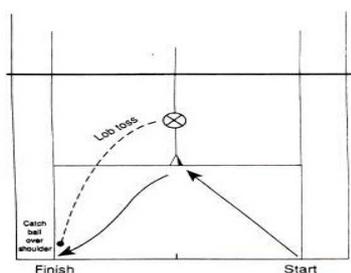


Fig 3

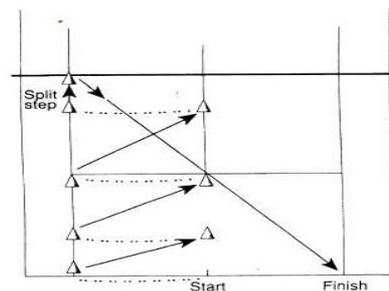


Fig 4

TÁCTICAS PARA EL SERVICIO Y LA DEVOLUCIÓN

por Carl Edvard Hedelund y Alan Rasmussen (Asociación Danesa de Tenis)

1. INTRODUCCIÓN

El tema que vamos a tratar en esta presentación está basado en la experiencia y estudios de los jugadores con los que hemos trabajado en nuestro trabajo como entrenadores.

Durante los últimos años, el servicio mejorado mucho. Los jugadores han mejorado su técnica, son más altos, más rápidos y más fuertes físicamente. Junto con la mejora en el material, que juega un papel importante, se observa claramente que el servicio se ha convertido en un golpe más decisivo en muchos aspectos. Esto, por descontado, ha producido que la devolución del servicio se haya convertido en un golpe más difícil y que los jugadores tuvieran que entrenarlo mucho. Así ha sido ya que los jugadores de hoy en día devuelven el servicio mejor que antes. Un servicio dirigido al área de alcance del restador, casi siempre será devuelto. Al mejorar las devoluciones, los servicios también mejoran, de manera que se observa un fenómeno de causa-efecto entre servicio y devolución de servicio.

Como consecuencia de todo esto, también se observa una mejora del segundo servicio. Tomemos como ejemplo a Ivanisevic que va a por todas con su saque. Cuando comete una doble falta, no se preocupa, si no que lo tiene calculado. Entonces, ¿Cómo hemos de entrenarlo?

Si se trabaja con un jugador, es muy importante saber qué tipo de jugador es y que habilidades técnicas tiene. Los golpes sobre los que va a basar su juego. Si es un jugador de saque y volea, si tiene una derecha buena, si es un jugador de fondo, etc. Si sacamos un 2º saque contra Agassi o contra Edberg veremos que hay una gran diferencia en sus devoluciones. Agassi probablemente jugará un golpe ganador o preparará un golpe ganador, mientras que Edberg probablemente devolverá el servicio y subirá a la red.

Al hablar de tácticas, existen varios aspectos claros que hay que hacer antes seguir trabajando. ¿Tiene el jugador la habilidad técnica suficiente para llevar a cabo las tácticas que se proponen?, ¿Se adaptarán esas tácticas a su juego para mejorarlo?. por tanto es importante ajustar el entrenamiento a las habilidades técnicas del jugador. El entrenamiento táctico siempre debe realizarse de forma sistemática y con gran paciencia. Hay que estar listo para repetir muchas veces los ejercicios con el fin de aprender a jugar automáticamente. Una vez se consiga esto, se tendrá mucha más confianza. Cuando se consigue esto el jugador está preparado para realizar el golpe en cualquier situación del partido. No está afectado por los nervios o el estrés, está listo para ir a por todas sin importar cuál sea el tanteo.

2. LAS TÁCTICAS PARA EL SERVICIO

OBJETIVO TÁCTICO PRINCIPAL:

- Dominar el punto desde el 1º/2º servicio.

COMO DOMINARLO:

- Concentrarse totalmente en la preparación.
- Decidir el tipo y la colocación del saque.
- No cambiar de opinión.
- Mirar el área de saque, no al contrario.
- Visualizar el saque en la preparación.
- Sacar e ir a por todas.

PARA SACAR Y SUBIR: QUÉ HACER:

- Concentrarse totalmente en la preparación.
- Decidir el tipo y la colocación del saque.
- Fijar un objetivo y visualizar la diana.
- Sacar, hacer el split step, colocarse para la volea. Si se falla, seguir el mismo procedimiento para el 2º saque.
- Subir y volear o quedarse en el fondo.

PARA ESTAR EN EL FONDO: QUÉ HACER:

- Concentrarse totalmente en la preparación.
- Decidir el tipo y la colocación del saque.
- Fijar un objetivo y visualizar la diana.
- Sacar y quedarse en el fondo.
- Estar sobre las puntas de los pies.
- Moverse rápidamente hacia el siguiente golpe, habiendo decidido lo que se va a hacer.

PARA CONTRAATACAR: QUÉ HACER:

- Concentrarse totalmente en la preparación.
- Decidir el tipo y la colocación del saque.
- Fijar un objetivo y visualizar la diana.
- Sacar.
- Si se queda en el fondo: estar listo para jugar un golpe agresivo siempre que sea posible.
- Si se sube a la red: prepararse para volear.

SACAR CONTRA UN BUEN RESTADOR: QUÉ HACER:

- Sacar al cuerpo para impedirle que suba
- No pensar que será fácil, esperar el resto.
- No apresurarse en el primer golpe/volea, hacer que juegue el 2º golpe.
- Este jugador es duro, por tanto no hay que asustarse.
- Prepararse a trabajar mucho el punto.
- No regalarle puntos. Hacer que los gane.
- Mezclar los golpes si es posible y jugar a la contra para que no esté cómodo.
- Cuando veas una oportunidad aprovéchala.

SACAR CONTRA ALGUIEN QUE SUBE: QUÉ HACER:

- Quiere presionarte hasta que te agobies.
- Presiona para que juegues un passing apresurado.
- Mira la pelota, juega normalmente, ignorando los puntos que gane el otro. Cuando vea que no te apresuras y que aceptas que gane algunos puntos en la red, estos jugadores no suelen tener más recursos en su juego.
- Espera oportunidades para subir. No suelen tener buenos passing.

3. TÁCTICAS PARA LA DEVOLUCIÓN

OBJETIVO TÁCTICO PRINCIPAL:

- Dominar el punto desde el primer golpe.

COMO DOMINARLO:

- Buena posición de preparado y estar alerta.
- Concentrarse en la elevación de la pelota.
- Decidir lo que hacer con el golpe / visualizar.
- Movimiento según la elección del golpe/ split step.
- No dudar, ejecutar el golpe, aprovechar la oportunidad.
- En caso de duda, jugar al medio para tener margen de error.

DEVOLVER EL SAQUE CORTADO: QUÉ HACER:

- Este saque tiene un bote bajo cortado que abre la cancha.
- Seguir la pelota y la raqueta del sacador.
- Concentrarse en la pelota e intentar leer como contacta con la raqueta del sacador.
- Al ver que el saque es cortado, hay que moverse diagonalmente dentro de la cancha y colocarse para pegar pronto a la pelota antes de que vaya muy angulada.
- Jugar cruzado para tener más margen de error.

DEVOLVER EL SAQUE LIFTADO: QUÉ HACER:

- Bota profundo y alto.
- Leer la elevación (hacia atrás/ muy sobre la espalda) mirar el contacto entre pelota y raqueta.
- Ir hacia la pelota, pegarle pronto antes de que suba mucho y sea difícil.
- Si tienes tiempo muévete y juega de derecha. Es efectivo con una empuñadura Semi-Oeste.
- Restar y subir cortado también puede ser efectivo.

DEVOLVER EL SAQUE PLANO: QUÉ HACER:

- Normalmente va rápido. Hay poco tiempo de reacción.
- Decídete, prueba y reza para tener un poco de suerte.
- Ataca la pelota, haz un movimiento atrás corto, acompaña el golpe (usa la potencia del saque y del split step).
- Acepta muchos juegos fáciles, pero ten paciencia y espera la oportunidad que siempre llegará. Confía en tu resto y tendrás la oportunidad para romper el saque.

DEVOLVER UN SAQUE Y SUBIDA: QUÉ HACER:

- El sacador sube a la red y juega la 1ª volea.
- El punto se suele decidir en los primeros 4 golpes.
- Jugar la pelota y no al jugador (no asustarse). La pelota es la diana.

- Ten confianza y aprovecha las oportunidades.
- Jugar al centro de la cancha, menor margen de error.
- No hay que tener miedo de hacerlo volar. Fallará algunas e incluso te dará la oportunidad para jugar otro golpe, si juega una mala volea.
- No devuelvas cortado, pues la pelota irá alta y será fácil para volar.
- Intenta jugar a los pies con un golpe liftado.
- Quítale velocidad al saque jugando bajo a los pies para que no pueda volar.
- Muévete en la posición de espera, intentando distraerle, hacerle dudar y desconcentrarle.

RESTAR CONTRA UN JUGADOR DE FONDO: QUÉ HACER

- Normalmente un jugador defensivo se queda en el fondo en ambos saques.
- Encuentra el lado más incómodo para el sacador y devuelve el saque ahí. Juega profundo para no darle la iniciativa.
- Si devuelves profundo, tendrá que jugar un golpe relativamente defensivo. Esto te permitirá ser agresivo en el siguiente golpe y presionarle para tener más ventaja.

DEVOLUCIONES DEL 2º SERVICIO: QUÉ HACER

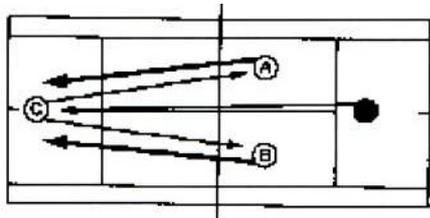
- Ataca siempre un 2º servicio.
- En todos los niveles toma ventaja jugando:
 - un golpe de derecha desde el revés
 - paralelo
 - restar y subir
 - subir a la red para desequilibrarlo en el siguiente golpe.

4. CONCLUSIÓN

Los grandes sacadores suelen ser restadores normales, capaces de romper el saque una vez.

¿Podemos concluir que los grandes sacadores están ganando los GRAND SLAMS muchas más veces que los jugadores completos? Los grandes restadores son jugadores más completos y consistentes. ¿Qué es un jugador completo?, ¿Tenemos alguno?, ¿Dónde está hoy en día el gran sacador con un gran resto? Aun no lo tenemos. ¿Está cerca?, ¿Qué hay de Agassi?, ¿Por qué no aparece en la lista de los mejores sacadores y restadores?, ¿Juega mejor tras haber realizado los 2 primeros golpes de cada punto?, ¿O es que es un jugador muy emocional que consigue sus grandes victorias cuando se siente bien?

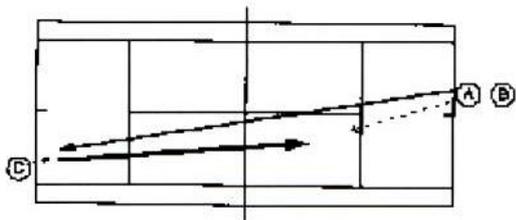
5. EJERCICIOS PARA SERVICIO Y DEVOLUCIÓN



1. Práctica del resto

3 jugadores en cancha. A & B en la red. C está 1 metro dentro de la línea de fondo. El entrenador lanza la pelota a C quien la juega a A o B. Se juega el punto y el entrenador lanza una nueva pelota. A y B juegan el punto a 1 – 1.5 m. a ambos lados de C. Se trabaja 3 minutos y se rota.

Nota: C debe acortar su tiempo de reacción total y a usar sus piernas eficientemente para realizar un resto explosivo. El objetivo es realizar un movimiento de la raqueta corto.



2. Entrenamiento del split-step

3 jugadores en cancha.

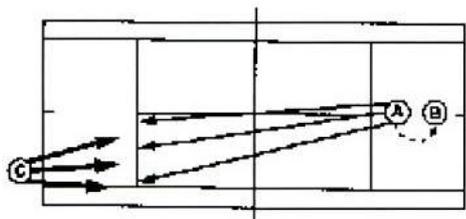
A saca realiza el split-step y volea.

B saca y está en el fondo.

C realiza el splits-step y resta.

A & B rotan tras 5 servicios.

Nota: El objetivo fundamental es practicar el “timing” del splits-step.

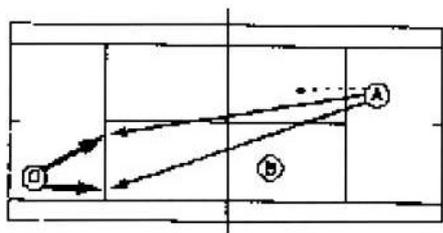


3. Entrenamiento del resto

3 jugadores en cancha.

A y B se colocan tras la línea de servicio. A saca 5-7 pelotas a C y rota con B. Juntos sacan 40-50 pelotas antes de rotar totalmente. C resta cada servicio moviéndose hacia delante y realizando el split-step.

Nota: C practica su tiempo de reacción, anticipación, movimiento atrás corto de la raqueta y toma de decisiones.

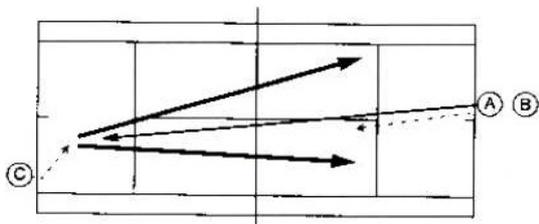


4. Resto

3 jugadores en cancha.

A tras la línea de servicio (medio). B en la red. C resta. A saca al 75-80% de potencia y sube para volear. Se juega el punto. A repite. B volea para darle a C menos tiempo de reacción. C avanza, hace el split-step y resta hacia donde quiera.

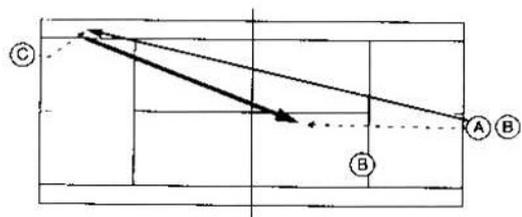
Nota: C debe practicar su tiempo de reacción, toma de decisiones y split-step.



5. Servicio / Resto / Volea

3 jugadores en cancha.

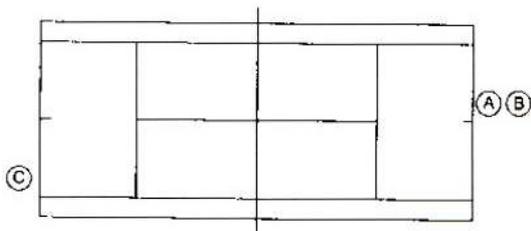
A y B tras la línea de fondo. Los sacadores informan a C donde sacarán su 1^{er} servicio y suben para volear. Sabiendo donde le van a sacar C puede practicar adecuadamente el resto de 1^{er} saque. La presión la tienen A & B en su 1^a volea pues tienen poco tiempo de reacción. El 2^o servicio se juega normal y los sacadores siguen subiendo a la red a volear.



6. Servicio / Resto / Volea

3 jugadores en cancha.

A y B sacan. C resta. A saca cualquier servicio, sube a volear y juega el punto. Rota con B. C intenta restar cruzado todos los saques. Se concentra en la elevación de la pelota y en el tipo de saque que le viene (Lo mismo se puede hacer con resto paralelo). Sabiendo que el resto será cruzado o al cuerpo, A y B tienen tiempo para practicar su 1^a volea. El 2^o servicio es opcional.



7. Servicio / Resto (presión del juego)

3 jugadores en cancha.

A juega 2 puntos contra C (se cuentan los puntos).

B juega 2 puntos contra C (se cuentan los puntos).

A juega 2 puntos de nuevo siguiendo el tanteo. B juega 2 puntos y todos juegan hasta que uno de los sacadores gana el juego. Ese cambia con C. El jugador en la línea de fondo empieza el nuevo juego. Se juega hasta que un jugador haya ganado 6 juegos (también se pueden ganar puntos con el resto).

PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DE HOMBRO Y CODO EN TENISTAS

por Todd Ellenbecker (EE.UU.)

INTRODUCCIÓN

La extremidad superior ha sido tradicionalmente la zona más común de lesiones por sobrecarga en el tenis. La naturaleza repetitiva de los movimientos específicos del tenis, así como la velocidad explosiva a la que se realizan, requiere una aceleración precisa del brazo para producir potencia y una deceleración adecuada del mismo para prevenir las lesiones. Las investigaciones sobre el tren superior en tenistas muestran claramente adaptaciones musculoesqueléticas o cambios producidos por las cargas repetitivas que el jugar al tenis causa en el cuerpo humano. Por todo esto es necesario un programa de entrenamiento que enfatice una adecuada flexibilidad, un equilibrio muscular, y la fuerza y la resistencia convenientes para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad en la extremidad superior de tenistas avanzados se ha estudiado mucho. Estos estudios demuestran que la rotación interna del hombro en el brazo dominante es menor que en el no dominante. La rotación interna del hombro no sólo está limitada en el lado dominante en los jugadores de élite, sino que se inicia en jugadores de 11-12 años y se hace progresivamente más limitada (más tirante) cuanto mayores son los jugadores y más se dedican al tenis de competición.

Por esto, las técnicas actuales de rehabilitación y de prevención usan estiramientos para los músculos y estructuras responsables de limitar este importante movimiento. La figura 1 muestra los estiramientos recomendados para el hombro y el codo de tenistas para esas áreas y movimientos. Estos estiramientos deben realizarse antes y después de jugar manteniendo el estiramiento de 15 a 20 seg. Aprox. Repitiéndolos dos veces se aumentará la movilidad del hombro y prevendrá la aparición de la sensación de tirantez.

Un estiramiento que no es recomendable es el estiramiento anterior (frontal) del hombro. Suponía sujetar una valla u objeto situado tras el cuerpo y rotar el cuerpo hacia adelante mientras se mantenía la mano y el brazo fijos atrás. Se recomendaba antes para prevenir la tirantez en la zona frontal del hombro y para aumentar la rotación externa del hombro. Los avances en las investigaciones y un mejor conocimiento del funcionamiento del hombro en deportes de lanzamiento han llegado a la conclusión de que muchos de estos deportistas tienen demasiada flexibilidad (holgura) en la zona anterior del hombro lo cual puede producir inestabilidad del mismo y lesión. Por tanto, este tipo de estiramiento, con las manos tras el cuerpo como se indica anteriormente, o con un compañero, no se recomienda más para la mayoría de los tenistas.

FORTALECIMIENTO

Uno de los aspectos más importantes tanto en programas de rehabilitación como de prevención para deportistas es el equilibrio muscular. Los desequilibrios musculares se dan en la extremidad superior de los tenistas debido a la activación selectiva de ciertos grupos musculares necesarios para crear potencia en el saque o en otros movimientos. Los músculos que rotan internamente el hombro (el pectoral mayor, el dorsal ancho

y el subescapular) son más fuertes en la zona dominante debido al saque, los golpes de derecha y otros movimientos. Estos músculos llegan a ser tan fuertes que se produce un desequilibrio entre ellos y sus antagonistas, los rotadores externos. La función principal de los rotadores externos (infraespinoso y redondo menor) es estabilizar la cabeza del húmero (bola) en la cavidad glenoidea y decelerar el hombro durante la fase de acompañamiento tras el impacto de un saque. A diferencia del gran tamaño de los músculos rotadores internos, los rotadores externos que han de realizar estas funciones de estabilización tan vitales son muy pequeños, y está situados en la parte posterior de la espalda. Por tanto, se produce un desequilibrio muscular entre los músculos de la parte delantera del hombro (rot. internos), y los de la trasera (rot. externos).

Los ejercicios recomendados para prevenir lesiones del manguito de los rotadores en tenistas aparecen en la figura 2. Trabajan los pequeños músculos rotadores de la parte posterior del hombro y ayudan a mantener el equilibrio muscular en el hombro del tenista. Deben realizarse usando pesas muy ligeras 1-2 libras para empezar, hasta llegar a no más de 3-4 libras en la mayoría de los tenistas. El uso de más peso produce movimientos inadecuados y compensación por parte de los grupos musculares mayores que ya están desarrollados y son muy fuertes. Para mejorar el equilibrio muscular es adecuado realizar 3 series de 15 repeticiones pues estos músculos trabajan mucho cuando se juega al tenis. El jugador no ha de sentir dolor en el hombro durante estos ejercicios pero sí sentir que los músculos de detrás del hombro se cansan. Estos ejercicios deben realizarse varias veces por semana y preferiblemente después del entrenamiento de tenis, y no antes debido a que el tenista no debe jugar con el hombro cansado.

Otros ejercicios recomendados para prevenir lesiones de hombro y codo en tenistas son los que trabajan los músculos de la zona superior de la espalda. El ejercicio de remar sentado o flexionado hacia adelante trabaja los músculos situados alrededor de la cintura escapular y ayuda a estabilizar el hombro. Los ejercicios para mejorar la fuerza de la muñeca y del antebrazo también son muy importantes y deben realizarse usando pesas ligeras o gomas quirúrgicas haciendo 3 series de 15 repeticiones para mejorar también la resistencia de estos músculos. La figura 3 muestra estos ejercicios los cuales se usan para rehabilitar lesiones de codo de tenis y muñeca, pero han de formar parte del programa de acondicionamiento físico de un tenista para prevenir lesiones.

Combinar la mecánica adecuada de los golpes y un programa de acondicionamiento físico progresivo es fundamental para la prevención de lesiones que limitan el rendimiento de los tenistas.

Figura 1

Estiramientos de la extremidad superior

No rebotar. Mantener el estiramiento 15-20 segundos. Repetir cada estiramiento 2-3 veces. Al estirar hay que sentir que el músculo se estira. NO hay que sentir dolor. El estiramiento hay que hacerlo tanto antes como ESPECIALMENTE TRAS la actividad. No somos partidarios de estirar excesivamente la parte frontal del hombro pues se ha demostrado que produce laxitud capsular del hombro de lanzadores y deportistas de raqueta.

Figura 2

1. Rotación externa de lado

Apoyarse sobre la parte que no se va a trabajar colocando el brazo que se va a trabajar en el lado con una pequeña almohada entre el codo y el cuerpo. Flexionar y fijar lateralmente ese codo y elevarlo en rotación externa. Descender lentamente a la posición inicial y repetir.

2. Extensión del hombro

Colocarse como en el dibujo. Con el pulgar apuntando hacia fuera elevar el brazo hacia atrás extendiéndolo hacia la cadera. Descender lentamente a la posición inicial y repetir.

3. Abducción horizontal de espaldas al suelo

Colocarse como en el dibujo. Con el pulgar apuntando hacia fuera elevar el brazo hacia atrás extendiéndolo hacia la cadera. Descender lentamente a la posición inicial y repetir.

4. "Vaciar la lata"

Colocarse de pie con el codo recto y el pulgar apuntando hacia abajo. Elevar el brazo a la altura del hombro a 30° del cuerpo. Descender lentamente a la posición inicial y repetir.

5. Rotación externa 90/90

Colocarse como en el dibujo. Mantener el hombro y el codo fijos. Rotar el brazo en rotación externa, descender lentamente a la posición inicial y repetir.

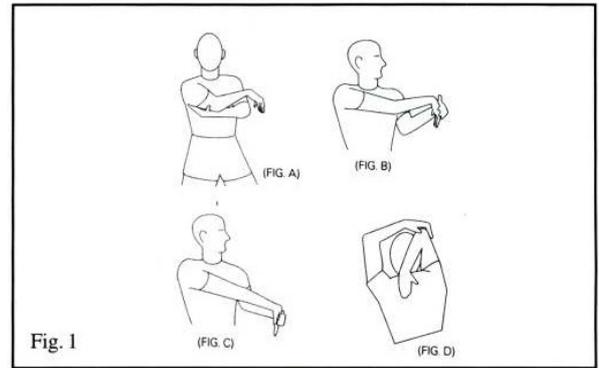


Fig. 1

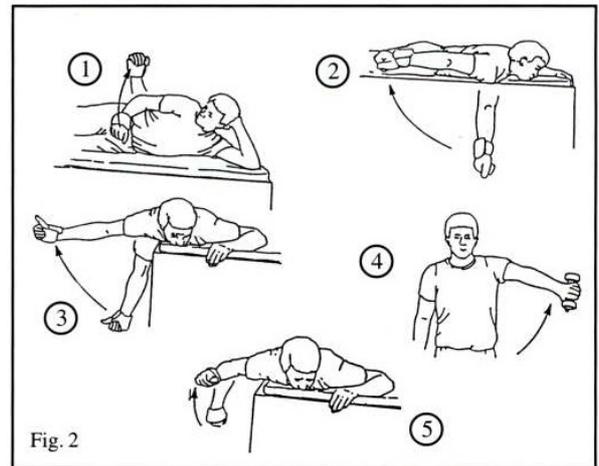


Fig. 2

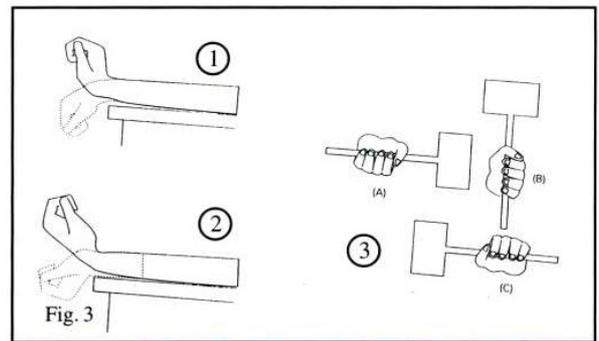


Fig. 3

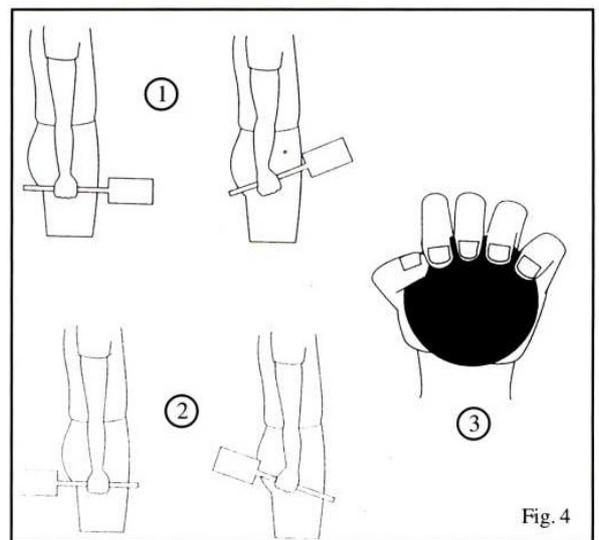


Fig. 4

Figura 3

Ejercicios isotónicos de fortalecimiento del antebrazo y muñeca

Nunca trabajar con dolor en la articulación del codo. Evitar movimientos bruscos, trabajar lentamente en todo el rango de movilidad. Empezar con 3 series de 10 y progresar a 5 series de 10 a menos de que se indique otra cosa. Es muy importante bajar o volver el peso a la posición de inicio para enfatizar una contracción excéntrica o de alargamiento.

1. Giros de muñeca (extensores)

Sentarse en una mesa con el codo flexionado y el antebrazo descansando en una mesa o sobre la rodilla con el codo y la mano colgando sobre el lado. La mano se coloca con la palma hacia abajo. Estabilizar el antebrazo con la mano contraria y lentamente doblar la muñeca y la mano hacia arriba. Asegurarse de mover solo la muñeca no el codo. Elevar la mano lentamente, aguantar contando y lentamente bajar el peso. REPETIR.

2. Giros de muñeca (flexores)

Igual que antes pero colocar la palma hacia arriba y lentamente doblar la muñeca y la mano hacia arriba.

3. Rotación de antebrazo (pronación/supinación)

Utilizando una mancuerna con peso solo en un lado (p.ej. un martillo) empezar el ejercicio con la palma hacia abajo (A). Lentamente rotar el antebrazo y muñeca hacia arriba (B). Mantener y entonces lentamente volver a A. Repetir. Entonces empezar el ejercicio de nuevo con la palma hacia abajo (C). Elevar el peso lentamente hacia B, mantenerlo y entonces volver a la posición A. REPETIR.

Figura 4

1. Desviación radial

Colocarse como en el dibujo. La parte con peso de la mancuerna debe colocarse delante con el pulgar apuntando adelante. Lentamente levantar y bajar el peso en un rango de movimiento cómodo. El movimiento debe darse solo en la muñeca, no en el codo ni en el hombro. No se podrá ejercitar a través de un arco muy amplio de movimiento. REPETIR.

2. Desviación ulnar

Igual al anterior pero con la parte con peso de la mancuerna apuntando hacia atrás.

3. Fortalecimiento de la empuñadura

Empezar con el codo doblado 90°. Colocar una pelota de tenis o una masilla en la palma de la mano. Apretar firmemente y mantener 3-5 segundos. Soltar. Repetir hasta cansarse. Si se realiza sin dolor, progresar hasta realizar este ejercicio con el codo recto.

EL MÉTODO SUECO DE DESARROLLO DE JUGADORES DE 16 A 21 AÑOS

por Ulf Pettersson (Suecia)

Durante los años 80, Suecia fue una de las naciones dominadoras del tenis junior en el mundo lo cual hizo que muchos de los grandes títulos fueran a parar a manos suecas. Obviamente, es imposible para un pequeño país como Suecia mantener esta posición por mucho tiempo. La popularidad del tenis decreció nacionalmente y la competición internacional se hizo más dura. Hoy en día Suecia es una nación con un buen nivel de tenis.

Aunque el número de buenos juniors ha disminuido, Suecia ha sido capaz de tener bastantes jugadores de nivel ATP nuevos. 10 de entre los 100 primeros es aún un número adecuado. Para mantenerlo, casi cada junior de buen nivel tiene que llegar a esa meta.

El método sueco de trabajo con jugadores jóvenes no es impuesto por la Asociación Sueca de Tenis (STA). Es un método en el que los actores trabajan por cuenta propia y la suma total se añade al sistema sueco. En otras palabras, no es el método sino el sistema el que produce los jugadores. Las partes más importantes del sistema pueden describirse dentro de los siguientes apartados: Los clubs, las academias, los equipos, los objetivos y los jugadores.

LOS CLUBS

El tenis junior en Suecia se basa básicamente en los clubs. Hay aproximadamente 1000 clubs en el país y casi 1/3 de ellos tiene un entrenador a tiempo completo. En muchos de los clubs, los profesores se dedican por completo al tenis junior. Esto significa que la responsabilidad en cuanto a la formación de los jugadores la toma el club y no la STA. Hasta los 16 años no hay centros regionales o nacionales de entrenamiento. La participación de la STA se reduce a un par de semanas de campamentos de entrenamiento para los mejores jugadores del país. La STA también envía algunos jugadores a torneos como los Campeonatos de Europa, etc.

El entrenador del club es el soberano en cuanto al entrenamiento del jugador. La STA desde luego ofrece toda su experiencia para ayudarles pero no le forzará a que vaya a tal o cual programa o juegue de esta u otra forma. Se podría pensar que este sistema produce distintas maneras de jugar al tenis pero, sin embargo, podemos observar una cierta conformidad en el estilo del tenis sueco, lo cual puede deberse a la tradición.

LAS ACADEMIAS

A los 16 años los jugadores pueden entrenar por primera vez bajo la supervisión de la STA. En Suecia hay 4 academias que combinan el entrenamiento de calidad con los estudios. Una escuela la Academia Tretorn en Bastad

está dirigida por la STA y 3 escuelas más están dirigidas en combinación con el Consejo Nacional de Deportes como parte del programa nacional de escuelas deportivas. Cuando el jugador es aceptado en una academia, se le garantizan 3 años gratis de formación académica y deportiva. En otras palabras, el programa en las academias no se distingue de los programas de las otras escuelas en Suecia.

En las escuelas, la STA tiene una serie de entrenadores. En la escuela de Bastad están los entrenadores nacionales de menores de 16 y 18. La academia de Bastad también se ha convertido en un centro de entrenamiento para jugadores profesionales. Cuando visitan Bastad participan en el entrenamiento habitual, evidentemente es una gran ventaja para los estudiantes el poder entrenar con jugadores profesionales mayores.

Aunque los entrenadores nacionales trabajan en la academias, la responsabilidad principal recae sobre el entrenador del club. Es importante que el jugador no pierda el contacto con el club de origen para mantener la seguridad de ese contacto tras terminar los años en la academia. Se podría esperar un conflicto de intereses si el jugador tiene varios entrenadores, pero hasta el momento no se han dado estos problemas.

En los últimos años, la mayoría de los mejores jugadores han escogido entrenar en las academias. Sin embargo es importante enfatizar que las academias no son la única vía pues algunos jugadores han preferido quedarse en sus clubs porque tenían muy buenas condiciones en sus casas. Obviamente eso depende del jugador y, de ningún modo, eso le perjudicará en el futuro. Todas las selecciones para los campeonatos internacionales, europeos, etc. están basadas en el nivel del jugador y no en si participa o no en los programas de la academia de la STA o no.

LOS EQUIPOS

La esencia del deporte sueco ha sido siempre el esfuerzo del equipo frente a las estrellas individuales. Esto se aplica también a un deporte individual como el tenis. Wimbledon y el Abierto de Francia son hitos en la historia del tenis Sueco, pero las victorias en la Copa Davis son probablemente las más importantes.

No es sólo la Copa Davis de donde se origina esta mentalidad de equipo. A nivel nacional está el equipo sub 21, compuesto por 3 a 7 jugadores con un entrenador. El objetivo del equipo es llevar jugadores del nivel de Satélite al de ATP. Los jugadores no son miembros del equipo por un tiempo determinado, sin embargo es importante afirmar que la paciencia es importante y una vez que el jugador

está en el equipo se le concede tiempo para tener resultados. El entrenador es empleado por la STA quien paga también sus gastos, mientras que los gastos de los jugadores corren por cuenta de estos.

El esfuerzo del equipo es esencial, pero mucho más importante es el espíritu informal de equipo que tiene el tenis sueco. Entre jugadores de la misma categoría es normal ayudarse de la misma forma que es normal entre jugadores mayores ayudar a los más jóvenes. Dos jugadores juniors tienen la oportunidad de formar parte del equipo de Copa Davis en eliminatorias locales. Entrenan con su entrenador y con los miembros del equipo.

El espíritu de equipo y la falta de envidia no son sólo signos del deporte sueco sino también un resultado del hecho de que no hay posibilidad de obtener provecho económico del tenis dentro del país. Si un jugador quiere vivir del tenis es necesario que obtenga resultados a nivel internacional. Como no existe el "pastel local", el éxito de un jugador no toma una "porción" de otro jugador. Pasa lo contrario, si alguien de una categoría tiene resultados internacionales eso motiva a los otros a intentarlo.

LOS OBJETIVOS

Todos los objetivos establecidos por la STA son a largo plazo. El objetivo general es mantener la posición de potencia tenística mundial. Los objetivos para cada categoría son por equipos en el campeonato de Europa. La STA no fija objetivos individuales como la clasificación junior de ITF. NO sólo por principios sino también debido a razones económicas. La STA básicamente no tiene los recursos para enviar a sus juniors a un número adecuado de torneos para conseguir una buena clasificación, por tanto, el Circuito ITF no se usa para ganar en clasificación sino para ganar en experiencia.

Obviamente, todos los jugadores fijan sus propios objetivos. En Suecia, un jugador no puede ganar dinero con el tenis si no llega a los 100 primeros. Por tanto estar entre los 100 primeros es el objetivo de menor nivel que usan generalmente los jugadores. El hecho de que no se pueda seguir jugando al tenis con un nivel inferior es probablemente el factor más importante de por qué Suecia ha producido tantos jugadores entre los 100 primeros

durante tantos años. Si quieres vivir del tenis tienes que alcanzar un cierto nivel. Por eso tampoco hay tantos jugadores suecos clasificados del 100 al 400.

EL JUGADOR

Aunque la formación del jugador se produce básicamente en el club, la STA intenta contribuir con algunas ideas. La STA no tiene recursos lo cual hace imposible enviar jugadores al extranjero a su cargo. Por tanto el jugador ha de ser más responsable sobre su propio juego. Su calendario, viajes, entrenamientos, etc. no van a ser supervisados por otros. Al contrario, la STA cree que es muy importante que cada jugador se preocupe de eso. No sólo por dinero, sino por que si el jugador es responsable de lo que pasa fuera de la cancha, también será capaz de ser responsable de las cosas que pasen dentro.

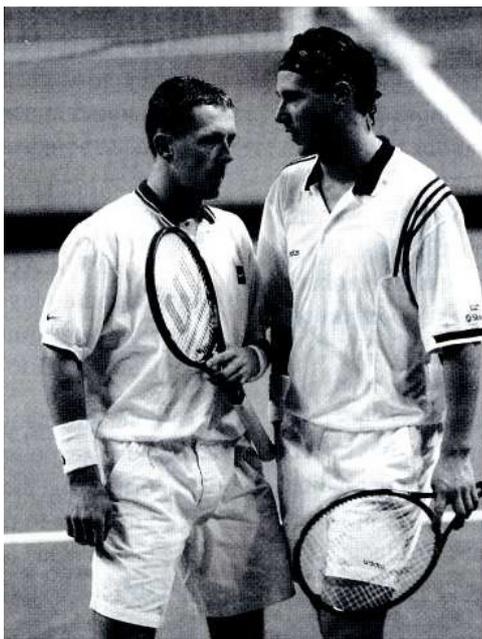
Otra consecuencia de la situación económica es que los jugadores suecos de 18 años no han jugado a nivel internacional tanto como jugadores de su misma edad de otros países. En otras palabras, el jugador está retrasado en su formación como tenista. En la etapa de 18 a 21 el jugador tendrá que tomar la decisión de si quiere ser o no jugador profesional. En caso afirmativo, jugará más al tenis y adquirirá experiencia internacional muy pronto. Por esto el jugador sueco tiene un desarrollo más tardío.

Otro papel muy importante de la STA ha sido y aún es el motivar a los jugadores para que practiquen un segundo deporte. Muchos de

los campeones del pasado participaron en otros deportes. La competencia entre deportes es cada vez mayor y cada deporte quiere mantener a sus practicantes. Lo mismo ocurre con el tenis. Este cambio ha forzado al tenis no sólo a formar tenistas sino también deportistas. Por tanto, el entrenamiento fuera de la cancha es una parte cada vez más importante del entrenamiento.

CONCLUSIÓN

Suecia ya no es una gran nación a nivel de tenis pero aún ha de considerarse como muy buena. Para mantener esta posición estamos obligados a que casi cada buen junior alcance un buen nivel en la ATP. Aunque la falta de presupuesto es un obstáculo para algunas cosas, en otros casos nos ayuda a tener prioridades importantes. Los jugadores no pueden depender de la STA sino que tienen que hacerse cargo de sus propias carreras. Esta, a largo plazo, es probablemente la parte más importante del éxito del tenis sueco.



LA ITF AL DÍA

por Doug MacCurdy (ITF)

En los meses pasados, la ITF ha realizado un sondeo sobre la participación y la percepción de las personas hacia el tenis en distintos países. Los resultados de este sondeo fueron distribuidos en la final de la Copa Davis de 1997.

Aunque la familia de ITF sigue creciendo y el tenis es uno de los deportes más universales, sabemos que la participación se ha reducido ligeramente en los denominados mercados maduros del tenis. Aproximadamente el 80% de los jugadores mundiales proviene de sólo una docena de países, por tanto la falta de interés en esas naciones afectaría la "salud" general de nuestro deporte.

Este declive en la participación que comenzó hace varios años ha llevado a intensificar los esfuerzos por parte de varias entidades con el fin de hacer el tenis lo más atractivo posible a jugadores potenciales. Ha habido iniciativas por parte de los Circuitos ATP y WTA para promocionar el tenis en ciudades que albergaban torneos. Los fabricantes han aunado fuerzas para diseñar programas que atrajeran a más practicantes. Sin embargo, los mayores esfuerzos los están realizando las propias Asociaciones Nacionales. Todos saben que las organizaciones rectoras tienden a recibir más críticas que elogios—y que cualquier éxito se pasa por alto en comparación con los fracasos. A pesar de todo, sigo impresionado con el número y la variedad de programas, con el esfuerzo y la inversión que las naciones más potentes están realizando para atraer a la gente hacia el tenis y mantenerlos en él. Obviamente, estos esfuerzos darán sus frutos. Además de las naciones más poderosas, se observa que muchos países están llevando a cabo una gran labor de desarrollo pues hay más y mejores jugadores en distintas partes del mundo.

Nuestros esfuerzos para estimular la participación se han centrado en la iniciativa del tenis en la escuela que comenzó en Enero de 1996. Los objetivos establecidos fueron: crear una conciencia para el tenis, aumentar la participación en tenis y proporcionar un medio para la identificación de talentos.

La primera fase del programa de escuelas es introducir el tenis mediante el mini-tenis, una versión reducida del tenis que puede jugarse prácticamente en cualquier lugar. El objetivo principal son niños de edades comprendidas entre los 6 y 12 años, pero incluso los más pequeños pueden disfrutar de ejercicios y juegos más fáciles. Para que el programa de escuelas funcione ha de ser un proyecto conjunto que incluya a la Asociación Nacional, la ITF, el Gobierno y, a menudo, el sector privado.

Las naciones de Sudamérica y CentroAmérica han adoptado este programa con un entusiasmo increíble. Muchas naciones lo consideran su máxima prioridad. En Argentina, se firmó un acuerdo entre la Asociación Nacional, la ITF y el Ministerio de Educación por el que el tenis pasaba a ser el primer deporte en formar parte del curriculum nacional en las escuelas. Una compañía internacional ha accedido a patrocinar el programa en Chile de forma continuada.

El papel de la ITF es supervisar el programa fundamentalmente a través de los Oficiales de Desarrollo, formar a los maestros de Educación Física, proporcionar materiales educativos y conseguir los honorarios para los coordinadores nacionales. Finalmente la provisión de material es un elemento clave del programa.

En prácticamente todas las naciones donde el programa ha triunfado ha habido un lanzamiento publicitario al que acudieron jugadores, maestros, dirigentes del gobierno y la prensa. En Chile, el programa se inició en la Plaza Central de la capital junto al Palacio de Gobierno. Curiosamente, Chile tiene una parte de la Antártida y han hecho planes para montar mini-tenis en grandes cuevas de hielo que se han construido para proteger a los aviones.



Al iniciar el programa, la meta fijada era introducir en el tenis a 350,000 niños durante el primer año. Es un placer afirmar que esta meta se ha alcanzado con las 60 naciones participantes. Podemos anticipar unas cifras mayores para 1997. El siguiente paso será trabajar con las Asociaciones Nacionales para crear programas de seguimiento que proporcionen oportunidades para aquellos niños deseosos de seguir jugando y posiblemente incluso compitiendo. Muchas gracias a las 60 naciones que han trabajado para que esta iniciativa haya comenzado tan bien.

En cuanto al desarrollo del tenis de competición, aún hay muchas naciones en las que las oportunidades que tienen los jóvenes jugadores para competir son inadecuadas. Una parte de la solución a este problema es crear más torneos en regiones continentales. Hay una necesidad especial en la categoría de menores de 14 años en la que si los jugadores no tienen la oportunidad de competir frecuentemente perderán el interés por el tenis.

Manteniendo el principio de que los jugadores más prometedores tengan la oportunidad de probar sus habilidades a un nivel superior, los mejores jugadores son seleccionados en equipos que compiten fuera de su región. Los mejores jugadores de los distintos continentes se pueden clasificar para jugar a un nivel superior en las competiciones internacionales de Europa. En la categoría de hasta 18 años hay equipos regionales e internacionales.

Los equipos internacionales de primer nivel están formados por jugadores con buenos resultados a nivel regional y una buena clasificación junior. El nivel y los resultados de estos equipos son bastante altos y muchos de sus componentes han llegado a competir en los Grand Slams. En el Abierto de EE.UU. de 1996, 22 jugadores que habían pertenecido a estos equipos participaron en las pruebas individuales masculina y femenina. Nuestro agradecimiento a los Grand Slams por su apoyo constante a través del Fondo de Desarrollo del Grand Slam que hacen posible estas oportunidades. En 1996, 136 jugadores de 58 países formaron parte de algunos de los equipos juniors de la ITF.



Los equipos profesionales se crearon para ayudar a jugadores con talento que no pertenecieran a naciones con tradición a iniciarse en los circuitos mundiales. Los equipos masculinos han tenido buenos resultados a lo largo de los años, mientras que los femeninos han sido difíciles de organizar. Estoy satisfecho del excelente trabajo del equipo femenino durante el año pasado. Bajo la dirección de la entrenadora Daria Kopsic, las jugadoras han progresado mucho. La diversidad de orígenes y culturas representadas en este equipo es un modelo de cooperación internacional. Entre las naciones con jugadores en el equipo se encuentran Colombia, Nigeria, Kazajistán, Zimbabue y Marruecos.

En la actualidad hay 3 centros de entrenamiento en funcionamiento. El centro de Johannesburg lo utilizan las naciones Africanas. Gracias a SATA (Asociación de Tenis de Sudáfrica) quien es socia de la ITF en este proyecto. El centro de Fiji reúne a las mejores promesas del Pacífico y de Oceanía. El centro más nuevo está en Panamá y proporciona a los jugadores del Caribe y de Centroamérica mejores

oportunidades para entrenar y competir. El programa del centro está supervisado por los Oficiales de Desarrollo, Gustavo Granitto y Frank Couraud.

Una de las primeras iniciativas en desarrollo de la ITF fue el Campeonato Junior de África del Oeste que se ha convertido en el Campeonato Junior de África. Este año cumplió su 20 aniversario. Se celebró en Senegal y los organizadores realizaron un gran trabajo en lo que se ha convertido en un gran festival del tenis africano. Nuestro agradecimiento al Presidente de la Federación Senegalesa, Diagna N'diaye y a su equipo por su esfuerzo. Valentin Sanon de Costa de Marfil ganó la categoría de hasta 18 años y Sudáfrica retuvo el título por equipos.

La formación de entrenadores sigue siendo una prioridad. Más de 40 naciones están utilizando actualmente el nivel 1 ITF en inglés, español o francés. La certificación es concedida por las asociaciones nacionales o regionales. El primer curso piloto de nivel 2 se celebró en Septiembre de este año. Además, se han celebrado seminarios regionales en Asia y Sudamérica en los que han participado cientos de entrenadores.

Unas asociaciones nacionales fuertes son la columna vertebral de una ITF fuerte. La ITF ha publicado un nuevo manual de liderazgo, dirección y administración, primero en inglés—y luego en español y francés. Este manual será útil para todos aquellos relacionados con la administración del tenis y también pueden usarse para dar conferencias y seminarios. El manual consta de un índice de actividad de la asociación nacional que puede usarse para evaluar las estructuras y su efectividad. Esperamos que lo encuentren informativo y que lo usen habitualmente para asegurarse de que se está bien preparado para todas las responsabilidades.

Finalmente, quiero agradecer a los Asesores de Desarrollo, Fathi Farah, Eduardo Moliné O'Connor, Eiichi Kawatei y Francesco Ricci-Bitti sus consejos,- a las asociaciones regionales su colaboración - al Gerente, Dave Miley y al equipo de Desarrollo - y finalmente a nuestro Presidente de la ITF Brian Tobin quien continúa teniendo un gran interés en el proceso de desarrollo.

¿QUÉ CARACTERIZA REALMENTE A UN BUEN ENTRENADOR?

(Algunas puntualizaciones al artículo "¿Qué caracteriza a un buen entrenador?" de F. Hassan) por el Dr. Svatopluk Stojan (Suiza)

Nota: El artículo "¿Qué caracteriza a un buen entrenador?" por Feisal Hassan apareció en el número 12 de Coaches Review

Con las palabras "Un entrenador tiene que ser una persona Comprometida, Organizada, "Articulada", Cariñosa y Humana " el autor intenta definir las cualidades necesarias para ser un buen entrenador.

En mi opinión, estas son sólo algunas de las muchas pre-condiciones que podrían, repito, PODRÍAN, influir el trabajo del entrenador de manera positiva y podrían convertirlo primero de todo en un entrenador simpático. Conozco buenos entrenadores que nunca han tenido las ITF Coaches Review, Número 13, Diciembre 1997

cualidades anteriores, y se de muchos que no son tan buenos entrenadores y poseen todos esos atributos.

Puede ser paradójico pero incluso si el entrenador ganó el título de Wimbledon cuando era jugador y posee la titulación superior como profesor y las 5 cualidades mencionadas anteriormente, no hay garantía de que vaya a ser un buen entrenador. Seguramente, todas estas pre-condiciones son importantes, pero no son suficientes para afirmar que un entrenador es BUENO.

Por tanto, ¿Qué características definen realmente a un buen entrenador? En mi opinión, un buen entrenador es sola, única y exclusivamente aquel entrenador que tiene ÉXITO, que produce buenos jugadores. No un ganador de Wimbledon, sino buenos jugadores al nivel que trabaje - en el club, en la región, con jugadores juniors de nivel nacional, etc. Cada entrenador se encuentra en una situación muy delicada. Su éxito no sólo depende de su trabajo, sino del trabajo de sus alumnos. Un entrenador tiene éxito sólo entonces, cuando sus jugadores tienen éxito y tienen buenos resultados. ¡Ese es realmente el ÚNICO criterio objetivo!

Todos los entrenadores necesitan algo de buena suerte para tener éxito. Algunos de ustedes dirán: "¿Qué pasa? Buena suerte - ¡O la tienes o no la tienes!". Pero este es un razonamiento erróneo. Un entrenador inteligente puede y tiene que ayudar a su suerte, por ejemplo mediante una

búsqueda intensiva de jugadores juniors con talento al tiempo que aprende de sus colegas que tienen éxito.

En mi época como Entrenador Nacional de Suiza, había más de 1,000 entrenadores, maestros, instructores, etc., pero sólo 20 de ellos producían jugadores juniors de nivel. No todos ellos tenían las cinco cualidades anteriores, pero sabían y respetaban la siguientes reglas básicas:

1. Sin talentos reales, incluso el entrenador más cualificado no tiene posibilidades de tener éxito y,
2. Sin aprender continuamente el entrenador se estancará en un nivel intermedio.

Para empezar a ser un buen entrenador hay que buscar el talento real y ser hábil para evaluar correctamente y lo antes posible los tres tipos de talento del jugador joven: el de desarrollo, el de coordinación y, por encima de todos, el competitivo. Entonces, el entrenador debe desarrollar TODOS estos talentos con los métodos más modernos.

LIBROS Y PROGRAMAS INFORMÁTICOS RECOMENDADOS

Computer Tennis - Ejercicios de Entrenamiento 1.0

Lundgren & Helmersson

Computer Tennis - Ejercicios de entrenamiento 1.0 es un programa informático que contiene 800 ejercicios desde iniciantes a jugadores avanzados de todas las edades.

Proporciona al usuario la posibilidad de encontrar los ejercicios que necesita en pocos segundos. La búsqueda se realiza con la ayuda de 45 categorías y un campo de texto con los objetivos. Los ejercicios se muestran en gráfico y texto. Los usuarios pueden añadir tanto sus ejercicios favoritos como sus propias categorías. Hay 4 posibilidades distintas de impresión y tiene varias funciones que lo hacen muy útil para el entrenador de tenis.

El 50% de todos los clubs de tenis de Suecia han comprado el programa y está recomendado por las Federaciones de Suecia, Dinamarca, Finlandia, Noruega y Austria, y los autores están abiertos a la colaborar con otras.

El precio es US\$ 99 más IVA y está disponible en Sueco, Inglés, Francés y Alemán. Para más información contactar con Lundgren & Helmersson, Tel & fax: +46-431 882 87, E-mail: tennis@buller.se, <http://www.buller.se/usr/stefan.lundgren/ell-hs.htm>.

Manual de Liderazgo, Dirección y Administración

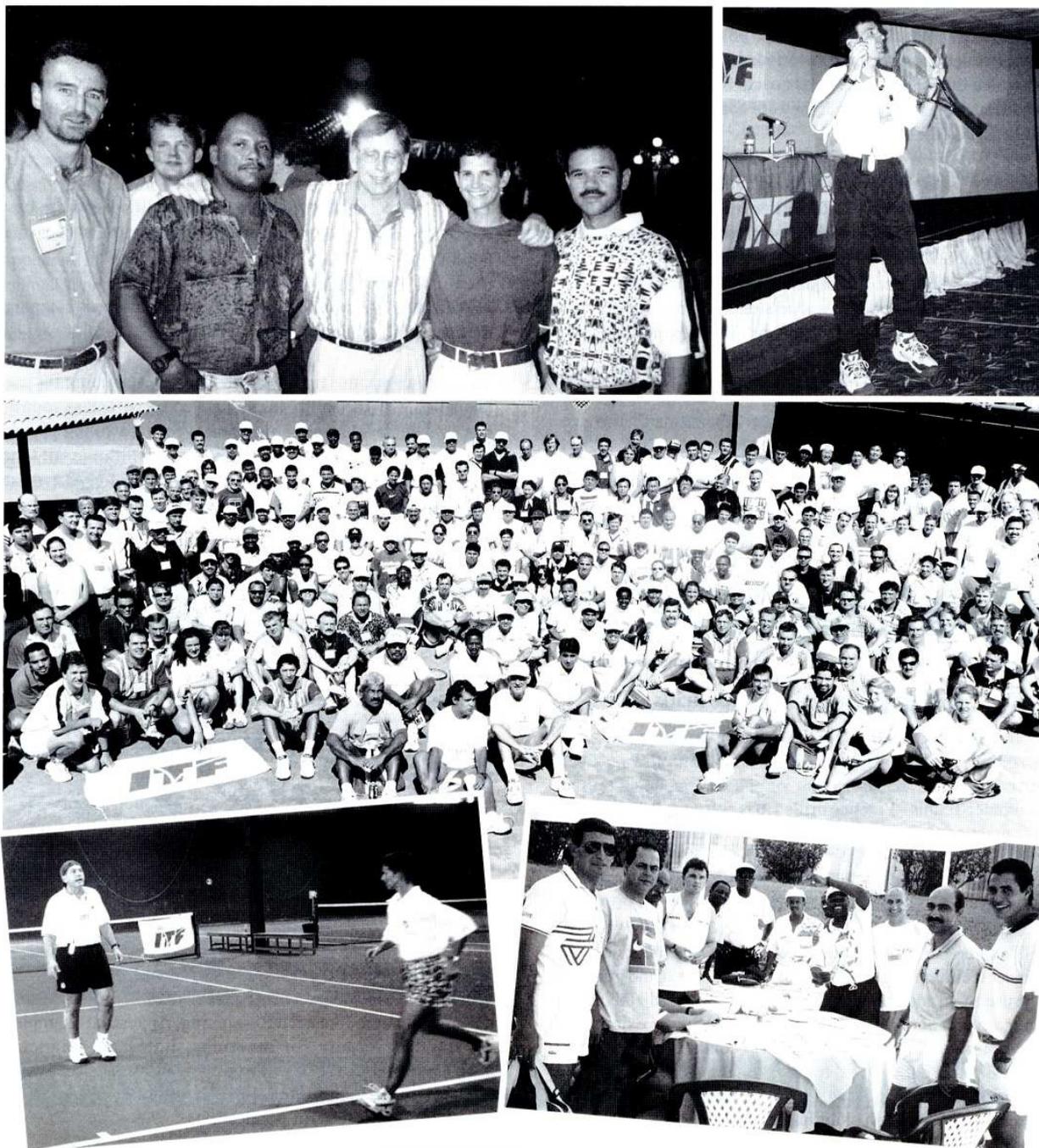
Federación Internacional de Tenis

Nivel: Administración. 231 páginas. Este manual proporciona la información filosófica y práctica para que todos aquellos relacionados con la dirección y administración del tenis tengan éxito en su trabajo. Puede ser una fuente de información importante para dirigentes, entrenadores, y personas relacionadas con el tenis.

Los contenidos del libro son: la organización del tenis. La Asociación Nacional. Habilidades personales. Planificación. Administración. Reuniones. Recursos Humanos. Marketing y Comunicación. Aspectos financieros. Apéndice: ej. de formularios para reuniones, para contabilidad, formación de jugadores, entrenadores y árbitros, tenis en silla de ruedas, formulario de evaluación para la Asociación. Publicaciones útiles.

Más información: International Tennis Federation. Disponible en inglés ahora. En Español y Francés a principios de 1998.

10th ITF Worldwide Coaches Workshop Puerto Vallarta, Mexico - 1997



International Tennis Federation

Palliser Road Barons Court London W14 9EN

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

E-mail: itf@itftennis.com



Designed and Printed by Wilton Wright & Son Ltd, Units 2/3, Garth Road, Morden, Surrey SM4 4LZ. Tel: 0181-330 6944 Fax: 0181-330 5816