

¡BIENVENIDOS A COACHES REVIEW!

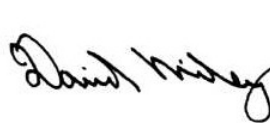
Bienvenidos al número 14 de la Revista para entrenadores de la ITF que incluye algunas de las conferencias del 10º Seminario Mundial celebrado en Puerto Vallarta México del 17 al 24 de Noviembre de 1997. Los temas tratados incluyen una contribución de Don Chu de los Estados Unidos sobre el entrenamiento en circuito para la mejora de la velocidad en el cambio de dirección. Paul Dent y Anne Pankhurst de Gran Bretaña tratan el tema de biomecánica y análisis técnico, Louis Cayer de Canadá explica tácticas de individuales, mientras que Frank van Fraayenhoven de Holanda presenta un enfoque sistemático para el desarrollo de jugadores de club y de competición. También hay un artículo corto de Frank Zlesak de la República Checa sobre la importancia de la revisión de conceptos y fundamentos para entrenar con éxito. Miguel Crespo de la ITF trata el tema del entrenamiento mental para tenistas. Bernard Pestre de Francia presenta el interesante artículo de cómo mejorar el juego mediante situaciones tácticas.

En nuestra sección sobre material educativo recomendado, presentamos información sobre varios libros nuevos y programas para computadoras de diferentes temas y niveles que son muy interesantes.

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 cuarto número de la Revista



Dave Miley
Director Ejecutivo de Desarrollo



Miguel Crespo
Responsable de Investigación

REVISAR: MADRE DE TODO EL SABER

por Frank Zlesak (República Checa)

El objetivo de este artículo es recordar los principios más influyentes que se han presentado en seminarios recientes; los que influyen sobre la efectividad de la práctica diaria.

Estos principios de enseñanza son los siguientes:

- La atmósfera positiva hace la práctica más efectiva.
- Aprender mediante juegos (habilidades técnicas naturales), corregir mediante ejercicios.
- La importancia de preguntar.
- 70% de ánimo y 30% de crítica (corrección), feedback interno y externo.
- Adecuada distribución de carga y de intervalos de descanso (entrenamiento igual que el partido).
- Importancia de la resistencia aeróbica para la rápida recuperación: de la fatiga del partido y entre puntos.
- Mecánica correcta de los golpes (cadena cinética, etc.).
- Control de la tensión mental mediante los rituales.
- Durante el entrenamiento trabajar más (concentrarse, mejorar) en los puntos fuertes que en los débiles.

- Con los jugadores jóvenes, dar más prioridad al movimiento de brazo rápido que a la consistencia.
- Coordinación correcta del brazo que lanza la pelota y del brazo que lleva la raqueta en el servicio.
- "Ablandar la muñeca" en las voleas bajas.
- La acción adecuada de la muñeca para conseguir acelerar la cabeza de la raqueta antes del impacto.
- Dominar el juego: ganando el mayor número de puntos.
- Importancia de una devolución agresiva del 2º servicio: necesidad de entrenar la devolución del servicio.
- Trabajar en proporción los "5 segmentos" del juego.
- Cualidades de un entrenamiento de alto rendimiento.
- Un entrenador ha de ser independiente del jugador.
- Importancia de la auto-disciplina del entrenador.
- El objetivo último es formar un jugador independiente

Me atrevería a decir que muchos de los principios mencionados deben modificar en mayor o menor grado nuestro trabajo diario con los jugadores ya que no podemos fallar a la hora de llevarlo a cabo.

TÁCTICAS DE INDIVIDUALES

por Louis Cayer (Canadá)

INTRODUCCIÓN

El propósito de este artículo es sensibilizar a los entrenadores para que lleven a cabo entrenamiento táctico con los jugadores menores de 13 años. Se centra en el entrenamiento en grupo, no en el trabajo particular. Los puntos fundamentales que se vamos a tratar son:

Planificación táctica para el desarrollo técnico
Planificación táctica: diversificación antes que especialización
Entrenamiento táctico: desarrollo de patrones
Entrenamiento táctico: toma de decisiones
Otras consideraciones.

1. PLANIFICACIÓN TÁCTICA PARA EL DESARROLLO TÉCNICO

En este nivel de juego observamos a menudo que el entrenamiento técnico es la principal prioridad y, de vez en cuando, se permite a los jugadores jugar algunos puntos o juegos. En realidad, el entrenamiento técnico ha de realizarse como medio para que los objetivos tácticos tengan éxito.

El entrenador tiene que diseñar su plan anual fijando lo que sus jugadores tienen que aprender en todo el año. Es decir, las situaciones de juego y los patrones que le gustaría que sus jugadores dominaran en los próximos meses.

Ejemplo de golpes de fondo: el entrenador puede querer que sus jugadores aprendan este año la habilidad táctica de mover al contrario. Esto supondría el desarrollo de unos patrones y de sus correspondientes aspectos técnicos (golpes).

- Controlar el punto desde el centro de la cancha
- Jugar buenos golpes cruzados
- Saber como salirse de los cruzados ej. cambiar las direcciones usando golpes paralelos
- Abrir la cancha con un golpe angulado
- Dejada seguida de un globo o passing
- El patrón de la x.....

Para llevar a cabo estos patrones hay que introducir los elementos técnicos. Sin embargo, la técnica debe considerarse como un instrumento para aplicar la táctica más eficientemente.

Por tanto hay que decidir primero el objetivo táctico, p.ej.: controlar el punto desde el centro de la cancha moviendo al contrario de lado a lado. Para aprender y mejorar este patrón, un aspecto técnico importante será el aprendizaje del golpe de derecha "escondiendo las intenciones" para que los jugadores golpeen de forma efectiva la derecha cruzada o escorada. Al principio, es aceptable que se trabaje la técnica con el cesto o canasto. Pero tan pronto como sea posible es importante que los jugadores lleven a cabo ejercicios de cooperación entre ellos. Pelotear es mejor que jugar pelotas lanzadas desde el cesto y, por tanto, se podría hacer un ejercicio de peloteo de 2 contra 1 en el que los 2 jugadores jueguen al centro y el otro a los lados. Se pueden incluir todas las variaciones posibles, pero tendríamos que finalizar este proceso de adquisición técnica con dos tipos de situaciones de juego en las que se incluyeran el servicio y la devolución.

a) Situación de juego específica: En el lado del deuce, A saca angulado, B devuelve al centro y A juega una derecha escorada a

la cancha libre. Hay muchas variaciones siempre que la devolución de B se haga al centro para iniciar la secuencia táctica.

b) Situación de juego real: El entrenador observa si lo aprendido se lleva a cabo en situación de partido, es decir, si el sacador intenta controlar el punto jugando un golpe ofensivo siempre que el restador devuelva al centro de la cancha.

2. ENTRENAMIENTO TÁCTICO: DIVERSIFICACIÓN ANTES QUE ESPECIALIZACIÓN

Hay ocasiones en las que es posible entrenar de manera específica a jugadores para que se especialicen un estilo de juego determinado. Pero para entrenamiento en grupo, el entrenador ha de diseñar programas anuales en los que se trabajen patrones de juego que incluyan las 3 formas más habituales de presionar al contrario:

- Mover al jugador
- Jugar un golpe de derecha potente
- Subir a la red

A continuación se presentan 9 patrones para cada categoría con el fin de mostrar las distintas posibilidades. Los jugadores han de experimentar táctica y técnicamente las distintas posibilidades y podrán escoger unas opciones sobre otras. Si sólo escogemos una opción, o estilo de juego, podemos estar forzando a algún jugador a jugar con un estilo de juego que no se adapta a su perfil psicológico y fisiológico.

Ideas para la planificación anual de la táctica para jugadores menores de 13 años:

Antes de adoptar un estilo de juego determinado, hay que presentarles distintas opciones a los jugadores. A continuación se presentan patrones reagrupados en 3 elementos fundamentales correspondientes a 3 estilos de juego distintos. También debemos recordar que los patrones pueden aprenderse en cualquiera de las 5 situaciones de juego básicas, es decir: servicio, devolución, peloteo desde el fondo, subida a la red y passing. Hay que entrenar cada una de estas 5 situaciones básicas para que el jugador esté preparado tácticamente y sepa utilizar los golpes relacionados con cada una de ellas.



MOVER AL CONTRARIO	DERECHA POTENTE	SUBIR A LA RED
Sacar angulado	Posición de saque y recuperación	Servicio y volea
Devolver lejos del medio	Devolución: escorarse de derecha	Sacar y observar para subir
Controlar el medio jugando de esquina a esquina	Posición para devolver y recuperar	Devolver y subir con slice
Jugar golpes cruzados	Imponer un gran tempo con la derecha	Devolver con un golpe fuerte y subir
Cambiar direcciones	Correrse de derecha	Subir a la red
Jugar el patrón X	Globos-golpes de fondo	"Atacar seguido"
Dejada y globo	Jugar la derecha diagonal	Subir tras la dejada o...
Jugar la volea a la pista abierta	Modificar la posición	Interceptar un globo
Jugar a contra pié	Abrir la cancha	"Amagar" para subir

Una vez se tienen las 27 opciones hay que decidir como combinarlas de distintas formas según como se entrene. Pueden usarse todas relacionadas con un estilo de juego o se pueden combinar las opciones lo antes posible, ej. En 3/4 de cancha se puede hacer que el jugador coloque la pelota, le pegue fuerte o suba a la red.

4. ENTRENAMIENTO TÁCTICO: DESARROLLO DE PATRONES DE JUEGO

El entrenamiento táctico es necesario para mejorar la parte mental del tenis, la toma de decisiones, la anticipación y el tenis de porcentaje, la construcción del punto usando patrones, etc. ... El objetivo puede ser al mismo tiempo mejorar los estilos de juego, entrenar tácticas para distintas superficies, adaptarse al ambiente, al resultado, a los distintos tipos de contrarios, etc. ...

Pero en algún momento tenemos que crear algunos patrones que permitan aplicar la información táctica en la cancha. ¿Qué es un patrón?

Un patrón es algo más que una tarea. Es un esquema en el que es necesario conocer el proceso de construcción del punto: saber el golpe que preparó la situación y el posterior a la misma para poder entrenarlos tanto táctica como técnicamente.

En un proceso de habilidad abierta: percepción - decisión - ejecución es muy importante crear patrones con el fin de automatizar la toma de decisiones de forma que se pueda procesar rápidamente la secuencia desde la percepción de la situación a la ejecución del golpe adecuado. En un juego en que la velocidad es cada vez mayor, la necesidad de disponer de patrones también aumenta. No sólo la técnica necesita ser automática, sino también la toma de decisiones. De ahí la importancia del desarrollo de un estilo de juego específico que se corresponda a unos patrones determinados.

Patrones: Se utilizan para desarrollar la toma de decisiones automáticas o conscientes para la construcción táctica del punto. Hay distintos tipos de patrones que pueden entrenarse:

- **Selección de un golpe:** ej. Un servicio angulado siempre hay que devolverlo cruzado.
- **El golpe anterior al que tiene que entrenarse:** golpe anterior (de preparación: golpe alto y profundo) para el golpe importante (derecha potente).
- **El golpe posterior al que tiene que entrenarse:** golpe (derecha potente) con el golpe siguiente (subir para volear).
- **Combinación de golpes: (excluyendo el golpe de preparación o el golpe posterior):** El patrón X y la dejada y globo.
- **Adaptar el concepto táctico en patrones para las 5 situaciones de juego si es posible:** ej. Si queremos jugar una derecha fuerte, ¿Cómo construiremos el punto para usar este golpe en la situación de servicio, devolución, para subir, para jugar un passing, para pelotear desde el fondo?.

5. ENTRENAMIENTO TÁCTICO: TOMA DE DECISIONES

El tenis requiere un gran número de toma de decisiones:

- **Antes del torneo, del partido o del punto:** Las consideraciones incluyen: el ambiente; el juego del contrario; mi propio estilo de juego; la puntuación. Algunas de estas decisiones se toman automáticamente mientras que otras tienen que pensarse durante el desarrollo del juego.
- **Durante el punto:** Tienen que haber estado expuestos a algunas situaciones de toma de decisión anteriormente ya que desde fuera el entrenador puede decir: "intenta subir a la red más" (¿Pero qué es lo que buscará el jugador?); o "usa más tu derecha" (¿Cómo lo hará el jugador?). El entrenador ha de ayudar al jugador a saber lo que tiene que buscar y hacer.
- **Entrenamiento de la toma de decisiones durante el desarrollo de los patrones:** Este entrenamiento ayudará a mejorar la habilidad de decidir bajo presión cuando sea necesario hacerlo de manera específica ya que, como sabemos, muchos de nuestros patrones serán automáticos. Puede acelerar la curva de aprendizaje y evitar la falta de toma de decisiones, las indecisiones, las decisiones incorrectas, etc..

Notas: Los elementos que pueden considerarse para entrenar la toma de decisiones cuando se juega el punto son:

- **5 características de control de la pelota (que se recibe):** Ej. El tipo de golpe de subida de revés puede estar determinado por el tipo de pelota que se reciba. Cuando se recibe cerca de la línea lateral, normalmente puedo escoger jugar paralelo, pero si la pelota se recibe más al centro normalmente tengo que escoger jugar cruzado.
- **5 características de control de la pelota (que se golpea):** Ej. Si siento que mi dejada es buena, puedo avanzar a 3/4 de cancha, pero si no es tan bueno, tengo que retroceder tras la línea de fondo.
- **Movimiento o posición del contrario:** Cuando el contrario está en un lado, hay que subir.
- **Movimiento o posición personal:** Cuando creo un buen movimiento hacia delante en la devolución del 2º saque, he de seguir mi subida a la red.

6. OTRAS CONSIDERACIONES PARA ENTRENAR LA TÁCTICA DE INDIVIDUALES

Incluso cuando entrenamos otros aspectos del juego de un jugador, se pueden establecer relaciones con la táctica.

- **Técnicas:** cuando se aprende un nuevo golpe, hay que introducir la táctica desde el principio enseñando lo que pasa antes, durante y después del golpe en la situación de juego para que el jugador comprenda más rápidamente la construcción del punto. Por ejemplo, cuando el jugador deja caer una pelota a media cancha para aprender un golpe de subida a la red de revés cortado, tan pronto como sienta que puede golpear correctamente, debemos crear una situación de juego para que el jugador comprenda que cuanto mejor sea el golpe cortado de subida más fácil será la volea, el remate o el siguiente golpe.
- **Anticipación:** es importante enseñar la anticipación por dos razones: 1) porque es una obligación para el tenis avanzado y

2) porque ayudará a mejorar la habilidad de disimular y las posibles variaciones cuando se juega.

- **Físicas:** la táctica también está relacionada con ser más duro, más rápido, más fuerte que el contrario con el fin de reflejar que el tenis es un deporte de combate en el que se ha de ser capaz de derrotar y superar a los contrarios.
- **Psicológicas:** desarrollar la actitud psicológica adecuada para la táctica. Domina; controla; presiona,

ANÁLISIS TÉCNICO: BIOMECÁNICA PRÁCTICA

por Paul Dent y Anne Pankhurst (Gran Bretaña)

1. INTRODUCCIÓN: EL PAPEL DE LA BIOMECÁNICA EN EL TENIS

El tenis es un juego simple.. no necesariamente un juego fácil pero nada más que un juego simple. Con esto en mente intentamos que este artículo sobre biomecánica práctica sea simple y para nosotros esto será fácil porque somos entrenadores de tenis y no científicos aeronáuticos.

Saber más de Biomecánica y de sus implicaciones para el tenis es muy importante ya que el tenis es un deporte de habilidad abierta. Al contrario que en gimnasia, donde el conocimiento biomecánico se sabe que influye y las técnicas son muy uniformes, en tenis existe una gran variación de la misma técnica debido a las necesidades tácticas lo cual supone un mayor reto para el entrenador.

Los componentes del tenis pueden dividirse en técnicos, tácticos, físicos y mentales. En este artículo vamos a tratar la parte técnica del tenis y, en concreto vamos a comentar algunos conceptos relativos al análisis técnico.

Uno de los requisitos más importantes para un entrenador de tenis es ser práctico y aplicado. Cuando trabajan con jugadores, todos los entrenadores han de estar preparados para tomar decisiones técnicas entre el ESTILO y la FUNCIÓN. Todos somos únicos pero estamos gobernados por los principios de la Biomecánica. El ESTILO es algo personal del jugador y cada uno tiene las características propias que lo definen, mientras que la FUNCIÓN tiene que ver con los principios biomecánicos que los jugadores usan para jugar. Para tomar esa importante decisión el entrenador necesitará **COMPRENSIÓN** y **CONOCIMIENTO** de la Biomecánica.

La **COMPRENSIÓN** de la biomecánica permite a los entrenadores conocer mejor la función de los golpes y movimientos en términos de función (QUE deben hacer) y realizar “ajustes” técnicos con el estilo del jugador (COMO lo harán). El **CONOCIMIENTO** de la biomecánica permite a los entrenadores realizar un mejor análisis técnico del movimiento (potencia o control, la

posibilidad de lesionarse). Esta comprensión y conocimiento de la biomecánica ayuda a servir de “atajo” en la experiencia de los entrenadores de tenis para analizar y mejorar la técnica avanzada.

2. DEFINICIÓN DE BIOMECÁNICA

La Biomecánica puede definirse como el estudio de la motricidad humana. Al determinar los patrones de movimiento más efectivos para la producción de un golpe, el biomecánico del tenis puede analizar la eficiencia del movimiento del jugador e intentar determinar si puede rendir de forma más efectiva.

Un conocimiento adecuado de la biomecánica ayudará al entrenador a contestar la pregunta clave:

"¿Qué es la técnica óptima?"

La técnica óptima puede definirse como aquella que permite la combinación más eficiente de potencia y control tanto en el golpe como en el movimiento al tiempo que reduce el riesgo de lesión.

A la hora de analizar y mejorar la técnica avanzada, un buen conocimiento de la biomecánica ayudará a los entrenadores a evitar fijarse en los aspectos “cosméticos” del golpe (ej. Su apariencia) y centrarse en su efectividad.

3. BIOMECA

Si no formamos a los entrenadores en los principios de una biomecánica práctica, ¿Cómo podrán comentar con otros colegas y con sus jugadores las posibles ventajas o desventajas de muchos de los temas de discusión de la técnica actual? Temas como:

- Posición abierta frente a posición cerrada en los golpes de fondo
- Movimiento de la raqueta atrás en el golpe de derecha guiado por la raqueta frente a movimiento guiado por el codo

- Movimiento de la raqueta atrás curvado (bucle) frente a movimiento rectilíneo
- Llevar el peso hacia atrás en los golpes de fondo
- Acción rápida repentina frente a acción progresiva y gradual en el servicio
- Cuando preparar el movimiento en los golpes de fondo
- Prepararse o no prepararse para el revés
- Subir a la red de revés a 1 mano utilizando el paso carioca o en posición más abierta
- Las pequeñas modificaciones necesarias para contraatacar de forma efectiva cuando se corre hacia fuera de la cancha en el revés a 2 manos

Saber un poco de biomecánica permite a los entrenadores:

- Comprender lo que pasa **realmente** en los golpes y movimientos
- Tener más confianza cuando se trabaja con jugadores más expertos y saber contestar sus preguntas
- Realizar intercambios técnicos en nuestro trabajo

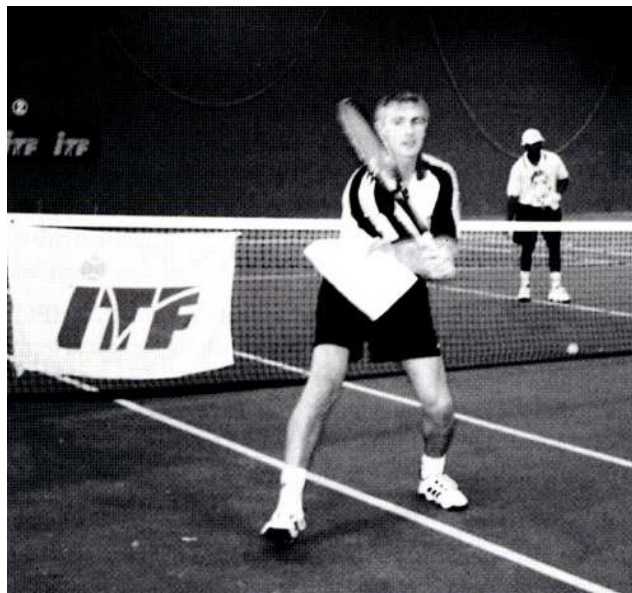
Cuando se observa la técnica de un jugador probablemente pensamos en conceptos tales como: balance, potencia, control, uso de las partes del cuerpo, punto de impacto, técnica fluida, engranaje del movimiento corporal, velocidad del movimiento, cambios de dirección, etc. Para englobar todas esas características y principios técnicos hemos creado el acrónimo B.I.O.M.E.C.T. que utilizamos en nuestros cursos de entrenadores

BIOMECT significa:

- **B** **alance** - la estabilidad, dinámica o estática de un cuerpo
- **I** **nergia** - la oposición de un cuerpo a cambiar su movimiento
- **O** **puesta (fuerza)**- para toda acción hay una reacción igual y opuesta
- **M** **omentum** - la cantidad de movimiento de un cuerpo que es producto de su masa y velocidad, puede ser recto (lineal) o circular (angular)
- **E** **nergía elástica** - energía extra conseguida en los músculos y tendones cuando están estirados
- **C** **adena de coordinación** - el uso coordinado de los segmentos corporales en secuencia o cadena
- **T** **orsión**- fuerza que crea rotación

Para analizar la técnica eficientemente y controlar los cambios, un entrenador avanzado necesita algún tipo de lista de control que le ayude a “atajar” su experiencia. BIOMECT ha demostrado ser excelentes para la formación de entrenadores ya que desarrolla las relaciones entre técnica, la necesidad de condición física, entrenamiento de la coordinación y la prevención de lesiones.

Seamos más prácticos: Si queremos simplificar estos principios biomecánicos para el trabajo diario con los jugadores hemos de preguntarnos: “¿Qué necesita este jugador: potencia y/o control?”. Si sabemos la respuesta podemos decidir qué principios de BIOMECT son más importantes e intentar aplicarlos correctamente.



4. LA LISTA DE POTENCIA-CONTROL

En este artículo integramos aspectos de la guía BIOMECT con términos más comunes usados por los entrenadores con el fin de crear una lista de evaluación para la “Potencia” y el “Control”. Esto se debe a que si se usa una guía sólo biomecánica puede darse el caso de que se olviden ciertos aspectos básicos como el punto de impacto. (ej. Pegar tarde)

Esta lista incluye los siguientes aspectos:

- El número de segmentos del cuerpo (partes) usados en la acción.
- La secuencia apropiada de su uso.
- La velocidad y distancia sobre la que viajan estos segmentos.
- La activación de los grandes grupos musculares.
- El punto de contacto que permita una coordinación fluida.



Esta lista puede usarse para ayudar a analizar técnicamente un golpe. El entrenador ha de determinar cuantos segmentos corporales se usan en la acción, si se usan en la secuencia apropiada, la velocidad y distancia sobre la que

viajan, la activación de grandes grupos musculares durante la acción y las características especiales del punto de contacto.

5. ALGUNOS CONSEJOS TÉCNICOS PARA LOS GOLPES DE FONDO

Consideremos como algunos aspectos de la lista de "Potencia - Control" pueden estar influidos por los siguientes consejos técnicos:

- Intentar sentir una ligera elevación de los pies (ej. Una ligera elevación del suelo) hacia arriba y hacia delante durante el golpeo.
- Imitar a un lanzador de disco cuando se golpea una derecha, no imitar a un lanzador de jabalina.
- Aconsejar a los jugadores que avanzan demasiado pronto hacia la pelota en el revés que controlen su transferencia de peso mejor apoyándose en su pie delantero inmediatamente antes de golpear.

6. CONCLUSIÓN

Seremos mejores entrenadores cuando dejemos de observar las posiciones de preparados, olvidemos nuestras idiosincrasias particulares y nos centremos en los principios de la lista de "Potencia - Control". Hemos de intentar que nuestros jugadores realicen sus golpes respetando los principios de:

Economía – relajados y minimizando el riesgo de lesiones
Adaptación al desarrollo futuro – no hay que enseñar limitaciones técnicas a los jugadores jóvenes
Simplicidad
Efectividad

¡La mayoría de los mejores jugadores de la actualidad lo hacen!

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO EN LA CANCHA PARA MEJORAR EL CAMBIO DE DIRECCIÓN

por Donald A. Chu Ph.D. (USA)

Moverse lateralmente es básico para el tenis. La habilidad para cambiar de dirección es esencial para tener éxito en este deporte. Este artículo trata de los componentes fundamentales para mejorar la habilidad de moverse lateralmente, hacia atrás y hacia adelante rápidamente.

El tipo de entrenamiento necesario para mejorar estos aspectos es similar, pero no exactamente igual, al necesario para mejorar la velocidad lineal. El propósito del artículo es doble: Primero, comentar varios movimientos de las extremidades inferiores necesarios para el tenis. Luego, presentar un programa de entrenamiento en circuito en la cancha que mejorará cada uno de estos movimientos utilizando el menor material posible.

Desde un punto de vista biomecánico, la disposición del centro de gravedad del cuerpo (C d G) es muy importante. Si se quiere estar estable, hay que bajar el C de G, ampliando la base de sustentación (el área entre ambos pies). Esto aumenta esa base y baja las caderas.

Sin embargo, cuando un tenista tiene que moverse en cualquier dirección rápidamente, el C de G ha de moverse hacia uno de los lados de la base de sustentación de manera que el tenista esté más inestable. Así se pasa de una posición estable a una inestable y el tenista puede empezar su movimiento más rápidamente, adelante, atrás o lateralmente. Cuando un tenista está "anticipando" la dirección en la que va a moverse, pasan el peso del cuerpo o el C de G hacia el lado de la base de sustentación hacia el que intentan moverse. Anticiparse correctamente a los movimientos del contrario, a la trayectoria de la pelota o a

la dirección de una jugada es el resultado de "leer y reaccionar". Se desarrolla con el tiempo, la experiencia y el entrenamiento adecuado de claves de movimiento que el tenista aprende a reconocer. Esto es fundamental para mejorar la velocidad de salida de un tenista.

Otro factor importante en el desarrollo de la velocidad cuando se cambia de dirección es la habilidad para crear rápidamente fuerzas de reacción del suelo que son el resultado de la coordinación sincrónica al presionar contra el suelo rápidamente. Estas fuerzas de reacción del suelo son necesarias para decelerar el cuerpo en una dirección y acelerarlo en la otra. Por tanto, cuando el tenista empuja contra el suelo, el suelo "empuja" hacia arriba (acción-reacción) y se genera una fuerza que se transfiere al resto del cuerpo a través de la cadena cinética formada por los segmentos corporales y sus respectivas articulaciones.

Antes de comentar otros ejercicios esenciales para mejorar la fuerza y el desarrollo de las fuerzas de reacción del suelo, analizaremos algunos de los movimientos más comunes de los tenistas cuando cambian de dirección.

INICIO (POSICIÓN DE PREPARADO)

Esta es una posición común a muchos deportes. Cuando un atleta adopta esta posición es el inicio de todo movimiento. El C de G está sobre la base de sustentación. La columna está ligeramente extendida, la cabeza erguida y los ojos miran adelante. Las rodillas están ligeramente flexionadas (aprox. 40-50°), y el peso o C de G cae

ligeramente adelante sobre las punta de los pies para anticiparse al cambio de movimiento.

Esta posición es la precursora del **“primer paso”**. En tenis este paso a menudo determina lo que pasará durante los siguientes segundos de juego. Si un jugador de baloncesto da su primer paso más despacio que el del adversario, seguramente será derrotado. Cuando se sigue la trayectoria de la pelota, como en tenis, si el primer paso es lento es posible que nunca se llegue a devolver la pelota.

Para que este paso sea efectivo hay que mejorar la capacidad de “leer y reaccionar” y también crear fuerzas de **“impulso”** contra el suelo. Son fuerzas que se aplican rápidamente en breve período de tiempo (.10-.12 segundos). La posibilidad de mejorar estas fuerzas de impulso depende del tipo de entrenamiento que se haga. Todos los seres humanos tienen un potencial genético para el desarrollo de la velocidad de movimiento. Sin embargo, los tipos de entrenamiento que se utilizan han demostrado ser muy efectivos a la hora de mejorar este potencial genético. **El tiempo de reacción** se define como el tiempo que tarda el sistema nervioso en percibir un estímulo y crear un movimiento. En esencia es el sistema de “conexiones” común a atletas y no atletas. Por otro lado, **el tiempo de movimiento** depende de la combinación de anticipación, reconocimiento y desarrollo de la fuerza. Este último aspecto es el que puede mejorar con entrenamiento de fuerza y pliometría. Cuando hablamos de un movimiento distinto a la carrera en línea recta o hacia delante, hemos de considerar los distintos pasos que da el tenista:

CAMBIO DE DIRECCIÓN

Cambiar de dirección requiere fuerza y equilibrio. Si se mantiene el C d G bajo, se distribuye entre ambos pies y está dentro de la base de sustentación, el tenista tendrá más estabilidad. Este cambio de dirección se da cuando el tenista cambia su C de G al límite de la base de sustentación y se prepara para desestabilizarse (moverse). Es un movimiento sutil en el que el tenista pasa su peso hacia el interior al tiempo que empuja con la pierna de fuera. Esta secuencia se invierte al moverse atrás y adelante. El jugador ha de concentrarse en caer sobre la pierna exterior y “cargarla” con resistencia antes de empujar en la dirección contraria. Cargar la pierna significa dejar caer el C de G un poco y usar el estiramiento de los músculos de la pierna que cae como señal para invertir la acción muscular y empujar en la dirección contraria.

PASO CRUZADO

Se inicia generalmente cuando hay una "sensación de urgencia" asociada con el movimiento. Se usa cuando el tenista quiere girar y correr lateralmente. El paso de flotación o el resbalar no sirve para llegar rápido y el tenista ha de girarse y correr linealmente aunque haya iniciado el movimiento mirando a otro lado. Estos movimientos se producen por el descenso excéntrico del cuerpo creando una base de apoyo más amplia y estrecha. Puede ser difícil mantener el equilibrio debido a que la base es más estrecha. La flexión profunda de las caderas y

ITF Coaches Review, Número 14, Abril 1998

las rodillas durante el inicio del movimiento aumentará el uso de los glúteos y de los aductores y abductores de la cadera.

PASO DE RECUPERACIÓN

Es muy importante para moverse rápidamente en la cancha. Si el tenista realiza un paso cruzado y quiere cambiar la dirección, ha de hacer un "paso de recuperación". Para ello el cuerpo ha de realizar acciones excéntricas o de deceleración con acciones musculares concéntricas o de aceleración. Un ejemplo de cómo un tenista podría usar el paso de recuperación es el siguiente: Un tenista diestro acaba de golpear una volea de derecha usando un paso cruzado con la pierna izquierda. Para recuperar la posición puede pivotar sobre la pierna izquierda y mover la derecha alrededor para equilibrarse y empujar en la dirección opuesta. Un tenista más experto podría decelerar el cuerpo usando el paso cruzado o la pierna izquierda tanto excéntricamente como concéntricamente. Tras cruzar con la izquierda, absorbe el impacto de la caída usando fuerza excéntrica, entonces empujan con la pierna usando los isquiotibiales concéntricamente para extender la rodilla y volver a la posición de preparado. Como resultado, el tenista más experto gana medio paso y más tiempo en el movimiento.

PASO DE FLOTACIÓN

Es el resultado de un ligero "contra movimiento" en las caderas, rodillas y tobillos al tiempo que se pasa el C de G al límite de la base de sustentación. Esto permite al tenista elevar el C d G lo suficiente para que los pies dejen el suelo y se inicie el movimiento lateral (flotación). Hay poca flexión de caderas, rodillas y tobillos. Esta es una forma efectiva de moverse lateralmente y de seguir colocado para reaccionar a otros cambios que puedan darse. Aunque este movimiento es poco amplio, requiere concentración y fuerza para que sea efectivo y rápido. Finalmente, el cambio de movimiento lateral puede mejorarse en los tenistas jóvenes. Es importante prestar atención a los detalles cuando se trabaje la técnica. Por ejemplo, al enseñar la posición de preparado, es posible que los jugadores cometan varios errores o crear malos hábitos, como:

Colocarse con las piernas rectas. Generalmente se da por inexperiencia o fatiga. El trabajo básico de fuerza y de resistencia específica en el tren inferior puede subsanar este error.

Doblarse hacia delante a la altura de la cintura Flexionar las rodillas hace descender el C de G, y da estabilidad; flexionar la cintura mantiene el C de G alto y en el límite delantero de la base de sustentación. Esto limita ir en cualquier dirección excepto hacia adelante. La falta de fuerza postural (estática) en la zona lumbar de la columna puede ser un problema común, por tanto no hay que olvidar fortalecer tanto el tren superior como el inferior.

Peso en los talones El peso del tenista tiene que estar lo suficientemente hacia delante para que esté en la planta del pie. No hay que permitir que el tenista se flexione a la

altura de la cintura sino que esté sobre la base de sustentación en una posición en la que sienta que puede moverse en cualquier dirección si es necesario. La fuerza del tronco tiene también un papel importante en el mantenimiento de esta posición.

"Saltitos" Este término se refiere a los movimientos excesivos hacia arriba y hacia abajo del tenista antes del inicio del movimiento. Se observa generalmente en tenistas jóvenes, y es un intento de realizar un "contra movimiento" antes de iniciar el movimiento. El tenista inexperto generalmente no sabe cuanto ha de moverse antes y tiende a botar arriba y abajo excesivamente. Hay que recordarles que "no pueden correr si los pies no están en el suelo". En otras palabras, no pueden empujar contra el suelo y conseguir fuerza si sus pies están en el aire.

Estos errores comunes se pueden corregir fácilmente mediante un entrenamiento adecuado y una preparación

correcta de los músculos y del sistema nervioso. Muchos de los ejercicios útiles para mejorar estos movimientos pueden realizarse en la cancha como parte de un entrenamiento en circuito

Esto supone colocar a los jugadores en "estaciones" en las que realizan una serie de repeticiones durante un tiempo determinado. El tenista ha de trabajar en cada estación durante un tiempo o número de repeticiones, con tiempo de descanso o de recuperación entre ejercicios. Normalmente se usa un ratio de 1:1 trabajo/descanso. Si se quiere que los tenistas trabajen en situaciones parecidas a las de un partido, 15-40 segundos de trabajo y 30 segundos de descanso entre estaciones es la mejor proporción

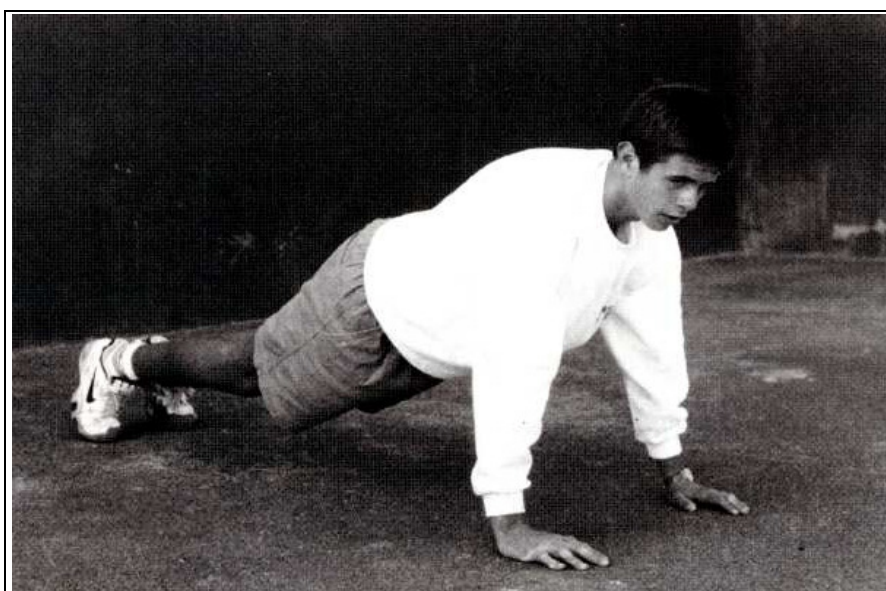
Un ejemplo de este tipo de programas es el siguiente:

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO EN LA CANCHA

Estación 1	Estación 2	Estación 3	Estación 4	Estación 5	Estación 6
Flexión 90°	Flexiones de brazos	Rodillas al pecho	PullOver (rotación anterior del hombro)	Extensión frontal	Elevación de Gemelos (pantorrillas)
Saltos con piernas abiertas ¼	Flexiones (Derecha)	Flexiones (Izquierda)	Extensión lateral	Presionar los tríceps	Extensión cruzada
Extensión de 45°	Elevación de brazos	Remar sentado	Rotación de tronco	Balancearse en un pie	Balancearse
Superman	Remar hacia arriba	Salto lateral	Paso lateral	Flexiones de tríceps	Flexión y paso

Material necesario:

1. Balones medicinales
2. Gomas resistentes
3. Gomas individuales
4. Cajón
5. Tabla de equilibrio
6. Alfombra de espuma de 4"



ENTRENAMIENTO MENTAL PARA EL TENIS

por Miguel Crespo (ITF)

I. INTRODUCCIÓN

Este artículo tiene los siguientes objetivos: Definir el entrenamiento mental, mostrar varias características del mismo, sus componentes, metas y fases, y presentar unas ideas prácticas para el entrenamiento mental en el tenis.

2. ENTRENAMIENTO MENTAL

Una definición de entrenamiento mental puede ser la siguiente: "Aquel que utiliza técnicas y teorías psicológicas para aumentar el rendimiento y el crecimiento personal de los tenistas" Williams (1984).

Las metas principales del entrenamiento mental aplicado al tenis son ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento, a divertirse más, y a involucrarse en actividades extra-tenísticas.

Un programa de entrenamiento mental ha de incluir algunas de las siguientes características:

- Metas específicas
- Trabajo en grupo
- Reconocer las diferencias individuales
- Se consciente del desarrollo del jugador
- Buscar cooperación (psicólogo especialista en tenis)

Las fases de un programa de entrenamiento mental pueden ser las siguientes:

- Análisis del deporte y del jugador
- Planificar un programa específico para cada jugador
- Fijar metas, compromiso y obligación
- Trabajo teórico y práctico dentro y fuera de la cancha
- Evaluación final.

3. ANÁLISIS DEL JUEGO

El tenis es un juego mental. El tenis competitivo es un 95% mental (Jimmy Connors). Si un jugador quiere tener un rendimiento máximo necesita ser mentalmente fuerte. Las características mentales del tenis pueden estas:

- Juego individual
- No se permiten consejos del entrenador
- Alto porcentaje de decisiones rápidas
- Mucho tiempo para pensar durante el partido
- No se sabe cuando se empieza/acaba el partido
- No hay suplentes
- Sistema de competición por eliminatoria
- Distintas superficies
- Distintos continentes
- Distintos tipos de pelotas
- El contrario es el árbitro
- No hay descanso en la temporada
- Clasificación basada en mejores resultados durante años
- No hay descansos decididos por el jugador
- "Juego silencioso" mucha concentración
- Todos los golpes son importantes

4. HABILIDADES Y TÉCNICAS MENTALES PARA EL TENIS

El siguiente cuadro incluye las habilidades mentales necesarias para el tenis:



Esta tabla resume algunas técnicas mentales necesarias para el tenis:

Habilidad	Técnica
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • INTRÍNSECA-EXTRÍNSECA • ESTABLECIMIENTO DE METAS • ESFUERZO AL 100%
C. emociones	<ul style="list-style-type: none"> • ACTIVACIÓN Y RELAJACIÓN
C. atención	<ul style="list-style-type: none"> • TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN - FOCALIZACIÓN
C. pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> • PENSAMIENTO POSITIVO • AUTOCHARLA • ATRIBUCIÓN
C. conductas	<ul style="list-style-type: none"> • PATRONES DE CONDUCTA-RUTINAS • GESTOS
C. imágenes	<ul style="list-style-type: none"> • VISUALIZACIÓN

5. ENTRENAMIENTO MENTAL PRÁCTICO EN CANCHA

Cuando se entrena mentalmente en cancha, el entrenador ha de utilizar los ejercicios clásicos pero cambiando los objetivos y usando objetivos mentales, ej.: concentración, esfuerzo, control emocional, etc. Hay que recordar que la mejor forma de hacerlo es mediante situaciones de partido.

¿Qué otros aspectos mentales pueden entrenarse en cancha?

1º. Preparación de partidos: Rutinas pre-partido, "calentamiento psicológico".

2º. Entrenamiento: Período entre puntos, durante puntos, entre juegos y durante los cambios de lado.

3º. Evaluación y reacción tras los partidos: análisis del rendimiento y del resultado.

4º. Reacciones en situaciones específicas: externas (lluvia, decisiones del árbitro, etc.) e internas (lesiones, etc.).

6. PLANIFICAR EL ENTRENAMIENTO MENTAL

La planificación del entrenamiento mental depende de la habilidad mental del jugador de sus características generales y del periodo de la temporada. Por término medio hay que entrenar mentalmente: 15 a 20 minutos por sesión, 2 a 3 veces por semana. Además, es importante planificar ejercicios de entrenamiento mental dentro de las sesiones de técnica o táctica.

Este cuadro indica qué hacer en cada fase del año:

FASE	HABILIDAD MENTAL
PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Motivación Esfuerzo al 100% Diversión
PRE-COMPETICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Control emocional Concentración Pensamiento positivo
COMPETICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Visualización Control de conductas Situaciones de partido
TRANSICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Diversión

7. HABILIDADES MENTALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DEL TENIS

La siguiente tabla resume las características principales de las habilidades mentales en las distintas etapas del tenis:

INICIANTES	MOTIVACIÓN: clases interesantes ESFUERZO: calidad alta DIVERSIÓN: juegos divertidos BUENA CONDUCTA/ DEPORTIVIDAD: reglas del tenis, código de conducta
-------------------	---

INTERMEDIOS	CONCENTRACIÓN: ej. específicos de tenis, alta intensidad mental CONTROL EMOCIONAL: técnicas de activación (mental y física) y relajación (Jacobson o Schultz) Zona de rendimiento óptimo CONTROL DE PENSAMIENTOS: auto-charla positiva
--------------------	---

AVANZADOS	CONTROL DE CONDUCTAS: ej. 4 etapas entre puntos de Loehr CONTROL DE IMÁGENES MENTALES: visualización durante los ejercicios ENTRENAMIENTO SITUACIONAL EN CANCHA: qué hacer mentalmente antes, durante y tras el partido(rutinas)
------------------	--

8. ¿ENTONCES QUÉ?...CONCLUSIONES

Al entrenar habilidades mentales debemos recordar que:

- Se pueden aprender y practicar en la cancha
- Usar objetivos mentales con los mismos ejercicios
- Enfatizar las rutinas
- Usar el principio de la C.O.M.E.T.:
 - CONCENTRACIÓN
 - MOTIVACIÓN
 - EMOCIONES (CONTROLARLAS)
 - PENSAMIENTOS

ENFOQUE SISTEMÁTICO DEL DESARROLLO DE JUGADORES DE CLUB Y DE COMPETICIÓN

por Frank van Fraayenhoven (Holanda)

En general, creo que muchos entrenadores trabajan utilizando el mismo enfoque con todos los jugadores pues usan las mismas progresiones y ejercicios para todos.

Me gustaría proponer un método alternativo, más centrado en el jugador. Intentaré explicarlo brevemente utilizando modelos (diagramas) para mostrar como funciona.

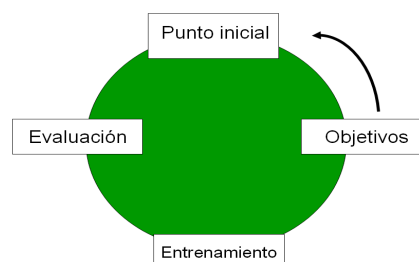
Todos aquellos que trabajan en el campo de la pedagogía en el mundo saben algún tipo de esquema que muestra la relación entre el alumno, el objetivo, el proceso de aprendizaje y la evaluación. Hay muchos modelos complejos, pero prefiero utilizar este que es muy simple (fig. 1):

En este artículo sólo trataré los dos primeros principios de este círculo: el punto de partida y la fijación de objetivos.

El punto de partida es esencial. Todo aquel que está aprendiendo quiere aprender algo extra; es decir, aprender más de lo que ya sabía. Muchos maestros, sin embargo, olvidan esto y enseñan lo que siempre han enseñado.

Quando se empieza a examinar el punto de partida de un jugador, hay que estudiar al jugador de cerca e intentar describir su juego y su tipo de juego. Es esencial observar lo que el jugador puede y no puede hacer. Demasiado a menudo los entrenadores piensan en todo lo que el jugador no puede hacer. Esto se produce probablemente por un "afán de perfeccionismo". Sin embargo, hay que intentar observar también las cosas buenas. Podemos caracterizar todos estos aspectos en tres grupos:

Un modelo pedagógico



- 1) **Posibilidades**; estos golpes/elementos de tu juego tienen una función en tu tipo de juego y no te hacen perder.
- 2) **Limitaciones**; estos golpes/elementos de tu juego los puede explotar tu contrario (para vencerte) y crean inseguridad al jugador.
- 3) **Arma**; este golpe es 'letal', te hace ganar (muchos) puntos; tus contrarios le tienen miedo.

Al elaborar un plan de entrenamiento para un jugador e intentar periodizarlo hay que escoger cuando se trabajarán los puntos fuertes y cuando los débiles. Cerca de partidos importantes, muchos jugadores prefieren trabajar sus puntos fuertes pues les refuerza su auto-confianza.

El establecimiento de metas debe ser, sobre todo, específico. Es decir, que hay que tratar de especificar la situación que tu jugador ha de dominar tras cierto tiempo. Las metas específicas son más fáciles de evaluar y, por tanto, son muy estimulantes para los jugadores (y para los entrenadores). Por ejemplo: "saca a la esquina del cuadro con un 70% de consistencia y con el 2º bote en la valla" es una meta mucho más específica que "intenta mejorar la colocación de tu saque".

Uso el acrónimo inglés "S.M.A.R.T." (Inteligente) como apoyo para escribir las metas:

- S "Específicas"
- Mensurables
- Acordadas
- Realistas
- Temporales (con fecha)

Al usar este enfoque centrado en el jugador hay que pensar su tipo de juego. **El tipo de juego del jugador se refiere a las preferencias que tiene para jugar, está basado su carácter, habilidades físicas y técnica.**

Si queremos trabajar de manera específica con el tipo de juego de nuestro jugador con el fin de que rinda óptimamente, podemos usar el diagrama siguiente (fig. 2):



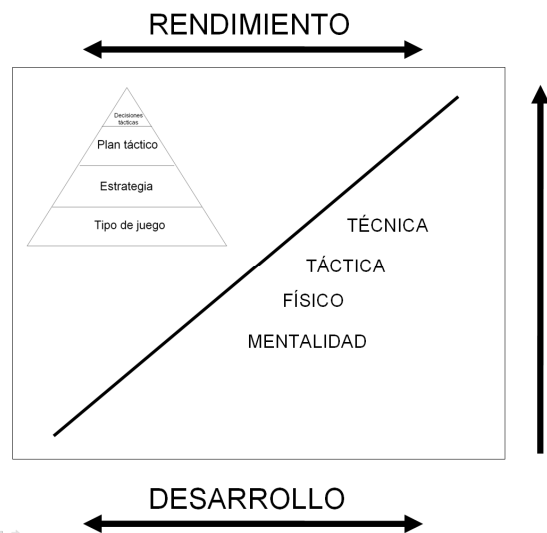
Hay que empezar pensando en el **tipo de juego** de tu jugador, para luego seguir con una **estrategia** que se adapte a la superficie en la que se jugará el partido. Luego se puede pensar en un **plan táctico** más detallado, considerando al contrario. Esto significa que tu jugador

tomará muchas **decisiones tácticas** durante el partido. Estas decisiones serán normalmente en situaciones predecibles. Por ejemplo: un jugador de fondo agresivo tiene que tomar la mayoría de las decisiones durante el juego de fondo y estas decisiones se refieren mayormente a si ha de jugar o no un golpe ganador.

En el entrenamiento para partidos hay que trabajar fundamentalmente estas situaciones que el jugador se encontrará en la mayoría de las ocasiones. A largo plazo habrá que decidir en qué se va a trabajar para que tu jugador tenga éxito en un futuro, si es posible dentro de su tipo de juego. ¡Esto no significa que el jugador haya de dominar todos los golpes o que todos los golpes que domine tengan el mismo nivel de eficacia!

Hablar de largo y corto plazo, realmente significa hablar de **desarrollo y rendimiento**. El desarrollo general ha de contemplarse como un proyecto a largo plazo. Esto incluye enseñar todas las facetas del juego. El rendimiento (resultados) a corto plazo implica que hay que trabajar en cosas que el jugador domina y que ya puede utilizar.

En la figura 3 se puede ver que un jugador muy joven (mirar en la parte de abajo) tiene que preocuparse sólo del desarrollo en general. El rendimiento (ganar) no es importante aún. Un jugador mayor (puede que sea un buen jugador en sus inicios) no ha de preocuparse (mucho) del desarrollo general, sino de su tipo de juego y de las necesidades específicas del mismo. Por ejemplo; un especialista español en cancha de arcilla entre los 10 mejores del mundo no deberá intentar volar como Rafter (a quien le gusta volar), pero deberá probablemente mejorar su volea en situaciones en la que la necesite.



Aproximadamente en la mitad del diagrama se puede observar que desarrollo y rendimiento tienen casi la misma importancia. Se podría decir que es sobre los 12-14 años. En muchos países los resultados son tan importantes (clasificaciones) a edades tempranas, que la gente no piensa en desarrollo a largo plazo. En la mayoría de los casos esto acaba siendo un error: muchos jugadores quemados y jugadores que fueron buenos a los 12 años pero que nunca llegaron a ser buenos de mayores.

Una buena base técnica ha de permitir al jugador **hacer cosas en la cancha con la pelota**. La técnica no es un

COMO MEJORAR EL JUEGO EN CANCHA RÁPIDA MEDIANTE SITUACIONES TÁCTICAS

por Bernard Pestre (Francia)

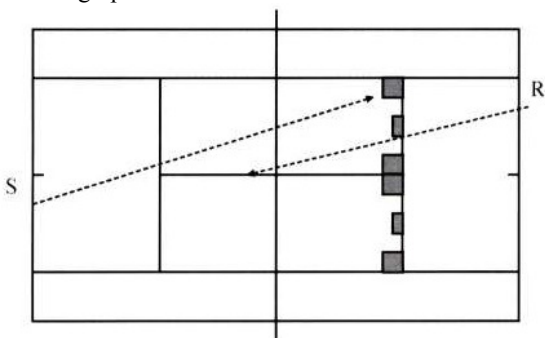
INTRODUCCIÓN

La potencia se ha convertido en una de las leyes del tenis, más en canchas rápidas que en canchas de arcilla. Los jugadores buscan constantemente la potencia en sus servicios, devoluciones y golpes a media cancha. Los peloteos desde el fondo aún existen, pero los jugadores siempre buscan el golpe ganador y los puntos a menudo se acaban en tres golpes. Por esta razón, la potencia de los peloteos en superficie rápida es muy corta.

I. SERVICIO

Desde hace años el servicio no se ha visto simplemente como el inicio del punto, sino como un arma real para ganar puntos. Los mejores sacadores logran miles de saques directos y ganan la mayoría de los puntos con el saque o en dos golpes. El secreto de un buen saque es potencia (más de 200 km/h para los mejores sacadores), precisión y consistencia (a menudo el 70% de los primeros saques). Los grandes sacadores ganan 8 de 10 puntos si meten el primer servicio.

Ejercicio 1: S saca y R devuelve. Se le dice con anterioridad al restador la dirección del saque. Esto permite al restador concentrarse en la técnica de su devolución mientras al mismo tiempo trabaja en la potencia y precisión del golpe. Es importante la técnica de ambos jugadores. Devolver muchos servicios en condiciones de partido ayuda a aprender a “leer” el golpe.



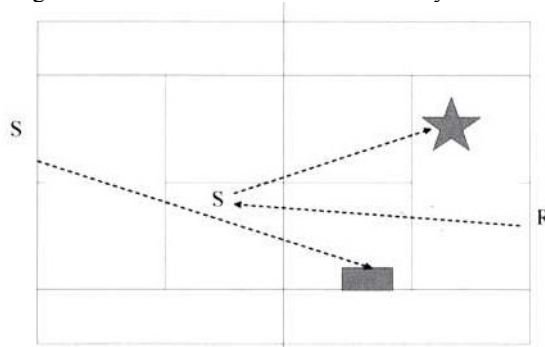
II. SERVICIO Y VOLEA

Los servicios abiertos sacan al restador de la cancha. En esos casos el restador pierde el equilibrio y puede estar en el callejón cuando el sacador está voleando. Toda la pista está libre lo cual permite al sacador acabar el punto. Sacar y volear aún es un patrón básico en canchas rápidas pues un saque de calidad facilita el jugar saque y volea.

Ejercicio 2: S saca a la diana, R devuelve y S volea a la otra diana (estrella). Juegan el punto. Esta situación táctica ha de entrenarse y mejorarse muy a menudo hasta que sea automatizada y fiable, especialmente en puntos importantes. Una diana colocada en el cuadro de servicio puede ayudar a

que se realice mejor. Su colocación y tamaño dependerá del nivel de los jugadores.

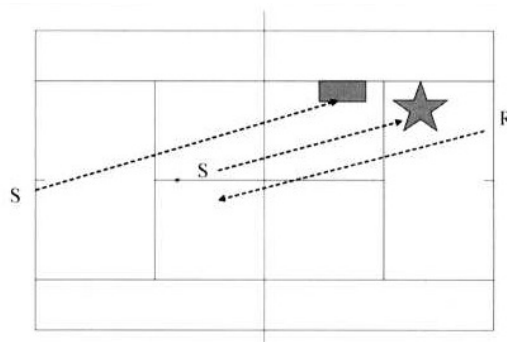
Los servicios cortos y muy abiertos proporcionan al sacador una gran ventaja ya que será capaz de intentar jugar una volea ganadora incluso ante devoluciones muy buenas.



III. VOLEA LARGA – VOLEA CORTA

Cuando el restador devuelve a los pies del sacador, le fuerza a que juegue una primera volea baja lejos de la red. Esta volea ha de jugarse profunda al centro de la cancha para que el sacador tenga suficiente tiempo de avanzar, colocarse bien en la red y acabar el punto con una volea cruzada.

Ejercicio 3: S saca a la diana y volea, y R devuelve. El sacador ha de jugar la primera volea mientras avanza manteniendo el centro de gravedad muy bajo. La segunda volea tiene que jugarse más cerca de la red a la otra diana (estrella). Se juega el punto. El sacador ha de intentar ganar el punto con la primera volea cuando sea fácil, ej. Cuando el servicio ha sido especialmente bueno. Una volea ha de ser siempre agresiva incluso desde media cancha.



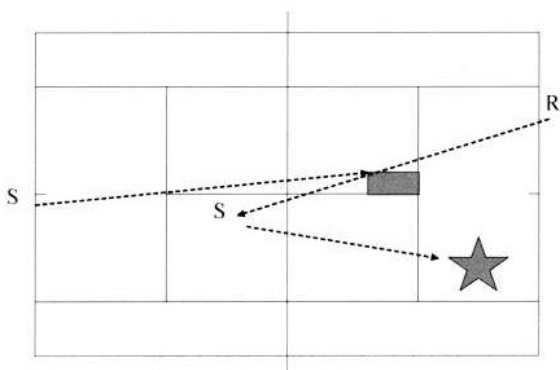
IV. GANAR EL PUNTO CON TRES GOLPES

Si la devolución es lo suficientemente buena como para evitar que el sacador acabe el punto con la primera volea, tiene que intentar mantener la ventaja jugando la volea larga y paralela para empujar al restador detrás de la línea de fondo. En esta situación, una opción para el restador es jugar

un globo. Pero si el sacador se anticipa, puede intentar ganar el punto con un remate.

Los entrenadores no incluyen saques y remates muy a menudo en sus entrenamientos. Se sorprenderían al comprobar que un remate, que aparentemente se aprende mediante ejercicios de cestos, es un golpe con un resultado más incierto cuando se entrena en situaciones de partido frente a un contrario. Los ejercicios de globo a menudo se olvidan y éste golpe sólo puede mejorarse creando ejercicios de situaciones de peloteo contra un oponente.

Ejercicio 4: S saca a la diana, R devuelve y S volea a la otra diana (estrella). Cuando S está en la red, R ha de combinar globos y passing-shots. A intenta acabar el punto con una volea o remate. El objetivo del remate ha de ser siempre acabar el punto.

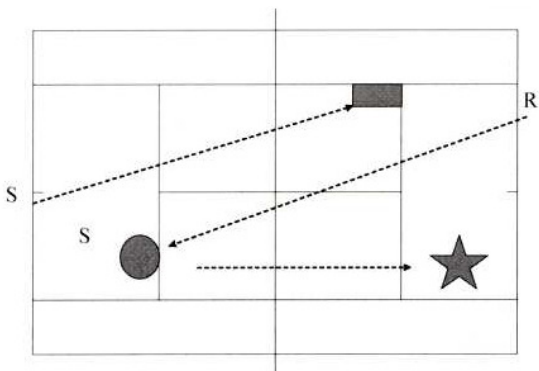


V. ABRIR LA CANCHA Y ATACAR

Cuando la intención del sacador no es ganar el punto directamente sino sacar al contrario con un primer servicio cortado cruzado, el restador tiene que jugar un resto defensivo. En esa situación, el sacador puede avanzar y pegarle a la pelota pronto y con potencia. Al sacar al restador de la cancha, el sacador tiene la cancha libre y puede jugar una volea ganadora muy fácil.

Ejercicio 5: S saca y se queda en el fondo. R ha de jugar una devolución defensiva y corta permitiendo que A juegue un golpe de ataque paralelo. Juegan el punto.

El objetivo del ejercicio es la calidad del ataque. El restador no tiene que jugar un passing shot muy fácil a propósito, pero se ve forzado a ello por el golpe de ataque del sacador. Los puntos técnicos de este ejercicio son: subida con el golpe ofensivo utilizando el juego de pies correcto y transferencia del peso del cuerpo al golpear la pelota. Un buen golpe de ataque puede seguirse con una volea corta que tal vez no haga falta. Al pegarle pronto a la pelota, el sacador le quita tiempo al restador.

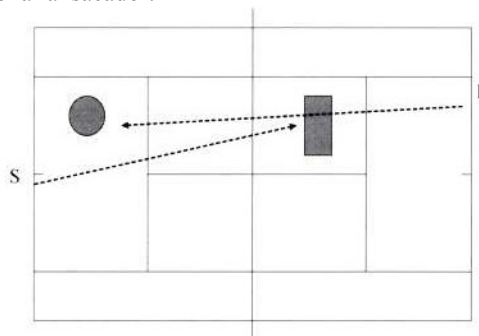


VI. ATAQUE DEL RESTADOR

El restador puede aprovecharse de un saque corto y mal colocado jugando un resto agresivo paralelo. De esta forma el sacador está bajo presión y el restador está en una situación perfecta para jugar una volea ganadora cruzada o paralela.

Ejercicio 6: S saca un 2º servicio a la diana, R juega un resto agresivo a al otra diana (círculo) y sube a la red siguiendo la trayectoria de la pelota. Su golpe (derecha) no debe botar muy cerca de la línea, pero ha de ser lo suficientemente potente y profundo como para permitirle acabar el punto en la red. Se juega el punto.

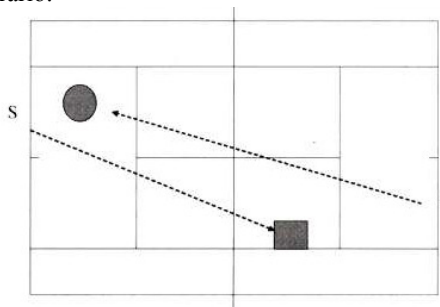
Los puntos técnicos son: buen juego de pies tras la devolución y firmeza de la volea. La volea ha de ser corta y cruzada si la posición en la red lo permite. Cuando el servicio es flojo, el restador ha de atacar pues subir a la red tras la devolución es probablemente la mejor forma de presionar al sacador.



VII. SUBIR A LA RED CUANDO LA PELOTA ESTÁ EN LA CANCHA DEL CONTRARIO

Cuando se aprovecha del 2º servicio, el restador puede jugar una devolución profunda que fuerce al sacador a jugar un golpe flojo (ej. Un revés cortado) y a retroceder. Entonces, el restador puede jugar un golpe de fondo potente y avanzar. Otro golpe flojo del sacador (ej. Un revés cortado) puede darle al restador la oportunidad de subir a la red inmediatamente jugando al contrapié.

Ejercicio 7: S saca un 2º servicio a la diana y se queda en el fondo. R juega una devolución agresiva a la otra diana (círculo) y juegan el punto esperando a subir cuando la pelota esté en la cancha del contrario. El objetivo del ejercicio es poner al jugador en una situación en la que tenga que escoger el momento adecuado para avanzar y acabar el punto. El ejercicio puede continuar hasta que los jugadores puedan “sentir” cuál es el momento correcto para avanzar. Subir a la red cuando el contrario va a pegarle a la pelota puede ser una buena táctica de sorpresa para trastornar al contrario.

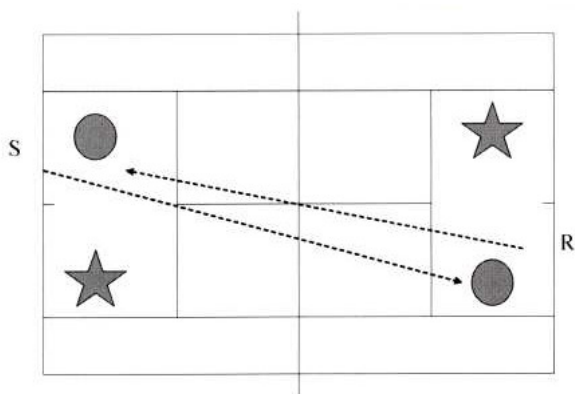


VIII. DEVOLUCIÓN CRUZADA

Tras un segundo servicio, el restador puede jugar un passing shot cruzado con una trayectoria espectacular. A esa velocidad no es posible adoptar la misma posición de preparado en el resto que en los golpes de fondo ya que el tronco necesita una base sólida y el restador ha de colocarse en posición abierta.

Ejercicio 8: S saca un 2º servicio a la diana y sube a la red. R juega un passing shot cruzado muy agresivo a la otra diana (círculo). Juegan el punto.

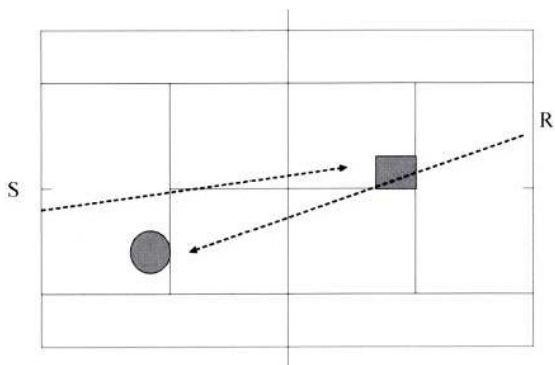
La importancia que tiene el servicio en el juego actual ha significado también que la devolución sea cada vez más importante. Si el restador no se aprovecha de un servicio flojo, pierde la oportunidad de romper el servicio. Un buen restador es aquel que hace dudar al sacador cuando este saca un 2º servicio.



IX. GOLPES PARALELOS Y CRUZADOS

Tras un segundo servicio y una devolución segura, los jugadores pueden iniciar un peloteo de revés cruzado cortado con espíritu poco agresivo. Este peloteo también se da en cancha rápida, pero en estas situaciones el primer golpe que se quede corto hay que atacarlo. Además, el revés paralelo es un golpe que cada vez tendrá más importancia en el futuro.

Ejercicio 9: S saca y se queda en el fondo, R devuelve y empiezan a pelotear cruzado desde el fondo (círculos). Ambos jugadores deben intentar jugar un revés ganador (estrellas) siempre que lo crean conveniente. En ocasiones, atreverse a jugar un golpe es lo que marca la diferencia.



CONCLUSIÓN

Con el fin de que el entrenamiento de situaciones de partido sea adecuado, los jugadores tienen que estar completamente concentrados en los ejercicios y para ello, estos han de realizarse jugando puntos, lo cual hará que la sesión de entrenamiento se parezca más a una situación de partido.

Golpes específicos como la devolución de servicio, la subida a la red, el globo y el remate sólo pueden mejorarse mediante situaciones de juego ya que en estos ejercicios la técnica y la táctica se combinan completamente.

La noción de incertidumbre es también muy importante en este tipo de entrenamiento. Los entrenadores han de trabajarla para ayudar a que el jugador desarrolle el sentido de anticipación y la técnica del juego de pies. El jugador ha de aprender cuando y como debe subir a la red, y cuando y donde ha de pararse para poder alcanzar un globo.

De todas formas, establecer patrones fijos puede forzar al jugador a jugar de manera errónea. Hay que asegurarse de que los jugadores sigan siempre las reglas tácticas básicas, incluso si no son parte del ejercicio. Por ejemplo, El jugador que se empeña en jugar una volea de revés cuando hacerlo de derecha hubiera sido más fácil y más obvio, se ha equivocado, incluso si gana el punto.

Otro principio importante es la idea de sorpresa. Cuando los entrenadores enseñan a los jugadores como han de sorprender al contrario, estos aprenden a estar preparados, a ser inteligentes tácticamente y a mejorar su coordinación óculo-manual. Con este tipo de entrenamiento el entrenador ha de conseguir que sus jugadores sean conscientes de las diferentes opciones que se les presentan en una situación dada, pero ha de dejarles que tomen la decisión.

Estas secuencias no están diseñadas para convertir a nuestros jugadores en robots, al contrario, han de servir para que mejoren su conocimiento táctico. Nuestro trabajo como entrenadores es crear situaciones que ayuden a nuestros jugadores a adaptar su propio estilo de juego a las distintas situaciones que se dan en el tenis.



LIBROS Y PROGRAMAS INFORMÁTICOS RECOMENDADOS

Como enseñar a 30 niños en una cancha

Comisión Australiana de Deporte y Tennis Australia

Nivel: Iniciante. 153 páginas. El libro intenta enseñar a jugar al tenis mediante actividades divertidas, pretende ser una guía flexible y práctica para desarrollar competencias motrices básicas de los alumnos, así como conocimientos de arbitraje y actitudes positivas hacia el tenis que fomenten su práctica en el futuro.

Los contenidos del libro son: Sección 1: introducción (objetivos, estrategias de enseñanza, enseñanza en grupo, clases agrupadas verticalmente, actividades auto-dirigidas, demostrar, revisar, seguridad, etc.). Sección 2: Ideas para sesiones en

cancha (actividades de calentamiento y juegos, actividades de desarrollo de habilidades: derechas y reveses, servicios y devoluciones, voleas, globos y remates, juegos. Sección 3: Más ideas para dentro y fuera de la cancha (cartas de habilidades, tenis fantasía, formatos de competiciones, tenis en días de lluvia. Sección 4: Más información sobre tenis (golpes básicos, reglas básicas, tácticas básicas). Orígenes del tenis, glosario de términos de tenis, programas de Tennis Australia, material de promoción, referencias.

Más información: Michelle Philips-Kiely. Tennis Australia. Apartado postal 6060. Richmond South, Victoria 3121, Australia. Tel: 61 3 9286 11 77, Fax 61 3 9650 27 43. Sólo disponible en Inglés.

Enseñar jugando, más de 100 juegos para escuelas de tenis

*Daria Kopsic y Fernando Segal
Asociación Argentina de Tenis*

Nivel: Iniciantes. 124 páginas. Se centra en la metodología de la enseñanza del tenis a iniciantes mediante juegos.

Los contenidos del libro son: Motivos de los niños para practicar deportes. Características sociales de los niños. Etapas en la adquisición de habilidades. La clase de tenis: organización y seguridad. Juegos básicos: reglas, habilidades motrices desarrolladas mediante los juegos, componentes, objetivos, enseñanza, diversión y tener éxito, lista de juegos. Juegos avanzados. Juegos para días de lluvia: instructivos, educativos, recreativos, interactivos. Circuito de actividades. Ejercicios de vuelta a la calma.

Más información: Asociación Argentina de Tenis. Av. San Juan 1307. 1148 Buenos Aires. Tel 54 1 304 22 56. Fax 54 1 305 02 96. Sólo disponible en castellano.

CD ROM de Tenis

Tenis Virtual: Una forma realista de jugar al tenis. Con las técnicas más modernas de 3D. Individuales y dobles. Digital Dreams Multimedia. Tel. (91) 741 26 62, Fax (91) 320 60 72. Precio: \$15. Disponible en castellano.

Abierto de Francia: Simulador de juego. Se pueden jugar todos los golpes. Con distintos ángulos de cámara. Repetición de los mejores golpes. Es posible escoger entre las mejores canchas de arcilla, cemento y hierba. Disponible en inglés y francés.

El Tenis Extraordinario de Sampras: Simulador realista de tenis. Presenta 8 torneos internacionales y 22 contrario dotados de inteligencia artificial. Dimensiones reales de la pelota ajustadas al milímetro. Precio: \$60. Disponible en inglés y castellano.

Juguemos al tenis con Tracy Austin: Con video y gráficos a color y ofrece consejos sobre el propio juego. Con Cliff Drysdale y Fred Stolle. Utiliza enseñanza interactiva fácil de seguir sobre: el juego en el fondo de la cancha, tipos de empuñadura, golpes de aproximación, remates, voleas, globos, servicio y juego de red, etc. También incluye una función de revisión que permite comprobar el nivel de comprensión y de aprendizaje del jugador. Precio: \$49.95. Human Kinetics Publ. & ESPN Tennis. Tel. 1 800 747 44 57 ó 113 27 81 708. Disponible en inglés.



International Tennis Federation

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton
London, SW15 5XZ

Tel: 44 181 878 6464 Fax: 44 181 878 7799/382 4742
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