

EDITORIAL

Bienvenidos al número 16 de la Revista para entrenadores de la ITF. Como podrán observar hemos cambiado el formato de nuestra primera página en la que incluimos un índice de contenidos del presente número.

Algunos de nuestros lectores habrán asistido a los Seminarios Regionales que organiza la ITF. En Guatemala participaron más de 120 entrenadores de toda Centroamérica. En Chipre 80 entrenadores europeos de alto nivel de 30 países tomaron parte en el Simposium de Entrenadores Europeos, mientras que en Bangkok más de 130 entrenadores de 31 naciones participaron en el Simposium Asiático.

Muchos de ustedes habrán tomado parte en algún momento en un Simposium de la ITF. Cada año la ITF organiza más de 80 simposiums en todo el mundo. En estos cursos un experto de la ITF visita el país durante 7 a 14 días y trabaja con los entrenadores. Los cursos sirven para actualizar a los entrenadores de forma periódica. Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para expresar nuestro agradecimiento a todos los entrenadores que han participado como expertos colaborando con este programa de formación de la ITF durante todos estos años.

El momento culminante del programa de formación de la ITF es el Simposium Mundial que se celebra cada 2 años. El 11º Simposium Mundial para Entrenadores de la ITF se celebrará durante los meses de Octubre/Noviembre de 1999. El lugar de celebración se anunciará en nuestro próximo número.

Esperamos que los artículos publicados sigan generando un vivo debate entre los entrenadores de todo el mundo. Si desean comentar algunos de los artículos, envíen sus cartas y, si fueran interesantes, podrían publicarse en futuros números. Para su información, hemos incluido un folleto de Human Kinetics, compañía pionera en el mundo en cuanto a publicaciones deportivas.

Una vez más, queremos dar las gracias a todos los autores que han contribuido en 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 decimosexto número de la Revista



Dave Miley
Director Ejecutivo de Desarrollo



Miguel Crespo
Responsable de Investigación

CONTENIDOS

Editorial.....	1
Índice.....	1
Artículos	
Consejos para mantenerse en forma	
Paul Roetert (Estados Unidos de América).....	2
Las jugadoras de la KB Fed Cup revelan los factores de su éxito	
Federación Internacional de Tenis.....	3
La pelota corta	
Peter Farrell (Irlanda).....	4
La importancia de la planificación de la competición	
Dave Miley (ITF).....	5
Cómo enfrentarse a los errores	
Marcel K. Meier (Suiza).....	8
Del entrenamiento técnico al táctico	
Ales Filipcic (Eslovenia).....	10
Un enfoque sistemático para las sesiones de entrenamiento	
Suresh Menon (ITF).....	11
Patrones neuromusculares en el servicio	
Pedro Pezarat y Antonio Veloso (Portugal).....	12
Código Ético para Entrenadores	
Federación Internacional de Tenis.....	14
Entrenamiento mental realizado de forma simple	
Svatopluk Stojan (Suiza).....	16
Información sobre tenis en internet– Organizaciones, Noticias, Torneos, Fabricantes, Servicios, y más	
Miguel Crespo (ITF).....	18
Información sobre el servicio de “Fax Back” de la ITF	19
Instrucciones para enviar artículos a “Coaches Review”	19
Libros y videos recomendados	20

EQUIPOS ITF JUNIOR

Los entrenadores que actualmente estén trabajando con jugadores juniors de alto nivel deben saber que los juniors de cualquier país clasificados entre los 35 mejores de la clasificación mundial ITF pueden enviar sus solicitudes para formar parte del equipo internacional junior de la ITF.

La ITF cubrirá los gastos de billete de avión, entrenamientos y alojamiento durante 8 semanas en torneos de alto nivel durante mayo y junio incluyendo Roland Garros y Wimbledon.

Las solicitudes finalizan el 8 de marzo de 1999.

CONSEJOS PARA ESTAR EN FORMA

Por Paul Roetert (Estados Unidos de América)

Este artículo se publicó en la Revista Tennis Match Magazine (Enero/Febrero de 1997)

LA SOBRECARGA MUSCULAR Y EL CODO DE TENIS

La sobrecarga de los músculos del antebrazo durante la preparación, la aceleración y el acompañamiento en el golpe de revés puede ser la causa del codo de tenis. Investigadores de la Universidad del Estado de Oregon descubrieron que estos músculos tenían más actividad en jugadores que padecían codo de tenis que en los que no lo sufrían. Estos resultados eran independientes del tipo de revés, a una o dos manos, que se realizara. Los músculos extensores del antebrazo (los que están en la parte superior) mostraban más actividad durante la fase del movimiento de la raqueta atrás. Los flexores (que están en la parte inferior) eran más activos durante la aceleración y el acompañamiento. Aprender una técnica adecuada al golpear de revés puede reducir la tensión en estos músculos y ayudar a prevenir y aliviar el codo de tenis.

USAR GOMAS QUIRÚRGICAS CUANDO SE VIAJA A TORNEOS

Una manera excelente de mantenerse en forma cuando se viaja a torneos es utilizar gomas quirúrgicas como sustituto de los ejercicios con pesas. Una zona en la que son especialmente efectivas es los hombros. Investigaciones realizadas en la Clínica Steadman Hawkins en Vail, Colorado, descubrieron que los manguitos de los rotadores y los músculos que rodean los hombros mostraron una gran actividad al realizar movimientos de rotación externa e interna en ejercicios de remar sentado. El uso de gomas quirúrgicas es un medio eficiente de reforzar la musculatura de los hombros, especialmente cuando no se puede disponer de un gimnasio completamente equipado.

¿QUÉ HOMBRO ES EL MÁS FUERTE?

Si juegas al tenis con el brazo derecho, ¿No pensarías que tu hombro derecho es más fuerte que el izquierdo? En una investigación se estudió la fuerza de ambos hombros en jugadores juniors de competición haciendo que se colocaran en posición de realizar un fondo a una mano sobre una plataforma controlada por ordenador. Los jugadores intentaron mantener el equilibrio durante 20 segundos mientras una máquina Cybex Fastex medía el movimiento. ¿Cuáles fueron los resultados? La fuerza y estabilidad en las extremidades superiores fueron simétricas o en muchos casos más débil en el brazo dominante. Las culpables de esto pueden ser las lesiones crónicas del hombro dominante. Los jugadores pueden usar este movimiento de fondo a una mano para fortalecer los músculos de la cintura escapular. Otros ejercicios para fortalecer estos músculos son: fondos contra la pared, fondos normales y lanzamientos con balones medicinales.

¿TIRITAS PARA RESPIRAR MÁS FÁCILMENTE?

Tres investigadores independientes llegaron a la conclusión de que no se observaban beneficios en cuanto al rendimiento tras el uso de las populares tiritas que se adhieren a la nariz. Sin embargo, esto no quiere decir que las tiritas no hagan que el usuario se sienta mejor o más cómodo. ¡De todas formas, le dan al jugador una imagen muy agresiva!

¡ESTIRA ESE HOMBRO!

La intensa actividad que suponen los movimientos por encima de la cabeza como el servicio y el remate puede producir déficits en la rotación interna del hombro. Estudios realizados a treinta y nueve miembros del equipo nacional junior de los EEUU encontraron que muchos tenían problemas de movilidad del hombro, especialmente en lo referente a la rotación interna del mismo. Aunque no hay una relación de causa-efecto entre la falta de rotación interna del hombro y cualquier lesión específica del hombro, la falta de flexibilidad puede hacer que el tenista sea más

propenso a lesionarse. Por otro lado, si el tenista lleva a cabo un programa adecuado de ejercicios de estiramientos puede mejorar la capacidad de rotación interna de los hombros.

¿COMES DEMASIADO? INTENTA DORMIR MÁS

La falta de sueño puede producir cambios significativos en el apetito de los tenistas. Según el Dr. Ronald Bliwise, director del Centro de Trastornos del Sueño de la Universidad de Emory, varios estudios con estudiantes universitarios que dormían sólo dos horas y media durante tres noches seguidas y se les interrumpía por la noche en otras tres noches, demostraron que esto producía más apetito. La falta de sueño o de sueño REM también tenía como consecuencia el aumento del apetito y el engordar. Osea, si sueñas en adelgazar, ¡Tal vez estás en el buen camino!

ANTICIPARSE MEJOR

Los jugadores de élite se anticipan a sus contrarios observándolos de los pies a la cabeza para buscar algunas pistas que les indiquen cuál va a ser el próximo golpe. El dr. Bob Singer de la Universidad de Florida ha encontrado que los grandes jugadores utilizan los movimientos que realiza el contrario antes de pegar a la pelota para elaborar una probabilidad sobre cómo irán a responder. Las pistas pueden ser, el ángulo de la raqueta del contrario, la forma en se sostiene, la inclinación de los hombros, la posición de los brazos, caderas o piernas, y como y cuando se golpea la pelota. En este estudio se analizaron los movimientos oculares de los tenistas y se concluyó que los mejores jugadores se anticipan mejor a las acciones del contrario y reaccionan más rápidamente. Pero lo mejor de todo es que los jugadores pueden entrenarse para mejorar sus habilidades de anticipación.

¡BÉBETELO TODO!

La falta de ingesta de líquidos durante un partido puede ser causa de un mal rendimiento. Para estar convenientemente hidratado varias investigaciones han demostrado que el tenista ha de beber dos o tres vasos de líquido cada 15 minutos durante un partido. Aunque el agua es la campeona indiscutible de los líquidos, las bebidas isotónicas son cada vez más populares. De todas formas hay que tener cuidado ya que las bebidas con más del 10% de azúcar retrasan la digestión lo cual puede afectar negativamente al rendimiento. La deshidratación puede causar una falta de fuerza y resistencia y, en un día de mucho calor, puede llevar a un golpe de calor. Por tanto bebe mucho para jugar al máximo.



ENTRENAR CON PESAS

El entrenamiento con pesas puede hacerte un mejor tenista. El dr. William Kraemer de la Universidad del estado de Pensilvania descubrió que unas jugadoras universitarias que habían realizado un programa de trabajo de fuerza durante 9 meses habían aumentado la velocidad media

de su servicio de 60 a 70 mph; la velocidad de su revés en un 35% y la de su derecha en un 19%; habían reducido la grasa corporal de un 24% a un 19%; habían aumentado la fuerza de su empuñadura en ambas manos; y habían aumentado significativamente su potencia de salto y de carrera hacia la pelota. El programa de trabajo consistió en sesiones de 30-60 minutos, 2 a 3 veces a la semana durante 9 meses en las que se incluían ejercicios como pres de banca, pres sentados, remar de pié y sentado, elevaciones laterales y frontales de mancuernas, flexiones de brazos y de muñecas, abdominales con piernas flexionadas, abdominales, flexiones de piernas, elevaciones de gemelos e hiperextensiones de la espalda.

¡CÓMETE ESOS HIDRATOS DE CARBONO!

Una de las claves para conseguir un alto rendimiento es seguir una dieta rica en hidratos de carbono complejos. Estas sustancias son las que proporcionan la energía para rendir al máximo en un partido. Por tanto se recomienda que la dieta de un tenista está compuesta por un 60-70% de

hidratos de carbono, 10-15% de proteínas y 20-25% de grasas. Y durante la temporada de competición, los tenistas han de comer pequeñas cantidades de hidratos de carbono de forma regular durante el día. Esto hará que los músculos almacenen la mayor cantidad posible de energía para rendir a tope.

¿MENOR TENSIÓN DEL CORDAJE, MÁS PRECISIÓN EN EL GOLPE?

Una raqueta encordada a más tensión ¿Proporciona más control que una encordada a menor tensión? Muchos jugadores de tenis creen que eso es así, pero un estudio de la Dra. Duane Knudson de la Universidad de Baylor llegó a la conclusión de que si con menores tensiones del cordaje se conseguía una mayor precisión en golpes planos con raquetas sobredimensionadas. El estudio también llegó a la conclusión de que las raquetas sobredimensionadas proporcionaban golpes más precisos que las de cabeza mediana si la tensión del cordaje y las condiciones del impacto eran similares.

LAS JUGADORAS DE LA KB FED CUP REVELAN LAS CLAVES DE SU ÉXITO

Por la ITF

La ITF ha publicado un informe que investiga los factores clave en la preparación y rendimiento de las mejores jugadoras del mundo.

Este documento está basado en la información recopilada durante las primeras rondas de la Fed Cup disputadas en Marzo de 1997e incluye opiniones de casi 50 jugadoras de élite como Martina Hingis, Mary Joe Fernández, Gigi Fernández, Amanda Coetzer y Monica Seles.

El Informe sobre el Estilo de Vida de la Fed Cup está dividido en cinco áreas y comprende la dieta, la fuerza mental, la forma física, el tiempo libre y el trabajo en equipo, y se adjuntan opiniones de varios expertos designados por la ITF.

El informe indica que las jugadoras organizan su rutina de preparación física con el objetivo principal de ser más rápidas en la pista. La flexibilidad y la resistencia son las siguientes metas más importantes para ellas, pero muy pocas consideran que la fuerza sea de mucha importancia (consúltese el esquema 1).

Estas jugadoras también piensan que es esencial seguir una dieta sana, pero a pesar de esto ninguna de ellas consulta con un médico especialista en nutrición o con "chefs" personales.

Mary Joe Fernández explica lo siguiente: "No discuto mi dieta ni con mi entrenador ni con mis colegas. Creo que sé lo que necesito comer y beber para mantener mi cuerpo en forma. Mi único consejo sería beber mucho líquido".

De todas formas, la investigación indica que en los últimos años las jugadoras se han concienciado más sobre la nutrición. Menos del 10% comen carne roja y más del 70% incluyen más vegetales y fruta en su dieta.

Gill Hogan, especialista en Dietética Deportiva de la Fundación para la Nutrición Deportiva de Gran Bretaña afirma que: "Las exigencias de rendimiento sobre las jugadoras profesionales de tenis se han incrementado considerablemente especialmente desde hace unos diez años. El cambio de dieta es una forma en la que esto se ha reflejado. Mientras hace años, las jugadoras comían mucha carne roja, en la actualidad el panorama no podría ser más distinto.

Ahora, los alimentos ricos en hidratos de carbono son los que están de moda. No sólo por capricho, las jugadoras han aprendido los beneficios de comer

alimentos como estos— te llenan sin inflarte y proporcionan las fuentes de energía correctas para competir al máximo en la pista."

Las jugadoras también piensan que la fuerza mental es vital e igual de importante que la forma física y la nutrición. El doctor David Lewis, miembro del Instituto de Directores de la Asociación Internacional para el Control del Estrés afirma lo siguiente: "Se dice que todos los deportes se ganan o pierden en un terreno de juego de 15 centímetros — ¡el espacio que hay entre las orejas del jugador!

Aunque el 75% de las jugadoras de la Fed Cup no siguen programas de entrenamiento mental específico, muchas de ellas utilizan la visualización, algunos ejercicios de respiración profunda y la meditación o el yoga (consúltese el esquema 2).

Manon Bollegraf, quien ha jugado la Fed Cup representando a Holanda desde 1988, lo resume: "Creo que jugar bien al tenis viene de estar físicamente en forma y de tener una buena técnica, mientras que jugar muy bien al tenis viene de la mente. Para mejorar en mi juego, a menudo asisto a conferencias en las que aprendo a como mejorar mi fuerza mental."

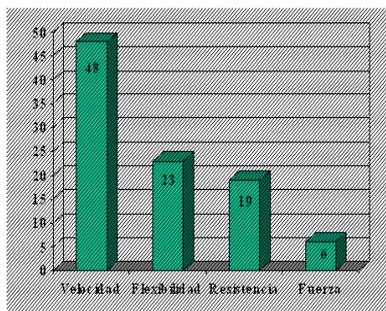
"Para tener un equilibrio mental adecuado en la pista, la jugadora tiene que tener también el equilibrio mental adecuado fuera de ella," añade el

ESQUEMA 1

Los resultados de la investigación mostraron que cada jugadora tiene sus propias prioridades en cuanto a la forma física.

De todas formas:

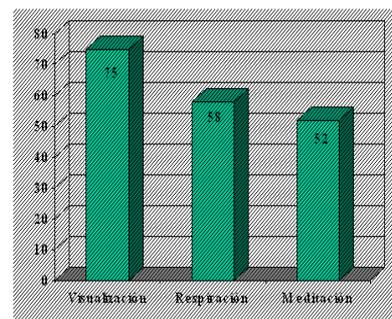
- 48% de las encuestadas afirmaron que la velocidad era su prioridad
- 23% indicaron que la flexibilidad era importante para su juego
- 19% pensaban que la resistencia era crucial
- 6% consideraban que la fuerza era importante



ESQUEMA 2

Aunque el 74% de las jugadoras de la Fed Cup no siguen un programa de fuerza mental específico, aquellas que lo hacen utilizan las siguientes estrategias

- visualización 75%
- técnicas respiratorias 58%
- meditación y yoga 52%



doctor Lewis. Este especialista considera que la relajación es la clave para mantener el equilibrio psicológico óptimo. Pero debido a lo apretado del calendario y a los constantes viajes, el tiempo libre es un lujo para las jugadoras de élite. Muchas se relajan escuchando música o yendo al cine.

El informe también preguntó a las jugadoras sobre sus actitudes hacia el trabajo en equipo y al hecho de representar a su país— dos puntos básicos de la competición de la Fed Cup. En un deporte esencialmente individualista, la Fed Cup ofrece a las jugadoras una rara oportunidad de experimentar la sensación de formar parte de un equipo nacional.

Deborah Jevans, Directora Ejecutiva de la Fed Cup, agradece la información proporcionada por las jugadoras de élite: “Únicamente con información de las jugadoras podremos continuar educando a nuestras jóvenes para que comprendan la importancia de la dieta, la salud y la forma física adecuadas.”

LA PELOTA CORTA

Por Peter Farrell (Irlanda)

INTRODUCCIÓN

Una pelota corta en tenis es como un penalti en fútbol o un tiro libre en baloncesto — una oportunidad excelente para ganar un punto. Los jugadores han de entrenarse para reaccionar de forma efectiva y eficiente cuando les llegue una pelota corta.

Una buena estrategia desde el fondo de la pista es mantener la pelota en juego, profunda hasta que el contrario la falle o la deje corta. Si la falla, has ganado el peloteo, so la deja corta hay que avanzar para jugar: una subida a la red, un golpe ganador o una dejada.

Al tiempo que el jugador avanza, ha de decidir rápidamente el golpe que realizará. Esta decisión tiene que basarse en los factores siguientes:

1. La altura de la pelota en el impacto. La altura ideal es entre el pecho y el hombro ya que permite jugar golpes ganadores con potencia.
2. La proximidad a la red en el impacto. Cuanto más cerca mejor, esto permite jugar ángulos mayores y da al contrario menos tiempo para reaccionar.
3. La posición del contrario. Si está tras la línea de fondo es recomendable jugar una dejada. Si está dentro de la pista, es más aconsejable jugar una subida a la red.
4. El mejor golpe de la jugadora en esa situación. Por ejemplo: si a una jugadora no le gusta hacer dejadas ni pegar fuerte de revés, pero tiene un buen golpe cortado de subida a la red, será natural que seleccione éste último golpe más a menudo.
5. El mejor golpe de la jugadora en esa situación de ese partido. Por ejemplo: cuando intenta pegar fuerte hoy, no logra ganar el punto, pero cada dejada que ha hecho ha ganado el punto.
6. Los puntos fuertes y débiles de la contraria. Por ejemplo: la contraria es muy rápida y llega a todas las dejadas y golpes ganadores, pero tiene problemas con el passing en las pelotas bajas.
7. Las expectativas del contrario. Habiendo utilizado la dejada en varias ocasiones, podría ser necesario anticiparse a ese golpe seleccionando otra opción.

JUEGO DE PIES PARA JUGAR LA PELOTA CORTA

- Si la jugadora percibe pronto que la pelota se queda corta y se mueve inmediatamente hacia delante podrá golpearla a la altura óptima y lo más cerca de la red posible (ver puntos 1 y 3 de arriba).
- Independientemente de cuál de las tres opciones escoja, la jugadora tendrá que moverse hacia delante para alcanzar una

posición ofensiva en la red. Hay que asegurarse de incluir este movimiento “hacia delante tras el golpe” en todos los ejercicios (ej. — no avanzar y pegar un golpe ganador, luego pararse y retroceder hasta la línea de fondo para intentarlo de nuevo).

- Para golpear un revés cortado efectivo, las jugadoras tendrán que dominar el paso carioca (para una diestra: el pie izquierdo pasando tras el derecho durante el golpe). Esto permite moverse durante el golpe mientras se está de lado.
- Muchas jugadoras preferirán evitar su revés y jugar una derecha escorada - hay que enseñar y entrenar este movimiento.

HAY QUE RECORDAR QUE:

- Las jugadoras que se colocan muy detrás de la línea de fondo durante los peloteos nunca serán tan efectivas jugando pelotas cortas como aquellas que se colocan cerca de la línea de fondo, simplemente por que la pelota estará más baja y más alejada de la red cuando se golpee.
- Por definición, cada servicio en juego es una pelota corta. Hemos de entrenar todos los movimientos anteriores en situaciones de devolución de servicio con el fin de utilizarlas contra segundos servicios que sean flojos.



LA IMPORTANCIA DE LA PLANIFICACIÓN DE LA COMPETICIÓN

por Dave Miley (ITF)

La planificación por parte de los entrenadores de juniors de alto nivel, de un calendario de competiciones efectivo es un aspecto muy importante para el desarrollo de los jugadores. A la hora de planificar el calendario hay que tener en cuenta una serie de factores importantes:

- La edad del jugador
- El tipo de torneos en los que centrarse
- Su educación
- El número de semanas al año en que se han de jugar torneos
- El número de partidos de individuales y dobles que deben jugar
- La clasificación actual del jugador
- Y, también muy importante, el coste y la capacidad financiera para afrontar el calendario

Seguidamente se incluye una tabla de planificación de torneos realizada para ayudar a entrenadores y padres a organizar su calendario anual de competiciones.

Cuando se utilice, hay que recordar los puntos siguientes:

1) La edad del jugador

Hay que ser consciente de las reglas de participación de jugadores por su edad, las cuales limitan el número de semanas de torneos profesionales en las que puede participar un jugador menor de 16 años. Los jugadores menores de 12 años no pueden participar en más de 3 semanas de torneos fuera de su país ni en torneos Juniors de la ITF para menores de 18 años.

2) El tipo de torneo en que se ha de participar

Las preguntas que muchos jugadores, entrenadores y padres se preguntan son:

- ¿Los jugadores han de jugar torneos juniors o abiertos?
- ¿Han de competir en su categoría o en una superior?
- ¿Han de empezar a jugar torneos profesionales o deben centrarse en torneos juniors?
- ¿Han de jugar torneos en su país o deben salir al extranjero?
- ¿Han de jugar torneos en tierra, cancha dura, cubierta, etc.?

En mi opinión, el jugador necesita participar en varios tipos de torneos: nacionales, juniors y algunos profesionales, todos ellos en distintas superficies. De todas formas, el número de semanas de competición en cada torneo dependerá del objetivo fundamental del jugador (p.ej. la clasificación que desee alcanzar). ¿Cuál es su objetivo: ¿Ser el nº 1 en la clasificación nacional junior?, ¿Estar entre los 30 mejores en las clasificaciones regionales juniors?, ¿Entre los 100 mejores de la clasificación junior mundial de la ITF? o ¿Entrar en la clasificación profesional?

Por ejemplo, si el jugador intenta estar entre los 100 mejores de la clasificación junior mundial de la ITF, necesitará jugar entre 5 y 10 Torneos Junior ITF para alcanzarla, empezando por torneos de Grupo 5 y 4 y progresivamente jugando torneos de mayor nivel.

3. El número de semanas de competición al año

A la hora de determinar el calendario es importante no sólo considerar el número total de semanas de competición, sino también el número de semanas en las que se juega cada tipo de torneos. Hay muchos factores a tener en cuenta a la hora de realizar esto. El primer y más importante es el colegio. Muchos padres piensan que sus hijos no han de dejar el colegio para jugar al tenis. Estoy de acuerdo en que no es necesario que los jugadores jóvenes sacrifiquen su educación para jugar el tenis a un alto nivel. Simplemente es necesario programar el calendario de forma que los jugadores consigan una experiencia competitiva suficiente al tiempo que continúan con sus estudios.

Por ejemplo, la mayoría de los jóvenes tienen aproximadamente unas 20 semanas de vacaciones al año. En esas 20 semanas, un tenista de entre 13 y 17 años puede jugar suficientes torneos fuera de su país para obtener la experiencia necesaria y conseguir una buena clasificación internacional. Los padres, jugadores y entrenadores han de intentar tener una buena relación con el colegio y con los profesores del jugador y asegurarse de que cuando el tenista ha de viajar durante el período lectivo use su tiempo libre mientras esté en el torneo (y se dispone de mucho) para realizar sus tareas escolares.

EDAD	TIPO DE TORNEOS	NUMERO DE SEMANAS POR AÑO	PARTIDOS POR AÑO	META APROX. DE CLASIFICACIÓN	COSTO APROX. POR AÑO
12-15	<ul style="list-style-type: none"> • Juniors Nacionales • Internacionales Junior (Cpto. Mundial Junior.) • Senior nacionales • Equipo/chib • Torneos Circuito Femenino (\$10,000) 	5-10 2-5 4-8 3-6 1-2 TOTAL: 15-31	60/70 individuales 25/45 dobles	Categoría Nacional: 1 Junior ITF (mujeres 100 mejores) Clasificación Junior Regional: 30 mejores ATP: ninguna WTA: 1,000-800	US\$ 7,000
15-17	<ul style="list-style-type: none"> • Juniors Nacionales • Int. Junior (HEC World Youth Cup) • Senior nacionales • Equipo/chib • ITF Masculinos o Torneos Circuito Femenino (\$25,000-\$50,000) 	2-4 5-10 5-10 2-4 2-5 TOTAL: 16-33	70/80 individuales 30/50 dobles	Categoría Nacional: 1 Junior ITF: 50 mejores ATP: 800 WTA: 800-200 Equipo de la Fed. Cup	US\$ 12,000
17-18	<ul style="list-style-type: none"> • Juniors Nacionales • Int. Junior (ITF Sunshine & Conolly Continental Cup) • Senior nacionales • Equipo/chib • ITF Masculinos o Torneos Circuito Femenino (\$25,000-\$50,000) • Torneos Challenger o WTA 	1-2 10 5-10 2 12 2 TOTAL: 32-38	80/90 individuales 35/55 dobles	Categoría Nacional: 1 Junior ITF: 20 mejores ATP: 300 aprox WTA: 250-80 Equipo de la Davis Cup/Fed Cup	US\$ 15,000
19+	<ul style="list-style-type: none"> • Nat. prize money • Equipo/chib • ITF Masculinos o Torneos Circuito Femenino (\$25,000 - \$75,000) • Torneos Challenger • WTA/ATP Tour • Gr. Slam/Davis/Fed. Cup 	5 2 8 - 10 3 - 6 2 - 8 2 - 4 TOTAL: 22-35	80/90 individuales dobles (según el jugador)	Nacional: 2 mejores ATP: 150 mejores WTA: 100 mejores	US\$ 25,000 (los premios en metálico pueden compensar este coste)
21+	<ul style="list-style-type: none"> • Torneos Challenger • WTA/ATP Tour • Grand Slam • Davis/Fed Cup 	10 13 4-8 4 TOTAL: 31-35	80/90 individuales dobles (según el jugador)	Nacional: 1-10 ATP: 100- 20 WTA: Top 50	No perder dinero / ganar dinero

NOTA: No se incluyen los partidos de exhibición.

A la hora de decidir los torneos en los que el jugador ha de participar, el entrenador ha de asegurarse de que se mantiene un ratio de victorias/derrotas de 2:1. Por tanto si un jugador participa en Torneos ITF Masculinos / Torneos del Circuito Femenino y pierde en primera ronda, deben pensar en retroceder y jugar más torneos junior durante un corto periodo de tiempo para ganar más partidos.

La información anterior proporciona una guía sobre los torneos en que los jugadores han de participar en las distintas edades. Como las mujeres maduran físicamente antes que los hombres (2 años aprox.) generalmente pueden empezar a jugar torneos profesionales antes que los hombres.

Otro factor importante cuando se planifica el calendario es la programación de periodos de descanso y regeneración suficientes. Cuando se compite en el propio país es fácil dedicar tiempo a descansar, pero no lo es tanto cuando se juega en el extranjero. No es recomendable jugar más de 5 semanas seguidas en el extranjero. De todas formas, las exigencias del coste del viaje hacen, en ocasiones, imposible el volver a casa y pueden suponer el jugar más de 5 torneos seguidos. Por ejemplo, el Equipo Internacional para menores de 18 años de la ITF juega 8 semanas de torneos en Europa anualmente. Sin embargo, tras 4 semanas de duros torneos en arcilla que acaban en Roland Garros, el equipo femenino descansa una semana y entrena en hierba, mientras que el masculino participa en una exhibición de 3 días en el torneo del Queens Club. Como la intensidad no es tan alta, esta semana sirve como descanso y asegura que cuando empiecen la siguiente a participar en otro torneo, estarán frescos.

4. El número de partidos al año

Aunque ha habido unas cuantas excepciones, p.ej. las hermanas Williams, generalmente se sabe que es importante jugar muchos partidos entre los 12 y 18 años de edad con el fin de obtener suficiente experiencia para ser capaz de alcanzar el nivel máximo de rendimiento. Entre los 12 y 18 años los jugadores han de jugar de 60 a 100 partidos de individuales al año – consúltese la tabla anterior.

Sin embargo, lo importante no es sólo la cantidad de partidos, sino la calidad de los mismos. Para que un partido se considere como tal, el resultado ha de ser incierto al principio. Además, un buen criterio para evaluar si la programación de torneos es la adecuada para el jugador es la relación de partidos ganados y perdidos de ese jugador. Idealmente, el ratio victorias/derrotas de un jugador ha de ser de 2 victorias por cada derrota. Esto significa que aunque se pueden programar los torneos con anticipación, es posible que sea necesario adaptar la programación con el fin de hacer que el jugador tome parte en torneos de mayor o menor nivel para mejorar su ratio. Un buen ejemplo de esto se dio en 1994, cuando uno de los mejores jugadores de Asia alcanzó el número 160 del ATP. El jugador en cuestión empezó a jugar Challenger y previas de Grand Prix. Sin embargo, tras perder en primera ronda durante 7 semanas seguidas, su ratio de victorias/derrotas había bajado mucho y, para tener más auto-confianza y ganar algunos partidos, paró y jugó un circuito satélite. Al final del mismo quedó segundo, había jugado cerca de 20 partidos y su ratio de victorias/derrotas era mucho mejor. En ese momento estaba listo y tenía confianza para volver a participar en los torneos de mayor nivel.

Es importante que los padres y los entrenadores se den cuenta de que la competición no es algo malo. En mi opinión, la competición es algo muy bueno. El principal problema es generalmente la reacción de padres y entrenadores a los malos resultados. A menudo pregunto lo siguiente: “¿Cuándo se sufre más presión: Cuando se juegan más partidos o cuando se juegan menos?” Mi opinión es que si se juegan menos partidos se tiene más presión. Si se juegan muchos partidos en distintas superficies, los partidos se vuelven rutinarios y por tanto la presión se reduce. Si un jugador quiere alcanzar un alto nivel ha de disfrutar con el reto que supone competir, y darse cuenta de que algunos días se pierde y otros se gana. Lo importante es que los jugadores se esfuercen al 100% en todos sus partidos. Independientemente de la situación, ¡Esto sí que es fuerza mental de verdad!

A parte del resultado, es básico que los jugadores aprendan de los partidos, especialmente de los más importantes. Tras cada partido, los integrantes de nuestro equipo de la ITF han de

rellenar una “Hoja de rendimiento durante el partido” que les ayuda a revisar su rendimiento y a responderse a una pregunta sencilla pero muy importante, ¿Qué es lo que harían de forma distinta si jugaran el partido de nuevo?

5. La meta de clasificación del jugador

Una jugadora de 15 años puede participar en los siguientes torneos (obviamente respetando la regla de participación según la edad):

- Torneos Nacionales de hasta 16 y 18 años y torneos femeninos
- Torneos Regionales de hasta 16 y 18 años (Europa, Sudamérica)
- Torneos Junior de la ITF de hasta 18 años
- Torneos del Circuito Femenino de \$10,000
- Previas de los torneos de \$25,000 y \$75,000 e incluso en las previas de algunos torneos del Circuito Femenino de su propio país

La decisión sobre en qué tipo de torneos ha de jugar dependerá de la meta de la jugadora. Y su meta dependerá de su clasificación en ese momento. ¿Qué quiere conseguir?. En mi opinión, una jugadora ha de intentar clasificarse el nº 1 ó 2 a nivel nacional. Si no puede conseguirlo ¿Por qué ha de intentar clasificarse entre los 800 en la WTA?. La jugadora ha de seguir un camino en su carrera intentando alcanzar distintas metas tales como las clasificaciones regionales, la junior de la ITF, etc. La jugadora puede seguir participando en otros torneos para conseguir experiencia, pero ha de centrarse en una meta de clasificación hasta que la alcance.

Formulario de Rendimiento en el Partido

(a completar por el jugador)

Nombre del jugador: _____

Fecha: _____

Condiciones: _____

Torneo: _____

Superficie: _____

Ronda: _____

Adversario: _____

Objetivos de rendimiento fijados antes del partido	Evaluación de lo logrado (1-10)
1. _____	/10
2. _____	/10
3. _____	/10

Consejos de rendimiento dados antes del partido	Evaluación de lo logrado (1-10)
1. _____	/10
2. _____	/10
3. _____	/10

Resultado del partido: _____

Estilo de juego del adversario: Suele subir rápido a la red Agresivo desde la línea de fondo
 Jugador al contragolpe Jugador completo

Evaluación personal del esfuerzo / espíritu de lucha /10

Evaluación personal de la satisfacción del jugador /10

Áreas "positivas" del partido
1. _____
2. _____
3. _____

Áreas que conviene mejorar
1. _____
2. _____
3. _____

Si tuvieras que jugar de nuevo el partido ¿Qué harías de forma distinta?

Muchos jugadores intentan saltarse niveles o etapas. Por ejemplo, empiezan participando en torneos profesionales antes de tener éxito en torneos juniors. A menos de que el jugador tenga un gran talento (una excepción), creo que es una estrategia algo peligrosa. Pero comprendo por que lo hacen. A menudo es más fácil mentalmente e incluso está establecido así, ya que un torneo femenino de \$10,000 es a menudo más fácil que uno junior como, por ejemplo, los Grand Slams Junior. Por eso, tanto padres como jugadores a menudo creen que pierden con profesionales a los 14 años, hay mucho tiempo para mejorar y hay menos presión, mientras que si participas en un torneo nacional junior en el que se espera que ganes, siempre hay más presión. Muchas veces los jugadores evitan este tipo de torneos. Me gustaría motivar a todos los jugadores a participar en los torneos juniors e intentar conseguir una buena clasificación en el Circuito Junior de la ITF. Las figuras 1 y 2 demuestran que el Circuito Junior de la ITF es un buen indicador de los éxitos que puedan llegar más tarde en el circuito profesional. Además, el programa de jugadores junior exentos que se aplica en el tenis femenino en la actualidad, en el que las 10 mejores jugadoras junior reciben invitaciones (wild-cards) en torneos profesionales, es un gran incentivo para que las jugadoras intenten conseguir una buena clasificación junior.

6. El coste de participar en los torneos / Elaborar un calendario

No hay duda de que jugar al tenis a nivel internacional no es barato y que es posible que no se pueda llevar a cabo el calendario programado. Para ayudar a elaborar un calendario me gustaría recomendar el siguiente proceso. En primer lugar, decida un calendario ideal, es decir, lo que haría si tuviera suficiente dinero. Seguidamente, intente calcular cuanto dinero puede conseguir de su Federación, su Club, su propia familia y de patrocinadores. Luego, según los ingresos de que disponga, intente cumplir al máximo su calendario ideal. A la hora de diseñar el calendario, hay que recordar que los torneos junior de la ITF generalmente ofrecen alojamiento y manutención para el

jugador y el entrenador y, por tanto, resultarán mucho más baratos que los torneos profesionales en los que no se ofrece alojamiento. También sería interesante observar los lugares en los que se celebran torneos junior de la ITF Junior más a menudo ya que, aunque la tarifa de avión puede ser un poco más cara, los costes reales que supone jugar en ciertas regiones son mucho menores. En mi opinión, una vez que los jugadores tienen 13/14 años y dominan los fundamentos técnicos, el entrenamiento técnico pasa a ser menos importante y lo que adquiere más importancia es la organización y la planificación del calendario de entrenamiento y competición del jugador. Una parte muy importante del trabajo del entrenador es ayudarle al jugador en este proceso.

Me gustaría finalizar de manera lógica poniendo a Martina Hingis como un buen ejemplo de jugadora que ha pasado por los distintos niveles o etapas del tenis. Martina estaba clasificada como No. 1 Junior de Suiza cuando era muy joven. Luego empezó a jugar torneos junior regionales como Tarbes y los torneos para menores de 14 años de la Asociación Europea de Tenis. Avanzó rápidamente y participó en el Circuito Junior de la ITF de manera que a los 12 y 13 años fue capaz de ganar algún torneo Junior del Grand Slam. Tras alcanzar una buena clasificación en los juniors empezó a centrarse en el tenis profesional. Su paso por los distintos niveles no dependía tanto de la edad cuanto del cumplimiento de los distintos objetivos. Jugadores como Hingis, Agassi, Chang, Lucic son las excepciones. Entran en la élite cuando son muy jóvenes. Otros jugadores pueden alcanzar estos objetivos un poco más tarde. En el tenis masculino, la mayoría de los jugadores entran entre los 100 mejores a la edad de 21/22 años. Por tanto, hay que motivar a los jugadores para que se tomen el tiempo necesario y se labren el camino mediante una carrera lógica y una planificación adecuada del calendario de competiciones.

Espero que la información que he presentado ayude a los entrenadores, jugadores y padres a afrontar la difícil tarea de combinar el calendario ideal de torneos.

FIGURA 1

Las cifras siguientes muestran el número de jugadores clasificados entre los 10 mejores en la clasificación mundial junior de la ITF que más tarde se clasificaron entre los 100 primeros de la clasificación mundial profesional masculina y femenina (datos de Junio de 1995)

	Masculina	Femenina	
1985	4	4	
1986	7	7	
1987	7	5	Número medio de hombres 5.2 por año
1988	6	6	
1989	8	6	Número medio de mujeres 5.1 por año
1990	2	4	
1991	3	4	

Estas cifras sugieren que si un jugador se clasifica entre los 10 mejores juniors del mundo tiene el 50% de posibilidades de clasificarse entre los 100 mejores jugadores profesionales tanto en hombres como en mujeres

FIGURA 2

Análisis de los 30 mejores jugadores y jugadoras juniors entre 1993 y 1997

Estas cifras muestran su rendimiento en profesionales tras 4 años

Mujeres

25% se clasificaron entre las 100 mejores del mundo
51% se clasificaron entre las 150 mejores del mundo
70% se clasificaron entre las 200 mejores del mundo

Hombres

26% se clasificaron entre los 100 mejores del mundo
53% se clasificaron entre los 200 mejores del mundo
61% se clasificaron entre los 300 mejores del mundo

Conclusión

Clasificarse entre los 30 mejores jugadores juniors del mundo es un buen indicador de éxito para el tenis profesional.

CÓMO ENFRENTARSE A LOS ERRORES

Por Marcel K. Meier (Suiza)

Como entrenadores todos sabemos que es casi imposible jugar sin cometer errores. Esto se aplica incluso a los mejores. Nadie puede mantener la concentración durante todo el partido en un nivel en que no se cometan errores. Por tanto es importante que los jugadores se den cuenta de que los errores son parte del tenis y son necesarios para aprender. Y además, indican lo que se puede mejorar.

ACEPTAR LOS ERRORES

Las acciones erróneas y sus resultados (los errores), tienen un papel muy importante en el entrenamiento de niños y jóvenes. Los errores son las consecuencias obvias de las grandes exigencias sobre el trabajo cerebral y las funciones motrices, especialmente en deportes que suponen juegos. Por tanto el hacer frente a los errores se ha convertido tanto para entrenadores como para jugadores en un componente importante de la actividad deportiva diaria.

DEFICIENCIAS Y ERRORES CORRESPONDIENTES

Los errores son patrones de conducta que impiden que los jugadores escojan o alcancen las metas adecuadas. Las razones de estos errores son siempre algún tipo de deficiencias. La combinación de deficiencias y sus errores correspondientes se dan independientemente del nivel del jugador aunque hay sustanciales diferencias cualitativas y cuantitativas entre iniciantes y avanzados. La figura “¡Miguel no es capaz de jugar!” (Figura 1) ofrece un panorama de las posibles deficiencias.



Figura 1: Posibles deficiencias (modificado de NAGEL 1990, 51).

NO HAY MEJORA SIN ERRORES

Normalmente, los errores son vistos como algo negativo. Los niños y jóvenes reciben alabanzas normalmente cuando, en comparación con los demás, cometen menos errores que los otros. Por tanto, intentan no cometer errores. Si esta actitud se convierte en el objetivo predominante del entrenamiento, cada error se considera como un fallo. Consecuentemente, el

entrenamiento puede llegar a convertirse en una fuente de frustración en lugar de ser fuente de placer y puede inhibir el desarrollo de la auto-confianza.

Esto es triste e innecesario. Es imposible aprender si cometer errores. Los errores han de tomarse como un pre-requisito necesario para mejorar el rendimiento. Esto no quiere decir que los errores por sí mismos son positivos sino que han de tomarse como información sobre la efectividad de lo que se está haciendo. Para los jugadores, este tipo de información, si tenemos en cuenta toda la información que reciben, es más valiosa que la que le proporciona el entrenador sobre si el movimiento se asemeja a lo que “dicen los libros”.

SIEMPRE NUEVO Y DIFERENTE

Si consideramos que cada acción que realiza el jugador puede estar influida por un millón de factores distintos, es obvio que golpear dos pelotas sobre la red (tenis) nunca serán el mismo gesto. La influencia activa y la adaptación a las condiciones externas e internas han de ser dos metas importantes en cada unidad de entrenamiento con el fin de aumentar la solidez del rendimiento del jugador. Sin embargo, hay que aclarar que aunque la posibilidad de cometer errores puede reducirse utilizando un entrenamiento específico y orientado a metas, nunca se acercará a cero. Generalmente, podemos afirmar que cuanto mayor sea la exigencia de reacción y precisión, mayores serán las probabilidades de cometer errores.

La meta fundamental cuando se entrena a niños y jóvenes no ha de ser el evitar los errores sino el reconocer las diferencias con el fin de completar y perfeccionar la capacidad de adaptación del jugador a las distintas situaciones.

De todas formas, los errores pueden tener consecuencias positivas si los entrenadores siguen los siguientes criterios a la hora de analizar el rendimiento de sus jugadores:

1. ¿DETERMINAR EL ERROR INDIVIDUALMENTE!

Para establecer las deficiencias, hay que considerar no sólo los parámetros objetivos sino también las características personales del jugador. Por tanto no sería apropiado definir una acción técnica “aún no optimizada” por parte de un iniciante como un error. La crítica constructiva ha de concentrarse en una definición predeterminada de “lo que debe hacerse”. Sólo si los jugadores saben lo que realmente han de hacer podrán comprender la naturaleza del error y serán capaces de obtener las conclusiones apropiadas.

También, con respecto al aspecto técnico de toda la acción, los jugadores necesitan ser instruidos individualmente. De todas formas, independientemente del nivel de los jugadores es conveniente aplicar las siguientes características al tratar de nociones técnicas:

- Debe ser fáciles de aprender.
- Han de permitir, con ajustes, dominar distintas situaciones.
- Han de ajustarse sin dificultades a la evolución del jugador.

2. ¿HAY QUE ANALIZAR LA ACCIÓN COMPLETA!

Los entrenadores frecuentemente sólo miran la acción específica de “golpear la pelota” y por tanto sólo reconocen las deficiencias técnicas de los errores en ese momento. Pero

muchos errores son consecuencia de una percepción, imaginación o toma de decisiones insuficientes y, por tanto son más errores mentales que técnicos. De ahí que el análisis de los errores haya de englobar todo el proceso que conduce a la acción final.

Hay que comprobar si la meta del jugador es alcanzable o no. Es posible que las condiciones externas, internas o sociales causen los errores, los cuales no se podrán corregir mediante medidas de corrección a corto plazo.

3. ¿HAY QUE EVALUAR UNA CLASIFICACIÓN DE DEFICIENCIAS!

Cada error puede ser consecuencia de varias deficiencias. Lo más importante es reconocer el error inicial, el cual puede proporcionar la base para encontrar otras deficiencias y errores. Es crucial determinar qué acción errónea es consecuencia de otra acción errónea anterior. El análisis de los errores se hace más complicado cuando dos deficiencias se eliminan entre sí de forma que el resultado no nos da indicación de las deficiencias actuales. Obviamente, la gran variedad de factores que influyen en el rendimiento impiden saber directamente la razón "principal" de una mala acción. Consúltese la figura 1 para tener un panorama de los factores influyentes.

4. ¿CORREGIR "EL DETALLE CORRECTO"!

Cuando se intenta observar la razón principal que causa el error, es especialmente importante dialogar con los jugadores y preguntarles lo que piensan, sienten o quieren conseguir. Las respuestas pueden llevarnos a la clave del error. Por ejemplo: Uno de nuestros alumnos golpea las pelotas muy bajas y van todas a la red. Por tanto el entrenador empieza a corregir el movimiento de la raqueta y dice: "Colócate más debajo de la pelota y así podrás levantarla más". El jugador sigue estas instrucciones pero la situación cambia muy poco pues las pelotas siguen yendo a la red. Entonces el entrenador le pregunta: "¿A qué altura quieres que pasen tus pelotas por encima de la red?". "A unos 5 ó 10 centímetros, como los buenos que salen en la tele", le contesta el jugador. Tan pronto como el sorprendido entrenador le explica que físicamente es imposible hacer eso y que los profesionales juegan a 1 ó 2 metros sobre la red, el joven jugador intenta jugar más alto y puede pasar la pelota más de 150 veces sobre la red sin problemas.

Este ejemplo clarifica el hecho de que las deficiencias no se encuentran en la ejecución técnica de la acción. Frecuentemente, ideas equivocadas o falta de entendimiento son las causas de los errores. Un pre-requisito para evolucionar es que los jugadores comprendan y acepten la información y que sean capaces de transformarla en una acción mejor.

La experiencia indica que las formas de corrección que combinan no sólo correcciones técnicas orientadas al movimiento sino también aquellas que consideran la conducta estratégica, táctica y social del jugador, tienen como consecuencia una mejora del jugador más rápida y duradera.

5. ¿CONSIDERA POR UNA VEZ "NO CORREGIR"!

Encontrar los errores reales y tratarlos adecuadamente es difícil. Especialmente cuando un entrenador ha de trabajar con grupos de 10 ó más jugadores verá muchos errores o, como mínimo, acciones que parezcan errores. ¿Dónde ha de empezar con las correcciones?, ¿Cómo puede ajustar toda la información en el

apretado horario de una unidad de entrenamiento? Esta situación a menudo acaba en correcciones superficiales y rápidas surgidas del escaso análisis. Pero:

Posiblemente, es mejor dejar de corregir que hacerlo superficialmente.

Igualmente, los jugadores perciben las correcciones que no solucionan sus problemas como algo confuso que les pone nerviosos.

ANÁLISIS Y PROCEDIMIENTO DE CORRECCIÓN

Observar, evaluar, y aconsejar:

1. Ten una impresión general del juego de tu jugador. ¡Rétao! ¡Haz que llegue al máximo de sus límites!
2. ¡Observa el resultado de la acción en su totalidad!
3. ¡Da prioridades de acuerdo al nivel del jugador! ¡Evalúa!
4. Establece un objetivo educativo, (¡Si es necesario establece objetivos parciales!)
5. ¡Selecciona los ejercicios y llévalos a cabo!
6. ¡Comprueba y analiza!, ¡Compara lo conseguido con lo que había antes y saca conclusiones!

EL APRENDIZAJE DE CORRECCIONES EFECTIVAS SE CONSIGUE SI SE:

- Establecen tareas.
- Explica la lógica y la razón de las correcciones.
- Permite contrastar experiencias.
- Demuestra y se acentúa lo esencial.
- Utilizan ayudas visuales (fotos, video, fotos de secuencias).
- Utilizan metáforas.
- Corrige sólo un error cada vez – el principal.
- Da tiempo para tener experiencia.
- Corrige individualmente.
- Convince de la necesidad de las correcciones.
- Demuestra como hacerlo mejor y no dice únicamente lo que está mal.

INDEPENDENCIA

Hay que permitir y enseñar a los alumnos a observarse entre sí para que puedan aprender a reconocer sus propias deficiencias. Es especialmente importante enseñarles a que presten atención a la información que viene de distintos sentidos. Esta percepción diferenciada y la búsqueda de posibles razones de los errores les permitirán introducir correcciones a ellos mismos. Hay que permitir que los jugadores varíen su técnica, que analicen sus errores que interpreten la información que les da el profesor. En resumen: hay que dejarlos que mejoren paso a paso su imagen interna mediante una participación activa. De esta forma, la habilidad del sujeto para rendir de forma adecuada en distintas situaciones se desarrollará mejor y más rápidamente. En lugar de orientar el desarrollo hacia un modelo teórico del movimiento técnico, es mejor centrarse en el desarrollo adecuado de las habilidades psicológicas, sociales y cognitivas.

Bibliografía

NAGEL, V.: Bewegungen interpretieren statt "Fehler" korrigieren. *Sportpädagogik* 1/1990, S. 48-53
Various authors: Lernen und Lehren im Sportunterricht. *Maggingen* 7-11/1994

DEL ENTRENAMIENTO TÉCNICO AL TÁCTICO

por Ales Filipcic (Eslovenia)

1. INTRODUCCIÓN

El término entrenamiento técnico-táctico se usa comúnmente en el tenis. La cuestión surge si estos tipos de entrenamientos han de estar siempre relacionados. En este artículo trataremos de explicarlo.

Durante un golpe se dan tres acciones:

1. Percepción y análisis de la situación
2. Toma de decisión
3. Ejecución del golpe

La técnica por definición limita el rendimiento final del golpe y permite comunicarse con el contrario. Desde un punto de vista técnico los golpes del tenis han de ser: simple, económicos y efectivos (han de conseguir el propósito fijado).

El factor más importante de la táctica es la técnica. Un alto nivel técnico permite llevar a cabo las soluciones tácticas apropiadas. Por tanto se puede afirmar que la técnica y la táctica están muy relacionadas entre sí.

Lo que nos podemos preguntar es si la técnica y la táctica pueden entrenarse al mismo tiempo. En este artículo intentaré ofrecer algunas respuestas a este problema. ¿Cómo nos encontramos estos problemas durante el entrenamiento?

2. DEL ENTRENAMIENTO TÉCNICO AL TÁCTICO PASANDO POR EL ENTRENAMIENTO DE SITUACIONES DE JUEGO

2.1. Entrenamiento técnico

El entrenamiento técnico ha de estar orientado a los objetivos siguientes:

1. Enseñar y realizar movimientos básicos para realizar los golpes (usando principios biomecánicos, fisiológicos y anatómicos; p.ej.: reacción de la cadena cinética, pre-extensión de los músculos, torsión, “timing”, uso de la empuñadura adecuada para golpes distintos, etc.).

Ejercicio 1: Los jugadores pelotean jugando golpes de derecha y de revés cruzados y paralelos.

2. Controlar la dirección del golpe (cruzado, paralelo, derecha escorada, golpe cruzado corto ...).

Ejercicio 2: Los jugadores pelotean en la zona de mini-tenis (cuadros de servicio) jugando golpes cruzados.

Ejercicio 3: Los jugadores pelotean jugando golpes de derecha cruzados y paralelos.

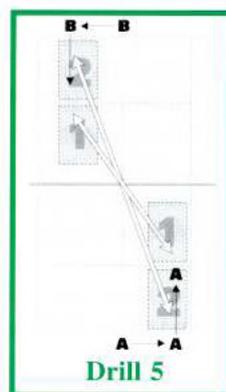
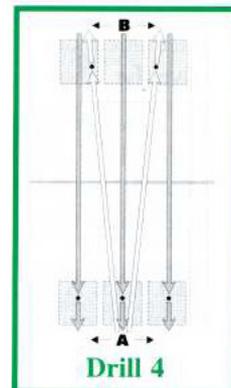
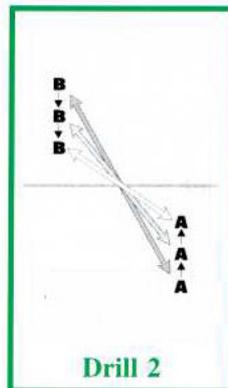
Ejercicio 4: Los jugadores pelotean jugando golpes de derecha y de revés a las tres zonas de la figura. No pueden jugar dos pelotas seguidas a la misma zona.

3. Controlar la profundidad del golpe (larga, a media pista, corta).

Ejercicio 5: Los jugadores pelotean jugando golpes de derecha a las zonas 1 y 2.

4. Controlar los diferentes efectos de la pelota (muy baja, media, alta- uso de distintas terminaciones – plano, cortado, liftado).

Ejercicio 6: Los jugadores pelotean golpeando la pelota con efectos diferentes dependiendo de su altura. No pueden ir más atrás de 1 metro tras la línea de fondo.



4. Controlar las distintas velocidades de la pelota (lenta, rápida, muy rápida).

Ejercicio 7: Los jugadores pelotean realizando golpes a distintas velocidades de 1 a 10. Es importante no fallar durante el peloteo.

5. Aprender el movimiento y la posición correcta del cuerpo en distintas situaciones (cuando golpear en posición abierta, cerrada, saltando, etc.)

Ejercicio 8: Los jugadores pelotean jugando golpes de derecha desde la línea de fondo mientras se concentran en el juego de pies que tienen que realizar para cada golpe.

Ejercicio 9: Igual al anterior pero pelotean desde dentro de la pista y tienen que concentrarse en el juego de pies específico para los golpes en esas situaciones (derecha escorada).

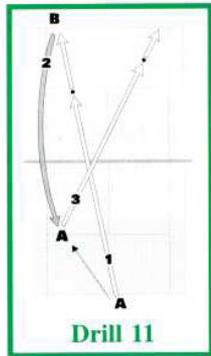
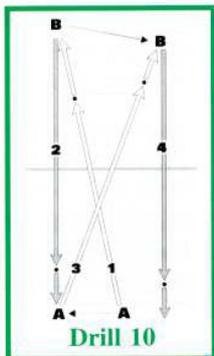
Estos ejercicios son adecuados para cumplir los objetivos técnicos. Los jugadores entrenan la percepción y el análisis de la situación (dirección, efectos, altura y velocidad de la pelota) y la ejecución del golpe. El segundo paso no se entrena ya que los jugadores no tienen que escoger entre distintas posibilidades. Por tanto los ejercicios son puramente técnicos.

2.2. Entrenamiento de situaciones de juego

El entrenamiento de situaciones de juego tiene los siguientes objetivos:

1. Definir el perfil de juego del tenista (completo, de fondo agresivo, de fondo, servicio y volea).
2. Saber en qué situación de juego el tenista es más efectivo.
3. Saber en qué situación de juego el tenista tiene más problemas.
4. Entrenamiento de situaciones de juego.

Ejercicio 10: Saque- resto + 1 golpe. El jugador A saca, B resta paralelo, A juega un revés cruzado y B juega un revés paralelo. Luego juegan el punto.



Ejercicio 11: Saque – jugar a media pista. A saca, B resta paralelo, A una derecha escorada desde media pista hacia el lado libre. Luego juegan el punto.

Ejercicio 12: Saque- jugar en la red. A saca y sube a la red, B resta y juegan el punto.

Ejercicio 13: Situación defensiva (passing, globo, etc.). A saca, B resta y sube y juegan el punto. A tiene que jugar globos o passings para pasar a B.

2.3. Entrenamiento táctico

El entrenamiento táctico ha de estar orientado a los siguientes objetivos:

1. Presentar un panorama teórico de la táctica (cubrir la pista, uso de los diferentes golpes, uso de distintos planes tácticos para jugar contra distintos contrarios).
2. Entrenar como se cubre la pista.
3. Entrenamiento táctico

Ejercicio 14: 5 golpes por punto. A saca, B resta. Tienen que pasar 5 pelotas antes de empezar a jugar el punto.

Ejercicio 15: Se gana un juego si se ganan 3 puntos seguidos. Los jugadores juegan puntos. Sólo pueden ganar un juego si ganan 3 puntos seguidos.

Ejercicio 16: 3-2-1. Igual que el anterior, pero tras ganar 3 puntos seguidos, luego pueden ganar un juego si ganan 2 puntos seguidos, y luego ganando sólo 1.

¡En este tipo de entrenamiento es crucial que el entrenador comente las decisiones de los jugadores!

4. Entrenar el uso de distintos planes tácticos para jugar contra diferentes oponentes.

Ejercicio 17: El tenista juega partidos de entrenamiento contra jugadores de fondo de pista, jugadores agresivos de fondo de pista, jugadores de saque y volea.

5. Prepararse para jugar contra un oponente determinado en un torneo y luego analizar el partido.

3. CONCLUSIÓN

Esto es un ejemplo de una progresión desde el entrenamiento técnico al táctico. Algunas características del entrenamiento táctico son las siguientes:

1. Ha de consistir en jugar partidos o puntos,
2. Los jugadores han de usar todos los golpes: saque, resto, golpes básicos...
3. Ha de haber variabilidad entre las diferentes soluciones: saque, resto, direcciones, efectos, altura de la pelota, etc.
4. Los jugadores han de reconocer (sentir) las soluciones posibles,
5. El entrenador ha de analizar y comentar sólo la fase de toma de decisiones (parte táctica) no la ejecución técnica del golpe (corrección del golpe),
6. Ha de haber una comunicación permanente entre el jugador y el entrenador,
7. El jugador tiene que participar del proceso de entrenamiento (debe encontrar sus propias soluciones tácticas).

UN ENFOQUE SISTEMÁTICO PARA LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

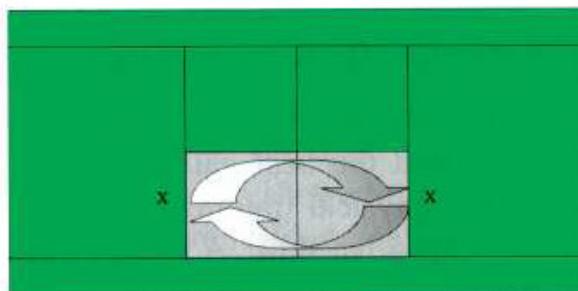
Por Suresh Menon (Oficial de Desarrollo de la ITF para Asia)

INTRODUCCIÓN

Durante mi trabajo como entrenador nacional de Indonesia y Malasia observé que tenía gran éxito cuando llevaba a cabo sesiones de entrenamiento muy estructuradas. Con poco tiempo disponible, era importante conseguir los niveles óptimos de eficiencia durante cada sesión de entrenamiento. En muchas ocasiones, los jugadores entrenan sin supervisión, sus entrenamientos no están bien planificados y ni estructurados. Muchas veces acaban de entrenar con una sensación de insatisfacción por no haber conseguido mucho durante la sesión.

Creo que es muy importante entrenar siempre con un objetivo y hacer que cada sesión sea única. Este artículo intenta presentar algunos métodos efectivos para llevar a cabo sesiones de entrenamiento pues proporciona un índice estructurado de cómo se puede dirigir una sesión para conseguir resultados óptimos. En este artículo empezamos las sesiones de entrenamiento con ejercicios

simples y progresamos a ejercicios más complejos que contemplen todos los aspectos del tenis.



ÁREA DE LA CANCHA UTILIZADA

EJERCICIO 1

Los jugadores normalmente empiezan su sesión de entrenamiento con un calentamiento que ha de incluir estiramientos dinámicos y estáticos. Al terminar pueden empezar a realizar el siguiente ejercicio de equilibrio.

Ejercicio: 1

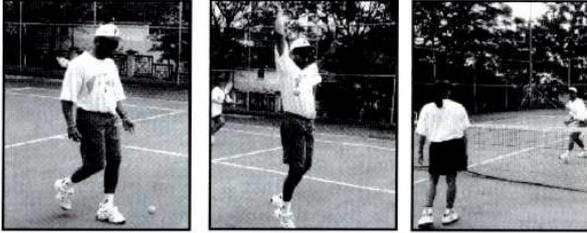
Nombre: Sock-um

Número de jugadores: 2

Tiempo: 5 minutos

Pista: Cuadro de servicio en 1/2 pista con la red

Juego: No se permite jugar con la raqueta ni las manos, sólo con los pies, tronco etc. Cada jugador puede golpear la pelota un máximo de 3 veces. Mientras se golpea la pelota sólo se permite un bote. En el tercer toque, la pelota ha de enviarse al otro lado de la red. Cada juego vale 7 puntos.



EJERCICIO 2

Cuando hayan terminado el ejercicio anterior, la siguiente progresión consiste de varios ejercicios con raqueta destinados a mejorar su coordinación óculo-manual y sus reflejos. Estos ejercicios se juegan en una pista de mini-tenis pero añadiendo variaciones. Estos ejercicios son excelentes para calentar antes de empezar el entrenamiento.

Ejercicio 1.

Nombre: Bote

Número de jugadores: 2

Tiempo: 3 minutos o siete puntos.

Pista: Cuadro de servicio en 1/2 pista con la red

Juego: Los jugadores tienen que dejar botar la pelota cada vez y no pueden jugarla al aire. No se permite jugar de volea.

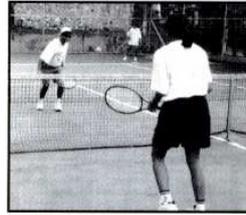
Ejercicio 2.

Nombre: Sin bote

Número de jugadores: 2

Tiempo: 3 minutos o siete puntos.

Pista: Cuadro de servicio en 1/2 pista con la red



Juego: Los jugadores no pueden dejar botar la pelota y siempre tienen que jugarla de volea. No se permite jugar smash ni pegar a la pelota hacia abajo. Las pelotas tienen que golpearse hacia arriba con la cara de la raqueta abierta.

Ejercicio 3.

Nombre: Sin smash

Número de jugadores: 2

Tiempo: 3 minutos o siete puntos.



Pista: Cuadro de servicio en 1/2 pista con la red

Juego: Los jugadores pueden golpear la pelota de volea o tras el bote. No se permite jugar smash ni pegar a la pelota hacia abajo. Cuando se volea, las pelotas tienen que golpearse hacia arriba con la cara de la raqueta abierta.

Ejercicio 4.

Nombre: Mitad y mitad

Número de jugadores: 2

Tiempo: 3 minutos o siete puntos.

Pista: Cuadro de servicio en 1/2 pista con la red

Juego: El sacador ha de dejar botar la pelota cada vez, mientras que el restador ha de alternar pegando una pelota de volea y otra tras el bote. Los jugadores cambian de papel.

PATRONES NEUROMUSCULARES EN EL SERVICIO

por Pedro Pezarat y António Veloso (Portugal)

1. INTRODUCCIÓN

El servicio es un gesto determinante en el tenis actual, principalmente sobre las superficies más rápidas. Requiere potencia, precisión y economía debido a que se repite muchas veces durante el partido. Estas características dependen de la calidad de los patrones neuromusculares realizados por el tenista los cuales son adquiridos y optimizados durante el proceso de entrenamiento. Paralelamente al entrenamiento técnico, el entrenamiento de la fuerza puede contribuir a una mejora de la ejecución técnica traduciéndose en una mayor eficacia del servicio.

La especificidad que caracteriza la participación muscular en el tenis indica que se mejora más el rendimiento cuando el entrenamiento físico fuera de la pista se realiza de la manera más aproximada a la competición. Cuanto más específico es el entrenamiento más se consigue la transferencia de mejoras para el rendimiento en la competición. Una orientación correcta del proceso de entrenamiento debe intentar escoger ejercicios que trabajen los músculos adecuados y seleccionar las características adecuadas de ejecución, intentando desencadenar en esos

ITF Coaches Review, Número 16, Diciembre 1998

músculos la realización de patrones de coordinación muscular similares a los que se realizan en el servicio. Hoy en día, la caracterización de estos patrones se ha realizado recurriendo al estudio de la actividad muscular (a través de la electromiografía) y al análisis cinemático tridimensional del movimiento de las diferentes articulaciones durante la ejecución del gesto. Estos datos proporcionan una base científica que ha de tenerse en cuenta durante el proceso de entrenamiento.

2. IDENTIFICACIÓN DE LOS PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES UTILIZADOS EN EL SERVICIO

a) Movimiento del tronco

El movimiento del tronco es un elemento fundamental en la cadena cinética corporal que transfiere energía por la extensión de los miembros inferiores hacia los superiores. En este aspecto es de particular importancia la contracción de los músculos oblicuos del abdomen, responsables de la rápida rotación del tronco. Por eso, para cumplir los principios generales que deben orientar el trabajo de

fuerza abdominal del tenista, es fundamental incluir dentro de este programa ejercicios de rotación rápida del tronco bien aisladamente o en combinación con ejercicios de flexión del tronco. El trabajo abdominal basado en muchas repeticiones no sólo consume tiempo sino que no constituye la mejor forma de desarrollar la potencia abdominal. En lugar de realizar muchas repeticiones a baja intensidad, hay que optar por un entrenamiento dinámico a alta intensidad. Esto se consigue realizando ejercicios con cargas externas o con el propio peso del cuerpo a grandes velocidades.

b) Movimiento del brazo

La rotación del tronco tiene su continuidad en la proyección anterior del omóplato en el movimiento de aducción horizontal del brazo producido por la contracción de los poderosos músculos anteriores del tórax y del hombro. Los ejercicios con cargas que incluyan la aducción horizontal del brazo constituyen una buena forma de entrenar estos músculos.

El análisis tridimensional del servicio (Sprigings et al., 1994; Elliott et al., 1995) muestra que la mayor contribución a la velocidad de la raqueta de la raqueta en el momento del impacto la produce la rotación interna del brazo. Este movimiento ocurre bastante tarde en la secuencia próximo-distal del miembro superior, alcanzando su velocidad máxima muy cerca del momento del impacto con la pelota. Estos resultados indican que la potencia de los músculos rotadores internos contribuye de forma determinante al desarrollo de la velocidad de la raqueta en el servicio. Esta idea está reforzada por el estudio de Mont et al. (1994), que verificó que la velocidad del servicio aumentó aproximadamente un 11% en grupos que entrenaban específicamente los rotadores internos. La utilización de ejercicios para estos músculos con cargas y elevadas velocidades de ejecución ha de ser un elemento importante en el acondicionamiento muscular del tenista.

Los músculos que desaceleran la rotación externa del brazo, los rotadores externos, pequeños músculos de la región posterior de la cintura escapular, también han de ser objeto de entrenamiento específico. Estos músculos son menos numerosos y potentes que los rotadores internos. El trabajo repetitivo de los rotadores internos con relación a los externos puede acentuar más esa diferencia y producir un desequilibrio funcional en la musculatura del hombro del brazo dominante. En consecuencia, la repetición masiva de gestos de rotación interna del brazo, que no son convenientemente desacelerados, predispone a la lesión del hombro. Los ejercicios específicos que los tenistas pueden realizar para fortalecer los rotadores externos del brazo permiten conseguir un balance favorable entre los rotadores externos e internos, rentabilizando la ejecución y previniendo las lesiones del hombro del tenista.

c) Movimiento del codo

La participación de la musculatura que actúa en el codo presenta en el servicio características distintas en las diferentes a las de otros golpes. En la derecha, el revés o las voleas, su función está relacionada fundamentalmente con la estabilización de la articulación, contrarrestando las fuerzas generadas durante el golpeo. En el servicio se observa una extensión y pronación rápidas del codo, lo cual es realizado por el Tríceps Braquial, músculo localizado en la parte posterior del brazo. Los ejercicios con cargas que trabajen los extensores del codo son fundamentales pero han de evitarse los ejercicios monoarticulares. Debido a que la extensión del antebrazo en el servicio se encuentra dentro de una cadena cinética en que parte de la fuerza de extensión es transmitida a partir de los dos segmentos proximales, y a que el Tríceps Braquial es un músculo biarticular, que también interviene en los movimientos del brazo, es necesario escoger ejercicios en los que la extensión

del antebrazo se combine con la aducción horizontal del brazo como los tradicionales "pres de banca" y los "fondos o flexiones de brazo".

La velocidad de extensión del codo aumenta bastante hasta los 40 ms. antes del punto de contacto con la pelota, llegando hasta cero en ese momento, debido al relajamiento súbito del Tríceps Braquial y a la activación de los flexores. Esa reducción de la velocidad del antebrazo produce un aumento de la velocidad de la mano, reforzada por la contracción de los músculos de la parte anterior del antebrazo. La flexión cubital de la mano se produce antes del impacto, y su contribución a la velocidad de la pelota es la segunda en importancia tras la de la rotación interna del brazo.

3. RECOMENDACIONES PARA UN MEJOR TRABAJO DE LA MUSCULATURA QUE ACTÚA EN EL SERVICIO

En el apartado anterior hemos identificado los grupos musculares más importantes para el servicio. Sin embargo, acciones motoras aparentemente semejantes y producidas por los mismos músculos, pueden presentar patrones de activación muscular completamente distintos si son realizadas en condiciones diferentes (inercia que han de vencer, velocidad del movimiento, exigencias de precisión, número de articulaciones activas, etc.).

a) Velocidad del movimiento

Los movimientos del miembro superior en el servicio son balísticos por naturaleza y requieren una musculatura capaz de producir movimientos a gran velocidad. La velocidad de ejecución está esencialmente en función de tres aspectos:

- (i) de una musculatura con capacidad de generar grandes niveles de fuerza en períodos de contracción muy cortos,
- (ii) de una buena capacidad de aprovechar el elongamiento muscular en la fase preparatoria y
- (iii) de la coordinación entre los diferentes músculos, donde resulta importante la técnica,

Esto significa que el aumento de velocidad puede deberse a un mejor "timing" de los movimientos de los diferentes músculos relacionados y no únicamente a su mayor fuerza.

b) Velocidad de contracción

Los músculos relacionados con la aceleración de la raqueta presentan contracciones muy cortas. Por ejemplo los músculos responsables de los movimientos del brazo (aducción horizontal y rotación interna) y del antebrazo (extensión) son solicitados con un tiempo de contracción que normalmente no excede de los 300 ms. En este corto período de tiempo el músculo tiene que desarrollar una fuerza máxima. Toda la fuerza que el músculo realice tras ese momento no servirá de nada, no sólo no podrá ser utilizada en la aceleración de la raqueta, sino que puede provocar alteraciones en la estructura del gesto y acelerar la aparición de la fatiga. Está comprobado por varios estudios que los mejores jugadores, además de presentar patrones de activación más regulares y consistentes, realizan contracciones más cortas. La capacidad de los músculos para producir fuerza en los momentos iniciales de la contracción es fundamental. La tasa inicial de producción de fuerza es una cualidad determinante para el aumento de la velocidad del movimiento. Cuando los tenistas no consiguen aumentar la fuerza inicial del músculo, prolongan su contracción durante más tiempo, lo cual tiene unas consecuencias nefastas para la ejecución técnica.

c) El entrenamiento de la fuerza

El entrenamiento con cargas dirigido a aumentar la potencia (capacidad de producir fuerza a velocidades elevadas) debe tener en cuenta estas características realizando distintos tipos de entrenamiento en los que el objetivo último esté relacionado con la obtención de otras formas de manifestación de la fuerza. Cuando se realizan ejercicios de potencia muscular con cargas hay que fijarse mucho en la calidad de ejecución para conseguir que el tenista alcance los máximos niveles de fuerza lo más rápidamente posible tras el inicio del movimiento. Hay que evitar que la ejecución sea lenta, mediante una contracción en que la fuerza aumenta progresivamente. Aunque el uso de cargas elevadas tiene su importancia en el entrenamiento del tenista, es aconsejable utilizar preferentemente cargas que establezcan una buena relación entre la intensidad del trabajo y la velocidad de ejecución. Las cargas más adecuadas son aquellas que no superan el 30% de la contracción voluntaria máxima.

La eficacia de los ejercicios con pesas como los que se realizan normalmente en el gimnasio o en la sala de musculación puede ser cuestionada dado que una cantidad considerable de tiempo de la fase concéntrica (en la que el tenista mueve la resistencia) se dedica a la desaceleración del movimiento. Una alternativa es la ejecución en lanzamiento, o sea, empujando la resistencia con las manos lo más lejos posible, permitiendo la aceleración durante todo el movimiento hasta que la resistencia sale de las manos, y obligando a los músculos a desarrollar grandes niveles iniciales de tensión. La utilización de balones medicinales permite este tipo de ejecución.

d) La importancia del “timing”

La fase preparatoria del servicio crea las condiciones para golpear la pelota de forma más efectiva en la fase de impacto. Una de las razones de este beneficio es de naturaleza mecánica pues en la fase inicial los segmentos se colocan en la posición ideal para aumentar el grado de aceleración en la colocación dos segmentos en la posición ideal para aumentar la aceleración en la fase siguiente. Sin embargo, gran parte de las ventajas de esa preparación está relacionada con el elongamiento producido en los músculos responsables del movimiento en la fase principal. Este pre-elongamiento desarrolla una acumulación considerable de energía elástica y nerviosa que potencia la contracción de los músculos en la parte inicial del movimiento de impacto. La clave para recuperar la energía acumulada en la fase preparatoria es el “timing” de ese ciclo elongamiento/acortamiento, dado que tanto el aprovechamiento de la energía elástica como la potenciación del reflejo de elongamiento, tienen un tiempo óptimo de utilización, el cual disminuye si se produce un retraso entre el movimiento de preparación y el de impacto a la pelota. Cuando seleccionamos ejercicios con cargas hemos de tener en cuenta este aspecto y hacer que los músculos realicen un ciclo de

elongamiento/acortamiento con la amplitud y el “timing” lo más semejantes posible a lo que ocurre en el servicio.

e) Entrenamiento de la flexibilidad

Esta función de la elasticidad muscular parece realzar la importancia del trabajo de flexibilidad del tenista. El entrenamiento específico de la flexibilidad no sólo garantiza el aumento de la amplitud de los movimientos, permitiendo que los segmentos se puedan colocar en posiciones donde puedan impactar la pelota con mayor potencia, sino también un aumento de la fuerza de contracción a través de una mejor utilización de la energía elástica en los movimientos, lo cual es particularmente importante para el tenista en especial en la zona del hombro.

4. Conclusión

El carácter secuencial del servicio implica una acción coordinada de todos los segmentos corporales con una secuencia temporal próximo-distal en que la velocidad final está constituida por la suma de las velocidades individuales de los diferentes segmentos con el fin de conseguir la máxima velocidad de la raqueta en el momento del impacto. A pesar de que a veces es necesario entrenarse fuera de la pista realizando ejercicios con movimientos diferentes a los que se hacen en el servicio o trabajando menos segmentos corporales de los que normalmente se utilizan, este tipo de trabajo no ha de predominar en el entrenamiento de fuerza del tenista. Cuantos más segmentos se trabajen y cuanto más parecidos sean sus características (dirección, amplitud, velocidad) a los movimientos que estos segmentos realizan en el servicio, mayor será la probabilidad de transferencia de los beneficios adquiridos. En un último análisis, la única forma de reproducir fielmente los patrones existentes en el servicio es trabajarlo en una situación real.

Bibliografía

- Elliott, B.C., Marshall, R.N., Noffal, G.J. (1995). Contributions of upper limb segment rotations during the power serve in tennis. *Journal of Applied Biomechanics*, 11, 4, 433-443.
- Mont, M.A., Cohen, D.B., Campbell, K.R., Gravare, K., & Mathur, S.K. (1994). Isokinetic concentric versus eccentric training of shoulder rotators with functional evaluation of performance enhancement in elite tennis players. *The American Journal of Sports Medicine*, 22, 4, 513-517.
- Springings, E., Marshall, R., Elliott, T. & Jennings, L. (1994). A 3-D Kinematic method for determining the effectiveness of arm segment rotations in producing racquet head speed. *Journal of Biomechanics*, 27 (3), 245-254.

CÓDIGO ÉTICO ITF PARA ENTRENADORES

La ética en el trabajo del entrenador de tenis fue un asunto ampliamente estudiado por la Comisión de Entrenadores de la ITF a principios de 1998. Como resultado de estas reuniones, se acordó que la ITF debería crear un Código de Ética para entrenadores. Este Código, que ha sido escrito tras consultar con la ATP y la WTA, intenta proporcionar una serie de principios constructivos que ayuden a los entrenadores a desempeñar mejor su profesión en general y en aquellas situaciones que puedan tener implicaciones éticas en particular.

El Código formará parte del Programa de Formación de Entrenadores de la ITF y se incluirá en todos los cursos de entrenadores de la ITF, incluyendo los cursos para entrenadores de nivel I y nivel II. Esperamos que las Asociaciones Nacionales también utilicen el Código en sus programas de formación de entrenadores y se aseguren que los entrenadores lo firmen.

El Código está disponible en formato de certificado en inglés, Francés y Español. Las Asociaciones Nacionales que deseen más información sobre el Código de Ética para Entrenadores de la ITF han de ponerse en contacto con el Departamento de Desarrollo de la ITF.



CÓDIGO ÉTICO PARA ENTRENADORES

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS

EL ENTRENADOR DE TENIS

1. Tratará a todos los alumnos con respeto en todo momento. Será honesto con ellos. Cumplirá todas las promesas y compromisos tanto verbales como escritos.
2. Proporcionará información a alumnos y a otros jugadores de manera amable y sensible a sus necesidades. Evitará los consejos excesivamente negativos.
3. Aceptará el derecho de los alumnos a consultar con otros entrenadores y asesores. Cooperará totalmente con otros especialistas (p.ej. científicos del deporte, doctores, fisioterapeutas, etc.).
4. Tratará a todos los alumnos de manera justa dentro del contexto de la actividad deportiva independientemente de su género, raza, lugar de origen, potencial atlético, color, orientación sexual, religión, creencias políticas, estatus socio-económico, o cualquier otra condición.
5. Fomentará y facilitará la independencia y responsabilidad de los alumnos sobre su propio comportamiento, rendimiento, decisiones y acciones.
6. Hará participar a los alumnos en las decisiones que les afectan.
7. Decidirá, tras consultar con los alumnos y otras personas, qué información es confidencial y respetará dicha confidencialidad.
8. Fomentará un clima de apoyo mutuo entre los alumnos.
9. Fomentará el respeto entre los alumnos y el que éstos esperen respeto por su valor como personas independientemente de su nivel de juego.
10. Utilizará métodos de entrenamiento adecuados que beneficiaran a los alumnos a largo plazo y evitará utilizar aquellos que puedan ser contraproducentes.
11. Se asegurará que la tarea/entrenamiento esté adaptada a la edad, experiencia, habilidad y a las condiciones físicas y psicológicas de los alumnos.
12. Será claramente consciente del poder que, como entrenador, puede tener en su relación con sus alumnos y evitará cualquier relación sexual íntima con ellos como resultado del mismo.
13. Evitará situaciones con sus alumnos que puedan definirse como comprometedoras.
14. Desaconsejará enérgicamente el uso de drogas para mejorar el rendimiento, de alcohol, tabaco o cualquier sustancia ilegal.
15. Respetará el hecho de que sus objetivos como entrenador puedan ser distintos a los de sus alumnos. Intentará ayudar a que éstos alcancen el máximo rendimiento basándose en metas realistas y teniendo en cuenta su crecimiento y desarrollo.
16. Reconocerá las diferencias individuales de los alumnos y siempre pensará en aquello que les conviene a largo plazo.
17. Establecerá metas para cada alumno que sean alcanzables y motivantes.
18. Será en todo momento un modelo que promocióne los aspectos positivos del deporte y del tenis al mantener el más alto nivel de conducta personal y proyectar una imagen favorable del tenis y de su trabajo.
19. No utilizará su relación como entrenador para conseguir otros intereses personales, políticos o económicos a expensas de intereses de sus alumnos.
20. Fomentará que los alumnos y otros entrenadores mantengan buenas relaciones entre ellos.
21. Respetará a los otros entrenadores y siempre actuará de forma cortés y de buena fe.
22. Cuando se le solicite trabajar con un jugador, se asegurará que la relación anterior entre el jugador y el otro entrenador haya finalizado.
23. Aceptará y respetará el papel de los árbitros para asegurarse de que las competiciones se lleven a cabo según las reglas establecidas.
24. Conocerá y cumplirá las reglas del tenis, los reglamentos y códigos, y fomentará el que los alumnos hagan lo propio. Aceptará tanto la letra como el espíritu de las reglas.
25. Será honesto y se asegurará que los títulos profesionales no indican otra cosa que lo que son.
26. Estará abierto a las opiniones de otras personas y deseará aprender y mejorar continuamente.

Presidente de la ITF



Entrenador de tenis

ENTRENAMIENTO MENTAL REALIZADO DE FORMA SIMPLE

Por Svatopluk Stojan (Suiza)

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad todos los entrenadores y jugadores admiten la importancia del entrenamiento mental. Pero las preguntas son ¿QUÉ ES? y ¿CÓMO HACERLO? De repente se acuerdan de las palabras complicadas que oyeron en el último seminario para entrenadores como “preparación previa, situaciones de estrés y conflictivas, nivel de aspiración, frustración, tolerancia, rituales“. A algunos les pueden producir sensaciones de impotencia total. Pero esas sensaciones no tienen sentido. ¡No hay que buscar nada misterioso en el entrenamiento mental! Las recomendaciones que presentamos son simples y están basadas en la lógica y el sentido común.

¿Cómo entrenar mentalmente?

El objetivo del entrenamiento mental es mejorar a controlar los sentimientos, el cuerpo de forma que se alcance el máximo rendimiento durante el partido. Para prepararse mentalmente y actuar correctamente durante un partido duro, el jugador ha de respetar los principios siguientes:

1. Prepararse especialmente durante los 60 minutos previos al partido
2. ¡Asumir que es normal sentirse nervioso antes de un partido!
3. Saber que los resultados de los partidos a menudo se deciden en los descansos
4. Dominar la propia concentración
5. Mantener la conducta óptima
6. Adoptar un espíritu combativo, controlar el propio destino (ser agresivo / atacar)
7. Mantener el sentido del humor en la pista

2. PREPARARSE ESPECIALMENTE DURANTE LOS 60 MINUTOS PREVIOS AL PARTIDO

El jugador ha de llegar al club al menos una hora antes de su partido con el fin de disponer del tiempo suficiente para cambiarse, calentar y prepararse mentalmente. Esto puede hacerse pensando cuál es la meta del partido y la táctica del mismo.

Consejos para el entrenamiento: Calentar diez o quince minutos influye positivamente contra los pensamientos negativos. Intenta recordar tus últimos resultados buenos y los buenos entrenamientos de los últimos días. Analiza los puntos fuertes y débiles de tu contrario y tus puntos fuertes. Planifica algunas variaciones táctica y, lo que es más importante, tu táctica para los primeros 2 ó 3 juegos. Es suficiente tener un plan táctico simple, pero es mejor no dejarlo al azar. Por ejemplo: “¡Mi contrario es bueno en la red, intentaré jugar profundo y subir a la red antes que él!”. Si sabes con antelación lo que puede ocurrir durante el partido y cómo puedes reaccionar, jugarás más calmado y estarás relajado.

3. ¡ASUMIR QUE ES NORMAL SENTIRSE NERVIOSO ANTES DE UN PARTIDO!

Todos los jugadores, incluso los campeones, se ponen nerviosos antes de un partido importante. Es un pre-requisito para alcanzar un buen rendimiento. Estar ligeramente nervioso aumenta la

concentración, mientras que estarlo demasiado puede perjudicar tu coordinación y tu capacidad de reacción. Y no hay que olvidar que tu contrario puede estar más nervioso que tú. Cuando aún estés nervioso y hayan pasado dos o tres juegos, corre y muévete lo más posible. Corre a todas las pelotas, incluso a aquellas que botan fuera de la pista, o concéntrate en un detalle de tu juego, como por ejemplo el llevar la raqueta atrás pronto.

Consejos para el entrenamiento: Acepta tu nerviosismo como algo natural. Un calentamiento correcto y correr un poco antes del partido reducirán el nerviosismo y te relajarán para evitar los calambres y la tensión. Durante los entrenamientos hay que descansar como parte de los rituales y hay que simular posibles interrupciones del partido que puedan causar tensión. Por ejemplo, el entrenador puede interrumpir un partido de entrenamiento entre el primer y el segundo servicio, o pedirle al juez de silla que cante una pelota mala de forma intencionada para observar como reacciona el jugador afectado.

4. LOS RESULTADOS DE LOS PARTIDOS SE DECIDEN A MENUDO DURANTE LOS DESCANSOS

Es increíble la poca atención que jugadores y entrenadores prestan a la utilización correcta de los tiempos muertos entre puntos y durante los cambios de lado. La mayoría de los jugadores entrena para rendir al máximo durante los peloteos, pero el éxito de un jugador depende en gran forma de su conducta durante los descansos, los cuales suponen aproximadamente el 80% del tiempo de un partido. Durante estos descansos se dan las reacciones mentales más decisivas.

Hay que aprovechar al máximo esos tiempos de descanso pero no hay que incumplir el reglamento. ¡No hay que tener prisa! Deja a veces que el contrario sea el primero en levantarse tras el cambio de lado. Copia la conducta y especialmente los rituales de los grandes jugadores: tras acabar el punto, pasa la raqueta a la otra mano para relajar los músculos. Mira algo neutro, como las cuerdas y arréglalas con tus dedos. Los rituales antes del servicio y de la devolución son también muy importantes. Por ejemplo, bota la pelota varias veces antes de sacar o mueve ligeramente los pies antes de devolver el saque del contrario.

Estos rituales que parecen cómicos y superfluos pueden tener una influencia muy positiva ya que reducen la presión mental. La mayoría de los jugadores tienden a acelerarse en situaciones tensas y los rituales aseguran el mantenimiento natural del ritmo y de la concentración. Jugarás más relajado y tus movimientos serán más coordinados. Los rituales también reducen el miedo a cometer dobles faltas pues te ayudan a relajarte y a prepararte de manera adecuada para la batalla del próximo punto.

Consejos para el entrenamiento: Tienes que aprender a copiar la conducta de los grandes jugadores incluso durante los entrenamientos. Aprende tus propios rituales y entrénalos para que se conviertan en hábitos.

5. ¿CÓMO PUEDES DOMINAR TU PROPIA CONCENTRACIÓN?

Nadie puede concentrarse totalmente durante todo un partido. La capacidad de concentración depende mucho de la

recuperación y ésta depende de la resistencia. Cuanto mejor sea tu resistencia, más rápido te podrás relajar y recuperarte lo cual retardará la fatiga mental. Las causas más comunes de una mala concentración son el enfadarse y el atender a los fallos que comete el árbitro.

Consejos para el entrenamiento: Durante el entrenamiento hay que aprovechar al máximo todas las oportunidades para recuperarse. Una de las mejores formas es mediante el entrenamiento modelado, por ejemplo con los ejercicios de Hopman, con los que también se puede entrenar la resistencia. Tras cada serie hay que descansar para relajarse. En partidos de entrenamiento hay que aprender a concentrarse sólo en el punto siguiente. De nuevo, la manera adecuada de conseguirlo es mediante el uso continuo de rituales.

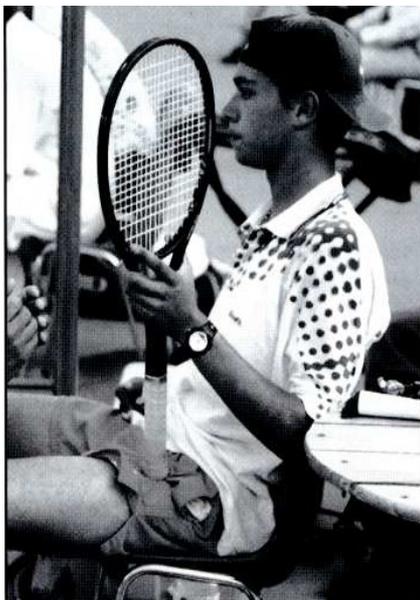
6. CONDUCTA ADECUADA

Digo “adecuada” ya que, la denominada conducta positiva puede no ser siempre la “mejor”. He conocido a jugadores que “explotaban” tras cometer fallos estúpidos y tiraban la raqueta contra el suelo. Algunos de ellos han intentado, siguiendo los consejos de sus entrenadores, superar estas emociones negativas. A menudo lo consiguieron y han jugado mejor. Otros los controlaron y parecían calmados. Su conducta visible era mejor a ojos de todos y el entrenador, los padres y el público podían darse cuenta de eso y les animaban. Pero en su interior aún se sentía llenos de furia pues no podían “explotar” y llegaron a jugar peor que antes. Y se lamentaban de eso: “Antes, tras enfadarme, me olvidaba de todo, me relajaba y era capaz de luchar a tope el punto siguiente.”

Un jugador con un temperamento fuerte obviamente necesita esas “explosiones” de vez en cuando. Y es bueno animarse tras un golpe ganador: “Bien, Juan, ¡vamos!”. El público aplaude de forma entusiasta y acepta su reacción positiva. Es paradójico que los mismos espectadores reaccionen a sus desplantes de forma negativa, a pesar de que sean la cara opuesta de la moneda. Puedo comprender la necesidad natural de los jugadores para reaccionar de esa forma en momentos difíciles.

Pero tras esa explosión, que ha de hacerse comedidamente y de forma “civilizada”, el jugador ha de estar preparado para luchar a tope. No recomiendo que se lleven a cabo este tipo de conductas de manera frecuente, pero el objetivo de un partido no es comportarse según una pauta, sino lograr que el jugador esté preparado para luchar el próximo punto. Obviamente, la mayoría de los jugadores se prepararán mejor para esto si usan una conducta positiva y calmada, mientras que otros se beneficiarán de “ciertos exabruptos” que ayudarán a mejorar su rendimiento. Hay que recordar que cada jugador es distinto.

Consejos para el entrenamiento: En partidos de entrenamiento hay que observar las reacciones a los errores “estúpidos”, y a los errores del árbitro. En primer lugar trata de cumplir la máxima: “¡Aprende a reaccionar positivamente y jugarás mejor!”. En la mayoría de los casos será la mejor solución, pero cuando el rendimiento no mejora hay que buscar otras soluciones. Cuando sientes que tienes que explotar de vez en cuando, hazlo durante los entrenamientos de forma civilizada, incluso con algo de humor e intenta eliminar estas reacciones. Busca rituales apropiados (posiblemente un movimiento cómico de la raqueta con los dedos), que tu sentido común acepte como sustituto para tus exabruptos. Si lo consigues, te habrás vencido a ti mismo, y esa es la mejor victoria.



7. ESPÍRITU COMBATIVO, CONTROL DEL PROPIO DESTINO (AGRESIVO / ATACANTE)

Muchos jugadores de tenis desgraciadamente no juegan para ganar, sino para no perder. Hay una gran diferencia entre ambas cosas. Los ganadores juegan con la esperanza de ganar, los perdedores con el miedo a perder. No hay que infravalorar o sobrevalorar al contrario. Para empezar, no hay que jugar contra él sino contra su técnica. Hay que pegarle de forma eficiente a la pelota que viene, la cual tiene que respetar durante su trayectoria las leyes de la física independientemente de quien la haya golpeado. La pelota no transmite el mensaje, “¡Me ha golpeado el campeón de Wimbledon y tu no tienes ninguna posibilidad de ganar!”

Pero incluso el jugador más agresivo ha de observar la situación de forma realista. Hay una gran diferencia entre tener como meta la “victoria” o el “rendir a tope”. Cuando tienes como meta el “ganar el partido”, te fijas algo que no depende únicamente de ti, sino también del rendimiento de tu contrario. Cuando no puedes controlar estos resultados por ti mismo entras en el terreno de los nervios y del miedo. Por el contrario, cuando te fijas como objetivo el, “dar lo mejor de mí mismo en cada pelota que golpee”, ya no tienes miedo. Sólo tienes que intentar luchar con todas tus fuerzas.

Consejos para el entrenamiento: El espíritu luchador y agresivo no es patrimonio único de los jugadores de saque y volea. Los jugadores de fondo de la pista también pueden ser muy agresivos. Hay que entrenar siguiendo las reglas del entrenamiento modelado, sobre todo en todas las situaciones de estrés. Si es posible juega partidos apostándote algo. Tras el partido, pregúntate: “¿He luchado lo suficiente?” Tu sudor te dará la respuesta adecuada.

8. HUMOR EN LA PISTA DE TENIS

No hay que tomarse el partido demasiado en serio. El humor puede reducir el estrés y la presión. Una sonrisa, un gesto divertido, un comentario humorístico a los espectadores, pueden mostrar que te controlas. Así te ganarás el favor del público.

Estoy seguro de que reírse es un aspecto importante de la recuperación y la relajación. La risa es el “jogging interno”. Una risa sana activa el cuerpo enviando un mensaje muy profundo que ayuda al cuerpo a recuperarse. La risa y la salud están estrechamente relacionadas. Si no nos reímos, a menudo nos pondremos enfermos.

Consejos para el entrenamiento: Durante los entrenamientos muestra tu buen humor aunque no tengas un buen día. Juega espontáneamente y de forma relajada. Animate tras tus buenos golpes. Acepta los fallos tontos con humor pero procura no exagerar. Uno de mis colegas dice a menudo: “En la pista de tenis uno no habla con la boca sino con la raqueta.”

9. CONCLUSIÓN

Podría seguir hablando de auto-confianza, determinación, disciplina, paciencia y muchos otros factores que influyen la mentalidad de un jugador, pero superaría los límites de este artículo. En cualquier caso, ahora ya puedes empezar inmediatamente tu entrenamiento mental en la pista.

INFORMACIÓN SOBRE TENIS EN INTERNET – Organizaciones, noticias, torneos, fabricantes, servicios y más

Por Miguel Crespo (ITF)

El tenis se está haciendo poco a poco muy popular en Internet. En este artículo presentamos algunas direcciones de internet relacionadas con el tenis: organizaciones, noticias, torneos, fabricantes, servicios, academias y páginas de aficionados.

Algunas de las direcciones de internet más famosas son:

1. Direcciones de organizaciones:

- ☐ Asociaciones Internacionales y Nacionales:
 - ☐ Federación Internacional de Tenis: www.itftennis.com.
 - ☐ Asociación de Tenis de los EEUU: www.usta.com.
 - ☐ Federación Francesa de Tenis: www.fft.fr
 - ☐ Tennis Australia: www.tennis-aus.com.au
 - ☐ Asociación de Tenis de Gran Bretaña: www.lta.org.uk.
 - ☐ Federación Alemana de Tenis: www.deutschertennisbund.com.
 - ☐ Confederación Brasileña de Tenis: www.cbtenis.com.br
 - ☐ Federación Danesa de Tenis: www.dansktennisforbund.dk
 - ☐ Federación Mexicana de Tenis: www.internet.com.mx/fmt
 - ☐ Fundación Nacional de Tenis en Silla de Ruedas: www.nfwt.com,
 - ☐ Asociación de Tenis Universitario: www.tennisonline.com/ita
 - ☐ Salón Internacional de la Fama del Tenis: www.tennisfame.org

- ☐ Asociaciones profesionales de tenis
 - ☐ Circuito ATP: www.atptour.com.
 - ☐ Circuito Corel WTA: www.corelwtatour.com.
 - ☐ Circuito de Veteranos: www.nuveentour.com

- ☐ Organizaciones de entrenadores y otras:
 - ☐ Registro Profesional de Tenis de los EEUU: www.usptr.org
 - ☐ Asociación de Profesionales del Tenis de los EEUU: www.usptr.com.
 - ☐ Asociación Americana de encordadores de raquetas: www.tenisone.com

2. Direcciones que ofrecen noticias sobre tenis:

- ☐ ESPN Zona deportiva, noticias de Tenis: ESPN.SportsZone.com/ten
- ☐ Noticias de tenis de Reuter: www.sportsworld.com/Tennis/index
- ☐ USA Línea deportiva: www.sportsworld.com/u/tennis/index.htm
- ☐ USA Today tennis: www.usatoday.com/com/sports/other/sotn.htm
- ☐ Noticias de tenis Nando: www.Nando.net/newsroom/sports/oth/1995/oth/ten/feath/ten.html
- ☐ Tennis Online: www.tennisonline.com
- ☐ USA Network: www.usanetwork.com
- ☐ Tennis Magazine: www.tennis.com

3. Direcciones de torneos:

- ☐ La Copa Davis por NEC: www.daviscup.org/
- ITF Coaches Review, Número 16, Diciembre 1998

- ☐ La KB Fed Cup: www.itftennis.com/events/fedcup.html
- ☐ Wimbledon: www.wimbledon.org.
- ☐ Abierto de EEUU: www.usopen.org.
- ☐ Abierto de Australia: www.ausopen.org
- ☐ Abierto de Francia: www.rolandgarros.org
- ☐ Masters: www.masters.org.
- ☐ Tenis Mundial por equipos: www.worldteamentennis.org.
- ☐ Copa Mercedes Benz: www.mercedes.benz.com

4. Direcciones de fabricantes:

- ☐ Asociación de la Industria del Tenis: www.sportlink.com/individualsports/market/tennis/index.html
- ☐ Raquetas:
 - ☐ Head USA: www.headusa.com
 - ☐ Prince: www.princetennis.com
 - ☐ Wilson: www.wilsonsports.com
 - ☐ Penn: www.pennracquet.com
- ☐ Cuerdas:
 - ☐ Gamma: www.gammasports.com/index.html
 - ☐ Gosen: www.gosen.com
- ☐ Pelotas:
 - ☐ Penn: www.gencorp.com/pennsprt.html
- ☐ Ropa:
 - ☐ Nike: www.nike.com
 - ☐ Adidas: www.adidas.com
- ☐ Superficies:
 - ☐ Xsports: www.xsports.com
- ☐ Programas para computadoras:
 - ☐ Winsports: www.members.aol.com/win4sports
 - ☐ CAT:Email:92Computing@msn.com, 2Computing@compuserve.com
 - ☐ Sirius: www.tennisinformation.com
 - ☐ Infiniti: www.fash.net/-insoft

5. Direcciones de servicios de tenis y academias:

- ☐ Servicios de Tenis:
 - ☐ Noticias de tenis de Bob Larson: www.tennisnews.com
 - ☐ Tennis Server: www.tennisserver.com
 - ☐ Tennis week: www.tennisweek.com
 - ☐ Organización del tenis: www.tennis.org.uk
 - ☐ Información general: www.1stserve.com
- ☐ Academias de Tenis:
 - ☐ Camps de Nike: www.us-sportscamps.com
 - ☐ Van der Meer: www.vandermeertennis.com
 - ☐ Bolletieri: www.bolletieri.com
 - ☐ Vic Braden: www.greenvalleyspa.com
 - ☐ Hopman: www.hopman.com

6. Direcciones de aficionados:

- ☐ Sampras: www.sampras.com, www.sportsworld.com/u/sampras
- ☐ Rios: www.marcelorios.com
- ☐ Hingis: www.stack.nl-geertt/martina.html
- ☐ Davenport: www.angelfire.com/ca/lindsaydavenport/index.html
- ☐ Chang: www.mchang.com

Como se puede observar, hay mucho que ver, leer y buscar sobre tenis en internet. Informaremos sobre nuevas direcciones en nuestro próximo número. Mientras tanto, ¡Diviértase “surfeando”!

INFORMACIÓN INSTANTÁNEA POR FAX DE LA ITF (SERVICIO DE “FAXBACK”)

1. Introducción

La ITF se complace en anunciar el nuevo servicio de fax (“faxback”) disponible desde Mayo. Este servicio le proporcionará información instantánea marcando desde su fax el siguiente número de fax: **44 (0) 181 878 48 00**.

Ofrece un acceso rápido mediante la marcación de las páginas que desee:

- Calendarios
- Listas de jugadores aceptados a torneos
- Guías informativas de los torneos y “factsheets”
- Hojas de inscripción
- “This Week” – el boletín de noticias de la ITF

Debido a la gran cantidad de información disponible hay un catálogo separado para cada división. Para acceder al catálogo apropiado hay que marcar:

- 2 para Tenis masculino
- 3 para Tenis femenino
- 4 para Juniors
- 5 para un catálogo general de todos los informes disponibles
- 6 para “This Week”

El servicio funciona 24 horas al día. Se actualiza diariamente con la información más reciente. Solamente hay que marcar desde su fax el número de fax y seguir las instrucciones.

2. Guía para el usuario

La guía del usuario está incluida en la página del catálogo inicial disponible desde principios de Mayo.

“Bienvenidos al servicio de fax de la ITF. Marque 1 si sabe el código del informe o informes que desea...” para acceder al catálogo que desee marque: 2 para Tenis masculino, 3 para Tenis femenino, 4 para Juniors, 5 para un catálogo general de todos los informes disponibles, o 6 para “This Week” el boletín de noticias de la ITF. Marque 7 para interrumpir la transmisión”

Cuando el emisor marca 1:

“Por favor marque el código del informe que desea. Cuando pida más de un código marque # tras cada selección, para finalizar su selección marque * “.

El emisor marca los códigos de los informes p. ej. 01003000#0202000*

“Gracias por utilizar el fax de la ITF, cuando escuche el tono pulse “recibir” en su fax”

Si el emisor marca el código del informe de manera incorrecta:

“Uno o más de los documentos solicitados no está disponible. No ha seleccionado ningún documento, por favor selecciónelo” – vuelta al menú original”

Cuando el emisor marca 2 – 6:

“Su solicitud ha sido procesada. Marque 1 para revisar el menú o 2 para recibir el informe”

El emisor marca 1 – vuelta al menú original
El emisor marca 2....

“Gracias por utilizar el fax de la ITF, cuando escuche el tono pulse “recibir” en su fax”

3. Preguntas habituales y consejos más importantes

¿Qué sucede si suena y suena todo el tiempo? Si el emisor marca el número de fax y este está sonando sin conectarse, las líneas de fax están ocupadas.

¿Tengo que escuchar los mensajes? No. Cuando el emisor se ha acostumbrado a usar este servicio, puede marcar el código del informe en cualquier momento. El emisor ha de esperar a que el fax se conecte y conteste antes de marcar el código del informe.

¿Qué sucede si he marcado el código pero no pasa nada? Si el emisor ha marcado el código del informe pero no escucha más mensajes es que no ha marcado el * al final.

¿Qué sucede si mi fax no tiene auriculares? Sólo con que su fax tenga un altavoz y sea de marcación digital usted podrá utilizar este servicio. El servicio no funciona con marcaciones que no sean digitales.

¿Qué hago si he solicitado el informe equivocado y se ha empezado a imprimir? Cuelgue. Si cuelga no aparecerán los documentos restantes.

INSTRUCCIONES GENERALES PARA ENVIAR ARTÍCULOS A COACHES REVIEW

La ITF publica Coaches Review 3 veces al año. Si desea enviar artículos para su publicación, las normas generales son las siguientes:

Extensión: Artículos cortos de 4 páginas como máximo.

Autor (es): Nombre, nacionalidad, titulación académica si se posee, cargo en la institución u organización.

Temas: Temas de actualidad en el tenis (técnica, metodología de la enseñanza, táctica, psicología, preparación física, medicina, entrenamiento, ejercicios y juegos, desarrollo, etc.).

Texto: Use cualquier procesador de textos (Preferiblemente Word 7.0)

Fuente: 12 (cualquier tipo)

Gráficos: Use cualquier programa de gráficos (Preferiblemente Power Point).

Fotos: Se pueden adjuntar 2 fotos como máximo por artículo.

Envío de los artículos:

Por correo: Al Departamento de Desarrollo de la ITF, Bank Lane Roehampton, London SW15 5XZ (ATT. Miguel Crespo, Responsable de Investigación), o a Miguel Crespo, C/ Pérez Báyer, 11, 10-A, 46002 Valencia, España. Por favor envíe una copia impresa del artículo y un disquette.

Por correo electrónico: A Miguel Crespo <dualde@xpress.es>

Esperamos que esta información les sea útil. En caso de que necesiten más detalles, no duden en ponerse en contacto con el Departamento de Desarrollo de la ITF.

LIBROS Y VIDEOS RECOMENDADOS

Mejora tu tenis: Dobra tu diversión jugando dobles de manera inteligente

Por Josef Brabenec, sr

Año: 1997. Nivel: Todos los niveles. Páginas: 23. Idioma: Inglés. Este manual ayuda a jugar dobles de forma inteligente y a divertirse más. El libro va dirigido a jugadores desde iniciantes a intermedios, avanzados y veteranos, así como a profesores. Presenta los elementos básicos y más importantes del doble.

Los contenidos del libro son: I. Veamos que es el doble, II. El juego de dobles, III. Cuatro aspectos básicos, IV. Ejecución de los golpes, V. Posiciones básicas, VI. Posiciones correctas e incorrectas, VII. Cruzarse, VIII. Golpes y movimientos de sentido común, IX. Como entrenar, X. Dobles mixto, XI. Recordar las cosas simples, XII. ¿Cómo juegan dobles los grandes campeones?

Para más información: Tennisall Inc.#306 – 1777 West 13 Avenue, Vancouver, B.C., Canada V6J 2H2.

Tenis: El entrenamiento mental **Por Antoni Girod**

Año: 1997. Nivel: Avanzado. Páginas: 128. Idioma: Francés. Este libro explica los mecanismos mentales que guían la conducta de los tenistas durante la competición. El autor presenta una serie de técnicas de entrenamiento mental que ayudan a los tenistas a controlar sus emociones.

La estructura del libro es la siguiente: 1.Preparación mental básica (identidad, valores, creencias, el mecanismo y automatismo mental), 2. Preparación mental específica: Antes del partido (motivación, estrés, fuentes internas de rendimiento, visualización, las 4 posiciones del partido), Durante el partido (determinación, estrés, fuentes de los gestos, zapping mental, visualización, lenguaje corporal) y tras el partido (las dos creencias re-dinámicas, los 4 esquemas para analizar el partido, la "re-motivación"), 3. Conclusión.

Para más información: Editions Amphora, 14, rue de l'Odeon, 75006 Paris. Precio aprox.: 17 USD.

La formación del tenista completo **Por Leonello Forti**

Año: 1992. Nivel: Avanzado. Páginas: 178. Idioma: Español. Este libro trata tanto la evolución psicológica del niño en las distintas etapas de desarrollo como la programación para el desarrollo de un tenista en cuanto al entrenamiento mental para la competición.

La estructura del libro es la siguiente: 1Características generales del niño en las distintas etapas de desarrollo, 2. Ejes y metas del tenis en cada etapa evolutiva, 3. Tipos de comunicación humana, 4. Contenidos técnicos en el eje técnico táctico, 5. Táctica y progresiones, 6. Edades óptimas para desarrollar las habilidades físicas, 7. Otros deportes, 8. Metas psicológicas en cada etapa, 9.Actividades deportivas y extra-deportivas, 10. Periodización.

Para más información: Editorial Paidós, C/ Mariano Cubí, 92, 08021 Barcelona. Precio aprox.: 25 USD.

Publicaciones sobre Historia y Sociología del Tenis

Tenis una Historia cultural, por Heiner Gillmeister. Año: 1997. Nivel: Avanzado. Idioma: Inglés. Este libro presenta un punto de vista único sobre la Historia del Tenis como fenómeno cultural. Precio aprox: 32 USD. Este libro lo publica en todo el mundo, en Inglés la Leicester University Press excepto en Norte América donde la publica la New York University Press. Fue publicado originalmente en 1990 por Filhem Fink GmbH & Co. Verlags. Para más información: Cassell PLC. Tel. 44 171 420 5555, Fax. 44 171 240 7261.

*** **Tenis Olímpico, por Heiner Gillmeister.** Año: 1993. Nivel: Avanzado. Páginas: 216. Idioma: Alemán. Este libro traza la Historia del tenis Olímpico e incluye un gran número de fotos, dibujos e ilustraciones que hacen muy agradable su lectura. Para más información: DTB, Tel (49) 40 411 78 000, Fax (49) 40 411 78 222.

Tenis, la Historia del juego Europeo de pelota, por Roger Morgan. Año: 1995. Nivel: Avanzado. Idioma: Inglés. Este libro explica la Historia del tenis en la Edad Media. Para más información: Oxford University Press. Tel: 44 1865 5566767.

Sociología del tenis: Génesis de una crisis (1960-1990), por Anne-Marie Waser. Año: 1995. Nivel: Avanzado. Idioma: Francés. Este libro estudia y explica la evolución de la práctica del tenis especialmente en Francia y se centra en la crisis de participación durante los últimos años. Para más información: Editions l'Harmattan. Paris.

Videos de Tenis Suizos

Introducción al tenis. Año: 1992. Nivel: Iniciantes. Idiomas: Francés, alemán e italiano. Duración: 17 min. Este video muestra juegos y ejercicios con raquetas y pelotas para iniciantes. Precio: 39.40 Fr. S.

Jugar al tenis es divertirse. Año: 1995. Nivel: Todos los niveles. Idioma: Francés, alemán e italiano. Duración: 11 min. Este libro muestra como enseñar a jugar al tenis utilizando un enfoque basado en el juego. Se enseña a jugar al tenis haciendo que los alumnos se diviertan, mejoren y tengan éxito. Precio: 39.10 Fr. S.

La capacidad de coordinación en el tenis. Año: 1992. Nivel: Todos los niveles. Idioma: Francés, alemán e italiano. Duración: 20 min. Este video muestra el entrenamiento de las capacidades de coordinación (diferenciación, reacción, balance, orientación y ritmo) aplicadas al tenis utilizando una serie de ejercicios específicos que pueden realizarse dentro de la clase de tenis. Precio: 42.60 Fr. S.

Tenis: Cómo tener éxito jugando por ambos lados. Año: 1987. Nivel: Todos los niveles. Idioma: Francés y alemán. Duración: 18 min. Este video muestra el proceso de aprendizaje y las aplicaciones prácticas del tenis bi-lateral según el método Stadler que está basado en el principio de aprender a jugar al tenis golpeando por ambos lados y con raquetas de distintas longitudes. Precio: 40.50 Fr. S.

El juego de pies en el tenis. Año: 1990. Nivel: Todos los niveles. Idioma: Alemán. Duración: 13 min. El video muestra las técnicas de juego de pies básicas, que ayudan a conseguir un gesto de golpeo efectivo y óptimo. Precio: 35.20 Fr. S.

Para más información: Federal Sports School of Macolin. ESSM Mediothek – 2532 Magglingen. Tel. 32 27 63 62



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

