

## EDITORIAL

Bienvenidos al número 17 de la Revista de la ITF para entrenadores. En este número incluimos más detalles sobre el 11° Seminario Mundial de la ITF para entrenadores que se celebrará en Casablanca (Marruecos) del 1 al 7 de Noviembre de 1999. Consulte en el interior para obtener más información. ¡Esperamos verles a todos allí!

En este número inauguramos una sección sobre mini-tenis y enseñanza a iniciantes. En números futuros incluiremos artículos escritos por especialistas en mini-tenis así como ejemplos de sesiones de mini-tenis tomadas del Manual para el Maestro de la Iniciativa de la ITF de Tenis en las Escuelas.

La ITF ha nombrado recientemente dos nuevos Oficiales de Desarrollo zonales para África. Prince Madema, de Zimbabue, es el nuevo Oficial de Desarrollo de la ITF para África del Este con domicilio en Kenia. Prince trabajó con anterioridad como Director de Educación de la Asociación de Tenis de Botswana. Karl Davies, de Inglaterra, es el nuevo Oficial de Desarrollo para Sudáfrica con domicilio en Johannesburgo. Karl se crió en Sudáfrica y compitió en los circuitos juniors africanos antes de trasladarse a Papua Nueva Guinea donde trabajó como Entrenador Nacional durante varios años. En el interior de la revista se han incluido los detalles de contacto de todos los Oficiales de Desarrollo de la ITF.

Para su información, la ITF ha trasladado uno de sus Centros Regionales de Entrenamiento. El 12 de enero se inauguró la nueva Academia de Tenis de Alto Rendimiento en Inverrary, Florida. Los detalles de contacto de todos los centros de entrenamiento de la ITF también se incluyen en este número.

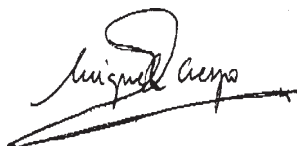
Esperamos que los artículos publicados sigan generando un vivo debate entre los entrenadores de todo el mundo. Si desean comentar algunos de los artículos, envíen sus cartas y, si fueran interesantes, podrían publicarse en futuros números.

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 decimoséptimo número de la Revista



Dave Miley  
Director Ejecutivo de Desarrollo



Miguel Crespo  
Responsable de Investigación

## CONTENIDOS

|  |   |
|--|---|
| <b>Como mejorar el juego desde el fondo de la cancha</b><br>Juan Carlos Andrade (España) .....                   | 2 |
| <b>La Competición: la forma de entrenamiento más deseable</b><br>Josef Brabenec (Canadá) .....                   | 3 |
| <b>La Concentración en el tenis: mecanismos y ejercicios</b><br>Antoni Girod (Francia) .....                     | 4 |
| <b>Diez maneras de prevenir dolores y prolemas de cuello</b><br>Babette Pluim (Holanda) .....                    | 5 |
| <b>La mejora de la forma física y de la coordinación en jóvenes tenistas</b><br>Hans Peter Born (Alemania) ..... | 7 |
| <b>El servicio de la ITF en internet</b><br>Departamento de Comunicaciones de la ITF .....                       | 8 |

### MINI-TENIS

|   |    |
|---|----|
| <b>El sistema francés</b><br>Jean-Claude Marchon (Francia) .....  | 9  |
| <b>Iniciativa de la ITF del tenis en las escuelas</b><br>Ejemplos de clases de tenis en la escuelas ..... | 10 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Los seis pasos progresivos para el aprendizaje</b><br>Dan O'Connell (ITF) .....  | 13 |
| <b>Elaboración del perfil de un jugador</b><br>Miguel Crespo y Dave Miley (ITF) .....   | 14 |
| <b>Lo que la investigación de tenis nos dice sobre... la biomecánica de las voleas y de la subida a la red</b><br>Miguel Crespo (ITF) ..... | 15 |

### INFORMACIÓN GENERAL

|  |    |
|--|----|
| <b>Cursos de la ITF para entrenadores durante 1999 ...</b><br>.....  | 17 |
| <b>11° Seminario Mundial de la ITF para entrenadores</b><br>.....  | 18 |
| <b>Detalles de contacto de los Oficiales de Desarrollo de la ITF y de los Centros de Entrenamiento</b> ..... | 18 |
| <b>Libros y videos recomendados</b> .....  | 19 |
| <b>Instrucciones generales para enviar artículos a "Coaches Review</b> .....                                 | 20 |

# COMO MEJORAR EL JUEGO DESDE EL FONDO DE LA CANCHA

por Juan Carlos Andrade (España)

## INTRODUCCIÓN

El propósito de este artículo es presentar algunas ideas y ejercicios que puede usar el entrenador para ayudar a que los jugadores juniors y profesionales mejoren su juego desde el fondo de la cancha.

Jugar desde el fondo de la cancha es una de las tácticas más importantes, especialmente en canchas de tierra. Existen varios patrones tácticos que pueden usarse para mejorar el nivel de juego, sin embargo, me gustaría centrarme en dos aspectos importantes del juego desde el fondo de la cancha: la consistencia y el ataque jugando a los ángulos.

## CONSISTENCIA

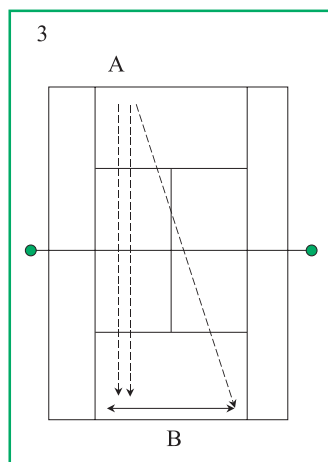
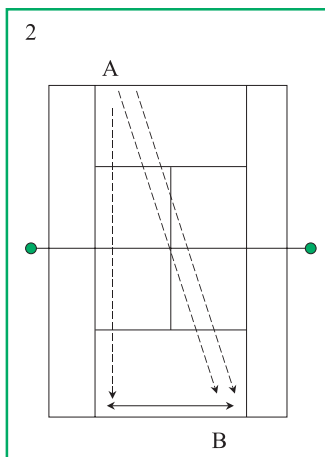
La consistencia desde el fondo de la cancha es clave para tener un juego sólido desde esta zona y una garantía para mejorar el nivel de juego. A continuación se presentan varios ejercicios que los entrenadores pueden usar para ayudar a que sus jugadores mejoren su consistencia.

### Ejercicio 1

Los jugadores pelotean desde la línea de fondo. El primer jugador que pase 100 pelotas es el ganador. Si un jugador falla, el jugador que no falló añade a su puntuación el número de pelotas pasadas. Por ejemplo: los jugadores empiezan a pelotear, pasan 15 pelotas y el jugador B falla, puntuación A: 15, B: 0. Segundo peloteo: pasan 40 pelotas y el jugador A falla, puntuación A: 15, B: 40, y así sucesivamente.

### Ejercicio 2

Los jugadores pelotean desde la línea de fondo. El jugador A juega dos golpes de derecha cruzados y uno paralelo mientras que el jugador B siempre juega a la derecha de A. Luego los jugadores cambian. Jugar de revés.



### Ejercicio 3

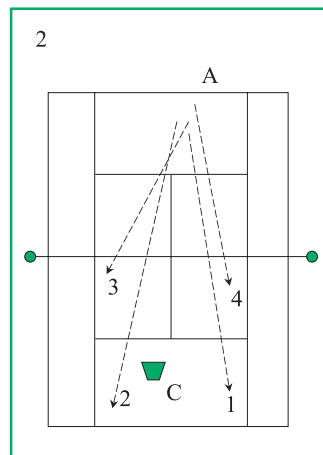
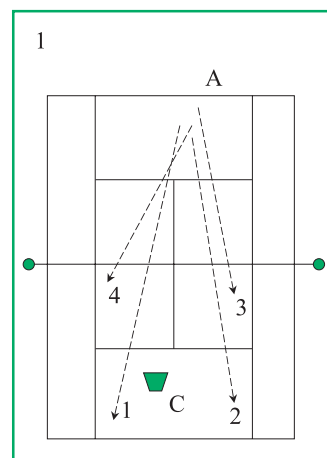
Los jugadores pelotean desde la línea de fondo. Igual que el anterior pero el jugador A juega dos derechas paralelas y una cruzada mientras que B juega siempre a la derecha de A. Luego los jugadores cambian. Jugar de revés.

## USAR LOS ÁNGULOS Y ATACAR

### Ejercicio 1

El entrenador lanza cuatro pelotas de la cesta. El jugador tiene que jugar cuatro derechas escoradas:

1. la esquina de la derecha.
2. la esquina del revés.
3. el ángulo corto.
4. dejada.



### Ejercicio 2

Igual que el anterior pero el jugador juega las cuatro derechas escoradas donde crea que es más conveniente.

### Ejercicio 3

Los jugadores pelotean. Tras cinco golpes, un jugador tiene que jugar una pelota alta, profunda y con mucho efecto liftado y presionar al contrario subiendo a la red cuando la pelota esté botando al otro lado de la red. Los jugadores juegan el punto.

### Ejercicio 4

Igual al anterior pero el jugador intenta presionar al contrario jugando una dejada y subiendo a la red cuando el contrario esté a punto de devolver la dejada.

### Ejercicio 5

Los jugadores pelotean desde la línea de fondo. Tras cinco golpes el jugador gana un punto si hace que el contrario pise el pasillo de dobles durante el transcurso del mismo. Tienen que seguir jugando hasta que se acabe el punto.

## CONCLUSIÓN

Creemos que los ejercicios presentados ayudarán a los jugadores a comprender mejor como han de jugar los puntos y esto les hará mejorar su rendimiento y su auto-confianza cuando estén jugando torneos.

# LA COMPETICIÓN: LA FORMA DE ENTRENAMIENTO MÁS DESEABLE

*por Josef Brabenec (Canadá)*

## INTRODUCCIÓN

Hace ya casi 15 años que estoy viajando por todo el mundo en nombre de la ITF impartiendo cursos para entrenadores y campamentos de entrenamiento para jugadores. Con unas pocas raras excepciones, hay un hecho crucial que impide la aparición de mejores jugadores en casi todos los países que he visitado: la falta de oportunidades para competir.

La competición (torneos) ha sido sustituida por monótonas sesiones de ejercicios (para perfeccionar la técnica generalmente en situaciones que no se parecen al partido). La repetición de sesiones con muchos ejercicios produce, tras un cierto tiempo, la desaparición del instinto competitivo, del deseo de competir o, algo peor, del “saber cómo” se compite. Todos estos rasgos indispensables para un buen tenista son reemplazados por el aburrimiento, la indiferencia y el tipo de entrenamiento que enfatiza “fijarse sólo en el movimiento”. La mente, el esfuerzo y la intensidad no aparecen por ningún lado ya que sólo son las distintas partes del cuerpo las que realizan los movimientos del tenis. En un clima de entrenamiento como ese es casi imposible que salga un buen tenista.

Es comprensible que, si hay 6 u 8 jugadores seleccionados en un centro, tras cierto tiempo los resultados de los partidos entre ellos se puedan predecir y se pierda el nivel competitivo. Un entrenador creativo ha de intentar que se mantenga alto el espíritu competitivo de los jugadores con el fin de mejorar su rendimiento en los torneos ya que este es el objetivo final de todo entrenador.

Para ayudar a los entrenadores a que creen situaciones de competición en el entrenamiento de un grupo de tenistas, he preparado 20 situaciones de partido diferentes las cuales tratan no sólo aspectos relacionados con el partido, sino que también proporcionan a los jugadores más oportunidades de éxito.

## EJEMPLOS DE SITUACIONES DE PARTIDO DURANTE EL ENTRENAMIENTO

1. Jugar partidos empezando cada set en 4:4 para aprender a jugar las últimas fases del set. Es recomendable organizarlo por sistema de liga.
2. Jugar partidos sólo de tie-break. Es recomendable organizarlo por sistema de liga.
3. Jugar partidos en los que los jugadores tienen sólo un servicio. Así se mejora el segundo saque.
4. Jugar partidos en los que el sacador siempre empieza con 0:30. Enseña a remontar los puntos de break.
5. Jugar sets (partidos) en los que el sacador tiene que jugar sólo saque y volea.
6. Jugar sets en los que uno o ambos jugadores puede añadirse hasta 3 puntos (un máximo de 2 puntos cada vez) en cualquier momento del set. Se entrena la inteligencia táctica del jugador.
7. Jugar sets “individuales - dobles” en los que ambos jugadores sacan desde el mismo lado durante todo el set (lado derecho o izquierdo) y han de jugar todos los puntos cruzados. Es un entrenamiento excelente para dobles.
8. Organizar torneos de dobles.
9. Jugar sets en los que los jugadores tengan que jugar la pelota entre la línea de fondo y la de servicio. Si se les queda corta pierden el punto.
10. Organizar torneos de dobles con puntuación de ventajitas (+15, -15, etc.).
11. Jugar sets en los que el sacador ha de acabar el punto antes del 5º golpe.
12. Jugar sets en los que los jugadores ganan dos puntos cuando ganan el punto en la red.
13. Jugar sets en los que el jugador pierde dos puntos cuando la pelota se le queda en la red.
14. Organizar competiciones por equipos—una eliminatoria consiste en 2 individuales y 1 dobles.
15. Organizar partidos de desafío o torneos entre equipos en los que todos los participantes ponen algo de dinero (presión por el dinero).
16. Mantener un sistema de torneo de “ascensos y descensos” de manera que los jugadores han de jugar un partido cada dos semanas.
17. Organizar competiciones de puntería, profundidad y potencia en golpes. Suelen ser muy populares entre los jóvenes. Hay que tener la mayor cantidad posible de ganadores.
18. Hacer que los partidos de clasificación se disputen una vez cada 6-8 semanas.
19. Jugar sets en los que el jugador pierde 2 puntos cuando comete un error en el primer o segundo golpe de peloteo (excluidos los restos de primer saque fallados).
20. Jugar sets en los que un jugador gana un juego si gana tres puntos seguidos. (Las series de 3 puntos seguidos suponen una probabilidad muy alta de ganar el juego).

## CONCLUSIÓN

En una situación en la que los jugadores entrenan en un centro 4-5 veces por semana o viven en el mismo centro, es muy importante mantener “vivo” su espíritu competitivo antes que aparezcan el aburrimiento, el conformismo y la indiferencia. Un buen entrenador tiene que intentar organizar distintas competiciones de vez en cuando como parte del entrenamiento específico o en sustitución de los torneos si es que no los hay o no se puede participar en ellos.

# LA CONCENTRACIÓN EN EL TENIS: MECANISMOS Y EJERCICIOS

por Antoni Girod (Francia)

## INTRODUCCIÓN

1997 Abierto de Italia en el Foro Itálico - Tras una gran victoria en la tercera ronda contra Monica Seles en lo que había sido una dura batalla, Mary Pierce ganó el torneo ante Conchita Martínez en la final. Pierce tuvo que esperar durante un año y medio para ganar un torneo. Su mayor satisfacción fue que había conseguido **estar centrada** durante todo el partido así como durante todo el torneo. Seguidamente transcribimos algunas de sus opiniones en la rueda de prensa tras el partido:

*“He trabajado en mi concentración y ahora estoy empezando a mejorar este aspecto de mi juego. (...) Creo que la clave es no preocuparse del futuro o del pasado, no pensar si vas a ganar o perder. Antes, no podía dejar de pensar en esas cosas. Ahora en lo único que pienso es en dar lo mejor de mí misma. Y cuando lo puedo hacer, juego bien.”* (L'Equipe - 12/05/97)

## MANTENERSE CENTRADA

Según Mary Pierce, la habilidad de estar mentalmente en el tiempo presente es la clave para estar centrada o focalizada en un partido, es decir, la habilidad para *‘no preocuparse del futuro o del pasado’*.

Básicamente, centrarse significa seguir la regla de las tres unidades:

1. **Unidad de persona:** Estoy centrada en mí misma.
2. **Unidad de lugar:** Estoy aquí.
3. **Unidad de tiempo:** Estoy en el tiempo presente.

No es extraño oír a jugadoras explicando su falta de concentración de la siguiente forma:

*“He prestado demasiada atención al público”, o “Hoy estaba en otro sitio”, o “Durante todo el segundo set he perdido completamente mi concentración porque no podía parar de pensar en esa volea fácil que fallé al final del primer set.”*

En estos ejemplos, la **unidad de persona (yo)**, la **unidad de lugar (aquí)**, y la **unidad de tiempo (ahora)** no se respetan. Por tanto la atención de la jugadora empieza a vagar. Esto es lo que llamamos pérdida de concentración.

El esquema siguiente resume el mecanismo mental de la concentración:

## CONCENTRACIÓN

**Unidad de persona:** yo - otros  
**Unidad de lugar:** aquí – otro lugar  
**Unidad de tiempo:** pasado - presente - futuro

O para resumirlo más:

## YO AQUÍ Y AHORA

- Cada vez que no logro centrarme en un partido significa que falta una o más de las tres unidades. Y por tanto es importante saber cuál de ellas falta.
- Monopolizan mi atención la gente que me rodea, el público, el árbitro, los jugadores de la cancha de al lado, mis padres, mis amigos, mi entrenador, etc.?
- Están mis pensamientos vagando hacia un lugar distinto del partido: la cancha de al lado, mi casa, el colegio, el trabajo, mi club, etc.?
- Vuelvo mentalmente **al pasado** (el punto que acabo de perder) o me proyecto hacia **el futuro** (si pierdo no me clasificaré para el siguiente torneo)?

Darse cuenta de esto e identificar su origen es el primer paso para recuperar la concentración. El segundo paso es volver a:

## YO AQUÍ Y AHORA

¿Cómo es posible que algo tan intangible como la concentración tenga tanta importancia en el tenis? ¿Cuál es la función de la concentración para una tenista?

La función de la concentración es bastante simple: concentrarse en todo momento en los recursos técnicos, tácticos, físicos y mentales que posee la jugadora. Tomemos por ejemplo un punto de luz difusa. Dirijámoslo hacia un lugar de manera que se condense y se concentre al máximo. Lo que se consigue es un láser. El láser es tan potente que puede cortar el acero. El poder de la concentración mental es tan fuerte que puede compararse al de un láser. La concentración ayuda a mejorar los recursos conscientes y conectarlos con los inconscientes, la creatividad y la intuición, los cuales sólo necesitan ser activados. Cuando una jugadora dice: *“Estaba en trance”*, o *“Estaba jugando en la zona”*, o *“Era como un sueño”*, simplemente significa que ha experimentado el nivel de concentración más alto. Las grandes campeonas alcanzan este grado de concentración de manera más frecuente que el resto de las jugadoras. Esta es la causa por la que son capaces de superarse a sí mismas, superar sus límites conscientes y tener éxito.

¿Qué es lo que se necesita para alcanzar este nivel de concentración? ¿Puede ser un don del cielo? Desde luego, cada persona nace con una configuración mental que le predispone o no a la concentración. Pero como diría Mary Pierce, es posible trabajar en tu concentración y mejorar en este aspecto. La única cosa que necesitas es ENTRENAR.

## ENTRENAMIENTO

Necesito entrenar para centrar mi mente en un **único objeto**. Toda mi atención tiene que estar centrada en este objeto. La regla fundamental es:



## UN OBJETO Y SÓLO UNO

Hay aquí varios objetos en los que te puedes centrar durante un partido:

### Mientras la pelota está en juego:

- la pelota
- el sonido de la pelota cuando bota o le pego
- mi respiración.

### Entre puntos:

- las cuerdas de la raqueta
- una palabra o frase que me repito a mí mismo
- mi respiración.

El espacio mental de la jugadora tiene que estar completamente ocupado por este objeto. Ningún otro pensamiento consciente ha de estar presente en su mente.

## EJERCICIOS

### Cinco ejercicios para mejorar la concentración fuera de la cancha

**Ejercicio 1:** Toma una pelota de tenis y colócala frente a ti. Mírala fijamente y centra tu atención en ella. Deja que ocupe todo tu espacio mental. Aumenta progresivamente la duración del ejercicio. (Visual Externo)

**Ejercicio 2:** Cierra los ojos y visualiza en tu 'pantalla mental' la misma pelota de tenis. Céntrate en esa imagen virtual. Aumenta progresivamente la duración del ejercicio. (Visual Interno)

**Ejercicio 3:** Toma un metrónomo y ponlo en marcha. Centra tu atención en su sonido regular. Deja que el ritmo ocupe todo tu espacio visual. Si algunos pensamientos pasan por tu mente déjalos pasar como una nube que es llevada por el viento. (Auditivo Externo)

**Ejercicio 4:** Escoge una palabra (o frase), preferiblemente que sea positiva. Repítela. Deja que ocupe todo tu espacio mental como si estuvieras escuchando el mismo disco una y

otra vez. Aumenta progresivamente la duración del ejercicio. (Auditivo Interno)

**Ejercicio 5:** Presta atención a tu respiración. Siente como entra y sale el aire de tus pulmones. Deja que tu respiración te sosiegue. Cada vez que tomas aire aumentas el nivel de tu concentración. Cada vez que sueltas aire, eliminas los pensamientos que pueden interferir en ella. Toma aire usando la nariz y suéltalo por la boca. (Auditivo Externo + Cinestético Interno)

### Cinco ejercicios para mejorar tu concentración en la cancha

**Ejercicio 1:** Centra tu atención en la pelota que está en juego. Deja que esa pelota ocupe la totalidad de tu espacio mental. Deja pasar cualquier pensamiento que interfiera. Sigue centrándote en la pelota y sólo en ella. (Visual Externo)

**Ejercicio 2:** Centra tu atención en el sonido de la pelota cuando bota o cuando tu o tu contrario le pegáis. Déjate llevar por este ritmo. (Auditivo Externo)

**Ejercicio 3:** Toma aire por la nariz cuando tu contrario pegue a la pelota. Suelta aire cuando golpeas. Céntrate en tu respiración. Deja que tu respiración te sosiegue. (Cinestético Interno + Auditivo Externo)

**Ejercicio 4:** Mientras la pelota está en juego, repite mentalmente una palabra como: 'avanza', 'ataca', 'a tope', o cualquier otra palabra, antes de pegar a la pelota. Deja que esta pelota llene todo tu espacio mental. (Auditivo Interno)

**Ejercicio 5:** Entre puntos deja que una imagen virtual estática o dinámica entre en tu pantalla mental. Céntrate en esa imagen. La imagen puede ser un plan táctico específico o una imagen positiva de ti misma. También puedes visualizar en tu pantalla mental una palabra **escrita** como: 'CALMA', 'A TOPE', 'VAMOS TODAVÍA', etc. Para centrarte más fácilmente en esta palabra escrita, tienes que escoger una que sea corta.

# DIEZ MANERAS DE PREVENIR DOLORES Y PROBLEMAS DE CUELLO

por Babette Pluim (Holanda)

El cuello rígido y doloroso, sin producir dolor en los brazos, es una enfermedad común tanto para jugadores como para no jugadores. Generalmente se piensa que viene producido por un dolor en uno de los músculos del cuello y puede durar desde un par de días a más de una semana. Su origen puede producirse tras un movimiento brusco del cuello al realizar un servicio, a una mala posición del cuello durante el sueño o tras llevar algo pesado en la espalda. El dolor suele aparecer en un lado, localizado en los músculos paravertebrales y en el trapecio, y empeora cuando se mueve la cabeza. A pesar de que es un problema menor para el tenista, puede ser muy molesto ya que pueden hacer imposible al jugador sacar y golpear de revés. ¿Qué se puede hacer para prevenir su aparición? En primer lugar es importante mantener el cuello suelto y flexible tanto antes como después de un entrenamiento duro.



Foto 1

### ESTIRAMIENTOS/MASAJE

1. Estira los músculos del lado del cuello doblando la cabeza hacia un hombro. Mantén durante 15 segundos. Repite en el otro lado. (Foto 1)

Foto 2



2. Estira los músculos de la parte posterior del cuello doblando la cabeza hacia delante y mirando hacia abajo. (Foto 2)

Foto 3



3. Gira la cabeza totalmente desde la izquierda, hacia abajo, hacia la derecha y hacia atrás de nuevo. Evita doblar la cabeza hacia atrás completamente puesto que puede causar vértigo. (Foto 3)
4. Tras un entrenamiento realmente duro pide que alguien te dé un masaje los músculos del cuello y de los hombros.
5. Toma una ducha tras cada entrenamiento. En caso de que quieras ver otro partido, enróllate una toalla en el cuello, especialmente en días fríos y ventosos. Esto ayudará a evitar que los músculos se enfríen demasiado rápidamente.

Tienes que fortalecer los músculos de tu cuello y hombros de la misma forma que los del resto de tu cuerpo, especialmente los grupos musculares mayores. Todo lo que tienes que hacer es trabajar con pesas ligeras.

#### FORTALECIMIENTO

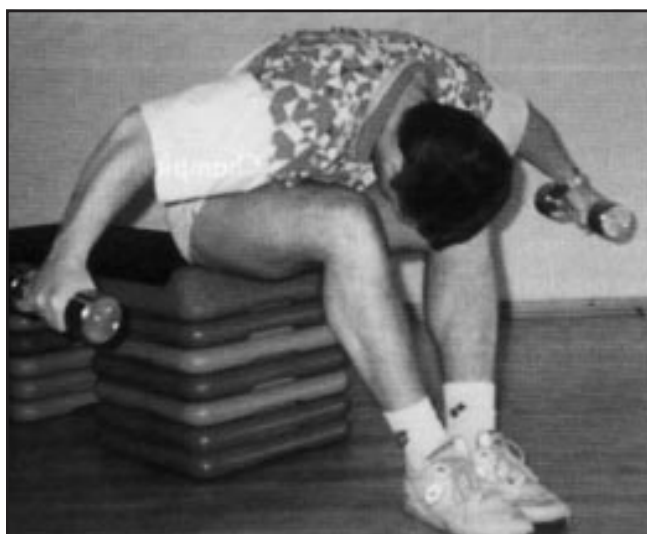
1. **Elevaciones de hombros.** Toma una pesa en cada mano. Levanta un hombro, mantén durante 15 segundos, repite en el otro lado. Haz estos ejercicios despacio y repítelos cinco veces.
2. **Elevaciones frontales.** Desde una posición de sentado con las rodillas ligeramente flexionadas, eleva las mancuernas alternativamente hasta la altura del hombro y bájalas a la posición inicial.

Foto 4



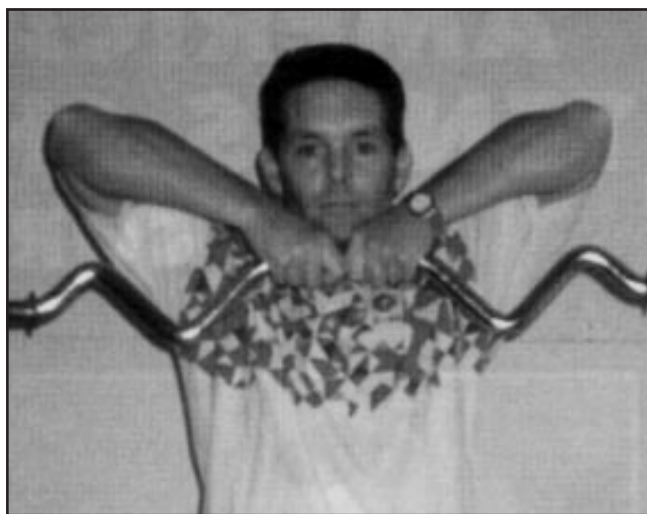
3. **Elevaciones laterales.** De pie, flexiona tus codos ligeramente, coloca las mancuernas a la altura de la cintura delante de ti con las palmas mirándose una a otra. Eleva los brazos hacia fuera en un ángulo de 90 grados y vuelve a la posición inicial. (Foto 4)

Foto 5



4. **Elevaciones tumbado.** Siéntate y flexiona el tronco hacia delante colocándolo casi paralelo al suelo. Sujeta las mancuernas hacia abajo con las palmas de las manos mirándose. Levanta las mancuernas por el lado con los codos ligeramente flexionados hasta que los antebrazos se coloquen paralelos al suelo. Vuelve a la posición inicial. (Foto 5)

Foto 6



5. **Remar.** Coloca las manos juntas sobre la barra. Sujeta la barra cerca del cuerpo a la distancia de los brazos. Empuja la barra hacia arriba en línea recta hasta la barbilla. Mantén los codos altos y junto a la cabeza. Baja la barra hasta la posición inicial. (Foto 6)

# LA MEJORA DE LA FORMA FÍSICA Y DE LA COORDINACIÓN EN JÓVENES TENISTAS

Por Hans-Peter Born (Alemania)

## INTRODUCCIÓN

En el tenis moderno la forma física está ganando gradualmente importancia. Los tenistas del futuro tendrán que tener unas capacidades físicas y de coordinación que estén por encima de la media. Esto sólo puede conseguirse si estas áreas se trabajan pronto con jugadores jóvenes. Es de especial importancia el desarrollo de una base física amplia, ya que antes y durante la fase de entrenamiento técnico es esencial tener unos principios físicos sólidos. De la misma forma que una casa necesita unos cimientos fuertes, también los tenistas han de conseguir esta base física si quieren llegar a alcanzar un rendimiento máximo. La integración de los entrenamientos de la condición física y de la coordinación es algo crucial en todas las fases de desarrollo de los jugadores.

Al observar los movimientos de los jugadores en la cancha podemos preguntarnos: ¿Qué es lo que necesita un tenista desde el punto de vista físico?:

Un tenista necesita: realizar movimientos explosivos en la cancha de manera constante, correr rápidamente hacia la pelota, reducir la velocidad y parar, pegar a la pelota con potencia pero a la vez con control, salir rápidamente, cambiar de dirección constantemente y saltar. Esto ha de hacerse muy a menudo y durante un periodo de 1 a 3 horas con varias pausas en medio.

Tomando en consideración estos aspectos, parece claro que los tenistas necesitan entrenarse en distintos aspectos de la forma física: velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad y coordinación.

Debido a que es necesario tener en cuenta muchos factores, no es fácil planificar un buen programa de entrenamiento. El objetivo de este artículo es proporcionar algunas ideas sobre como lograrlo. Específicamente vamos a centrarnos en contestar la siguiente pregunta:

## ¿Qué cualidades físicas ha de trabajar primero el tenista para ser capaz de correr más rápido y de golpear la pelota con mayor potencia?

Casi todos los músculos del cuerpo están relacionados con las acciones de carrera y golpeo. Para ser capaz de correr rápidamente hacia la pelota y de pegarle fuerte y con control, el tenista necesita coordinar adecuadamente todos los músculos que participan en estas acciones.

Knebel divide el cuerpo en distintos círculos funcionales. Cada uno de ellos es un sistema parcial que está muy relacionado con su círculo funcional más próximo.

## EL PRINCIPIO DEL CÍRCULO FUNCIONAL

**El círculo funcional 1:** Cabeza y vértebras del cuello y hasta la 5ª vértebra del tronco.

**El círculo funcional 2:** De la 5ª a la 12ª vértebra del tronco, la zona lumbar y las caderas.

**El círculo funcional 3:** La zona lumbar y las extremidades.

**El círculo funcional 4:** Los hombros, la escápula y las extremidades superiores.

Aunque las partes correspondientes a cada círculo están citadas de forma separada, forman una unidad funcional ya que el movimiento coordinado de cada músculo como parte de una cadena biomecánica es muy importante a la hora de conseguir la máxima calidad del movimiento. Como ocurre en muchos movimientos deportivos, los movimientos del tenis empiezan de abajo hacia arriba.

Correr, lanzar y saltar son componentes esenciales del tenis y han de ser enseñados y entrenados a lo largo de la carrera del tenista pues son esenciales para el desarrollo del jugador.

El círculo funcional 3 (la zona lumbar y las extremidades inferiores) tiene un papel fundamental, no hay que olvidar que la energía creada a través de los movimientos en este círculo funcional se transfiere generalmente a los círculos funcionales superiores.

El entrenamiento óptimo del círculo funcional 3 (la zona lumbar y las extremidades inferiores) es extremadamente importante para el tenista ya que estos grupos musculares son el centro de la producción de la energía para muchos movimientos específicos del tenis.

## ¿QUÉ EJERCICIOS MEJORARÁN LA ZONA LUMBAR Y LAS EXTREMIDADES INFERIORES?

Los saltos son los tipos de ejercicios que más se usan para mejorar la habilidad de saltar de los tenistas. Por ejemplo:

- Sobre una línea, saltar con ambos pies atrás y adelante.
- Sobre una línea, saltar con ambos pies a derecha e izquierda.
- Saltar con ambos pies desde la red a la línea de fondo.
- Sobre una línea, saltar con un pie a derecha e izquierda.
- En pasillo de dobles, saltar en zig zag desde la red a la línea de fondo.
- Saltar a la cuerda con distintas variaciones (ambas piernas, alternando las piernas, una pierna a la derecha y otra a la izquierda, adelante y atrás, juntarlas y separarlas).

## Diferentes tipos de saltos:

- Salto rápido con un ángulo reducido de rodilla con el fin de mejorar la velocidad de reacción.
- Saltar alto y lejos (con un ángulo mayor de la rodilla) para mejorar la amplitud.

Para realizar estos ejercicios con la calidad necesaria es importante tener estabilidad en el tren inferior y limitar el movimiento de los brazos.

## ENTRENAMIENTO DEL TREN SUPERIOR

El entrenamiento del tren superior (círculos funcionales 1, 2 y 4) es generalmente algo olvidado en el tenis. Sin embargo, los músculos de la sección media son muy importantes para la ejecución efectiva de varios movimientos. Además, es esencial que estos músculos sean fuertes para evitar que el tenista se lesione constantemente ya que son muy frecuentes las lesiones de la zona lumbar debido a la debilidad de los músculos abdominales y a que los músculos de la espalda son cortos.



El fortalecimiento y el estiramiento del tren superior es crucial para que el tenista sea más efectivo en sus movimientos y se lesione menos.

### ¿Qué ejercicios pueden mejorar la estructura de los círculos funcionales 1, 2 y 4?

El entrenamiento de los músculos de la espalda y de los abdominales tiene que ser una parte integral del programa de entrenamiento diario pues el tren superior necesita una sección media fuerte que lo sostenga. Todos aquellos ejercicios que utilicen gomas elásticas son muy útiles para fortalecer los músculos de los hombros (escápula) y estirar los del pecho (pectorales):

- Estirar la goma elástica en dos direcciones. Este ejercicio tiene una gran relación con el movimiento del servicio.
- Ejercicios para la espalda con el fin de fortalecer toda la zona dorsal.

El tren superior, las caderas y las piernas estabilizan el movimiento. Dicha estabilidad se produce tanto por el fortalecimiento de los músculos como por la habilidad para mantener el equilibrio. La estabilidad sólo se conseguirá si todos los factores de condición física trabajan adecuadamente de manera conjunta.

### FUERZA Y EQUILIBRIO

¿Qué ejercicios mejorarán el equilibrio basado en la fuerza? Podemos mencionar varios ejemplos:

- Subir a tacos pequeños de madera: El tenista se sube a tacos pequeños de madera, cambia la posición y trata de pasar de unos a otros intentando mantener el equilibrio.
- Tabla de agilidad: El tenista se coloca sobre una tabla de agilidad e intenta mantener el equilibrio.
- Saltar y parar sobre una pierna: El tenista da varios saltos y tiene que pararse sobre una pierna intentando mantener el equilibrio en esa posición.

### CONCLUSIONES

El jugador necesita aprender a dominar y controlar su cuerpo. En el tenis, por ejemplo, es especialmente importante la habilidad de bajar el centro de gravedad y controlar el tren superior.

En resumen, se puede crear una base física sólida entrenando las siguientes cualidades:

- La coordinación y, especialmente, el equilibrio.
- La fuerza en todos los músculos que participan en los movimientos (piernas, sección media y tren superior).
- La movilidad de las caderas, de las piernas y del tren superior.

## LA ITF EN INTERNET

*Por el Departamento de Comunicación (ITF)*

La Federación Internacional de Tenis (ITF) dispone de una de las bases de datos dedicada al tenis más autorizadas que existen en Internet, su dirección es: [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)

Este servicio, inaugurado el 15 de Junio de 1998, proporciona a los aficionados al tenis las últimas informaciones sobre jugadores, equipos nacionales y competiciones tales como la Copa Davis por NEC, la KB Fed Cup y los cuatro torneos del Grand Slam.

La Federación Internacional de Tenis tiene como miembros a **201** Asociaciones Nacionales, muchas de las cuales están directamente conectadas a [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com) a través de sus propias páginas en internet.

Como reflejo del papel de la ITF en el mundo del tenis, [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com) ha sido diseñada para ofrecer una opinión autorizada dentro de este contexto y para complementar las páginas sobre torneos ya existentes en internet. [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com) ofrece una amplia gama de información recogida para satisfacer a las audiencias más diversas relacionadas o no con el tenis entre las que destacan aficionados, medios de comunicación, jugadores y Asociaciones Nacionales. Además, cada martes se incluye la revista "This Week" que contiene la información más actualizada sobre el mundo del tenis que existe.

Desde su inauguración el junio pasado, ITF Online ha sido cada vez mejor recibida y actualmente la visitan unas 20.000 personas a la semana.

Todos aquellos que conectan con esta página pueden buscar datos actuales e informaciones archivadas que se encuentran en la base de datos con informaciones sobre jugadores, jugadoras, equipos y torneos. Entre los datos disponibles cabe destacar los siguientes:

- Resultados de 260.000 partidos de tenis profesional y 9.157 torneos.

- Posibilidad de obtener los resultados de las carreras de ciertos jugadores y sus enfrentamientos contra otros jugadores determinados.
- Información sobre la superficie en que se jugaron determinados partidos.
- Información sobre campeones de Grand Slam desde 1968
- Posibilidad de saber exactamente quien ganó la prueba de individual femenino del Abierto de EEUU en 1970, a sí como el año en que Bjorn Borg, por ejemplo, ganó el primero de sus cinco títulos de Wimbledon consecutivos.
- Las últimas informaciones sobre los resultados de Pete Sampras o Andre Agassi en los Grand Slam.

También se puede saber las veces que determinados países se han enfrentado en Copa Davis y Fed Cup, y el resultado o los resultados de las carreras de determinados jugadores en cualquiera de ambas competiciones nacionales.

La página ofrece mucha más información aparte de resultados y datos sobre la carrera de los jugadores. Para beneficiar a los jugadores, la ITF ha incluido calendarios y hojas de inscripción a torneos lo cual significará que, con el paso del tiempo, los jugadores podrán enviar sus inscripciones a ciertos torneos por correo electrónico. Otro aspecto que hace de esta página una fuente de datos de gran autoridad en el mundo del tenis es el hecho de que se incluyan las noticias más actualizadas sobre las Asociaciones Nacionales.

Como organismo que rige el tenis en el ámbito internacional, la ITF ha incluido páginas sobre reglas del tenis y reglamentos de torneos. Además, también se puede encontrar información sobre tenis en silla de ruedas, tenis junior y tenis para veteranos.

En caso de que desee más detalles, por favor contacte con Alun James, Federación Internacional de Tenis, Tel: 44181 878 6464 Fax: 44181 878 7799.



# MINI-TENIS

## EL SISTEMA FRANCÉS

Jean Claude Marchon (Francia)

¿Cómo podemos hacer que los niños jueguen al tenis y se mantengan interesados en la práctica del deporte? Este fue un reto que tuvo que afrontar la Dirección Técnica Nacional de la Federación Francesa de Tenis.

Para tener éxito en este proyecto, basamos nuestro razonamiento en dos ideas clave:

- 1- No son los **NIÑOS** quienes tienen que adaptarse al tenis, sino el **TENIS** quien tiene que adaptarse a los niños.
- 2- Un concepto más educativo: 'los niños primero, los alumnos después'.

Partiendo de estas dos ideas, establecimos las siguientes líneas de trabajo:

**A - Definir el concepto**

**B - Organizar las superficies de juego para el Mini-tenis**

**C - Adaptar el material y las instalaciones**

**D - Entrenar a los maestros**

**A - DEFINIR EL CONCEPTO**

Hay cuatro esferas de intervención diferentes:

### ↳ La esfera emocional

A una edad en la que los niños juegan y se asombran de todo, es esencial que la diversión sea la parte central del proceso de aprendizaje. Los niños sólo pueden progresar en un clima de confianza y seguridad. Constantemente requieren la ayuda, aprobación y cariño de sus maestros. Cuanto más jóvenes son, mayor es la necesidad de afecto. Sin embargo, los niños de 5 años no tienen las mismas necesidades que los de 7. Los maestros tienen, por tanto, que tener en cuenta las diferencias individuales para cada edad.

### ↳ La esfera motriz

La enseñanza psicomotriz tiene que ser una de las preocupaciones principales, especialmente entre los 5 y 7 años cuando los niños aún no son capaces de:

- tener conciencia de sus cuerpos
- desarrollar la lateralización del cerebro completamente
- alcanzar percepción espacial
- tener control del tiempo

Como no tienen suficiente coordinación para reproducir movimientos de gran precisión, la mejor forma de ayudarles a que desarrollen sus habilidades motrices es hacer que realicen una gran cantidad de ejercicios en los que practiquen varios juegos (hockey, fútbol, frisbee, etc.).

Estos tres años (de los 5 a los 7) son cruciales para su progresión posterior. Si los niños no han desarrollado suficientes habilidades motrices durante este periodo, experimentarán más dificultades a la hora de aprender distintas técnicas más adelante. El juego es una función natural y esencial para los niños que contribuye a la formación de la personalidad y ayuda al proceso de aprendizaje. Por tanto, mediante la utilización de juegos, pero también por la definición de objetivos, los maestros serán capaces de diseñar un programa dirigido a desarrollar todas las potencialidades de los niños.

### ↳ La esfera social

En este periodo las diferencias individuales son muy acusadas.

Al mismo tiempo, los niños necesitan compañeros de juegos y, si aceptan jugar en grupo, es con el propósito de satisfacer necesidades individuales.

El uso de juegos variados, ejercicios de relevos y cuentos como instrumentos de enseñanza, ayudará a la integración del niño en el grupo.

### ↳ La esfera intelectual

El lenguaje utilizado por los niños difiere del utilizado por los adultos. Las instrucciones han de ser claras, cortas y específicas. Los maestros han de intentar usar palabras sencillas y concretas.

## B - ORGANIZAR LAS SUPERFICIES DE JUEGO PARA EL MINI-TENIS

Se podría decir fácilmente que la cancha de tenis es como un patio de colegio. Puede dividirse en tres zonas.

- 1) La mitad de la cancha (de la valla a la red: 18 x 18m) puede usarse para crear tres superficies de juego de 12 x 6m.
- 2) Un cuarto de la cancha (18 x 9m) se usará para hacer carreras cortas, juegos de agilidad y coordinación, y ejercicios dirigidos al desarrollo de habilidades motrices...
- 3) Un cuarto de la cancha (18 x 9m) se utilizará para jugar deportes de equipo (fútbol, hockey, baloncesto...)

Con este tipo de organización, es posible tener a 6 niños en cada actividad o a 18 niños en toda la cancha de tenis. Desde luego, el maestro ha de encargarse de las tres zonas de la cancha. Será responsable de dirigir personalmente las actividades específicas de tenis y contará con la ayuda de maestros asistentes para las otras actividades.

## C - ADAPTAR EL MATERIAL Y LAS INSTALACIONES

La puesta en funcionamiento de nuestro concepto no podría llevarse a cabo sin adaptar el material y las instalaciones. En relación a la altura media y a las habilidades físicas de los niños, es obvio que las dimensiones de la cancha, la altura de la red, el tamaño y peso de las raquetas y, sobre todo, la velocidad de la pelota, suponen un factor limitante a tener en cuenta.

Esta es la razón por la cual nos centramos primero en la adaptación de las pelotas y las raquetas tal y como aparece en la tabla siguiente:

| Referencias           | Diámetro   | Peso              | Bote   |
|-----------------------|--|-------------------|--|
| Pelota hinchable      | 20 a 25cm  | 90g               | /  |
| Pelota de espuma      | 9 a 11cm   | 25g               | /  |
| Pelota de mini-tenis  | 60 a 65mm  | 36 a 40g          | La pelota tiene un bote de 1m a 1.15m al dejarla caer desde 2.54m (100 pulgadas)     |
| Pelota de transición  | 63.5 a 66.7mm<br>(2 <sup>1/2</sup> a 2 <sup>5/8</sup><br>pulgadas) | 48 a 52g          | La pelota tiene un bote de 1.18m a 1.28m al dejarla caer desde 2.54m (100 pulgadas)  |
| Pelota de competición | 63.5 a 66.7mm<br>(2 <sup>1/2</sup> a 2 <sup>5/8</sup><br>pulgadas) | 56.70 a<br>58.50g | La pelota tiene un bote de 1.35m a 1.47m a l dejarla caer desde 2.54m (100 pulgadas) |

## Raquetas

| Referencias | Longitud  | Anchura | Longitud del mango | Balance | Peso |
|-------------|-----------|---------|--------------------|---------|------|
| Raqueta n°1 | 43cm      | 21.5cm  | 11cm               | 0.19    | 170g |
| Raqueta n°2 | 50cm      | 23cm    | 13 a 14cm          | 0.22    | 220g |
| Raqueta n°3 | 54cm      | 24.5cm  | 14cm               | 0.26    | 230g |
| Raqueta n°4 | 59cm      | 26cm    | 15cm               | 0.275   | 235g |
| Pala        | 35 a 36cm | 20cm    | /                  | /       | 250g |

### Seguidamente nos centramos en las canchas y en la altura de la red:

Cancha de 12 x 6m – altura de la red: 0.65m

Cancha de 15 x 6m - altura de la red: 0.75m

Cancha de 18 x 8m - altura de la red: 0.85m

Cancha y red normales.

Todos los elementos están relacionados entre sí. No es posible jugar con una pelota de espuma si la cancha es demasiado grande. De la misma forma, es difícil jugar correctamente en una cancha pequeña con una raqueta normal.

### D - ENTRENAR A LOS MAESTROS

Es esencial tener un método de enseñanza adecuado. A una edad en la que todo es juego, los niños sólo piensan en jugar, pero también aprenden mientras juegan.

Para preparar a los maestros en este nuevo enfoque, la Dirección Técnica Nacional de la Federación Francesa de Tenis ha escrito manuales de enseñanza y videos que se han distribuido ampliamente en los centros de entrenamiento y clubs de tenis. A la vista del éxito de este proyecto, en la actualidad se ha extendido a un programa para el desarrollo de jugadores de entre 10 a 14 años denominado el “club junior”. Nuestras escuelas de tenis están disfrutando de esta nueva “moda”. No necesitamos convencer más, sólo tenemos que actuar.

## INICIATIVA DE LA ITF DEL TENIS EN LAS ESCUELAS

Cuando se programan clases de tenis en la escuela es importante estructurarlas en una serie de habilidades progresivas que los alumnos tengan que adquirir con el fin de aprender a jugar al tenis.

A continuación se presentan dos ejemplos de 2 clases de tenis de 1 hora de duración para la escuela. El primer ejemplo es para niños de hasta 8 años de edad aproximadamente. Puede definirse como clases de pre-tenis. El segundo ejemplo es para niños de entre 8 y 12 años de edad aproximadamente, y puede definirse como clases de mini-tenis.

En los ejemplos se incluye el objetivo de la lección, de forma que el maestro o entrenador sepa cual es el aspecto más importante en cada una. Además, también incluyen algunos ejercicios para la mejora de las habilidades y un juego relacionado con el objetivo específico de la lección.

Todas las lecciones han de empezar con un calentamiento, el cual se incluye en los ejemplos que se presentan, y han de terminar con un ejercicio de vuelta a la calma.

Los objetivos, ejercicios de calentamiento, ejercicios para la mejora de habilidades y juegos que se presentan en los ejemplos de ambas categorías pueden adaptarse de manera que los usados para una categoría se puedan usar en la otra, siempre que el maestro o entrenador los adapte convenientemente.

La duración de las clases puede variar de 30 minutos a 1 hora.

#### Si las lecciones son de 30 minutos, la estructura puede ser la siguiente:

- Calentamiento de 5 minutos aproximadamente.
- Parte principal de 20 minutos aproximadamente (incluyendo ejercicios y juegos).
- Vuelta a la calma de 5 minutos aproximadamente.

#### Si las lecciones son de 1 hora, la estructura puede ser la siguiente:

- Calentamiento de 5 -10 minutos aproximadamente.
- Parte principal de 40 minutos aproximadamente (incluyendo ejercicios y juegos).
- Vuelta a la calma de 5 -10 minutos aproximadamente.

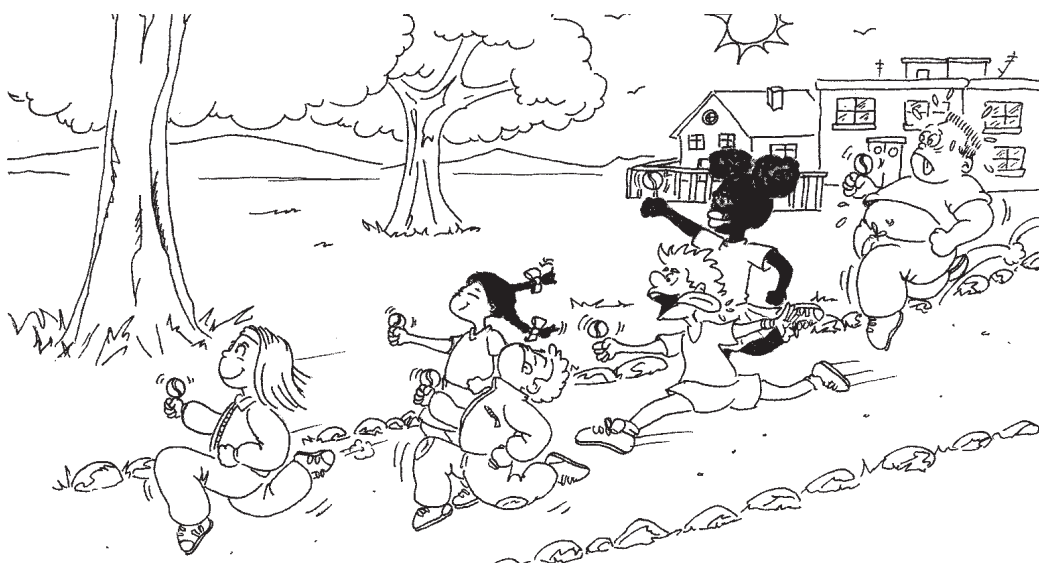
#### Nota: El material necesario es el siguiente:

- Pelotas (blandas y / o normales.)
- Raquetas (mini-raquetas, bates, etc.)
- Aros, conow, paredes, cuerdas o redes, etc

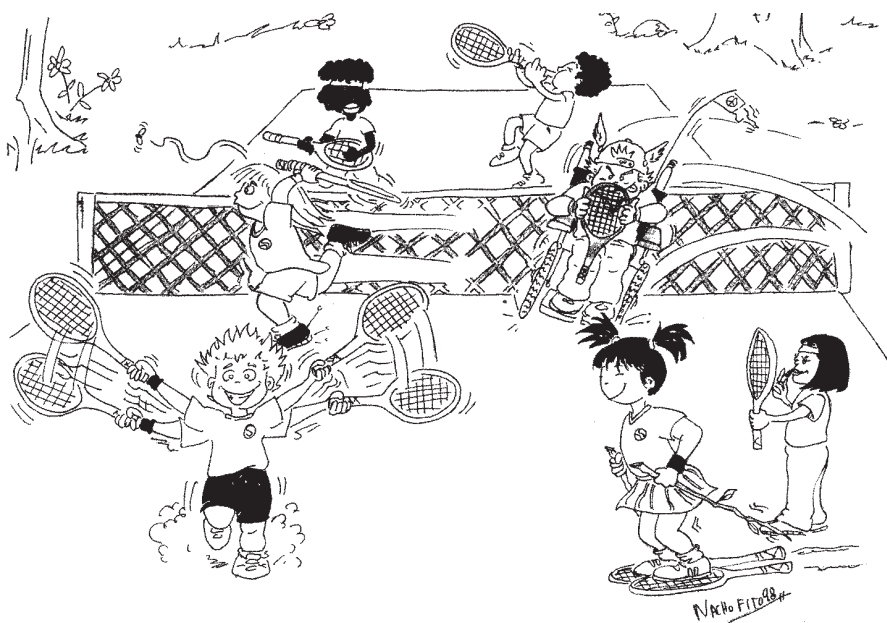
Para más ejemplos de clases e información sobre este tema, por favor refiera al libro siguiente Iniciativa de la ITF del Tenis en las Escuelas:Manual para el Maestro, escrito por Miguel Crespo y Dave Miley, de la Federación Internacional de Tenis, 1998.

# 2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 5-7 AÑOS

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>LECCIÓN 1</b>         | <b>Tema: MANEJAR LA PELOTA</b>   |
| <b>Objetivo</b>          | Explorar varias formas de manejar la pelota  |
| <b>Calentamiento</b>     | <u>Seguir la pelota:</u> El maestro rueda la pelota y el alumno ha de seguirla corriendo o andando dependiendo de la velocidad de la pelota y ha de pararse junto a ella cuando se detenga |
| <b>Juegos/Ejercicios</b> | <u>Relevo del helado:</u> Los alumnos sujetan la pelota con la mano puesta en forma de cono. Gana el primer alumno que complete el relevo  |
| <b>Variaciones</b>       | Enviar la pelota de un lado a otro, sujetarla de distintas formas, pasar la pelota, descubrir su bote y trayectoria  |

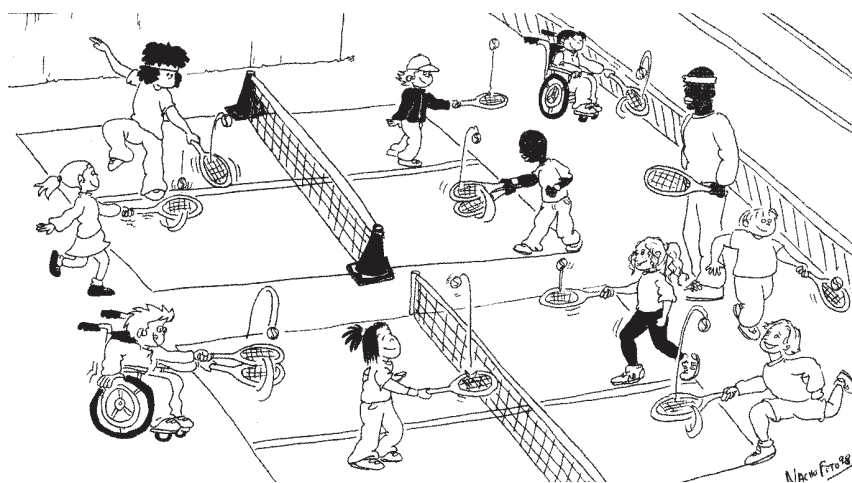


|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>LECCIÓN 2</b>         | <b>Tema: MANEJAR LA RAQUETA</b>  |
| <b>Objetivo</b>          | Explorar varias formas de sujetar la raqueta   |
| <b>Calentamiento</b>     | <u>Saltando con la pelota:</u> El maestro lanza la pelota al aire y el alumno ha de seguirla y tiene que saltar cuando la pelota salte. La altura de los saltos del alumno tiene que adaptarse a la altura de los saltos de la pelota. |
| <b>Juegos/Ejercicios</b> | <u>El inventor:</u> El alumno que invente más formas de usar la raqueta gana   |
| <b>Variaciones</b>       | Llevar la raqueta de un lado a otro, sujetarla de varias formas, pasarla, descubrir sus diferentes partes y usos, etc.   |

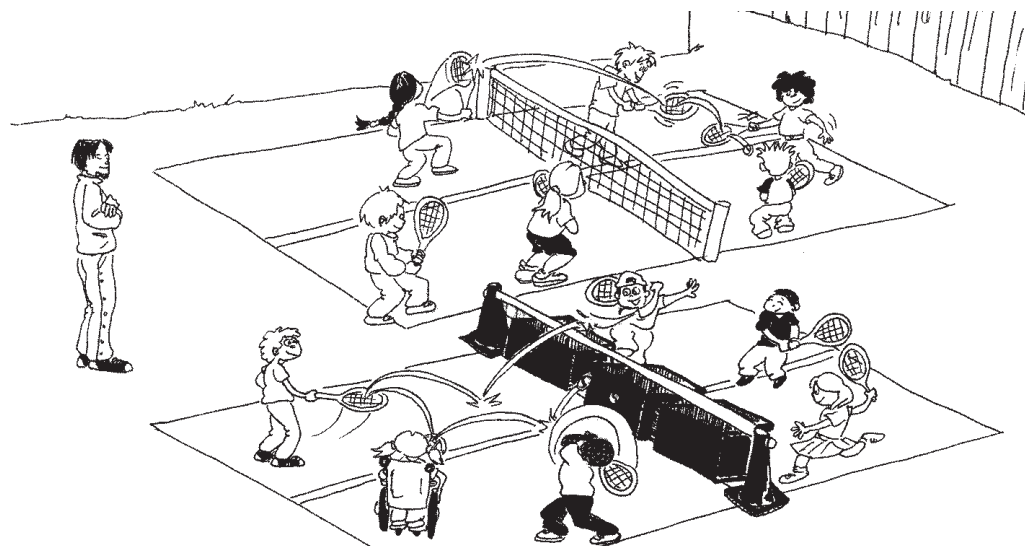


# 2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8-10 AÑOS

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>LECCIÓN 1</b>         | <b>Tema: MANEJAR LA RAQUETA Y LA PELOTA INDIVIDUALMENTE</b>  |
| <b>Objetivo</b>          | Familiarizar a los alumnos con el material, ejercicio para desarrollar coordinación óculo-manual y ayudar al maestro a agrupar a alumnos de similar habilidad  |
| <b>Calentamiento</b>     | <b>Billares:</b> Dos equipos uno frente a otro. Cada alumno tiene una pelota. El maestro lanza rodando una pelota que pase entre ambos grupos. Los alumnos lanzan rodando las pelotas para golpear la lanzada por el maestro   |
| <b>Juegos/Ejercicios</b> | <b>El tigre:</b> Los alumnos botan la pelota con la raqueta colocando la palme de la mano hacia abajo y hacia arriba, golpeándola una vez, tras botar, todo seguido hacia arriba, hacia arriba tras botar, andando mientras botan hacia arriba, moverse y botar hacia arriba. El alumno que dure más es el tigre |
| <b>Variaciones</b>       | Individualmente: botar la pelota continuamente hacia abajo con la mano o con la raqueta, andando, botar y coger, driblar. Competición individual: Lanzar y recoger con bote, sin bote, alternando las manos, etc.  |



|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>LECCIÓN 2</b>         | <b>Tema: MANEJAR LA PELOTA Y LA RAQUETA POR PAREJAS (COOPERACIÓN)</b>  |
| <b>Objetivo</b>          | Familiarizar a los alumnos con el material, ejercicio para desarrollar coordinación óculo-manual y ayudar al maestro a agrupar a alumnos de similar habilidad  |
| <b>Calentamiento</b>     | <b>Soplar:</b> Los alumnos se colocan tumbados en el suelo boca abajo con las manos bajo el mentón y los codos a los lados. Se coloca una pelota entre dos líneas. Tras la señal, los alumnos soplan hacia la pelota intentando que pase sobre la línea o toque al contrario para ganar un punto. No se permite usar las manos |
| <b>Juegos/Ejercicios</b> | <b>Pasa la pelota:</b> Los alumnos forman dos equipos. Los alumnos de un mismo equipo tienen que pegarle a la pelota con la raqueta y pasársela entre ellos antes de pasarla al otro lado de la red. La pelota puede golpearse al aire o tras el bote. Los equipos juegan puntos   |
| <b>Variaciones</b>       | Por parejas: botar la pelota continuamente hacia abajo con la mano o con la raqueta, andando, botar y coger, driblar. Competición por parejas: Lanzar y recoger con bote, sin bote, alternando las manos, utilizando 2 manos, etc.   |





# LOS SEIS PASOS PROGRESIVOS PARA EL APRENDIZAJE

## NO PUEDO NUNCA RARAS VECES A VECES A MENUDO SIEMPRE

por Dan O'Connell (Oficial de Desarrollo de la ITF para Oceanía y el Pacífico)

*Este artículo se publica con el permiso de la Asociación de Tenis Profesional de los EEUU, Inc. Apareció en el número de Mayo de 1998 de la revista ADDvantage*

La evolución del aprendizaje es la misma, tanto si se trata de aprender a pegar una pelota de tenis, conducir un automóvil o manejar una computadora. Los ejemplos de un bebé aprendiendo a gatear, andar y finalmente correr, o la evolución desde decir una palabra hasta construir una frase pueden ayudar a un jugador a comprender que para aprender, por ejemplo, a sacar y volear de forma adecuada, hay que seguir unas progresiones que tienen que dominarse paso a paso.

Aprender supone la transferencia adecuada de conocimiento del maestro al alumno. Para los alumnos supone la transición a través de seis etapas progresivas. Normalmente, se cree que el alumno es el único que aprende y crece, pero el papel del maestro y su crecimiento también evolucionan paso a paso a través del proceso de aprendizaje al mismo tiempo que el alumno progresa.

Aprender suele ser generalmente algo difícil y los alumnos en ocasiones experimentan falta de confianza y una actitud de **“NO PUEDO HACERLO”**, o una sensación de que **“NUNCA”** serán capaces de aprender. En esta etapa su auto-estima puede ser muy baja. La motivación para aprender generalmente viene de una fuente exterior, como los padres o el maestro. Como motivadores, los maestros han de ser creativos y deben adaptar sus métodos de enseñanza a los distintos estilos de aprendizaje y a las diferentes personalidades de cada alumno. Por tanto, la función del maestro evoluciona al tiempo que el alumno progresa desde “no puedo hacerlo” a “nunca lo aprenderé” a “tal vez sí que puedo.”

Para superar el nivel de “no puedo” o “nunca aprenderé a hacer esto” es necesario utilizar un lenguaje motivante que refuerce la confianza del alumno. El alumno ha de darse cuenta de que su maestro cree que él va a tener éxito. Mediante esta atmósfera motivante, el alumno empieza a pensar que hay una posibilidad de hacerlo. En edades tempranas, a menudo el alumno y el maestro pueden reírse juntos de los inevitables fallos que se cometerán en el proceso de aprendizaje, mientras que los alumnos de mayor edad pueden sentirse frustrados. Esto requiere de un maestro comprensivo y paciente que les ayude a progresar en esta difícil etapa. De nuevo, el maestro ha de usar técnicas creativas para poner algo de luz en la miseria del alumno en caso de que cometa un error tras otro.

Al principio es especialmente importante que el maestro inculque en el alumno la idea de que la paciencia y la persistencia le ayudarán a progresar. Un niño de 5 años que mida 1 metro de altura no va a encogerse y medir medio metro cuando tenga 9 años. Con una dieta adecuada el niño crecerá de forma natural, pero las mentes de los alumnos han de alimentarse de igual forma que sus cuerpos. Un maestro puede conseguir cosas maravillosas con sus alumnos cuando inculca en sus mentes el poder del pensamiento positivo. El crecimiento mental también se desarrollará si el maestro sigue reforzando las mentes de sus alumnos motivándoles continuamente y sugiriéndoles que pueden tener éxito.

Tras mucho esfuerzo, igual que una planta que se eleva del suelo para ver el sol por primera vez, cuando la progresión del aprendizaje finalmente alcanza la etapa de **“RARAS VECES”**, ha nacido la confianza. Los alumnos empiezan a comprender que

cuando se esfuerzan positivamente su rendimiento empieza a mejorar. Ahora no suelen pensar, “no puedo.” Empiezan a ver que cuando piensan positivamente en ocasiones su rendimiento es excelente. Más a menudo, se dan cuenta de que progresan, raras veces cometen errores y tienen más confianza en que van a tener éxito. Durante esta etapa del proceso de aprendizaje, el maestro y el alumno han de trabajar duramente bastante tiempo antes de que se observen signos de progreso.

En esta etapa de la evolución del aprendizaje, una vez que los niveles de, **“ALGUNAS VECES”** y **“A MENUDO”** se han alcanzado, el papel del maestro empieza a cambiar. El éxito da energía a los alumnos y, para mantenerla, el maestro ha de utilizar toda su creatividad. Cuando la actitud de “Puedo” prevalece, el aprendizaje se produce rápidamente. Los métodos de enseñanza hacen que sea posible progresar de un nivel motivador de iniciantes a uno más avanzado en el que los alumnos estén listos para aprender una técnica más detallada. Esto supone un reto para que el maestro tenga que crear métodos estimulantes que motiven a sus alumnos cuyo entusiasmo puede empezar a decaer. Al mismo tiempo, el maestro ha de controlar a los alumnos que tienen una confianza excesiva.

En las etapas finales de **“A MENUDO”** y **“SIEMPRE”** la fuente de motivación ha cambiado del maestro al alumno. La independencia de los padres y del maestro, uno de los objetivos desde el inicio del proceso de aprendizaje, puede darse ahora. Los alumnos alcanzan sus objetivos usando las técnicas que han aprendido y practicado. Cuando adquieren confianza y dominan la técnica, la progresión final es aprender a dominar su conducta y a controlar la concentración.

En un mal día, los alumnos pueden retroceder hasta el nivel de **“A VECES”**. Sin embargo, en un buen día una excelente concentración puede permitirles alcanzar el nivel de **“SIEMPRE”**. En este nivel, el maestro se convierte en un pasajero, y es el alumno quien controla sus propios destinos. Finalmente, sienten que siempre pueden conseguir lo que su maestro les ha inspirado a aprender. Así están trabajando independientemente y con esquemas mentales positivos pensando que están logrando lo que se proponen. Tienen confianza en su éxito. Y, en esta etapa, los alumnos tienen éxito.

Si un maestro desempeña bien su papel durante el proceso de aprendizaje, los alumnos progresará de ser iniciantes con poca confianza a ser jugadores expertos con un control total. Al tiempo que evoluciona el aprendizaje del alumno, la función del maestro cambia de ser un motivador a ser un entrenador y, finalmente, a ser un consejero y un amigo.

Los maestros y los alumnos trabajan para conseguir una relación de ganador-ganador. Las funciones del maestro y del alumno se cumplen. Los alumnos han pasado por las seis etapas de aprendizaje y han alcanzado su meta de rendir al máximo de sus posibilidades. El maestro ha alcanzado su meta de crear individuos positivos y con iniciativa. El mayor regalo que un maestro da a sus alumnos es mostrarles que han de darse cuenta de cuáles son sus posibilidades—ayudarles a rendir con confianza lo mejor que sean capaces.

# ELABORACIÓN DEL PERFIL DE UN JUGADOR

por Miguel Crespo y Dave Miley (ITF)

La elaboración del perfil de un jugador generalmente supone el hecho de que el entrenador evalúe los puntos fuertes y débiles del jugador. El uso fundamental del perfil de un jugador es mostrarle su propio potencial y ayudarlo a establecer los objetivos para su mejora en el futuro. Los jugadores que quieran rendir al máximo en la competición han de disponer de un perfil de juego realizado por su entrenador. La evaluación es un proceso continuo y, como tal, este tipo de perfiles han de realizarse tal y como el jugador va mejorando. A continuación se presenta una hoja para la elaboración del perfil de un jugador que el entrenador puede rellenar en diferentes momentos (p.ej. cada tres meses).

Nombre del Jugador: \_\_\_\_\_ Nombre del Entrenador: \_\_\_\_\_

Tiempo que entrena al jugador: \_\_\_\_\_ Fecha del perfil: \_\_\_\_\_

| TÉCNICOS/TÁCTICOS  |                                | PUNTOS FUERTES | NECESITA MEJORAR |
|--|--------------------------------|----------------|------------------|
| <b>Al servicio(1º y 2º)</b>  |                                |                |                  |
| Ritual   | Efecto y Potencia              |                |                  |
| Balance  | Ataca los puntos débiles       |                |                  |
| Elevación pelota   | Saque y volea                  |                |                  |
| Cadena Cinética  | Camuflaje, Variedad            |                |                  |
| Consistencia   | Saque y ataque con g. de fondo |                |                  |
| Dirección  | Cuadro Derecho/Izquierdo       |                |                  |
| <b>Al resto (Derecha y Revés)</b>                                  |                                |                |                  |
| Preparación  | Restar y subir a la red        |                |                  |
| Contra un saque fuerte   |                                |                |                  |
| Contra un saque con efecto   | Devolver la pelota             |                |                  |
| Contra saque y volea   |                                |                |                  |
| Contra saque flojo   | Cuadro Derecho/Izquierdo       |                |                  |
| Cuando está desequilibrado   | 1º/2º Saque                    |                |                  |
| Contra atacar /golpear pronto                                      |                                |                |                  |
| <b>Los dos en el fondo (Derecha y Revés)</b>                       |                                |                |                  |
| Consistencia   | En carrera                     |                |                  |
| Colocación   | Habilidad para atacar/defender |                |                  |
| Profundidad  | Ritmo, cambio de velocidad     |                |                  |
| Variedad y tempo   | Golpear pronto y dentro        |                |                  |
| Use del efecto   | Potencia                       |                |                  |
| Explota puntos débiles   | Recupera bajo presión          |                |                  |
| <b>Al subir o jugar en la red (Derecha y Revés)</b>                |                                |                |                  |
| Ve la ocasión  | Reacciona rápidamente          |                |                  |
| Balance  | Juego de pies en la subida     |                |                  |
| Dirección  | Ganar el punto                 |                |                  |
| Colocación en la red   | Toque                          |                |                  |
| Volea y Remate (Variaciones), golpe de subida a la red             |                                |                |                  |
| <b>Cuando el contrario sube o está en la red (Derecha y Revés)</b> |                                |                |                  |
| Variedad de passing shots  | Golpear pronto                 |                |                  |
| Globos (ofensivos/defensivos)                                      | En carrera                     |                |                  |
| Pasar la pelota baja sobre la red                                  | Contraatacar                   |                |                  |
| FÍSICO   |                                | PUNTOS FUERTES | NECESITA MEJORAR |
| Velocidad  | Fuerza y Potencia              |                |                  |
| Flexibilidad   | Resistencia (Aer./Anaeróbica)  |                |                  |
| Agilidad   | "Correr a por todas"           |                |                  |
| Reacción   | Balance                        |                |                  |
| Movimiento explosivo   | Coordinación                   |                |                  |
| Recuperación   | Juego de pies                  |                |                  |
| PSICOLÓGICAS   |                                | PUNTOS FUERTES | NECESITA MEJORAR |
| Concentración  | Rutinas                        |                |                  |
| Entrega para ser el mejor  | Auto-charla                    |                |                  |
| Espíritu competitivo   | Motivación                     |                |                  |
| Reacciones bajo presión: control emocional                         |                                |                |                  |
| Satisfacción con el tenis  | Reacciones al entorno          |                |                  |
| "Imagen proyectada" en la cancha: confianza                        |                                |                |                  |
| Esfuerzo al 100% Decidido en la cancha                             |                                |                |                  |
| Capacidad para aprender  | Conducta en general            |                |                  |
| Inteligencia   | Ganas de entrenar              |                |                  |
| Personalidad   | Deseos de ser profesional      |                |                  |
| COMPETICIÓN  |                                | PUNTOS FUERTES | NECESITA MEJORAR |
| Estilo de juego  | Patrones de juego usados       |                |                  |
| Gama de golpes   | Uso de variaciones             |                |                  |
| Preparación del partido (técnica, táctica, física)                 |                                |                |                  |
| Plan de partido, cambios y adaptaciones                            |                                |                |                  |
| Anticipación, momentum, selección de golpes                        |                                |                |                  |
| Comprensión general del juego                                      |                                |                |                  |
| Tácticas de dobles   |                                |                |                  |
| Otros comentarios / notas:   |                                |                |                  |

# INVESTIGACIONES SOBRE LA BIOMECÁNICA DE LAS VOLEAS Y DE LA SUBIDA A LA RED

*Seleccionado y resumido por Miguel Crespo (ITF)*

A continuación se incluyen los resúmenes de una serie de artículos sobre biomecánica de las voleas y subida a la red aparecidos en publicaciones científicas deportivas. Los entrenadores interesados en obtener más información sobre estos artículos pueden encontrarlos a través de las referencias que se indican al final de los mismos.

## ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE LA VOLEA

El propósito de este estudio era analizar la técnica de la volea de tenistas profesionales. Cinco tenistas profesionales tomaron parte en la investigación. Los resultados mostraron que:

- La potencia del golpe se obtenía del movimiento del cuerpo adelante por el avance de las piernas, del giro de los hombros y de la extensión del antebrazo a partir del codo o del movimiento del tren superior partiendo de los hombros como una unidad.
- No fue posible identificar una técnica única para la volea de tenistas profesionales a partir de los 5 jugadores filmados.

*Turner, J.M. (1966). An analysis of tennis volley techniques. Unpublished Master's thesis. San Diego State College. San Diego, Calif.*

## ANÁLISIS CINEMÁTICO Y CINÉTICO DE LA VOLEA DE NIÑOS DE 12 A 15 AÑOS

En este estudio los autores investigaron las características de la volea de jugadores de nivel intermedio y avanzado. Los tenistas de este estudio participaban en un programa de entrenamiento anual para jugadores juniors. Se filmó a 5 tenistas del grupo avanzado y a 5 del grupo intermedio. Se digitalizaron 13 segmentos corporales y se llevó a cabo el análisis cinético mediante un programa de ordenador. Los resultados mostraron que: los tenistas avanzados producían una gran cantidad de energía cinética y más velocidad en los segmentos corporales realizando un movimiento del brazo más corto que los tenistas de nivel intermedio. Los tenistas avanzados también tendían a usar una empuñadura continental mientras que los intermedios tendían a utilizar una Este.

*Roetert, E. P. & Garrett, G.E. (1987). A kinematic and kinetic analysis of the tennis volley in 12-15 year old children. Proceedings of the XI International Congress of Biomechanics, 267. Free University Press. Amsterdam.*

## COMPARACIÓN DE LA VOLEA DE BLOQUEO CON LA DE MOVIMIENTO AMPLIO EN JUGADORES AVANZADOS

Este estudio se diseñó para estudiar las características mecánicas de la volea de bloqueo ("punch") y compararlas con las de movimiento amplio ("drive") en jugadores avanzados. Se tomaron imágenes a alta velocidad de estos tenistas realizando ambas variantes de volea dirigidas a dianas específicas situadas cerca de la línea de fondo. Los

resultados mostraron que los jugadores de más nivel tenían más precisión con la volea de bloqueo que con la de movimiento amplio.

Se llegó a la conclusión de que, aunque se podía golpear más fuerte con una volea en la que se lleva el brazo atrás ("drive") al aumentar la amplitud de movimiento del tren superior y de la cabeza de la raqueta, esto suponía una pérdida de precisión.

*Kernodle, M., Groppe, J.L., & Campbell, K. (1982). A kinematic analysis of the forehand drive volley. In J.Groppe (Ed.) Proceedings of the Fourth International symposium on the effective teaching of racquet sports, Champaign, Il. University of Illinois Conferences and Institutes.*

## ACCIONES MUSCULARES Y FUERZAS DE REACCIÓN DEL SUELO EN LA VOLEA DE DERECHA

Este estudio investiga las acciones de nueve músculos durante la ejecución de una volea. El propósito de esta investigación fue determinar qué músculos están activos, en qué orden y en qué grado participan en la ejecución de la volea. Además, se estudió la acción general del cuerpo humano en la producción de fuerza en la volea. Se estudiaron los siguientes músculos: flexor corto del pulgar, braquioradial, deltoides, tríceps, pronador redondo, pectoral mayor, bíceps braquial, dorsal largo e infraspinoso. Los resultados mostraron que:

- Durante la fase de aceleración, todos los músculos mostraron gran actividad excepto el tríceps braquial y el braquioradial.
- Esto indicaría que hay menor flexión del codo durante una volea en comparación con un golpe de fondo.
- Esto es razonable ya que durante la volea hay menor movimiento del brazo y, por tanto, se exige menos a los flexores del codo.
- La parte anterior del deltoide muestra gran actividad durante toda la volea.
- No ocurre así con el pectoral mayor, el anteflexor antagonista, ya que se observa actividad mínima durante el impacto y el acompañamiento.
- Cuando se compara la actividad muscular entre el golpe de derecha de fondo y la volea de derecha, los datos han mostrado que en la volea, aunque se asumía generalmente que requería una acción muscular menor que en la derecha, aún exige un esfuerzo muscular grande para que el golpe se ejecute adecuadamente, excepto en el caso de los flexores del codo.
- Los patrones de fuerza para las voleas de derecha no son muy consistentes. Hay muchos factores que tomar en cuenta de manera que, por los tenistas estudiados, no es posible determinar un patrón característico de la volea. Sin embargo, se encontró que las fuerzas de reacción del suelo eran relativamente bajas ya que, aunque el impulso vertical fue el más fuerte, no superó un tercio del peso corporal del tenista.

Van Gheluwe, B. & Hebbelinck, M. (1986). *Muscle actions and ground reaction forces in tennis*. **International Journal of Sport Biomechanics**, 2, 88-99.

### LA MECÁNICA DE LA VOLEA: UN ANÁLISIS CINEMATográfico

En esta investigación se utilizó la fotografía a alta velocidad para filmar voleas de derecha y revés de jugadores avanzados e intermedios. El estudio también comparó las voleas golpeadas sobre la línea de servicio con las ejecutadas desde cerca de la red. Los resultados mostraron que:

- a) La amplitud del movimiento de la raqueta atrás varía entre las voleas golpeadas sobre la línea de servicio y las ejecutadas desde más cerca.
- b) En las primeras, los tenistas avanzados colocaban la raqueta claramente detrás del hombro, mientras que en las jugadas más cerca de la red, la raqueta estaba más cerca del hombro.
- c) Lógicamente, la raqueta se colocaba más detrás del cuerpo en las voleas de revés que en las de derecha.
- d) Los tenistas avanzados golpeaban las voleas con mayor velocidad en la muñeca y en la cabeza de la raqueta que los tenistas de nivel intermedio.
- e) Los tenistas avanzados movían su raqueta hacia delante y hacia abajo tras el impacto, mientras que los de nivel intermedio la movían más en un movimiento de “plato” en el que la cara de la raqueta se abría y se movía en una trayectoria más descendente.
- f) Se mostró que, para que la volea resulte efectiva, la raqueta ha de moverse en la dirección del golpe.

Elliott, B.C., Overheu, P.R. & Marsh, A. P. (1988). *The service line and net volley in tennis: a cinematographic analysis*. **Australian Journal of Science and Medicine in Sport**, 20, 10-18.

### EL GOLPE DE SUBIDA A LA RED DE DERECHA EN EL TENIS

En este estudio se utilizó fotografía de alta velocidad para filmar golpes de subida a la red de derecha de tenistas avanzados. El propósito de este estudio fue comparar las características de los golpes de subida de derecha liftados y cortados. Los resultados mostraron que:

- a) Los aspectos mecánicos de las subidas de derecha liftada y cortada son bastante diferentes.
- b) Los tenistas utilizan diferentes empuñaduras que varían entre la Este y la Semi-Oeste derecha. Ningún jugador cambió la empuñadura que usaban para la subida de derecha liftada a una Continental para la subida cortada. Sin embargo, todos los tenistas podían alinear su raqueta con la pelota en el momento del impacto reajustando la empuñadura.
- c) Los tenistas usaban una preparación similar para ambos golpes. Corrían hacia la pelota al tiempo que giraban el cuerpo y las piernas de manera que se colocaban perpendiculares a la trayectoria de la pelota.
- d) Los movimientos para llevar la raqueta atrás fueron distintos según los jugadores (rotación desde el codo o movimiento de bucle) para ambos golpes.
- e) Se observaba un movimiento más continuo en la subida liftada de manera que la raqueta sobrepasaba la línea perpendicular a la valla del fondo en el momento en que el movimiento de la raqueta atrás finalizaba y empezaba el movimiento de raqueta adelante.

- f) Es necesario realizar un movimiento hacia atrás de la raqueta más corto si lo comparamos con el de una derecha de fondo.
- g) En el golpe cortado se realizaba un movimiento atrás más corto al compararlo con el liftado.
- h) Además, el golpe liftado se caracterizaba por una mayor rotación del tronco y un ángulo del hombro más reducido causado por la posición del hombro del brazo que lleva la raqueta más cerca y detrás del cuerpo en comparación con el golpe cortado.
- i) El movimiento de la raqueta adelante estaba precedido por el avance del pie izquierdo hacia la pelota en ambos golpes de manera que para el impacto se adoptaba la posición semi-abierta.
- j) La velocidad de la cadera se mantuvo relativamente constante durante el movimiento de la raqueta adelante y durante el acompañamiento. Los valores muestran que mientras que para el impacto se necesitaba una base estable pero al mismo tiempo dinámica, era también importante avanzar hacia la red en la subida, especialmente en la liftada.
- k) Los segmentos corporales juegan un papel más específico e individualizado en la subida liftada (se necesita la flexión del codo para producir la velocidad y trayectoria de la raqueta necesarias), mientras que la subida cortada se caracteriza más por el movimiento adelante del tren superior como una unidad compacta.
- l) Se filmó una trayectoria de la raqueta de abajo hacia arriba en las subidas liftadas, mientras que en las cortadas la raqueta se movía en trayectoria descendente.
- m) Durante el impacto, el cuerpo se movía hacia abajo en las subidas cortadas. Además, cuando se compara el impacto de la subida cortada con el de la liftada se observa que en la cortada es necesario que el cuerpo se coloque más bajo que en la liftada.
- n) En el momento del impacto la raqueta se mantenía a una distancia cómoda del tronco. El tren superior estaba casi completamente extendido y la muñeca estaba extendida hacia atrás independientemente del efecto del golpe de subida.
- o) La subida liftada se golpeó más adelante que la cortada. El ángulo de la cara de la raqueta en el momento del impacto estaba 6° abierto en la subida cortada y 7° cerrado para la liftada.
- p) La velocidad de la raqueta en el momento del impacto era más rápida en la subida liftada que en la cortada.
- q) En el acompañamiento de la subida cortada la raqueta se descendía y luego ascendía antes de adoptar la posición final delante del cuerpo para prepararse para el siguiente golpe.
- r) En el acompañamiento del golpe liftado la raqueta se mueve hacia arriba y acaba por encima del hombro izquierdo.
- s) La subida liftada tenía una trayectoria más alta y rebotaba a una altura superior que la cortada. Estos datos apoyan la opinión general de que la subida cortada “baja la pelota” mientras que la liftada “sube la pelota” tras el bote.
- t) La velocidad superior de la pelota tras el impacto en el golpe liftado supone que el contrario tendrá menos tiempo para reaccionar ante este golpe que en el caso del cortado, el cual tiene una velocidad menor.

Elliott, B.C., & Marsh, T. (1990). *The forehand approach shot in tennis: a coach's perspective*. **Sports Coach**, July-September, 11-15.



# CURSOS DE LA ITF PARA ENTRENADORES DURANTE 1999

| Fecha                     | País                    | Nivel y Tipo de Curso                                 |
|---------------------------|-------------------------|---|
| 4 - 14 Enero              | Macedonia               | Curso de Nivel I                                      |
| 10 - 13 Enero             | Sudáfrica               | Curso de Nivel I para Tutores                         |
| 23-30 Enero               | Pakistán                | Academia de Tenis                                     |
| 1 - 10 Febrero            | Vietnam                 | S.O. Curso de Nivel I                                 |
| 1 - 11 Febrero            | Camerún                 | Curso de Nivel I                                      |
| 15 - 28 Febrero           | Costa de Marfil         | Curso Regional de Nivel II (África de habla francesa) |
| 24 Febrero - 6 Marzo      | Yugoslavia              | Curso de Nivel I                                      |
| Marzo                     | Honduras                | Curso de Nivel I                                      |
| 10 - 19 Marzo             | China                   | Curso de Nivel I                                      |
| 2 - 13 Marzo              | India                   | Curso de Nivel I y Curso de Nivel I para Tutores      |
| 13 - 20 Abril             | Argentina               | S.O. Curso para entrenadores                          |
| 23 - 29 Abril             | Malta                   | S.O. Entrenamiento de Jugadores                       |
| 10 - 20 Mayo              | Uganda                  | S.O. Curso de Nivel I                                 |
| 12 - 19 Mayo              | Nauru                   | S.O. Curso para Entrenadores                          |
| 15 - 26 Mayo              | Uzbekistán              | Curso de Nivel I y Curso de Nivel I para Tutores      |
| 1 - 10 Junio              | Sudán                   | S.O. Curso de Nivel I                                 |
| 14 - 27 Junio             | Guatemala               | S.O. Curso Regional de Nivel II (Centro América)      |
| 3 - 15 Agosto             | Kenya                   | S.O. Curso Regional de Nivel II                       |
| 9 - 22 Agosto             | Malasia                 | S.O. Curso de Nivel I y Curso de Nivel I para Tutores |
| 21 -30 Agosto             | Guyana                  | S.O. Curso de Nivel I                                 |
| 27 Septiembre - 8 Octubre | Perú                    | S.O. Curso de Nivel II                                |
| Septiembre                | Uruguay                 | Curso Regional de Nivel II (Sudamérica)               |
| Septiembre                | Liberia                 | S.O. Curso de Nivel I                                 |
| Octubre                   | Bangladesh              | S.O. Curso de Nivel I y Curso de Nivel I para Tutores |
| 1-7 Noviembre             | Marruecos               | Seminario Mundial de la ITF                           |
| 1999                      | Botswana                | S.O. Curso para Entrenadores                          |
| 1999                      | Chile                   | S.O. Curso de Nivel II                                |
| 1999                      | China                   | S.O. Entrenamiento de Jugadores                       |
| 1999                      | Rep. Checa              | S.O. Curso para Entrenadores                          |
| 1999                      | Djibouti                | Curso de Nivel I                                      |
| 1999                      | FS Micronesia           | S.O. Curso para Entrenadores                          |
| 1999                      | Papua Nueva Guinea      | S.O. Curso para Entrenadores                          |
| 1999                      | St Kitts y Nevis        | S.O. Curso para Entrenadores                          |
| 1999                      | St Vincent y Granadinas | S.O. Curso para Entrenadores                          |
| 1999                      | Arabia Saudí            | S.O. Curso para Entrenadores                          |
| 1999                      | Sri Lanka               | S.O. Curso para Entrenadores                          |
| 1999                      | Vanuatu                 | S.O. Curso para Entrenadores                          |

## NOTA

- S.O. = Solidaridad Olímpica
- P.c.= por confirmar
- Por favor observe que todas las solicitudes para asistir a cualquiera de los cursos citados anteriormente tienen que realizarse a través de su Asociación nacional (**no a través de la ITF**). Los Cursos para Entrenadores sólo están abiertos a residentes del país en cuestión (excepto en el caso del Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores que está abierto a entrenadores de todos los países y en los Seminarios Regionales que están abiertos a entrenadores de las regiones respectivas).
- Es posible que se organicen más cursos a lo largo del año. Por tanto, por favor manténgase en contacto con su Asociación Nacional para estar al corriente de nuevos eventos.
- Detalles del 1 de abril de 1999

# 11 SEMINARIO MUNDIAL DE LA ITF PARA ENTRENADORES - NOVIEMBRE DE 1999

La ITF se complace en confirmar que el 11 Seminario Mundial para entrenadores de la ITF se celebrará en el hotel Meliá Riad Salam en Casablanca, Marruecos del 1 al 7 de Noviembre de 1999. El Seminario será organizado por la ITF en colaboración con la Real Federación Marroquí de Tenis.

Los procedimientos de inscripción así como otros detalles estarán disponibles a través de las Asociaciones Nacionales a partir de Junio de 1999. Como es norma, todas las inscripciones han de ser aprobadas y enviadas a la ITF por la Asociación Nacional correspondiente.

El Riad Salam es un hotel de cuatro estrellas situado en primera línea de mar en Casablanca, en la costa atlántica de Marruecos, que cuenta con las siguientes instalaciones:

- "Le Forum" centro de convenciones excelentemente equipado para albergar hasta 500 asistentes, en el que se celebrarán las conferencias en salón

- Cuatro canchas de tierra batida al aire libre con asientos para espectadores, las cuales se utilizarán para las presentaciones en cancha y durante el tiempo libre
- Alojamiento de alto nivel para todos los asistentes con comidas tipo "buffet" en el restaurante del hotel
- Club Paraíso, con piscina olímpica, bolos, mini-golf, etc.
- Situado en primera línea de mar, y muy cercano a una amplia variedad de restaurantes, tiendas, salas de fiestas, etc.
- A 25 minutos en automóvil del Aeropuerto Internacional de Casablanca

Tras el éxito del Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores de tenis celebrado en 1997 en Puerto Vallarta, México, la ITF espera que el Seminario Mundial de 1999 sea de nuevo un acontecimiento memorable para todos.

## OFICIALES DE DESARROLLO DE LA ITF

### MR NICOLAS AYEBOUA

OFICIAL DE DESARROLLO PARA  
AFRICA  
ACCRA  
GHANA

TEL/FAX: 233 21 779968

Movil: 00 233 24 364121

Correo electrónico:

itfdonaa@africaonline.com.gh

### MR GUSTAVO GRANITTO

OFICIAL DE DESARROLLO PARA  
CENTRO AMERICA Y EL CARIBE DE  
HABLA HISPANA  
FLORIDA, USA

TEL: 1 954 484 9909

FAX: 1 954 484 4202

Correo electrónico

ptaitf@bellsouth.net

### MR DAN O'CONNELL

OFICIAL DE DESARROLLO  
EL PACIFICO  
NADI, FIJI

TEL/FAX: 679 723 970

Correo electrónico: itfoceania@is.com.fj

### MR KARL DAVIES

OFICIAL DE DESARROLLO ZONAL  
PARA SUDAFRICA  
PRETORIA  
SOUTH AFRICA

TEL/FAX: 27 12 3470656

Movil: 00 27 83 4320014

Correo electrónico::

(en casa) itfkarl@yebo.co.za

(de viaje) karld@webmail.co.za

### MR SURESH MENON

OFICIAL DE DESARROLLO PARA  
ASIA  
SEREMBAN  
MALAYSIA

TEL/FAX: 606 762 2416

Movil: 00 60 1 9320 2600

Correo electrónico: suresitf@tm.net.my

### OLLI MÄENPÄÄ

ADMINISTRADOR JUNIOR/  
DESARROLLO PARA EUROPA  
C/O EUROPEAN TENNIS  
ASSOCIATION  
SWITZERLAND

TEL: 41 61 331 76 75

FAX: 41 61 331 72 53

Correo electrónico:

ollim@etatennis.com

### MR PRINCE MADEMA

OFICIAL DE DESARROLLO ZONAL  
PARA AFRICA DEL ESTE  
NAIROBI  
KENYA

### MR MIGUEL MIRANDA

OFICIAL DE DESARROLLO PARA  
SUDAMERICA  
SANTIAGO, CHILE

TEL: 56 2 532 0427

FAX: 56 2 531 8330

Correo electrónico: mmiran5@ibm.net

Movil: 56 9 2370096

# LIBROS Y VIDEOS RECOMENDADOS

## LIBROS

### 101 Programas de Tenis

#### por la Asociación de Tenis de los Estados Unidos

Año: 1995. Nivel: Adultos y veteranos. Páginas: 120. Idioma: Inglés. Este libro es una colección de programas y eventos para jugadores veteranos. Satisface las necesidades de directores de actividades, entrenadores de tenis, gerentes de clubs, líderes de animación y organizadores de tenis municipal quienes pueden necesitar un libro de referencia para organizar eventos de adultos y veteranos.

El libro está dividido en cuatro secciones: I. Atraer nuevos jugadores, II. Mantenerlos jugando (ligas sociales, formatos de partidos, tenis salvaje), III. Competiciones (torneos, ligas torneos por equipos, torneos de ventajas) y IV. Programas nacionales. Apéndice de referencias, rotaciones de ligas y hojas de cuadros.

Para más información contacte con: United States Tennis Association, 7310 Crandon Blvd., Key Biscayne, Florida 33149, T (1) 305 365 87 07, F (1) 305 365 87 00. Precio aprox.: \$10.

### Técnicas avanzadas para el tenis de competición por Richard Schonborn

Año: 1999. Nivel: Avanzado. Páginas: 280. Idioma: Inglés y Alemán. Este libro intenta cambiar la forma en que se entrena el tenis haciendo que el entrenamiento técnico sea más parecido a lo que pasa en un partido.

Proporciona un análisis detallado de la técnica y de su aprendizaje, al tiempo que sitúa el entrenamiento técnico en el contexto de un programa general.

Para más información contacte con: Meyer & Meyer Verlag, Von-Coels Strasse 390 D-52080 Aachen, T (0241) 95 81 00, F (0241) 958 10 10. Precio aprox.: \$29.

### Tenis: El entrenamiento físico

#### por Frédéric Roche, Jean Claude Perrin and Fabrice Laigret

Año: 1996. Nivel: Todos los niveles. Páginas: 178. Idioma: Francés. Este libro intenta dar las claves del acondicionamiento físico adaptado al tenis moderno. Está dirigido a jugadores de todos los niveles, entrenadores y profesores de E. F. Propone programas individuales de preparación física adaptados al tiempo disponible, el nivel de los jugadores y la fase de entrenamiento.

La estructura del libro es la siguiente: 1. Los cuatro ejes básicos, 2. Los periodos clave, 3. Resistencia, 4. Velocidad, 5. Balance, 6. Coordinación, 7. Potencia, 8. Flexibilidad, 9. Nutrición y 10. Preparación Mental.

Para más información contacte con: Editions Amphora, 14, rue de l'Odeon, 75006. Paris. Precio aprox.: \$25.

### La pelota en juego

#### por La Federación Francesa de Tenis

Año: 1998. Nivel: Iniciantes. Páginas: 88. Idioma: Francés. Este libro está dirigido a jugadores de 7 a 10 años. Intenta presentarles el tenis de forma divertida y motivante. Incluye un gran número de fotos, dibujos e ilustraciones que lo hace muy agradable de leer.

La estructura del libro es la siguiente: 1. Tu club, 2. El tenis ha cambiado, 3. Técnica, 4. Táctica, 5. Reglas, 6. Competición, 7. Preparación física, 8. Material, 9. Libro de juegos, 10. Diploma de Espíritu deportivo.

Para más información contacte con: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France.

### La selección de talentos en tenis

#### por Delfín Galiano

Año: 1992. Nivel: Avanzado. Páginas: 111. Idioma: Español. Este libro trata de los fundamentos de la selección de talentos aplicados al tenis.

Está dirigido a entrenadores, médicos, psicólogos y preparadores físicos especialistas en tenis.

La estructura del libro es la siguiente: 1. Criterios metodológicos para seleccionar tenistas (área médica, psicológica, física y técnico-táctica), 2. Perfil morfológico del tenista en desarrollo, 3. Perfil fisiológico a edades tempranas, 4. Perfil físico y control del rendimiento en la pista, 5. Perfil psicológico y factores que influyen en la evolución del jugador, 6. Factores técnicos en jugadores iniciantes, 7. Periodización de los ciclos de entrenamiento de acuerdo a las edades de los jugadores, 8. Nutrición para el tenis, 9. Calentamiento, 10. Metabolismo energético en el tenis

Para más información contacte con: Editorial Paidotribo, C/ Consejo de Ciento, 245 bis, 1º, 1ª, 08011 Barcelona. Tel 34 93 323 33 11, Fax. 34 93 453 50 33. <http://www.paidotribo.com>. E-mail: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com). Precio aprox.: \$25.

### Tácticas del tenis

#### por la Asociación de Tenis de los Estados Unidos

Año: 1998. Nivel: Avanzado. Páginas: 249. Idioma: Español. Este libro es la traducción al español del libro de táctica de la USTA: Patrones de Juego para Ganar.

La estructura del libro es la siguiente: 1. Patrones para individuales, 2. Patrones y ejercicios para el juego de fondo, 3. Patrones y ejercicios para el juego a media cancha, 4. Patrones y ejercicios para el juego en la red, 5. Patrones y ejercicios para el juego defensivo.

Para más información contacte con: Ediciones Tutor S.A., C/ Andrés Mellado, 9, 1º, D, 28015 Madrid. Tel. 34 91 543 21 72, Fax. 34 91 549 96 53. E-mail: [tutor@autovia.com](mailto:tutor@autovia.com) Precio aprox.: \$25.

### Preparación Física para el tenis

#### por José Antonio Aparicio

Año: 1998. Nivel: Todos los niveles. Páginas: 229. Idioma: Español. Este libro es un manual simple pero muy completo que trata del entrenamiento de la condición física de tenistas con el objetivo de educar a los entrenadores en esta materia. El libro analiza las exigencias físicas de un partido de tenis y estudia las cualidades físicas necesarias para el alto rendimiento, sus sistemas de entrenamiento y su aplicación al tenis.

La estructura del libro es la siguiente: 1. Introducción al rendimiento deportivo, 2. Cualidades físicas de un tenista, 3. El calentamiento, 4. La resistencia y su entrenamiento, 5. La fuerza y su entrenamiento, 6. La velocidad y su entrenamiento, 7. Las cualidades de coordinación y su entrenamiento, 8. La movilidad y su entrenamiento, 9. Evaluación de las cualidades físicas de un tenista, y 10. La planificación de la preparación física en el tenis.

Para más información contactar con: Ediciones Gymnos, c/ García de Paredes, 12, 28010 Madrid. Tel. 34 91 447 82 97. E-mail: [editorial@gymnos.com](mailto:editorial@gymnos.com). [www.gymnos.com](http://www.gymnos.com). Precio aprox.: \$20.

## VIDEOS

**Entrenamiento en grupo de la USTA.** Enseñanza a grupos numerosos. Color. 35 min. **Tenis con la pared de la USTA.** Planes de entrenamiento con el frontón. Color. 25 min. Para más información contacte con: Human Kinetics Publishers. PO Box 5076. Champaign. Illinois, USA. Sólo disponible en Inglés.

**El juego de los campeones: Devolución del Servicio.** Federación Francesa de Tenis. Análisis de la técnica de la moderna devolución de servicio. Jean Claude Massias. Color. Aprox. 30 min. Disponible en Francés. **El juego de los campeones: Revés.** Federación Francesa de Tenis. Análisis de la técnica del golpe de revés moderno. Jean Claude Massias. Color. Aprox. 30 min. Para más información contacte con: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France. Sólo disponible en Francés.

# CENTROS DE ENTRENAMIENTO REGIONALES DE LA ITF

## CENTROS DE ENTRENAMIENTO REGIONALES DE LA ITF

Inverrary Plaza Resort, 3501 Inverrary Boulevard, Fort Lauderdale, Florida 33319, EEUU  
Tel: 1 954 484 9909 Fax: 1 954 484 4202

**Director:** Gustavo Granitto,  
Oficial de Desarrollo para Centro América y el Caribe de habla hispana

**Entrenador Jefe:** Nicolás Guízar (Mexico)  
**Entrenador:** Marcial Mota (Dominican Republic)

### Centro de Entrenamiento ITF/SATA

Pretoria  
South Africa

**Director:** Kevin Smit  
PO Box 130263, Bryanstone 2021,  
Johannesburg, Sudafrica  
Tel/Fax: 27 12 344 6888 Movil: 27 83 254 2310

**Entrenadores:** Richard Dartey (Ghana)  
Alan Karam (South Africa)  
Karl Davies (ITF)

### Centro de Entrenamiento ITF/OTF de Oceanía y el Pacífico

Lautoka, Fiji

**Director:** Dan O'Connell  
Oficial de Desarrollo de la ITF para  
Oceania y el Pacífico  
Po Box 2558, Nadi, Fiji  
Tel/Fax: 679 723 970  
Email: itfoceania@is.com.fj

**Entrenador Jefe:** Sanjeev Tikaram (Fiji)

## 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.).

### 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>

**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.

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.



Federación Internacional de Tenis

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

Tel: 44 181 878 6464 Fax: 44 181 878 7799  
E-mail: itf@itftennis.com

