

EDITORIAL

Bienvenidos al número 18 de la Revista de la ITF para entrenadores. En este número incluimos más detalles sobre el 11o 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 y el programa provisional. ¡Esperamos verles a todos allí!

Este es un número monográfico dedicado al tenis femenino. En próximos números trataremos otros temas de relevancia. Les agradeceremos que nos sugirieran temas que, en su opinión, puedan ser interesantes para tratar en el futuro.

La ITF ha nombrado recientemente dos nuevos Oficiales de Desarrollo zonales. Rick Phelipa, de las Antillas Holandesas, es el nuevo Oficial de Desarrollo para el Caribe. Rick trabajó previamente como director de enseñanza para la Asociación de Tenis de las Antillas Holandesas. Luca Santilli de Italia, es el nuevo Oficial de Desarrollo de la ITF/ETA para Europa y vive en Roma. Luca trabajó previamente como responsable de los torneos junior de la Federación Italiana de Tenis. Los detalles de contacto de estos nuevos Oficiales de Desarrollo se incluyen en este número.

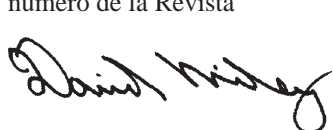
Francesco Ricci Bitti fue elegido Presidente de la ITF en Julio durante la Asamblea General Anual de la ITF en Holanda. Queremos darle la enhorabuena al tiempo que deseamos reconocer el trabajo de su antecesor Brian Tobin, cuyo apoyo al Desarrollo durante sus 8 años de Presidencia ha supuesto una inversión de \$32 millones en esta área entre 1991 y 1999.

Para su información el Seminario de la ITF sobre Participación en el Tenis se celebrará en la Universidad de Bath en el año 2000. Se darán a conocer más detalles en un próximo y a través de las Asociaciones Nacionales.

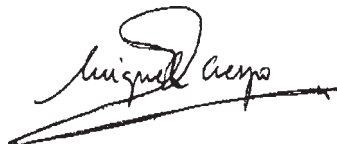
Esperamos que los artículos publicados sigan generando un vivo debate entre los entrenadores de todo el mundo. Si desean comentar algunos de los artículos, envíen sus cartas y, si fueran interesantes, podrían publicarse en futuros números.

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 decimoctavo número de la Revista



Dave Miley
Director Ejecutivo de Desarrollo



Miguel Crespo
Responsable de Investigación

CONTENIDOS

Fortalecimiento del cuello y la espalda en tenistas
Todd S Ellenbecker y Paul Roetert
(EEUU) 2-3

¿Cómo es tu juego de pies?
Departamento de Medicina y de Ciencias del Deporte
del WTA TOUR 4-5

Entrenando a mujeres
Edgar Giffenig (Alemania) 5-6

Investigaciones sobre el tenis femenino
Miguel Crespo (ITF) 7-8

MINI-TENIS-ENSEÑANZA A INICIANTES
¡El punto de partida es el niño!
Federación Francesa de Tenis 9-10

Iniciativa de la ITF del Tenis en las Escuelas
Ejemplos de clases de mini-tenis en la escuela..... 11-12

INFORMACIÓN GENERAL
El tenis femenino en internet
Miguel Crespo (ITF) 13

Detalles de contacto de los Oficiales de Desarrollo de la ITF 13

Retos especiales cuando se entrena a tenistas adolescentes
Carol Otis (EEUU) 14

Aspectos médicos y de preparación física de la jugadora de tenis
Babette Pluim (Holanda) 15-17

El nuevo formato de la Fed Cup
Deborah Jevans (ITF) 17

El deslumbrante servicio de Davenport
Lynne Rolley (EEUU) 18

Libros y videos recomendados 19

Programa del Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores de Tenis 20

FORTALECIMIENTO DEL CUELLO Y LA ESPALDA EN TENISTAS

por Todd S. Ellenbecker, Director clínico de Fisioterapeutas Asociados

Paul Roetert, Director del Programa Americano de Educación Deportiva, Human Kinetics (EEUU)

INTRODUCCIÓN

Una de las áreas más comunes de debilidad tanto en jugadoras como jugadores de tenis es la región cervico dorsal (zona entre el cuello y la espalda). Las investigaciones utilizando sofisticado material para la evaluación de la fuerza han demostrado ampliamente la debilidad muscular de esta área, al tiempo que la falta de desarrollo muscular es obvia mediante una observación visual.

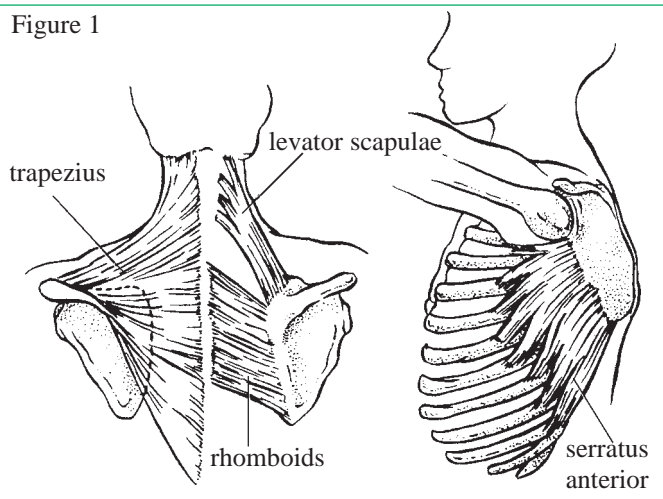
La figura 1 muestra los músculos que atraviesan esta zona y sostienen la parte superior de la espalda y la cintura escapular. Los músculos más importantes son el trapecio, romboides, elevador de la escápula y el serrato anterior. La función de estos músculos es estabilizar y rotar la escápula y conectar la extremidad superior con la columna vertebral. Aunque es común observar que el hombro dominante (del brazo con que se juega al tenis) de 1 a 2 pulgadas (2-5 cm.) más bajo que el de la zona contraria, la debilidad muscular asociada con esta caída del hombro no es deseable.

Las investigaciones han demostrado que las y los tenistas suelen tener bastante fuerza en la zona frontal del cuerpo (pectorales, deltoides, y bíceps) pero carecen de ella en la zona superior trasera. Jugar al tenis ayuda a desarrollar los músculos de la zona frontal del cuerpo, pero es necesario realizar ejercicios que ayuden a mejorar el equilibrio corporal para fortalecer la musculatura de la zona del cuello y la espalda. Pensamos que el uso de estos ejercicios dentro del programa de entrenamiento de las jugadoras no sólo prevendrá las lesiones al mejorar el equilibrio muscular, sino que también mejorará el rendimiento de las tenistas.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS

Estos ejercicios pueden realizarse bien utilizando el material adecuado, o pesas ligeras o gomas quirúrgicas. Es conveniente enfatizar el trabajo de resistencia muscular en estos ejercicios, por tanto se recomienda realizar de 2 a 3 series de 15 repeticiones. Los ejercicios hay que realizarlos tras el entrenamiento técnico o en días en los que éste ha sido ligero.

Figure 1



Ejercicio 1: Remar sentado

Posición de inicio: Sentado en la máquina o en el suelo con los brazos extendidos frente al cuerpo sujetando las asas de resistencia.

Acción: Empujar los brazos hacia atrás en dirección al cuerpo al tiempo que se intenta juntar los omóplatos. Llevar los brazos hacia atrás hasta que se colocan a la altura del lado del cuerpo.

Nota: Se puede realizar este ejercicio sentado sobre una pelota Suiza con el fin de trabajar otros músculos adicionales del tronco en el mismo ejercicio.



Ejercicio 1

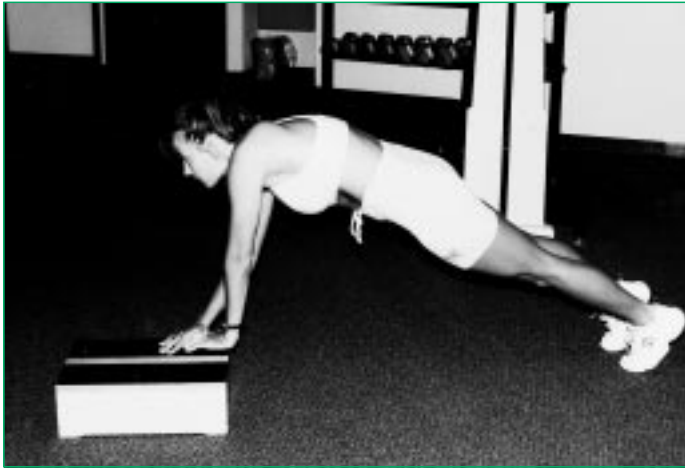


Ejercicio 2

Ejercicio 2: Abducción Horizontal boca abajo

Posición de inicio: Tumbado boca abajo sobre un banco con el brazo cayendo por un lado y ligeramente fuera del límite del banco. Rotar el brazo hacia afuera (apuntando el dedo gordo hacia afuera, llevándolo lejos del cuerpo).

Acción: Elevar el brazo hasta un ángulo de 90° (a nivel del hombro) hasta que esté casi paralelo al suelo. No es necesario elevarlo más, y si no es cómodo colocarlo a esta altura, se puede acortar la amplitud del movimiento.



Ejercicio 3

Ejercicio 3: Subir los brazos

Posición de inicio: Colocarse en posición de “fondos” junto a un cajón de 6 pulgadas (12 cm). Las manos han de colocarse a la anchura de los hombros.

Acción: Colocar el brazo que sujeta la raqueta sobre el cajón y empujar el cuerpo hacia arriba de manera que ambos brazos puedan colocarse sobre el cajón. Es muy importante mover los hombros hacia fuera (como un gato) durante el momento de subir los brazos. Continuar bajando las manos una cada vez, y repetir el ejercicio.

Nota: Es posible que sea necesario empezar este ejercicio apoyándose en las rodillas y llegar a apoyarse en los dedos de los pies cuando se tenga más fuerza.

Ejercicio 4: Press pliométrico contra la pared

Posición de inicio: Colocarse de pie a 2-3 pies de la pared con un compañero colocado detrás. Extender los brazos frente al cuerpo a nivel de los hombros.

Acción: El compañero empuja a la jugadora contra la pared. En el momento del contacto con la pared la jugadora inmediatamente empuja hacia atrás con fuerza para alejarse de la misma tan rápido como le sea posible.



Ejercicio 4

Ejercicio 5



Ejercicio 5: Flexiones

Posición de inicio: Con una pesa o mancuerna en la mano, flexionar la cintura hacia delante 90 ° con la pierna colocada sobre un banco o una superficie de apoyo como se muestra en el dibujo.

Action: Mover la mano y el brazo directamente hacia el lado del cuerpo hasta que el peso esté alineado con el lado del cuerpo. Volver lentamente a la posición de inicio.

Nota: La posición de la mano y del antebrazo pueden modificarse alternando las series con la pesa en orientación vertical (como en el dibujo) o en posición horizontal.

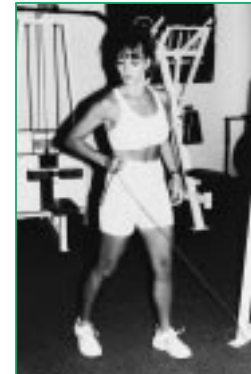
Ejercicio 6: Poner en marcha la cortadora de césped

Posición de inicio: Utilizando una goma quirúrgica bien sujeta con el pie de una cama, una máquina (es preferible) o con una pesa en la mano, colocarse de pie con el peso sobre la pierna izquierda y la mano colocada en la parte exterior de la rodilla como aparece en el dibujo. (Al contrario para trabajar el brazo izquierdo).

Acción: Mover el brazo hacia atrás al tiempo que se eleva el tronco y se gira hacia la derecha. La mano que realiza el ejercicio se moverá frente al estómago en dirección diagonal. Volver lentamente a la posición de inicio.

Nota: Este ejercicio se parece mucho al movimiento realizado cuando se pone en marcha una cortadora de césped y sirve para trabajar muchos músculos del tronco y de la región de la cintura escapular.

Ejercicio 6



Resumen

Estos ejercicios servirán para fortalecer los importantes músculos que estabilizan la zona del cuello y la espalda y permitirán a las jugadoras lograr el máximo rendimiento de sus hombros y brazos. Los ejercicios han de realizarse siguiendo el principio de poca carga - altas repeticiones con el fin de mejorar la resistencia muscular. Por tanto, se producirá fatiga de la zona trabajada (cintura escapular). Pero estos ejercicios no deben producir dolor en la articulación del hombro. Hay que dejar de hacer todo ejercicio que cause dolor o molestias, no que produzca cansancio. Si añadimos estos ejercicios a los entrenamientos de jugadoras y jugadores de tenis, se podrá mejorar su equilibrio muscular y se prevendrán las lesiones de hombros y brazos.

¿CÓMO ES TU JUEGO DE PIES?

¿DE QUÉ FORMA PUEDEN TUS PIES MEJORAR TU RENDIMIENTO?

*Compilado por los Responsables de Primeros Auxilios del Departamento de Medicina y de Ciencias del Deporte del WTA TOUR.

- - **CALZADO.** La elección del calzado correcto para tu tipo de pie y actividad puede marcar la diferencia entre ser acosada por las lesiones o librarse de ellas. La ortopedia también puede ayudar a mejorar el rendimiento del calzado. El especialista de medicina del deporte puede ayudarte a escoger la zapatilla correcta basándose en la tecnología punta y en tu tipo de pie.
- Las zapatillas tienen una gran influencia en el rendimiento de la tenista. Si no se ajustan al pie o están muy gastadas pueden producir lesiones y, obviamente, afectar al rendimiento negativamente.

CÓMO SABER SI UNA ZAPATILLA ES LA CORRECTA PARA UNA TENISTA?

- **HAY QUE SABER:**
 - ① **EL TIPO DE PIE**
 - ② **LA ACTIVIDAD**
 - ③ **LA ZAPATILLA**

① TIPO DE PIE ¿SABES CUÁL ES TU TIPO DE PIE?

La mejor manera de saberlo es que un fisioterapeuta realice una evaluación biomecánica. Se puede hacer este test simple para comprobar el tipo de pie:

EL TEST DE LA HUELLA DEL PIE:

Pisa sobre agua y luego sobre una superficie que muestre la huella del pie.

Si la huella es igual a esta:



- Eres una "supinadora"

Tienes un pie rígido que necesita una zapatilla que absorba más los golpes, especialmente en el talón y el empeine.

o igual a esta:



- Eres una "pronadora"
 - Tienes un pie flexible que necesita una zapatilla que proporcione más estabilidad y apoyo especialmente en el talón y el empeine.

La mayoría de la gente está entre ambos extremos, el fisioterapeuta / preparador físico podrá decirte si tienes un tipo de pie normal que tiende a poner demasiado, demasiado poco o durante mucho tiempo.

② ACTIVIDAD ¿DE VERDAD IMPORTA LA ACTIVIDAD QUE HAGA?

Sí. Las zapatillas se diseñan especialmente para el tipo de actividad que se va a realizar. Por tanto, las partes y características de una zapatilla de carrera serán diferentes de las de una de tenis o las de campo a través. Es importante recordar que has de llevar las zapatillas adecuadas a la actividad que realizas con el fin de prevenir las lesiones, no sólo del pie sino de la rodilla, caderas y espalda. Una zapatilla de cross será más pesada que una de carrera. Usar este último tipo de zapatillas en una carrera de larga distancia puede producir lesiones.

****¿Sabias que media onza [12g] de peso en una zapatilla traslada 12 libras [6kg] de fuerza a la cadera??****

③ ANATOMÍA DE LA ZAPATILLA ¿QUÉ NECESITO SABER DE UNA ZAPATILLA?

Si sabes de qué está fabricada una zapatilla y conoces las distintas funciones de sus componentes, serás capaz de juzgar de manera precisa si se adapta a tu tipo de pie y a tu actividad.

CUBIERTA- recubre la parte superior del pie y es típicamente vistosa para atraer al comprador.

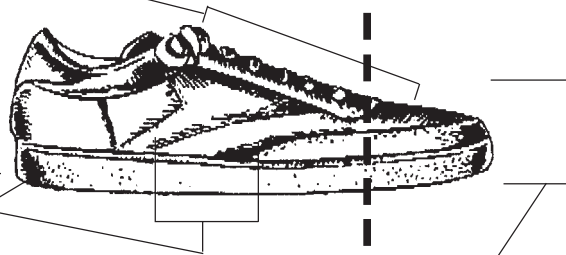
PUNTO FLEXIBLE

ha de doblarse, únicamente en un sitio: al inicio de la puntera, donde los dedos normalmente se doblan.

TALONERA- estabiliza la parte trasera del pie, ha de estar hecha de plástico duradero. Si se rompe hay que cambiar la zapatilla.

MEDIA SUELA - Parte central del acolchamiento.

SUELA - es la parte que toca el suelo. Protege la media suela y mejora la tracción. El material debe ser duradero, flexible y ligero. Su diseño puede influir en la estabilidad, tracción y peso.

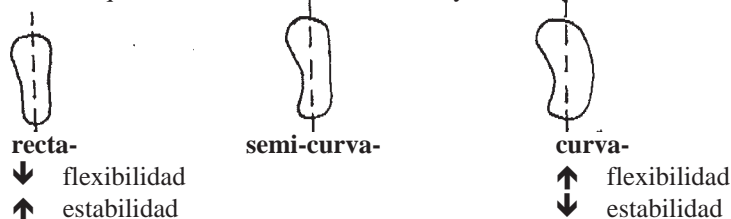


PUNTERA- la profundidad de la zona de los pies es esencial para prevenir la fricción de los pies con los materiales superiores. Debe haber unas 14 pul. (8mm).

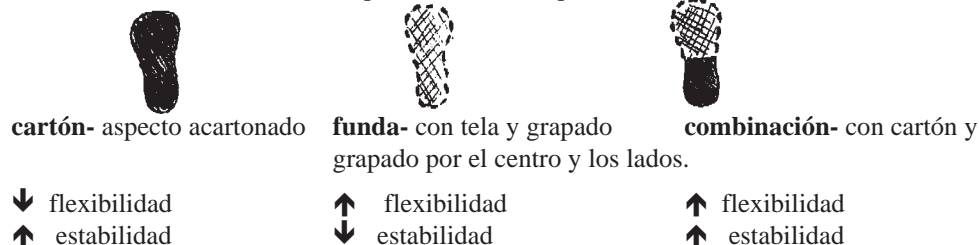
- La horma de la zapatilla

Este término hace referencia al molde sobre el que está hecha la zapatilla y a la forma en que está fabricada.

Una horma puede tener tres formas básicas que determinarán su flexibilidad y/o estabilidad:



Una horma puede estar hecha de tres formas básicas [como puede verse si se quita la suela interna]:



ENTRENANDO A MUJERES

por Edgar Giffenig, (México) Director del Centro de Alto Rendimiento de la Federación Mexicana de Tennis

INTRODUCCIÓN

El tenis femenino ha mejorado año tras año en la última década. Progresivamente el entrenamiento en la rama femenina se ha vuelto más profesional, con lo que se han conseguido más y mejores jugadoras. Hay muchos entrenadores que opinan que el entrenamiento de mujeres y hombres ha de ser distinto, pero el hecho es que la esencia del entrenamiento a ambos sexos es la misma. En ambos casos se entrena a alguien a que juegue al tenis lo mejor que puedan. Sin embargo, tras afirmar esto es importante enfatizar que existen ciertas diferencias que se deben tener en cuenta para hacer que el entrenamiento sea más efectivo. El objetivo de este artículo es ayudar a los entrenadores a identificar estas diferencias.

CONSIDERACIONES ESPECIALES

Como entrenador es muy importante que no se haga una distinción general entre el entrenamiento de mujeres y el entrenamiento de hombres, ya que la meta en ambos casos es la misma. En ambos casos los jugadores deben de aprender lo mismo para tener éxito. Sin embargo, basándome en mi experiencia al trabajar con jugadoras de alto nivel en Alemania y Estados Unidos, creo que se deben de tomar en cuenta las siguientes características:

ASPECTO MENTAL

- Por regla general, las mujeres suelen ser más emocionales que los hombres lo cual puede causar malentendidos. Por tanto es importante mantener una muy buena comunicación con las jugadoras para que los problemas se resuelvan lo antes posible y no perjudiquen la mejora del juego de la jugadora.
- Las mujeres suelen esperar más atención del entrenador. Generalmente, las mujeres buscan crear una relación más personal con el entrenador. Los hombres, por el contrario, están satisfechos si el entrenador se preocupa simplemente de su tenis. Esto puede tener sus ventajas si el entrenador tiene una personalidad correcta, ya que cuando se establece una buena relación con las jugadoras es más fácil tener una cierta influencia sobre ellas. Sin embargo es muy importante establecer límites claros.
- Las mujeres prefieren tener a alguien en sus familias que

las protejan y se preocupen de sus necesidades lo cual les hace, generalmente, más dependientes que los hombres. Es muy importante que el entrenador les motive a valerse por sí mismas y a ser más independientes. El tenis es un deporte individual y depender demasiado de alguien puede afectar su rendimiento.

- Como se ha dicho, las mujeres suelen preferir que alguien se preocupe de ellas. Esto puede causar problemas al trabajar en equipo pues las jugadoras pueden enfrentarse por conseguir la atención particular del entrenador. Sin embargo, hay ejemplos de chicas que trabajan muy bien juntas como los equipos de la ITF. Por tanto es cuestión de costumbre y si se empieza a trabajar con las niñas en grupos desde que son pequeñas se soluciona este problema y se conseguirán muchos beneficios.
- En general, a las chicas no les gusta competir en los entrenamientos ya que no les gusta perder contra jugadoras de menor nivel ni siquiera en los entrenamientos. Cuando se les pregunta a las chicas lo que les gusta entrenar suelen decir: "Ejercicios, necesito ritmo", mientras que los hombres suelen decir: "Jugar, jugar y jugar". El entrenador tiene que intentar enseñarles los beneficios de la competición y motivarlas a jugar partidos de entrenamiento lo antes posible.

ASPECTO FÍSICO

- y que ponerle mucha atención al desarrollo atlético de las mujeres. No se debe forzar a las chicas a que se especialicen a temprana edad. Las niñas tienen que aprender a correr, brincar, lanzar, etc. Los niños suelen participar en más deportes de manera que crecen y desarrollan sus capacidades atléticas por sí solos. Hay que guiar a las niñas más en esa dirección.
- El desarrollo físico de las mujeres es más rápido que los hombres y, por tanto, pueden competir como profesionales siendo muy jóvenes. Sin embargo, no hay razón por la cual no puedan seguir un desarrollo parecido al de los hombres. Hay cada vez más mujeres en el Circuito que alcanzan su plenitud entre los 21 y 25 años, igual que los hombres. Por tanto es importante que los entrenadores no se apresuren a hacer participar a las tenistas demasiado

pronto en el circuito profesional. El circuito juvenil tiene más beneficios formativos que el profesional y tiene que usarse como una piedra de toque para el futuro. Además, sacar a las niñas de la escuela demasiado pronto es un error que puede afectar su desarrollo personal.

- Es muy importante prestar atención a los problemas de peso en la pubertad. Las niñas tienden a ganar peso entre los 15 y 16 años. Por esta razón es importante que se trate el tema de la nutrición y de los trastornos alimenticios lo antes posible y no esperarse a que exista un problema. Hay que tener cuidado cuando se comenta este tema con ellas pues puede afectar su auto-estima. Es conveniente tener supervisión médica para todo tipo de dietas. Cualquier sospecha de trastorno alimenticio debe de ser tratada adecuadamente lo antes posible.

ALGUNAS DIFERENCIAS EN LA MANERA DE JUGAR AL TENIS

- El saque no es un arma tan importante en el tenis femenino, lo cual hace que la devolución sea tanto más importante. La devolución es, generalmente, la primera oportunidad para atacar y hay que entrenarla como tal. Además el no poder ganar puntos rápidos con el servicio hace que la cuestión mental adquiera más importancia. Las mujeres necesitan ser muy fuertes mentalmente porque necesitan luchar por cada punto y no tienen la ventaja de casi haber ganado el set tras haber roto un servicio de la contraria.
- Las mujeres son, generalmente, más lentas que los hombres lo cual tiene las siguientes consecuencias en su juego:
- Hace posible ganar jugando solo de fondo si la jugadora le pega a la bola lo suficientemente fuerte. De todas formas es importante trabajar todos los aspectos del juego incluso si las jugadoras son muy buenas de fondo.
- Hace más difícil cubrir la red, lo cual hace que sea difícil que una mujer tenga un juego de saque y volea. Las tenistas que sacan y volean bien tienen que escoger muy cuidadosamente el momento en que suben a la red.

DEFICIENCIAS TÍPICAS DEL JUEGO DE ALGUNAS MUJERES:

Habiendo entrenado a jugadoras durante varios años, creo que hay ciertos aspectos que pueden mejorarse ya que suelen repetirse habitualmente.

- No hay que permitir que tengan un juego uni-dimensional. Algunas jugadoras no tienen un juego variado. Hay que asegurarse de que manejen cambios de velocidad, de altura y de efecto. Es muy importante que en los entrenamientos aprendan a desarrollar todos los aspectos del juego igual que como se hace con los hombres. Se pueden usar los siguientes ejercicios:
- Peloteo de fondo con velocidad de la raqueta constante realizando las siguientes combinaciones de golpes:
 - Golpe bajo, alto, muy alto sobre la red
 - Golpe corto, mediano y largo
 - Plano, con efecto, con mucho efecto.
- Jugando puntos empezando con cierto tiro determinado:
 - Empezando con un golpe defensivo
 - Empezando con un golpe ofensivo desde la línea de servicio
 - Empezando con un ángulo, etc.
- Enseñarles patrones de juego (ej. Golpe paralelo tras uno angulado, uso de una pelota alta para conseguir una corta, etc.).

- Enseñarles a jugar buenas dejadas y a engañar a la contraria.
- Utilizar el mini tenis para mejorar su versatilidad y toque. Usar todo tipo de juegos en los cuadros de saque (normal, para abajo, sin bote, voleibol, acostado, etc.)
- Entrenar el servicio con efecto, sobre todo el saque recto plano. Muchas niñas pueden sacar bien cortado pero tienen problemas con el liftado. Muchos saques tienden a ir a la izquierda (diestras).
- Practicar lanzamientos de todo tipo para mejorar el movimiento de servicio.
- Usar distintos tipos de pelotas.
- Jugar puntos lanzando la pelota en lugar de pegándole.
- Usar distintos métodos para coger la pelota: con la mano izquierda, con la derecha, con una gorra, un cono, etc.
- Trabajar el revés cortado. Debe de enseñarse lo antes posible. Muchas jugadoras con revés a dos manos tienen problemas con este golpe. Entrenar distintas variaciones: corto, largo, dejada, corriendo, subida a la red, etc.
- Trabajar la volea de revés. Enseñarla a una mano desde el principio. Utilizar el ejercicio de la mano tras la espalda para fortalecer el brazo. Realizar todo tipo de voleas para mejorar la rapidez en la red.
- El smash es un golpe que no se entrena lo suficiente. Si se quiere que las jugadoras tengan confianza tienen que tener un buen smash. Hay que entrenar todo tipo de variantes: en el aire, tras el bote, moviéndose adelante, atrás, de lado, de revés, etc.
- Trabajar en un golpe ganador enfatizando el hecho de que se ha de poner énfasis a la velocidad de raqueta lo antes posible. Hay que trabajar hasta conseguir una buena técnica en ese golpe y proponer patrones de juego agresivos.
- Trabajar especialmente el movimiento para adelante y para atrás. Muchas niñas se mueven mejor hacia los lados que hacia delante o atrás. Se pueden usar los siguientes ejercicios:
 - Largo, largo, corto, etc.
 - Alternar las voleas cerca de la red y tras la línea de servicio.
 - Hay que fomentar el hábito de no permitir 2 botes.
 - Hay que realizar ejercicios de volea y remate.
 - El revés cruzado suele ser más natural. Hay que trabajar en conseguir un golpe agresivo paralelo.
 - Enseñar la técnica lanzando desde la canasta.
 - Utilizar ejercicios para entrenar los golpes paralelos angulados.
 - Entrenar el resto paralelo.
 - Enseñar a las chicas a jugar buenos dobles desde muy temprana edad. Esto mejorará su juego de red mucho. Hay que utilizar ejercicios en los que tengan que moverse hacia delante.

RESUMEN

En general las mujeres deben de ser entrenadas igual que los hombres, con la misma intensidad y con las mismas metas. Sin embargo, es importante que los entrenadores entiendan las diferencias físicas y mentales entre los dos sexos para poder optimizar los entrenamientos.

INVESTIGACIONES SOBRE EL TENIS FEMENINO

Compilado y resumido por Miguel Crespo (ITF)

A continuación se incluyen los resúmenes de una serie de artículos sobre el tenis femenino 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.

TÉCNICA

EL SAQUE DE LAS JUGADORAS AVANZADAS

Se realizó un estudio analítico del servicio de jugadoras avanzadas. Cada una de las 10 jugadoras realizó 20 saques. Se anotaron sus velocidades y direcciones, y algunos de ellos fueron filmados. Los resultados indicaron que en estas jugadoras no hubo relación entre la velocidad y la precisión de sus servicios. Ciertas diferencias observadas en los movimientos parecían estar relacionadas significativamente con el grado de éxito, medido en términos de velocidad y precisión de sus servicios. El grado de rotación del cuerpo y la extensión de la espalda y del brazo durante el impacto tenían una influencia positiva en el éxito del servicio.

Johnson, J. (1957). Tennis serve of advanced women players. Research Quarterly for Exercise and Sport, 28, 123-131.

REVÉS A UNA Y DOS MANOS DE JUGADORAS DE COMPETICIÓN

Esta investigación se realizó para comprender mejor las diferencias mecánicas entre el revés a una y a dos manos y para determinar el método de golpeo óptimo para cada jugadora. Se estudió el revés de 36 jugadoras de alto nivel. Los resultados mostraron que:

- a) El revés a una mano es básicamente un movimiento de segmentos múltiples en el que las caderas, tronco, brazo, antebrazo y raqueta se mueven de una forma extremadamente coordinada.
- b) Se observó que el revés a dos manos era un movimiento de dos segmentos en el que las caderas rotaban y luego el tronco y los miembros superiores rotaban simultáneamente.
- c) Se sugirió que la coordinación multi-segmentaria requerida en el revés a una mano puede explicar el por qué muchos iniciantes “dirigen el movimiento con su codo” o “dejan caer la mano y la raqueta” justo antes del impacto para ayudar a enviar la pelota hacia arriba.

Groppel, J.L. (1978). A Kinematic Analysis of the tennis one-handed and two-handed backhand drives of highly skilled Female competitors. Doctoral Dissertation. The Florida State University.

PSICOLOGÍA

PERSONALIDAD DE LAS TENISTAS

Este estudio se realizó para comprender mejor el perfil de las tenistas tanto psicológica como fisiológicamente. 16 tenistas clasificadas internacionalmente respondieron al cuestionario 16PF de Cattell. Considerando la edad (tenistas menores frente a las mayores de 28), las más jóvenes eran significativamente más inteligentes y expertas que el grupo de las mayores. Cuando se tuvo en cuenta la clasificación (entre las 50 primeras o menos), no se encontraron diferencias significativas. En comparación con la población femenina en general, las jugadoras profesionales eran más reservadas, más inteligentes, suspicaces y menos pretenciosas. Es necesario disponer de más información para estudiar las comparaciones intra-grupos, así como las comparaciones con jugadoras no pertenecientes a la élite y jugadores de élite.

Gondola, J.C. & Wughalter, E. (1991). The personality characteristics of internationally ranked female tennis players as measured by the Cattell 16 PF. Perceptual and motor skills. 73, nº3, 987-992.

CONDUCTAS DE ENTRENADORAS

El propósito de esta investigación fue estudiar las conductas de 3 entrenadoras analizadas durante 3 sesiones de entrenamiento. Los resultados mostraron que:

- 1) No había diferencias significativas en los patrones de conducta mostrados por cada entrenadora,
- 2) Parece que la conducta se hace más consistente con la experiencia,
- 3) Las tres entrenadoras interactuaban fundamentalmente con los jugadores individualmente,
- 4) Las tres entrenadoras realizaron más comentarios sobre la organización de la sesión que sobre los aspectos técnicos a los jugadores,
- 5) Cada entrenadora mostró un tono más positivo que negativo en sus comentarios,
- 6) No había diferencias significativas en cuanto al número de comentarios realizados a los jugadores y a las jugadoras,
- 7) Las entrenadoras tenían un enfoque de entrenamiento asexuado,
- 8) Los comentarios estaban más apropiados a la situación que al sexo del receptor,

9) Las entrenadoras mostraron poca tendencia a tratar especialmente con las jugadoras, sino que exigieron el mismo rendimiento óptimo a ambos sexos.

Harries-Jenkins, E. & Hughes, M. (1993). A computerised analysis of female coaching behaviour with male and female athletes. In T. Reilly, M. Hughes & A. Lees (Eds.) Science and racket sports, 238-243.

PERFIL PSICOLÓGICO DE TENISTAS

El presente estudio intentó desarrollar un perfil psicológico de 16 jugadoras de tenis profesionales de 5 países. Se midieron seis estados de ánimo: tensión, depresión, odio, vigor, fatiga y confusión. Los resultados mostraron que:

- 1) Las jugadoras de más edad estaban menos tensas, deprimidas, fatigadas y confundidas (estado de ánimo positivo) que las tenistas universitarias,
- 2) Las tenistas de menor edad mostraron un perfil similar a las estudiantes universitarias.

Wughalter, E. & Gondola, J.C. (1991). Mood states of professional female tennis players. Perceptual and motor skills. 73, nº 1, 187-190

ESTADOS DE ÁNIMO DE TENISTAS PROFESIONALES

Este estudio investigó los estados de ánimo y las habilidades psicológicas de tenistas clasificadas en la WYA y las diferencias entre las clasificadas entre las 47 mejores (1-65), de nivel medio (75-180) e inferior (200+). Los resultados mostraron que:

- 1) Las mejores jugadoras tenían una tendencia a mostrar más concentración y motivación, y menos confianza y trabajo en equipo que las tenistas de menor nivel,
- 2) Las tenistas clasificadas a nivel mundial mostraban patrones de estados de ánimo y habilidades psicológicas similares a las de las deportistas participantes en otras disciplinas.

Meyers, M., Sterling, J.C. et al. (1995). Mood and psychological skills of world ranked female tennis players. Journal of sport behaviour. 27 nº3 September, 156-165.

SITUACIONES CRÍTICAS

El objetivo de este estudio era determinar los efectos de determinadas situaciones críticas en el rendimiento del tenis en hombres y mujeres. Los resultados mostraron que:

- 1) Tras perder el primer set, los hombres remontaban y ganaban el partido significativamente más a menudo que las mujeres,
- 2) Los mismos resultados se aplicaban a individuales y dobles, juniors y profesionales. Los autores explican estos resultados por el hecho de que las mujeres atribuyen la pérdida del set a una falta de habilidad lo cual les produce la expectativa de perder el partido pues la habilidad es un atributo estable. Por el contrario, si lo atribuyeran a una falta de esfuerzo, como hacen los hombres, podrían intentar esforzarse más y ganar puesto que el esfuerzo es un atributo inestable.

Weinberg, R.S., Richardson, P.A., & Jackson, A.J. (1981). Effect of situation criticality on tennis performance of male and female. International Journal of sport Psychology, 12, 253-259.

REMONTAR UN PARTIDO

El propósito de esta investigación era doble:

- 1) determinar si hay diferencias entre jugadores y jugadoras de élite en cuanto a su habilidad para remontar y ganar un partido tras perder el primer set, y
- 2) determinar si los jugadores y jugadoras de élite (20 primeros) remontan y ganan sus partidos significativamente más a menudo que los de menor nivel (500 primeros). Los resultados demostraron que:
 - 1) No había diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a su capacidad de remontar,
 - 2) Tanto los jugadores como las jugadoras de élite remontaban y ganaban sus partidos más a menudo que los de menor nivel, y
 - 3) La auto-confianza parece ser una variable que distingue consistentemente a los jugadores con más éxito de los que tienen menos éxito.

Ransom, K. & Weinberg, R.S. (1985). Effect of situation criticality on performance of elite male and female tennis players. Journal of sport behaviour, 8, 144-148.

MOMENTUM

El propósito de esta investigación era determinar las diferencias de sexo entre jugadores en cuanto a su habilidad para remontar y ganar un partido (cambiar el momentum psicológico). Los resultados mostraron que: 1) Los hombres solían remontar más que las mujeres, 2) Sin embargo, las jugadoras parecía que incrementaban lentamente su habilidad para cambiar el momentum psicológico adverso y remontar para ganar un partido tras perder el primer set, 3) Al observar todas las categorías, estos hallazgos prevalecían más a nivel junior.

Weinberg, R.S. & Jackson, A. (1989). The effects of psychological momentum on male and female tennis players revisited. Journal of sport behaviour. 12, nº3, 167-179

METAS DE LOGRO

El presente estudio examinó las causas de éxito percibidas por jugadores junior de alto nivel e investigó la función del sexo en la interdependencia de la orientación de metas y creencias sobre el éxito en tenis. 80 jugadores y 41 jugadoras participaron en la investigación. Los resultados mostraron que: a) Había dos dimensiones coherentes en cuanto a la orientación de objetivos de la tenista y explicaciones sobre las causas del éxito en el tenis:

- 1) La orientación al Ego junto con la creencia de que la habilidad y el mantener una impresión positiva en el entrenador eran las causas principales de éxito,
 - 2) La orientación a la Tarea junto con el esfuerzo y centrarse en factores internos y maniobras deportivas facilitarían el tener éxito en el tenis,
- b) Las jugadoras, en mayor medida que los jugadores, pensaban que el esfuerzo juega un papel fundamental a la hora de tener éxito en el tenis.

Newton, M. & Duda, J.L. (1993). Elite adolescent athletes' achievement goals and beliefs concerning success in tennis. Journal of Sport and Exercise Psychology. 15, 437-448.

¡ES EL NIÑO!

Este artículo fue publicado en el dossier nº 3 de la Revista Tennis Info de la Federación Francesa de Tenis

INTRODUCCIÓN

En todo proceso de enseñanza es primordial basarse sobre las particularidades individuales del alumno. El mini-tenis, evidentemente, no va en contra de esta regla. Por tanto, el niño ha de encontrarse en el centro del dispositivo pedagógico. Sus características, que evolucionan en función de la edad, tienen que ser tenidas en cuenta para adaptar mejor el enfoque de enseñanza.

El niño no es un adulto en miniatura. Su desarrollo se basa en ciertas necesidades fundamentales como, por ejemplo, el hecho de moverse y de jugar. Estos imperativos deben ser los principios básicos sobre los que elaborar la pedagogía del mini-tenis. Por tanto, al canalizar la energía de los niños mediante juegos o ejercicios simples y diversificar el campo de las experiencias motrices, el objetivo esencial del mini-tenis es el de proporcionar una educación psico-motriz, no solamente general, sino centrada en los aspectos específicos del tenis.

La franja de edad de los 5 a los 6 años es un período decisivo para lograr un desarrollo adecuado en el futuro, pues el niño se encuentra en una fase de plena maduración. Por tanto, es indispensable presentarle la oportunidad de desarrollar una motricidad abierta a todas las "posibilidades". En caso contrario, corre el riesgo de abordar con más dificultades el aprendizaje técnico que se le proporcionará en la fase de aprendizaje siguiente (iniciación).

PEDAGOGÍA DEL DESCUBRIMIENTO

Hay ciertas etapas en la evolución del individuo que son ineludibles, muchas de las cuales se encuentran entre la franja de edad mencionada. Así, un niño de 5 años tiene todas las posibilidades de no comportarse como uno de 6. Por tanto es imposible intentar inculcar antes de tiempo las nociones que no se pueden dominar. Esta es la razón por la que la "pedagogía del descubrimiento", que es la base de la enseñanza del mini-tenis, exige una toma de conciencia muy consciente de las particularidades del niño. Esta debe realizarse en función de la edad del niño, y como punto de referencia para comprender la significación de uno u otro comportamiento, o bien de esta u otra dificultad a la hora de realizar una tarea.

Al establecer esta relación entre la información psicológica y sus aplicaciones pedagógicas, el docente será capaz de hacer emerger en el niño todas las potencialidades del espíritu y del cuerpo. Así como todas aquellas habilidades que este último podrá poner en práctica en la cancha grande....

EL NIÑO DE 5 AÑOS

Esta es la edad denominada de la exploración y de la dispersión.

Motricidad: Toca, agarra, explora todo aquello que cae en sus manos, se mueve todo el tiempo, quiere hacerlo todo, probarlo todo. El juego que prefiere es medirse con los demás. Poco resistente, se cansa rápidamente aunque nunca sabe detenerse. Acepta el carácter transitorio de este comportamiento excesivo rayando el desorden, teniendo algunos momentos de calma. En general, sabe realizar movimientos precisos (seguir un laberinto o andar sobre una línea) o complejos (enrollar y desenrollar un carrete andando...); moverse y reaccionar rápidamente; utilizar sus manos para utilizarla según sus fines.

Afecto: En plena evolución, a menudo se muestra indeciso, de humor variable y muy sensible a la crítica. Sin matices, puede desconcertar y manifiesta su voluntad de autonomía, no haciendo caso más que a sus pensamientos.

Intelecto y social: Centro de su propio universo, desea ser el primero en todo y prestar poco sus cosas. Comienza a gustarle el reunirse en grupos pequeños (2 a 4 niños), experimenta sentimientos acusados frente a los demás, bien de amistad o de rechazo. Lleno de buena voluntad hacia quien cree que se lo merece, sin embargo, puede perder el interés muy rápidamente.

LAS CONSTANTES PARA EL NIÑO

A los 5 ó 6 años existen varias necesidades fundamentales sin las cuales el niño no se puede desarrollar:

La necesidad de ser amado: El niño reclama ayuda sin cesar, la aprobación y el afecto del adulto. Para evolucionar, debe estar sumergido en un clima de total confianza y seguridad.

La necesidad de moverse: El niño siente una necesidad irreprimita de moverse, saltar, correr. Toda esta actividad no es gratuita; inconscientemente busca desarrollar así sus cualidades motrices. No habiendo tomado conciencia aún de su cuerpo, ni haber llegado a lateralizarse o a situarse en el espacio y el tiempo, no es, en efecto, ni hábil ni coordinado en sus gestos.

La necesidad de jugar: El juego es la función natural mediante la que el niño desarrolla sus aptitudes y su personalidad.

La necesidad de estar con otros niños: Si el niño tiene necesidad de compañeros de juego, acepta jugar para su propio beneficio por encima de todo. Aún en vías de socialización, se interesa más en sí mismo y en lo que hace, que en el resto de las cosas.

La necesidad de cosas simples y concretas: El niño no habla como el adulto. Por tanto, cuando nos dirigimos a él dándole consejos, consignas o avisos, estos han de ser simples, precisos y, sobre todo, breves para evitar confundirlo.

CONSEJOS

A los 5 años: es recomendable:

- Privilegiar la relación afectiva
- Animar a que establezca nuevas relaciones
- Dejar que actúe a su propio ritmo

A los 6 años es bueno:

- Hacer evolucionar aquellas situaciones de ejercicios que haya asimilado pues progresas muy rápidamente
- Proporcionar un apoyo concreto al resultado de su acción (dianas, contar los puntos...),
- Favorecer la integración en el grupo dándole la oportunidad de cooperar (preparar el espacio de juego, guardar sus cosas...)

LA MOTRICIDAD ESPECÍFICA PARA EL TENIS

Para William Bothorel, coordinador nacional de mini-tenis de la Federación Francesa de Tenis: “Cuando un niño está en edad de practicar el mini-tenis, ha de aprender sobre el plano de las habilidades motrices. Si el objetivo de esta actividad es, evidentemente, permitirle desarrollar sus cualidades en conjunto, es conveniente prestar atención también al espíritu que tiene la finalidad de la práctica del mini-tenis. Es decir, el desarrollo de las cualidades más específicas para la práctica del tenis, tales como la lateralización o la colocación en función de una trayectoria. Por tanto, es importante que el docente disponga los espacios y las situaciones de juego en función de sus aportaciones para el futuro jugador que es el niño. Si este proceso se respeta, el periodo de iniciación técnico será mucho más simple y rápido”.

INICIATIVA DE LA ITF DEL TENIS EN LAS ESCUELAS

EJEMPLOS DE 4 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA LA ESCUELA

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.

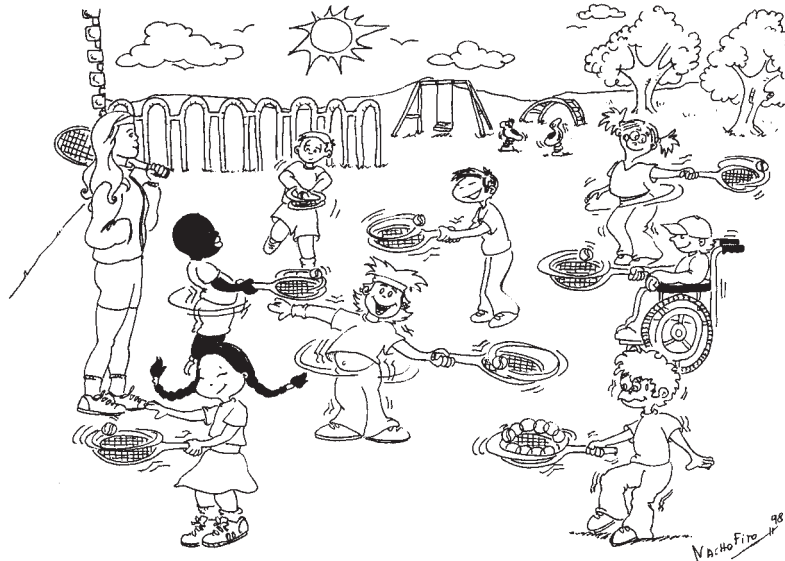
Nota: El material necesario es el siguiente:

- 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 lema, 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, del la Federación Internacional de Tenis, 1998.

2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 5-8 AÑOS

LECCIÓN 3	Tema: MANEJAR LA PELOTA Y LA RAQUETA Y MOVERSE
Objetivo	Mantener la pelota sobre las cuerdas de la raqueta
Calentamiento	<u>Tenis con Damas:</u> Los alumnos han de recoger las pelotas del suelo pero han de saltar primero sobre la pelota antes de recogerla. Gana el alumno que recoge más pelotas.
Juegos/Ejercicios	<u>Hula hoop de raqueta y pelota:</u> Cada alumno coloca una pelota sobre las cuerdas de la raqueta. Tiene que moverse como si jugara con un hula-hoop mientras rueda la pelota sobre las cuerdas de la raqueta.
Variaciones	Balancear la pelota sobre la raqueta, sujetar la raqueta con distintas manos, cambiar la posición de la palma de la mano (empuñadura) y la posición del cuerpo, mover la raqueta, rodar la pelota, en movimiento, etc.

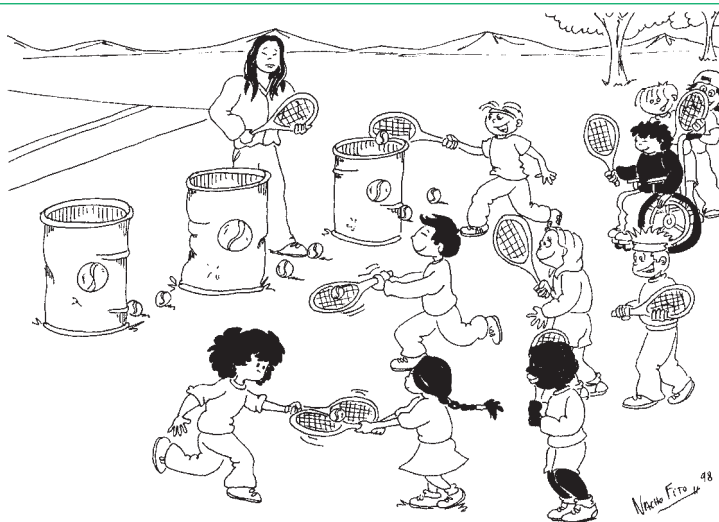


LECCIÓN 4	Tema: MANEJAR LA PELOTA Y LA RAQUETA Y MOVERSE
Objetivo	Rodar la pelota por el suelo con la raqueta
Calentamiento	<u>Relevo con la pelota:</u> Equipos con el mismo número de jugadores. Cada equipo sale de la misma línea. Tras la señal, un alumno de cada equipo corre hacia la línea de meta con una pelota balanceándose en la palma de su mano, la coloca en el suelo y vuelve a la salida. Entonces otro compañero de equipo sale. Gana el equipo con más pelotas en la línea de meta.
Juegos/Ejercicios	<u>Bolos:</u> Los alumnos lanzan la pelota rodando por el suelo con la raqueta para tumbar botes de pelotas. Se pueden formar equipos e incrementar la distancia de los botes.
Variaciones	Empujar la pelota hacia delante con la raqueta, sujetar el mango, moverse, cambiar la posición de la palma de la mano (empuñadura), sobre las líneas, alrededor de varios obstáculos, etc.

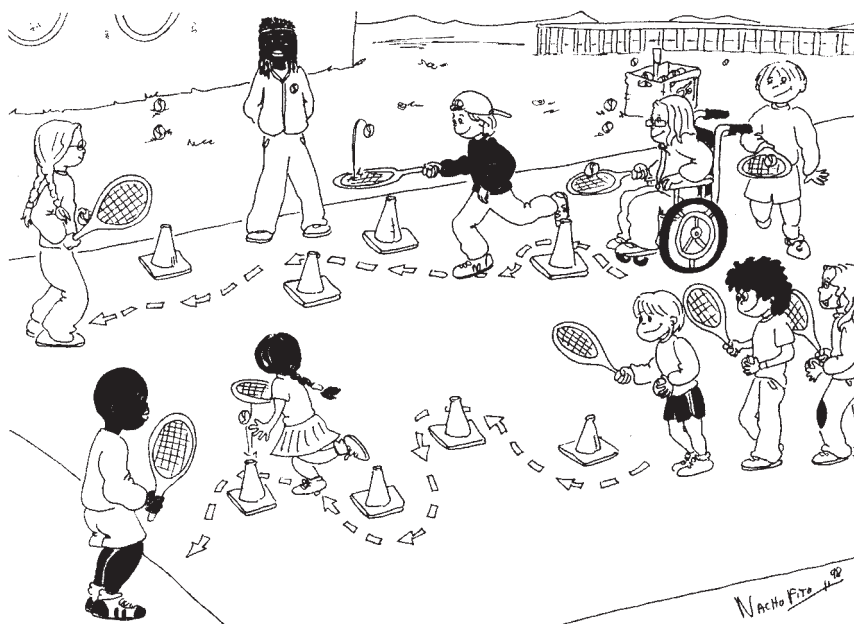


2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8-10 AÑOS

LECCIÓN 3	Tema: MANJO: ESTAR DE PIÉ Y MANTENER LA PELOTA SOBRE LAS CUERDAS
Objetivo	Adoptar una buena posición corporal, centrar la pelota en las cuerdas e introducir los objetivos de control de la pelota en cuanto a dirección y altura.
Calentamiento	<u>Atrapar la pelota entre las piernas:</u> Por parejas, un alumno lanza una pelota para que bote frente a su compañero quien ha de tratar de cogerla con las manos entre las piernas.
Juegos/Ejercicios	<u>El camarero:</u> Los alumnos forman equipos. Cada alumno tiene que hacer un relevo con la pelota colocada sobre las cuerdas de la raqueta y la lleva a un cesto, se pone otra pelota del suelo sobre las cuerdas, llega a la meta y se la pasa al compañero quien hace el mismo recorrido. Gana el primer equipo que acabe el relevo.
Variaciones	Estar de pié, y centrar la pelota en las cuerdas de la raqueta, arrodillado, movéndose, con el compañero pasando la pelota, con miembros del equipo pasando la pelota, etc.



LECCIÓN 4	Tema: RECIBIR Y COOPERAR
Objetivo	Desarrollar habilidades de recepción de distintas pelotas y desarrollar habilidades de proyección variando la altura, distancia y dirección de la pelota
Calentamiento	<u>La araña:</u> Una pareja de alumnos cogidos de la mano intentan pillar a los demás. Cuando pillan a uno, este ha de juntarse a ellos e intentar pillar a los demás como si fuera una tela de araña, y así sucesivamente.
Juegos/Ejercicios	<u>Relevo individual y por equipos pegando hacia arriba y hacia abajo:</u> Se colocan conos por toda la cancha formando un circuito. Los alumnos tienen que botar y driblar por el circuito de conos. Gana el primer alumno que acabe el circuito.
Variaciones	Golpeando sólo hacia arriba, sólo hacia abajo, hacia arriba y abajo, mientras se va andando.



EL TENIS FEMENINO EN INTERNET

por Miguel Crespo (ITF)

Este artículo intenta reflejar la presencia del tenis femenino en internet presentando algunas páginas con información útil sobre este aspecto.

Circuito WTA: www.wtatour.com.

Con datos como: Titulares, esta semana en el Tour, Noticias, Clasificaciones, Entrevista, Encuesta WTA, Perfil de la Jugadora, Calendario de 99, Tienda, Estadísticas, Multimedia, Compañeras, Conversaciones sobre Tenis, Victoria de la Semana en el Circuito WTA, Información sobre cabezas de serie y lesionadas. Además, se puede leer el correo electrónico privado y recibir información en directo del Circuito WTA sobre los últimos resultados.

KB Fed Cup: www.itftennis.com.

Correo electrónico: fedcup@itftennis.com.

La competición internacional de tenis femenino por equipos más importante. Hay que hacer un click en el icono de la Fed Cup y se encontrará la historia, el formato, los cuadros de competición para 1999 del grupo mundial I y II, el patrocinador y mucha más información sobre este evento.

Circuito Profesional Femenino de la ITF: www.itftennis.com.

Correo electrónico: womenstennis@itftennis.com.

Se hace click en el icono del tenis femenino. Información del Circuito que es la primera experiencia en el tenis profesional femenino (más de 280 torneos celebrados en 61 países de todo el mundo) con cinco categorías de premios en metálico: US\$5,000, US\$10,000, US\$25,000, US\$50,000 and US\$75,000.

Hay más información sobre el tenis femenino en las siguientes páginas de internet:

www.tennistrainer.com,

Incluye la Revista "Tennistrainer" que contiene accesos a las clasificaciones del Circuito WTA, Junior ITF, y torneos Futures, y secciones específicas de tenis femenino.

www.fortunecity.com.

Con información sobre 28 torneos del Circuito WTA, jugadoras y Clubs de Fans, tales como: Advantage Tennis (Fotos de Jugadoras), Futuras Estrellas del Tenis Profesional, y La Mujer y el Tenis: Una Galería Fotográfica.

www.amazon.com.

Encontrará los últimos libros publicados sobre el tema. ¡Y podrá comprarlos!

Estas son algunas de las páginas de internet sobre el tenis femenino que se pueden encontrar. La mejor manera de saber lo que hay es navegar y entrar en las diferentes direcciones ofrecidas en estas páginas de internet. ¡Buena suerte!

OFICIALES DE DESARROLLO DE LA ITF

SR LUCA SANTILLI

OFICIAL DE DESARROLLO DE LA ITF /ETA PARA EUROPA
ROMA
ITALIA

TEL/FAX: 39 06 82 00 2874
Móvil: 00 39 335 7048681
EMAIL: lucasantilli@ibm.net

SR RICHARD PHELIPA

OFICIAL DE DESARROLLO DE LA ITF PARA EL CARIBE
CURACAO
ANTILLAS HOLANDESAS

TEL/FAX: 599 9 868 7475
Móvil: 599 9 560 0297
EMAIL: phelipa@curinfo.an

SR PRINCE MADEMA

OFICIAL DE DESARROLLO DE LA ITF
PARA ÁFRICA ORIENTAL
NAROBI
KENIA

TEL/FAX: 254 272 5823
EMAIL: princem-itf@form-net.com

RETOS ESPECIALES CUANDO SE ENTRENA A TENISTAS ADOLESCENTES

por Carol Otis, M.D., Doctora del Equipo de Fed Cup de EEUU y Ase sora Médica de WTA Tour (USA)

INTRODUCCIÓN

Te acuerdas de la pubertad ¿No? Ese período extraño en que tu cuerpo, piel y emociones parecían cambiar de un día a otro- y ninguno en la dirección correcta. Para cualquiera que sea entrenador de una tenista adolescente, puede ser una de las fases más interesantes de la vida en la que ayudar a la tenista.

Las niñas y los niños empiezan la pubertad a distintas edades. Las niñas alrededor de los 12 años, dos antes que los niños. Debido a este inicio tan temprano, las niñas pueden ganar a niños de su misma edad. Las hormonas de la pubertad, (estrógenos en niñas y testosterona en niños) causan una amplia variedad de cambios físicos y emocionales (ver el cuadro). La mayor masa muscular de los niños los hace más fuertes, mientras que los estrógenos hacen que las niñas ganen grasa. Tras la pubertad, a los niños se les dice a menudo que trabajen sus músculos para ser mejores deportistas, mientras que a las niñas se les suele indicar que perdan peso, una tarea difícil cuando las hormonas de reproducción han aparecido para preparar sus cuerpos y dejarlos listos para la reproducción.

La adolescencia es también tiempo para desarrollarse social y psicológicamente. Las adolescentes tienen problemas al desarrollar su identidad y se fijan en su grupo de amigas y en su imagen corporal. Los jugadores pueden observar que las jugadoras tienen problemas durante estas etapas de desarrollo en las que las adolescentes luchan por su independencia, definen su grupo de amigas y buscan su aprobación. Su orientación hacia el tenis puede cambiar, ¡Algunas veces de un día a otro! Las adolescentes también pueden estar centradas en sí mismas y necesitar atención. Los entrenadores pueden hacer frente a los altibajos emocionales de las jugadoras escuchando sus quejas y puntos de vista. Los entrenadores necesitan ser consistentes, enseñar a ser responsables y fijar límites. En situaciones de duda, es conveniente comentarlo con la familia y tener una entrevista sobre los objetivos y límites establecidos. Hay que evitar ser un amigo más del grupo” o un padre sustituto.

Las niñas adolescentes son ya hipersensibles en relación a su peso e imagen corporal. Los entrenadores han de evitar pesar a las tenistas, al tiempo que no deben realizar comentario alguno sobre su peso o apariencia. Si el peso es un problema, es conveniente sugerir que la familia busque ayuda médica de un profesional competente en la materia. Los entrenadores pueden ser idealizados por niñas adolescentes que pueden tener una decepción con eso. Todos los entrenadores han de evitar cualquier insinuación sexual y contacto físico, incluyendo masajes.

SIGNOS DE PELIGRO EN LA RELACIÓN TENISTA - ENTRENADOR

- Intenta controlar el peso
- Intenta controlar otros aspectos de la vida: amigas, colegio
- Concesión y negación del afecto
- Fomentar la dependencia
- Excesivamente relacionado con la tenista
- Insinuaciones sexuales, contacto físico: fricciones, masajes

LO QUE EL ENTRENADOR TIENE QUE HACER

- Escuchar activamente- tomarse en serio los comentarios
- Ser consistente
- Hacer que la jugadora sea responsable
- Establecer límites
- Consultar con la familia

LO QUE EL ENTRENADOR TIENE QUE HACER

- Evitar ser uno más del grupo
- Evitar ser un padre sustituto
- Evitar comentarios sobre el peso y la apariencia física
- Evitar luchas de poder
- Evitar insinuaciones sexuales de contacto

LESIONES

Los niños y las niñas tienen distinto nivel de desarrollo en la pubertad. Pueden jugar juntos si son del mismo nivel de juego. Los adolescentes son más propicios a sufrir ciertas lesiones y problemas médicos. Si el entrenador observa algunas evidencias de estos problemas ha de dirigirse inmediatamente a un especialista en medicina deportiva. Las lesiones más comunes son las de sobrecarga: tendinitis en el lugar del tendón muscular producen desequilibrios debido al rápido crecimiento (por ejemplo el tendón de la rótula, bajo la rodilla). Los desequilibrios entre una flexibilidad inadecuada y la fuerza son comunes alrededor de las rodillas y los hombros, codos y muñecas. Las lesiones se pueden reducir o prevenir prestando más atención a los estiramientos y a la flexibilidad y también siguiendo un programa de entrenamiento de la fuerza específico para las exigencias del tenis.

NIÑAS ADOLESCENTES

Las niñas adolescentes generalmente empiezan a menstruar a los 14 años. Pueden sufrir calambres e hinchazón premenstrual, los cuales pueden mermar la capacidad para entrenar y competir, pero pueden ser tratados con éxito. Si una niña no ha menstruado a los 14 o si tiene la menstruación pero con problemas, el entrenador ha de sugerir a la familia que busque atención médica. No hay evidencia de que el entrenamiento llevado a cabo durante cualquier fase del ciclo menstrual sea dañino. Las niñas tienen una mayor tendencia a sufrir anemia debido a la pérdida de sangre durante la menstruación y a la falta de hierro en su dieta. Si los síntomas de fatiga se mantienen, es conveniente realizar un análisis de sangre para comprobar si sufren anemia. Si su peso le supone un problema, puede sufrir trastornos alimenticios tales como estar a dieta a menudo o provocarse vómitos lo cual puede afectar su salud, su auto-estima y su desarrollo psicológico. Reconocer rápidamente los síntomas y ponerse en contacto con un especialista son aspectos cruciales a la hora de prevenir los trastornos alimenticios.

Tener conocimientos de los distintos cambios que se dan en la pubertad puede preparar al entrenador a enfrentarse a los retos que supone trabajar con las tenistas durante esta fase tan especial de su vida.

INICIO DEL CRECIMIENTO

- Las niñas empiezan a los 12 años
- Las niñas empiezan a los 14 años
- Dura de 24 a 36 meses
- Las niñas crecen de 2 a 5 pulgadas
- Los niños crecen de 2.5 a 6.5 pulgadas
- Hay variaciones individuales

INCREMENTO DE PESO

- Niñas: El incremento de peso se produce de 6 a 9 meses tras el crecimiento
- Niños: El incremento de peso se produce al mismo tiempo que el crecimiento
- Las niñas aumentan en grasa mientras que los niños lo hacen en músculo
- El 50% del peso adulto se obtiene durante la adolescencia

COMPOSICIÓN CORPORAL

- Las niñas pasan del 10-15% de grasa corporal al 20-26%
- Los niños pasan del 5-9% de grasa corporal al 11% (15-20% cuando son adultos)
- Los niños ganan músculo (45-55% de la masa corporal es músculo en la edad adulta)
- Las niñas ganan grasa (35-45% de la masa muscular es músculo)

ASPECTOS MÉDICOS Y DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LA JUGADORA DE TENIS

Por Babette Pluim (Holanda) Ase sora médica de la Federación Holandesa de Tenis

¿Deben los entrenadores trabajar con las tenistas de manera distinta a como lo hacen con los tenistas debido a sus diferentes características físicas? Las mujeres, en general, tienden a jugar más desde la línea de fondo de la cancha, probablemente porque tienen menos altura y un servicio más flojo. Pero ¿Hay que animar a que las tenistas altas y fuertes desarrollen un juego de saque y volea? Sabemos por determinadas investigaciones que hay diferencias en cuanto a sexos por lo que se refiere a las lesiones. Por ejemplo, las mujeres suelen sufrir más tendinitis de la muñeca, inflamaciones de la espinilla y anemia que los hombres. ¿Qué es lo que podemos hacer como entrenadores y médicos para ayudar a que las tenistas puedan prevenir estas lesiones y enfermedades? ¿Qué tipo de ejercicios de acondicionamiento y fortalecimiento deben realizar las tenistas para mejorar su juego? ¿Necesitan seguir una dieta específica? El presente artículo va a intentar clarificar el cómo y por qué de algunos de los problemas específicos de las tenistas e intentará presentar algunos consejos prácticos sobre como trabajar con las tenistas.

LA FORMA EN QUE JUEGAN MUCHAS TENISTAS

Tras un cierto periodo de tiempo, cada jugadora desarrolla un cierto tipo de juego. El o la jugadora acaba teniendo una preferencia por el juego agresivo de saque y volea (Jana Novotna) o por atacar desde el fondo de la cancha (Mary Pierce), o por el juego defensivo usando mucho efecto liftado desde el fondo (Aranxta Sanchez-Vicario, particularmente cuando juega bajo presión), o por un juego completo de toda la cancha (Monica Seles). Parte de esto está determinado por el carácter, parte por el físico y parte por las habilidades técnicas y tácticas de la persona. Por tanto es imposible generalizar para TODAS las tenistas debido a que hay que tomar en cuenta muchos factores.

Sí, es cierto que el servicio domina en el tenis masculino más que en el femenino, de manera que hay más jugadores con un estilo de saque y volea, y que se producen más roturas de servicio en el tenis femenino que en el masculino. Parte de esto se debe al hecho de que los hombres son de 10 a 12 cm de media más altos que las mujeres y el doble de fuertes (en su tren superior) que las tenistas. Debido a que pueden adoptar un ángulo de impacto más favorable y a su mayor fuerza, son capaces de sacar más fuerte y con mayor precisión que las tenistas. El servicio más rápido en el circuito masculino es de 240 km por hora (Greg Rusedski), comparado con los 205 km per hora del más rápido en el circuito femenino (Venus Williams). También se ha afirmado que las tenistas juegan más desde la línea de fondo porque son menos agresivas, pero no hay evidencia científica que apoye esta afirmación.

En general, hay muchas posibilidades de que una persona fuerte con un buen servicio y una buena coordinación, que sea razonablemente alto y no muy paciente, prefiera jugar con un estilo de mucha potencia. Un jugador que sea paciente y cauteloso, que lea bien la pelota y tenga piernas y resistencia para cubrir bien la cancha, es lógico que escoja permanecer en el fondo de la cancha y ganar la mayoría de los puntos desde ahí. El típico jugador de saque y volea es alto, le gusta arriesgarse, juega de forma intuitiva, no es necesario que corra excesivamente bien, pero ha de tener un buen saque y unas "manos rápidas".

CONDICIÓN FÍSICA

El valor medio del $\dot{V}O_2$ max (consumo máximo de oxígeno expresado en ml de oxígeno por kg de peso corporal por minuto), es 10-25% mayor en el hombre que en la mujer. En parte esto se

debe a la mayor cantidad de grasa que tiene el cuerpo de la mujer. Cuando no se considera la grasa y nos referimos al $\dot{V}O_2$ max relativo a la masa corporal magra o muscular (ml/kg masa magra/min), la diferencia entre la media de sexos es de aproximadamente un 10%. Hay varios factores que tener en cuenta al estudiar las diferencias entre sexos en cuanto a la capacidad de transportar y utilizar el oxígeno. Los menores niveles de hemoglobina en la mujer reducen la capacidad de transporte de oxígeno que tiene su sangre en un 10% con respecto al hombre. Aunque las frecuencias cardíacas máximas son las mismas para hombres y mujeres, el hombre tiene una capacidad cardíaca mayor que la mujer pues tiene un volumen cardíaco de un 10 a un 20% mayor con relación a su peso corporal. Debido a este mayor volumen del corazón, su volumen sistólico máximo es mayor. Además, el hombre tiene un volumen pulmonar mayor con relación a su tamaño corporal.

FUERZA

Por término medio, las mujeres son unos 10 kg más ligeras que los hombres. Como las mujeres tienen un porcentaje de grasa mayor que los hombres (20-25% frente al 10-15%), la diferencia se encuentra principalmente en la masa de los músculos pequeños (aproximadamente 23kg frente a 35kg). Las diferencias fundamentales se encuentran en el tren superior, donde la fuerza total es del 54% para los hombres en contraste con la del 68% en el tren inferior de los hombres. Cuando el tamaño corporal se elimina como factor y se relaciona la fuerza con el peso corporal o con la masa magra o muscular, las diferencias entre sexos en cuanto a fuerza total disminuyen hasta un 20%. La diferencia entre hombres y mujeres en cuanto a fuerza se debe principalmente al efecto anabólico de la testosterona que hay en la musculatura del hombre.

Aunque una gran parte de la velocidad y aceleración de los golpes se debe a una buena coordinación, el disponer de una mayor fuerza junto con una buena coordinación hace que los golpes sean más potentes y el juego de pies sea más rápido. Además, el aumento de la fuerza produce un menor riesgo de lesiones. Por tanto, la inclusión del entrenamiento de la fuerza en los programas de entrenamiento de jugadoras es más importante que en los hombres, especialmente por lo que hace referencia al fortalecimiento del tren superior.

Como la madurez de las mujeres se produce de 2 a 3 años antes que la de los hombres, pueden empezar el entrenamiento de la fuerza a una edad más temprana.

PROBLEMAS MÉDICOS ESPECÍFICOS

Aunque los estudios epidemiológicos de los tenistas muestran alguna variabilidad, se pueden identificar ciertos patrones de lesiones por lo que hace referencia a la localización y al tipo de lesiones. Las lesiones centrales (espalda, cuello e ingle) se producen en casi los mismos casos que los problemas de las extremidades superiores (hombros, codo y muñeca). Sobre todo, las lesiones de las piernas (isquiotibiales, rodilla, gemelos, tobillo y pie) se producen aproximadamente el doble de veces que las anteriores. Las lesiones más comunes de los tenistas son las denominadas "lesiones por sobrecarga", mientras que las lesiones agudas (traumáticas) son menos comunes.

¿Sufren las tenistas las mismas lesiones que los tenistas? Safran et al.(1999) estudiaron las posibles diferencias en el patrón de lesiones, en su incidencia y prevalencia en jugadores de competición de la USTA. De 1996 a 1998, se estudiaron todas las

lesiones de jugadoras y jugadores de 14-16 años que participaron en los Torneos Nacionales (el femenino celebrado en San Diego, CA, y el masculino celebrado en Kalamazoo, MI) que requirieron asistencia física o médica. Se observó que no había diferencias significativas en la tasa general de lesiones (nuevas y recurrentes) entre chicos y chicas, pero las chicas mostraron un porcentaje desproporcionado a sufrir lesiones en las extremidades inferiores. Los chicos tenían más lesiones centrales y en las extremidades superiores. Las chicas sufrieron más lesiones en los pies, pierna/pantorrilla, y muñeca, mientras que los niños tuvieron más en el tobillo, ingle y mano. Algunas de las lesiones y problemas más comunes de las tenistas se comentan seguidamente.

SÍNDROME PATELO-FEMORAL DE LA RODILLA

Las tenistas suelen quejarse de dolor alrededor de la rótula, el cual se denomina dolor patelo-femoral o rodilla del corredor. Este cuadro afecta aproximadamente a 1 de cada 6 tenistas, y es más común en mujeres que en hombres. Esto se debe en parte a que las mujeres tienen una pelvis más ancha lo cual hace que las piernas estén dispuestas en forma de x y tengan un ángulo q mayor. El ángulo q- o del cuádriceps es el formado entre una línea que va a través del músculo recto femoral y una línea similar que va a través del tendón de la rótula. Cuanto mayor sea el ángulo entre la pierna y el cuádriceps, más se fuerza la rótula lateralmente cuando se extiende la pierna (figura 1). Una mayor pronación de

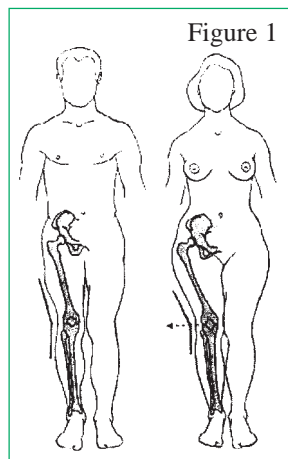


Figure 1

los pies, zapatillas en mal estado, sobrepeso, cuádriceps cortos y débiles y "genu valgum" son factores que pueden contribuir a agudizar más esta lesión.

Los síntomas son dolor general en la articulación de la rodilla y tras la rótula al jugar, especialmente en las voleas bajas, al sacar, movimientos bruscos de izquierda a derecha, "sprints", y salidas y paradas. Los problemas se acentúan al andar o correr en cuevas y escaleras, especialmente al bajar. Se puede sentir dolor y rigidez al levantarse desde una posición de sentada. El

dolor puede atenuarse mediante estiramientos de los músculos superiores de las piernas, zapatillas estables con buen apoyo interno, fortalecimiento del cuádriceps y vendaje de la rodilla.

INFLAMACIÓN DE LA ESPINILLA (SÍNDROME DE SOBRECARGA INTERNA DE LA TIBIA)

La inflamación de la espinilla se produce por la sobrecarga de los músculos y tendones que se insertan en el hueso de la espinilla. No se sabe bien por qué es más común en mujeres que en hombres, aunque la posición en x de las rodillas más frecuente en mujeres puede contribuir al problema. Puede producirse en periodos de entrenamiento muy intenso con mucha carrera, saltos y salidas. Las tenistas que suelen jugar mucho en canchas duras son particularmente vulnerables a esta lesión. Los síntomas son dolor en el margen distal e interno de la tibia, siendo más intenso en la mitad inferior del hueso. A veces puede sentirse un cierto grado de irregularidad en ese eje y se puede sentir y observar una hinchazón. El dolor cesa al descansar pero vuelve a sentirse al jugar de nuevo. El dolor se desencadena cuando los dedos de los pies o la articulación del tobillo se flexionan hacia abajo. El tratamiento consiste en descanso y terapia física. Las zapatillas han de escogerse cuidadosamente: han de absorber los impactos, controlar el movimiento del talón y proporcionar protección.

LESIONES DE LA MUÑECA

Las lesiones de la muñeca están generalmente causadas por la

ralentización de la pelota cuando golpea la raqueta lo cual produce tendinitis. Todos los tendones de la mano y de la muñeca pueden verse afectados, pero el más perjudicado suele ser el tendón de la zona cubital de la mano. Los síntomas incluyen dolor generalizado que se irradia a través del tendón hasta el punto en que se inserta en el hueso y a veces incluso afecta a la articulación de la muñeca misma. Las investigaciones han demostrado que las chicas suelen tener más lesiones en la muñeca que los chicos en la adolescencia. No se sabe exactamente por qué, pero las causas que se sugieren son la falta de fuerza en su mano y, en segundo lugar, la mayor flexibilidad de sus articulaciones.

FRACTURA DEL PIE POR SOBRECARGA

Una grave lesión por sobrecarga en las tenistas es la fractura por sobrecarga (también denominada fractura por fatiga o insuficiencia). En los tenistas, estas fracturas se dan generalmente en la tibia (por encima de los dos tercios), el peroné (5-7 cm arriba del maléolo lateral), o los metatarsianos (2º ó 3º). Las mujeres que no tienen la menstruación regularmente o que han dejado de hacerlo corren un riesgo serio de padecer esta lesión debido a que sus bajos niveles de estrógenos pueden producir una menor densidad ósea.

En la mitad de los casos los síntomas empiezan de manera engañosa, mientras que en la mitad restante lo hacen de forma aguda, sin lesión aparente. Al principio, el dolor se siente durante el entrenamiento pero no cuando se descansa. Cuando la tenista sigue jugando, el dolor se hace más intenso y al final persiste incluso tras jugar. Se puede sentir hinchazón y dolor en el área. Al ser una fractura mínima, sólo se observan cambios inicialmente en el 40-50% de las radiografías. Los primeros indicadores pueden ser los signos de cicatrización (formación de callo), los cuales se producen únicamente tras 3-4 semanas. Es posible que sea necesario repetir la radiografía si la primera no presenta hallazgos. El escáner por radio-isótopos puede revelar anomalías si otros procedimientos no logran hacerlo. El tratamiento consiste en descansar durante 4-8 semanas hasta que el dolor haya desaparecido y la cicatriz se pueda ver en la radiografía. Es conveniente examinar la densidad ósea en todas las tenistas que sufran amenorrea. También es posible que se requiera consultar a un ortopeda para controlar el movimiento anormal del pie.

ANEMIA

El hierro juega un papel importante en el transporte de oxígeno que llevan a cabo los glóbulos rojos. Una carencia de hierro puede producir anemia. Es recomendable controlar el nivel de hierro de las tenistas jóvenes durante la pretemporada y cuando su nivel descienda sin razón alguna durante la temporada. Alrededor de un 30% de las tenistas sufren anemia por carencia de hierro. Las mujeres pierden aproximadamente 1.5 mg de hierro al día, el doble que los hombres, y con frecuencia no suelen ingerir la cantidad diaria de 18 mg de hierro recomendada en su dieta.

CONSEJOS PRÁCTICOS

No es fácil dar unos consejos que se puedan aplicar a todo el mundo pues hay mujeres que son fuertes y altas, de la misma forma que hay hombres bajos y débiles. En general, si la jugadora que están entrenando es fuerte y alta y le gusta jugar de forma ofensiva, es importante animarla a subir más a la red. Para ello es conveniente enseñarle un saque técnicamente correcto con mucha variedad (velocidad, efecto) lo antes posible. Además, jugar muchos partidos de dobles puede ayudarla a mejorar su juego de saque y volea.

Si la tenista que entrena es bajita y tiene buenas piernas, es más recomendable enseñarle a jugar desde la línea de fondo. Esto supone dedicar más tiempo a trabajar en una devolución buena y ofensiva para reducir la presión en los juegos al resto, y enseñarle a jugar golpes angulados. ¡¡De todas formas, incluso en estos

casos hay excepciones, como Amanda Coetzer, que no es muy alta, pero juega bien en la red, y Venus Williams, quien con su gran altura y buen servicio, prefiere jugar desde la línea de fondo!!

En general, como parece que las niñas cuando son pequeñas juegan menos juegos de pelota que los niños, algunas no “leen” la pelota tan bien como ellos. Por tanto, es importante que estas chicas cuando son jóvenes participen en muchos ejercicios y juegos en los que haya mucho movimiento y distintas trayectorias de la pelota. Estos juegos también pueden ayudarles a aprender a utilizar mucha variedad (velocidad, efecto) en sus golpes.

Una tenista en forma tiene gran ventaja sobre una que no corra muy bien. Los ejercicios de coordinación y carrera han de realizarse desde las edades más tempranas y han de llevarse a cabo dos veces por semana incluso durante el periodo de competición. El entrenamiento ha de incrementarse gradualmente debido a que la causa típica de las lesiones de las tenistas tales como la inflamación de la espinilla o las fracturas por sobrecarga es un entrenamiento demasiado ambicioso. Las tenistas tienden a empezar a jugar al tenis demasiado pronto durante la pretemporada o tras una lesión. En lugar de ejercicios de carrera, es más conveniente realizar bicicleta, remar, patinar o utilizar la máquina “stairmaster”.

Muchas jóvenes tenistas parece que utilizan en exceso la muñeca en sus golpes. Esto puede deberse a que intentan compensar su

corta estatura, sin embargo, al intentar golpear con más potencia crean un mal hábito. Los entrenadores han de enseñar a las jugadoras como utilizar la muñeca de manera eficiente en sus golpes y tienen que prestar atención especial a los ejercicios de flexión y extensión de muñeca. Otros ejercicios recomendados para las mujeres son los ejercicios del manguito de los rotadores, por la debilidad de su tren superior, y los abdominales con piernas flexionadas.

Los requisitos dietéticos de las mujeres son ligeramente distintos de los de los hombres, debido a su riesgo superior de sufrir anemia y su mayor pérdida ósea. Es importante comer variado, especialmente vegetales de hoja verde, fruta y nueces, porque son una buena fuente de hierro. La carne, el pescado, el pollo y el hígado, también son ricos en hierro. Las jugadoras vegetarianas corren un riesgo extra y hay que controlarles regularmente sus niveles de hemoglobina. La vitamina C mejora la ingesta de hierro. Un vaso de zumo de naranja en el desayuno, por tanto, no sólo sabe bien, sino que es también muy saludable. La ingesta de hierro se dificulta si se toma café, té o leche, los cuales han de evitar aquellos que sufran anemia. Por otro lado, se ha demostrado que el calcio es un factor importante para aumentar la masa ósea. Es recomendable que los adolescentes y los jóvenes adultos tomen 1000 mg al día. La cantidad diaria recomendada para una mujer hipo-estrogénica es de 1200-1500 mg al día.

NUEVO FORMATO PARA LA FED CUP

por Deborah Jevans (ITF)

Fecha de Inicio	El año 2000
Nuevo Formato	Un (1) Grupo Mundial formado por 13 naciones El resto de las naciones compiten en Torneos Regionales de Clasificación
Número de Semanas	Dos (2) semanas
Fechas	Semana 1 ^o - semana del 24 de Abril del año 2000 Semana 2 ^a - se confirmará tras una reunión con el WTA Tour
1ª Semana	1ª Semana: 12 naciones participarán en 3 Ligas en 3 países diferentes. Estas ligas se celebrarán en los países del perdedor en la final y los dos perdedores en semifinales del año anterior, ej, en el año 2000, tres de los siguientes cuatro países serán sede de las eliminatorias de primera ronda: Italia; Rusia; Eslovaquia; EEUU. Todas las eliminatorias se jugarán al mejor de 3 partidos (2 individuales, 1 doble) y al mejor de 3 sets.
2ª Semana	2ª Semana: La Nación Campeona del pasado año y las tres naciones ganadoras de las Ligas de la 1ª Semana. Habrá dos semifinales al mejor de 3 partidos y una final al mejor de 5 partidos.
Ascenso/ Descenso	Las 3 naciones que ganen los Torneos Regionales de Clasificación se clasificarán automáticamente para el Grupo Mundial al año siguiente. Las 3 naciones que terminen últimas el año anterior en sus Ligas en la Semana 1ª descenderán automáticamente a los Torneos Regionales de Clasificación al año siguiente.
¿Cómo se entra en el Grupo Mundial del año 2000 jugando en 1999?	<ul style="list-style-type: none"> Las 8 naciones del Grupo Mundial I de 1999: Croacia, Francia, Italia, Rusia, República Eslovaca, España, Suiza, Estados Unidos Las 4 naciones que ganaron la eliminatoria de 1ª ronda del Grupo Mundial II de 1999: Austria, Bélgica, República Checa y Alemania. Se disputó un torneo clasificatorio durante la semana del 19 de Julio de 1999 entre las 4 naciones que perdieron la eliminatoria de 1ª ronda del Grupo Mundial II de 1999 y las 4 naciones que ganaron los Torneos de Clasificación Regional, para determinar la nación que jugará en el Grupo Mundial del año 2000. Australia se clasificó.
Para más información	Deborah Jevans, Directora Ejecutiva, Fed Cup Tel: 44 181 878 6464 Fax: 44 181 392 4751 / Email: Info@itftennis.com

EL DESLUMBRANTE SERVICIO DE DAVENPORT

por Lynne Rolley (USA) Directora de Desarrollo de Programas USTA

(Este artículo se publicó en Tennis Magazine en Agosto de 1997)

El servicio de Lindsay Davenport se ha convertido en un arma muy importante para ella. No sólo lo golpea con gran potencia sino que lo coloca y varía muy bien, al tiempo que lo utiliza de manera muy eficiente para preparar sus grandes golpes de fondo. Cuando era Directora de Tenis Femenino de la USTA, trabajé con Lindsay desde que tenía 13 años. Mucho antes de que sus músculos se desarrollaran totalmente para permitirle golpear con esa gran potencia, trabajamos con ella para que consiguiera un buen ritmo y “timing” con el fin de que lograra tener uno de los mejores saques del tenis femenino.



Cuando Lindsay inicia su movimiento está ligeramente inclinada hacia adelante. **Me gustaría que adoptara una mejor postura. Me gusta cómo coloca sus manos, y su peso está bien hacia delante, lo cual es bueno, pero realmente creo que debería colocarse más erquida. Agacharse hacia delante al empezar el servicio puede producir a veces un movimiento de sacudida excesivo en el tren superior.** De todas formas, ese es el estilo de Lindsay, y luego se coloca bien erquida al transferir el peso a su pie de atrás como aparece en la segunda foto. Su espalda está recta en ese punto, su rodilla trasera está flexionada y tiene un equilibrio muy bueno.

Seguidamente, Lindsay deja caer la cabeza de la raqueta (**segunda foto**). Esto puede hacer que la raqueta se retrase en la zona de impacto. **Sin embargo, Lindsay eleva la raqueta muy rápidamente, pero si el jugador de nivel medio deja caer la raqueta como ella y eleva la pelota, generalmente la raqueta se retrasa.** Esta es otra característica que Lindsay puede realizar debido a su gran “timing”, pero el peligro es que la cabeza de la raqueta no ascienda a tiempo.

Me parece muy adecuada la forma en que se balancea sobre el talón delantero. Este movimiento ayuda a sentir el ritmo. La única cosa con la que hay que tener un poco de cuidado cuando la jugadora balancea el tren superior es que esto puede hacer que la elevación de la pelota sea menos consistente.

Hay que darse cuenta de lo bien que Lindsay eleva la pelota en la tercera foto. Lo hace hacia delante y a su derecha, lo cual le permite ver bien la pelota cuando deja la mano. La mano izquierda está realmente extendida al elevar la pelota. Es conveniente observar la posición de su mano. No eleva la pelota con los dedos, sino que usa la mano como plataforma. **Si se eleva la pelota simplemente con los dedos, es posible que adquiera algo de efecto, y ese efecto hará que la pelota se mueva en una u otra dirección, lo cual significa que no se golpeará desde una posición adecuada.**

La posición de Lindsay en la cuarta foto es excelente. Flexiona adecuadamente las rodillas, y también rota correctamente tanto las caderas como los hombros (hay que observar como su espalda está más dirigida hacia la cámara que al principio). Su mano izquierda se extiende hacia arriba y la cabeza de la raqueta está en una posición excelente. **Esa mano izquierda es una referencia muy importante ya que le ayuda a controlar su punto de impacto.**

El servicio empieza desde el suelo, tal y como se puede observar en el caso de Lindsay la cual utiliza realmente sus piernas para empujar hacia arriba y hacia la pelota (**quinta foto**). Al elevarse, las caderas y los hombros empiezan a rotar hacia delante y, en el último momento, la raqueta avanzará hacia el impacto. **Esa aceleración proveniente de las piernas y de las caderas hará que, cuando se aproxime al punto de impacto, la raqueta esté realmente acelerada.** En el punto de impacto flexiona la muñeca, lo cual genera incluso una mayor velocidad de la cabeza de la raqueta.

También es importante resaltar el gran control que tiene la mano izquierda de Lindsay. Está colocada en una posición muy adecuada, especialmente cuando está impactando la pelota (**sexta foto**). **Muchos jugadores de nivel intermedio bajan la mano izquierda demasiado pronto, lo cual hace que caigan hacia un lado. Si se controla ese brazo es posible mantener más el equilibrio.** Se puede observar que cuando termina el golpe sale dirigida en línea recta hacia dentro de la cancha, no cae hacia un lado.

La parte izquierda del cuerpo de Lindsay la hace caer dentro de la cancha- estiramiento de las caderas y hombros (**sexta foto**). Este es un buen indicador del equilibrio del servicio. Y, obviamente, Lindsay está perfectamente equilibrada al terminar el golpe, cayendo bien dentro de la cancha sobre su pierna izquierda lo cual le proporciona un amplio primer paso hacia la red. *(Fotografías de Ron Angle)*

LIBROS Y VIDEOS RECOMENDADOS

El entrenador junto a la cancha **por Bryce Young y Linda Bunker**

Año: 1997. Nivel: Avanzado. Páginas: 160. Idioma: Inglés. Este libro está especialmente diseñado para llevarse a la cancha durante el entrenamiento o el partido. Los contenidos son los siguientes: Rutinas antes del saque, devolución, emociones positivas, auto-charla positiva, dominio de las emociones, controlar el estrés y la tensión, concentración, visualización, auto-confianza, buena mentalidad en situaciones especiales, control en los cambios, dobles, aprender de partido, tablas para evaluación de los golpes, análisis del rendimiento, informes de datos, calendarios de entrenamiento y competición.

Para mayor información contactar 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.: 12,95 USD.

Entrenamiento del tenis **por Chuck Kriese**

Año: 1997. Nivel: Avanzado. Páginas: 305. Idioma: Inglés. Este libro, anteriormente publicado como: Entrenamiento Total del Tenis, es una receta para el desarrollo total del jugador que ofrece a los tenistas y entrenadores las claves competitivas para comprender el complejo mundo del tenis.

Los contenidos son: 1. El Tercio Físico: Entrenar físicamente con un objetivo, resistencia anaeróbica, fuerza y flexibilidad, velocidad y equilibrio: la clave, desarrollo de la técnica de producción de golpes, apoyar el entrenamiento con una buena nutrición, prevención y tratamiento de lesiones, 2. El Tercio Mental: Construcción del mejor juego, concentrarse en la preparación antes del partido, las leyes de dirección de Wardlaw, observar puntos de control importantes para el partido, uso del poder del momentum para controlar el partido, tomarse tiempo para evaluar el partido, 3. El Tercio Emocional: Usar tu habilidad, deseo y oportunidad, desarrollar un programa de motivación, esperar lo mejor y comprender el orden de rendimiento, algunas armas para competir, 4. Consideraciones para los jugadores y los equipos: Como crear un equipo en un deporte individual, usar el tiempo positivamente, feedback negativo, entrenar el doble, usar ejercicios eficientes para mejorar las habilidades del equipo, mis armas de entrenamiento favoritas, deportividad, entrevistas sobre alto rendimiento en tenis. Bibliografía.

Para mayor información contactar con: Master Press. 2647 Waterfront Pkwy E. Drive, Suite 100. Indianapolis, IN. 46214. Precio aprox.: \$20.

La programación del tenis **Por la Federación Francesa de Tenis**

Año: 1998. Nivel: Iniciantes. Páginas: 178. Idioma: Francés. Este libro presenta diferentes modelos de sesiones de tenis para jugadores de hasta 9 años. Va dirigido a entrenadores y maestros de Educación Física. Incluye las clases con progresiones de complejidad con el fin de adaptar el programa a la evolución de los jugadores.

Para más información contactar con: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France. Tel: 33 1 47 43 48 00. Fax: 33 1 47 43 04 94.

Master en tenis **por Andrés Gimeno**

Año: 1999. Nivel: Avanzado. Páginas: 206. Idioma: español. Este libro trata todos los temas relacionados con el tenis desde la experiencia del autor, Campeón de Roland Garros. Va dirigido a entrenadores, jugadores, padres y dirigentes.

La estructura del libro es la siguiente: 1. Historia del tenis, 2. Los torneos más importantes, 3. Elementos básicos del juego, 4. Fundamentos de la técnica del tenis, 5. Golpes básicos, 6. Golpes especiales, 7. Dobles, 8. Preparación física, y 9. Estrategia y psicología.

Para más información contactar con: Editorial Martínez Roca, C/ Enric Granados 84, 08008 Barcelona. Precio aprox.: \$25. Tel: 34 93 415 39 11. Fax: 34 93 415 36 89.

1500 Ejercicios para mejorar la técnica, la velocidad y el ritmo del tenis

por Alessandro del Freato

Año: 1998. Nivel: Avanzado. Páginas: 321. Idioma: Español. Este es un libro de ejercicios dirigido a jugadores y entrenadores de todos los niveles.

La estructura del libro es la siguiente: 1. Ejercicios de derecha con variaciones, 2. Ejercicios de revés con variaciones, 3. Ejercicios de volea con variaciones, 4. Ejercicios de volea combinados con velocidad, 5. Ejercicios de remate básicos, 6. Ejercicios de remate avanzados, 7. Ejercicios técnicos y tácticos de golpes de fondo, 8. Ejercicios de derecha y de juego de red, 9. Ejercicios de revés y de juego de red, 10. Ejercicios de toda la cancha

Para más información contactar con: Editorial Paidotribo, C/ Consejo de Ciento, 245 bis 1º, 1ª, 08011 Barcelona. Precio aprox.: \$25. Tel: 34 93 323 33 11. Fax: 34 93 453 50 33. E-mail: paidotribo@paidotribo.com

VIDEOS

Tenis para Iniciantes: Del comienzo a la organización (Initiation: de la démarche...à l'organisation). Fédération Française de Tennis. Muestra como organizar clases de tenis para jugadores de 7 a 9 años de edad. William Bothorel, Rafaël Ferre Sentis, Julien Deshayes. Color. Aprox. 30 min. Disponible en Francés.

Primero el niño, luego el alumno (L'enfant d'abord, l'élève ensuite). Fédération Française de Tennis. Muestra ejercicios y juegos de mini-tenis. Jean Claude Marchon, Rafaël Ferre Sentis. Color. Aprox. 30 min.

Planificar las clases (La programmation). Fédération Française de Tennis. Muestra diferentes programas de clases para jugadores de hasta 9 años de edad. Jean Claude Marchon, Rafaël Ferre Sentis. Color. Aprox. 30 min. Para más información contactar con: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France. Tel: 33 1 47 43 48 00. Fax: 33 1 47 43 04 94.

XI SIMPOSIUM MUNDIAL DE LA ITF PARA ENTRENADORES PROGRAMA PRELIMINAR

1-7 Noviembre de 1999, Casablanca, Marruecos

DAY 1 Tuesday 2/11/99	DAY 2 Wednesday 3/11/99	DAY 3 Thursday 4/11/99	DAY 4 Friday 5/11/99	DAY 5 Saturday 6/11/99
0900-0915 (lecture room) Ismail El Shafei (ITF) President of RFMT Dave Miley (ITF) <i>Workshop Opening</i>	0900-1015 (lecture room) Tom Gullikson (USA) <i>Working with world class tennis players</i>	0900-1015 (on court) Franco Davin (ARG) <i>Training systems of the Argentinean junior teams</i>	0900-1015 Steve Green (UK) <i>Physical conditioning for top level tennis</i>	0900-1015 (on court) Doug MacCurdy (USA) <i>The challenges of succeeding in the world game</i>
0930-1030 (lecture room) Dave Miley (ITF) <i>ITF and Development</i>				
1030-1145 (lecture room) Ann Quinn (AUS) <i>Injury Prevention</i>	1045-1300 (on court) <i>Either:</i> <i>Physical Conditioning</i> 1045-1145: Ivo van Aken (BEL) 1200-1300: E. Aspillaga (CHI) <i>or:</i> <i>Training systems (I)</i> 1045-1145: A. Ghissassi (MAR) 1200-1300: E. Giffenig	1030-1145 (on court) Emilio Sánchez Vicario (ESP) <i>Working with top level players</i> 1200-1315 (lecture room) Richard Schonborn (GER)	1030-1300 <i>Either (lecture room):</i> 1045-1145: Joan Duda (USA) <i>Psychology</i> 1200-1300: Andrew Coe (ITF) <i>Technology in tennis</i> <i>Or (on court): Training systems (II)</i> 1045-1145: ITF Training Centres & Coaches 1200-1300: Jacques	1030-1145 (on court) Richard Schonborn (GER) <i>Return of serve (II)</i> 1200-1315 (lecture room) Joan Duda (USA) <i>Motivation in junior tennis</i>
Lunch, free time and films	Lunch, free time and films	Lunch, free time and films	Lunch, free time and films	Lunch, free time and films
1500-1615 (on court) Nick Saviano (USA) <i>Stategy and tactics for top junior players (TBC)</i>	1500-1615 (on court) Luis Bruguera (ESP) <i>Drills and training systems for top players</i>	Free afternoon and evening	1500-1615 (lecture room) Miguel Crespo (ITF) <i>TBC</i>	1500-1615 (on court) Carlos Kyrmayr (BRA) <i>From juniors to professionals</i>
1630-1700 (lecture room) ITF Coaches Commission <i>Report</i>	1630-1700 (lecture room) Juan Margets (Executive Vice-President, ITF) <i>Tennis 2000 - an ITF Perspective</i>		1630-1800 (lecture room) Jean Claude Massias (ITF) <i>The advanced backhand technique (video)</i>	1630-1745 (on court) Louis Cayer (CAN) <i>Poaching in doubles</i>
1715-1830 (lecture room) Dr. Babette Pluim (NED) <i>Use of supplements and other substances for</i>	1715-1830 (lecture room) Davis Cup and Fed Cup Captains <i>Important factors to being a successful non-playing</i>		1800-2000 (lecture room) <i>Display of National Association's Coaches</i>	1800 (on court)
2000 Open Dinner	2000 Davis Cup Centenary Dinner		Free evening	2000 Closing Dinner

Nota

- Todos los participantes han de ser seleccionados por su Asociación Nacional y el documento de inscripción oficial ha de enviarse por fax al Departamento de Desarrollo de la ITF, fax: 44 181 392 4742
- Las Naciones Miembro disponen de 4 plazas (no más de 3 hombres ó 3 mujeres)
- Las Naciones Asociadas disponen de dos plazas (no más de 1 hombre ó 1 mujer)

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

