

editorial

Bienvenidos al número 20 de la Revista de la ITF para entrenadores – el primer número del año 2000. Aunque la imagen sea distinta, no hay cambios en nuestros objetivos de ofrecerles lo mejor en entrenamiento del tenis y en teoría y práctica de las ciencias del deporte.

El último gran proyecto del siglo XX fue el Simposium Mundial para Entrenadores que tuvo lugar en Casablanca, Marruecos, en Noviembre de 1999. Para aquellos que no pudieron asistir a este simposium internacional, los pormenores podrán encontrarse en el informe del Programa de Desarrollo de la ITF de 1999, además de fotos en la contraportada de los momentos más destacados de la semana. Nos gustaría felicitar a todo nuestro equipo porque su duro trabajo hizo posible semejante éxito del simposium, en particular a nuestros Oficiales de Desarrollo, Frank Couraud, Eileen Warmington, Tori Billington y Karl Cooke.

A pesar de que el Simposium Mundial de la ITF para Entrenadores se centra en el entrenamiento de los jugadores de alto nivel, una parte del compromiso de la ITF es atraer más gente al deporte del tenis, por lo que nos complace anunciarles que junto a la Lawn Tennis Association de Gran Bretaña, del 19 al 25 de junio de 2000 (semana anterior a Wimbledon) tendrá lugar en Bath, Inglaterra, el primer Simposium de la ITF sobre la Participación en el Tenis para Entrenadores. El tema principal de este Simposium será “Más tenis, más a menudo, más divertido” y estará fundamentalmente dirigido a los entrenadores especializados en el área de programas/participación de base.

En la segunda mitad del año, se celebrarán los Simposiums Regionales de la ITF:

- América Central y el Caribe: 11-17 Septiembre – sede por confirmar.
- Europa: 25 Septiembre-1 Octubre – Eslovenia.
- Asia: 9-15 Octubre – sede por confirmar.
- Oeste de África: 7-10 Noviembre – sede por confirmar.
- África del Sur: 13-16 Noviembre – Sudáfrica.
- Sudamérica: 13-19 Noviembre - Venezuela
- Sudamérica: 20-26 Noviembre - Brasil

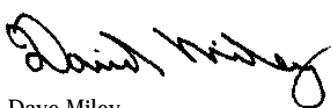
Pueden obtener formularios de inscripción y más detalles a través de vuestras federaciones nacionales.

Este año hemos empezado a lanzar la Revista Mensual de la ITF por Correo Electrónico específicamente para entrenadores, con el objetivo de mantener a nuestros lectores más actualizados sobre las distintas actividades de desarrollo y formación de entrenadores que lleva a cabo la ITF. Si usted tiene correo electrónico y quiere recibirla, por favor háganoslo saber.

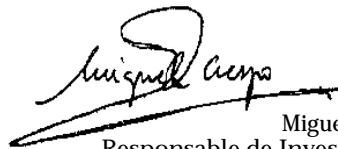
Para terminar hemos incluido también un informe sobre todas las actividades de Desarrollo de la ITF durante 1999, que esperamos encuentren de interés.

Esperamos que disfruten con los artículos de este número de Coaches Review y confiamos en que sigan generando información de utilidad y focos de debate. Si desean comentarnos algunos de los artículos, no duden en enviarnos sus cartas y, si fueran interesantes, podrían publicarse en próximos números.

Esperamos que disfruten con la lectura de este vigésimo número de nuestra Revista.



Dave Miley
Director Ejecutivo de Desarrollo



Miguel Crespo
Responsable de Investigación



Ponentes del 11º Simposium Mundial de la ITF para entrenadores.

contenidos

- 2 PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA ITF EN 1999
Dave Miley (ITF)
- 4 10 MANERAS DE PREVENIR LAS LESIONES DEL TENDÓN DE AQUILES
Babette Pluim (Holanda)
- 5 3. UN ACERCAMIENTO SISTEMÁTICO A LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO: EL JUEGO DESDE LA LÍNEA DE FONDO
Suresh Menon (ITF)
- 7 REALIDADES Y FALACIAS SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA MUJERES
Paul Roetert (Estados Unidos de América)
- 8 CINCO EJERCICIOS “MODELO”
Miguel Crespo (ITF)
- 10 EN LA ZONA
Janet Young (Australia)
- MINI-TENIS
SECCIÓN DE MINI TENIS: EL PRE-TENIS Y EL DESARROLLO DE PATRONES MOTRICES EN NIÑOS DE 5 AÑOS DE EDAD
Sofia Quezada, Natalia Riquelme, Raúl Rodríguez y Gustavo Godoy (Chile)
- SECCIÓN DE MINI TENIS: INICIATIVA DE LA ITF DEL TENIS EN LAS ESCUELAS:
EJEMPLOS DE CLASES DE TENIS EN EL COLEGIO
- 12 LA TOMA DE DECISIÓN TÁCTICA PARA JUNIORS AVANZADOS
Ellinore Lightbody (Gran Bretaña)
- 13 UNA SERIA MIRADA A LOS SEGUNDOS GOLPES
Josef Brabenec (Canadá)
- 14 LA FIABILIDAD Y VALIDEZ DE LOS TEST MOTRICES EN TENIS
Aleš Filipčič (Eslovenia)
- 15 CÓMO GOLPEAR LA PELOTA MÁS FUERTE PERO CON CONTROL
Hans Peter Born (Alemania)
- 17 INVESTIGACIONES SOBRE EL TENIS JUNIOR
Miguel Crespo y Karl Cooke (ITF)
- 19 LIBROS Y VÍDEOS RECOMENDADOS

programa de desarrollo de la ITF en 1999

Por Dave Miley (ITF)

En 1999, se invirtieron un total de 4 millones de dólares en proyectos de desarrollo por todo el mundo. Las naciones del Grand Slam contribuyeron con 1.5 millones de dólares a través de la Fundación de Desarrollo del Grand Slam y la ITF contribuyó con otros 2.5 millones. A continuación se presenta un breve informe del Programa de Desarrollo de la ITF y algunos de los proyectos llevados a cabo en 1999.

La formación de los entrenadores continua siendo una de las áreas más importantes de actividad en el desarrollo mundial. Además de los 48 cursos para entrenadores realizados en 1999 (24 de los cuales fueron organizados conjuntamente con Solidaridad Olímpica y los Comités Olímpicos Nacionales Correspondientes), el programa del Curso Avanzado de la ITF para Entrenadores se utilizó para realizar 6 cursos de nivel II. En el 2000 está previsto realizar más cursos.

El evento más importante del año fue el 11º Simposium Mundial de la ITF para Entrenadores. El Simposium Mundial para Entrenadores tiene lugar cada dos años y en esta ocasión se celebró en Casablanca del 1 al 7 de noviembre, y se organizó con la colaboración de la Real Federación Marroquí de Tenis.

Fue la primera ocasión en que el evento se celebraba en África y supuso un récord de países representados. Más de 270 entrenadores que trabajan con jugadores de alto nivel en 105 países asistieron durante cinco días a las sesiones en pista y aula. Todos ellos disfrutaron de las últimas tendencias en entrenamiento tenístico y de preparación física expuestas por los expertos internacionales de países como Argentina, Australia, Bélgica, Brasil, España y los Estados Unidos. En las conferencias en pista se incluyeron sesiones a cargo de Tom

Gullikson, Luis Bruguera y Carlos Kirmayr.

En representación de la ITF se encontraban Dave Miley, Director Ejecutivo de Desarrollo del Tenis de la ITF y primer ponente, Juan Margets, Vice-Presidente Ejecutivo de la ITF, quien presentó la visión de la ITF a partir del año 2000, Ismail El Shafei, Presidente de la Comisión de Entrenadores de la ITF y Eiichi Kawatei, Presidente del Comité Junior de la ITF. También asistieron Diagna N'Diaye, recientemente elegido Presidente de la Confederación Africana de Tenis (CAT), Mohammed M'Jid, Presidente de la Real Federación Marroquí de Tenis y Tarak Cherif, Presidente de la Federación Tunecina de Tenis y Vice-Presidente de CAT.

La Comisión de Entrenadores de la ITF se reunió durante Roland Garros y durante el Simposium Mundial de la ITF para Entrenadores.

Se iniciaron proyectos de formación especiales en India y China mediante el uso del material recomendado de la ITF para los niveles I y II de los cursos de entrenadores. Al centrarnos en preparar a tutores locales y traducir los textos en las lenguas nativas, el objeto de estos dos programas de 3 años de duración es intentar que estas dos grandes naciones sean auto-suficientes en cuanto a la formación de entrenadores en el año 2002.

En 1999 se crearon estas nuevas publicaciones:

- Como ser un Mejor Padre de Tenista (disponible en inglés, francés y español – dirigido a los padres de jóvenes tenistas).
- Número resumen de Coaches Review (disponible en inglés – una colección de las primeras 15 publicaciones de Coaches Review, la publicación deportiva científica específica de tenis de la ITF).
- Ejercicios para Jugadores de

Competición (disponible en inglés – forma parte del programa de estudios de la ITF que se recomienda a los entrenadores de Nivel II).

Además de estas nuevas publicaciones, se han traducido al francés y al español los siguientes libros:

- Manual para Entrenadores Avanzados de la ITF
- Manual de la ITF del Profesor de la Iniciativa de Tenis Escolar
- Manual de la ITF de Liderazgo, Dirección y Administración
- Entrenamientos para el Tenis
- Código Ético para Entrenadores de la ITF

Los Oficiales de Desarrollo continúan apoyando y controlando el éxito de los distintos programas (incluyendo la



Oficiales de Desarrollo de la ITF

Iniciativa del Tenis en las Escuelas). Durante 1999, se nombraron dos nuevos Oficiales de Desarrollo – Luca Santilli (Italia) para Europa del Este y Rick Phelipa para el Caribe de habla no hispana. En la actualidad hay 9 Oficiales de Desarrollo.

Nicolas Ayeboua

Oficial de Desarrollo, en África

Karl Davies

Oficial de Desarrollo, en Sudáfrica

Prince Madema

Oficial de Desarrollo, en África del Este

Dan O'Connell

Oficial de Desarrollo, en Oceanía y el Pacífico

Gustavo Granitto

Oficial de Desarrollo, en América Central y el Caribe de habla hispana

Richard Phelipa

Oficial de Desarrollo, en el Caribe de habla no hispana

Miguel Miranda

Oficial de Desarrollo, Sudamérica

Suresh Menon

Oficial de Desarrollo, en Asia

Luca Santilli

Oficial de Desarrollo, en Europa

La Iniciativa del Tenis en la Escuela continuó expandiéndose durante 1999, con más de un millón de niños de 80 países participando en la misma. En Septiembre de 1999, el primer seminario regional de minitenis se celebró en Roland Garros, Francia. Los coordinadores nacionales del STI en Europa asistieron al seminario.

El Manual de la ITF de Liderazgo, Gestión y Administración se publicó en inglés en 1999 y ahora está disponible en francés y español. En 1999 se celebraron cuatro seminarios Centro América, África, Europa y Asia. 60 administradores de más 50 naciones participaron en ellos y hay más seminarios planificados para el 2000.

Pretoria, Sudáfrica, fue la sede de la 22 edición de los Campeonatos Africanos Junior de la ITF que contaron con la participación de 30 países. La copa de campeón por equipos la volvió a conseguir Sudáfrica.

Tres centros de entrenamiento estuvieron en funcionamiento durante 1999. El Centro de Entrenamiento de América Central y el Caribe, que había estado emplazado en Panamá desde enero de 1996, se ha trasladado ahora a Florida. El nuevo Centro de Entrenamiento abrió a principios de 1999 en Inverrary, Florida, está situado en el Complejo Inverrary Plaza en Fort Lauderdale y cuenta con unas instalaciones excelentes.

En enero de 1999, el Centro de Entrenamiento Africano se trasladó de Ellis Park, Johannesburg, a Pretoria. El centro que volvió a abrir el 4 de enero y continua siendo dirigido por Kevin Smit, cuenta con instalaciones para servir de residencia a 30 jugadores y entrenadores.

Once jugadores junior africanos fueron becados para asistir al Centro de Entrenamiento Africano a tiempo completo durante 1999. Durante todo el año, más de 51 jugadores y entrenadores de 25 países africanos visitaron el Centro. El tercer centro de entrenamiento de la ITF está en Fiji, donde se construyó un centro nuevo con 6 canchas.

La Fundación continua apoyando decididamente los eventos profesionales masculinos y femeninos de menor nivel. En 1999 proporcionó los premios en metálico de 49 semanas de torneos masculinos (Circuitos Satélites y torneos Futuros de 10.000 y 15.000 dólares) así como de 14 semanas de torneos femeninos de 10.000 dólares y 7 semanas de torneos de 25.000 dólares. Al proporcionar fondos para motivar a las Asociaciones Nacionales a aumentar los premios de sus torneos femeninos, el Fondo ayuda a crear un circuito femenino el cual no sólo proporciona la piedra de toque para las jugadoras que se inician en el tenis profesional sino que también sirve a las jugadoras de clasificación intermedia de una manera más eficiente. Los países que se beneficiaron de ayudas para aumentar los premios en metálico fueron: Argentina, Dinamarca, Grecia, India, Irlanda, Filipinas y Polonia.

Diez Asociaciones Nacionales recibieron ayudas para instalaciones durante 1999. Estas ayudas se concedieron bien para la construcción o renovación de instalaciones de las asociaciones nacionales, o para proyectos especiales en una nación en particular.

La provisión de material de tenis para las naciones en vías de desarrollo continúa siendo una de las áreas más importantes del programa de desarrollo de la ITF. En 1999 el valor de mercado del material, incluyendo raquetas para adultos y junior, mini-bates, cuerdas y varios tipos de pelotas de tenis, distribuido a las Asociaciones Nacionales de todo el mundo fue cercano al millón de dólares. La creación del Programa de Compra de Material proporciona a determinadas Asociaciones Nacionales la oportunidad de comprar una vez al año material con

la marca ITF a bajo precio.

El desarrollo del tenis continuó beneficiándose por la presencia del tenis en los Juegos Olímpicos. La ITF trabajó conjuntamente con Solidaridad Olímpica durante 1999 en varios programas particularmente en el área de formación de profesores en la que se organizaron 24 cursos para profesores en todo el mundo. Además, se concedieron 10 becas Olímpicas valoradas en 14.400 dólares anuales a los siguientes jugadores: Neyssa Etienne (Haiti), Clarisa Fernandez (Argentina), Luis Haddock (Puerto Rico), Hervé Hicintuka (Burundi), Alexey Kedryuk (Kazajistan), Irakli Labadze (Georgia), Richele Lesaldo (Barbados), Tyler Mayers (Trinidad), Kamil Patel (Mauricio), Valentin Sanon (Costa de Marfil).

Los equipos junior de la ITF son un aspecto muy importante del programa de desarrollo de la ITF. En 1999 se trabajó mucho el tenis junior. Los jugadores junior menores de 14, 16 y 18, de las naciones en vías de desarrollo fueron invitados a formar parte de los equipos regionales de la ITF para participar en torneos fuera de su región bajo la dirección de un entrenador de la ITF. Durante 1999, 195 jugadores de 78 países participaron en los equipos de la ITF, incluyendo a Jarkko Nieminen de Finlandia, miembro del equipo internacional de la ITF de menores de 18, que ganó el título de individuales en el Open de Estados Unidos de 1999.

Es interesante observar el progreso en el tenis profesional de algunos de los jugadores que formaron parte de los equipos junior ITF como Nicolas Lapentti, Mahesh Bupathi, Leander Paes, Gustavo Kuerten, Wayne Black, Paradorn Srichaphan, Mark Knowles, Karim Alami y Younes el Aynaoui los cuales lograron un excelente rendimiento durante los torneos del Grand Slam de 1999. Bhupathi y Paes, quienes ganaron los títulos de dobles de Wimbledon y el Abierto de EEUU son la primera pareja de dobles de la era profesional en jugar las cuatro finales de los torneos del Grand Slam en el mismo año y serán nombrados campeones del mundo de dobles por la ITF en París en Junio de 2000.

diez maneras de prevenir las lesiones del tendón de aquiles

Por la Dra. Babette Pluim, Asesora Médica de la Real Federación Holandesa de Tenis

La lesión del tendón de Aquiles ocurre fundamentalmente en corredores de larga distancia, jugadores de voleibol y, de forma menos extendida, entre tenistas profesionales. Es el resultado del estrés repetitivo y crónico que provoca el correr y saltar. El dolor se puede sentir generalmente en un área situada entre 3 y 5 centímetros por encima del talón. Los primeros síntomas pueden incluir molestias por la mañana y al principio del entrenamiento. Aunque el dolor desaparece normalmente durante el juego, es habitual que aparezca más tarde tan sólo para empeorar la lesión y hacer más difícil una recuperación adecuada.

Medidas preventivas:

1. Calentamiento. Asegurarse de calentar bien. Un ejercicio aeróbico de 5 a 10 minutos aumentará el fluido sanguíneo al tendón de Aquiles y así se reducirá en gran medida las posibilidades de sufrir una tendinitis.

2. Estiramiento. (Foto 1). Una de las principales causas de las lesiones del tendón de Aquiles es la falta de flexibilidad de los músculos de los gemelos. Generalmente los tendones más cortos tienden a estar sujetos a grandes cantidades de esfuerzo



durante el ejercicio. Al estirar los gemelos el tendón se fortalecerá sensiblemente y así se conseguirá más flexibilidad durante el juego. Se debe intentar repetir los siguientes ejercicios 5 ó 6 veces para cada tendón de Aquiles: encontrar cualquier objeto grande y fijo (una pared o valla funcionará) y apoyarse contra ella como se muestra en la fotografía. Ahora flexionar lentamente las caderas hacia delante, manteniendo la pierna de atrás recta y el talón en el suelo. Continuar el estiramiento, que debería sentirse en el área de los gemelos, durante el tiempo que uno se sienta a gusto.

3. Estiramiento. (Foto 2). Adoptar



la posición inicial como en el ejercicio anterior; bajar la rodilla de la pierna atrasada tanto como se pueda. El estiramiento debería notarse ahora más abajo del tendón. Se está obteniendo el máximo beneficio.



4. Fortalecimiento. Es poco probable que el tendón de Aquiles presente algún problema si los gemelos están relativamente bien desarrollados. La elevación de gemelos es un ejercicio cómodo y efectivo, que debería realizarse de forma regular. Colocarse de pie en una posición erguida y levantarse lentamente sobre la punta de los pies (fotografía). Mantener esta posición durante un par de segundos y luego volver a la postura original. El ejercicio se puede hacer más duro cargando un peso adicional y variando la velocidad y número de las repeticiones. Un ejercicio alternativo es el realizado con la banda elástica (fotografía 3).

5. Masaje de los gemelos. El masaje tras un entrenamiento duro relajará el gemelo y reducirá la cantidad de tensión ejercida sobre el tendón de Aquiles. Aumentará también el fluido sanguíneo a través del tejido reduciendo así los espasmos musculares y acelerando la recuperación.

6. Calzado apropiado. Un calzado mal confeccionado puede ser un factor clave que contribuya a la tendinitis en el Aquiles. La estabilidad alrededor del tobillo es esencial, por ello debemos asegurarnos de comprobar si la zapatilla queda apretada en el área del talón, si la base del talón es suficientemente ancha y si hay un alza adecuada en el talón de unos 12 a 16 centímetros de altura. Además la suela de la zapatilla debería ser suficientemente flexible como para permitir doblar los dedos de los pies, con lo que se disminuiría la tensión sobre el tendón.

7. Calzado fabricado. Cuando se mueve el pie, desde el momento de contacto del talón hasta que el pie está plano sobre el suelo, es necesaria cierta pronación para permitir que el pie se adapte al contorno de la superficie. El tendón de Aquiles tenderá a lesionarse si esa pronación es excesiva. Los factores que pueden aumentar la pronación incluyen el pie plano, el pie en garra y la



descompensación de fuerza de las piernas. Se debe usar un arco de apoyo o alza diseñado y aprobado profesionalmente (fotografía 4)

8. Peligros del entrenamiento. No aumentar la frecuencia o duración de los entrenamientos demasiado rápidamente. Se ha demostrado que los cambios bruscos en los hábitos de ejercicio aumentan las posibilidades de sufrir problemas en el tendón de Aquiles. En el caso de un cambio brusco, como pueden ser unas

zapatillas nuevas o una superficie de juego diferente, debe intentarse dejar algún tiempo adicional que asegure la adaptación correcta del organismo al nuevo ambiente.

9. Convivencia con los problemas. Si se está sufriendo ya una lesión pero no se puede parar de jugar sobre las implacables pistas duras, debe usarse una talonera de plástico. Ello dará una absorción adicional en los impactos así como una elongación artificial en el tendón de Aquiles, con lo que se reducirá el estrés en la unidad músculo-tendón. Tampoco debemos tentar a la suerte haciendo nuestros ejercicios de carrera en superficies duras como el pavimento de las calles, sino que debemos intentar correr sobre hierba o tierra.

10. Torcedura de tobillo. Durante la recuperación de un esguince de

tobillo, el dolor puede sentirse a menudo en el área del Aquiles. Esto se debe principalmente a una mayor estabilidad del tobillo que es compensada por el tendón. El dolor se puede minimizar empleando una tobillera o colocando un vendaje en el tobillo de forma profesional. Además, los músculos que rodean al tobillo se pueden fortalecer poniéndose de pie en un trampolín o usando una banda elástica (fotografía 5).



un acercamiento sistemático a las sesiones de entrenamiento: el juego desde la línea de fondo

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

Este artículo es continuación del aparecido en el número 16 de Coaches Review.

Tras hacer un calentamiento apropiado y algunos ejercicios de coordinación los jugadores deben colocarse en la línea de fondo.

(Utilizar sólo una pelota en los siguientes ejercicios) / (Se presupone que los jugadores son diestros).

Ejercicio 3

Ejercicio 3a

Los jugadores empiezan un peloteo desde la línea de fondo en el que el objetivo es mantener la consistencia y trabajar en el desarrollo de un buen ritmo para el próximo ejercicio. Al emplear sólo una pelota se fuerza a los jugadores a estar más concentrados, con lo que se reduce el número de errores no forzados y se mantiene la pelota en juego durante todo al ejercicio. Tiempo- 2 minutos.

Ejercicio 3b

La pista se divide como se muestra

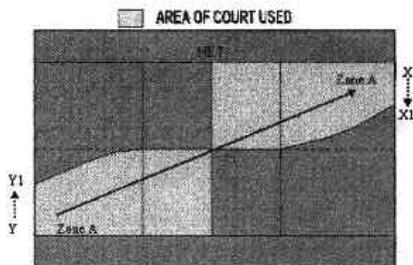


Fig 3(a)

en la Fig. 3(a). Los jugadores golpean cruzado dentro de la Zona A como se muestra en la Fig. 3(a) y 3(b). El propósito del ejercicio es trabajar la consistencia. La pelota se golpea con una profundidad media y con altura por encima de la red. Los jugadores sólo pueden pegar



Fig 3(b)

derechas con lo cual les forzamos a que se recuperen de la posición X e Y a la posición X1 e Y1 después de cada golpeo como se ve en la Fig. 3(a). Tiempo- 2 minutos.

Ejercicio 3c

Los jugadores siguen trabajando la consistencia, pero ahora aumentan la profundidad de sus golpes. Tras pegar a las cinco primeras pelotas, aumentan la profundidad de la sexta pelota y de las siguientes y procuran ganar el peloteo. Tiempo- 2 minutos.

Ejercicio 4

Todos los ejercicios (a, b y c) se repiten en la otra media pista (poniendo ahora énfasis en el revés). Luego los jugadores toman 5 minutos de descanso.

Ejercicio 5

Ejercicio 5a

Ahora los jugadores golpean la pelota hacia la Zona B como se muestra en la Fig.5(a) y (b). Este ejercicio requiere que el jugador

juego golpes cruzados con más ángulo que fuercen al contrario sacándolo de la pista. Los jugadores siguen trabajando la consistencia intentando golpear un mínimo de 15 pelotas cada peloteo. La Figura 5 (a) muestra al jugador X pegando una derecha profunda seguida de un ángulo corto de derecha. Tiempo- 2 minutos y medio.

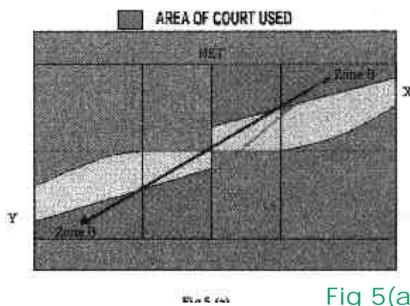


Fig 5(a)

Ejercicio 5b

Los jugadores continúan trabajando la consistencia, pero ahora aumentan la profundidad de los tiros. Al golpear las 5 primeras pelotas, elevan la profundidad de la 6ª y sucesivas e intentan conectar un golpe ganador. Tiempo-2 minutos y medio.



Fig 5(b)

Los jugadores pueden incorporar un juego que requiere que abran la pista haciendo tiros muy cruzados y que pasados 6 golpes permite a cualquiera de los dos que intente conectar un golpe ganador en paralelo. Esto les enseña a tener paciencia y a esperar las oportunidades para abrir pista antes de hacer tiros ganadores,

Juego: El golpe ganador en paralelo
Reglas: El ganador es el primer jugador que logra once puntos. Un error cuesta un punto. Un golpe ganador en paralelo vale 2 puntos, mientras que un fallo al intentar ese golpe ganador en paralelo cuesta también 2 puntos. Los jugadores han de golpear sólo en la Zona B como se indica en la Fig.5 (c). Después de

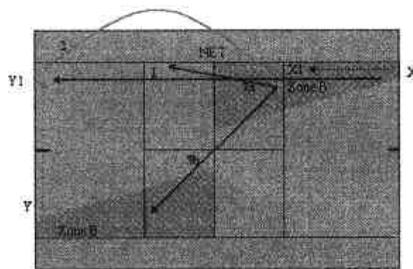


Fig 5(c)

que cada jugador golpee por 3ª vez, puede ya jugar paralelos ganadores. El contrario debe devolver la pelota en paralelo a la Zona B, aunque si el golpe ganador en paralelo es flojo, también puede o bien jugar un ángulo corto o bien hacerle un contrapié al rival volviendo a golpear en paralelo.
 Fig 5(c)

Ejemplo. Ver Fig. 5(c)

Durante un peloteo entre X e Y, X decide valorar la posibilidad de golpear en paralelo (1). Y se ve forzado a estirarse y a jugar un golpe de revés defensivo que bota dentro del cuadro de saque (2). X se mueve a la posición X1 y tiene la opción de ir a por un tiro ganador cruzado (3ª) o de golpear detrás de Y con un tiro ganador en paralelo (3b). Este ejercicio es una simulación realista de un tipo de situación de partido. Todos los ejercicios se repiten desde la otra mitad de pista (enfazando en el revés). Después los jugadores pueden descansar 5 minutos.

Juego: Subida profunda.

Reglas: El primer jugador que llegue a 11 puntos gana. Los jugadores golpean derechas cruzadas y cada vez que sus tiros botan en la Zona A logran dos puntos.

Al completar los ejercicios descritos, los jugadores toman un descanso de 5 minutos.

Ejercicio 6

Los jugadores golpean la pelota

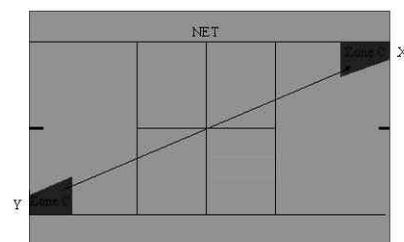


Fig 6(a)

hacia la Zona C como se muestra en la Fig. 6 (a) y 6 (b). Este ejercicio necesita que los jugadores hagan un golpe cruzado y profundo. Continúan trabajando la profundidad, la precisión y la consistencia. Deben procurar golpear un mínimo de 5 pelotas seguidas. Tiempo-2 minutos y medio.



Fig 6(b)

Ejercicio 7

Todos los ejercicios se repiten en la otra mitad de la pista (poniendo énfasis en el revés). Los jugadores toman un pequeño descanso.

Ejercicio 8

El golpear la derecha desde el lado del revés o de la ventaja (derecha de dentro a fuera) se ha convertido en uno de los golpes más importantes del tenis. Este golpe ha llegado a ser una importante arma para los mejores tenistas de hoy. El golpe de derecha puede jugarse de manera agresiva y con mayor ángulo, lo que fuerza al contrario sacándolo de la pista. Además, se le fuerza también a jugar un revés, que tiende a ser un poco más débil en muchos jugadores.

Las ventajas de la derecha de dentro a fuera son las siguientes:

Los jugadores pueden disfrazar el golpe para jugarlo o bien cruzado o bien paralelo.

El momentum angular que se crea con el golpe permite al jugador generar mayor potencia.

Puede emplearse de forma efectiva como golpe de subida.

La derecha de dentro a fuera, debido a su mayor ángulo y penetración fuerza al rival sacándolo de la pista y dado así la oportunidad de aprovechar la pista abierta.

La importancia de este golpe merece que se le conceda mayor énfasis en las sesiones de entrenamiento.



Fig 8(a)

Ejercicio 8 (a)

Los jugadores golpean la pelota hacia la diana P como se indica en la Fig.8 (a). Los jugadores deberían jugar un mínimo de 15 pelotas seguidas para trabajar la consistencia. Cuando se hagan más consistentes deberían procurar aumentar la distancia de los golpes y

jugar tan cerca de las dianas como sea posible. Tiempo-3 minutos.

Ejercicio 8 (b)

Los jugadores golpean a las dianas P y Q. A la diana Q (Fig. 8 (a)) intentan golpearla siempre que se de la oportunidad de hacerlo, p.ej. cuando el contrario hace un resto flojo. Deberían seguir concentrados en la consistencia e intentar golpear un mínimo de 10 pelotas sin olvidar jugar sólo de derecha. Tiempo-5 minutos.

Juego: Sin reveses.

Reglas: Los jugadores golpean sólo derechas de dentro a fuera desde media pista. Con ello procuran forzar al rival para que juegue un tiro

de revés. Si lo logran consiguen dos puntos. Todos los demás errores cuentan un punto. El primero que llega a 11 puntos gana.

Resumen:

Para los jugadores es importante empezar la sesión de entrenamiento a un buen ritmo. Y ello se consigue comenzando con una tarea sencilla. A medida que la sesión avanza la intensidad del entrenamiento aumenta también gradualmente. Así se asegura el éxito desde el principio, la confianza de los jugadores crece, y eso ayuda a que controlar que sigan motivados y con ganas durante toda la sesión de entrenamiento.

realidades y falacias sobre el entrenamiento de fuerza para mujeres

Por Paul Roetert (USA)

Este artículo apareció por primera vez en la revista "Strength and Conditioning Journal" en diciembre de 1998.

Introducción

Este artículo se refiere al escrito por W.P. Ebben y R. L. Jensen que se publicó en la revista "Physician and Sports Medicine", 26(5), 86-97, 1998. Creo que es importante destacar este artículo ya que presenta a los entrenadores comentarios positivos sobre el entrenamiento de fuerza para mujeres.

Tradicionalmente las mujeres han realizado menos programas de entrenamiento de fuerza que los hombres. Esto se ha debido en parte a estereotipos de sexo, pero también a que han tenido menos oportunidades. El propósito del artículo que he mencionado era rebatir algunos de los mitos que impedían ofrecer oportunidades para que las mujeres realizaran entrenamientos de fuerza.

Los autores comienzan con unos breves antecedentes sobre la falta de investigaciones que ha habido históricamente. Afirman que, además de un estigma social, ha habido una falta de información precisa, lo que ha derivado en concepciones erróneas que han mantenido a las mujeres apartadas del entrenamiento de la

fuerza, o al menos apartadas del entrenamiento en condiciones óptimas.

El artículo destaca varias conclusiones de los estudios realizados que se oponen a las siguientes ideas erróneas.

1. Que el entrenamiento de fuerza provoca que las mujeres se hagan más grandes y pesadas (al contrario, el entrenamiento de fuerza mejora la composición corporal ayudando a reducir la grasa del cuerpo a la vez que aumenta el peso magro).
2. Que las mujeres deberían usar distintos métodos de entrenamiento que los hombres. (No hay ninguna evidencia que sugiera que las mujeres son más propensas a lesionarse durante el entrenamiento de fuerza que los hombres).
3. Que las mujeres deberían evitar entrenamientos de alta intensidad o de alta carga. (Las mujeres como los hombres deberían entrenar a intensidades suficientemente altas como para permitir la adaptación del hueso, el músculo, el cartilago, los ligamentos y los tendones).

Consecuentemente, las mujeres deberían entrenar la fuerza de la misma forma que los hombres, usando el mismo diseño de programa, ejercicios, intensidades, y volúmenes

en relación con su tamaño corporal y su nivel de fuerza.

Los autores resaltan que, incluso aunque las mujeres poseen dos tercios de la fuerza de los hombres, el hecho de medir su fuerza en términos absolutos produce conceptos erróneos. Factores fisiológicos tales como el tamaño y la estructura corporal ofrecen una mejor explicación para las diferencias de fuerza entre hombres y mujeres que la influencia de las hormonas. Además, las diferencias de fuerza relativas entre hombres y mujeres se hacen pequeñas cuando al considerar la fuerza se tiene en cuenta la cantidad de masa magra del individuo.

En vez de basar los programas de entrenamiento de fuerza en ideas preconcebidas sobre el sexo, cada deportista debería valorarse como un individuo y encontrar sus propias necesidades y metas.

El artículo concluye destacando los beneficios de un programa específico de entrenamiento de la fuerza para:

1. El hueso y tejido blando: el entrenamiento de fuerza reduce el riesgo de osteoporosis y mejora la fuerza del cartilago, el tendón y el ligamento.
2. La masa corporal magra frente a la grasa: comparado con la grasa, el músculo es metabólicamente activo

cinco ejercicios "modelo"

Por Miguel Crespo (ITF)

1. UN OBJETIVO DE ESTE ARTÍCULO

A menudo se dice que un entrenador de tenis es tan bueno como lo son sus ejercicios. Sin embargo, como ocurre con todos los dichos, esto no es del todo cierto. De hecho, desde la experiencia de haber visto entrenadores de tenis de éxito trabajando con jugadores de todos los niveles incluidos principiantes, jugadores intermedios y profesionales, podemos ofrecer algunos consejos útiles:

1. No demasiados ejercicios: Los grandes entrenadores no parecen usar un número excesivo de ejercicios. Utilizan los ejercicios que saben hacer bien y que saben que funcionan muy bien para sus jugadores. Algunos de ellos tan sólo utilizan una docena (Alvarez, 1990), otros no más de veinte.
2. Uso de variaciones: Estos entrenadores tienden a usar los mismos ejercicios con variaciones con el fin de hacerlos más atractivos para sus jugadores, más realistas y más cercanos a las situaciones de partido.
3. Uso de los ejercicios que más le gustan a los jugadores: Emplean más frecuentemente los ejercicios que a los jugadores más les gusta hacer. ¿Por qué? Porque los jugadores rinden al 100% cuando hacen sus favoritos.
4. Uso de ejercicios en el orden correcto: Los entrenadores listos saben cómo ordenar sus ejercicios para trabajar desde una situación cerrada (repetición, lejos de las situaciones de partido) a una más abierta (variación, similar a las situaciones de partido y de la toma de decisiones).
5. Uso de un enfoque basado en el juego: En los entrenamientos planifican sus ejercicios como si fueran partidos (p.ej. emplean sistemas de puntuación, juegan a puntos o con premios) para motivar a sus jugadores.
6. Lo importante no es lo que se hace, sino cómo se hace: Los entrenadores con éxito son exigentes con el nivel y se concentran en la calidad del

ejercicio (p.ej. alto nivel de intensidad, sin fallos, toma correcta de decisiones, buena actitud del jugador, etc.)

El propósito de este artículo es presentar cinco ejercicios que pueden utilizarse en cada una de las distintas situaciones de partido, es decir: en el saque, el resto, el juego de fondo, de subida o de red, y en el pasar al jugador de red.

2. EN CADA SESIÓN ES CONVENIENTE TRABAJAR EN DOS ASPECTOS

Nosotros trabajamos en miles de aspectos en cada sesión (técnica, tácticas, preparación física, habilidades mentales, etc.). No obstante, si consideramos los contenidos de una sesión de entrenamiento, independientemente del nivel de los jugadores, podemos estar de acuerdo fácilmente en que, para satisfacer todas las necesidades de los jugadores hemos de trabajar sobre dos aspectos claves:

- a) Habilidades conocidas: Aptitudes o habilidades ya trabajadas y que los jugadores puede que necesiten entrenar más. En caso de que no dominen las habilidades correctamente en distintas situaciones (peloteo, partido) debemos trabajar en la estabilización de los movimientos (técnica, juego de pies) o en los patrones (tácticas), o si cometen errores debemos trabajar en la mejora de los movimientos (técnica, juego de pies) o en los patrones (tácticas).
- b) Habilidades nuevas: Aptitudes o habilidades que el entrenador quiere que los jugadores aprendan. Aunque dentro de una sesión el entrenador puede decidir centrarse en las nuevas habilidades, normalmente se recomienda dedicar una parte de la sesión a trabajar los fundamentos básicos del juego (p.ej. repetición de los golpes básicos, movimientos o patrones de las cinco situaciones de juego).

3. TRES METODOLOGÍAS AL HACER EJERCICIOS

Cuando se realiza un ejercicio el entrenador puede elegir entre tres metodologías diferentes dependiendo de su objetivo. Son las siguientes:

- a) Lanzamiento desde el canasto: Es muy bueno para practicar con repeticiones, para el calentamiento, las correcciones y las situaciones cerradas (sin toma de decisiones).
- b) Peloteo con el entrenador: Es bueno para un ejercicio más realista, ya que el entrenador puede controlar la profundidad y el ritmo del peloteo. Sin embargo, con los grandes jugadores es casi imposible. En estas situaciones, el entrenador ha de colocarse en la volea o en una esquina de la pista.
- c) Peloteo entre jugadores: Es el mejor para trabajar habilidades abiertas (jugar puntos, simular patrones tácticos, etc.). No obstante, puede emplearse también para la consistencia (ejercicio de paralelas y cruzadas), la velocidad y la resistencia (tríos).

Lo más importante es combinar estas tres metodologías de acuerdo con los criterios y metas del entrenador para la sesión.

4. CUATRO PASOS A SEGUIR EN CADA EJERCICIO

Cuando se está haciendo un ejercicio este procedimiento tradicional es muy importante. Los cuatro pasos a seguir son los siguientes:

- a) Explicación: Describir brevemente el ejercicio. Es recomendable referirse a sus aplicaciones tácticas (p.ej. por qué lo estamos haciendo, en que situaciones deberíamos jugar así y para qué podemos emplearlo).
- b) Demostración: En especial con principiantes o grupos numerosos, aunque puede ser innecesaria cuando se trate de jugadores avanzados. En estos casos, el entrenador ha de decir una o dos ideas en las que concentrarse (p.ej. sin errores, rápido juego de pies, alta intensidad, etc.).
- c) Práctica: Los dos puntos

anteriores deberían realizarse más bien rápidamente para intentar empezar a jugar lo antes posible. El conseguir un ejercicio de alta calidad se logra con la intensidad y el ritmo correctos. Se debe comprender que los jugadores, incluso los mejores, necesitan tiempo para calentar en el ejercicio y que el mejor rendimiento se consigue tras varios minutos. Es también positivo intercalar trabajo con periodos de descanso que permitan la necesaria recuperación. Debe determinarse el mejor número de repeticiones y series para cada nivel de jugadores.

d) Comentarios - Feedback: Durante el entrenamiento y los periodos de descanso entre series deben formularse preguntas efectivas y hay que dar un feedback positivo. Ha de evitarse decir lo obvio (se salió de poco, la tocaste tarde, etc.), para prestar atención a las reacciones del jugador a tus comentarios.

5. CINCO SITUACIONES DE JUEGO A ENTRENAR Y EJERCICIOS COMO EJEMPLO PARA CADA UNA

Abajo presentamos cinco ejercicios para trabajar en cada una de las cinco situaciones de juego. Estos ejercicios han sido tomados de distintos entrenadores y nosotros los hemos llamado: "Cinco ejercicios modelo".

a) El Saque: Test de Saque (Tilmanis, 1988)

El jugador disputa un partido contra sí mismo sólo sacando. Debe hacer primeros y segundos saques a ambos cuadros, como en un partido. El entrenador valora la potencia del primer saque para que pueda considerarse como tal y el jugador gana un punto si mete el primero y el segundo saque. Si falla el primero, ha de meter el segundo. Si comete doble falta, pierde el punto.

b) El Resto: Ofensivo y Defensivo

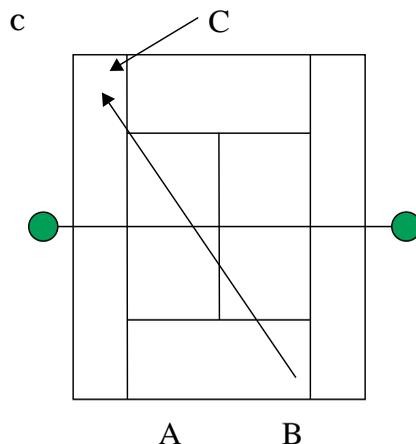
Fase de resto defensivo: El jugador A juega primeros saques y el B resta. Si el jugador A hace un "saque directo" consigue dos puntos. Si comete doble falta pierde un punto. Si mete dos primeros saques seguidos dentro logra un punto. Si el jugador B pasa el resto por encima de la red obtiene un punto. Si conecta un golpe ganador logra dos puntos y si falla el resto pierde un punto.

Fase de resto ofensivo: El jugador

A juega segundos saques y el B resta. Si el jugador A hace un "saque directo" consigue tres puntos. Si comete doble falta pierde dos puntos. Si mete dos segundos saque seguidos dentro logra un punto. Si el jugador B pasa el resto por encima de la red obtiene un punto. Si conecta un golpe ganador logra dos puntos y si falla el resto pierde dos puntos.

c) El Juego de fondo: "Trío Express" (Cascales, 1999)

Este es un ejercicio de golpes de fondo de pista para tres jugadores. Los jugadores A y B desde los lados tienen que golpear cruzado dirigiendo la pelota para que caiga dentro del pasillo o muy cerca de la línea lateral de individuales. El jugador C ha de correr para devolver todas y cada una de las pelotas. No se permiten fallos. Cuando, a criterio del entrenador, el jugador C parece cansado, se le lanzará una pelota fácil a media pista a la que deberá correr y jugar un tiro ganador. Los jugadores rotan.



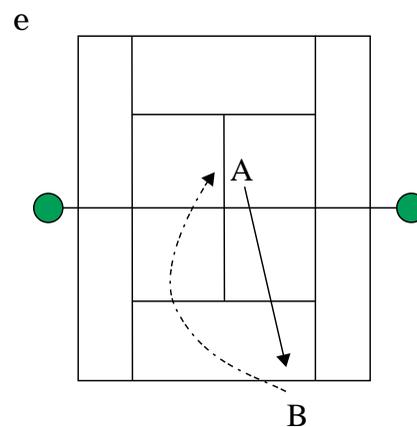
d) La Subida o el Juego de Red: Ejercicio "de dentro- a fuera" (Cascales, 1999)

El jugador A se coloca a media pista, el jugador B lanza una pelota corta que bote en el cuadro de saque. El jugador A hace un golpe de subida hacia el jugador B y sube. El jugador B juega un golpe de fondo para que A volee. Esta secuencia se repite tres veces. Una vez acabada los jugadores ya disputan el punto después de la subida. Los jugadores rotan.

e) Pasando al jugador de la red: Ejercicio de Remate y passing-shot (Piles, 1999)

El jugador A está en la red y el

jugador B en la línea de fondo. El jugador B lanza un globo al jugador A que tiene que rematar al lado de los iguales. Si falla el remate, el jugador B gana el punto. Si el jugador B no puede devolver el remate, A se lleva el punto. Si el jugador B devuelve un globo, el jugador A ha de dirigir el remate al lado de las ventajas. Si el jugador B no puede devolver el remate, A consigue el punto. El jugador B puede tirar un globo o hacer otro remate y disputar el punto. Juegan al mejor de 10 puntos y luego rotan.



6. CONCLUSIONES

Hemos presentado cinco ejercicios básicos que pueden utilizarse para las cinco diferentes situaciones de juego. Los entrenadores deberían tener en cuenta que estos ejercicios se deben adaptar según el nivel de sus jugadores con el fin de lograr que se esfuercen al máximo.

Referencias

- Alvarez, P. (1990). Sistemas de entrenamiento para tenistas profesionales. *Seminario Monográfico*. Real Federación Española de Tenis. Barcelona.
 - Cascales, A.M. (1999). Entrenamiento para jugadores avanzados. // *Symposium de la APE*. Valencia.
 - Piles, F.J. (1999). Entrenamiento para jugadores avanzados. // *Symposium de la APE*. Valencia.
 - Tilmanis, G. (1988). Ejercicios, ejercicios, ejercicios. *Symposium de Entrenadores Españoles*. Real Federación Española de Tenis. Granada.
- El autor desearía dar las gracias a Charles Applewaithe y a Simon Jones por su contribución en la estructura y en el título del artículo.

en la zona

Por la Dra. Janet Young, (Psicóloga Deportiva, Australia)

En ocasiones los tenistas se sienten totalmente inmersos en su juego, como jugando con el piloto automático. Cuando piensan en este rendimiento inspirado y sin esfuerzo, los tenistas saben que han jugado en lo que se ha denominado la "Zona".

El tenis da la oportunidad a los participantes de experimentar estados de fortaleza mental cuando todo parece hacer "klik". En la literatura deportiva se han encontrado varios términos para nombrar estos momentos especiales o extraordinarios tales como 'en la zona', 'cadencia' y 'automatismo'. Estos momentos únicos se asocian con rendimientos superiores o máximos y, como tales, se valoran mucho y tienen gran importancia. A menudo son citados como la motivación de muchos tenistas para continuar largo tiempo vinculados al deporte. Los jugadores buscan simplemente repetir aquellos preciados momentos en que jugaron en la zona.

Por lo tanto, la cuestión nos lleva a preguntar cómo puede lograrse un estado tan deseable como el de "jugar en la zona". ¿Se les puede enseñar a los tenistas a alcanzar esa zona de rendimiento o conseguirlo es una cuestión de suerte? ¿Bajo que condiciones es más probable que se de esa zona de óptimo rendimiento?

¿Qué factores impiden e interrumpen la zona óptima y cuáles son las características distintivas de ese fenómeno? Para tratar estas cuestiones realizamos recientemente un estudio junto a Tennis Australia. El propósito de dicho estudio era investigar la naturaleza y condiciones de la zona en el tenis. Al saber más sobre "el juego en la zona" pensamos que se podría guiar a los tenistas para que la consiguieran más fácilmente y que pudieran mantenerla o repetirla.

En el estudio participaron treinta y una tenistas profesionales australianas que compiten en el Tennis Australia Challenger, en los Circuitos Satélites y en el Open de Australia. La participación en el estudio conllevaba que cada tenista relatará una experiencia en la zona óptima de rendimiento (si había vivido alguna), citara los factores que creía que facilitaban, interrumpían o impedían que la zona ocurriera y respondiera a tres cuestionarios psicológicos (La Escala de Estado de Flow, el Cuestionario de Experiencia y la Escala de Dominancia).

El estudio encontró que la naturaleza de la zona de rendimiento óptimo era transitoria y de duración relativamente corta; que se daba más frecuentemente en entrenamientos que en competición; y que estaba

asociada con un rendimiento óptimo, aunque no necesariamente de victoria. Las características de la zona se recopilaron de las explicaciones dadas por las tenistas e incluyeron cierto número de cualidades interrelacionadas. Estas cualidades eran: focalizar en momento presente, ser capaz de responder a las exigencias de la situación, combinación sin esfuerzo entre acción y consciencia, falta de interés en uno mismo y en el resultado, sensación de estar bajo control y de recibir informaciones claras del entorno.

A pesar de usar distintas palabras, las descripciones de las tenistas fueron bastante similares. Por ejemplo, una tenista recordó

Probablemente lo describiría como ir en coche, sólo jugar por instinto. No tenía ninguna duda sobre mí mismo. Me sentía invencible. Sabía que podía jugar cualquier golpe en un momento dado. Mi concentración estaba allí mismo, sentía como si tuviera muchísimo tiempo para golpear la pelota donde quisiera.

En todos los casos la zona de óptimo rendimiento se describió como la experiencia más positiva, memorable y provechosa. Las opiniones de la experiencia incluyeron: "... (la zona) era muy clara, algo que nunca olvidaré";

Tabla 1

Factores Generales que facilitan, evitan y perturban las Experiencias en la Zona según las Tenistas Australianas Profesionales.

Facilitan la zona	Impiden la zona	Interrumpen la zona
Preparación (física y mental) (1)	Problemas de preparación (2)	Problemas de preparación (6)
Actitud positiva (2)	Ánimo inapropiado (3)	Ánimo inapropiado (4)
Experiencia y control emocional (3)	Inapropiadas experiencias y control de emociones (4)	Inapropiadas experiencias y control de emociones (5)
Motivación (4)	Problemas de motivación(5)	Problemas de motivación (3)
Focalización (5)	Focalización inapropiada (1)	Focalización inapropiada (2)
Concentración (5) Condiciones situacionales/ ambientales (6)	Concentración inapropiada (1) Condiciones situacionales/ ambientales (6)	Concentración inapropiada (2) Condiciones situacionales/ ambientales (1)
Feedback Positivo (7)	Feedback Negativo (7)	Feedback Negativo (7)

Nota: Los números entre paréntesis indican la importancia relativa de cada factor general para cada categoría.

“impresionante”; “te sientes en la cima del mundo”; “sentí que el resto del mundo se había parado” y “fuera de este mundo”.

Por lo que hace referencia a las condiciones que determinan la zona de rendimiento óptimo, el estudio encontró que la zona era un estado sensitivo y volátil que está influido por una serie de factores personales y situacionales. Aunque los tenistas pensaron que tenían algo de control sobre muchos de estos factores, si pensaban en la zona mientras esta se daba, la experiencia del momento se acababa.



¿Cómo hacer que los jugadores alcancen y permanezcan en la zona de rendimiento óptimo?

Los tenistas nombraron 360 factores independientes que en su opinión facilitaban, impedían e interrumpían la zona. Para mayor claridad en la presentación de estos factores se realizaron una serie de análisis, según los cuales los factores que expresaban una idea similar se organizaban en 21 factores generales con influencia en la zona. Los resultados de estos análisis se presentan en la Tabla 1.

La Tabla 1 ilustra un modelo o semejanza de los factores generales que influyen en las diferentes fases del proceso que se da cuando aparece la zona. Por ejemplo, la concentración es importante para comenzar la zona; y, en ausencia de atención focalizada, se impide que el estado de zona ocurra. Así mismo, cuando la motivación está presente,

se facilita el inicio de la zona. A la inversa, los problemas de motivación para los tenistas pueden impedir o interrumpir el estado

La identificación que hizo el estudio de los factores influyentes en la zona sugiere que debería diseñarse un programa para ayudar a los tenistas a alcanzar y a mantener la zona, y para:

- a) Optimizar aquellos factores percibidos por los tenistas para facilitar el inicio de la zona;
- b) Minimizar o eliminar aquellos factores percibidos por los tenistas para impedir e interrumpir la zona; y,
- c) Asistir a los jugadores a reinterpretar o reestructurar los factores que ellos perciben esconden o interrumpen la zona.

En general, los factores que afectan la zona sugieren que los tenistas deberían intentar:

- Fijar metas.
- Prepararse (mental y físicamente) de lleno para el reto.
- Sumergirse en la tarea excluyendo los factores situacionales que pueden distraerles
- Mantener una actitud positiva.
- Responder al feedback.
- Mantener una respuesta adecuada a las emociones.

Yendo más allá de estos consejos, cualquier programa diseñado para ayudar a los tenistas a alcanzar la zona óptima de rendimiento necesita ajustarse al individuo y tratar de conocer al individuo y su interpretación de los factores más importantes. Son los pensamientos y sentimientos de la persona en respuesta a los factores, más que los factores objetivos en si, los que necesitan tratarse.

Por ejemplo, la mayoría de los tenistas consideran importante el mantener una respuesta apropiada a las emociones para alcanzar la zona óptima de rendimiento. Para algunas personas esto significa sentirse relajadas y tranquilas antes y durante la competición. Por otro lado, algunos tenistas necesitan sentirse excitados y con energía para rendir al máximo. De igual manera, las consideraciones de estar físicamente bien y mentalmente preparado conlleva un enfoque individualizado. Las consideraciones pueden referirse a un nivel de preparación física concreto, a un régimen de entrenamiento, a la rutina del pre-

partido y al calentamiento, al hecho de tener una técnica sólida, o al entrenamiento mental. Empleando otro ejemplo, el mantener una concentración adecuada puede suponer el considerar ciertas indicaciones o tareas específicas, incluyendo las de mirar la pelota o adoptar una estrategia agresiva para disputar puntos decisivos durante todo el partido.

Igualmente, el hecho de eliminar, negar o reinterpretar los factores situacionales y contextuales es algo muy importante si se quiere mantener el estado de zona óptima de rendimiento. Para una persona, los factores ajenos perturbadores pueden ser el mal tiempo y las instalaciones de juego, los cuadros desafortunados en torneos, problemas familiares y malas decisiones del juez de silla. A los tenistas se les puede ayudar a concentrarse en la tarea inminente para excluir los factores irrelevantes y perturbadores. Por otro lado, a los tenistas se les puede entrenar para reinterpretar esos factores externos. Por ejemplo, a aquellos jugadores que nos dicen que el que haga viento es un factor perturbador, se les puede ayudar a reinterpretar este factor, como la oportunidad de usar las condiciones meteorológicas en su favor, para desestabilizar el juego de sus rivales.

En resumen, las conclusiones de estudio sugieren que la zona de rendimiento óptimo no debe considerarse más un acontecimiento “fuera del alcance” o “de suerte”. Podemos hacer que ocurra. Y cuando lo hagamos, sabremos que hemos alcanzado algo especial, independientemente del resultado de nuestro partido.

Viene de la página 7

y aumenta el coste metabólico, la oxidación grasa y el gasto calórico.

3. Bienestar psicológico: las mujeres que participan en entrenamientos de fuerzas se benefician mejorando su autoestima.

Los programas de entrenamiento se deberían centrar en ejercicios funcionales que beneficien los deportes y actividades diarios como los multisaltos, ejercicios realizados en diferentes planos que desarrollan la coordinación intermuscular, la propiocepción y el equilibrio.

la toma de decisión táctica para juniors avanzados

Por Ellinore Lightbody (Gran Bretaña)

1. INTRODUCCIÓN

El propósito de este artículo es presentar varias ideas y ejercicios que puedan ayudar al entrenador a mejorar el proceso de toma de decisión táctica de sus tenistas juniors.

Las cualidades del rendimiento de los jugadores pueden resumirse de esta forma:

- Física: Alta intensidad.
- Mental: Compromiso para pelear cada pelota.
- Técnica: Sólida, calidad de movimiento, equilibrio, aceleración de la cabeza de la raqueta.
- Táctica: Impactar la pelota pronto, juego agresivo y ganas.

En este artículo vamos a tratar específicamente las cualidades tácticas.

2. TÁCTICAS Y PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

Las situaciones de entrenamiento que se citan a continuación están pensadas para recrear patrones que ocurren durante el partido. Los jugadores han de trabajar para alcanzar una comprensión de estos patrones de juego y de las probables respuestas a ciertas situaciones. Haciendo esto, los jugadores desarrollan un entendimiento de lo que les gusta hacer en determinadas situaciones. Debemos intentar no limitar el individualismo, sino ofrecer una comprensión de lo que es realista para ellos.

Según el proceso de toma de decisión, los jugadores deben comprender que para tomar las mejores decisiones han de:

- Acumular información.
- Llegar a conocer las opciones.

Pero, por encima de todo, tienen que darse cuenta de que durante el partido han de hacer esto en menos de medio segundo.

3. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TOMA DE DECISIÓN TÁCTICA

Los objetivos de los siguientes entrenamientos son:

- Recrear situaciones realistas que

ocurren en el partido.

- Repetir estas situaciones para mejorar la capacidad de tratar con ellas.
- Conseguir una alta intensidad durante el entrenamiento.
- Mejorar tanto las habilidades de recepción como las de proyección.
- Animar a que los jugadores tomen decisiones positivas.
- Ayudar a los jugadores a que entiendan cómo trabajar de una situación cerrada a una abierta.
- Mejorar movimientos para lograr peso detrás de la pelota.
- Desarrollar golpes agresivos poderosos.
- Reconocer cuando el rival está en dificultades.
- Mejorar el proceso de toma de decisiones de dos formas: explorando las opciones para poner al rival en problemas y comprendiendo qué hacer a continuación.

El juego moderno se basa en la potencia y la velocidad, por lo que a los jugadores se les motiva siempre a:

- Golpear cuando sube.
- Jugar dentro de la pista siempre que sea posible.
- Jugar con potencia y generar ritmo.

El primer objetivo táctico que hemos elegido es "subir o no subir" cuando les llega una pelota gloseada. Este objetivo se puede trabajar en una progresión de 4 ejercicios de cerrado a abierto.

Ejercicio 1: Cómo actuar ante una pelota gloseada.

4 jugadores por pista. El entrenador lanza una pelota gloseada al jugador A. A tiene que golpear una volea de derecha. B defiende esta situación. Los jugadores disputan el punto. Luego C y D entran y rotan.

Ejercicio 2: Cómo actuar ante una pelota gloseada. Reaccionar al movimiento del contrario.

4 jugadores por pista. El entrenador

lanza una pelota gloseada al jugador A quien tiene que decidir entre dos opciones: contestar con una pelota gloseada o golpear una volea de derecha. B se mete en la pista para jugar una volea de derecha si A golpea una pelota gloseada o se defiende si A golpea una volea de derecha. Los jugadores disputan el punto. C y D entran y rotan.

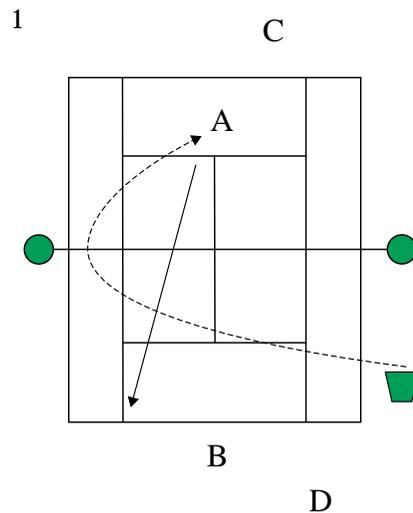
Ejercicio 3: Cómo actuar ante una pelota gloseada. Cuando cambiar la trayectoria.

4 jugadores por pista. El entrenador lanza una pelota gloseada al jugador A quien pelotea cruzado con B. A elige cuando hacer una pelota gloseada. Los jugadores disputan el punto. C y D entran y rotan.

Ejercicio 4: Cómo actuar ante una pelota gloseada. Situación abierta.

4 jugadores por pista. A saca al lado de las ventajitas. Los jugadores pelotean cruzado y ambos pueden hacer una pelota gloseada. Los jugadores disputan el punto. C y D entran y rotan.

El segundo objetivo táctico es cómo usar el cambio de ritmo para crear espacios y cómo devolver el golpe de ángulo corto. Este objetivo puede trabajarse en una progresión de 4 ejercicios de cerrados a abierto.



Ejercicio 1: Cuando cambiar de dirección y qué hacer a continuación.

4 jugadores por pista. A y B pelotean cruzado. A cambia de dirección. Los jugadores disputan el punto. C y D entran y rotan.

Ejercicio 2: Emplear el ángulo corto para abrir la pista.

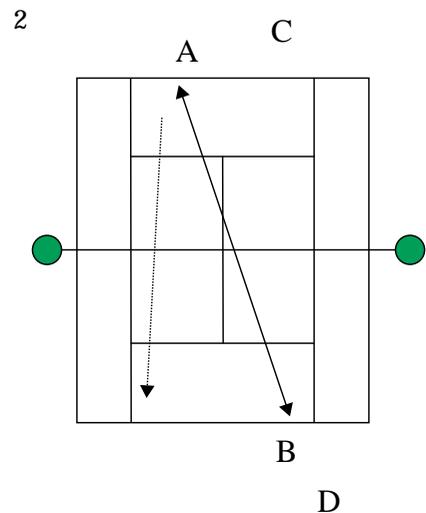
4 jugadores por pista. El entrenador lanza una pelota corta. A golpea un ángulo corto y B devuelve la pelota al lugar desde el que venía y A juega un paralelo. Los jugadores disputan el punto. C y D entran y rotan.

Ejercicio 3: Cómo limitar el uso del ángulo corto.

4 jugadores por pista. El entrenador lanza una pelota corta. A golpea un cruzado corto y B juega en paralelo. Los jugadores disputan el punto. C y D entran y rotan.

Ejercicio 4: Atacar y defender.

4 jugadores por pista. A juega agresivo (atacando desde la línea de fondo, subiendo a la red, subir con una volea de derecha) y B juega defensivo (intentando pasarle y jugar bajo y al medio). Los jugadores disputan el punto. C y D participan.



una seria mirada a los segundos golpes

Por Josef Brabenec (Canadá)

La mayoría de nosotros, entrenadores y jugadores, estamos bastante familiarizados con la importancia de sacar y restar o de los primeros golpes del sacador y restador. ¿Cuántos de nosotros, entrenadores o jugadores, hemos prestado atención a los segundos golpes? La importancia de los segundos golpes ha aumentado de forma evidente con jugadores más fuertes físicamente y con la tecnología moderna de las raquetas, que hace que los golpes sean más rápidos y potentes. Durante la pasada década el 60-75% de todos los puntos de un partido se había decidido tras un máximo de 4 golpes ó menos - lo que significa que cada jugador efectuaba 2 golpes. En caso de un sacador, se deben considerar dos situaciones elementales:

1. En caso de saque y volea: la volea se convierte en el segundo golpe del sacador lo que debería aumentar su ventaja para ganar el punto. Además, es obligatorio que la primera volea sea bien controlada y profunda.
2. En el caso de que el sacador se quede en el fondo, su segundo golpe - derecha o revés- debería establecer el dominio en el punto. Ese dominio debería imponerse por el ritmo y colocación del golpe de derecha o de revés, o por la profundidad de un golpe de aproximación. La mayoría de veces la derecha debería emplearse como un arma de ataque potente. El

golpe de derecha de dentro a fuera se emplea a menudo desde una posición escorada en el revés y es un golpe particularmente potente desde esa zona de la pista.

Un buen servicio abre a menudo la pista del contrario para segundos golpes aparentemente sencillos, lo que se desaprovecha muchas veces por prisas o excesos de ansiedad. Esa expectación suscitada por una clara oportunidad produce como

consecuencia el hecho de tener que esforzarse más luego durante el punto.

Es preferible jugar un golpe controlado que intentar un tiro ganador que podría fallarse. En general, los sacadores ganan entre un 14 y un 20% de los puntos jugando con segundos golpes dependiendo de la superficie de la pista. Cuanto más lenta sea la superficie menor es este porcentaje.

El segundo golpe del restador refleja



a menudo el éxito del resto. En el caso de restadores con éxito, su segundo golpe podría ser un passing shot ganador o un golpe de fondo impresionante, lo que creará una posición dominante en la pista. En ambos casos, el segundo golpe del restador debería golpearse con autoridad. Cuando se recibe un segundo saque flojo, el restador puede decidir restar y subir, con lo que su segundo golpe será una volea o un remate. En el tenis femenino es frecuente colocarse para efectuar un golpe ganador directo mientras el sacador prepara su segundo saque, con el ánimo de intimidar.

Cuando el resto es flojo, el restador se enfrenta entonces a una situación en la que, tanto él como ella, necesitan jugar un golpe defensivo como un globo o un golpe a la desesperada. En general, el restador gana el 6-11% de

los puntos en un partido con sus segundos golpes. La eficacia del segundo golpe favorece al sacador aproximadamente en una relación de 2:1.

En dobles, el segundo golpe es más importante que en individuales. El segundo golpe del sacador debería ser casi siempre su primera volea, que ha de jugarse cruzada a los pies del restador o fuerte hacia el compañero del restador que está en la red si el resto viene alto. Cada vez que la pareja sacadora juegue un segundo golpe sólido, sus posibilidades de ganar el punto serán de 3:1.

Si el sacador se enfrenta a una volea difícil a los pies o a un "bote pronto", es inteligente jugar una volea paralela porque el compañero del restador normalmente se cruzará para intentar interceptar la volea cruzada típica.

El segundo golpe del restador en

dobles, cuando se queda en el fondo, se debería jugar preferiblemente con una derecha al medio o un ángulo corto con efecto (sólo si el jugador puede golpear ese tiro) o un globo paralelo sobre el compañero del sacador.

Seamos conscientes de que si se emplean las dos primeras posibilidades con suficiente consistencia, nuestro compañero en la red podrá a menudo ayudarnos.

En caso de que el restador acompañe el resto yendo a la red, su volea (segundo golpe) debería buscar básicamente los pies del sacador. Debemos recordar que siempre que en un doble la pareja restadora tenga una buena oportunidad en el segundo golpe, disfrutarán de un 50:50 de posibilidades de ganar el punto.

la fiabilidad y validez de los tests motrices en el tenis

Por el Dr. Aleš Filipčič, (Profesor de la Facultad de Deportes, Ljubljana, Eslovenia)

INTRODUCCIÓN

En el campo de las habilidades motrices es importante considerar las habilidades motrices básicas al igual que las capacidades tenísticas específicas. Debido a que nunca antes se habían llevado a cabo estos procedimientos de medición tomando como ejemplo jugadores eslovacos, se decidió determinar la fiabilidad y la validez de los tests motrices.

Objetivos

1. Establecer la fiabilidad de los procedimientos de medición de las habilidades motrices básicas y específicas de los tenistas,
2. Establecer la fiabilidad de las evaluaciones de los entrenadores,
3. Establecer la validez de los factores de los tests motrices elegidos y
4. Establecer la validez del mecanismo predictor de los tests motrices básicos y específicos elegidos.

MÉTODO

Sujetos

Una muestra de 43 tenistas eslovenos, con edades comprendidas entre 15 y

Tabla 1: Predictor de las variables – Habilidades motrices.

Nº.	Habilidad medida	Nombre del test
1	Potencia del tren inferior	Cuádruple salto
2	Potencia del tren inferior	Salto "Sargento" sin raqueta
3	Potencia del tren inferior	Salto "Sargento" con raqueta
4	Potencia del tren superior	Lanzamiento de una pelota de cricket
5	Potencia del tren superior	Lanzamiento de un balón de 2kg
6	Velocidad de aceleración	Carrera de 20 metros sin raqueta
7	Velocidad de aceleración	Carrera de 20 metros con raqueta
8	Velocidad de movimiento de pies	Protocolo de movimiento de pies rápido
9	Flexibilidad	Flexibilidad de tronco
10	Flexibilidad	Flexibilidad de hombros
11	Flexibilidad	Flexibilidad de caderas
12	Agilidad	Ejercicio de la araña
13	Agilidad	Hexágono
14	Agilidad	Pasos laterales
15	Coordinación	Bote de pelotas de tenis con raqueta
16	Potencia repetitiva	Abdominales
17	Resistencia	Carrera de 2000-metros

23 fueron los sujetos voluntarios de las mediciones de las habilidades motrices básicas y específicas, y de las variables antropométricas.

VARIABLES: El mecanismo de predicción de las variables consistió en tests motrices y antropométricos.

El criterio variable se estableció en base al juicio subjetivo de seis entrenadores, que fueron clasificando el nivel de los tenistas. Los jugadores eran bien conocidos por los entrenadores y se les clasificó de uno a cinco.

A los entrenadores se les indicó que clasificaran dentro del contexto de la investigación y no en general y además, se les aconsejó emplear el siguiente criterio básico de clasificación: el éxito actual del jugador, su opinión sobre el talento del jugador y las cualidades técnicas y tácticas del jugador.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Fiabilidad de los Tests Motrices: La alta fiabilidad era evidente para algunos de los tests motrices básicos: la carrera de 20 mt. sin raqueta, el "salto Sargento" sin raqueta, el lanzamiento de un balón de 2 kg, y todas las mediciones de flexibilidad. Puede concluirse que, la mayoría de los tests tienen coeficientes de fiabilidad adecuados y que por tanto pueden usarse en futuras investigaciones.

Fiabilidad y Validez de los Juicios de los Entrenadores: Los valores de las clasificaciones de los entrenadores

Tabla 2: Predictor de las variables - antropométricas.

Nº	Habilidad medida	Nombre del test
1	Morfología corporal	Longitud de brazo
2	Morfología corporal	Diámetro del codo
3	Morfología corporal	Dimensiones de la espinilla
4	Morfología corporal	Pliegue cutáneo del antebrazo

mostraron una fiabilidad satisfactoria como criterio variable

El Análisis de los Resultados: Aquellos tests que tenían un nivel adecuado de fiabilidad se utilizaron más adelante en la investigación. Tras aplicarse el análisis se separaron cinco factores: la agilidad, la potencia repetitiva, la flexibilidad, la potencia explosiva de piernas y la rapidez y el movimiento de brazo.

Se formularon una serie de tests basándose en los datos del análisis.

Los cinco tests de motricidad básica elegidos: Sprint de 20 mt. sin raqueta; "Sargento" sin raqueta; Lanzamiento de balón medicinal; Carrera de 2000 mt.; Pasos rápidos.

Un test específico de tenis: El Hexágono.

Tres mediciones antropométricas: Longitud del brazo; Diámetro del codo; Tamaño de la espinilla.

CONCLUSIÓN

Uno de los objetivos de este estudio era el determinar la preparación física de los jugadores teniendo en cuenta las habilidades motrices básicas y específicas, que son ciertamente importantes para el éxito del rendimiento tenístico y a las que se llega por medio del entrenamiento. Con ello y basándonos en estos datos se hace posible mejorar la planificación y evaluación del proceso de entrenamiento para que tenga éxito y para que influya en las capacidades del jugador.

REFERENCIAS

- Chandler J.: Are you training your players properly, Tennis Pro (1991) 3: 23-24.
- Deutscher Tennis Bund: Tennistalent, Hamburg: DTB, 1987.
- Groppe J.: Science of coaching tennis, Illinois: Leisure press, 1989.
- Hoehm J.: Tennis, play to win the Czech way, Toronto: SPB, 1987.
- Quinn A. M.: Science of coaching tennis, Illinois: Leisure Press, 1989.
- Skorodumova A. P.: Sovremeni tennis, Moskva: Fizkultura i sport, 1984.

cómo golpear la pelota más fuerte pero con control

Por Hans Peter Born (Entrenador Nacional de la Federación Alemana de Tenis)

¿QUÉ TIPO DE ENTRENAMIENTO DESARROLLA LA HABILIDAD PARA GOLPEAR LA PELOTA MÁS FUERTE?

La aceleración de la cabeza de la raqueta está adquiriendo cada vez más importancia en el mundo del tenis. Además de unos pies rápidos, un brazo rápido es también una clave importante para poder competir con éxito. Sin embargo, el aumento en la

aceleración de la cabeza de la raqueta supondrá normalmente la pérdida de control en el golpe. Por lo tanto, el entrenador debe buscar ejercicios que enfatizan tanto la aceleración de la raqueta como el control.

¿Qué ejercicios pueden ayudar a aumentar la aceleración de la cabeza de la raqueta?

Muchos jugadores usan demasiada potencia cuando intentan aumentar la aceleración de la cabeza de la raqueta, lo que a menudo les lleva a realizar movimientos rígidos y lentos. Por el contrario, un jugador que desee hacer un movimiento más rápido necesita centrarse en estar relajado para mantener el estiramiento natural reflejo del cuerpo. Los estudios de



Kleinöder y Mester de la Universidad de Deportes en Colonia, indican que el preestiramiento de los músculos es esencial para conseguir un movimiento rápido.

Los siguientes ejercicios son recomendables para ayudar a que el jugador se relaje:

- Soltar el aire al impactar con la pelota ayuda a lograr un movimiento más relajado.
- Hacer el movimiento con tres dedos. El jugador sostiene la raqueta con tres dedos y hace el movimiento normal.
- Cabeza pesada de la raqueta. El jugador hace el movimiento con una raqueta más pesada de lo normal (pre-golpe).

Otros ejercicios de aceleración incluyen el entrenamiento de coordinación neuromuscular usando la carga y descarga de los músculos.

La ejecución de movimientos con objetos más y menos pesados produce una mayor aceleración del movimiento.

- Realizar 10 derechas/reveses con el ejercicio de "pre-golpe" seguidas de 8 derechas o reveses liftados.
- Alternar dos reveses a dos manos con un bate y con una raqueta. (De 6 a 10 veces)
- Lanzar un balón medicinal por encima de la cabeza y después hacer saques liftados (8 lanzamientos y 8 saques).
- Pronación con mancuernas (de 1 a 3

kilos) mientras se está tumbado y después hacer saques (8 pronaciones y 8 saques)

- Alternar una raqueta de badminton y otra de tenis, especialmente para los golpes de remate.

En estos ejercicios no es importante el control de la pelota. Se pueden también realizar fuera de la pista. Sin embargo, es muy importante que todos ellos se ejecuten con la máxima velocidad.

¿QUÉ EJERCICIOS PONEN UN MISMO ÉNFASIS EN LA ACELERACIÓN Y EL CONTROL?

El control de un movimiento rápido se consigue por medio del efecto. El objetivo debería ser que el jugador aprenda a controlar la aceleración de la pelota usando distintas cantidades de efecto. La aceleración de la cabeza de la raqueta debería permanecer constante en todos los movimientos.

Estos podrían ser ejercicios para desarrollar sensación con los efectos: 2 jugadores jugando entre ellos.

- Los jugadores alternan golpeando pelotas con mucho efecto, con poco efecto y sin efecto.
- Los jugadores juegan a distintas alturas por encima de la red.
- Los jugadores juegan variando distintas distancias. Controlan la distancia a través del efecto.
- Los jugadores aprenden a usar distintas cantidades de efecto en situaciones de juego diferentes.

Golpes neutrales:

- Los jugadores golpean las pelotas entre 0'5 y 1 metro por encima de la red con un efecto medio y colocándolas cerca de la línea de fondo. Esto les debería permitir golpear sin muchos errores y sin ser atacados por el contrario.

Golpes ofensivos:

- Jugar golpes rápidos con menos efecto para forzar al contrario.

Golpes defensivos:

- En carrera: los jugadores golpean entre 1 y 3 metros por encima de la red para salir de la posición defensiva.
- Contra una bola rápida y profunda: los jugadores hacen un movimiento corto con poco efecto usando la velocidad de la pelota que viene.

Pelota corta: los jugadores deberían usar mucho efecto para hacer que la bola caiga. Es bueno para jugar ángulos, golpes de aproximación y passing shots.

¿CÓMO ENTRENAR ESTOS GOLPES DIFÍCILES EN SITUACIONES DE JUEGO?

- Diferentes tipos de golpes con lanzamientos desde la cesta: el entrenador lanza pelotas y trabaja la técnica.
- Ritmo de los ejercicios: Todos estos distintos tipos de golpes se pueden entrenar como parte del ritmo típico de ejercicios en todo el entrenamiento (derecha contra derecha, revés contra revés, un jugador juega paralelo y el otro cruzado, etcétera). Por ejemplo: si los jugadores están golpeando derecha contra derecha, deberían variar sus tiros golpeando uno neutro, uno alto y uno agresivo.
- Situaciones de partido: Los siguientes ejercicios ayudarán a enseñar a los jugadores cómo utilizar estos distintos golpes durante la competición.
 - El jugador A y el B pelotean. El A golpea una pelota alta y profunda. El B devuelve el golpe tan bien como puede. El jugador A intenta coger la pelota pronto y jugar de forma agresiva.
 - Subida a la red en paralelo ante un golpe cruzado. A y B juegan golpes neutrales cruzados y sólo se permite golpear en paralelo cuando se sube a la red.
 - Golpes ganadores paralelos tras un peloteo cruzado: A y B juegan golpes neutrales cruzados y sólo se permite golpear paralelo para intentar un tiro ganador. Si el golpe paralelo no es ganador el contrario consigue dos puntos.
 - Elegir el golpe correcto: El Jugador A disputa un punto contra el B. El entrenador comienza el punto forzando al jugador en una situación dada de partido. Éste necesita elegir el golpe correcto en respuesta a la primera pelota del entrenador. Se juega el punto.

Por ejemplo: si el entrenador golpea una pelota forzada a la esquina, el jugador necesita responder con un golpe alto, defensivo y cruzado, y con ello jugar el punto hasta el final.

Las situaciones de partido deben entrenarse una y otra vez para que los jugadores sepan cuando usar los distintos tipos de golpes. El jugador necesita saber:

 - ¿Cuándo golpear neutral?
 - ¿Cuándo golpear agresivo?
 - ¿Cuándo jugar defensivo?

- ¿Cuándo jugar un ángulo o una subida?

La calidad del entrenamiento aumentará de acuerdo con las tareas fijadas por el entrenador.

CONTROLAR LOS GOLPES RÁPIDOS: ¿CÓMO PUEDE EL JUGADOR APRENDER LO QUE ES CAPAZ DE HACER?

Ejercicios que ayuden en esta área pueden ser los siguientes:

- Jugar un número de pelotas neutrales. Una vez se alcanza el número el jugador debería intentar jugar más rápido. Meta: averiguar qué velocidad de bola se puede controlar.

- Los ya conocidos ejercicios de ritmo (cruzados, paralelos, pelotear en "Z") se pueden utilizar. Los jugadores juegan entre ellos aumentando la velocidad de la pelota hasta que comenten un fallo. Por ejemplo: A y B juegan golpes neutrales cruzados. Juegan 5 tiros a una velocidad donde están seguros de que no van a fallar, luego juegan otros 5 más rápido, más tarde juegan otros 5 tan rápido como pueden.

- Situaciones de partido sin errores: Por ejemplo: el Jugador A sube con un golpe paralelo; el B juega un ángulo corto como passing shot; A hace una volea. El jugador necesita ejecutar esta combinación

de golpes 5 veces sin fallar. Si comete un error tendrán que empezar todo de nuevo.

Conclusión

Para resumir: los objetivos de los ya mencionados ejercicios son:

1. Aprender a acelerar la raqueta.
2. Aprender a controlar la cabeza de la raqueta cuando va rápida
3. Desarrollar la sensación de control en golpes con efecto.

investigaciones sobre el tenis junior

Por Miguel Crespo y Karl Cooke (ITF)

El papel que juegan los padres en la participación y rendimiento en el deporte

Los jugadores y jugadoras que, con una media de edad de 13 años, asisten a una academia de tenis regional, dan información acerca del papel que sus padres desempeñan en su juego, en su auto-estima y en sus clasificaciones.

Esta información se utilizó para examinar la relación entre el apoyo de los padres o su presión y el disfrute de los jugadores con el tenis. Los jugadores que dijeron tener un alto apoyo de los padres aseguraron también disfrutar mucho con el tenis, verlo como una parte importante de sus vidas y bajaron menos en su clasificación estatal que aquellos que contaron tener un nivel inferior de apoyo de los padres.

Los datos no ofrecen evidencia alguna de que la presión paterna signifique una influencia importante en la participación y rendimiento de los tenistas jóvenes.

Hoyle, R.H. & Leff, S.S. (1997). El Papel que juegan los padres en la participación y rendimiento en el deporte juvenil. *Adolescence*. Primavera.

¿Es un tenista de 11 años de edad indiferente al estrés de la competición?

Los 16 mejores jóvenes jugadores de la región francesa de Auvergne (con una media de edad de 10.9) participaron en un estudio para evaluar el estrés en las situaciones de competición, en comparación con lo que se observa en una sesión de entrenamiento. Los niveles de ansiedad se midieron con el Cuestionario SCAT (Martens) y los resultados de los tests de cortisol en la saliva.

No se encontró ninguna diferencia significativa entre los niveles de estrés en las situaciones de entrenamiento y las de partido. Los niveles de cortisol no variaron durante el entrenamiento. Se percibió una subida moderada durante las dos primeras rondas del campeonato de Auvergne, sin diferencias en la tercera ronda. Los investigadores concluyeron que, los altos niveles de estrés que se describen en los tenistas adultos, no se encontraron en los jóvenes tenistas.

Pandelidis, D. Et al. (1997). ¿Es un tenista de 11 años de edad indiferente al estrés de la competición? *Arch. Pediatr.* Marzo.

EL estrés de la competición en los tenistas juniors

Este artículo plantea que los niños tienden a perder la concentración cuando están bajo presión y que la pérdida de esa concentración interfiere en el rendimiento, pudiendo causar lesiones. Algunos expertos sugieren que los jugadores que sufren un estrés alto pueden usar la lesión como una alternativa aceptable para arriesgarse al fracaso o al abandono en las competiciones de gran presión.

El tratamiento efectivo del estrés en jóvenes adolescentes puede reducir las lesiones, mejorar el rendimiento, y prevenir el "queme" prematuro.

Siete chicos y tres chicas tenistas de entre 11 y 15 años participaron en un estudio que evaluaba la efectividad de un modelo para tratar el estrés de la competición. Las fases del modelo eran las siguientes: Calidad de vida, Problemas de salud, Causas de conducta, Predisposición, Factores causantes, Estrategias de intervención, y evaluación del programa.

Los resultados mostraron que el modelo ayudaba a encontrar los problemas de salud más serios identificados entre la élite de los

jóvenes tenistas del estudio, p.ej. enfermedad por estrés. Las estrategias de evaluación determinarán si las intervenciones redujeron el estrés y mejoraron el rendimiento en los jugadores.

Dunlap, P. y Berne, L. (1991). Tratamiento del estrés de la competición en tenistas juniors. *JOPERD*, 62, 1, Enero, 59-63.

Percepciones del jugador y de los padres en el tenis junior

El propósito de este estudio era determinar las percepciones de los jugadores y de los padres teniendo en cuenta la importancia de ganar o perder, del soportar el esfuerzo durante la competición, y los comportamientos relacionados con el deporte de jugadores y padres. 101 jugadores y 45 padres rellenaron los cuestionarios diseñados para tratar las áreas de interés. Los resultados mostraron que: 1) Ganar es muy importante para los jugadores y para más de un tercio de los padres, 2) Sólo el 5% de los jugadores y el 7% de los padres señalaron que les altera seguir las derrotas en las que los jugadores hacen grandes esfuerzos, 3) el 33% de los jugadores indicaron que sus padres habían llegado a avergonzarles durante los partidos. Debido a que los adultos sirven como modelo para los deportistas jóvenes, la educación de los padres sobre los comportamientos apropiados en el tenis sería una garantía para que los tenistas tuvieran un mejor rendimiento.

DeFrancesco, C. & Johnson, P. (199). Percepciones del deportista y de los padres en el tenis junior, *Journal of Sport Behaviour*, vol. 20, nº 1, 29-36.

El “quemado” en la competición junior

El estudio expone un proyecto diseñado para examinar el agotamiento en los tenistas juniors de competición. 30 jugadores juniors “quemados” y 32 jugadores “testigo” completaron una serie de evaluaciones psicológicas. Los resultados mostraron que los tenistas agotados tenían: 1) mayores resultados de agotamiento, 2) menos gasto de energía en los entrenamientos, 3) más probabilidades de haber competido en el tenis universitario, 4) más probabilidades de haber jugado en categorías de más edad, 5) menos días de entrenamiento, 6) menor motivación externa, 7) mayor falta de motivación, 8) apariencia de ser más tímidos, 9)

menos probabilidades de haber empleado planificaciones estratégicas para salir adelante. Se concluyó que, además de una variedad de predictores personales y situacionales del agotamiento, el perfeccionismo juega un papel particularmente importante en la posibilidad de que un tenista junior se “queme”.

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. y Loer, J. (1996). El agotamiento en los tenistas juniors de competición: I. Una evaluación psicológica cuantitativa. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340. Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. y Loer, J. (1996). El agotamiento en los tenistas juniors de competición: II. Análisis cualitativo. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.

Programa de entrenamiento mental para tenistas juniors

Este artículo presenta un programa de entrenamiento mental para tenistas juniors. Los contenidos del programa son los siguientes: Introducción, perfil de los jugadores de élite,

establecimiento de metas, seguimiento de un diario, vídeo análisis de juego, visualización, relajación y activación, recuperación ante errores y derrotas, el día de la competición, superación del estrés, ansiedad y enfado, importancia de la imagen corporal, que hacer entre puntos, juegos y sets, focalización de la atención, repaso posterior de la competición, y análisis del rendimiento de juego.

El programa se llevó a cabo en 10 sesiones. La integración de las observaciones de los partidos junto con el material obtenido de los entrevistados ofreció una sólida base para un programa de entrenamiento mental.

En conclusión, el programa fue considerado un éxito y reforzó la creencia de que los niños mayores de 11 años pueden entrenar las habilidades mentales.

Davis, Ken. (1992). Un programa de entrenamiento mental para tenistas juniors de élite. *Sports Coach*. 15 nº 3., 34. Julio-Septiembre.

instrucciones generales para el envío de artículos a ITF coaching and sport science review

Formato

Los artículos han de escribirse utilizando un procesador de texto, preferiblemente Microsoft Word97, u otro compatible. El artículo no ha de contener más de 2,000 palabras y se aceptan un máximo de 4 fotografías. Los diagramas deben realizarse con Microsoft Power Point u otro programa compatible.

Autor(es)

Al enviar el artículo, por favor indique su nombre (es), nacionalidad, título(s) y cargo que ocupa en la institución u organización bajo la que aparecerá en el artículo.

Envío

Se pueden enviar artículos en cualquier período del año. Hay que enviar el artículo copiado en un disquete de 3.5” así como una copia impresa del mismo y de las fotos o diagramas que se incluyen. Esta información hay que enviarla a: Development Department, International Tennis Federation, Bank Lane, Roehampton, London, SW15 5XZ, England o a Miguel Crespo, Responsable de Investigación de ITF, C/ Pérez Báyer, 11,10-A, 46002 Valencia, España. O por correo electrónico a Miguel Crespo <dualde@xpress.es>.

Nota

Tenga en cuenta que los artículos seleccionados para la ITF Coaching and sport science review pueden también publicarse en la página web de la ITF, ITF Online. La ITF se reserva el derecho de publicar estos artículos de manera adecuada para Internet. Todos los artículos que aparezcan en Internet recibirán el mismo tratamiento que en la ITF Coaching and sport science review.

libros y videos recomendados

libros

Manual de la ITF Sobre Formatos de Competición

El Departamento de Desarrollo de la ITF ha publicado recientemente el Manual de la ITF sobre Formatos de Competición. Esta publicación está destinada a ayudar a que los entrenadores y organizadores de torneos aumenten la participación de jugadores en el tenis de competición mediante el uso de distintos tipos de competiciones a nivel de club, regional y nacional. En el Manual se incluyen ejemplos de formatos de competiciones que han tenido éxito en más de 25 naciones del mundo.

Este manual es la última adición a los materiales publicados para la Formación de Entrenadores por parte de la ITF y será una herramienta fundamental para todo aquel relacionado con el tenis de competición en cualquier nivel.

Para obtener más información sobre este libro y sobre otras publicaciones de la ITF para Formación de Entrenadores, por favor pónganse en contacto con el Departamento de Desarrollo de la ITF: correo electrónico: development@itftennis.com

Tenis de Competición

Por Lutz Steinhöfel

Año: 1999. Nivel: Avanzado. Páginas: 175. Idioma: Inglés. Publicado originalmente en alemán, este libro ofrece a los entrenadores una visión detallada de ejercicios actualizados de entrenamiento para tenis de competición. Desarrolla un amplio marco de más de 150 ejercicios con numerosas variaciones en más de 70 esquemas, notas y comentarios

El lector puede ser tanto el jugador como el entrenador y sirve igual para individuales, dobles, grupos o preparación física. Todos los ejercicios pueden adaptarse a los programas de entrenamiento individuales de cualquier jugador.

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

Biblioteca de Psicología Deportiva: Tenis

Por Judy L. Van Raalte & Carrie Silver-Bernstein

Año: 1999. Nivel: Avanzado. Páginas: 148. Idioma: Inglés. Este es un manual interactivo organizado en seis lecciones: vencer a jugadores con los que odias jugar, actuar con presión, manejar las cosas que no puedes controlar, disfrutar los dobles, saberlo llevar cuando tu juego se derrumba, y continuar metido en el juego. Cada sección contiene detallados capítulos llenos de consejos interactivos y de ejercicios que guían al jugador a través de la auto-evaluación y del desarrollo de estrategias en pista para mejorar su juego.

Este libro está pensado para ayudar al jugador a que identifique sus talentos y aproveche esas habilidades para ganar más partidos. El libro tiene una perspectiva dual de psicólogo/entrenador, que beneficiará a los jugadores para crear confianza, mejorar la concentración, manejar la ansiedad, y aumentar la motivación.

Para más información contactar con: FIT. Tel. / fax. 1-304-599-3482, e-mail: fit@fitinfotech.com. Página web: www.fitinfotech.com. Precio: \$12.95.

Enseñanza en el club

Por la Federación Francesa de Tenis

Año: 1998. Nivel: Jugadores principiantes e intermedios. Páginas: 86. Idioma: Francés. Este libro presenta diferentes modelos organización para gestionar el tenis a nivel de club. Los contenidos son los siguientes: De la escuela de tenis al club junior, las bases de este club junior, su inscripción, actividades, instalaciones, planificación, organización, etc.

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.

Deportes individuales en Colegios de Primaria

Por Felix Zurita Molina

Año: 1998. Nivel: Jugadores principiantes e intermedios. Páginas: 163. Idioma: Español. Este libro

presenta los conceptos principales para fomentar el tenis en los colegios de enseñanza primaria. Los contenidos son los siguientes: El concepto global de deporte, los deportes individuales, la enseñanza de métodos en la actividad física, el tenis en el colegio, el desarrollo del juego, las instalaciones y equipamiento, los componentes técnicos del tenis, la enseñanza de los golpes, la enseñanza del programa, la lateralidad, el tenis de competición, etc.

Para más información contactar con: Proyecto Sur de Ediciones, S.L., C7 San Juan nº 2, 18100 – Armilla (Granada). España. Tel/Fax. 34 – 958- 5503 81. E-mail: proysur@arrakis.es. Precio aprox. 10 \$.

Creecer

Por Fernando Segal

Año: 1999. Nivel: Avanzado. Páginas: 348. Idioma: Español. Este libro está escrito por oficiales, profesores, entrenadores y especialistas interesados en el desarrollo del tenis y otros deportes.

Los contenidos son los siguientes: La teoría de la célula, cómo emplear este libro, Parte I: Desarrollo: El Programa de Desarrollo: Metas, análisis, misión, diagnosis, estructura, acciones, cómo evaluarlo. Parte 2: Tú eres la persona más importante: Introducción. Organización y planificación, lenguaje corporal, comunicación, espacio, mensaje, metas, motivación, valores, inteligencia emocional, ser un líder. Parte 3: Marketing: El plan de marketing, el plan de acción, estilos de trabajo, marketing personal, metodología. Parte 4: Recursos: Área de promoción, Área técnica, Área de competición. Conclusiones.

Para más información contactar con: Editorial Stadium, E-mail: fsegal@sinectis.com.ar o stadium@roma-stadium.com.ar

11º Simposium Mundial de la ITF para Entrenadores Casablanca, Marruecos, Noviembre 1999



Record de asistencia: 270 entrenadores representando a más de 100 países



Tom Gullikson con el Oficial de Desarrollo de la ITF para el este de África Prince Maderna



Oficiales de Desarrollo



Luis Bruguera



Cena del Centenario de la Copa Davis



Richard Schonborn



International Tennis Federation

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

Tel: 44 181 878 6464 Fax: 44 181 878 7799

E-mail: itf@itftennis.com



Mini-Tenis



Por Sofia Quezada, Natalia Riquelme, Raúl Rodríguez y Gustavo Godoy
(Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago, Chile)

El propósito de este artículo es estudiar la influencia del pre-tenis en el desarrollo de los patrones motrices en niños de 5 años de edad. Para conseguir esto hemos realizado una investigación que incluye el trabajo práctico con niños de esta edad utilizando actividades de pre-tenis.

Los patrones motrices estudiados fueron los siguientes: correr, lanzar, recibir, saltar y golpear.

El pre-tenis puede definirse como una serie de ejercicios y juegos orientados a estimular las habilidades de coordinación, lo que facilitará el aprendizaje de la técnica tenística. También es un medio con el que resolver problemas motrices a través de la adaptación de movimientos y la manipulación de objetos. Esto podría hacerse con niños de 4-6 años de edad.

El pre-tenis puede considerarse un medio para conseguir una lógica y natural transición hacia el mini-tenis. El mini-tenis es el juego que adapta las características del tenis a las habilidades y dimensiones de niños de edades entre 7 y 10 años.

Los objetivos específicos de nuestra investigación fueron los siguientes:

1. Aumentar las habilidades motrices de los niños a través de actividades de pre-tenis.
2. Estimular la relación entre el niño y sus

iguales por medio de actividades divertidas podrían facilitar el desarrollo social en la vida diaria.

La hipótesis era comprobar si las actividades del pre-tenis ayudan a desarrollar los patrones motrices básicos en niños de 5 años de edad.

Para comprobarlo trabajamos con 15 niños de una media de edad de 5 años durante tres meses en sus clases de educación física. Estas clases tuvieron lugar dos veces a la semana y cada una duraba 45 minutos. El número total de clases que se realizaron fue de 22. Durante todo el estudio trabajaron con los niños los dos mismos profesores.

Los contenidos de las lecciones incluyeron actividades de pre-tenis que se realizaron en un área multideportiva o en el gimnasio del colegio utilizando el equipo de mini-tenis apropiado.

Los contenidos del programa de pre-tenis incluyeron actividades con pelota, bate, bate y pelota, aros, cuerdas, globos, conos, colchonetas, ejercicios individuales, en parejas, en tríos, en grupos de cuatro o más, etc.

Para evaluar el rendimiento de los niños se hizo un test antes y después del programa. Los test usaron lo siguiente:

1. Carrera: Correr 9 metros de línea a línea.
2. Lanzamiento: Lanzar 5 veces la pelota de



- tenis por encima de la cabeza a una diana
3. Recepción: Recepcionar 5 veces una pelota de tenis lanzada por el profesor.
 4. Salto: 5 saltos con los pies juntos.
 5. Golpeo: 5 golpes a una pelota de baja presión con un bate de plástico

Cada test tenía ítems específicos que los niños debían realizar de acuerdo con las distintas competencias establecidas en los estudios previamente realizados. Por ejemplo: el test de lanzamiento incluía estos ítems:

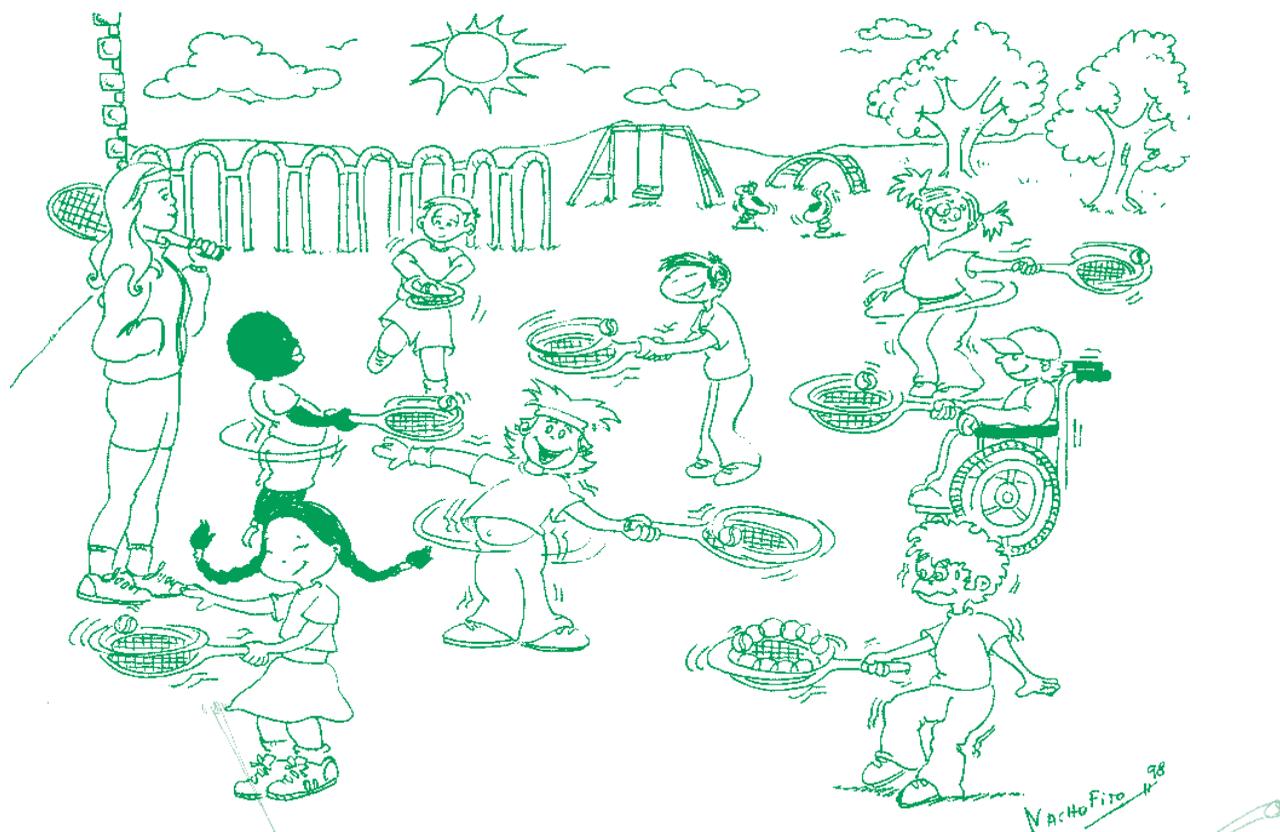
- Preparación: el brazo atrás y sobre el hombro en posición flexionada. El tronco rota hacia el brazo lanzador.
- Acción de lanzamiento: Movimiento hacia delante y hacia abajo. Uso de la muñeca. Tronco flexionado hacia delante siguiendo el movimiento.
- Recuperación: El peso corporal se transfiere adelante. La pierna del lado del brazo lanzador se adelanta.

Todas las pruebas se filmaron para estudiar y comparar el rendimiento antes y después del programa de pre-tenis

Las conclusiones principales de nuestra investigación fueron estas:

- Los resultados mostraron que todos los niños mejoraron significativamente en todos los patrones motrices estudiados.
- El porcentaje de mejora en los diferentes patrones motrices estudiados varió según el sujeto.
- Varios niños mejoraron mucho más de lo esperado. Aprendieron patrones motrices de la denominada etapa madura del desarrollo.

La conclusión general es que las actividades de pre-tenis se pueden emplear como un medio para desarrollar los patrones motrices básico en los niños de 5 años de edad, lo que les llevará a una mejor adaptación al posterior entrenamiento de cualquier deporte.

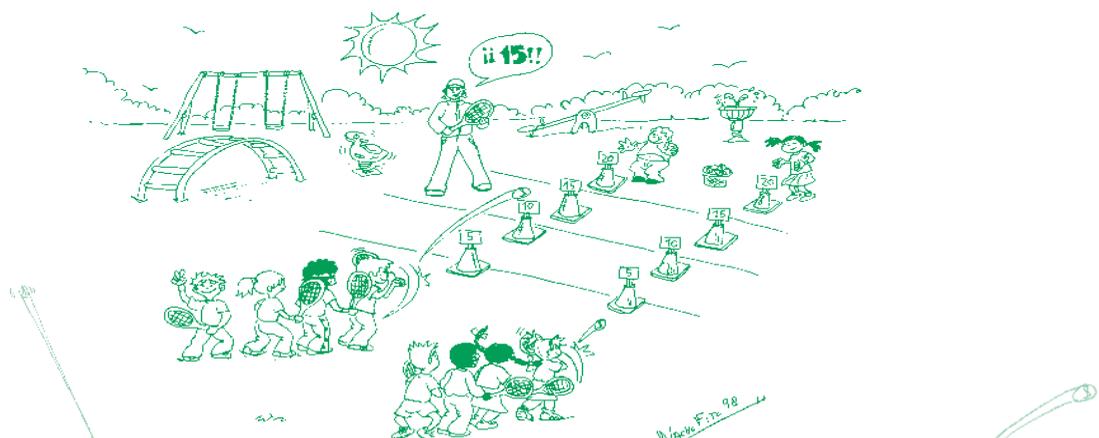


2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 5-8 AÑOS

LECCIÓN 7	Tema: GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE
Objetivo	Golpear la pelota hacia arriba y hacia delante
Calentamiento	<u>Sombras</u> : El capitán de cada equipo muestra a sus miembros los distintos golpes, demostrándolos, juego de pies, control de la raqueta
Juegos / Ejercicios	<u>El maestro del bote</u> : Los alumnos tienen que botar la pelota de distintas formas. Gana el que bota la pelota en las más variadas formas.
Variaciones	Golpear la pelota hacia arriba y hacia delante empezando el ejercicio lanzando la pelota hacia arriba con la mano, etc.

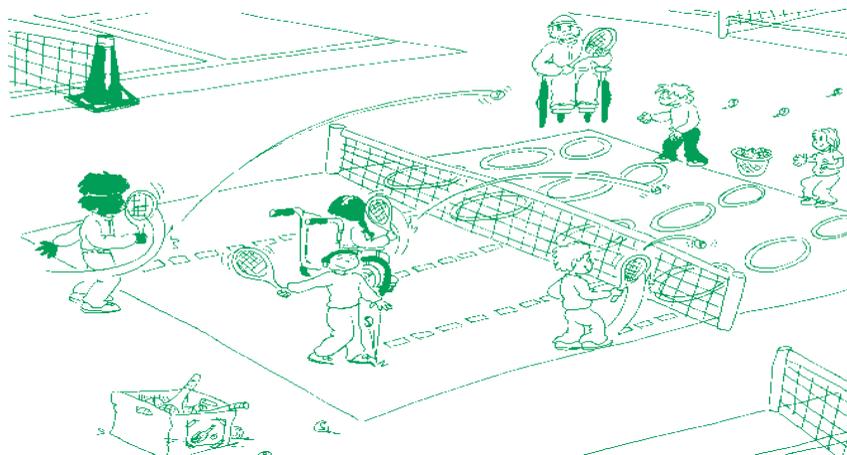


LECCIÓN 8	Tema: GOLPEAR LA PELOTA CON LA RAQUETA Y MOVERSE
Objetivo	Golpear la pelota en una dirección determinada
Calentamiento	<u>Domador de leones</u> : A es el domador, su raqueta es el látigo. B es el león y no tiene raqueta. B se coloca frente a A. Cuando A se mueve hacia el lado, adelante o atrás, B se mueve siguiendo el movimiento de la raqueta.
Juegos / Ejercicios	<u>La escalera</u> : El maestro coloca diferentes conos o líneas formando una escalera. Cada alumno tiene que dejar caer la pelota y golpearla con la raqueta hacia una zona específica indicada por el maestro. El que tenga más aciertos gana.
Variaciones	Golpear la pelota lejos, colocando los pies en varias posiciones, golpear a la derecha / izquierda, hacia la pared, utilizando ambas caras de la raqueta, etc.



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

LECCIÓN 7	Tema: GOLPEAR: Servicio por debajo de la cabeza
Objetivo	Introducir el conjunto de acciones que ponen la pelota en juego
Calentamiento	<u>Pillar y botar:</u> Todos los alumnos llevan una pelota sobre las cuerdas de la raqueta intentando que no le pillen. Cuando le pillan tiene que quedarse quieto en el sitio botando la pelota hacia abajo o hacia arriba.
Juegos / Ejercicios	<u>La máquina de sacar por abajo:</u> Los alumnos realizan 10 saques por debajo de la cabeza empezando cerca de la red y alejándose progresivamente. Hay que utilizar dianas. Gana el primero que llega a la línea de fondo sin fallar los saques.
Variaciones	El compañero atrapa la pelota con la mano o con la funda de la raqueta para ganar 1 punto, etc.



LECCIÓN 8	Tema: GOLPEAR: SERVICIO POR ARRIBA DE LA CABEZA
Objetivo	Introducir el conjunto de acciones que ponen la pelota en juego
Calentamiento	<u>El hombre de la línea:</u> Todos los alumnos han de colocarse sobre las líneas de la cancha. El alumno que paga tiene que tocar a los demás. Todos tienen que ir sobre las líneas pero el que paga sólo puede andar, mientras los otros pueden correr.
Juegos / Ejercicios	<u>La máquina de sacar:</u> Los alumnos realizan 10 saques por arriba de la cabeza empezando cerca de la red y alejándose progresivamente. Utilizar dianas. Gana el primero que llega a la línea de fondo sin fallar los saques.
Variaciones	Empuñadura del servicio, posición de preparado, lanzamiento e impacto con acompañamiento, etc.

