



Editorial

Bienvenidos al número 28 de la Revista para Entrenadores y Ciencias del Deporte de la ITF– el tercer y último número de 2002.

Durante el último cuatrimestre de este año algunos de nuestros lectores habrán asistido a un Seminario Regional de la ITF para Entrenadores, muchos de los cuales se realizaron conjuntamente con Solidaridad Olímpica y las Asociaciones Regionales. En Fort Lauderdale, aproximadamente 120 entrenadores en representación de 20 países de la región participaron en el Seminario para Entrenadores de Centroamérica y el Caribe. Tenis Europa, junto con la Federación Portuguesa de Tenis, organizaron su Simposium anual de Entrenadores en Algarve, Portugal, en el que participaron 90 entrenadores europeos representando a 33 países. Por primera vez en este año se celebraron dos Seminarios para entrenadores en Asia. A mediados de Octubre, 90 entrenadores representando a 14 países asistieron al seminario de Dubai y, en el mismo evento celebrado la semana siguiente en Pekín, participaron 110 entrenadores de 26 naciones.

En Sudamérica, más de 300 entrenadores representando a todas las naciones de la región participaron en el Seminario Sudamericano celebrado en Rosario, Argentina. Al Seminario para entrenadores africanos celebrado en el Centro de Alto Rendimiento de Pretoria asistieron 100 entrenadores representando a 17 países. Además, otros 100 entrenadores representando a 22 países africanos participaron en otro Seminario Regional en Benin.

En resumen, el año 2002 ha visto como alrededor de 1000 entrenadores de 78 países han participado en un Seminario Regional de la ITF para Entrenadores. Estos eventos bianuales no sólo sirven para que los entrenadores de una determinada región se reúnan y compartan conocimientos y experiencias si no también para que tengan la oportunidad de acceder a la información más actualizada sobre entrenamiento y ciencias del deporte. Esperamos que aquellos entrenadores que asistieron a un Seminario Regional lo encontraran beneficioso para su actividad profesional.

Deseamos aprovechar esta oportunidad para agradecer la labor de los ponentes invitados por la ITF a exponer en estos Seminarios y, de nuevo, reconocer la colaboración de todos aquellos expertos que siguen cooperando con la ITF en nuestro programa de formación de entrenadores. Finalmente, queremos agradecer también a todos los autores que han contribuido con sus artículos en este número y recordarles a todos que esta publicación está disponible en la sección de entrenadores de la página de internet de la ITF, www.itfennis.com.

Esperamos que disfruten del número 28 de *ITF Coaching Sport & Science Review*.



Asistentes al 9 Workshop ITF/SO/COSAT para Entrenadores Sudamericanos celebrado en Rosario, Argentina

Dave Miley
Director Ejecutivo, Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo
Responsable de Investigación para el Desarrollo

Contenidos

- 2 TÁCTICAS PARA CANCHA RÁPIDA – 2ª PARTE
Tom Gullikson y Doug MacCurdy (EEUU)
- 3 LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES DE LA TÉCNICA MODERNA Y CÓMO DESARROLLARLOS
Richard Schönborn (Alemania)
- 5 LA COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR CON SUS JUGADORES
Serena Bates (Gran Bretaña)
- 6 EL DESARROLLO DE UNA PERCEPCIÓN RÁPIDA Y LA PREPARACIÓN PARA LA ACCIÓN DEL RESTO
Carlos Avilés (Chile), Nicolas Benguigui, Eyméric Beaudoin y Frédéric Godart (Francia)
- 8 EL JUEGO DE MEDIA CANCHA HACIA DELANTE
Iván Molina (ITF)
- 10 Mini-Tenis COMPETICIÓN ADECUADA PARA EL MINI-TENIS
Mark Tennant (Gran Bretaña)
- 12 FILOSOFÍA DEL DESARROLLO DEL JUGADOR
Peter D. McCraw (Australia)
- 13 LA DISPONIBILIDAD VARIABLE
Helmut Hauer (Austria)
- 15 LIBROS Y VÍDEOS RECOMENDADOS



Tácticas para Cancha Rápida - 2ª parte

Por Tom Gullikson (Ex-Capitán de Copa Davis de EEUU) y Doug MacCurdy (Entrenador Jefe de la Universidad de Santa Fé, EEUU)

Tácticas para las Cinco Situaciones de Juego

Servicio – El servicio en sí y cómo se utilice tácticamente es algo de gran importancia en el tenis de cancha rápida. La habilidad para sacar cortado permite al jugador dirigir la pelota hacia fuera o contra el cuerpo del restador porque sigue una trayectoria curvada tras el bote. El servicio puede usarse para ganar puntos de forma directa, abrir la cancha, o rara vez, para evitar que los rivales nos ataquen.

Si sacar predominantemente al lado débil del contrario es una táctica evidente, actualmente hay ya muchos jugadores que restan con mucha eficacia por ambos lados. Por eso, variar el servicio de forma regular evita que el restador tenga un buen ritmo y gane confianza. El servicio al cuerpo, particularmente efectivo en canchas rápidas, está infrautilizado y en realidad es otra variante a la que el restador tendrá que hacer frente. Para variar puede usarse un servicio liftado con peso, pero es menos eficaz que en superficies más lentas. Sacar hacia fuera al golpe fuerte del contrario nos abre la cancha para volear a su lado débil.

Para los grandes sacadores, el segundo servicio puede ser un arma importante. Al parecer muchos jugadores consideran que los beneficios de buscar un gran segundo saque compensan los riesgos de cometer alguna que otra doble falta.

En realidad es posible ganar en canchas rápidas sin un tremendo servicio, pero en ese caso, la volea y el juego agresivo desde el fondo tienen que ser casi perfectos.

Devolución del servicio – Lo ideal es que las devoluciones en canchas rápidas se golpeen con la mayor agresividad posible. Sin embargo, deben elegirse zonas más grandes a las que dirigir el tiro. El restador ha de planear el resto ante saques potentes,

pero estar preparado para jugar muchos restos de “emergencia”, en los que se devuelve la pelota sea como sea, se convierte en lo prioritario.

La colocación del restador debe ser, por lo general, lo más cerca posible a la línea de fondo, incluso en servicios rápidos. Habitualmente, en superficies rápidas quedarse atrás y realizar movimientos amplios no es muy efectivo.

Para planear la devolución de los primeros servicios, puede servirnos la siguiente lista de prioridades:

- Si hay un lado más débil, restar a ese lado del sacador.
- Si el sacador no tiene un punto débil evidente, restar profundo y al centro de la cancha o cruzado.
- Hacer que sacador juegue una primera volea - dirigir la pelota si es posible a su lado más débil.

Si estamos leyendo bien el servicio, la devolución en paralelo puede colocar al sacador a la defensiva desde el primer instante.

Los segundos servicios le ofrecen al restador la oportunidad de atacar. Los restos paralelos son más sencillos de controlar con ese poco de tiempo extra. La táctica de “restar y subir” funciona bien, y los patrones de “pegar y subir” pueden ser igual o incluso más efectivos. Combinar estas tácticas de restos y voleas es frustrante para el sacador.

Tras una buena devolución, no nos echemos para atrás, al contrario, si el sacador está defendiéndose, hemos de estar atentos para movernos hacia adelante para golpear de derecha o revés o jugar una volea a media cancha.

Juego de Fondo – Los mejores jugadores de cancha rápida no se colocan muy detrás de la línea de fondo. En los partidos entre grandes jugadores de cancha rápida como Davenport - V. Williams o Sampras - Agassi, estos intentan permanecer cerca de la línea de fondo y golpear fuerte. Safin y Kafelnikov realizan bien esta táctica de aproximación. Lleyton Hewitt, actual número 1 mundial, se coloca normalmente cerca de la línea y desde allí intenta dominar. Sin embargo, cuando lo sacan del fondo, muestra mucha rapidez, gran equilibrio y habilidades de contraataque. Esa combinación de habilidades le hacen extremadamente difícil de batir.

En canchas rápidas son raros los peloteos largos desde fondo de cancha. En la cabeza del jugador lo primordial ha de ser

aprovechar la primera oportunidad para subir a la red o para jugar un tiro ganador desde el fondo. El jugador debe sentirse ansioso por atacar en cualquier oportunidad que se presente. En general, conviene que el tenista aumente su porcentaje de golpes ofensivos y disminuya el de golpes defensivos.

Uno de los mayores atributos de los tenistas de más éxito en superficies rápidas es su flexibilidad para acortar o alargar el movimiento de la raqueta durante el golpe, según la velocidad de la pelota.

Aproximación a la Red – La táctica básica de un jugador de saque y volea es abrir la cancha del restador con el servicio, y luego hacerle correr con voleas sólidas al espacio libre. Tras sacar a la T, las buenas opciones son jugar la volea al lado débil del contrario o buscarle el contrapié. Sea cual sea la volea que se elija, el sacador ha de seguir la trayectoria de la pelota y cubrir el paralelo (estar en el mismo lado de la cancha que la pelota). Con la segunda volea, puede resultar efectivo jugar una dejada o una volea angulada para abrir la cancha. Aunque la dejada de volea apenas botará sobre la hierba, debemos tener cuidado en cancha dura porque la pelota tiende a botar más alto, lo que puede concederle al rival mucho tiempo para alcanzarla.

Los grandes voleadores, como Edberg y Rafter, emplean algo de efecto liftado en sus primeros servicios. En principio estos saques se usaban para subir a la red en lugar de para ganar puntos directos. Si tenemos confianza en nuestras voleas, esta táctica asegura un alto porcentaje de primeros servicios y permite que el sacador llegue más cerca de la red para jugar su primera volea. Requiere también un nivel atlético sobresaliente.

Los golpes de subida se juegan normalmente con potencia y, todavía más en cancha rápida. En cambio, un revés cortado profundo es también muy eficaz. Las opciones de golpes de aproximación pueden ser:

- Las subidas en paralelo nos colocan en una mejor posición para cubrir el intento de passing.
- Realizar una buena subida cuando subamos a la derecha, ya que para la mayoría de los jugadores es su golpe más peligroso.
- Un golpe claramente débil debe atacarse sin piedad.
- Un golpe de aproximación profundo y al centro reduce los posibles ángulos de passing.
- En cancha de hierba puede funcionar el ir variando las subidas con golpes profundos y con ángulos cortos.



Kafelnikov realiza bien la táctica de aproximación.



Pat Rafter es un maestro del juego de saque y volea

Contra un Jugador de Red – La forma más rápida de pasar a un jugador de red es en paralelo. Si el voleador empieza a anticipar e interceptar los passings paralelos, el jugador entonces ha de combinar sus golpes. Uno de los mejores modos para tener más opciones de passings paralelos y cruzados, es jugar algún globo al principio del partido. Así, si el voleador ya no se pega a la red, cualquier tipo de passing resultará más sencillo de

jugar.

Las combinaciones de dos golpes para jugar el passing son también una buena táctica. El primer tiro generalmente se juega bajo y cruzado, y logra una volea deficiente que se puede ganar en paralelo. Además, es muy posible que se falle incluso la primera volea.

Si se duda, otra opción es jugar una pelota fuerte directamente al cuerpo del voleador. A menudo conseguiremos que falle. Por otro lado, los globos liftados son parte integral del juego moderno y son una alternativa letal para los golpes de passing.

Consideraciones Generales para el Tenis en Cancha Rápida

Los jugadores “todo terreno”, que no tienen armas imponentes, pueden tener éxito en canchas rápidas porque la superficie hará que sus tiros sean claramente más efectivos. En lugar de generar potencia en sus golpes, aquí pueden aprovechar la de sus contrarios, una habilidad necesaria sobre canchas más lentas. En superficies rápidas, los jugadores que intentan jugar demasiado a la defensiva lo pasan mal, en cambio, los jugadores que cometen errores, pero poseen golpes potentes, pueden llegar a tener éxito. Jugar la pelota delante e ir restándole tiempo al contrario puede ser eficaz.

La táctica de jugar pelotas altas (fuera de la zona de golpeo del jugador) puede ser más complicada en canchas rápidas que en lentas. Sin embargo, puede irnos bien

mantener la pelota baja con el cortado (p.e. revés de Graf).

Es fundamental poner atención y concentrarse al inicio de los juegos. Hay que saber crear un “momentum” favorable pues, cuando se está al servicio, es de gran ayuda colocarse por delante en el tanteo para evitar problemas. Al restar hay que intentar entrar en juego en los puntos siendo un poco más agresivos cuando lleguen las oportunidades para romper el servicio.

La actitud tiene mucho que ver con jugar bien sobre cancha de hierba. Es rápida, los movimientos pueden ser inestables, y puede haber botes irregulares. Afrontemos las condiciones como un desafío y disfrutemos de ello.

Toda combinación de canchas rápidas, altitud o pelotas ligeras puede reducir el control sobre la pelota. Merece la pena intentar jugar con cordajes más tensos de lo que normalmente emplearíamos en condiciones de juego más lentas.

Jugar dobles es un método muy eficaz para mejorar y mantener las habilidades que se requieren para jugar bien en canchas rápidas.

La potencia, la velocidad y las capacidades atléticas son las señas de identidad del tenis en cancha rápida. Aquellos que tienen la valentía de jugar tiros ganadores, de tomar la iniciativa del juego, en lugar de reaccionar ante aquello que pueda llegar, ¡Por lo general forman parte del grupo de vencedores de los domingos!

Los Aspectos más Importantes de la Técnica Moderna y cómo Desarrollarlos

Por Richard Schönborn (Ex-Entrenador Jefe de la Federación Alemana de Tenis)

¿Qué es la técnica?

“La técnica es una secuencia específica de movimientos o parte de movimientos utilizada para resolver tareas relacionadas con el movimiento en situaciones deportivas” (Sportwissenschaftliches Lexikon). Se debe tener en cuenta que, a su vez, tiene una aplicación concreta en el entrenamiento moderno de la técnica.

La definición anterior enfatiza su carácter de resolución de tareas en determinadas situaciones. Eso indica que la técnica no se debe enseñar nunca como un meta en sí misma, sino como un medio hacia la consecución de un objetivo. Una aproximación así ofrece una amplia interiorización de los consiguientes y apropiados métodos de entrenamiento. Por cierto, solamente después de adquirir la capacidad para ofrecer una respuesta flexible, abarcando una variedad de acciones, podrá garantizarse la versatilidad táctica adecuada (Schönborn, 1999).

La técnica puede evolucionar de manera óptima si la vemos como parte y

parcela de todo un sistema. ¡Eso significa, que en primer lugar tiene que desarrollarse el sistema!

Los análisis técnicos tradicionales, que se refieren al análisis de una secuencia, describen los movimientos de un modelo (un gran jugador) que se presentan como correctos e ideales, y que en consecuencia se aprenden (Figura 1). Las principales desventajas de este sistema son que no desafía las metas, intenciones u objetivos de la técnica y que el modelo óptimo no puede aplicarse a todos los jugadores debido a sus evidentes diferencias anatómicas y fisiológicas.

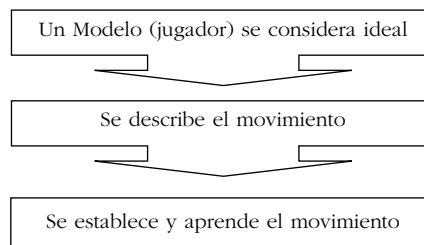


Figura 1

El análisis funcional del movimiento (Figura 2) adopta, en cambio, una aproximación completamente distinta. Implica la evaluación de las diferentes partes de un movimiento a través de procedimientos de análisis y teorías derivadas de la ciencia del deporte y, luego, establece una secuencia del movimiento óptimo basándose en esos datos previos. Por último, la técnica de los mejores tenistas mundiales se analiza en relación con aquello que se ha descubierto. La gran ventaja de este proceso es que resulta objetivo, y permite tener en cuenta las características individuales.

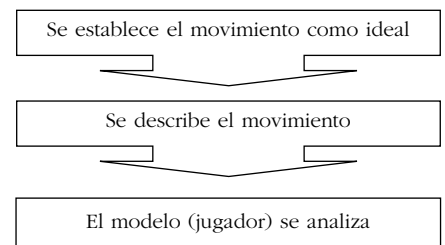


Figura 2

El golpe ideal: Biomecánica y Principios biomecánicos

Las características de un golpe ideal pueden resumirse así:

- **Simple:** La totalidad de la acción no contiene ningún movimiento superfluo o conflictivo.
- **Económico:** El movimiento debe emplear el mínimo de fuerza necesaria. La totalidad de la cadena cinética ha de llevar a la óptima producción del movimiento y gasto energético.
- **Eficaz:** La pelota tiene que ser devuelta con éxito (con la precisión y velocidad deseadas) al otro lado de la red desde cualquier posición y situación.

Esta búsqueda del golpe ideal tiene relación con el estudio de la Biomecánica y sus principios. La biomecánica es el estudio de la estructura y funcionamiento del sistema biológico, desde el que su campo principal de análisis se refiere al movimiento corporal. Como parte de esto, los principios biomecánicos permiten la evaluación de la idoneidad del movimiento. Por un lado esos principios se basan en el establecimiento de "leyes" que gobiernan el movimiento, y por otro lado, ayudan a explicar algunas técnicas del movimiento favorables y que sólo pueden aplicarse bajo ciertas condiciones.

Podemos resumirlo diciendo que, la técnica alcanza su más alto nivel cuando cumple con la biomecánica óptima por una parte, pero por la otra, respeta la individualidad del jugador y, por encima de todo, tiene éxito.

La complejidad de la enseñanza y entrenamiento técnicos

Las aproximaciones a la enseñanza y entrenamiento técnicos han de ser especialmente complejos desde un primer momento. Eso no significa que el entrenamiento técnico deba ser desordenadamente complicado, sino más bien que debe, por ejemplo, incluir distintos elementos críticos, como son la coordinación y la condición, que servirán para mejorar el rendimiento.

La complejidad de las acciones motrices pueden definirse con los siguientes aspectos:

- Estabilidad y precisión de la técnica.
- Variabilidad de la técnica.
- Pre-condiciones energéticas y de condición física.

Objetivos prioritarios en el desarrollo de la técnica

Al desarrollar la técnica de los tenistas, deben establecerse varios objetivos:

1. Perfeccionar y consolidar los golpes.
2. Integrar permanentemente casi todas las precondiciones energéticas.
3. Hacer disponible miles de posibilidades para alterar el programa.
4. Consolidar la variedad de los golpes.
5. Permitir la aplicación de una amplia técnica.
6. Desarrollar una técnica flexible.

7. Asentar la complejidad de las acciones motrices.

El camino hacia el desarrollo

Al aprender y entrenar los elementos técnicos del tenis los jugadores siguen un camino hacia el desarrollo, representado en la figura 3.

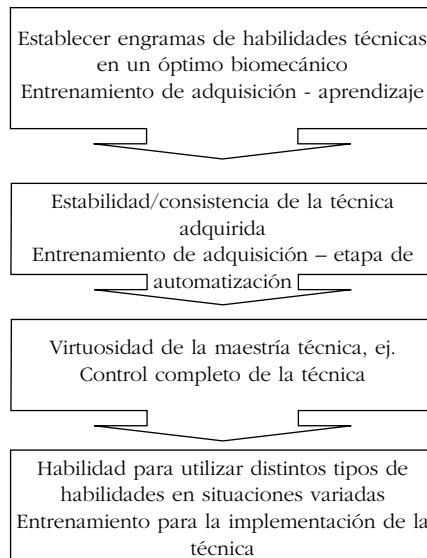


Figura 3

Recomendaciones generales para el entrenamiento de la técnica

Basándonos en lo señalado anteriormente, podemos adelantar varias recomendaciones sobre cómo dirigir las modernas sesiones de entrenamiento técnico:

1. Es obligatorio un calentamiento antes de la sesión.
2. Después de unos 20-30 minutos de entrenamiento, el entrenador ha de incluir periodos de descanso de 3-5 minutos.
3. Antes de la sesión o a continuación de estos descansos, el entrenador tiene que esforzarse por entrenar la potencia explosiva, la coordinación o la velocidad durante cortos espacios de tiempo (5-10 min).
4. El entrenamiento técnico debe realizarse primero en distancias cortas, con el entrenador colocado en la red y el jugador en los cuadros de saque. El entrenador lanzará pelotas desde el cubo y peloteará con el jugador (ambos con raqueta).
5. El entrenador, mientras hace esto, no permanecerá en el centro de la pista, sino en uno de los cuadros de saque y relativamente cerca de la red.
6. De igual modo, el jugador tampoco debe colocarse en el centro de la pista, sino en diagonal al entrenador y sobre el cuadro de saque.
7. Al principio el lanzamiento tiene que ser moderado y forzando al jugador a desplazarse unos pocos pasos para golpear la pelota.

8. El jugador ha de variar la dirección de sus tiros.
9. Al jugador se le debe dar una dirección para sus golpes, y también una zona como diana, que inicialmente será bastante grande.
10. Debe asegurarse desde el comienzo que el jugador utiliza la totalidad de su cuerpo (ligera rotación), a pesar de los problemas que esto pueda acarrear. Se tiene que tener siempre en mente la biomecánica óptima.
11. Los movimientos del golpe han de ser cortos, su amplitud tiene que adaptarse a la velocidad de la pelota y a la profundidad deseada en el tiro.
12. La derecha y el revés han de entrenarse por igual.
13. Todos los movimientos antes y después del golpe, la posición de preparado y de golpeo, todo en definitiva, ha de corresponder exactamente a los movimientos y posiciones que se requerirán más tarde en el partido.
14. Con el tiempo (según el progreso) tiene que incrementarse la variedad en el lanzamiento de pelotas con el cubo.
15. El entrenador ha de devolver pelotas al jugador para que este las golpee.
16. Incluso en clases de grupo, aparte de circunstancias excepcionales, el jugador debe entrenar por series de golpes (p.e. no golpes aislados).
17. Las voleas y los servicios han de integrarse lo antes posible en los entrenamientos.
18. Conforme aumenta el éxito, el jugador ha de irse cada vez más atrás hasta colocarse sobre la línea de fondo.
19. Con el tiempo, deben evitarse los llamados "peloteos de una bola". Hay que tender a realizar peloteos entre el entrenador y jugador o entre jugadores.
20. Las soluciones de tarea que ofrezca el jugador han de ir variando cada vez más.

Siguiendo estas recomendaciones podemos definir un método progresivo para el aprendizaje de la técnica moderna del tenis que tiene tres principios actuales:

1. La totalidad del golpe debe enseñarse como una unidad (con la excepción del servicio), inicialmente con una raqueta más ligera y con un movimiento más corto de la misma acortado, y sólo cuando el alumno vaya logrando mayor éxito debe cambiarse a una raqueta más grande o a un movimiento más largo.
2. Todos los golpes de fondo han de enseñarse al mismo tiempo.
3. Los golpes deben realizarse en toda su complejidad desde el principio: incorporando movimiento y una ligera rotación del tronco.

Conclusiones

El entrenamiento moderno de la técnica ha de centrarse en dos objetivos

principales:

1. Crear relaciones nuevas y directas entre los elementos técnicos y de condición física mediante la coordinación empleando situaciones reales de juego.

2. Establecer formas de entrenamiento que se asemejen a las situaciones de partido, pero que puedan resolverse con éxito durante el entrenamiento. En otras palabras: entrenar todas aquellas variaciones de peloteo que

en los partidos no suelen solucionarse con éxito.

Referencias

Schonborn, R. (1999). *Tenis: Entrenamiento técnico*. Ed. Tutor. Madrid

La Comunicación del Entrenador con sus Jugadores

Por Serena Bates (Gran Bretaña)

Un entrenador, por lo general, es experto en enseñar a jugar al tenis, conoce las reglas a fondo y puede corregir errores fácilmente, pero ¿Es bueno comunicando este conocimiento a sus jugadores? Sabe lo que quiere decir, pero ¿Sabe cómo decirlo de modo eficaz? A continuación presentamos algunas cuestiones que habitualmente se preguntan los entrenadores sobre aspectos relacionados con la comunicación con sus jugadores.

P.1. ¿Por qué los jugadores tienen problemas para oírme incluso cuando creo que estoy hablando alto?

R.1. Sus palabras tienen que dirigirse a la persona a la que está hablando. No por encima de sus cabezas o hacia el suelo. Si desea golpear una pelota en paralelo no apuntaría cruzado. También debe abrir la boca. Mucha gente cree que de una boca cerrada saldrá sonido - intente jugar un golpe de fondo sin mover el brazo - es imposible. Las palabras no saldrán de su boca si no la abre. Si piensa que la abre suficientemente, ¡Mírese al espejo, se sorprenderá de lo poco abierta que está! Los tenistas y entrenadores no dudan en ejercitar los músculos adecuados de su cuerpo para mejorar su juego, pero poca gente piensa en ejercitar los músculos que le ayudarán a conversar. La lengua y los labios necesitan ejercitarse diariamente. Lo ideal es emplear ejercicios para la voz y bastará con hacer caras divertidas y estirando los labios y la lengua. Una mala articulación casi siempre viene causada por la pereza muscular.

P.2. ¿Por qué los jugadores parecen malinterpretar lo que estoy diciendo?

R.2. Las palabras no son el único modo para comunicarnos. La expresión facial es muy importante. A menudo, los niños no saben averiguar si estamos serios, enfadados, frustrados o bromeando, etc, sólo con las palabras que decimos. Tienden a perder los matices de la voz que alteran el significado. Por esta razón es fundamental que la gente pueda ver su cara, para apreciar si está sonriendo o si parece enfadado. Mire a sus jugadores cuando les hable y míreles también cuando ellos le hablen a usted.

P.3. ¿Por qué los jugadores tienen entrenadores si no quieren escuchar

cuando intento corregirles?

R.3. Cuando corrija a sus jugadores intente no hacerlo delante de otra gente. Asegúrese de que el jugador tiene tiempo para escucharle. No lo deje para el final de la clase cuando el jugador se prepara para marcharse. Asegúrese también de usted tiene el tiempo suficiente para explicarlo todo, dejando tiempo incluso para algunas preguntas. Si tiene prisa se producirán malentendidos. Cuando presente nuevas ideas hágalo de una en una para evitar la confusión. Recuerde que ha de decir algo positivo- su trabajo es motivar a los jugadores- hágales sentirse como fracasados y puede que no vuelvan. Asegúrese además de que el jugador necesita que le corrijan - ¡No les critique solamente porque usted tenga un mal día!

P.4. En ocasiones se me traba la lengua cuando estoy hablando. ¿Cómo puedo evitarlo?

R.4. No hable demasiado rápido, pues esto sucede cuando su cerebro intenta hacer que su boca trabaje físicamente más rápido de lo que es capaz. Ralentice sus pensamientos. Abrir más la boca le ayudará a ralentizar su conversación. Haga pausas entre cada frase. Eso dará tiempo a la gente que está escuchando a asimilar lo que ha dicho, puede que quieran reírse de una broma o simplemente tener tiempo para pensar. Dese tiempo para coger aire y piense lo que va a decir a continuación. Si uno acaba de ganar un punto jugando al tenis, se detiene y recupera el aliento, recibe el ánimo del público y se prepara para el próximo punto. La misma técnica se aplica para conversar.

P.5. ¿Por qué tengo dolor de garganta al final del día?

R.5. Eso sucede normalmente cuando hablamos en espacios abiertos o amplios. Mucha gente tiene miedo de hablar en alto. Cuanto mayor es la sala o el espacio, más aire se necesita para apoyar su voz. Cuanto más alto hablamos, mayor énfasis debemos poner en el sonido de las vocales - debemos abrir la boca para dejar que suenen estas vocales musicales. Si el espacio es grande necesitaremos más energía en nuestras palabras, como si golpeáramos

la pelota de tenis desde un fondo de la cancha al otro. Asegúrese de que termina siempre la palabra, no la corte al final. Cuanto más flexibles sean los labios y la lengua, más claro será su expresión y evitará el gritar. Una correcta respiración (como se señaló antes) ayudará.

P.6. ¿ Por qué cuando tengo que hablar ante un grupo me quedo sin aire y se me reseca la boca?

R.6. Para hablar se necesita poder respirar. Una frase larga emplea más aire que una corta, igual que un peloteo largo utiliza más energía que uno corto. Hablar requiere respiración intercostal diafragmática junto con la presión abdominal. Cuando se le pide a la gente que hable, lo primero que hace la mayoría es levantar los hombros a causa del miedo. Evite levantar los hombros - sus cinco costillas superiores no se mueven, así que no conseguirá nada más que tensión en el cuello y, por tanto, en la garganta. Al inspirar, los músculos intercostales, que están entre las costillas, las elevan y mueven hacia afuera permitiendo que los pulmones se llenen de aire. Al mismo tiempo el diafragma se contrae hacia abajo. Al tirar el aire, el diafragma y la caja torácica vuelven a su posición normal. Respirar por la nariz evita el sonido entrecortado que algunas personas hacen cuando están nerviosas. Para acabar con la sequedad de boca, intente sonreír cuando esté hablando. Eso relaja los músculos de la boca y ayuda a la creación de saliva.

P.7. Algunos jugadores parece que hagan las mismas preguntas una y otra vez. ¿Por qué?

R.7. Quizás es que usted no escucha la pregunta. Es muy fácil creer que se sabe lo que la gente va a decir y luego dejar que la mente divague. Para golpear una pelota se necesita mirarla cuando viene hacia nosotros. Si usted quiere responder inteligentemente a alguien tiene que escuchar lo que esa persona le dice. Los niños a menudo tienen demasiado miedo para preguntarle al entrenador, por lo que cuando hacen una pregunta, ¡Hay que tener la cortesía de escuchar! Puede que les lleve algo de tiempo llegar a donde quieren, pero intente no interrumpirles.



John Fitzgerald conversa con Rafter y Hewitt

P.8. Encuentro aterrador hablar en las ocasiones formales, en cambio no me importa hablarle a grupos de jugadores. ¿Por qué?

R.8. Como entrenador usted pasa gran parte de su tiempo con ropa cómoda y fácil de llevar. Si le habla a un grupo de hombres de negocios y quiere parecer inteligente, tenga cuidado en no vestir ropa demasiado ajustada. Los pantalones, faldas, camisetitas y zapatos que son un poco más ajustados de que lo estamos acostumbrados limitarán nuestra respiración (¡Y pensar que pueda saltar un botón nos aterrorizará como para salir corriendo!). Ponga atención si lleva demasiadas joyas - los pendientes, pulseras y collares pueden hacer ruido cada vez que se mueva.

Emplee el movimiento corporal sólo si de verdad ha de hacerlo. ¡Evidentemente si está en una pista de tenis el movimiento es necesario! Si se encuentra en una ocasión más formal intente estar quieto. Un orador que no puede estarse quieto distrae mucho y la audiencia empezará a mirarle más que a escucharle.

Si está de pie mientras habla no cruce las piernas. Deje que sus pies lleven su peso. Si cruza las piernas, la tensión de los músculos perjudicará su respiración. Evite “ums” y “ers”. La gente se pondrá a escucharlos en vez de escuchar lo que está diciendo. Si le parece complicado dejar de decirlo, en vez de eso, intente pensar ese “um”.

P.9. ¿Por qué es importante para mí llevarme bien con los padres?

R.9. Si intenta crear una buena relación con su jugador, va a tener que lograr que los padres confíen en usted. Para hacerlo, ha de hablarles y escucharles. Recuerde lo que dicen y lo que esperan de usted. Si no está de acuerdo con sus objetivos, hable con ellos. Si ignora sus visiones y da la impresión de que usted o su academia son más importantes que el niño, dejará de ser popular en breve. Si los padres formulan preguntas,

responda simple y brevemente, pero no emplee monosílabos en sus respuestas como “sí” o “no”, porque da la impresión de que no tiene tiempo para dedicarles. Asegúrese de escuchar a los padres (y al niño) si le plantean un problema. Si preocupa a la familia afectará al rendimiento. Puede que usted no pueda ayudar, pero debe ponerles en contacto con alguien que sí pueda.

P.10. ¿Cómo puedo utilizar mi voz para motivar a los jugadores?

R.10. Anime siempre a los jugadores. Aparente estar animado, incluso en días malos. No permita nunca que los jugadores (especialmente los inexpertos) se vayan a casa sintiéndose como perdedores. Su objetivo es hacerles sentirse ganadores. Muchas veces, la diferencia entre los ganadores y los perdedores es sólo cuestión de confianza. Si usted como entrenador es malinterpretado, en definitiva es culpa suya. Hay malos entrenadores, ¡Pero muy pocos malos alumnos! Tenga claro en su cabeza lo que pretende decir.

Practique hablando en voz alta. Mucha gente cree que pueden mejorar sus habilidades de comunicación leyendo al respecto. Usted no le recomendaría a un niño que intente mejorar su servicio únicamente leyendo sobre el tema. ¡La única manera para ganar confianza al hablar es hablando! No tema el sonido de su propia voz y no pretenda hablar como otra persona. Disfrute hablando. Olvídense de la suerte, usted sabe de lo que está hablando, ahora disfrútelo y muestre su entusiasmo.

El Desarrollo de una Percepción Rápida y la Preparación para la Acción del Resto

Carlos Avilès¹, Nicolas Benguigui², Eyméric Beaudoin² y Frédéric Godart²

¹Centro de Entrenamiento, Tennis & Sport Performance, Santiago, Chile

Facultad de Educación, Universidad Nacional Andrés Bello, Santiago, Chile

²Centre de Recherche en Sciences du Sport, Université Paris-Sud (Orsay), France

Introducción

El tenis de alto nivel fuerza a los jugadores a enfrentarse a limitaciones muy grandes de tiempo y espacio. En la devolución del servicio por ejemplo, cuando el saque se golpea a 200 k/h, el tiempo disponible para la acción es de aproximadamente unos 500 mseg. Durante ese tiempo, el restador tiene que arreglárselas para defender un espacio de unos 8 metros de ancho y realizar un golpe cuya ejecución por lo habitual se da en menos de 10 metros (Regan, 1997).

En esta situación es evidente que el tiempo de reacción del jugador ha de reducirse a lo mínimo y que el

dinamismo de la respuesta debe ser máximo (p.e. reducido tiempo motriz). En cuanto a su comportamiento, los tenistas aprenden a poner en práctica un patrón muy específico que consiste en realizar un saltito con ambos pies al mismo tiempo (split-step) justo antes de que el contrario impacte la pelota, para así caer sobre el suelo en el instante posterior al impacto (Figura 1). La ventaja principal de esta secuencia de “split- step/caída” es que se facilita el movimiento hacia la pelota gracias a la aplicación de un preestiramiento de los extensores del tren inferior.

Los jugadores y entrenadores han de estudiar detenidamente estos patrones,

pues podemos presumir que estos instantes determinan en gran medida el resultado del siguiente golpe. Ganar unos pocos milisegundos durante esta fase puede marcar la diferencia entre un “ace” y un resto ganador. Por otro lado, al prepararse para golpear la pelota, los jugadores pueden emplear distintas estrategias para desestabilizar la respuesta del contrario. Cambiar el rimo en mitad de un peloteo, golpear una pelota delante o golpearla muy atrás, son maneras de sacar a un rival de la zona donde se encuentra cómodo y muchas veces son las mejores oportunidades para jugarle a contrapié.

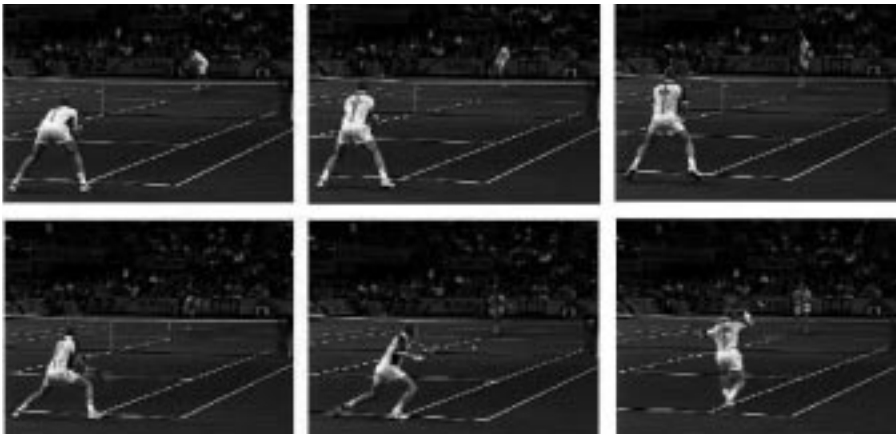


Figura 1. Ilustración de la secuencia de "split-step/caída". El jugador inicia el "despegue" antes del impacto del rival (Foto 2). El rival ha golpeado la pelota y el restador está en suspensión (Foto 3). Tras caer al suelo el restador comienza su movimiento hacia la pelota (Foto 4). El jugador se prepara para conectar su resto (Foto 5). (Las fotos se han extraído de la cinta de vídeo "La devolución del servicio" producida por la Federación Francesa de Tenis, 1997).

Metodología y Resultados

Se han realizado dos investigaciones para entender mejor la relación entre las acciones de los jugadores durante los momentos anterior y posterior al impacto. Pretendían responder a las siguientes preguntas: ¿Los jugadores de alto nivel ahorran tiempo durante la devolución?, Tener en cuenta la información sobre la preparación del contrario ¿Permite realmente a los jugadores anticipar mejor (p.e. reaccionar antes) el golpe del contrario?, ¿Es posible perjudicar la secuencia de "split-step/caída" del rival modificando el ritmo del servicio (p.e. el movimiento de la raqueta atrás más lento o rápido, el lanzamiento de la pelota más o menos alto, etc.)?

Para contestar a estas preguntas se creó un sistema de análisis que grababa:

- El momento de impacto por medio de un micrófono colocado junto al sacador.
- La secuencia temporal (timing) de las distintas posiciones de pies del restador en relación con el impacto por medio de "conexiones plantares" colocadas en las zapatillas del restador (Figura 2).

Se realizó un primer estudio con dos grupos de nueve jugadores de nivel regional y nacional que devolvían servicios realizados a una velocidad media de 130 k/h. Los resultados indicaron que los jugadores de nivel nacional mostraron una mejor sincronización de la secuencia de "split-step/caída" que los de nivel regional. Por otro lado, el estudio mostró también diferencias notables en términos de despegue y caída entre los jugadores de nivel nacional y regional. De media, la fase de despegue comenzaba 40 ms antes del impacto y la caída, que corresponde al inicio de la acción del resto, sucedía 160 ms después del impacto. Eso podría sugerir que la

información para anticipar la dirección en la que moverse se toma del rival.

En el segundo estudio, la velocidad media del servicio era de 170 k/h y se contó con un jugador profesional para determinar si había adaptaciones específicas en la élite del deporte. Se comparó entre un jugador de élite (número 12 del mundo en el momento del estudio) y otros de nivel nacional y regional. La investigación pretendía además establecer si los jugadores de élite eran capaces de ajustarse al modificarse el ritmo del servicio. Los jugadores se enfrentaban a un sacador que podía lanzar la pelota a dos alturas distintas. La diferencia entre los lanzamientos altos y bajos, que se grababan en vídeo, era de alrededor de 1.50 metros y el lapsus de tiempo entre el lanzamiento y el impacto aumentaba 300 ms cuando los jugadores empleaban el lanzamiento de mayor altura.

Un análisis de las primeras pruebas mostró que los tres jugadores se retrasaban en el timing de su secuencia de "split-step/caída" y que necesitaban algunos intentos para sincronizarse con el sacador. Sin embargo, la investigación demostró que el jugador profesional ajustaba su movimiento más rápidamente, con tan sólo dos pruebas, mientras que los otros dos requerían de tres y seis pruebas respectivamente. Cada jugador se las arreglaba para establecer su patrón de "split-step/caída" pero, de nuevo, el jugador profesional demostraba más consistencia en su timing. Con respecto al timing de despegue se observó que el jugador de nivel nacional lo realizaba antes que el profesional (promedio -28ms vs. -5 ms en relación al impacto). ¿Significa eso que estaba anticipando más eficazmente o que era capaz de prepararse antes? Es interesante como los resultados muestran que no era ese el caso. Más bien lo que sucedía era que el timing de la caída del

jugador profesional, que realmente corresponde al inicio del movimiento de la pelota, era anterior al del jugador de nivel nacional (promedio de 130 ms vs. 160 ms después del impacto), lo cual sugería que el jugador profesional anticipaba la dirección del golpe antes y que era capaz de prepararse también más rápido.

Por lo que respecta a la variación en la altura del lanzamiento y, por tanto, al ritmo del servicio, el estudio mostró que el jugador más flojo (el de nivel regional) al restar se veía mucho más afectado por dicha variación. El despegue de este jugador tenía lugar mucho después del impacto en los lanzamientos de pelota bajos (+25 ms) y antes del impacto en los lanzamientos que eran más altos (-50 ms). Esta discrepancia podría observarse también en la caída, que tenía lugar 190 ms y 142 ms después del impacto en los lanzamientos bajos y altos respectivamente. Por otra parte, los jugadores de alto nivel no se veían particularmente afectados por estas variaciones, lo que a su vez implica que eran capaces de sincronizar la secuencia de "split-step/caída" con independencia de la altura del lanzamiento de la pelota. Sin embargo, el hecho de que el sacador variara sistemáticamente los saques provocando que los restadores fueran muy precisos en el timing de cada servicio, puede que facilitara a los jugadores su adaptación a esa variación del servicio. Variaciones del servicio menos frecuentes podrían haberles desestabilizado en algunas de las devoluciones.

Discusión

Lo primero que debemos recordar de estos dos estudios es que los mejores jugadores (especialmente el jugador profesional) eran más avanzados (en tiempo) y consistentes en la ejecución de la secuencia de "split-step/caída". Estos descubrimientos parecen indicar que los restadores usan "pre-información" recogida del comportamiento preparatorio del rival o al menos



Figura 2. Arnaud Clément con el equipo que graba sus distintas posiciones de pies.

información de justo después del impacto (e.p. Abernethy et al., 2001). El segundo punto importante es la adaptabilidad que los mejores jugadores demuestran cuando se enfrentan con distintas alturas de lanzamiento de la pelota. Esta observación indica que la experiencia en el tenis está parcialmente relacionada con la habilidad para adaptarse al timing de ejecución del golpe del rival y que, a su vez, esta habilidad permite al jugador reaccionar al estímulo lo más rápido posible.

Los resultados de estos dos estudios plantean preguntas muy interesantes sobre el aprendizaje motor. Por ejemplo, ¿Cómo pueden los entrenadores ayudar a los jugadores a optimizar su secuencia de "split-step/caída" durante el entrenamiento?, ¿Hasta qué punto es posible facilitar el aprendizaje de esta secuencia?, ¿Por qué algunos jóvenes jugadores descubren el significado de esta secuencia de forma instintiva mientras otros necesitan años de práctica? Las respuestas definitivas a

estas cuestiones todavía están muy lejos, no obstante, los investigadores a estas alturas creen que la habilidad para reaccionar y prepararse rápidamente sólo pueden desarrollarse por medio del entrenamiento. Es decir, los entrenadores únicamente pueden facilitar este tipo de aprendizaje a través de ejercicios de situaciones de juego con limitaciones específicas (grandes áreas para defender en periodos de tiempo limitados). Estas situaciones no deben verse limitadas a la cancha de tenis, sino que deben realizarse en todos los deportes de pelota y en los juegos infantiles de oposición.

Con respecto al tenis de alto nivel, debería realizarse una investigación a gran escala basada en un análisis sistemático de la secuencia de "split-step/caída" en los jugadores profesionales para lograr un amplio examen de los tiempos de reacción y respuesta. Las aplicaciones prácticas incluirían los posibles aprendizajes perceptivos, que darían como resultado

el descifrar el juego del rival y la secuencia temporal de la ejecución de su golpe. Así, mientras unos pocos tenistas profesionales son capaces de desmontar el juego de sus contrarios, futuros investigadores podrían revelar información que pueda aplicarse entre los tenistas. Esta información permitiría potencialmente que los jugadores anticiparan mejor, o al menos, reaccionaran más rápido y de manera más dinámica a los golpes de sus rivales.

Referencias

Abernethy, B., Gill, D. P., Parks, S. L. & Packer, S. T. (2001). Expertise and the perception of kinematic and situational probability information. *Perception*, 30, 233-252.

Regan, D. (1997). Visual factors in hitting and catching. *Journal of Sport Sciences*, 15, 533-558.

Nota: Este estudio se ha realizado gracias a una beca de investigación concedida por la ITF.

El Juego de Media Cancha hacia Delante

Por Iván Molina (Entrenador de los Equipos Junior de la ITF)

El tenis moderno exige que el jugador tenga un juego completo y de ataque tanto en el fondo de la cancha como de mitad de cancha hacia delante. El jugador que, bien mediante tiros agresivos o con un juego de servicio y red, coloque a la defensiva a su contrario pero no tenga la suficiente capacidad para definir el punto adelante en la primera o segunda volea, perderá la iniciativa que pudo haber tomado y quedará a merced del contrario. De esta forma, un punto que debió ser suyo pasa a ser un punto perdedor. El rendimiento del jugador se ve mermado, tiene menos efectividad y se reduce su confianza durante el partido, lo cual le lleva cada vez a tomar menos decisiones ofensivas.

Cuando hablamos de voleas, podemos interpretar mal el significado en términos tácticos. Muchos jugadores practican con frecuencia las voleas colocándose cerca de la red durante un tiempo determinado todos los días. Sin embargo, después de haber "practicado" e invertido un tiempo considerable, el jugador llega al partido, se va a la red en un par de ocasiones y falla cada vez la volea o la ejecuta en una posición diferente a la que "practicó" durante tanto tiempo, sin la debida potencia o colocación y recibiendo enseguida del contrario un passing shot o una pelota difícil y angulada.

En este artículo vamos a tratar de analizar las diferentes situaciones que se presentan cuando queremos trabajar la

subida a la red del jugador y también proponer aspectos prácticos aplicados a nuestro trabajo, así como algunos conceptos que puedan aportar unas ideas más precisas a nuestros métodos de enseñanza.

Situaciones tácticas

1 Pelotas que botan a mitad de cancha altas o a la altura de cintura:

Éstas pelotas son muy habituales y se deben definir a cualquier lugar de la cancha. Si esto no se consigue, el jugador debe ubicarse dentro de la línea de servicio y recibir un tiro relativamente fácil en la siguiente pelota para definir con una volea ganadora.

2 Pelotas que botan a mitad de cancha bajas o con efecto cortado o un poco anguladas:

El jugador debe jugar un golpe de acercamiento preferiblemente profundo bien con efecto liftado o cortado. El jugador debe seguir avanzando hacia la red para volear dentro de la línea de servicio moviéndose siempre en diagonal para cerrar ángulos. Seguramente, la pelota que le llegará será un tiro cruzado, angulado y bajo o un golpe paralelo potente. En ésta situación el jugador ha de moverse y reaccionar rápidamente para colocar bien su golpe.

3 **Servicio y red:** Generalmente, tras el servicio se suele jugar la volea baja y

cerca de la línea de servicio, al estar lejos de la red en una posición forzada y se volea de abajo hacia arriba con profundidad, potencia y colocación o con ángulo y colocación. De esta forma, el jugador puede avanzar y efectuar una segunda volea ya más cerca de la red con muy buenas opciones de definir el punto. En caso de que esa primera volea sea débil o sin colocación se quedaría a merced del contrario. Este patrón de juego, que puede ser muy efectivo incluso en canchas de arcilla, lo realizan pocos jugadores, pero en momentos importantes es utilizado con frecuencia. En esta situación se requiere coordinación, agilidad, velocidad de piernas y de manos, balance, "timing" y una buena técnica del golpe junto con una buena percepción y anticipación.

4 **Bote pronto o media volea:** Este golpe hay que practicarlo y perfeccionarlo cada vez más para hacerlo más efectivo. Debido a la potencia y el efecto de los tiros, incluidos los passings shots, es muy frecuente que el jugador que sube a la red tenga que ejecutar este golpe. El bote pronto ha de jugarse algunas veces cuando se juega saque y red, o cuando se efectúa un buen golpe desde el fondo de la cancha y se aprovecha para definir el punto. Generalmente este golpe se da

cuando el atacante está subiendo a la red y lo “pillan” cerca de la línea de servicio bien sea un poco atrás o ligeramente delante de ella. De su velocidad, profundidad y colocación adecuadas en su ejecución depende en gran parte el éxito del atacante para seguir avanzando hacia la red y efectuar una volea ofensiva en el siguiente golpe.

5 Smash: Cuando se habla de juego de ataque hay que mencionar este golpe porque cuando el atacante juega buenas voleas y descoloca al contrario, la reacción normal del jugador presionado es levantar la pelota para tratar de recuperar tiempo. El smash debe ser un tiro ganador en un porcentaje muy alto incluso en las situaciones más difíciles. Hay que mencionar el smash de revés el cual requiere un mayor uso de la muñeca.

Los puntos 3 y 4 enumerados anteriormente definen el calibre real de un buen jugador de media cancha hacia delante. Esto nos da una idea más clara de las diferentes situaciones táctico-técnicas que debemos trabajar en beneficio de nuestros jugadores.

En este artículo se ha hecho un mayor al énfasis en las voleas que hay que jugar

en pelotas más bajas o en situaciones más difíciles, pero no debemos olvidar que también se juegan pelotas a media altura o por encima del hombro y que, aunque en la práctica se pueden presentar más sencillas, se ha de poner mucha atención en su entrenamiento porque estas voleas deben ser ganadoras o casi definitivas. Dentro de éstas se incluye la volea liftada de derecha (“drive volley”) usada por todos los jugadores y cada vez más popular.

Entrenamiento

Ejercicio 1: El jugador se coloca en el centro de la cancha entre la red y la línea de servicio. Comienza a ejecutar una serie de voleas con un compañero o con el profesor que está en el otro lado en la línea de fondo. El jugador repite una volea tras otra al centro de la cancha sin tener presente ni la velocidad, ni la profundidad ni los distintos ángulos del golpe. Sus movimientos son laterales y en muchas ocasiones realiza una volea de bloqueo.

Ejercicio 2: Primeras voleas. El jugador debe colocarse en la T. El profesor se coloca en un lado en el fondo. El profesor puede jugar a cualquiera de los lados del alumno quien ha de volear y

seguir avanzando. El profesor pelotea con él libremente y el alumno trata de ganar la segunda volea a un blanco del otro lado bien sea profundo o angulado. Es importante que el alumno avance hacia la pelota diagonalmente. Luego se hace igual al otro lado.

Ejercicio 3: Medias voleas. En general, no se le dedica tiempo suficiente durante el entrenamiento y cuando se hace es de una forma muy superficial y muy a la ligera. Un buen ejercicio es el siguiente: El alumno se coloca dos pasos detrás de la T. El profesor se coloca en el fondo en un lado y lanza la primera a cualquiera de los dos costados del jugador, éste ejecuta un golpe de media volea a un blanco en la cancha y continua avanzando para enseguida realizar una volea ganadora o lo más ofensiva posible. Los blancos pueden ser profundos especialmente para las medias voleas.

Ayudas técnicas a tener en cuenta:

Las voleas jugadas cerca de la “T” generalmente deben realizarse con un movimiento atrás de la raqueta un poco más amplio que cuando se ejecutan más cerca de la red. El giro debe hacerse con los hombros y no con el brazo, tratando de mantener el codo cerca del cuerpo y con el cuerpo inclinado ligeramente adelante.

En las voleas jugadas en esta misma zona o en las bajas jugadas más adelante, para que sean más potentes profundas es recomendable que la punta de la cabeza de la raqueta termine adelante como si se estuviera extendiendo la muñeca.

Por otro lado, cuando se está muy cerca de la red y la pelota viene rápida, un simple bloqueo puede ser suficiente para reaccionar y definir el punto.

Conclusiones

Las principales ideas de este artículo pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Un buen jugador debe tener un juego agresivo adelante y atrás.
- La volea debe ser un golpe más ofensivo.
- Tácticamente las voleas se definen la gran mayoría de las veces a la primera o a la segunda, según la situación, y raramente a la tercera.
- Para jugar bien en la red se necesita muy buen balance, gran movilidad de piernas, buena técnica y una gran percepción y anticipación.
- El movimiento de la raqueta atrás es solo un pequeño giro de hombros y varía según la posición en la cancha.
- En el juego de volea hay que moverse diagonalmente para acortar los ángulos.
- Una ayuda técnica en la volea es terminar con la punta de la cabeza de la raqueta adelante.



Todd Martin es un especialista en el juego de media cancha hacia adelante.



Mini-Tenis



Competición adecuada para el Mini-Tenis

Por Mark Tennant (Tutor del Departamento de Enseñanza de la LTA, Gran Bretaña)

El programa nacional de Mini-tenis de la LTA que se inició en 2001 ha ayudado en gran medida a los entrenadores de los jugadores más jóvenes. Ahora entienden lo que les gusta hacer a los niños, de la forma en que necesitan hacerlo, con qué frecuencia y porqué.

La competición es una parte clave de todo programa de mini-tenis. ¡Sin embargo, tendemos a asociar la competición entre jugadores de hasta 8 años de edad con ansiedad, lágrimas e infelicidad general! La mayoría de los problemas de disciplina en los torneos se da en los campeonatos para menores de 10 años. Por tanto, resulta evidente que la competición que ofrecemos a menudo no se adapta a las capacidades físicas, técnicas y emocionales de los niños. Para que niños y padres vean la competición como una oportunidad positiva, más que como una amenaza o algo con lo que muchas veces no se disfruta, las exigencias a los niños deben ser las apropiadas a su edad, madurez y nivel. De este modo es probable que haya más niños que se beneficien de la competición y disfruten de ella.

¿Desafío o competición?

El desarrollo físico del niño es un aspecto fundamental en el mini-tenis, ya que la necesidad de una actividad

física es progresiva y los niños puede que no sean capaces de pelotear o sacar (en el primer nivel de mini-tenis), y sus necesidades de competición son distintas de las de aquellos que pueden jugar partidos. Es muy complicado, por ejemplo, explicarle a los niños que han jugado muy bien, pero que han perdido porque se rival era mejor jugador. ¡Además, algunos niños no saben si han ganado o perdido, y a otros no les preocupa el resultado! Por lo tanto, la competición debe evolucionar en paralelo al desarrollo del niño.

La continuidad desde el desafío a la competición

Esta continuidad se diseña para permitir que los niños se adapten a la competición según vaya evolucionando su juego, su madurez y su habilidad.

Etapa 1: Desafío - para verdaderos principiantes normalmente se excluye la competición por su incapacidad para pelotear.

Requisitos: Habilidad del niño para realizar tareas básicas (lanzar lejos un saquito), medir el rendimiento (medir con pasitos), anotar los resultados.

Resultado deseado: Que el niño quiera jugar para mejorar; que comprenda que su mejora es resultado de

Desafío		Competición		
1	2	3	4	5
El niño acaba de empezar a jugar al tenis y no puede pelotear; la prioridad general es el desarrollo físico	El niño comienza a golpear las pelotas con la raqueta, pero es incapaz de pelotear	El niño comienza a pelotear de forma básica, y además puede que saque por arriba	El niño comienza a pelotear con cierta consistencia; aprende el saque por arriba y los golpes de fondo	El niño pelotea con consistencia, utiliza el servicio, los golpes de fondo y las voleas
Desafíos: ¿Cuánto puedo saltar/lanzar? ¿Cuántos conos puedo saltar?	Desafíos: Como antes, pero añadiendo cambios en la raqueta y la pelota	Desafíos, pero empezando con peloteos básicos; aprender a cantar la pelota fuera; aprender a contar; torneos por equipos	Partido: aprender las reglas del tie-break; torneos por equipos, aprender a arbitrar partidos	1v1, 2v2, y torneos por equipos, arbitraje de partidos



la práctica, que es más responsabilidad suya que del entrenador.

Etapa 2: Desafío avanzado - para niños familiarizados con el concepto de desafío o reto, que puedan golpear la pelota con una raqueta pero que carezcan de consistencia para pelotear.

Requisitos: Habilidad del niño para realizar una tarea más avanzada (p.e. golpear un número de consecutivo de saques por debajo y meterlos en el cuadro de recepción), para contar cuantas pelotas entraron y para anotar los resultados.

Resultado deseado: Que el niño quiera jugar para conseguir mejores resultados la semana siguiente, que comprenda que su mejora es resultado de la práctica del tenis.

Etapa 3: Aprendizaje de las reglas - Es similar a la etapa 2, pero con un nivel algo más avanzado. Cuando los niños pueden pelotear con cierta consistencia necesitarán aprender cuando cantar la pelota fuera y cuando seguir el peloteo porque la pelota haya entrado. Esto anticipa el aprendizaje de cómo contar en un juego.

Requisitos: Aprender cuando la pelota botó fuera o dentro, cómo contar, desde que lado sacar.

Resultado deseado: Comprender las reglas básicas, disfrutar jugando un partido.

Etapa 4: Partido inicial – Realizar peloteos básicos, utilizando los golpes de fondo. Los puntos se empiezan con un servicio sencillo por arriba del hombro.

Requisitos: Tanteo simple, progresando hacia el tie-break.

Resultado deseado: Comprender las reglas básicas, tener confianza para empezar a arbitrar los partidos propios, disfrutar jugando un partido.

Etapa 5: Partido – Pelotear con consistencia, sacar por arriba y jugar golpes de fondo. Después de esta etapa, los niños puede que estén listos para el segundo nivel de mini-tenis (naranja).

Requisitos: Contar utilizando tie-breaks, habilidad para aplicar tácticas básicas.

Resultado deseado: Comprender las reglas básicas, tener confianza para empezar a arbitrar los partidos propios, disfrutar jugando un partido con formato de individuales y de dobles.

La competición como parte de un programa de mini-tenis

Para un programa de mini-tenis es muy importante contar con un elemento competitivo considerable, ya que

supone un medio para que los niños tengan la oportunidad de mejorar su juego, de aprender a cómo competir y de jugar partidos. Los torneos a este nivel deben ser:

- Variados
 - Torneos que puedan disputarse como parte de una liga interclubes, de la ciudad, del distrito o del condado. Debe jugarse usando el formato de tie-break. Tiene que darse la oportunidad de que los jugadores compitan en individual y en dobles.
 - Torneos rápidos, informales y divertidos, al final de una clase o durante un día de fiesta. Pueden ser de individuales o por equipos.
- Divertidos
 - Los niños no deben tener miedo por el formato competitivo.
 - Restarle importancia al ganar o perder, pero enfatizar la mejora y el esfuerzo.
 - Utilizar distintos sistemas de puntuación y formatos de competición.
- Periódicos
 - La competición exige que los jugadores piensen en la táctica y mejoren técnica y mentalmente.
 - Debe ofrecerse una competición regular para todos los niveles de juego.
- Locales
 - Todos los clubes han de ofrecer alguna competición en el primer nivel (rojo), en el segundo (naranja) y en el tercero (verde) de mini-tenis. En el nivel rojo debe emplearse el formato de desafíos y competición.
 - Es injusto y poco práctico esperar que los niños y sus padres viajen largas distancias para competir a estos niveles.
- Breves
 - Los torneos tienen que reconocer los lapsus de concentración y la capacidad física de los niños organizando los torneos del nivel rojo con una duración máxima de dos horas.

Nos esforzamos mucho por adaptar nuestros métodos de enseñanza y entrenamiento a las necesidades de los niños más jóvenes, debemos hacer lo mismo con la competición.

Nota: Los lectores que deseen más información acerca de la competición en mini-tenis pueden consultar el Manual de Mini-tenis de la LTA.

Este artículo se reproduce con autorización del Departamento de Entrenamiento de la LTA.



Filosofía del Desarrollo del Jugador

Por Peter D. McCraw (Entrenador de Alto Rendimiento y Desarrollo, Academia IMG-Bollettieri, EEUU)

Como entrenador, ¿Cuántas veces nos piden que expliquemos nuestra filosofía para la enseñanza de los golpes o para la estrategia y la táctica? ¿Y sobre nuestro plan para desarrollar el verdadero potencial de un deportista a largo plazo? A nivel nacional pueden formularse las mismas preguntas a las Federaciones con respecto a su “Filosofía del Desarrollo del Jugador”.

No nos equivoquemos – estas preguntas no son sencillas de contestar, al menos no lo deberían ser. Comprender el mejor método para desarrollar todo el potencial de un jugador es una tarea compleja. Un tarea que requiere de la ciencia, del conocimiento, y de la experiencia y además de una gran cantidad de pruebas y errores. Sin embargo, la recompensa por desarrollar una clara filosofía tiene efectos que perduran incluso una vez la carrera tenística de nuestro jugador ha finalizado.

En este artículo explicamos cómo intentamos responder a estas cuestiones en la Academia y mostramos cómo nuestra filosofía nos ayuda a poner en práctica un programa de entrenamiento de clase mundial.

¿Por qué es importante una Filosofía General?

Imagínese que usted es el director del programa en una instalación con más de 60 canchas, tiene 200 jugadores de edades entre los 8 y los 18 años, de 20 culturas distintas entrenando a tiempo completo. Su personal técnico está formado por más de 25 entrenadores de 12 países que tienen distintos niveles de formación, experiencia y estilos de enseñanza. ¿Cómo pondría usted en práctica un programa de entrenamiento de nivel mundial en estas instalaciones y sacaría jugadores profesionales?

¿Cómo controlaría la calidad del entrenamiento en todas las canchas? ¿Cómo podría asegurarse de que su grupo de élite no esté sobreentrenado y el grupo intermedio falto de entrenamiento? ¿Cómo aseguraría que a un jugador del grupo de más nivel se le ha enseñado lo mismo para la derecha que a un jugador de otro grupo? ¿Cómo crearía una atmósfera donde cualquier entrenador pudiera trabajar con cualquier grupo y continuar el proceso de desarrollo?

La respuesta es: filosofía. Definir con claridad nuestra filosofía de entrenamiento y cómo ponerla en

práctica nos permite controlar y modificar nuestra aproximación a cuestiones como estas. Compartir filosofías con entrenadores amigos y buscar formas de mejorar continuamente es algo muy provechoso.

¿Cuáles son las etapas y elementos del proceso de desarrollo? ¿Cómo dirigiría a jugadores de todos los niveles dentro de ese proceso? Para cualquier entrenador, estas preguntas son de suma importancia. Nuestras respuestas deben sentar las bases desde las que emanaran todas las decisiones, creencias y principios. Nuestra filosofía debe permitir cada aspecto de la enseñanza, del entrenamiento y del desarrollo deportivo. A menos que un entrenador conteste a estas preguntas, se sentirá ignorante sobre cómo y porqué sus métodos influyen en sus alumnos.

En las Academias IMG tenemos cuatro filosofías distintas que sirven de fundamento entre sí.

Filosofías Bollettieri:

1. Filosofía del desarrollo del deportista a largo plazo
2. Filosofía de Entrenamiento
3. Filosofía de Enseñanza
4. Estilo personal de los entrenadores

¿Por qué tantas?

Entrenar y educar a niños va más allá de cuantas derechas y reveses golpeen cada día. Debe abarcar cada aspecto de sus vidas y ofrecer a cada alumno la oportunidad de aprender nuevas habilidades y de aplicar cada clase a su vida después incluso de que dejen la academia. En resumen, necesitamos ser primero educadores, segundo entrenadores y tercero profesores.

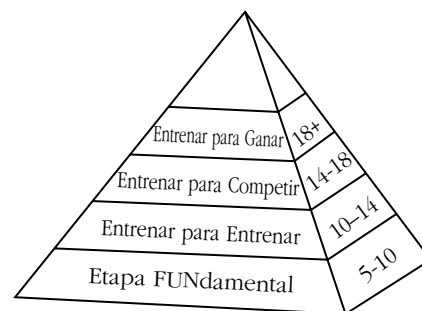
Nivel 1 – Filosofía del desarrollo del deportista a largo plazo

Nuestra filosofía a largo plazo abarca un período de diez años. Las investigaciones indican que desarrollar deportistas de élite supone un proceso de diez años, o de diez mil horas. Para los deportistas, entrenadores y padres esto se traduce en poco más de tres horas de entrenamiento diario durante diez años.

Este espacio de tiempo requiere que tengamos un plan para cada etapa del desarrollo, que haga frente a estirones de crecimiento prematuros o a la maduración social tardía en un jugador. Como cada etapa del desarrollo se construye sobre otra, el control

cuidadoso asegura que a los jugadores no se les sobreentrene o que tengan una mejora reducida. Por ejemplo, cuando un jugador llega a los 16 ó 18 años sin un estilo de juego claramente definido y limitaciones técnicas, tácticas, mentales y físicas significativas. En este punto es difícil compensar el tiempo perdido y rectificar las limitaciones de habilidad existentes.

El Modelo de Cuatro Etapas del Desarrollo del Deportista a largo plazo:



Empleamos un gran patrón de desarrollo que identifica cuatro etapas dentro de un periodo de diez años. Ello nos da un punto de referencia tangible desde el que podemos medir el desarrollo del jugador. Con todo, el patrón nos ofrece un mapa del desarrollo a largo plazo del jugador.



Nivel 2 – Filosofía de Entrenamiento

Nuestra metodología de entrenamiento identifica e integra los aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, nutricionales y ambientales del entrenamiento y rendimiento deportivo. Incorpora también los principios de crecimiento y desarrollo.

Se centra en el jugador y está dirigido por el entrenador, asegurando que es específico para el tenis y se adapta a las necesidades de cada jugador. Está apoyado en la ciencia del deporte, en la medicina deportiva y en el personal administrativo.

Centrado en el jugador significa que

cada alumno pasa regularmente una evaluación de todos los aspectos de su rendimiento, entrenamiento y desarrollo. Trabajamos duro para mantener una atención clara en la preparación óptima a corto y largo plazo que necesita cada jugador.

Realizamos evaluaciones físicas y tests cada semestre para controlar la resistencia, la fuerza, la potencia, la velocidad y la flexibilidad. A los jugadores con desequilibrios musculares se les prescriben programas de compensación y se les controla con regularidad. El alineamiento esquelético del tobillo, la rodilla, la cadera, las vértebras y los hombros se controla en los momentos críticos del crecimiento y desarrollo, con especial atención a la prevención de lesiones en la zona del hombro. Cuando es necesario también se realizan análisis de sangre y pruebas oculares.

Todas las capacidades técnicas, tácticas y complementarias se desarrollan con la preparación física y mental específica para el tenis. Estos factores están completamente integrados y secuenciados en unos planes de entrenamiento y rendimiento anual que elaboramos para cada grupo. En resumen, nos centramos en el proceso (entrenamiento y rendimiento según la capacidad del sujeto) más que en el resultado (ganar). Después de todo, la vida sigue una vez que hayan jugado su último partido universitario o profesional.

Nivel 3 – Filosofía de Enseñanza de Bollettieri

Hemos descubierto que no hay mejor forma de inculcar confianza en un jugador y credibilidad entre el personal que adoptar un sistema uniforme en el peloteo, producción de los golpes y táctica que enseñamos. Dada la estructura del programa y la dimensión de la instalación, se hace imposible que Nick pueda supervisar el desarrollo diario de cada alumno.

Nuestra solución estriba en el desarrollo de un lenguaje común de entrenamiento y enseñanza – diseñado para asegurar que todo alumno reciba la misma formación básica. Eso crea un proceso conocido como sinergia –



Figura 1



Figura 2



Figura 3

nosotros lo llamamos “tres vías de confianza”, Confianza del entrenador por creer en el conocimiento que posee, confianza del alumno en el entrenamiento que está recibiendo y confianza en el sistema por saber que el esfuerzo colectivo del programa diario ha influido en las vidas y en el juego del mayor número posible de jugadores.

Como ejemplo de nuestra filosofía de enseñanza, nosotros entrenamos a nuestros jugadores para que jueguen de derecha con la logren la posición “bloqueada” que demuestra Andre Agassi en las tres fotos siguientes:

Figura 1 – Si la pelota está dentro de la zona de impacto de un jugador que usa una empuñadura semi-oeste de derecha, el ángulo del brazo y la raqueta será de 90-90-90. El tapón del mango apuntará a la pelota – creando así una posición de palancas desde el tapón, o posición “bloqueada”.

Figuras 2 & 3 – Para pelotas que estén fuera de la zona de impacto de la derecha, la posición “bloqueada” tendrá un ángulo entre la muñeca y la raqueta de 90 (ángulo recto). El tapón del mango apuntará a la pelota justo antes del impacto, sin embargo, los ángulos del brazo variarán según la altura de la pelota y el tamaño del jugador.

Nivel 4 – Estilo personal del Entrenador

El último nivel de nuestra pirámide filosófica está representado por estilo personal de cada entrenador. Debido a las diferencias de edad, nivel de juego y cultura de nuestros jugadores, lo que unifica el sistema es el estilo personal de cada entrenador. Cuando está todo dicho

y hecho, el proceso de desarrollo del deportista se basa en crear una relación con cada alumno. El conocimiento es una cosa, comunicar el mensaje es otra. Dar a cada entrenador la libertad de desarrollar su propio estilo es fundamental para crear una relación de confianza y respeto, tanto en el alumno como en el entrenador. Sin eso, el proceso de desarrollo se reduce a principios teóricos y a objetivos no realistas.

En un intento por crear el estilo del entrenador, nosotros les animamos a que formulen sus propias respuestas a cuestiones como:

1. ¿Cuál es tu filosofía en la vida?
2. ¿Cuál es tu filosofía entrenando?
3. ¿Cuál es tu filosofía en el deporte y en el tenis?
4. ¿Por qué entrenas y cuáles son tus metas como entrenador?

De nuevo, las respuestas a estas preguntas no surgen fácilmente. No obstante, el proceso no sólo recompensa personalmente, sino que el premio también redunda en los beneficios posteriores del programa y en último lugar en cada uno de los alumnos que trabajan con él.

Por último, el tiempo empleado en clarificar su filosofía de desarrollo a largo plazo junto con la filosofía de entrenamiento y enseñanza mejorará la producción de jugadores profesionales y de élite. Además, ofrecerá a cada uno de los alumnos las habilidades necesarias para poder alcanzar sus sueños y metas en su vida diaria una vez abandonen el deporte competitivo.

La Disponibilidad Variable

Por Helmut Hauer (Director de Educación de la Federación Austríaca de Tenis)

Una de las preguntas más importantes en el entrenamiento del tenis es cómo conseguir una técnica óptima en poco tiempo. La técnica óptima tiene la máxima calidad

funcional y táctica, ofrece al jugador un movimiento individual y es eficaz sin llegar a entrañar un riesgo potencial de lesión. Aun que la responsabilidad de enseñar esta

técnica es del entrenador, las habilidades físicas, sensoriales y motrices del jugador son las que determinan la técnica que ha de adoptarse en último término. Cuando la

técnica y el jugador no se adaptan el uno al otro, los golpes pueden ser de buena calidad, pero seguramente, no de una calidad óptima.

¿Cuál es la mejor manera de golpear la pelota con una técnica determinada?

No puede definirse una técnica determinada sin la contribución decisiva del jugador en el desarrollo de su técnica especial e individual. Por tanto, hemos de desarrollar la técnica a través de procesos respaldados científicamente, pero lo suficientemente flexibles como para apoyar el estilo individual. Seguidamente explicamos algunos principios metodológicos que deben ayudar a los jugadores a aprender la técnica óptima de los golpes. La clave para lograrlo es la **“disponibilidad variable”**.

¿Qué significa la “disponibilidad variable”?

La disponibilidad variable es una de las funciones del golpe que resultan decisivas para la calidad del mismo. Los parámetros de calidad de un golpe son: consistencia, profundidad, precisión de colocación, velocidad y efecto de la pelota. Pero lo que no se conoce tanto es la existencia de dos funciones cruciales para que esto suceda:

La **aplicación situacional** de la técnica del golpe (p.e. la aplicación de una técnica especial únicamente en las situaciones adecuadas) y su **disponibilidad variable**.

Ejemplos: Cuando un jugador golpea una derecha plana desde más atrás de la línea de fondo la técnica no es la correcta para esa situación. Es decir, la aplicación situacional de la técnica es pobre pues hubiera sido mejor jugar un tiro liftado con una trayectoria ascendente. Suceden situaciones similares cuando el jugador resta mal, cuando juega tiros ascendentes tras servicios con bote alto y liftado, o cuando intenta jugar ángulos cortos con golpes rápidos o cortados.

Los grandes jugadores se diferencian del resto por el hecho de que éstos últimos no disponen de una variabilidad técnica pues no pueden ajustar sus técnicas a varias condiciones y situaciones. No se puede por lo tanto, hablar sinceramente de una derecha muy liftada a menos que el jugador sea capaz de golpear bajo presión (p.e. movimiento, táctica, etc.), desde varias posiciones en cualquier dirección que desee y con la velocidad y/o efectos óptimos. Evidentemente una técnica así no es fácil de alcanzar y requiere mucho entrenamiento de alta intensidad y calidad.

El entrenamiento de la disponibilidad variable de la técnica de los golpes

Obviamente, tareas diferentes necesitan ligeros cambios técnicos. ¿Significa eso que para cada movimiento, incluso si difiere sólo ligeramente de otro, hemos de almacenar a parte un programa de espacio-tiempo que permita rendir con mayor eficacia?

Con respecto a esta cuestión, debemos destacar algunos principios importantes para todo entrenador que aspire a tener éxito.

Principio 1

Todos los golpes son distintos debido a la variación de factores, como la situación técnica o táctica, la pelota del contrario, el mismo jugador, la tensión relacionada con el rendimiento y las condiciones externas. Esto requiere que el programa estándar/básico de la técnica necesite cambiar poco o mucho según la “normalidad” de la situación (p.e. cuanto se parecen ambos movimientos). Sin embargo, a pesar de esos ajustes, podemos definir el golpe como una determinada técnica mientras sean evidentes los puntos de referencia (final del movimiento de la raqueta atrás, inicio del movimiento de golpeo, punto de impacto y acompañamiento).

Principio 2

Nuestros cerebros no pueden almacenar programas diferentes para todas las posibles situaciones. Durante el proceso de aprendizaje sensorial y motriz, el jugador interioriza un patrón motriz para cada técnica, el “programa básico de espacio-tiempo”. Este programa define la apariencia de la técnica y su modo de funcionar (rápido, lento, acelerado). Según las exigencias situacionales y las características del jugador (físicas, mentales,...) se adaptará ligera o significativamente. A parte de las diferencias con el programa básico, los puntos de referencia de la técnica en cuestión han de ser obvios pues, de no ser así, el jugador habrá empleado una técnica equivocada o diferente.

En las fotos vemos una derecha liftada desde un punto de referencia importante, el inicio del movimiento de golpeo. Aunque apreciamos la variación en la posición del cuerpo y en la cabeza de la raqueta, la técnica es claramente definible como la de una “derecha liftada”.

Principio 3

El cuerpo humano tiene suficiente habilidad para adaptarse, lo que ayuda a los jugadores a ajustar sus programas básicos de espacio-tiempo a exigencias situacionales especiales. Nos referimos a esta habilidad como “potencial de adaptación”. La tarea del entrenador es enseñar al jugador ese programa básico y luego iniciarle en situaciones que trabajen su potencial de adaptación para descubrir sus propias soluciones y mejorar la disponibilidad variable de su técnica. A lo largo de todo este proceso, el entrenador debe ayudar dando su opinión y solamente

ha de intervenir cuando el jugador no descubra a la solución correcta por sí mismo.

Principio 4

El jugador consigue adaptaciones necesarias del programa básico de tiempo-espacio a través del ensayo - error. El número de pruebas varía, y depende fundamentalmente de la dificultad de la tarea y del potencial de adaptación (talento) del jugador. Esto significa que el entrenador debe únicamente presentarle a su jugador tareas técnicas que puedan resolverse por medio de la adaptación de los programas tiempo-espacio ya existentes. Ello a su vez conlleva un aumento de la calidad de estos programas. Cuanto más entrene un jugador, más se automatizará para adaptarse a tareas/desafíos técnicos de mayor dificultad.

Ejemplo: Al realizar un golpe liftado, el jugador sabe y ha almacenado en su programa básico la necesidad de flexionar sus rodillas. El grado de flexión viene determinado por la trayectoria de la pelota, lo cual dicta la altura del impacto. La armonía del programa básico con todas estas exigencias específicas de la jugada se logra gracias al “biomecánico interior”, que es el ingeniero invisible e ingenioso que escondemos dentro de nuestro cerebro. Cuanto mejor trabaje “él” con mayor competencia se desarrollará la disponibilidad variable de las distintas técnicas y movimientos corporales.

Principio 5

La selección adecuada de la tarea es importante para mejorar la disponibilidad variable de la técnica de un jugador y su nivel de habilidad técnica en general. El objetivo del entrenamiento técnico es la adaptación individual de estos programas básicos de tiempo-espacio para realizar tareas cada vez más complicadas. Es fundamental que el entrenador prescriba la dificultad apropiada de los ejercicios. Es decir, las tareas que sean demasiado difíciles pueden suponer una interrupción de los programas básicos, mientras que las tareas demasiado fáciles no estimularán el potencial de adaptación del jugador y, por tanto, impedirán el progreso técnico.

Principio 6

El entrenador ha de saber cómo variar los ejercicios para provocar una adaptación de



Inicio del movimiento de golpeo en una derecha liftada.

los programas básicos. Para animar a su jugador a que ejecute golpes profundos, colocados, con velocidad y/o efecto, el entrenador puede alterar sus lanzamientos con el cubo para que el alumno corra más rápido o más lejos, empiece antes o después con su movimiento de golpeo, impacte la pelota más arriba o más abajo, etc.

Principio 7

Con cierta frecuencia, hay que desafiar al "potencial de adaptación" para que adquiera un nivel muy alto de disponibilidad variable. Nosotros lo llamamos "entrenamiento al límite", en el que los jugadores tienen que llegar al límite de sus programas técnicos/tiempo-espacio ya existentes para maximizar su mejoría.

Conclusión

Cuando hablamos de entrenamiento técnico y de disponibilidad variable tenemos que saber que, sin interiorizar la técnica básica (programas tiempo-espacio), ¡el jugador no sabría nunca qué debe variar! Actualmente muchos entrenadores están muy entusiasmados con la enseñanza del tenis carente de una instrucción de tipo

corsé. Nosotros también lo estamos, creemos en hacer el tenis divertido, pero además estamos igualmente convencidos de que es posible combinar: aprender con diversión y aconsejar con libertad. Para conseguirlo, cuando nos esforcemos por mejorar la técnica, recomendamos lo siguiente:

Primer paso: Proporcionar un ejemplo a lo alumnos sobre la apariencia de una técnica determinada demostrando un golpe. Luego dejarles que lo intenten hacer de un modo similar. Si encuentran soluciones buenas o útiles por sí solos, comenzar de inmediato con el tercer paso.

Segundo paso: Si después de un tiempo (p.e. unas pocas horas) el entrenador y el jugador se dan cuenta de que está limitado su potencial de descubrimiento, el entrenador ha de mostrarle al jugador cómo desarrollar el programa básico. Utilizar un método con una estructura rígida lleva de una a tres horas enseñar el programa básico de una técnica determinada (p.e. volea o servicio).

Tercer paso: Una vez los jugadores hayan adquirido un esbozo del programa básico, los entrenadores deben empezar a lanzar pelotas de varias formas para desarrollar la disponibilidad variable y el estilo individual. Incluso si el estilo individual de

un jugador no es nuestro favorito, debemos acordarnos de valorarlo objetivamente y de reconocer que, si las cualidades de cualquier golpe se emplean con eficacia, ¡el estilo individual no puede ser tan malo! Planifiquemos las clases de forma interesante, desafiante y entretenida (p.e. hacer pequeños juegos, unos contra uno, por parejas o contra el entrenador). En el caso de que este método no funcionase inmediatamente a la perfección, los entrenadores han de persistir en él, y poco a poco, los jugadores probablemente comiencen a adaptar sus programas básicos a las tareas en cuestión. Sólo en el supuesto de que un jugador mostrara que ha olvidado sus programas básicos, debe el entrenador regresar al segundo paso y repetirlo.

Podemos asegurarle a todos los lectores que los métodos mencionados funcionan. Se han probado en Austria, tanto en el campo comercial como de competición. Después de todo, este no es un método nada nuevo. La eterna controversia pedagógica entre "dirigir" y "dejar crecer" se resolvió satisfactoriamente hace mucho gracias a adoptar el compromiso de "dirigir y dejar crecer".

Libros y Vídeos Recomendados

Libros

Entrenamiento del Tenis. Por Alex Ferrauti, Peter Maier y Karl Weber. Año: 2002. Páginas: 291. Idioma: Alemán. Nivel: Avanzado. Este libro ofrece información fácilmente comprensible sobre la parte teórica y práctica del entrenamiento del tenis. Contenidos incluidos: Entrenamiento técnico, entrenamiento táctico, entrenamiento psicológico, entrenamiento físico, fitness, periodización y planificación del entrenamiento del tenis, etc. Para más información contactar con: verlag@meyer-meyer-sports.com

Tenis de Competición para Jóvenes Jugadores. Por Manfred Grosser y Richard Schonborn. Año: 2002. Páginas: 141. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Este libro se acerca con detalle al desarrollo del tenista joven con talento hasta que se convierte de adulto en un campeón. Contenidos: El fracaso prematuro, el abandono, el "queme", la habilidad biológica para el rendimiento y la capacidad de carga durante la infancia y la adolescencia, el desarrollo del rendimiento a largo plazo en el tenis, los problemas con los jugadores con talento, la realidad y los caminos ideales en el

tenis. Para más información contactar con: verlag@meyer-meyer-sports.com

Medicina Deportiva aplicada al Tenis.

Por el Dr. Javier Maquirriáin. Año: 2002. Idioma: Español. Nivel: Avanzado. Este es el primer libro escrito en español enteramente dedicado a la medicina del tenis. Los capítulos incluyen: Biomecánica de los golpes del tenis, características y rehabilitación de las lesiones de hombro, codo, tendón de Aquiles, rodilla y zona lumbar, temas clínicos, farmacológicos, nutricionales y psicológicos relacionados con el tenista, y principios científicos sobre el entrenamiento del tenis. Para más información contactar con: jmaquirriain@yahoo.com

Vídeos

Vídeo sobre Tácticas del Dobles de la ITF

Mejore su juego de dobles con los mismos patrones tácticos que utilizan los profesionales. Producido por la ITF junto con Human Kinetics Publishers y presentado por Louis Cayer, uno de los mejores entrenadores de dobles del mundo, el **Vídeo sobre las Tácticas del Dobles de la ITF** es la herramienta de

enseñanza perfecta para cualquier jugador de dobles o entrenador de alto rendimiento.

Ante la cámara, el experto Louis Cayer, quien ha impartido conferencias sobre dobles en diferentes simposiums en los cinco continentes y ante los mejores entrenadores de tenis del mundo. En el **Vídeo sobre las Tácticas del Dobles de la ITF** se abarca la totalidad de la cancha con los patrones y estrategias más eficaces en cada uno de los aspectos del juego de dobles:

- Estrategia de pareja
- Servicio
- Devolución
- Cruces
- Movimientos
- Colocación

Use el **Vídeo sobre las Tácticas del Dobles de la ITF** para aprender y poner en práctica los patrones de las parejas de dobles profesionales. Cuando aprenda o aplique estos patrones, todos desearán ser su pareja de dobles o sus alumnos.

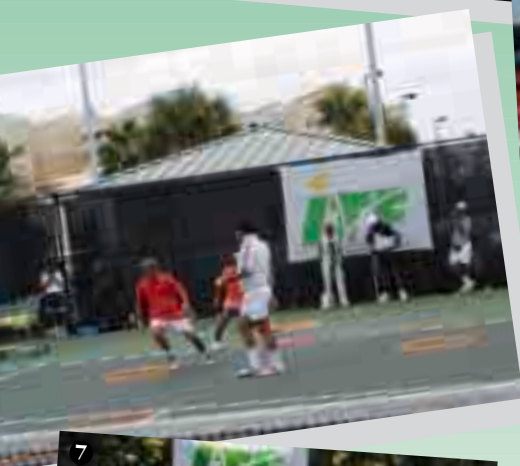
- 40 minutos de duración
- Disponible en inglés
- Disponible en VHS y PAL
- US\$ 24.95

Para más información contacte con: www.humankinetics.com





1. Expositores del Symposium para Entrenadores de Tenis Europa celebrado en Algarve, Portugal.
2. Asistentes observando una conferencia en cancha durante el 11 Workshop ITF/OS para Entrenadores Asiaticos celebrado en Pekin, China.
3. Doug MacCurdy, experto invitado por la ITF, impartiendo una conferencia en Pekin.
4. Jugadores en accion durante una presentacion del Workshop ITF celebrado en Florida, EEUU.
5. Participantes en el Workshop ITF/OS para entrenadores Asiaticos celebrado en Dubai.
6. Participantes atentos a una presentacion en cancha en Dubai.
7. Expositores del Tercer Workshop ITF/OS para entrenadores Africanos celebrado en Pretoria, Sudafrica con algunos jugadores del Centro Regional de Entrenamiento de la ITF.



Suscripción a "ITF Coaching & Sport Science Review"

ITF Coaching & Sport Science Review se publica 3 veces al año en Abril, Agosto y Diciembre. La suscripción puede hacerse durante un año y el coste (incluyendo el correo) será el siguiente:

Suscripción por 1 año £9.00 (£3.00 por copia) = US\$ 14.09 (\$4.70)*

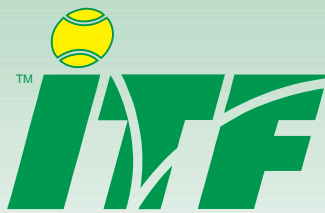
* cambio en US\$ equivalente en Noviembre de 2002.

En caso de que se suscriba a mitad del año, recibirá los números atrasados desde el inicio del año en cuestión y los números futuros que resten.

Si desea suscribirse, por favor envíe un fax al Departamento de Desarrollo de la ITF al número **44 20 8392 4742** para conseguir los formularios de Datos Personales y de Pago con Tarjeta de Crédito. Tras rellenarlos, puede enviarlos de nuevo por fax al mismo número.

Recuerde que ITF Coaching & Sport Science Review puede accederse en nuestra página de internet www.itftennis.com – coaches news – development en la sub sección "Educational Materials".

En caso de que tenga alguna pregunta o duda, por favor contacte con el Departamento de Desarrollo del Tenis mediante un fax al: 44 20 8392 4742 o un correo electrónico a development@itftennis.com



International Tennis Federation

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

Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799

E-mail: itf@itftennis.com Website: www.itftennis.com

Co-Editor: Machar Reid Fotos: Paul Zimmer y Ron Angle

Traducido por Sergio Guillem

ISBN 1-903013-14-3

Printed by Remous Ltd, Milborne Port, Sherborne, Dorset DT9 5EP