



Producido en asociación con el Departamento de Entrenamiento del Lawn Tennis Association de Gran Bretaña.



Este número de la Revista para Entrenadores de la ITF contiene artículos de Polonia, USA, Australia, República Checa, Canadá, Gran Bretaña y Holanda. Algunos de ellos se presentaron en el 8º Simposium Mundial para Entrenadores celebrado en Cayo Vizcaino, Florida, en Noviembre del pasado año. Allí se dieron cita 270 entrenadores de 83 países de todo el mundo. Algunas fotografías del simposium están en la última página de este número.

Durante el último debate "Tenis en el año 2000" se expresó la preocupación por la temprana edad en la que los jugadores, especialmente las mujeres, se inician en el Circuito Profesional. Se observó que tal hecho estaba contribuyendo en gran medida a "quemar" a ciertas jugadoras. El sondeo realizado entre los entrenadores presentes tuvo un resultado abrumador en favor de que se elevara a 16 años el mínimo de edad para que las jugadoras participaran en el circuito profesional. Este resultado ha sido comunicado por el Presidente de la ITF, Brian Tobin, al recién constituido Women's Tennis Council. La Comisión de Entrenadores de la ITF va a realizar recomendaciones específicas, que esperamos produzcan una serie de reglas que ayuden a alargar las carreras de las tenistas.

Este número presenta algunas estadísticas por cortesía de John Treleven, Jefe de Rankings de la ITF. Estos datos dan un análisis por países y regiones de los primeros 100 hombres y mujeres del mundo a final del 93. Una característica preocupante que se da al más alto nivel de juego en la actualidad es el pequeño número de países representados. De las 181 naciones afiliadas a la ITF, sólo 30 tienen una jugadora entre las 100 primeras, y 27 naciones tienen un hombre entre los 100 primeros. Esto ilustra cuanto trabajo queda por hacer para desarrollar el juego en todo el mundo. Creemos que los jugadores con talento, no importa de donde vengan, deberían gozar de las mismas oportunidades para llegar al máximo. Es francamente difícil para los jugadores de naciones menos desarrolladas competir con otros que también despuntan, pero que residen en naciones donde se trabaja con los sistemas de

entrenamiento más sofisticados. Sin embargo, la ITF, a través de la Fundación de Desarrollo Grand Slam, está intentando ayudar a esos jugadores a dar el gran salto:

- elevando las oportunidades de competición en las regiones menos desarrolladas y
- estableciendo el "ITF Touring Team Programme", que ahora consiste en una estructura de equipos ITF, y que se compone por tenistas de las naciones menos avanzadas. Los equipos compiten a distintos niveles del circuito profesional bajo la tutela de un entrenador de la ITF. Durante 1993 hasta 26 jugadores de 18 países participaron en el programa. De hecho, 2 de los miembros del equipo de 1993 ITF Challenger, Byron Black (Zimbabue) y Younes el Aynaoui (Marruecos) han dado recientemente el salto para entrar entre los 100 primeros de la ATP, aumentando así el número de naciones representadas de 25 a 27.

Una vez más, nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a todos los entrenadores y países, que nos han permitido reproducir sus trabajos en ITF Coaches Review. Si tenéis algún artículo que consideréis relevante y de interés para ser incluido en próximos números, por favor, hacémoslo llegar y lo consideraremos.

Esperamos que disfrutéis de la publicación y que encontréis su información útil para vuestro trabajo.

Doug MacCurdy  
Director de Desarrollo

David Miley  
Administrador de Desarrollo

## Enfoque Sistemático para el Entrenamiento del Tenis

Por Frank Zlesak, República Checa

En el 8º Simposium Mundial para Entrenadores, Frank Zlesak presentó un estudio basado en tres años de trabajo como entrenador nacional del equipo junior de Finlandia. En ese periodo, Frank trabajó con seis de los mejores jugadores finlandeses entre 15 y 18 años. En este artículo, nos sugiere una lista de los objetivos y metas que, considera deberían ser componentes de cualquier programa de entrenamiento para la élite de jóvenes entre 15 18.

El nivel de rendimiento de un jugador en un partido está determinado por sus habilidades tenísticas (golpes) y su

interpretación táctica. La efectividad de la interpretación táctica está influida por:

- La psique; fortaleza mental, autoconfianza, espíritu de lucha, concentración, etc.
- La forma física; capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Calidad de las habilidades motoras; coordinación, velocidad de reacción, fuerza explosiva, capacidad de relajar los músculos...
- Competición y experiencias de partido.

# Enfoque Sistemático para el Entrenamiento del Tenis

## Plan a Largo Plazo de 15 a 18 Años

### I. DESARROLLO DE LA TÉCNICA, METAS Y OBJETIVOS

- 1) Máxima eficiencia en los golpes por la óptima mecánica, que a su vez produce golpes potentes y controlados.
- 2) Máxima efectividad de los golpes en todas las fases del juego, por la combinación de fuerza, efecto, colocación y alta cadencia de los mismos.
- 3) Gran variedad de golpes, con énfasis especial en:
  - saque muy efectivo; automática acción de saque-volea.
  - agresividad, pero con variedad desde el fondo de pista.
  - alto porcentaje de subidas en combinación con voleas y smash efectivos.
  - golpes de contraataque (restos agresivos sobre 2º saques, golpes de passing con efecto y globos).

### II. METAS TÁCTICAS Y OBJETIVOS

1. Dominio del estilo completo como base del estilo individual.
2. Adoptar estrategias dominantes, enfocadas a tomar el control de los puntos en todas sus fases en cada oportunidad, (agresividad e iniciativa).
3. Aumentar la variedad en todas las situaciones de juego.
4. Centrarse en encontrar soluciones óptimas a diferentes situaciones de partido (una subida ganadora, un golpe ganador, un ángulo corto...).
5. Dominar la agresividad del juego de dobles.
6. Aprender a ajustar el estilo de juego a las distintas superficies.

### NOTA; Olli Maenpaa, Director de Desarrollo de la Federación Finlandesa de Tenis.

Frank Zlesak comenzó a trabajar para la federación Finlandesa de Tenis en 1990 en nuestro centro en el Instituto Finlandés de Deportes. En aquel momento había un equipo (4 chicos y 2 chicas, todos ellos nacidos en 1975), que había sido cuidadosamente seleccionado, y del que Frank pasó a encargarse.

El equipo entrenó junto y comenzó a competir torneos de nivel internacional (especialmente en torneos de la ITF en Sudamérica, Italia, Suecia, etc). Al principio los resultados no fueron muy buenos, pero gradualmente llegaron a ser esperanzadores. En 1992 y 1993 algunos jugadores lograron mejores resultados en estos torneos y en 1993 había tres chicos entre los 100 mejores juniors del ranking mundial de la ITF, incluyendo a Toumas Ketola (37) y a Tommi Lenho (76).

En la primavera de 1993, los jugadores empezaron a participar en torneos senior (Satélites y Challengers). Alcanzaron excelentes resultados: Toumas Ketola ganó el Circuito Satélite Finlandés y llegó a semifinales en el Challenger de Tampere. Kim Tilikainen sacó varios

### III. METAS DE CONDICIÓN FÍSICA Y OBJETIVOS

1. Incrementar significativamente la fuerza del tren inferior y superior.
2. Mantener un alto nivel de capacidad aeróbica.
3. Desarrollar la resistencia anaeróbica aláctica.
4. Maximizar la agilidad del tren inferior.
5. Mejorar la coordinación específica.
6. Disminuir la tensión muscular en general.

### IV. METAS PSICOLÓGICAS Y OBJETIVOS

Asentar y fortalecer:

- el nivel de motivación y ambición.
- la autoconfianza y la mentalidad positiva.
- la estabilidad emocional y la dureza (comportamiento entre puntos).
- el espíritu de lucha.
- la concentración a largo plazo.

### V. METAS DE COMPETICIÓN Y PARTIDO Y OBJETIVOS

1. Elevar el número de participaciones internacionales.
2. Competir en diferentes superficies, en indoor y al aire libre.
3. Dar un porcentaje acertado de partidos individuales y de dobles.

### VI. METAS GENERALES Y OBJETIVOS

- elevar la base de las condiciones físicas específicas
- alta intensidad y entrenamientos asemejados al partido
- preparación de los partidos
- rutina y régimen diario adecuados
- distintas y regulares formas de regeneración
- correctos hábitos de comida y bebida.

puntos ATP de Satélites en Portugal y Finlandia y jugó las semifinales del Campeonato de Europa Junior.

En el otoño de 1993, gracias al éxito del programa, el Grupo Nokia aceptó esponsorizar a un grupo de tres jugadores. Cada miembro del equipo tiene ranking ATP y todos ellos viajarán ahora con un entrenador finlandés por el circuito para dar el salto a los 100 primeros.

La Federación Finlandesa de Tenis cree que existen dos factores esenciales que han influido en el éxito de este programa: el **sistema** y la **calidad**.

Los seis jugadores tuvieron una única oportunidad de vivir y entrenar juntos en un centro con excelentes facilidades, bajo la supervisión de un entrenador experimentado y con conocimientos. También ayudó el hecho de que el entrenador viajara con los chicos a los torneos. El señor Zlesak aseguró que el programa estuviera bien organizado, planeado y que el entrenamiento fuera de alta calidad e intensidad. Cuatro años después de que se iniciara el programa por la Federación Finlandesa de Tenis, los jugadores están en situación de entrar entre los top 100. Veremos que ocurre.

# Preparación Física

Por Ann Quinn, Australia

En los últimos dos números, Ann Quinn, preparadora física del campeón de Wimbledon, Pat Cash, subrayó varios principios de entrenamiento y ejercicios que deberían ser incorporados en un serio programa de entrenamiento de un tenista. A continuación se muestra un test de velocidad de resistencia específico para el tenis.

## TEST DE VELOCIDAD DE RESISTENCIA-SPRINT A LAS LÍNEAS

### Propósito:

Este es un test para medir la habilidad de un tenista para repetir continuamente cortos sprints hacia la pelota, parando y arrancando y cambiando direcciones. Este test se diseñó de manera específica para tenistas, por eso los movimientos que se dan aparecen frecuentemente en un partido.

### Equipamiento:

1. Media pista de tenis
2. Cronómetro

### Pistas para decir en voz alta:

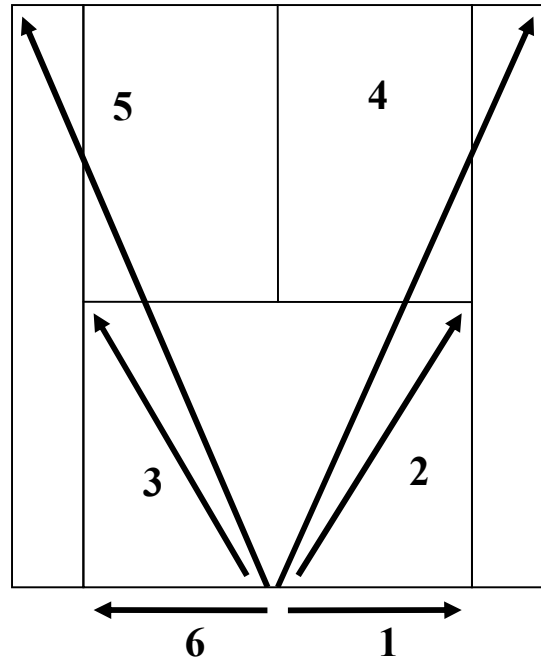
1. Línea lateral de individuales, derecha
2. Diagonal corta, derecha
3. Diagonal corta izquierda
4. Diagonal larga, derecha
5. Diagonal larga, izquierda
6. Línea lateral de individuales, izquierda.

Repetirlo tres veces.

### Anotación:

El resultado es el tiempo total empleado en terminar los sprints tres veces seguidas. Incluso para ganar en valor se puede tomar la diferencia de tiempos en cada serie, o puede realizarse como ejercicio en pista con bolas y raqueta.

Tiempo récord: 86,4 segundos.



## Hombres y Mujeres entre los 100 primeros de la Clasificación a Finales de 1993

Por John Treleven, ITF

### MUJERES

- 30 países representados entre los Top 100
- Los cinco primeros países son:

USA	-25 jugadoras
Alemania	-10 jugadoras
Francia	-8 jugadoras
Italia	-6 jugadoras
Argentina	-5 jugadoras
- Análisis regional:

Europa	-55 jugadoras
Norteamérica	-27 jugadoras
Sudamérica	-6 jugadoras
Oceanía	-2 jugadoras
África	-3 jugadoras
Asia/ Países del este	-6 jugadoras
Caribe/Centroamérica	-1 jugadora

### HOMBRES

- 27 países representados en el Top 100
- Los cinco primeros países son:

USA	-17 jugadores
Suecia	-11 jugadores
España	-10 jugadores
Francia	-8 jugadores
Alemania	-7 jugadores
- Análisis por regiones:

Europa	-61 jugadores
Norteamérica	-18 jugadores
Sudamérica	-7 jugadores
Oceanía	-7 jugadores
África	-5 jugadores
Asia/Países del este	-1 jugador
Caribe/Centroamérica	-1 jugador

# Leer el Juego

Por Paul Dent, Gran Bretaña

***Este artículo apareció primero en "Coaching Excellence" y con el permiso del LTA Coaching Department lo hace ahora en nuestra publicación.***

A diferencia de muchos otros deportes como el golf, la natación y la gimnasia, el tenis es un deporte imprevisible, por lo que los jugadores han de reaccionar directamente a las acciones e intenciones de sus rivales.

Vic Braden dijo en una ocasión: "El tenis es un juego de emergencias". Cuando se juega al tenis, dos situaciones nunca son exactamente iguales.

## CONSIDERAR EL ESCENARIO SIGUIENTE:

Algunos potentes golpes de derecha a media pista y muchos saques tardan sólo 0,40 segundos en llegar al rival. Desafortunadamente este tarda, por media, unos 0,22 segundos entre seleccionar la respuesta y comenzar el movimiento. El tiempo total que se precisa para ejecutar un golpe son 0,30 segundos. Por lo tanto, sin hacer uso de la anticipación, el contrario llegaría siempre al punto de impacto 0,12 segundos demasiado tarde. A un alto nivel, los jugadores deben, por consiguiente, confiar en su anticipación para tomar decisiones anteriores al impacto.

Esta consecuente reducción en la cantidad de tiempo que un tenista tiene al más alto nivel, concede una gran importancia a la habilidad para saber instintivamente que es lo que va a pasar antes de que ocurra, o quizás más exactamente, saber que no va a pasar. Eso se conoce como anticipación. Nuestra habilidad para leer el juego depende tres factores de anticipación:

1. **POR LA TRAYECTORIA DE LA PELOTA**
2. **SITUACIONAL.**
3. **TÉCNICA**

1. **ANTICIPACIÓN POR LA TRAYECTORIA:** la lectura de la trayectoria de la pelota. Para anticipar el vuelo de la pelota (antes y después de botar) has de poder leer la velocidad, altura, dirección y efecto, lo que unido determinará donde aterrizará la bola.

2. **ANTICIPACIÓN SITUACIONAL:** subdividida en:
- A) Anticipación táctica; la lectura de la intención del rival se deriva de las experiencias sobre sus tendencias y tipo de juego. Tras jugar un tiempo con un contrario deberíamos empezar a anticipar lo que hará cuando se encuentre en ciertas situaciones tácticas. Incluso los mejores jugadores tiene respuestas habituales para concretas situaciones. Anima a tus alumnos estudiar a sus rivales y a estar al tanto de sus golpes preferidos.
- B) Anticipación geométrica; la lectura de la intención de tu contrario es el resultado de la posición que ocupa en la pista. Ello requiere de un

conocimiento de las tácticas empleadas generalmente en determinadas situaciones, al igual que conocer bien la pista y los posibles ángulos que le quedan factibles debido a su disposición geométrica dentro de la pista. El saber el porcentaje de opciones posibles que tiene el rival nos ayudará a colocarnos de forma efectiva por la pista.

3. **Anticipación técnica;** la lectura de los movimientos del cuerpo del contrario, posicionamiento y equilibrio, a menudo nos permiten conocer que técnica esta a punto de utilizar en su golpe.

## ENTRENAR PARA MEJORAR LA ANTICIPACIÓN

Las sesiones de entrenamiento deberían incluir una combinación de ejercicios previsible para mejorar los golpes habituales y situaciones de juego realistas para desarrollar las habilidades anticipatorias.

## ANTICIPACIÓN POR LA TRAYECTORIA

Enseña a tus alumnos a usar palabras gatillo que les ayuden a identificar las características de la pelota. Anímalos a que digan algunas de esas palabras tan pronto como las identifiquen, para lo que deberán estar concentrados.

### Características de la pelota

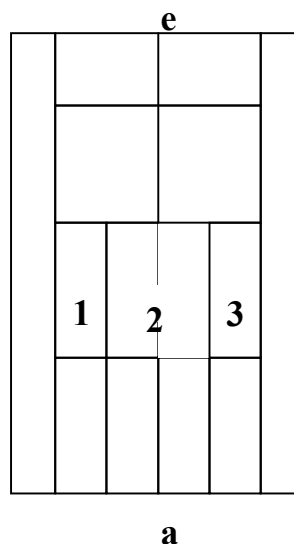
Efecto  
Velocidad  
Dirección  
Profundidad  
Altura

### Palabras clave

Cortado, liftado  
Lenta, media, rápida  
Izquierda, derecha  
Corta, media, profunda  
Baja, media, alta

## EJERCICIO DE ANTICIPACIÓN POR TRAYECTORIA Y MOVILIDAD:

La pista se divide en tres partes. El entrenador y el alumno juegan con toda la zona de individuales. Para mejorar la anticipación y velocidad, el jugador deberá situarse en el tercio de pista correcto antes de que la pelota jugada por el entrenador toque suelo.



## ANTICIPACIÓN TÉCNICA

*Ejercicio:* El jugador se coloca en la red y el entrenador en el fondo, desde donde juega golpes fuertes y también suaves ángulos a su alumno. Este deberá observar con atención a su contrario para intentar averiguar pistas sobre la potencia y dirección del golpe que le viene. Es importante explicar qué es lo que se va a hacer y con qué finalidad, antes de empezar.

*Ejercicio:* Un jugador se sitúa en la línea de saque del lado de iguales y hace 20 saques a la derecha del restador y otros 20 a su revés, para pasar luego al lado de las ventajadas. El entrenador les habla sobre las claves técnicas y es entonces cuando el sacador puede jugar la pelota a la derecha o revés indistintamente, incluso irse al fondo para seguir sacando.

Nota: Los mejores jugadores dicen que el brazo del contrario es la parte más importante del cuerpo para conseguir anticiparse.

*Ejercicio:* Un sacador se coloca sobre la marca de servicio en el centro de la línea de fondo, y dos compañeros esperan en ambos lados del otro fondo (iguales y ventaja) para restar un saque. El sacador golpea la pelota hacia cualquiera de los cuadros y los dos restadores han de anticiparse a la dirección del saque.

*Ejercicio:* Los jugadores lanzan una pelota desde la línea de fondo a otro que, posicionado dentro de los cuadros de saque, tiene que volear. El lanzador intenta un passing y el que volea debe fijarse en su posición, concretamente en su brazo, para poder anticipar la dirección del golpe. Para comprobar tal anticipación en quien volea, los pasadores se colocan y "congelan" el golpe antes de impactar, es entonces cuando le

preguntan al que volea adonde pretendían a dirigir el passing.

## ANTICIPACIÓN EN DOBLES

El sacador sirve al centro en el lado de iguales. El restador debe devolverla cruzada si decide tirar cruzado. Al compañero del sacador se le dice tal cosa y por tanto, debe usar la anticipación técnica para interceptar el resto cortado.

## EJERCICIO PARA SELECCIONAR DIRECCIONES

El entrenador tras lanzar una pelota desde la red, se mueve al cuadro derecho o izquierdo. El alumno debe jugar su golpe en la dirección contraria, es decir, al espacio libre. El entrenador luego se mueve hacia adelante, y el jugador debe responder con un globo.

## PARA DESARROLLAR LA ANTICIPACIÓN DEL JUGADOR:

Debemos mejorar la lectura del juego de nuestros jugadores entrenándoles observar más las características y tendencias de juego del rival. Y esto puede hacerse de la forma siguiente:

- entrenamiento de anticipación específica
- aumentar la cantidad y variedad de partidos
- desarrollar el entendimiento y la resolución de problemas a través de preguntas
- hacer los ejercicios en pista más similares a las situaciones abiertas de partido

Los jugadores deben de aumentar su repertorio de técnicas y tácticas con la idea de reducir las posibilidades del oponente para leer su juego.

Para concluir diría que si los entrenadores deseamos que nuestros jugadores "lean el juego" necesitamos mejorarles sus habilidades para pensar en la pista.

*Basado en la información de Louis Cayer (Tennis Canadá) y Frank van Fraayenhoven (Director de Entrenamiento de la Federación Holandesa de Tenis).*

## Mejorar la Precisión con Raquetas de Mayor Tamaño

del Journal of Applied Biomechanics, vol.9, no.2, Mayo 1993

**¿Una raqueta encordada con una alta tensión es más precisa que una encordada a baja tensión? Muchos tenistas creen que esto es cierto. Sin embargo, estudios recientes indican que para golpes extremadamente planos las tensiones más bajas dan mayor precisión a la raqueta.**

Hasta hace poco, ha habido pocas evidencias que mostraran que las tensiones más altas producían más precisión en los golpes. En un estudio apoyado en parte por la USTA, Duane Knudson, de la Universidad de Baylor, descubrió que las tensiones más bajas de cuerda tienden a mejorar la precisión del rebote en los golpes planos empleando raquetas de mayor tamaño. El estudio medía la precisión del rebote sobre las pelotas de tenis proyectadas en tres raquetas de mayor tamaño

encordadas a tres diferentes tensiones. Los resultados muestran que para golpes de tenis planos las tensiones inferiores mejoran la exactitud. Además, el estudio también revelaba que las raquetas de mayor tamaño producían rebotes más precisos que las raquetas de tamaño normal a similares condiciones de impacto y tensión. No obstante, dichos resultados no pueden ser aplicados a jugadores que golpean con efecto. Se requiere de otro estudio para analizar lo que ocurre durante un partido, igual que son necesarias más investigaciones para determinar cual es el efecto de la elasticidad de las cuerdas u otros factores (como durante cuanto tiempo permanece la pelota sobre las cuerdas) que tienen más influencia sobre la precisión de la bola con tensiones de cuerda distintas.



# El Golpe de Revés a Dos Manos

por Tennis Australia

## Introducción

El revés a dos manos tiene muchas características positivas comparado con el de una mano. Como otros golpes en tenis es decisión propia del jugador el emplear una o las dos manos.

Algunas características positivas son:

- el uso de sólo dos partes del cuerpo, las caderas y el tronco, mientras que a una mano se emplean cinco partes.
- el fácil uso de la empuñadura, debido al uso de dos manos.
- a pesar de que se piense lo contrario, no hay desventaja en el alcance de la pelota, pues normalmente se usa el revés cortado cuando es necesario.
- se requiere menos fuerza muscular en comparación con el de una mano.
- se puede golpear agresivamente las pelotas altas.
- se puede golpear una pelota globeada en su punto más alto.
- al golpear, el golpe se absorbe con las dos manos en vez de con una.
- La posibilidad de esconder el golpe es similar al revés a una mano liftado.
- Groppe piensa que puede aprenderse más fácilmente que el de a una mano.

## La empuñadura:

Aunque los jugadores con revés a dos manos tienen empuñaduras muy individuales, se recomienda (para jugadores diestros) que la mano derecha sea una Este de revés o Continental, y que la mano izquierda se coloque más cerrada y cómoda con una Este de derecha o Semi-oeste de derecha. Esta empuñadura permite mayor flexibilidad para variar los golpes, como sería el caso del revés cortado.



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

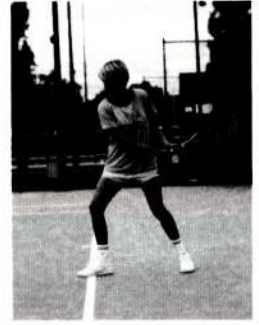


Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17



Fig. 18



Fig. 19

## Movimiento de la raqueta

La gran ventaja del revés dos manos es que se usan sólo dos partes del cuerpo en el movimiento de la raqueta hacia atrás y hacia adelante para impactar.

Ambas secuencias muestran las siguientes características:

- justo antes del paso adelante las caderas y el tronco rotan hacia atrás.(Figs.1, 2,11 y 12)
- la raqueta es elevada en un bucle detrás del cuerpo.(Figs.3, 4, 14 y 15)
- el jugador da un paso adelante y así logra la transferencia del peso.(Figs.3, 4,14, y 15).
- las caderas empiezan a rotar. (Figs.5 y 6)
- la pelota es golpeada enfrente del pie delantero. A su vez la cabeza de la raqueta está vertical y la raqueta está paralela al suelo.(Figs.7 y 17).
- las caderas provocan la rotación del tronco. (Figs.7, 8,17 y 18).
- ambos brazos rotan con el tronco sin que se produzca ningún movimiento de los codos o muñecas al impactar.
- el acompañamiento es individual, pero es habitual que los jugadores lleven la raqueta por encima del hombro. (Figs: 10 y 19).

## Resumen:

El revés a dos manos es más sencillo de aprender que el de una mano. Hay sólo dos partes corporales formando parte del movimiento del golpe lo cual tiene muchas ventajas sobre el revés a una mano.

Los entrenadores no deben desechar la idea de que sus jugadores utilicen el golpe de revés a dos manos.

## Referencias:

Groppel J.(1984)\_ "Tenis para jugadores avanzados", Champaign III, Human Kinetics.

# Factores que influyen sobre el Rendimiento

Por Piotr Unierzyski, Academia de Educación Física, Poznan, Polonia

## Relaciones entre la experiencia, la condición física, los factores morfológicos, las habilidades psicológicas y el nivel de rendimiento en relación a la edad

Entre 1988 y 1993, jugadores de ambos sexos de 11 a 14 años de diferentes niveles de juego participaron en un proyecto de investigación, cuyos objetivos fueron los siguientes:

- Comprobar en qué medida los factores estudiados pueden determinar el rendimiento de los jugadores jóvenes.
- Comprobar cómo cambia su influencia con el tiempo.
- Proporcionar datos que ayuden en el futuro a los programas de identificación y selección de talentos para la élite de los programas de tenis de competición.

Los jugadores participantes fueron divididos en tres grupos según su nivel de juego en el momento de la prueba:

- Los mejores jugadores del ranking, buen nivel internacional.
- Jugadores con clasificación nacional, del número 5 al 30 de la clasificación en la categoría de edad.
- Otros jugadores con clasificación más baja.

Los estudios se realizaron fueron los siguientes:

### 1. Pruebas psicológicas:

Tipo de sistema nervioso, la motivación de logro, nivel intelectual.

### 2. Pruebas de habilidades motrices específicas de tenis:

P.ej., la velocidad de salida, la agilidad, la fuerza dinámica.

### 3. Pruebas antropométricas

P.ej., la altura, masa corporal, grasa corporal, índice de delgadez.

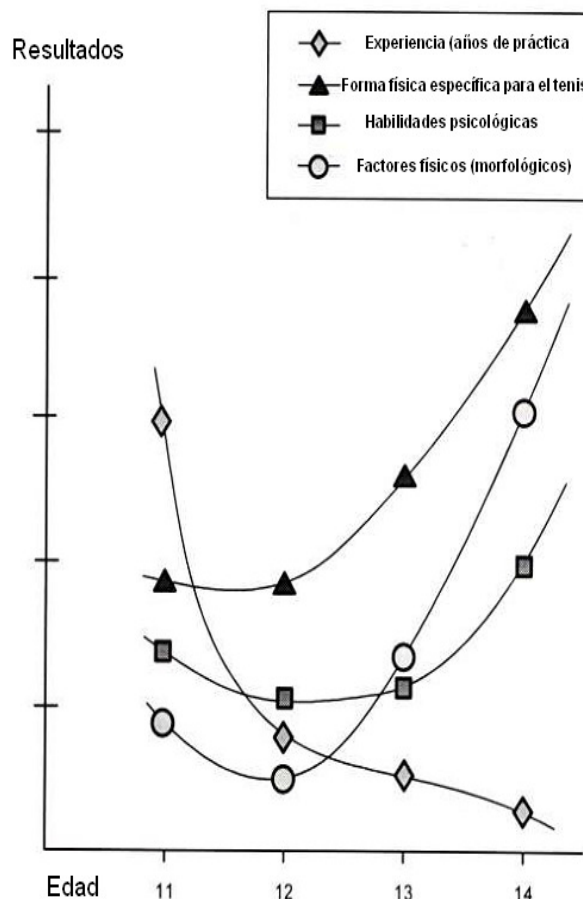
### 4. Años de experiencia como jugador:

Los años de entrenamiento, como medida de la experiencia.

## RESULTADOS Y CONCLUSIONES

- La experiencia (años jugando)
- Forma física específica para el tenis.
- Habilidades psicológicas.
- Factores físico-morfológicos.

1. Como muestra la figura en los primeros años de la formación, los resultados se vieron afectados principalmente por la experiencia - es decir, por cuántos años los jugadores habían jugado al tenis. Los mejores jugadores en el estudio de 11 y 12 años habían estado practicando en promedio de 1 a 2 años más que sus pares de tenis a nivel inferior. Por lo tanto sus habilidades técnicas y los resultados fueron mejores. Los otros factores no eran tan importantes para alcanzar el éxito a esta edad. Sin embargo, como los jugadores tiene más edad (13-14 años), los siguientes factores más importantes para determinar el rendimiento:



- Forma física (habilidades motoras) específica para el tenis (sobre todo la velocidad de reacción y agilidad).
- Estructura corporal (altura, etc., bajo de grasa corporal).
- Habilidades psicológicas.

2. Se cometerán errores graves en la identificación de talentos si la selección se basa únicamente en los resultados obtenidos en las categorías de 10 y menores y 12 y en torneos.

3. Durante la búsqueda de jóvenes talentos para su inclusión en los programas de élite de tenis de competición, no es suficiente simplemente tomar en cuenta los resultados reales y el rendimiento. Es importante tener en cuenta el potencial de lo indicado por los tres factores antes mencionados ya que estos proporcionan una alta probabilidad para un óptimo desarrollo del jugador en el futuro.

4. Para evitar el abandono del tenis por parte de los niños con talento debido a la falta de éxito en las primeras etapas, se deben organizar más torneos de liga y que incluyan otras disciplinas deportivas en las categorías de 10 y 13 años. Esto ayudará a asegurar que todos los jugadores jóvenes tienen las mismas posibilidades de desarrollo en el futuro.



# Enseñar Buenos Hábitos

Por Josef Brabenec, Canadá

Hay un gran número de hábitos fundamentales que es esencial que los jugadores trabajen desde el inicio de sus carreras tenísticas. Estos hábitos deberían enseñarse desde los comienzos, para que llegaran a convertirse en una parte automática más de la personalidad del jugador.

## 1. El hábito de un bote

Todos los jugadores desde el nivel de iniciación hasta el avanzado, deberían intentar golpear a la bola después del primer bote en los entrenamientos, calentamientos, o incluso cuando juegan contra la pared. Los beneficios de ello son:

- Mejoría de las reacciones.
- Agudiza la toma de decisiones instantánea.
- Simula un partido.

## 2. Posición en la pista

La posición básica de un jugador dentro de la pista no debería nunca ser más atrás de un metro de la línea de fondo, lo que ayuda al jugador a:

- Desarrollar reflejos más rápidos.
- Desarrollar un juego más rápido, al devolver la bola al rival más pronto.
- Responder más rápido los tiros contrarios.
- Cortar los posibles ángulos del contrario.

## 3. Respiración profunda y constante/Hacer pausas

Hay que decir a los jugadores que tiren el aire con cada golpe (expirar) y den dos o tres grandes inspiraciones cada 15-20 segundos cuando entrenen. Esto asegurará que la calidad de cada golpe y del entrenamiento en general sea muy alta. Mientras se entrena los entrenadores deben hacer que los alumnos realicen cortos descansos (15-20 segundos) para recuperarse del último mal golpe, o para recargar energías y poder repetir el ejercicio correctamente. Enseñar al alumno a tomarse su tiempo en los entrenamientos hará que se acostumbre también a hacerlo en los partidos.

## 4. La regla de salvar la red

Debería decirse a los jugadores que cuando entrenen jueguen largo (incluso fuera) en vez de que se les queden pelotas en la red. "Ni una sola en la red" sería el lema en cualquier sesión de entrenamiento. Incorporar esta regla a todas las clases:

- Mejora la percepción de profundidad.
- Minimiza los errores en un partido.

Al igual que la coordinación muscular nunca es inhibida igual en un entrenamiento que en un partido, los golpes que entrenando se van 20 cm. de largo por norma general entrarán dentro al jugar un partido, donde se encoge siempre un poco más el brazo.

# El Movimiento Atrás Para Las Voleas

Por Bruce Elliott, del Department of Human Movement, de la University of Western Australia

Los libros de tenis recomiendan realizar un movimiento atrás de la raqueta para las voleas reducido (comparado con un golpe de fondo) como factor de precisión y control.

Un estudio realizado por la UWA, subvencionado por la ASC y apoyado por el MsDonald's Junior Development Programme, reveló que los libros de tenis necesitaban cambios, en especial cuando se trabaja con jugadores avanzados.

Las figuras 1 y 2 muestran que la raqueta se llevaba más allá del hombro, tanto para la volea de derecha como para la de revés golpeadas sobre las líneas de servicio. La raqueta estaba casi perpendicular al suelo al final del movimiento en la volea de derecha y en el revés la rotación del tren superior dejaba la raqueta más abierta con respecto a la superficie de la pista.



Figure 1



Figure 2

Un jugador voleando en la red tiene menos distancia para golpear y por ello, la velocidad de la cabeza de la raqueta es menor comparada con un golpe de fondo. Igual ocurre con la amplitud del movimiento de la raqueta atrás.

## Distancia media entre la punta de la raqueta y el hombro de golpeo al final del movimiento atrás (cm):

	Línea de servicio	Red
Derecha	20	10
Revés	60	30

\*El hombro de golpeo es el de delante en la volea de revés.

Al pegar la pelota más lejos y delante del cuerpo en voleas cruzadas se ha de reducir el movimiento atrás de la raqueta.

La raqueta no es una extensión del antebrazo cuando va atrás, en ninguna de las voleas. La muñeca está hiperextendida (hacia detrás) al final del movto. de la raqueta atrás, por esto se abre hacia atrás con respecto al el antebrazo, pero que en la de revés la muñeca hace que la raqueta vaya hacia detrás.

## Conclusión:

Los entrenadores pueden seguir diciendo que la raqueta no debe ir más atrás del hombro a los iniciantes. A los juniors avanzados debemos permitirles que aumenten la trayectoria atrás de la raqueta, especialmente en primeras voleas tras sacar. Todos los jugadores avanzados de este estudio llevaban atrás la raqueta al volear, más allá incluso del hombro retrasado, y aun así, eran capaces de impactar la pelota bien delante del cuerpo como citan los libros de tenis.

# Perfil de un Jugador- Autoanálisis

Por Frank Van Fraayenhoven, Holanda

Realizar un perfil normalmente implica que el entrenador evalúe los puntos fuertes y debilidades de su jugador. No obstante, es muy importante aprender cómo los propios jugadores ven su juego. A menudo, la visión de ellos diferirá de los datos del entrenador.

El siguiente material de un autoanálisis fue recopilado por Frank Van Fraayenhoven. Debe ser rellenado por el jugador, y tal información empleada, tanto por él como por su entrenador, en planificar y fijar metas de futuro

## Autoanálisis:

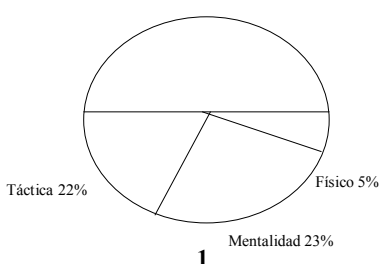
Las respuestas a las preguntas deben basarse en el actual nivel de competición (en caso de lesión, del más reciente nivel). Se debe intentar ser realista. Las respuestas no deben reflejar sueños o deseos sobre el nivel y/o cualidades.

- 1) ¿Ganas más puntos con golpes ganadores o con fallos cometidos por el contrario?
- 2) ¿Cometes muchos errores no forzados?
- 3) Marca o menciona tus puntos fuertes o débiles:

	Punto fuerte	Punto débil
Técnica		
Táctica		
Condición física		
Mentalidad		

- 4) ¿Cuál es tu golpe favorito para jugar tiro ganado)? ¿Por qué?
- 5) ¿Cuál es tu golpe más seguro (más consistente)?
- 6) ¿Cuál es tu tipo de juego? (de fondo, saque-volea...)
- 7) ¿Dónde te encuentras más cómodo en la pista?
- 8) ¿Tienes un plan de juego antes de un partido?
- 9) ¿Cuál es la calidad de tu?
  - juego de pies
  - Forma de cubrir la pista
- 10) ¿Hay alguna diferencia entre tu nivel de entrenamiento y de partido? Explica tu respuesta.
- 11) ¿Cómo de bien te concentras en un partido?.
- 12) ¿Te asustas en los puntos importantes?
- 13) ¿Cómo reaccionas tras una mala decisión del juez?
- 14) ¿Te gusta jugar ante mucho público?
- 15) ¿Te gusta jugar partidos largos? Explica tu respuesta.
- 16) ¿Te gusta tener una guerra psicológica con tu contrario (guerra fría)?
- 17) Mira los círculos y estima la relativa importancia de cuatro factores distintos en tu actual situación de partido. En el círculo 1 hay un ejemplo de un jugador imaginario. Dibuja tu situación en el círculo 2

Técnica 50%



2

18) Evalúa la calidad de los siguientes puntos, usando puntuaciones de 1 a 10 (1=muy malo; 10=muy bueno). Estas notas son, por supuesto, subjetivas. Sin embargo, deberían mostrar el valor relativo de tu juego.

Situación en el juego	Puntuación
Saque	
Resto de saque	
Juego de fondo	
Subidas y juego de red	
Juego contra un voleador	

19) También para los siguientes factores de condición física:

Condiciones físicas	Puntuación
Fuerza	
Velocidad	
Resistencia	
Agilidad	
Coordinación	
Flexibilidad	

20) También para los siguientes factores mentales:

Factores mentales	Puntuación
Concentración	
Superación de los errores	
Perseverancia	
Disfrute del juego	
Deportividad	
Estabilidad emocional	
Autoconfianza	

21) También para los siguientes factores tácticos:

Factores tácticos	Puntuación
Cambiar tu tipo de juego	
Atacar	
Defender	
Ralentizar el juego	
Cortar el ritmo de juego al rival	
Acelerar el juego	
Anticipación	

22) También para los golpes siguientes (no evaluar los golpes que nunca se empleen)

Golpes (técnica)	Puntuación
Derecha	
Revés	
Primer saque	
Segundo saque	
Resto de primer saque	
Resto de segundo saque	
Volea de derecha	
Volea de revés	
Remate	
Globo de derecha	
Globo de revés	
Dejada	
Derecha liftada	
Revés liftado	
Derecha cortada	
Revés cortado	
Passing de derecha	
Passing de revés	

Calcula la media de puntuación por aspecto (no para la pregunta 18). Compara la relación de las medias en el círculo que dibujaste en la pregunta 17. Si es necesario, corrige el círculo.

**Autoanálisis:**

1) Pon una marca en la celda para especificar la calidad de los golpes

Golpe	Consistencia	Velocidad	Precisión	Efecto	Variación	Tempo	Amagar
Derecha							
Revés							
1º saque							
2º saque							
Subid dch							
Subid rev							
Vol.dch ba							
Vol rev ba							
Vol dch alt							
Vol rev alt							
Rest 1ºsaq							
Rest 2ºsaq							
Remate							
Remat rev							
Dejad dch							
Dejad rev							

2) ¿Qué elemento(s) relacionas a las cinco intenciones de golpe siguientes, pensando de la manera que normalmente prefieres aplicar a tu juego?

	Ganador	Constructor	Defensivo	Atraer	Neutro
Consistencia					
Velocidad					
Precisión					
Efecto					
Variación					
Tempo					
amagar					

3) Puntúa las cualidades en cada una de las celdas

	Ganador	Constructor	Defensivo	Atraer	Neutro
Derecha					
Reves					
1º saque					
2º saque					
Resto 1º					
Resto 2º					
Subida dª					
Subida re					
Vª dª alt					
Vª R alt					
Vª dª baj					
Vª R baj					
Remate					
Remate R					
Dejada dª					
Dejada.					

- 4) Combina la información de las últimas tres tareas. Mira también atrás a las respuestas de la parte 1. Intentar sacar conclusiones.
- 5) Anota algunas metas a corto plazo para mejorar el nivel.
- 6) Anota algunas metas a largo plazo.



# 8th ITF Worldwide Coaches Workshop



Published by **The International Tennis Federation** Palliser Road Barons Court London W14 9EN



Designed and printed by Wilton Wright & Son Ltd, Unit 2\3, 193 Garth Road, Morden, Surrey SM4 4LZ. Tel: 081-330 6944 Fax: 081-330 5816