



Editorial

Bienvenidos al número 30 de Coaching & Sport Science Review de la ITF - segunda entrega de 2003.

Siguiendo con nuestro compromiso de publicar un número monográfico de Coaching & Sport Science Review cada año, en esta ocasión la revista está dedicada al tema de la Psicología del Tenis, con un énfasis particular sobre los aspectos prácticos de la psicología aplicada al tenis de competición. Estamos muy satisfechos de que algunos de los mejores psicólogos e investigadores del mundo relacionados con el tenis hayan colaborado en este número.

Los colaboradores a quienes nos gustaría hacer llegar nuestro agradecimiento son:

- Isabel Balaguer (Profesora de Psicología Deportiva en la Facultad de Psicología, Universidad de Valencia, España).
- Paul Dent (Ex gerente de Alto rendimiento y Entrenador Nacional de la LTA).
- Joan L. Duda (Profesora de Psicología del Deporte de la Facultad de Ciencias del Deporte y del Ejercicio, Universidad de Birmingham, Reino Unido).
- Antoni Girod (Master en Programación Neuro-Linguística, Alto Rendimiento, Francia).
- Dan Gould (Profesor en el Departamento Ciencias del Deporte y el Ejercicio, Universidad de Carolina del Norte Greensboro, USA).
- Chris Harwood (Profesor de Psicología en la Escuela de Ciencias del Deporte y el Ejercicio, Universidad de Loughborough, Reino Unido).
- Jim Loehr (Presidente y Gerente de LGE Performance Systems, Orlando, USA).
- Paul Lubbers (Director de Formación de Entrenadores, Tenis de Alto Rendimiento, USA).
- Kawaljeet Singh (Director de Entrenamiento, Chandigarh Lawn Tennis Association, India).
- Ann Quinn (Ex Directora de Formación de Entrenadores de Tenis Australia y Miembro de la Comisión de Entrenadores de la ITF).
- Robert Weinberg (Profesor de la Universidad de Miami, Ohio, USA).
- Janet Young (Directora de tenis femenino de Tenis Australia y Ex jugadora de Fed Cup)

El 13º Simposium Mundial de la ITF para Entrenadores se celebrará en el Dom Pedro Golf & Conference Centre, en Vilamoura, Portugal, del lunes 20 al domingo 26 de octubre de 2003 y contará con la colaboración de la Federación Portuguesa de Tenis. Por favor consulten el interior de este número si desean encontrar más información sobre el programa provisional. ¡Esperamos verles allí!



El deseo del jugador es fundamental para alcanzar un alto rendimiento en competición

Dave Miley
Director Ejecutivo, Departamento de Desarrollo

La ITF tiene una nueva publicación en el mercado: "Fuerza y Preparación Física para el Tenis" ya disponible y a la venta en la página web de la ITF, www.itftennis.com. Encontrarán más información sobre esta publicación en la página 16 de esta edición.

Con este nuevo número de Coaching & Sport Science Review, esperamos una vez más que los artículos sigan estimulando el debate sano entre los entrenadores. Como siempre, estamos a la espera de sus comentarios sobre cualquiera de las informaciones publicadas. Asimismo, si tienen algún material que consideren pudiera ser de interés para nuestros lectores, les agradeceríamos que nos los enviaran para valorarlo. Finalmente nos gustaría recordarles que Coaching & Sport Science Review está disponible en la sección "Noticias de Entrenadores" de la página web de la ITF, www.itftennis.com.

Esperamos que disfruten del número 30 de nuestra revista.

Miguel Crespo
Responsable de Investigación

Contenidos

- 2 LAS FASES DE DESARROLLO DE UN JUGADOR DE NIVEL MUNDIAL
Paul Lubbers y Daniel Gould (EEUU)
- 3 ESTABLECIMIENTO EFICAZ DE OBJETIVOS PARA TENSITAS Y ENTRENADORES
Robert S. Weinberg (EEUU)
- 5 ENTRENAMIENTO PRÁCTICO DE LAS HABILIDADES MENTALES
Chris Harwood y Paul Dent (Gran Bretaña)
- 6 ¿EL PROPÓSITO ES LO PRIMERO!
James E. Loehr (EEUU)
- 7 LA VISUALIZACIÓN EN EL TENIS
Antoni Girod (Francia)
- 8 YOGA Y TENIS
Kawaljeet Singh (India)
- 10 MEJORANDO LA CONCENTRACIÓN
Janet Young (Australia)
- 11 TRABAJAR LA PSICOLOGÍA EN LA CANCHA
Miguel Crespo (ITF), Ann Quinn (Australia) y Machar Reid (ITF)
- 12 "BURN OUT" EN ENTRENADORES DE TENIS
Joan Duda (Gran Bretaña), Isabel Balaguer (España) y Miguel Crespo (ITF)
- 14 LIBROS RECOMENDADOS
- 15 13º SEMINARIO MUNDIAL DE LA ITF PARA ENTRENADORES PROGRAMA PRELIMINAR
- 16 NUEVO LIBRO DE LA ITF: FUERZA Y PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL TENIS



Las Fases de Desarrollo de un Jugador de Nivel Mundial

Doctor Paul Lubbers, (USTA) y Doctor Daniel Gould, (Departamento de Ejercicio y Ciencia de Deporte, Universidad de Carolina del Norte, Greensboro)

Cómo llega alguien a ser campeón en el mundo del tenis? ¿Qué se requiere mentalmente para llegar a ser un jugador de nivel mundial? Son incontables los entrenadores, los jugadores jóvenes, los dirigentes federativos y los aficionados que se han planteado esta pregunta. Todavía no se ha llegado a ningún acuerdo práctico sobre los factores clave necesarios para ser un campeón y para sobrellevar las actividades que ello implica. Sin embargo, los investigadores en ciencias del deporte han comenzado a estudiar científicamente este tema y han identificado las claves que definen el desarrollo progresivo de un jugador hasta el nivel mundial. Este artículo tratará brevemente algunas de estas claves.

Según los estudios realizados, el desarrollo progresivo de un tenista de categoría mundial es un proceso a largo plazo que supone un mínimo de 10 años o de 10.000 horas de trabajo (Ericsson, 1999). Otras investigaciones muestran que los jugadores de categoría mundial pasan por distintas fases en el desarrollo de su talento. Para Bloom (1985) y Gibbons (1998), el desarrollo del deportista de elite se divide en tres etapas:

• Etapa 1: Iniciación / de base.

Divertirse y aprender a "amar" el tenis es lo que caracteriza esta fase. Además, el individuo es libre para practicar y "explorar" muchos deportes, para experimentar con éxito actividades que supongan poca presión y para recibir ánimos de padres y entrenadores.



El tenis a nivel mundial es un asunto serio para los jugadores

• Etapa 2: Especialización/de

transición. Durante esta fase el deportista se transforma en un jugador "serio". Lo único que desea es jugar al tenis, lo que quiere es ser un buen "tenista." Normalmente, el jugador busca la ayuda de un entrenador con experiencia que mejore sus habilidades y sus fundamentos.

• Etapa 3: Rendimiento de Nivel

Mundial. Esta fase viene marcada por las muchas horas de entrenamiento, la puesta a punto de lo aprendido para aprovechar al máximo las experiencias personales compitiendo al más alto nivel. Así, mientras el jugador mantiene su amor por el juego, el tenis se convierte en una parte fundamental y significativa de su vida.

Lo realmente interesante de estas etapas es que los jugadores no comienzan su carrera como tenistas teniendo en su mente la competición. Al contrario, se inician en el tenis, disfrutan, tienen momentos de satisfacción y se enamoran del tenis. Entonces, después de enamorarse de este deporte, es cuando evolucionan hacia una participación más seria y focalizada. Por eso, en esos primeros años, la mejor manera de conseguir a un gran jugador es copiar las mismas cosas que son básicas para hacer que los niños jueguen: la diversión, los aspectos básicos (fundamentos) y la participación. Cuando la iniciación se consigue, se produce una relación más especializada e intensa con el tenis.

Durante la **primera etapa** una variable particularmente importante para el desarrollo final del jugador es la adquisición de fundamentos. Su adquisición acertada es la piedra angular del continuo desarrollo técnico, físico y mental, así como del paso del jugador por las diferentes etapas de desarrollo. Después de todo, es difícil disfrutar y enamorarse del tenis si no se sabe pelotear con cierta consistencia. Además de hacer divertida la experiencia y la enseñanza de los fundamentos, la habilidad mental básica para enfocar los primeros años de participación no es otra que la potenciación del amor propio por medio de grandes dosis de instrucción positiva y de ánimos. Si esto no se da, en etapas posteriores se comienza a dudar en uno mismo, y aparecen la ansiedad y las preocupaciones sobre la motivación.

En la **etapa intermedia** de participación, el jugador en desarrollo ha de aprender a practicar con el objetivo y la intensidad correctos. Debe mejorar sus fundamentos y aprender lo que es convertirse en un competidor positivo. El establecimiento de objetivos es

particularmente importante en esta etapa. Los jugadores no sólo deben aprender a fijarse objetivos, sino hacerlo correctamente mediante objetivos: específicos, desafiantes pero realistas, de resultado de proceso y de rendimiento, etc.). Los jugadores también deben aprender habilidades de concentración, desarrollar estrategias para saber dominar la tensión en situaciones de presión generadas por el entrenamiento intenso y la competición, además de estrategias de preparación mental.

En la tercera etapa, **de rendimiento de nivel mundial**, los jugadores han de encontrar maneras para estar motivándose continuamente porque los resultados de su rendimiento llegarán poco a poco. En esta etapa es importante aprender a concentrarse y a superar las distracciones que puedan surgir dentro y fuera de la cancha, ya que el jugador que logre tener éxito pasará más tiempo siendo el foco de atención. Por último, en esta etapa el tenista debe aprender habilidades de autorregulación. Es decir, mientras el entrenamiento es todavía una parte fundamental, el jugador tendrá que aprender a tomar decisiones para sí mismo y a relacionarse en un ambiente que cada vez será más complejo física y socialmente.

En resumen, los tenistas de nivel mundial evolucionan a lo largo de etapas que las personas vinculadas al mundo del tenis deben conocer. En cada una de estas etapas se acentúan ciertas habilidades y es importante que, tanto los padres entusiastas como los propios entrenadores, no pretendan saltárselas en un intento por convertir a esos jugadores en campeones antes de que estén preparados. El desarrollo de un tenista con talento es un proceso delicado que lleva tiempo y que requiere del apoyo adecuado de todas las partes implicadas.

Referencias

- Bloom, B.S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people*. NY: Ballantine.
- Ericsson, K. A. (1996). The acquisition of expert performance: an introduction to some of the issues. In K. A. Ericsson, Ed., *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*. Mahwah, NJ: Erlbaum, pp. 1-50.
- Gibbons, T. (1998). The Development of Excellence. A Common Pathway to the Top in Music, Art, Academics and Sport. *Olympic Coach*, Vol. 8, No. 3.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

Establecimiento Eficaz de Objetivos para Tenistas y Entrenadores

Por Robert S. Weinberg (Profesor, Universidad de Miami, Ohio, EEUU)

Durante años, muchos entrenadores y jugadores de tenis han reconocido la importancia de fijar objetivos para alcanzar el máximo rendimiento. Nosotros hemos recopilado anécdotas y declaraciones de entrenadores y jugadores que apoyaban que el establecimiento de objetivos puede mejorar la motivación y aumentar el rendimiento. En nuestro trabajo con tenistas y entrenadores, por lo general hemos observado que no tienen dificultades al fijar objetivos sino al establecer el tipo correcto de los mismos: los que mejoran la motivación, mantienen la concentración y mejoran el rendimiento, etc. Generalmente a los tenistas no se les tiene que convencer de la importancia de los objetivos, más bien lo que pueden necesitar es que se les ayude a saber los tipos de objetivos que son más eficaces de establecer.

El estudio sobre establecimiento de objetivos ha sido muy habitual en empresas y organizaciones y, más recientemente, en el campo de la psicología del deporte. El objetivo de este artículo es definir los distintos tipos de objetivos que se pueden establecer, explicar las razones de su uso y presentar algunas de las conclusiones de los estudios sobre establecimiento de objetivos en el tenis. Será entonces cuando señalaremos cuáles son, según estas investigaciones, los principios más importantes del establecimiento de objetivos.

Establecimiento de Objetivos: Definiciones y Tipos

En la mayoría de los estudios sobre establecimiento de objetivos, el término **objetivo** se refiere al logro de un nivel específico de habilidad en una tarea, por lo general, dentro de un plazo específico y limitado. Desde un punto de vista práctico, las metas a veces pueden ser más objetivas y por ello más cuantificables, como ocurre con la mejora en el porcentaje del primer servicio de un tenista de un 55 % a un 60 %, o más subjetivas, como es el caso de tener más satisfacción al jugar con el equipo del club, la cual es difícil de cuantificar.

Los psicólogos del deporte han distinguido también entre el resultado, el rendimiento y el establecimiento de objetivos. Más concretamente, **los objetivos de resultado** se refieren normalmente a la victoria y a la derrota (por ejemplo: ganar el campeonato nacional). En este caso alcanzar nuestro objetivo depende, al menos en parte, de la capacidad y del nivel de juego de nuestro rival. Los objetivos de rendimiento se

refieren al rendimiento real de alguien en relación con su propio nivel de juego (por ejemplo: reducir de 20 a 15 los errores no forzados en un set) y están bajo el control del jugador. Finalmente, los objetivos de proceso tienen habitualmente que ver con la manera en que un tenista realiza una habilidad específica. Por ello, muy a menudo son los que se trabajan en los entrenamientos (por ejemplo: mantener la cabeza de la raqueta por debajo de la pelota en los golpes de fondo). Las investigaciones indican claramente que los jugadores deben centrarse en objetivos de proceso y de rendimiento porque son particularmente importantes y están más bajo su control.

¿Por qué Trabajar con Objetivos?

La explicación más frecuente sobre el establecimiento de objetivos es la mecanicista. Este enfoque indica que los objetivos influyen en el rendimiento de cuatro maneras distintas: (a) dirigiendo la atención, (b) movilizándolo el esfuerzo, (c) aumentando la persistencia, y (d) desarrollando nuevas estrategias de aprendizaje.

Los objetivos dirigen la atención del jugador hacia la tarea y hacia las señales clave del entorno del tenis. De hecho, nuestro estudio con tenistas y entrenadores universitarios ha revelado que la razón más importante para fijar objetivos es centrar la atención en la tarea que está a su alcance (por ejemplo: mejorando el passing o el revés cruzado). Los objetivos aumentan también el esfuerzo y la persistencia pues proporcionan feedback relacionado con el propio rendimiento. Es decir, puede ser que un tenista no tenga ganas de trabajar duro día tras día y se aburra con la rutina de entrenamiento. En cambio, al fijar objetivos a corto plazo y ver el progreso para alcanzar los objetivos a largo plazo se puede mantener la motivación tanto diariamente como en el tiempo. Un caso práctico es el de un jugador joven que tenga como objetivo a largo plazo el conseguir una beca universitaria. Algo que sería lejano y necesitaría de una fuerte convicción. Sin embargo, en el entrenamiento diario los objetivos se pueden establecer y alcanzar en términos de mejorar distintos golpes para ayudar a mantener la motivación, lograr que el jugador siga interesado y siga intentándolo sin dejar de ser entrenamientos agradables (por ejemplo jugar consecutivamente cierto



Los objetivos eficientes ayudan a adquirir nuevas estrategias de aprendizaje

número de golpes de fondo más allá de la línea de servicio e ir aumentando dicho número según pasa el tiempo y se mejoran).

El mecanismo final por el que los objetivos pueden influir en el rendimiento es mediante el desarrollo de estrategias, métodos o sistemas de aprendizaje. Por ejemplo, si un tenista quiere reducir sus errores no forzados por set de 15 a 10 puede golpear con más efecto liftado, dirigir la pelota más al centro de la cancha (lejos de las líneas) o golpear más tiros cruzados porque la red por el centro es más baja y además hay más espacio para que la pelota entre en la cancha. En cualquier caso, las estrategias nuevas se desarrollan para ayudar a que el jugador tenga más consistencia y reduzca sus errores no forzados.

Conclusiones Fundamentales Sobre el Establecimiento de Objetivos

Destaquemos ahora algunas de las conclusiones más sólidas de las investigaciones sobre tenis y establecimiento de objetivos.

- Casi todos los jugadores empleaban algún tipo de establecimiento de objetivos para mejorar su rendimiento y consideraban que son moderada o sumamente eficaces.
- Los objetivos deben priorizarse según la situación. Básicamente, se intenta que los tenistas utilicen objetivos de proceso, de rendimiento y de resultado, aunque conviene dar mayor importancia a los objetivos de proceso y de rendimiento porque están bajo el control de la propia persona.
- Los obstáculos principales para alcanzar los objetivos son la falta de tiempo, el

estrés, la fatiga, las presiones académicas y las relaciones sociales.

- Los objetivos deben ser moderadamente difíciles, desafiantes y realistas.
- Los jugadores deben fijar objetivos tanto a corto como a largo plazo. Los objetivos a largo plazo muestran la dirección y los objetivos a corto plazo proporcionan la motivación. Además, plantear objetivos a largo plazo parece más alcanzable porque a veces "el todo" puede desalentar.
- Comprometerse y aceptar el objetivo es importante para mantener una motivación alta a medida que pasa el tiempo.
- Los planes de acción facilitan la puesta en práctica eficaz de las estrategias de establecimiento de objetivos, aunque con frecuencia, los tenistas y los entrenadores no tengan planes de acción sobre cómo alcanzar sus objetivos.
- Los jugadores que fijan objetivos múltiples demostraron un mejor rendimiento.
- La razón primordial para fijar objetivos es proporcionar dirección y concentración.
- Los tenistas y los entrenadores no solían plasmar por escrito sus objetivos, aunque los pensarán y los visualizarán.
- Los objetivos y el feedback ayudan a mejorar rendimiento cuando se usan juntos que si se utilizan por separado. Por tanto, debemos asegurarnos de darles feedback a nuestros jugadores a medida que progresan hacia sus objetivos.

Principios de Establecimiento de Objetivos

Según las investigaciones teóricas y empíricas es evidente que el establecimiento de objetivos en el tenis puede aumentar el rendimiento y el crecimiento personal. Sin embargo, es erróneo pensar que todos los tipos de objetivos son igual de eficaces para alcanzar esas metas. Los estudios también han revelado que no sólo es importante la clase de persona, sino también el clima motivacional creado por el profesor o entrenador. La clave, por lo tanto, es estructurar programas de establecimiento de objetivos que sean compatibles con los principios básicos obtenidos de las investigaciones y de la práctica profesional. No obstante, es importante recordar que la eficacia de cualquier técnica motivacional depende de la interacción de los

individuos y de la situación en que estos se encuentran. Existen demasiados principios para hablar de todos ellos aquí, por ello nos centraremos en unos cuantos resumidos en las siglas "SMARTS". Estas siglas se refieren (en inglés) a que los objetivos deben ser Específicos, Cuantificables, Orientados a la acción, Realistas, Temporales y Determinados por uno mismo.

Objetivos Específicos

Una de las conclusiones más habituales de las investigaciones sobre el establecimiento de objetivos es que el fijar objetivos específicos mejora más el rendimiento que cuando no se fija ningún objetivo o si este es muy general como: "Haz todo lo que puedas". Contrariamente a la creencia popular: "Salir y hacer todo lo posible" motiva y ayuda menos al rendimiento que cuando se intenta conseguir un objetivo específico.

Objetivos Cuantificables

Los objetivos no sólo deben ser específicos sino también cuantificables. Se consigue mayor motivación cuando hay una forma de medir el progreso para conseguir el objetivo. Por ejemplo, si el objetivo es mejorar la consistencia en los golpes de fondo, ¿Cómo sabremos que la mejoramos si no medimos el rendimiento y el progreso? Por tanto, entrenar jugando 20 golpes de fondo seguidos entre las líneas de servicio y de fondo y medir el rendimiento del ejercicio, nos indicará cuanto hemos mejorado.

Objetivos Orientados a la Acción

Se ha mencionado que un mecanismo de la eficacia de los objetivos para aumentar el rendimiento es el desarrollo de estrategias o métodos de aprendizaje. Lamentablemente, este aspecto del establecimiento de objetivos se descuida a menudo pues los objetivos se fijan sin estrategias sólidas para alcanzarlos. Fijar objetivos sin definir las estrategias apropiadas para alcanzarlos es como intentar conducir de Nueva York a Los Angeles en cuatro días, pero sin acordarse de llevar un mapa. Por tanto, si un tenista se fija el objetivo de mejorar el porcentaje de primer servicio del 55 % al 60 %, tiene que definir métodos específicos para lograrlo (por ejemplo, cambiar el lanzamiento de la pelota, aumentar su velocidad de raqueta, golpear con más efecto liftado). Es necesario identificar e incorporar métodos de aprendizaje en el entrenamiento diario para que el tenista alcance el objetivo de mejorar el porcentaje de su primer servicio hasta el 60 %.

Otro modo de mantener los objetivos orientados a la acción es fijarse, como se señaló antes, objetivos tanto a corto como a largo plazo.

Objetivos Realistas y Desafiantes

Otra de las conclusiones de los estudios realizados es que los objetivos deben ser desafiantes y difíciles, aunque alcanzables (Locke y Latham, 1990). Los objetivos que son demasiado fáciles no retan al tenista,

lo que hace que rinda por debajo del máximo esfuerzo. Al contrario, fijar objetivos demasiado difíciles y poco realistas llevará muchas veces al fracaso lo cual puede conducir a la frustración, a una menor motivación y seguridad en uno mismo y al empeoramiento del rendimiento.

Objetivos Temporales

Todos los objetivos deben tener asignado un plazo específico de tiempo. Básicamente, uno ha de saber para cuando se quieren alcanzar los objetivos específicos. Concretamente, utilizando el ejemplo anterior de jugar 20 golpes de fondo seguidos entre las líneas de servicio y de fondo, hay que tener una fecha concreta en la que desea alcanzar ese objetivo.

Objetivos Determinados por Uno mismo

Los estudios referidos a la motivación intrínseca coinciden en indicar que los tenistas deben aportar algo de sí mismos para fijar sus objetivos. Es decir, los jugadores tienen que sentir cierto sentimiento de propiedad sobre los objetivos que se fijan. El entrenador debe actuar como "un dictador benévolo", ayudando a sus jugadores a que fijen sus objetivos al mismo tiempo que les deja implicarse. Por ejemplo, primero se le debe preguntar al jugador qué objetivo desea alcanzar y luego el entrenador puede sugerir la complejidad del mismo. Si un jugador tiene un porcentaje de error de 1 a 5 en golpes ganadores y quiere fijarse un objetivo para llegar a un porcentaje de 1 a 1, el entrenador podría sugerirle un porcentaje más realista de 3 a 1 que se podría cambiar cuando el jugador lo alcanzara (dentro de una fecha concreta).

Resumen

Un error muy común con respecto al establecimiento de objetivos es creer que por el mero hecho de que alguien fije unos objetivos estos automáticamente se harán realidad. Mucha gente no entiende que fijar objetivos es un proceso aglutinador que comprende una serie de pasos sistemáticos. Sin embargo, la teoría y las investigaciones sobre establecimiento de objetivos remarcan que fijar objetivos es un proceso y que su puesta en práctica requiere de un esfuerzo sistemático. Las siglas "SMARTS" indican cada uno de los principios fundamentales del establecimiento de objetivos que utilizan de forma coherente y sistemática tenistas y entrenadores y que puede ayudar a mejorar no sólo el rendimiento, sino también objetivos más subjetivos como la satisfacción, la diversión y la motivación intrínseca.

Entrenamiento Práctico de las Habilidades Mentales

Chris Harwood y Paul Dent (Gran Bretaña)

Una de las lecciones más importantes que aprende el psicólogo deportivo cuando trabaja con entrenadores es asegurarse de que las actividades que se les presentan sean prácticas, factibles, tengan mucho sentido y gran impacto. Eso significa que el entrenador hará uso de estas actividades porque son muy específicas y relevantes para la etapa de desarrollo del tenista con el que trabaja.

En su trabajo diario los entrenadores emplean principios y prácticas de la psicología del deporte y, con una mayor estructura y claridad de propósitos, su capacidad como entrenadores de habilidades mentales se puede ver sensiblemente incrementada. El objetivo de este artículo es presentar las habilidades mentales más importantes del tenis aplicándolas de manera práctica en el entrenamiento diario. Hemos reducido en lo posible la terminología de la psicología del deporte y nos hemos centrado en los métodos "directos" pues consideramos que tienen un mayor impacto sobre el desarrollo de las habilidades mentales del jugador. Los métodos de gran impacto incluyen aquellas estrategias de entrenamiento que pueden cambiar inmediatamente el comportamiento de un jugador, así como, adecuarse y habituarse a las cualidades psicológicas a largo plazo que definen la fortaleza mental. A continuación se presentan siete cualidades básicas junto con una breve definición, además de otras ideas fundamentales para desarrollar dicha cualidad.

1. Desarrollo de una Mentalidad Auto-Desafiante

Una cualidad que es básica que los jugadores posean es la capacidad de ver el éxito en el tenis en términos de mejor rendimiento personal, a diferencia de verlo simplemente como ganar / perder un partido. Los jugadores han de aprender que en la cancha pueden experimentar la victoria mediante su rendimiento personal, incluso cuando su rival los haya superado.

Cómo se prepara a los jugadores para tener esta mentalidad auto-desafiante? Mediante establecimiento de objetivos, análisis, reforzar el esfuerzo, partidos de entrenamiento, recompensar el proceso, establecer objetivos de proceso – atribuciones según se gane o pierda el punto (esto puede aparecer bajo la responsabilidad personal).

2. Aumentando la Confianza

Uno de los elementos más importantes del estado psicológico de un jugador antes y durante un partido es la seguridad en sí mismo. Por lo tanto, ¿Qué puede hacer realmente el entrenador para 'activar' la creencia del jugador en su propia capacidad

de rendir a un buen nivel y de competir eficazmente?

Uno de los medios fundamentales para desarrollar la seguridad en uno mismo es 'la persuasión verbal'— por parte uno mismo y de otras personas importantes para el jugador. Anímemos, por tanto, a los jugadores a que se hablen positivamente a sí mismos.

3. Permanecer Concentrado, Repetirse "Concéntrate"

Durante un partido se comprueba claramente la capacidad de un jugador para permanecer concentrado únicamente en aquellos elementos que son básicos para su rendimiento. Los indicadores principales de fortaleza mental son la forma de pensar del jugador y lo que se dice a sí mismo durante un partido a medida que transcurren los acontecimientos.

Cómo pueden los entrenadores ayudar de verdad a sus jugadores a que permanezcan concentrados y mantengan un pensamiento positivo en todo momento? Por ejemplo, mediante la auto-charla positiva en cancha, el concentrarse en el proceso, en el presente, realizar sus rutinas, etc. Un ejercicio puede ser el siguiente: El jugador decide tres elementos de su rutina que pueden observarse. El entrenador y/o el contrario pueden restarle un punto si se observa que no completa su rutina.

4. Control de Uno mismo

Los tenistas mentalmente débiles cuando los acontecimientos se ponen en su contra luchan por controlar su ansiedad, su rabia, su frustración y en última instancia, su lenguaje corporal en cancha. El perjudicado es el nivel de rendimiento del jugador, el beneficiario es el rival. Los entrenadores son responsables de ayudar a sus jugadores a que se activen hasta el nivel emocional correcto según sea la situación, en lugar de permitir que sea la situación la que controle su nivel emocional.

Qué actividades ayudan a un jugador a entender, utilizar y controlar sus emociones? Partidos en los que se cuenta el control del lenguaje corporal, desarrollo de reacciones y respuestas ante situaciones, actuar "como si" personificando emociones: ¿Actuar con energía, actuar como un tigre, etc.? Respiración y reacciones ante los errores.

5. Escalar hasta la Cima y Mantenerse allí

El ganar el momentum del partido al rival y pasar a gozar de ventaja durante el partido es una habilidad fundamental. Igual que sucede cuando se le da la vuelta a un partido que durante algunas fases se ha tenido muy cuesta arriba.

Cómo trabajan los entrenadores con sus jugadores para que comprendan mejor ese



Los cambios de lado son cruciales para focalizar la atención

momentum y para que mejoren su capacidad de control sobre el flujo del partido? Animando a los jugadores a que estén listos desde el principio (los 3 primeros juegos), jugando tie-breaks con distintos marcadores (es decir, 2-2, 2-5, ...), puntuando más los sets remontados en partidos de entrenamiento, etc.

6. Luchar contra el Miedo

Todos conocemos cuáles son los puntos y los momentos decisivos en el tenis y aquellos acontecimientos que pueden atenuar el brazo de un tenista por el miedo y la ansiedad. Son las situaciones que pueden hacer que los jugadores se vuelvan defensivos y se protejan dando una imagen de incompetencia pasando a jugar seguro en lugar de dar una imagen agresiva y jugar con inteligencia.

Cómo trabajan realmente los entrenadores en cancha con un jugador para combatir ese miedo ante alguna situación y para que llegue a ser frío como un témpano? Algunos ejemplos son: juegos con reglas y condiciones / limitaciones – con riesgos específicos y apuestas, tenis jugando puntos decisivos con un solo servicio o desde 15-40/40-15, etc.

7. Entrenamiento de la Conciencia y de la Responsabilidad Personal

Después de un partido o durante una sesión de entrenamiento, los jugadores

tienen excelentes ocasiones para mejorar la conciencia de sí mismos y para reconocer las mejoras de sus propias habilidades, además de para asumir la responsabilidad personal de su rendimiento y mejora. La conciencia y la responsabilidad son los rasgos básicos de un tenista con mentalidad auto-desafiante. Un jugador mentalmente resistente sabe donde está en cada momento y gracias a eso también sabe lo que tiene que hacer a continuación.

Qué ejercicios de entrenamiento y qué habilidades de comunicación del entrenador ayudan a los jugadores a tomar conciencia

de sí mismos y a ser responsables positivamente? Por ejemplo, ejercicios en los que han de evaluar el punto según se gane o pierda, o realizar una auto-evaluación de su rendimiento. Eso es lo que los jugadores hacen entre las sesiones de entrenamiento y resulta ser la clave. Los entrenadores deben utilizar métodos de establecimiento de objetivos que animen a los tenistas a mejorar durante el período entre sesiones de entrenamiento.

Conclusión

La psicología del deporte más eficaz es el sentido común estructurado en programas y

ejercicios claramente enfocados a mejorar las cualidades básicas y las respuestas de los jugadores. El conocimiento de los principios de la psicología de deporte es importante, pero lo más relevante es la capacidad de traducir estos principios en técnicas aplicables al tenis. Creemos que cuando estos ejercicios de sentido común se ponen en práctica de manera coherente, pueden llegar a tener efectos muy beneficiosos sobre el comportamiento de los tenistas y sobre su comprensión del juego. ¡Démosles, por tanto, un entrenamiento 'estructurado'!

¡El Propósito es lo Primero!

Por James E. Loehr (Estados Unidos de América)

Después de casi 30 años de trabajo con padres de tenistas, creo que la consideración más importante que padres y entrenadores deben plantearse es acertar con el propósito exacto que se busca con el deporte del tenis. El propósito implica el significado y la intención. Esto fundamentalmente concierne al "por qué" de las cosas. Las preguntas acerca del propósito del tenis incluyen algunas dudas como: "¿Por qué jugar al tenis? ¿Por qué invertir todo el trabajo duro, el dinero y el sacrificio? ¿Cuál es la intención de todo ello? ¿Cómo justifica uno toda esta inversión? ¿Y cuál es la fuerza impulsora (el propósito) que maximizará el éxito en el tenis y asegurará una trayectoria segura?"

El dinero, la fama, las clasificaciones mundiales y el estrellato son impulsos poderosos. Sin embargo, también son respuestas peligrosas a las preguntas sobre los propósitos citadas anteriormente. En este artículo presento mis consejos para que los

padres adquieran unos propósitos correctos.

El tenis es una experiencia con un carácter muy prometedor para la vida. Considero que iniciarse en el tenis supondrá un refuerzo positivo en el desarrollo de mi hija como una persona. La consideración más importante para mí como padre consiste en responder a: ¿En quién se convertirá mi hija gracias al tenis? ¿Será más fuerte, más resistente y más madura gracias a este deporte? ¿Qué está aprendiendo acerca de la vida? Todo el dinero y el tiempo que estoy invirtiendo son una inversión en ella como persona, nada más. El tenis es una preparación para la vida casi del mismo modo que lo es el colegio. La rentabilidad que me importa no es la fama, ni las clasificaciones mundiales, ni el dinero, sino la fuerza y la felicidad personal que tendrá como persona adulta. El tenis es una tormenta controlada en la vida de mi hija. Toda la presión, las decepciones, las

victorias, las lesiones, los contratiempos y los triunfos sirven a un objetivo fundamental - acelerar el crecimiento positivo y el pleno desarrollo de mi hija como persona. Si alguna vez creo que esto no esté sucediendo, intervendré inmediatamente. Mi papel como padre de tenista debe asegurar la trayectoria segura de mi hija en aquellas cosas que realmente importan - el carácter, el respeto, la disciplina, el amor propio, la honestidad, el compromiso y la integridad. Estos son mis "por qué" del tenis y así es como defino el éxito en este deporte.

Para los padres es fácil perder la perspectiva sobre cómo se transfiere la dinámica de trabajo del tenis en la vida familiar. Perder la perspectiva es perder el propósito. En realidad, el objetivo correcto se convierte en el único plan de acción fiable para tomar decisiones, adoptar medidas y darles significado y valor como jugadores y familias que se mueven en el mundo del tenis. Uno de los trabajos más importantes que los entrenadores pueden llevar a cabo es ayudar a que los padres encuentren el propósito correcto y adecuado.

Para ello recomiendo lo siguiente:

1. Trabajar con los padres para preparar un objetivo escrito (idea) donde se reflejen sus valores más profundos y donde se ofrezca la perspectiva y el significado correctos del juego de tenis en la vida de su hijo/a.
2. Lograr que los padres firmen y fechen el documento.
3. Revisar / volver a aceptar el compromiso del documento como mínimo cada año.
4. Hacer que los padres sitúen la declaración de objetivos de forma claramente visible en sus vidas. Deben referirse a ella constantemente para que les ayude a superar los inevitables desafíos del tenis de competición.



¿Qué llegará a ser mi hija debido al tenis?

La Visualización en el Tenis

Por Antoni Girod (Francia)

Entre las muchas técnicas de entrenamiento mental que puede disponer el entrenador de tenis, la visualización ofrece múltiples ventajas a nivel técnico, táctico y mental.

Antes de explicar detalladamente las diferentes aplicaciones prácticas de la visualización, es importante definir el concepto en sí mismo.

La visualización es un proceso por el que se producen deliberadamente imágenes internas.

Una persona sólo puede visualizar algo que ha visto antes. Por ejemplo, si le pedimos a un niño, que nunca en su vida ha visto un saque, que visualice una acción de servicio, no será capaz de hacerlo.

Cuando un tenista tiene una referencia visual externa puede formar imágenes mentales de dos formas diferentes:

- 1/ La forma 'disociada'.** El jugador se imagina el juego como si él fuera su propio espectador.
- 2/ La forma 'asociada'.** En este caso particular, él se imagina como el actor de la situación que está visualizando.

Examinemos ahora los usos prácticos de la visualización y en primer lugar en su vertiente técnica.

Sobre este tema podemos mencionar un fenómeno muy interesante conocido como '**el efecto Carpenter**'. Una persona mirando un partido de tenis o una exhibición experimenta una actividad eléctrica en el cerebro y en el músculo que recluta a los músculos y a las áreas cerebrales, que en realidad están activadas por estar observando a los jugadores. El programa neuromuscular se activa durante la observación visual externa, lo que significa que el observador experimentará sensaciones similares a los del modelo en caso de que tomara en ese momento su raqueta y se pusiera a jugar. Muchos jugadores jóvenes aprenden así, inconscientemente, imitando el modelo que observando continuamente. Sin darse cuenta emplean el efecto Carpenter. Eso era, por ejemplo, lo que le sucedió a Pete Sampras, quien técnicamente se inspiró en un vídeo de Rod Laver que veía constantemente.

En vez de confiar simplemente en ese fenómeno natural que es el mimetismo, la visualización con un objetivo técnico implica repetir de manera consciente en la mente uno los golpes que se han observado,



Antes del servicio los jugadores pueden visualizar el punto

siguiendo siempre una rutina muy concreta:

- 1/ Espectador del modelo:** Volvemos a interpretar la película del modelo escogido en nuestra mente.
- 2/ Espectador de uno mismo:** Sustituimos al modelo. Nos imaginamos jugando como nuestro modelo.
- 3/ Actor:** De los dos pasos anteriores, repetimos movimientos técnicos haciendo sombras de los golpes.

La imagen técnica se registra en la cabeza antes de pasar a los músculos. Este esfuerzo consciente de repetición mental facilita el aprendizaje técnico.

De un modo distinto, el entrenador puede utilizar la visualización para preparar un partido a nivel táctico. En primer lugar, prepara con su jugador un plan exacto de acción teniendo presentes los puntos fuertes y débiles del jugador y de su rival. Luego, le pide a su jugador que se imagine que está de pie junto a la cancha mirando su propio partido, pero con antelación.

Estar en el lugar del espectador hace posible acercarse al partido con la perspectiva y la lucidez requeridas para poner a punto nuestras opciones tácticas. El jugador también puede ponerse mentalmente en el lugar de su contrario. Se convierte en su rival y se imagina que juega contra sí mismo, lo cual le permite anticipar las opciones tácticas potenciales del contrario y encontrar las respuestas más adecuadas.

El jugador puede aprovechar el mismo tipo de visualización durante el transcurso del partido, en los cambios, para 'aislarse' mentalmente y tratar de encontrar soluciones tácticas.

Finalmente, la visualización es un modo excelente de prepararse mentalmente para los diferentes escenarios de un partido. Para empezar, el jugador puede visualizar un **escenario de ensueño** donde todo vaya bien, y donde su plan táctico funciona a la perfección.

El partido transcurre según lo planificado y sin contratiempos. En este primer tipo de escenario, el jugador se ve a sí mismo como el ganador. Por lo tanto adquiere un estado de confianza para afrontar el partido. Luego, visualiza un segundo escenario: el escenario de pesadilla donde nada sale bien. No tiene sensaciones y no encuentra el ritmo en ningún momento. El plan táctico que había dispuesto resulta ser un fracaso, el público y el árbitro están en su contra. Y el colmo de todo es que su rival juega increíblemente bien. Ante tantas dificultades, el tenista debe imaginarse tranquilo, controlando sus emociones, preparado para afrontar la adversidad y para jugar cada punto hasta que termine el partido. En este segundo escenario, el jugador puede imaginarse perdiendo 6-0, 6-0 después de haber luchado hasta el final. Sólo entonces puede aceptar la noción de derrota.

La visualización precompetitiva es una manera de prever un partido de tenis. Sin embargo, entre lo que se espera y la

realidad, puede haber una gran diferencia. Visualizar, tanto el escenario de ensueño como el de pesadilla, permite contar con dos puntos extremos de referencia que se corresponden a los resultados potenciales. Así, el jugador tiene la posibilidad de aumentar su confianza liberando la

presión. Está listo para lo mejor y para lo peor. La realidad del partido se emplazará en algún punto entre estos dos extremos.

La próxima vez que, durante un entrenamiento o antes de un partido, dude como entrenador, entre dar una larga

explicación al jugador o proponerle que haga un ejercicio de visualización, recuerde que **'una imagen vale más que mil palabras ...'**

Yoga y Tenis

Por Kawaljeet Singh (Director de Entrenamiento, Asociación de Tenis de Chandigarh, India)

INTRODUCCIÓN

La creciente popularidad del yoga en todas las esferas de la vida se ha extendido definitivamente al deporte y, más en concreto, al tenis. Al combinar medios que desarrollan componentes específicos de la **preparación física junto con técnica de meditación y concentración para relajar y focalizar la mente**, la integración del yoga en el entrenamiento del tenis puede complementar otros protocolos de entrenamiento físicos, técnicos y tácticos.

EL YOGA Y EL DESARROLLO DEL JUGADOR DE TENIS

El yoga puede jugar un papel vital en el desarrollo del jugador, especialmente si se empieza a practicarlo en las etapas tempranas de la carrera del jugador. La edad es un criterio importante para la integración del sistema de respiración que es tan intrínseco al yoga, pues la experiencia ha demostrado que dichas técnicas respiratorias, tan esenciales para todos los asanas (ejercicios) del yoga, se aprenden con mayor facilidad en la infancia. Desde un punto de vista práctico, aprender a respirar correctamente puede ayudar a los jugadores a mantener sus **cuerpos relajados** y **sus mentes funcionando óptimamente** durante el partido.

LOS NIÑOS Y EL YOGA

Los niños han de aprender algunos ejercicios básicos de yoga como parte de una rutina de ejercicios que puede llevarse a cabo un par de veces por semana. Los beneficios del yoga para los niños son, entre otros, los siguientes:

- Ayuda a que los niños mejoren su flexibilidad y les hace más conscientes de cómo funciona su cuerpo.
- Inicia a los niños en los ejercicios respiratorios que son muy importantes para el yoga avanzado.
- Puede ser divertido para los niños experimentar con formas nuevas y distintas de relajarse.

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEL YOGA

Como el yoga es una práctica que puede realizarse durante toda la vida del tenista, su integración puede considerarse en fases de pre-competición (ej. desarrollo), competición y post-competición (post-carrera).

En **la fase de pre-competición**, en la que se adquieren y mejoran las habilidades tenísticas, el yoga puede complementar el desarrollo holístico de la resistencia aeróbica y muscular, de la flexibilidad y de la fuerza mental. Durante esta fase, las técnicas de relajación y de respiración, que serán cruciales para el éxito futuro en el tenis competitivo, también pueden introducirse en los entrenamientos habituales.

Los ejercicios que se pueden realizar en la fase pre-competitiva son muy simples y bastante similares a los típicos ejercicios calisténicos. Sobre todo, hay que centrarse en asegurar que la respiración sea correcta.

1. Rotación de todas las articulaciones con respiración apropiada.
2. Asanas de equilibrio:
 - a) Postura del árbol.
 - b) Taar asan o Postura de la palmera.
 - c) Postura Natraj.
3. Ejercicios básicos de respiración.
4. Asanas de relajación (ejercicios).

En **la fase de competición**, la práctica regular del yoga puede jugar un papel crucial en

facilitar el equilibrio mental durante y entre los partidos, al tiempo que aumenta el bienestar y la capacidad regenerativa del jugador. De una forma más amplia, los beneficios del yoga durante esta fase se pueden resumir en:



Posición de la cobra



Flexión media de la columna



Respiración

- Mantenimiento de la flexibilidad y de la fuerza muscular.
- Ejercicios avanzados de respiración que pueden ayudar a focalizar (p.ej. ayudando a bloquear pensamientos negativos) y a recuperarse físicamente entre puntos.
- Las técnicas de relajación pueden ser muy beneficiosas en la preparación del partido, en las rutinas durante partidos y en las estrategias de recuperación post partido.
- Los ejercicios de meditación pueden emplearse de forma selectiva para mantener un nivel alto de focalización, relajación o visualización de situaciones de partido.

Durante la **fase de post competición**, el yoga puede ayudar a los jugadores a llevar a cabo una transición positiva y equilibrada a la vida tras el tenis. Los mismos principios y métodos del yoga que se hayan utilizado para aumentar el rendimiento en la cancha, se podrán dirigir a mantener o mejorar la calidad de vida.

Asanas (ejercicios) de yoga más comunes

Algunos ejercicios de yoga más comunes que pueden utilizarse durante las fases mencionadas anteriormente son: De pié- Rotación aislada de todas las articulaciones: cuello, brazo, hombro, tronco, cadera y muñeca. Sentado- Mariposa, media mariposa, rotaciones de rodilla, Chakki chal asana (Moliendo), Tadasana (Posición de Palmera), Posición de triángulo (Trikon Asan), Bhujang Asana (Posición de la Cobra), Dhanur Asana (Posición del Nudo) and Ardha Matsyendrasana (Flexión media de la columna). Ver las fotos.

Conclusión

Algunos autores han enfatizado los beneficios mentales y físicos del yoga

para los tenistas (Bauman, 2002; McMorris, 2000; Reid et al., 2003). Además, en mi opinión, la práctica del yoga puede considerarse sin discusión como una de las formas más eficientes y menos costosas de buscar y mantener el mayor nivel de calma mental y de excelencia corporal. Su prescripción puede ser tan valiosa para la joven promesa del tenis como para el jugador profesional ya retirado.

Referencias

- Bauman, A. (2002). Is Yoga enough to keep you Fit? *Yoga Journal*, September/October, 85-91.
- McMorris, M. (2000). Doing Yoga Courtside. *Yoga Journal*, May/June, 69-71.
- Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). Cross training alternatives. In: Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). *ITF Strength and Conditioning for Tennis*. London: ITF Ltd.



Posición 1 de Sunyanamaskar



Posición 2 de Sunyanamaskar



Posición del triángulo

Mejorando la Concentración

Por Janet Young (Australia)

El entrenador puede tener un papel vital en el desarrollo y mejora de la habilidad de concentración del jugador en la cancha. Aunque un programa específico para alcanzar estos objetivos ha de ser individualizado, el entrenador puede adoptar distintos enfoques que se presentan a continuación:

1. Identificar los elementos relevantes

El entrenador puede ayudar al jugador a identificar (o revisar) elementos o indicios claves para lo que está haciendo (p.ej. Estímulos directamente relacionados con el proceso del rendimiento) y los momentos del partido en los que el jugador ha de atender a estos indicios. Por ejemplo, la forma en que el contrario se aproxima a la pelota y el movimiento de la raqueta puede indicarle al jugador mucho sobre el golpe que puede venirle. Es importante que el entrenador le explique al jugador que este ha de cambiar constantemente el foco atencional durante el partido. Esto se comprende mejor describiendo las exigencias atencionales cuando se juega un punto— la atención del jugador ha de cambiar constantemente de una perspectiva amplia, evaluando todos los factores que influyen en el tipo de golpe que se espera, y rápidamente estrecharla atención para centrarla en la pelota.

2. Establecer objetivos

Un jugador se concentrará mejor si está motivado para rendir al máximo. El entrenador puede ayudarle a fijar objetivos específicos que se 'aparcen' en su subconsciente cuando ha de centrarse en los requisitos necesarios para cumplirlos. Un ejemplo de objetivo específico es que un jugador intente ganar su próximo partido sin ceder un set.

3. Disfrutar del tenis

El entrenador debe saber que es más fácil concentrarse en algo que es divertido. El reto para el entrenador es, por tanto, asegurarse de que el tenis sea divertido. Para ello, es importante que el entrenador relative la importancia de la competición, la victoria y la derrota. Obviamente, la esencia de la competición es rendir al máximo de las posibilidades dentro de un proceso continuo de mejora.

4. Prestar atención a la forma física

Como la pérdida de concentración puede deberse a la falta de forma física, el entrenador ha de tener en cuenta el nivel físico del jugador. Para ello es importante que el entrenador trabaje con el jugador para asegurarse de que la forma física de este está, como mínimo, equilibrada frente a las exigencias de la competición.



Las rutinas durante los cambios de lado son importantes para la concentración

5. Entrenar la técnica

La concentración de un jugador durante un partido puede verse afectada negativamente por su preocupación sobre como realizar los golpes o sujetar la raqueta en determinados golpes. Pero ¡los partidos no son los mejores momentos para fijarse en la técnica! El objetivo del entrenador ha de ser trabajar la técnica del jugador hasta el punto que este pueda olvidarse de la mecánica de la ejecución de los golpes y centrarse en lo que está pasando en el partido.

6. Desarrollar estrategias para los partidos

Antes de competir un jugador necesita tener una estrategia que le permita: (a) disponer de planes para jugar puntos importantes y el partido en sí, y (b) superar de forma eficiente las distracciones (p.ej. fallos del árbitro, viento, apoyo del público al rival). El entrenador puede proporcionar una ayuda muy valiosa en este proceso 'analizando' al contrario y sabiendo los puntos fuertes y débiles de su jugador. El entrenador también puede aconsejar al jugador sobre como afrontar las distracciones de la mejor forma posible. Por ejemplo, un jugador puede mejorar su reacción ante las distracciones entre puntos mediante la adopción de una serie de rituales, como arreglar las cuerdas de su raqueta.

7. Pensar en jugar un solo punto a la vez

La concentración puede mejorarse muchísimo si el entrenador logra que su jugador aprenda a pensar en jugar un punto cada vez. Preocuparse de puntos fallados o pensar en el punto que vendrá es el punto flojo de muchos jugadores. El entrenador ha de intentar que su jugador piense que cada punto ha de jugarse lo mejor que se pueda, independientemente del resultado.

8. Seguir una rutina antes del partido

Muchos de los mejores jugadores llevan

a cabo un ritual de calentamiento que les ayuda a focalizar su mente antes del partido. Por ejemplo, algunos jugadores comen una comida determinada dos horas antes del calentamiento para el partido. La idea es que la rutina actúe como detonante de los requisitos del partido. El entrenador puede trabajar con el jugador para que este utilice una rutina que se adapte específicamente a sus necesidades.

9. Seguir una rutina durante el partido

Igual que con la rutina pre-partido, la rutina durante el partido puede hacer que el jugador se centre en lo que ha de hacer o vuelva a centrarse, si ha perdido la concentración. Una rutina puede ser bastante simple o contemplar distintas actividades. Por ejemplo, una rutina simple antes de sacar es botar la pelota varias veces. Una rutina más compleja es que el jugador respire hondo varias veces, se fije en una diana en el cuadro de servicio correspondiente, se centre en su posición y finalmente, se fije en la elevación de la pelota. El entrenador puede trabajar con el jugador para que este adopte las rutinas apropiadas que tenga que utilizar en los momentos pertinentes del partido.

10. Fijarse en las emociones

La ansiedad y la tensión pueden hacer que el jugador pierda su concentración durante un partido dispersando la atención hacia los continuos latidos del corazón, las manos sudorosas o la respiración entrecortada. Para minimizar esta situación, el entrenador puede trabajar con el jugador para ayudarle a identificar su estado emocional óptimo (p.ej. relajado o excitado) y las formas de alcanzarlo o mantenerlo bajo presión. Por ejemplo, si un jugador necesita 'activarse' para rendir bien, el entrenador puede recomendarle que escuche música con ritmo antes del partido y 'salte sobre el mismo sitio' antes de recibir el servicio.

11. Utilizar palabras clave

Una forma útil de mantener el foco de atención o re-focalizar cuando se ha perdido la concentración es que el jugador utilice palabras o frases clave. El entrenador puede ayudar al jugador a escoger algunas frases o palabras tales como (i.e. "pega adelante", "muévete", "ataca", "juega a las líneas").

12. Simular las condiciones de partido

El entrenador puede programar sesiones de entrenamiento para simular elementos que rompan la concentración del jugador. Por ejemplo, si el jugador está preocupado porque va a jugar en Melbourne Park, el entrenador puede programar que una

sesión de entrenamiento se realice en ese lugar. La idea es que el entrenador recree las condiciones que puedan producir una pérdida o falta de concentración para 'aclimatar' al jugador a los factores potenciales de distracción.

13. Entrenar la concentración

El entrenador puede incluir ejercicios para el entrenamiento de la concentración en sus sesiones de entrenamiento. Muchas de las ideas ya citadas pueden integrarse fácilmente en la estructura de sesiones del entrenador. Por ejemplo, si el entrenador

reconoce que el jugador está rígido, en lugar de decirle al jugador: "simplemente relájate", el entrenador puede decirle que haga algo específico como. "inhala ... exhala". Al darle al jugador un ejercicio específico, podrá relajarse más fácilmente y, además, habrá aprendido una técnica para utilizarla de nuevo en otra situación similar.

Conclusión

Este artículo presenta algunas ideas sobre el papel que el entrenador puede tener en el desarrollo y mejora de una

concentración efectiva en situaciones competitivas. Obviamente hay muchas opciones disponibles para lograr este objetivo, pero el objetivo de todas ellas es dirigir o redirigir la atención del jugador a los aspectos relevantes de lo que ha de hacer. La próxima vez que el entrenador se vea tentado a decirle: "concéntrate", es mejor que piense un poco y diga: "concéntrate en...". Al hacerlo el entrenador proporcionará estrategias específicas, que el jugador podrá aplicar para jugar lo mejor posible.

Trabajar la Psicología en la Cancha

Por Miguel Crespo (ITF), Ann Quinn (Australia) y Machar Reid (ITF)

Introducción

De manera inadvertida, lo reconozcan los entrenadores o no, los jugadores tendrán que utilizar sus habilidades psicológicas como parte del trabajo técnico, táctico o físico que lleven a cabo. Lo que ocurre es que mientras la mayoría de los entrenadores tienen pocos problemas en prescribir ejercicios técnicos, tácticos o físicos, es raro observar a entrenadores que utilizan ejercicios en cancha diseñados específicamente para mejorar las habilidades psicológicas de sus jugadores. Por tanto, el propósito del presente artículo es proporcionar algunos ejemplos de ejercicios en cancha que puedan cumplir este objetivo.

Motivación (mediante el establecimiento de objetivos)

Los jugadores disputan puntos y antes de empezar cada punto han de decirle a su entrenador la táctica para el mismo. Se gana un punto por ganarlo y otro si el punto se jugó según la táctica prevista.

Concentración

En media cancha dos jugadores pelotean con dos pelotas al mismo tiempo. Las dos pelotas se ponen en juego con un golpe de derecha. Estos jugadores compiten contra otros dos que están haciendo lo mismo en la otra media cancha



Hablar con los jugadores es un elemento importante del entrenamiento psicológico en la cancha

para ver cuantas pelotas pueden pasarse sin fallar.

Esfuerzo al 100%

Los jugadores A y B juegan un partido de individuales en el que el restador juega en toda la cancha (incluida la de dobles) y el sacador en la cancha de individuales.

El Momentum

Los jugadores juegan puntos con o sin servicio. El ganador del punto consigue un resultado que es igual al número de pelotas que golpeó durante ese punto (p.e. 3). Si también gana el punto siguiente sumará en su marcador el número de pelotas que golpeó en esta ocasión (p.e. 4), es decir, tendrá $3 + 4 = 7$. Sin embargo, si pierde el punto su cuenta volverá a 0 y la cuenta de su rival sumará el número de tiros que haya golpeado durante el punto. Los jugadores juegan al primero que llegue a 10 ó 15.

La Visualización

Los jugadores juegan un set y se intercala "un cambio" después de cada juego. Durante ese tiempo los jugadores deben visualizar aquello que procurarán hacer en el juego siguiente.

La Auto-confianza

Los jugadores informan a su entrenador de su mejor tiro (p.e. la derecha invertida) o de su patrón de juego táctico (p.e. sacar y volear). Juegan puntos y logran puntos dobles siempre que sean capaces de usar ese tiro o esa táctica para ganar el punto.

El Juego bajo presión

Los jugadores disputan un partido a cinco sets con uno ellos empezando con la puntuación de 4-1 en contra en cada set. Ese jugador puede ser el mismo durante todo el partido o pueden ir turnándose un jugador cada set.

El Control emocional

Los jugadores juegan un set durante el que cada uno de ellos puede elegir "ganar" en cualquier momento y sin jugarlos un total de cuatro puntos.

Los Rituales

Antes de empezar un set los jugadores le dicen a su entrenador el tipo de ritual entre puntos y entre juegos que van a utilizar. El entrenador observará y tomará nota si en algún momento esos rituales no se emplean y el jugador perderá un punto / s en el juego siguiente si no realizó los rituales.

La Auto-evaluación

Los jugadores disputan puntos y el entrenador especifica una de las anteriores habilidades psicológicas, los jugadores deben luego auto-evaluar su puesta en práctica. Ambos jugadores tienen diez "clips" en su bolsillo derecho y cada vez que crean que han realizado satisfactoriamente la habilidad especificada, pasarán uno de los "clips" al bolsillo izquierdo. Después de un tiempo o de un número de juegos, el entrenador y los jugadores se reunirán para comentar lo ocurrido.

Conclusión

Aunque todos estos ejercicios mencionados no representen una lista exhaustiva, esperamos haber proporcionado a los entrenadores algunas ideas sobre cómo diseñar ejercicios psicológicos en cancha, de manera que puedan incorporarlos con mayor regularidad y especificidad a los entrenamientos de tenis.

Referencias

- Lubbers, P. (2002). Everyday mental toughness. ITF Central American and Caribbean Coaches Workshop, Florida, USA.
- Dent, P. (2002). Mental skills training. ITF South and East African Coaches Workshop, Pretoria, South Africa.

“Burnout” en Entrenadores de Tenis: ¿Qué Es? ¿Qué lo Causa? y ¿Qué Podemos Hacer?

Joan L. Duda, Universidad de Birmingham, Reino Unido

Isabel Balaguer, Universidad de Valencia, España

Miguel Crespo, Federación Internacional de Tenis

El presente artículo se ha escrito gracias a una ayuda de la Federación Internacional de tenis.

Ser entrenador de tenis puede ser una actividad amateur placentera, un trabajo a tiempo parcial, o el oficio de toda una vida. En cualquiera de estos casos, ayudar a que los jugadores aprendan la técnica y la táctica del tenis y colaborar en su desarrollo como personas puede ser un reto positivo y gratificante a nivel personal. Sin embargo, ser entrenador de tenis, especialmente cuando se trabaja con jugadores de competición, puede significar el vivir con presión y agobio. Piense como ha vivido sus experiencias como entrenador de tenis durante los pasados meses. Las preguntas que se incluyen a continuación: ¿Resumen lo que sucede en su corazón y su mente cuando piensa sobre el tenis y sus jugadores?

Como entrenador, ¿Tiene repetidamente la sensación de verse superado y sentirse como que no disfruta de su trabajo? ¿A menudo se encuentra a sí mismo bajo de moral y siente que no está consiguiendo como entrenador lo que desearía? ¿A menudo se siente cansado, como si no tuviera suficiente energía para hacer frente a las exigencias de su trabajo como entrenador? ¿Le parece que se aleja progresivamente de sus jugadores? ¿Se encuentra cada vez más pensando sobre dejar su trabajo como entrenador? Si afirma con la cabeza a estas preguntas, tal vez sufra de “burnout”.

¿Qué es el “burnout”?

En la psicología del deporte actual el “burnout” se refleja en respuestas psicofisiológicas exhaustivas como resultado de esfuerzos frecuentes, algunas veces extremos, y generalmente ineficaces para hacer frente a unas exigencias excesivas” (Weinberg & Gould, 1999, p. 455). Cuando estamos quemados queremos abandonar. Este abandono se puede manifestar psicológicamente (p.ej., sintiéndose con poca confianza y control personal sobre la situación), emocionalmente (p.ej., sintiéndose continuamente “up tight” o tal vez despreocupándose de), y/o físicamente (p.ej., sintiéndose “chafado” o cansado). Claramente, cuando un entrenador se viera afectado por dichos síntomas le sería imposible llevar a cabo sus obligaciones de manera adecuada y entusiasta rindiendo de forma óptima.

Además, cuando son intensas y recurrentes, las características del “burnout” pueden tener consecuencias importantes para la salud física y mental de los entrenadores. Las investigaciones han descubierto que los individuos que sufren “burnout” están expuestos a pérdidas o ganancias aleatorias de peso, depresión, mayor susceptibilidad a lesionarse, hábitos de sueño pobres, y/o sistemas inmunes suppressed. Finalmente, las expresiones mentales, afectivas y psicológicas del “burnout” pueden y, a menudo lo hacen, establecer el cuadro de conductas de abandono. Es decir, que el “burnout” puede ser la razón clave por la que los entrenadores abandonen.

¿Qué causa el “burnout”?

Se asume generalmente que el “burnout” es el resultado de unos niveles altos de estrés y descontento crónicos surgidos de factores estresantes del ambiente, como la presión por ganar, obligaciones de viaje, desacuerdos con dirigentes o padres, y/o intentar llevar a cabo demasiados trabajos (Weinberg & Gould, 1999). Sin embargo, las exigencias mayores o más conflictivas a las que hacen frente los entrenadores en el mundo del tenis competitivo no se traducen automáticamente en “burnout”. Sino que este fenómeno es el resultado de una “falta de sincronía” y de una mala interacción entre la persona y la situación. Específicamente, parece que los requisitos del “burnout” son: (a) la manera en que los individuos perciben dichas exigencias, (b) como ven sus posibilidades de hacerles frente, y (c) como ven las consecuencias si no consiguen lo que se espera de ellos. Cuando los entrenadores sienten que no tienen control sobre lo que se necesita hacer para solventar las exigencias que consideran muy importantes y que significan mucho para ellos, tienen el riesgo de “quemarse” (Smith, 1986). Si estos entrenadores, además, no poseen las habilidades para hacer frente al estrés que resulta de esta situación, el “burnout” será obvio.

Una investigación sobre el grado y las características del “burnout” realizada por Kelly, Eklund, y Ritter-Taylor (1999) con entrenadores universitarios de EEUU (163

varones y 98 mujeres de edades entre 25 y 77 años) llegó a la conclusión de que estos entrenadores sufrían niveles de “burnout” similares a los de otros profesionales como enfermeras y preparadores físicos. También concluyeron que existían factores de personalidad que precedían directamente el “burnout” en esta muestra. De forma consistente con los precursores del “burnout” descritos anteriormente, estos autores observaron que eran las percepciones que los entrenadores tenían de los factores de estrés de la situación, más que las exigencias de la misma situación “per se”, lo que era clave en la incidencia del “burnout”.

Por nuestra parte (Balaguer, Duda, & Crespo, 2003) estudiamos recientemente el grado y los aspectos que predicen el “burnout” en una amplia muestra de entrenadores (354 hombres y 34 mujeres) de varios países como España, Estados Unidos, Argentina, Chile, Francia, etc. Como grupo, habían sido entrenadores de tenis durante más de 12 años. En general los entrenadores indicaron que experimentaban niveles de “burnout” de bajos a moderados. Los valores medios indicaron que sufrían de “burnout” una o dos veces al mes. El “burnout” correlacionaba negativamente con la confianza en su propia habilidad como entrenador y estaba asociado positivamente con el nivel somático (relacionado con el cuerpo; p.ej., pounding heart), cognitivo (p.ej., dudas sobre el rendimiento), y con problemas con la concentración mostrada por los entrenadores. De manera paralela a nuestro estudio sobre los antecedentes del “burnout” en jugadores juniors de nivel internacional (Duda, Balaguer, Moreno, & Crespo, 2001), los entrenadores que tenían a definir el éxito personal como entrenador en términos de victoria y superación de los demás, tenían más probabilidades de sentirse “quemados”.

¿Qué podemos hacer con el “burnout”?

La información presentada hasta el momento sobre las causas y consecuencias del “burnout” no ofrece un panorama muy bonito. Obviamente, el sentirse “quemado” no aporta beneficios. Es una experiencia que queremos que los

entrenadores no tengan. A continuación presentamos algunas sugerencias obtenidas de distintas fuentes y de trabajos aplicados para mantener "burnout" fuera de su vida como entrenador:

- (1) Recuerde pasárselo bien! Sabemos que esto es importante para los jugadores de todas las edades y niveles, pero este principio también se aplica a entrenadores. ¡Nunca pierda su sentido del humor! Recuerde por qué se dedicó al tenis al principio de todo e intente rekindle ese "fuego" interior.
- (2) Analice de manera profunda y pragmática lo que necesita hacer y lo que quiere conseguir como entrenador. ¿Cuáles de estas cosas están bajo su control personal? ¿Cuáles están fuera de su alcance? Céntrese en las que puede controlar y ponga en perspectiva las demás.
- (3) Los entrenadores a menudo utilizan el establecimiento de objetivos con sus jugadores. Para evitar que esas exigencias como entrenador parezca que estén fuera de su alcance, no olvide fijarse objetivos para Ud. mismo. Los objetivos que fije tienen que ser realistas y alcanzables con trabajo duro (De nuevo, algo que Ud. puede controlar!). Tienen que referirse menos a las victorias-derrotas y basarse más en su propio rendimiento como entrenador en

áreas como planear estrategias, la enseñanza efectiva de la táctica o la técnica, optimizar el entrenamiento, el control de pensamientos y emociones, la creación de un contexto motivante para los jugadores, etc. Si mantiene su mente en su desarrollo como entrenador en estas áreas, probablemente acabará teniendo más éxito. De lo contrario, tendrá menos éxito.

- (4) Hay que familiarizarse con habilidades de gestión de estrés y practicarlas regularmente (p.e., detener pensamientos negativos, respiración lenta y controlada desde el diafragma, relajación muscular progresiva) que pueden utilizarse antes, durante y después de partidos importantes. ¡Saber hacer frente a la situación cuando las cosas "se ponen duras" es una habilidad importante!
- (5) El apoyo social juega un papel importante en aplacar los problemas surgidos en situaciones difíciles (Kelly, 1994). Busque a aquellos que le motivan y logran obtener lo mejor de Ud. mismo y asegúrese de que no se rodea de gente que le hace sentirse débil, inseguro y ansioso. Comparta sus sentimientos y experiencias con otros entrenadores a los que respete.
- (6) Recuerde mantener sus prioridades. El tenis es un super deporte, sin duda alguna. Pero el tenis, el deporte, son solo una pieza de su vida y una de

las facetas de lo que Ud. es como persona. Manténgase equilibrado y el "burnout" estará obliterated!

Referencias

- Duda, J.L., Balaguer, I., Moreno, Y., & Crespo, M. (2001). *The relationship of the motivational climate and goal orientations to burnout among junior elite tennis players*. Paper presented to AAASP. Orlando.
- Balaguer, I., Duda, J.L., & Crespo, M. (2003). Testing a multi-dimensional model of stress and burnout among junior international tennis coaches. *Manuscript under review*.
- Kelley, B. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 48-58.
- Kelley, B., Eklund, B., & Ritter-Taylor, M. (1999). *Stress and burnout among collegiate tennis coaches*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2), 113-130
- Smith, R.E. (1986). *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout*. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

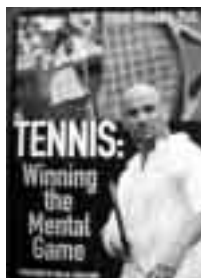


Hay que divertirse con el tenis para evitar "quemarse"

Libros Recomendados

Tenis: Imponerse en el Juego Mental.

Por Robert Weinberg, Ph. D. Año: 2002. Páginas: 184. Idioma: Inglés. Nivel: Avanzado. Prólogo de Billie Jean King. Este libro ofrece consejos



prácticos y ejercicios que ayudarán a los jugadores a mantener su compromiso y a mejorar su auto-conversación, a emplear la visualización, a afianzar su confianza, a prepararse mentalmente para el partido, a afrontar con éxito la presión, a mantener el foco atencional y a enfrentarse a las artimañas del juego. El contenido incluye: La importancia del aspecto mental en el tenis, los estados mentales de los grandes jugadores, la evaluación y la mejora del compromiso, la motivación por medio del establecimiento objetivos eficaces, la confianza, el entendimiento y el dominio de las emociones, visualización, la concentración, la auto-charla, la preparación mental, la psicología del juego durante el partido, los padres y los jóvenes tenistas. Incluye también muchas citas de tenistas y psicólogos del deporte, ejemplos de rutinas, planificaciones, ejercicios, tablas, cuestionarios y directrices presentadas en un formato de uso sencillo. Para más información contactar con: H. Zimman, Inc., Oxford, Ohio. Fitness Information Technology, Inc. books.

El Psicólogo Deportivo.

Por Joaquín Dosil (Editor). Año: 2002. Páginas: 494. Idioma: Español. Nivel: Todos los niveles. Este libro incluye varios capítulos que



describen el trabajo de los psicólogos deportivos en distintos deportes. El capítulo dedicado al tenis lo escribe la profesora Isabel Balaguer, de la Universidad de Valencia, España. En este capítulo la autora trata aspectos como: Las características del tenis y las

habilidades psicológicas necesarias para el alto rendimiento, los puntos decisivos y su importancia psicológica, el entrenamiento psicológico en el tenis y los aspectos motivacionales en el desarrollo de los tenistas junto con la importancia de los padres y entrenadores en el desarrollo de esa motivación. Para más información contactar con: www.sintesis.com

La Educación Psicológica del Joven Tenista.

Por la Dirección Técnica Nacional de la Federación Francesa de Tenis. Año: 2002. Idioma: Francés. Nivel: Todos los niveles.



Este libro va dirigido a aquellos entrenadores de tenis que trabajen con jugadores jóvenes y que estén interesados en desarrollar las habilidades psicológicas necesarias para la competición. Incluye información práctica sobre cómo ayudar a los jugadores a que se enfrenten con el desafío de la competición y el rendimiento en el tenis. Para más información contactar con: www.fft.fr

Manual del Entrenamiento Mental para el Deporte

Por Benno Becker Junior y Dietmar Samulski. 2ª Edición. Año: 2002. Idioma: Portugués. Nivel: Avanzado. Este es



un libro para psicólogos del deporte, entrenadores y jugadores que ofrece información muy práctica sobre los aspectos más complejos del entrenamiento mental. Entre los contenidos que presenta se incluyen los siguientes: Los principios y tipos de entrenamiento mental, las diferencias de entrenamiento mental entre deportes, los programas de entrenamiento mental, el uso de un programa de entrenamiento mental, cuestiones básicas y problemas, técnicas somáticas (relajación, respiración y técnicas de activación) y técnicas cognitivas (auto-conversación, visualización, técnicas de concentración y otras). En total se presentan 22 técnicas específicas de entrenamiento mental para deportistas. Para más información contactar con: www.feevale.br

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

13° SEMINARIO MUNDIAL DE LA ITF PARA ENTRENADORES.

20 - 26 DE OCTUBRE DE 2003, VILAMOURA, PORTUGAL.

PROGRAMA PRELIMINAR

“Ciencias del Deporte Aplicadas para el Tenis de Alto Rendimiento”

Lunes 20/10/03 Llegada de los Participantes. Registro y cena en el Hotel.

| DÍA 1 Martes 21/10/03 | DÍA 2 Miércoles 22/10/03 | DÍA 3 Jueves 23/10/03 | DÍA 4 Viernes 24/10/03 | DÍA 5 Sábado 25/10/03 |
|---|--|--|---|--|
| 08.30 – 09.00 Apertura del Seminario(S) | 08.30 - 09.30 Exigencias de resistencia y velocidad en el tenis de élite con recomendaciones para el entrenamiento (S) Karl Weber (ALE) | 08.30 – 09.30 Preparación psicológica para jugadores junior (S) Ann Quinn (AUS) | 08.30 – 09.00 Proyectos de la ITF en equipamiento y tests. (S) Stuart Miller (ITF) 09.00-09.30 Influencia de las cuerdas y de las pelotas en distintos estilos de juego (S) Torsten Salm (ALE) | 08.30-09.30 Video FFT: “El canasto de pelotas”. (S) Bernard Pestre (FRA) |
| 09.00 – 09.45 La ITF y el Desarrollo (S) Dave Miley & Frank Couraud (ITF) 09.45 –10.00 El Papel de las Ciencias del Deporte en la Enseñanza del Tenis (S) Dave Miley & M. Crespo (ITF) | 09.45-10.45 Entrenamiento de la coordinación para tenistas (C) Olivier Bourquin (SUI) | 09.45 – 10.45 De juniors a profesionales (C) Emilio Sánchez Vicario (ESP) | 09.45-10.45 Como trabajar con jugadores profesionales (C) Niki Pilic (CRO) | 09.45-10.45 Medicina del tenis aplicada en cancha (LR-OC) Babette Plum y Frank van Fraayenhoven (HOL) |
| 10.00 – 10.30 Pausa café | 10.45 – 11.15 Pausa café | 10.45-11.15 Pausa café | 10.45 – 11.15 Pausa café | 10.45-11.15 Pausa café |
| 10.30 – 11.30 Análisis y mejora del jugador utilizando la Biomecánica (S) Bruce Elliott (AUS) | 11.15 – 12.15 Entrenamiento de la movilidad para profesionales (C) Machar Reid (ITF) | 11.15-12.15 Fuerza mental para todos los días (C) Paul Lubbers (EEUU) | 11.15-12.15 De la teoría a la práctica – Aplicar la teoría al desarrollo específico del jugador mediante conceptos en cancha (C) Craig Tiley (RSA) | 11.15 – 12.15 Entrenamiento en cancha para el tenis femenino (C) Ivo van Aken (BEL) |
| 11.45 – 12.45 Tenis: Sistema Biodinámico (C) Daria Kopsic (ARG) | 12.30-13.30 Entrenamientos con jugadores avanzados (C) Gabriel Jaramillo (EEUU) | 12.30-13.15 Cuidados medicos de jugadores profesionales (S) Cathy Ortega (WTA) 13.15-13.45 Preguntas (S) Ponentes del día | 12.30-13.30 Psicología aplicada al tenis (C) Paul Dent (GBR) | 12.30-13.30 Entrenamiento de Copa Davis (C) Javier Duarte (ESP) |
| 12.45-15.00 Almuerzo, tiempo libre y videos. Test ITN (C). | 13.30-15.30 Almuerzo, tiempo libre y videos. Test ITN (C). | 13.45-15.30 Almuerzo, tiempo libre y videos. Demonstración de tenis en silla de ruedas | 13.30-15.30 Almuerzo. Muestra de material de Formación de Entrenadores (S) Asociaciones Nacionales | 13.30-15.30 Almuerzo, tiempo libre y videos. Test ITN (C). |
| 15.00 – 16.00 Análisis y mejora del jugador utilizando la Biomecánica (C) Bruce Elliott (AUS) | 15.30-17.00 Comunicaciones libres - I (Sesiones Aplicadas / Científicas) | Tarde y noche libres | 15.30-17.00 Comunicaciones libres - II (Sesiones Aplicadas / Científicas) | 15.30-16.30 Entrenamiento de dobles: patrones tácticos para la pareja al resto OC) Louis Cayer (CAN) |
| 16.15-17.15 Timing: nuevos descubrimientos y conclusiones para el tenis (S) Richard Schonborn (ALE) | 17.00 – 17.30 Pausa café | | 17.00 – 17.30 Pausa café | 16.30 – 17.00 Pausa café |
| 17.15 – 17.45 Pausa café | 17.30-18.30 Identificación de talentos en el tenis (S) Paul Roertert (EEUU) | | 17.30-18.00 Entrenamiento de fuerza para jóvenes tenistas (S) Vitor Cabral (POR) 18.00-18.30 Preguntas (S) Ponentes del día | 17.00-18.00 Tácticas de alto nivel (C) Bob Brett (AUS) |
| 17.45 – 18.30 Preguntas (S) Ponentes del día | 18.30 – 19.00 Preguntas (S) Ponentes del día | | | 18.00 Resumen y clausura del seminario (S-C) Dave Miley (ITF) |
| 20.30 Cena de apertura en el Casino | Noche libre | | 20.30 Cena en la Marina | 20.30 Cena de clausura en el Forum |

Domingo 26/10/03 Salida de los participantes

Lugar: **Dom Pedro Golf & Forum Conference Centre, R. Atlantico. Vilamoura. 8125-478 Quarteira, Algarve, Portugal**

Tel: (351) 289 300 700, Fax: (351) 289 300 701

E-mail: algarve.reservations@dompoko.com, Web: www.vilamoura.dompoko.pt



FUERZA Y PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL TENIS

Editado por Machar Reid, Ann Quinn y Miguel Crespo

© The International Tennis Federation, ITF Ltd, 2003

ISBN 1-903013-19-4

Páginas: 272

Idioma: Inglés.

El libro de la ITF FUERZA Y PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL TENIS ofrece un análisis detallado de la fuerza y la condición física específica del jugador de tenis. Completa la información teórica con ejercicios prácticos de entrenamiento empleados por algunos de los mejores preparadores físicos del mundo del tenis. Esta publicación de la ITF vuelve a reflejar el papel que esta organización está llevando a cabo para acercar a jugadores y entrenadores la información más actual relacionada con el tenis.



Los colaboradores y los capítulos del libro de la ITF FUERZA Y PREPARACIÓN FÍSICA EN EL TENIS son: **INVESTIGAR Y REALIZAR TESTS** por Ann Quinn (Australia) y Machar Reid (ITF), **EL DESARROLLO DEL ATLETA A LARGO PLAZO, LA ENTRENABILIDAD Y LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS TENISTAS** por Istvan Balyi y Anne Hamilton (Canadá), **LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO** por T. Jeff Chandler y Britt Chandler (EE. UU), **LA COORDINACIÓN** por Olivier Bourquin (Suiza), **LA FLEXIBILIDAD** por Juan Reque (España), **LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA** por Alex Ferrauti, Karl Weber y Peter Wright (Alemania), **EL DESARROLLO DE LA FUERZA** por Mark Verstegen (EE. UU), **AUMENTAR LA POTENCIA EN EL TENIS** por Donald Chu (EE. UU), **LA VELOCIDAD Y LA AGILIDAD** por Xavier Moreau, Nicolas Perrotte y Paul Quetin (Francia), **LA MECÁNICA DEL MOVIMIENTO** por Todd Ellenbecker, Paul Roetert y Donald Chu (EE. UU), **LA PREVENCIÓN DE LESIONES Y EL CONTROL MUSCULAR** por Ryan Kendrick (Australia), **TRABAJAR CON POBLACIONES ESPECIALES - NIÑOS - LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL RENDIMIENTO** por Richard González (Uruguay) y Ceferino Ochoa (Colombia), **LA FUERZA Y LA PREPARACIÓN FÍSICA EN LAS JUGADORAS** por Machar Reid (ITF) y Miguel Maeso (España), **EL ENTRENAMIENTO FÍSICO CON TENISTAS VETERANOS** por Miguel Crespo (ITF) y David Sanz (España), **CONSIDERACIONES EN EL ENTRENAMIENTO FÍSICO DE LOS TENISTAS EN SILLA DE RUEDAS** por Mark Bullock (ITF) y Babette Plum (Holanda), **TRABAJAR CON POBLACIONES ESPECIALES – JUGADORES PROFESIONALES: EL ENTRENAMIENTO FÍSICO DURANTE LOS TORNEOS** por Ivo van Aken (Bélgica), **LA PLANIFICACIÓN FÍSICA CON JUGADORES PROFESIONALES** por Carl Maes (Bélgica), **LA RECUPERACIÓN** por Angie Calder (Australia), **ENTRENAR ALTERNATIVAS** por Machar Reid (ITF), Ann Quinn (Australia) y Miguel Crespo (ITF).

Para un entrenador o preparador físico de tenis, el libro de la ITF FUERZA Y PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL TENIS es una lectura esencial que ayudará a confeccionar los programas de entrenamiento de los tenistas de manera más específica, agradable y eficaz.

Que se ha dicho sobre este libro:

“El libro de la *ITF Fuerza y preparación física para el tenis* no es solamente una fantástica fuente de información para los entrenadores que trabajan con sus jugadores, sino también para los propios tenistas.” **Pat Cash, Campeón de Wimbledon.**

“Este libro puede ayudar a los tenistas de élite a lograr el nivel más alto de rendimiento físico que requieren para competir en las mejores condiciones cada semana.” **María Joe Fernández, top 5 mundial y Campeona de la Copa Federación.**

“La importancia de la forma física en el tenis moderno es absoluta. El libro de la *ITF Fuerza y preparación física para el tenis* es la enciclopedia del entrenamiento físico específico para el tenis.” **Darren Cahill, entrenador de Andre Agassi ganador de varios Gran Slam y número 1 mundial.**

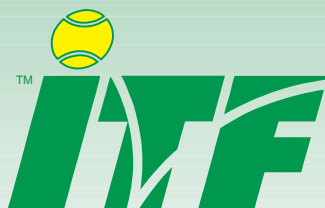
“La concisa información teórica y práctica sobre el entrenamiento se presenta de una manera fácil de leer con lo que sirve de ayuda para el jugador profesional y para los entrenadores y preparadores físicos que trabajan con él.” **Brian Hainline, M.D., Jefe Médico del Abierto de EE UU.**

“El desarrollo armónico y completo de un jugador requiere que el trabajo físico esté integrado en el entrenamiento con los restantes elementos técnicos, tácticos y mentales de la competición. Aunque nunca es sencillo, la información que ofrece el libro de la ITF Fuerza y Preparación Física para el Tenis seguramente haga esto más alcanzable.” **Gustavo Luza, Capitán de la Copa Davis de Argentina.**

“Este libro es la guía de la fuerza y la preparación física que el mundo de tenis estaba esperando.” **Antonio Estalella, Preparador Físico de jugadores Top 10 como Alex Corretja y Albert Costa.**

“Este libro es una excelente herramienta para todo entrenador, preparador físico y para todo tenista que desee lograr la máxima condición física exigida para competir en la elite. Fácil de leer e inmediatamente práctico, esta publicación combina teorías científicas clásicas con ideas interesantes e innovadoras para el entrenamiento físico que provienen de prestigiosos médicos de todo el mundo, y todo ello en un único volumen.” **Kathy Martin, Fisioterapeuta Deportiva del WTA Tour.**

PARA HACER PEDIDOS POR FAVOR CONTACTE CON: development@itftennis.com o vaya a www.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 Selected photo credits: Paul Zimmer

Traducción: Sergio Guillem

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