



Editorial

Bienvenidos al número 31 de ITF Coaching & Sport Science Review – el último número de 2003.

Publicamos este número tras el 13º Simposium Mundial de Entrenadores de la ITF – el evento más relevante del programa de formación de entrenadores de la ITF. El Simposium, al cual algunos de nuestros lectores habrán asistido, se celebró en Vilamoura, Portugal, del 20 al 26 de octubre. Organizado junto con la Federación Portuguesa de Tenis, era la primera desde hace diez años que este evento tenía lugar en Europa. Doscientos noventa y siete entrenadores de 91 países de todo el mundo se unieron al Departamento de Desarrollo de la ITF para acudir a este acontecimiento de cinco días. El tema del Simposium era “La Ciencia del Deporte Aplicada al Tenis de Alto Rendimiento” lo cual supuso un marco ideal de aprendizaje e interacción entre entrenadores y otros profesionales vinculados al tenis. Entre los ponentes se encontraban algunos de los investigadores, entrenadores y formadores de entrenadores más respetados del mundo del tenis, a los que nos gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecerles su contribución en la consecución exitosa del Simposium.

Después de publicar el libro “Fuerza y Preparación Física para el Tenis” en mayo de este año, la ITF ha colaborado con Bruce Elliott para producir otra nueva publicación titulada “Biomecánica del Tenis Avanzado”. Ambos libros están a la venta en la página web de la ITF, www.itftennis.com, y en la página 15 de este número se ofrece más información sobre el contenido y los expertos que han colaborado en este libro.

En 2002, la Comisión de Entrenadores de la ITF designó a Vic Braden (EE.UU) para que obtuviera el Premio por los servicios prestados al tenis como entrenador. En la Asamblea General Anual de la ITF en Río de Janeiro (Brasil), que tuvo lugar en septiembre, Braden fue galardonado con este Premio. Nos gustaría una vez más felicitar a Vic, que añade su nombre a una larga lista de grandes entrenadores que han sido reconocidos por su largo y distinguido servicio al deporte del tenis, tanto a escala nacional como internacional.

Con este nuevo número de ITF Coaching & Sport Science Review esperamos que los artículos sigan estimulando un debate sano entre los entrenadores. Y, como siempre, aceptaremos todos los comentarios relacionados con cualquiera de las informaciones publicadas en la Revista. Asimismo, si tienen algún artículo que crean de interés para los lectores, les agradeceríamos nos lo enviaran para tenerlo en consideración. Finalmente nos gustaría recordarles a todos que la ITF Coaching & Sport Science Review está disponible en la sección sobre “Noticias de Entrenadores” de la página web de la ITF, www.itftennis.com.

Esperamos que disfruten del número 31.



Los ponentes y los participantes del 13º Simposium Mundial de Entrenadores.

Dave Miley
Director Ejecutivo, Departamento de Desarrollo

Miguel Crespo
Responsable de Investigación

Contenidos

- 2 LA ESTRATEGIA DEL SERVICIO
Howard Brody (EEUU)
- 3 DIEZ MANERAS DE MEJORAR LOS HÁBITOS DE SUEÑO
Babette Pluim (Holanda), Miguel Crespo y Machar Reid (ITF)
- 4 LOS CONTRATOS EN EL DEPORTE: EL CASO DEL TENIS
Nick Jones (Gran Bretaña)
- 6 PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN PARA TENISTAS DE 12-14 AÑOS
Piotr Unierzyski (Polonia)
- 9 MINI-TENIS: EL TENIS PROGRESIVO, EL TENIS DE COLORES
Olivier Letort (Francia)
- 12 COMO CONVERTIRSE EN UN MODELO
E. Paul Roetert (EEUU), Miguel Crespo y Machar Reid (ITF)
- 13 CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO PARA TENIS
Richard González (Uruguay)
- 14 LIBROS RECOMENDADOS
- 15 NUEVO LIBRO DE LA ITF: BIOMECÁNICA DEL TENIS AVANZADO

La Estrategia del Servicio

Por el Profesor Howard Brody (Departamento de Física, Universidad de Pennsylvania)



A la hora de decidir la mejor estrategia de servicio para un jugador es necesario tener en cuenta los porcentajes de primer y segundo servicio, así como el porcentaje de puntos ganados con ambos.

Muchos tenistas de élite pueden sacar su primer servicio con tal potencia que puede dar la sensación de que van a romper la pelota. Cuando se golpea con esa potencia hay un pequeño problema- la pelota, por lo general, no entra en el cuadro tan a menudo como les gustaría. Este pobre porcentaje de primeros servicios se debe a dos motivos distintos. Al mover la raqueta más rápidamente se puede perder el control de la misma, lo que puede provocar más errores. Y el segundo motivo, y más importante, es que las reglas de la física actúan en contra del sacador a medida que aumenta la velocidad del servicio. A mayor velocidad de la pelota, menor es el "margen de error" para que entre dentro de la cancha. Sin embargo, si todo esto se equilibra, cuando un servicio potente entre, el sacador tendrá una mayor probabilidad de ganar el punto.

¿Qué estrategia se debe adoptar? ¿Qué debe decirle el entrenador a su jugador? ¿Golpea la pelota con todas tus fuerzas? ¿Juega seguro y mete tantos servicios como puedas? ¿Golpea la pelota duro, pero no con todas tus fuerzas? ¿Golpea la pelota con la potencia que te permita meter el 65 % de los primeros servicios? La respuesta no es sencilla, es más, depende de varios factores.

Pensemos que las posibilidades de ganar el punto cuando el primer servicio entra aumentan conforme lo hace la velocidad del mismo, pero que al mismo tiempo el

porcentaje de primeros servicios disminuye al aumentar la velocidad- ambas son suposiciones razonables que se confirman con la hoja de anotación del partido. Veamos algunos datos típicos para analizar cómo sucede todo esto. En la Tabla 1, la tercera columna es el resultado de las dos primeras columnas.

Según esto, un entrenador podría aconsejar a su jugador que sacara más flojo (pues entra más a menudo) para lograr un mayor porcentaje de puntos ganados con el primer saque. El típico comentarista de TV podría alegar que cualquier porcentaje de primeros servicios por debajo del 60 % es malo y que el sacador debe "restar potencia al servicio" para mejorar su porcentaje. **Este podría ser exactamente un consejo incorrecto.** Según estas suposiciones, es posible sacar el primer saque tan fuerte como le sea posible y, aún así, ganar un número total de puntos mayor porque también se tiene un segundo servicio, que se ha olvidado completamente a la hora de hacer el análisis anterior.

Si el sacador puede meter el 95 % de los segundos servicios y ganar el 55 % de esos puntos cuando entra, entonces se deben sumar el $(100 - \text{porcentaje de primeros servicios}) \times .95 \times .55$ al número de primeros servicios para acabar obteniendo un mejor porcentaje (ver la Tabla 2). (El

factor 100 - porcentaje de primeros servicios es el porcentaje de segundos servicios).

En este caso, merece la pena sacar el primero más fuerte, pues así se ganará un porcentaje de puntos mayor. Estos datos no se pueden aplicar a todos los jugadores (si uno no mete nunca el primer servicio cuando realmente lo saca con potencia o si su segundo es tan débil que nunca gana un punto con él, entonces la respuesta obviamente es otra), pero siguiendo los supuestos planteados en las Tablas 1 y 2, sacar el primer saque con todas nuestras fuerzas es la mejor estrategia.

Esta mejora de los porcentajes de puntos ganados parece muy pequeña (del 67.1% al 71.1%), no obstante, tiene cierto efecto sobre las posibilidades de ganar un juego al servicio y un gran efecto sobre las posibilidades de que no perdamos el servicio durante todo el set. La Tabla 3 muestra, bajo unas bases puramente estadísticas, lo importante que es para un jugador lograr el 4% más de puntos ganados al servicio.

Como muestra la Tabla 3, si el sacador "trata de asegurar" para alcanzar el 65% de primeros servicios, las probabilidades están en contra de que pueda mantener el servicio durante seis juegos consecutivos, que es lo que normalmente se necesita

Tabla 1. Relación entre el porcentaje de primeros servicios que entran y el porcentaje de puntos ganados cuando el primer servicio entra.

% de primeros servicios que entran	% de puntos ganados si entra el primer servicio	% total de primeros servicios ganados
50	90	45
55	85	46.75
60	80	48
65	75	48.75

Tabla 2. Relación entre el porcentaje de puntos ganados con el primer y con el segundo servicio.

% de primeros servicios que entran	% de puntos ganados si entra	% de puntos ganados con primeros servicios	Puntos ganados con el segundo servicio	Total %
50	90	45	26.1	71.1
55	85	46.75	23.5	70.3
60	80	48	20.9	68.9
65	75	48.75	18.3	67.1

Tabla 3. El efecto del porcentaje de puntos ganados al servicio sobre las posibilidades de ganar seis juegos seguidos.

% de primeros servicios que entran	% de puntos ganados al servicio	% de juegos ganados	Posibilidades de ganar seis juegos seguidos
50	71.1	91.3	58.0
55	70.3	90.4	54.7
60	68.9	88.7	48.7
65	67.1	86.2	41.1

para ganar un set. Si, por contra, el sacador saca más fuerte, y hacemos las mismas suposiciones sobre el segundo servicio, las posibilidades ahora favorecerán el que pueda mantener los seis juegos seguidos al servicio necesarios para ganar el set.

De modo que, ¿Cuál ha de ser el consejo que el entrenador debe dar a su jugador? Meter más primeros servicios tiene sentido

si puede hacerse sin reducir la eficacia del jugador para ganar el punto cuando entre el primero. Sin embargo, restarle potencia al servicio solamente para mejorar el porcentaje de primeros servicios puede que no sea la manera de obtener un número total de puntos mayor. Si se anotan los puntos durante los partidos y se aplican los métodos explicados en este artículo, un

entrenador puede optimizar el potencial del servicio de su jugador.

Para obtener mayor información sobre este tema pueden consultar el libro: Brody, H., Cross, R., y Lindsey, C. (2002). *The Physics and Technology of Tennis* (pp. 204-205). Racquet Tech Publishing: Solana Beach.

Diez Maneras de Mejorar Los Hábitos de Sueño

Por Dra. Babette Pluim (Consejera Médica de la Real Federación Holandesa de Tenis), Dr. Miguel Crespo (Responsable de Investigación para el Desarrollo de la ITF) y Machar Reid (Ayudante de Investigación para el Desarrollo de la ITF)

Las personas necesitan dormir bien. Eso no es un lujo; es una necesidad. Los tenistas de competición necesitan más aún esas horas de evasión inconsciente para recuperarse y estar preparados y despiertos durante los partidos, los entrenamientos y la vida diaria. Esto significa que necesitan darle a sus cuerpos, a los que se les exigen rendir al máximo la mayor parte del tiempo, el descanso necesario.

El sueño renueva y prepara la mente y el cuerpo del jugador para asegurar su óptimo rendimiento. Las investigaciones han mostrado que dormir no es un estado inactivo, sino más bien uno muy activo. Cuando el individuo duerme tienen lugar algunos cambios en las ondas cerebrales, los movimientos de los ojos, la actividad muscular, la temperatura corporal, la respiración y el ritmo cardíaco, e incluso en la estimulación genital. Además, durante el sueño el cerebro regula las funciones cardiovasculares, gastrointestinales e inmunes. Dormir también ayuda al reclutamiento, a la reorganización y al acceso de información, y consolida los

recuerdos favoreciendo la actividad de la memoria. De hecho, "el cerebro durmiente" es a menudo más activo que el "despierto".

Aunque algunos jugadores puedan sufrir una carencia de sueño, pocos se darían cuenta de cómo eso puede perjudicar su rendimiento, tanto fuera como dentro de la cancha. Por ejemplo, una carencia de sueño puede tener consecuencias significativas sobre la función de ciertos órganos corporales (el mal funcionamiento del corazón, el hígado y la vejiga), sobre los estados de humor (la irritabilidad, la falta de vigilia sensorial y la capacidad motriz, los problemas de concentración y la capacidad de reacción), sobre el cansancio y el agotamiento, etc.

El objetivo de este artículo es presentar varias maneras de mejorar los hábitos de sueño con la intención de poder disfrutar de una vida más sana y un mejor rendimiento tenístico.

1. Intentar evitar los estimulantes por la noche

Si queremos dormirnos rápidamente y gozar de un buen sueño es aconsejable evitar estimulantes como la cafeína (p.ej. el café, el té, la coca-cola, el chocolate), la nicotina, y el alcohol. También conviene evitar los alimentos ricos en proteínas, las comidas pesadas, y las comidas grasas que exigirán al estómago más trabajo que de costumbre. Tampoco es recomendable realizar tareas difíciles y exigentes justo antes de acostarnos porque eso mantendrá nuestra mente muy ocupada.

2. Relajación

Estar ocupado durante el día nos ayudará a dormir mejor. Sin embargo, el exceso de energía acumulada durante el día puede crear ciertas dificultades para conciliar el sueño. Para reducir la tensión

se deben realizar técnicas de relajación antes de acostarse. Algunas de las técnicas que podemos emplear son: Escuchar música relajante, seguir una rutina de relajación muscular (relajación progresiva apretando y relajando distintos músculos), realizar ejercicios de respiración (respiración abdominal), utilizar la visualización (tratando de visualizar algo que nos guste), etc. Tomar una ducha o un baño caliente, o leer un buen libro también nos ayudará a relajarnos.

3. Saber cuando debemos irnos a dormir

A veces, la gente se acuesta justamente después de una comida pesada, de un partido largo o de un acontecimiento muy apasionante o emocionante. Estas situaciones no ayudan a dormir muy fácilmente. Se debe intentar evitar las comidas pesadas entre dos y cuatro horas antes de acostarse. Sin embargo, tampoco debemos acostarnos en ayunas. Algo ligero por la noche puede ayudar. También nos ayudará a dormir hacer algo de ejercicio o jugar al tenis un poco siempre que sea con más de tres horas de antelación a meternos en la cama. Hay que acostarse a dormir sólo cuando uno se sienta realmente somnoliento.

4. Saber que hacer si no se logra conciliar el sueño

Si después de apagar la luz uno no se duerme en menos de 30 minutos, debe levantarse y hacer algún tipo de relajación. Otra opción es escuchar música con las luces apagadas. Si se continúa despierto hay que intentar no ponerse nervioso ni obsesionarse. Los especialistas indican que en caso de tener problemas de sueño durante más de tres semanas es aconsejable acudir al médico. El noventa por ciento de los casos puede solucionarse. Por lo general conviene evitar los somníferos, en particular en vísperas de un partido importante ya que tienen el riesgo de provocar "el efecto resaca". No hay ninguna razón para preocuparse si no se logra dormir bien el día anterior a un partido importante si por norma general sí lo hace; ¡Los récords olímpicos se han



Dormir es fundamental para que los tenistas puedan rendir al máximo día tras día.

conseguido tras noches de insomnio!

Si a alguien le apeteciera tomar un somnífero, p.ej. para combatir el jet-lag, es aconsejable que elija uno de corta actuación y que lo tome justo antes de acostarse, no después de pasarse cuatro horas dando vueltas en la cama.

5. En la cama hay que pensar y preocuparse lo menos posible. Aprender a desconectar

Cuando uno se tumba en la cama hay que tratar de olvidar cualquier problema e intentar pensar en cosas agradables que nos ayuden a dormir con facilidad asegurando el sueño durante una noche tranquila. Los jugadores ya están bastante ocupados durante el día con entrenamientos, partidos, viajes, colegio, etc. Por ello, al meterse en la cama, es hora de descansar, de relajarse y de disfrutar.

6. Confiar en la rutina: irse a la cama y levantarse a la misma hora todos los días

Si uno se acuesta y se levanta a la misma hora todos los días, su "reloj interno" estará listo para despertarse y acostarse siguiendo la rutina. Este es el mejor modo de darle al cuerpo y a la mente las horas necesarias que han de descansar para estar listos al día siguiente.

7. Saber cuanto se tiene que dormir

Cada edad tiene sus parámetros generales. Un recién nacido puede dormir entre 13 y 20 horas al día. De un mes a un año de vida, el promedio es de 15 horas diarias. A partir de un año y hasta la adolescencia, el promedio disminuye de 14 a 8 horas. Durante la adolescencia, los jóvenes comienzan a tener su propia pauta de sueño, que se hace personal durante la edad adulta. Si uno se despierta recuperado significa que ha dormido suficiente.

8. Elegir la posición correcta para dormir

Hay que intentar evitar dormir sobre el estómago. No solamente es malo para la espalda, sino también para el cuello. Es aconsejable dormir de lado, con las rodillas flexionadas hacia arriba y con una almohada entre ellas.

9. Preparar la habitación para dormir a gusto

¡Valoremos nuestro sueño! Dormiremos mejor si el cuarto es oscuro, silencioso y ventilado. La temperatura ambiente ideal es de 18° C. Si esto es difícil de conseguir siempre se puede utilizar un antifaz y tapones para los oídos, ¡En especial si nuestro compañero de cuarto ronca! Se ha

comprobado que ciertos olores producen una profunda sensación de relajación, como puede ser un olorillo a lavanda o el aire salado de la orilla del mar. De la misma manera, si uno puede escoger el color del cuarto, sólo hay que recordar que los colores azules, verdes y púrpuras evocan la serenidad y la calma y pueden ayudar a conciliar el sueño.

10. Utilizar el "material" adecuado

Es importante que el pijama sea cómodo y hecho con telas suaves. Las sábanas de lino limpias y frescas serán también una ayuda. Las sábanas de lino se sienten diferentes en el contacto con la piel y dispersan mejor el calor corporal que otras telas como el algodón. La colcha debe ser blanda para reducir el riesgo de calambres. Otra buena opción puede ser utilizar una manta eléctrica para relajar los músculos y aumentar la temperatura cerebral. Es mejor utilizar una con temporizador, de manera que se apague sola después de que uno se duerma. También es conveniente utilizar un colchón firme para evitar problemas de espalda y de cuello. Con respecto a la almohada, escojamos una blanda y baja o una cervical que ofrezca un apoyo apropiado para el cuello.

¡Así que apaguemos ya las luces y felices sueños!

Los Contratos en el Deporte: El Caso del Tenis

Por Nick Jones (Abogado en prácticas en Townleys Solicitors y ex-oficial de desarrollo de la ITF, Inglaterra)

Introducción

El desarrollo comercial del deporte en los últimos años ha venido acompañado por la exigencia de una mayor conciencia legal y comercial en todas aquellas partes implicadas en la industria deportiva. El Instituto Británico de Asuntos Económicos declaró que el deporte actualmente supone casi el 3 % del producto nacional bruto del Reino Unido (datos publicados, 1999/2000). Los contratos deportivos cubren un amplio espectro de actividad comercial y deben adaptarse a las exigencias de los nuevos y existentes mercados del tenis. Para alguien que trabaje en una federación nacional en la distribución de derechos comerciales de televisión para los eventos tenísticos, un entrenador que firme un contrato de trabajo con un club, o un jugador que negocie con un fabricante el patrocinio de una raqueta o de ropa, es fundamental que, mientras cierra el contrato, pueda negociar y asegurar sus derechos e intereses económicos, así como entender sus obligaciones.

Con frecuencia las empresas comerciales deportivas son grandes negocios con mucha experiencia y, por

ello, organizaciones como las asociaciones nacionales han de demostrar la misma experiencia si pretenden conseguir tratos justos. Si uno es un gerente, un entrenador nacional o un administrativo de una organización relacionada con el tenis, probablemente durante su carrera se encuentre ante temas contractuales relacionados con la gestión y dirección. En la mayoría de los contratos, el proceso de establecimiento de las condiciones del mismo debe anticiparse en primer lugar, luego ha de negociarse, antes de que finalmente se acuerde y se formalice. Es preferible que dicho acuerdo se plasme en un documento firmado, en lugar de oral, ya que un contrato puede llegar a ser muy difícil de hacer cumplir si sus términos no están claros o no pueden evidenciarse adecuadamente. La formalización de un documento escrito confirma la existencia de las condiciones mucho más fácilmente y debe hacer más sencillo el que se establezca la certeza requerida en los términos contractuales.

Cláusulas contractuales generales a considerar

A. ¿Quién son las partes? Escribir los

nombres de los individuos o empresas que firman el acuerdo junto con otros detalles, incluidas las direcciones y, si es relevante, incluir los detalles de la empresa. Aunque esto pudiera parecer obvio, si Ud. va a ser contratado por un club, es conveniente averiguar si el empleador es en realidad un individuo, el propio club o una empresa. Eso ayuda a evitar cualquier incertidumbre en cuanto a la identidad de las partes.

B. Definir las palabras 'clave' del contrato.

Definir con claridad los términos importantes, técnicos, o a menudo repetidos. Considerar asuntos como los derechos y las obligaciones de las partes, la duración/tiempo del contrato, y las opciones de pago y de renovación. Por ejemplo, imaginemos un acuerdo de patrocinio típico en el que nos obligan a vestir la ropa de un determinado fabricante al jugar o entrenar en, digamos, Francia. ¿Tendremos que considerar y ratificar el alcance del acuerdo, p. ej., el contrato de ropa afectará únicamente a las actividades en Francia, y debemos definir 'vestir' para ver si también se



En acuerdos o negociaciones de contratos de temas como la ropa, los entrenadores y los jugadores deben buscar el asesoramiento profesional.

incluyen los zapatos, las muñequeras, las cintas de pelo, las bufandas, las gorras y algún otro tipo de ropa que en el futuro esté de moda? ¿Cuál será 'el territorio' con el que se relaciona el contrato, p. ej., el área política y/o geográfica? Por lo general, las definiciones 'nacionales' o 'mundiales' basadas en el territorio se eligen de manera apropiada y acertada. [Imaginemos una situación en la que somos representantes de un fabricante francés de ropa y queremos contratar a un jugador o entrenador que está viviendo en las Islas Reunión, la definición territorial convenida puede influir en el plano laboral del contrato de manera considerable (p.ej., las Islas Reunión son políticamente francesas, pero geográficamente están emplazadas en la costa este de África). Así que tengamos cuidado con las anomalías porque podrían cambiar involuntariamente las definiciones del contrato o cuanto menos crear ambigüedades]. Intentemos anticipar las áreas potencialmente problemáticas que se nos pueden pasar por alto y también aquellas cuestiones que podrían ser motivo de futuras discusiones o incluso de la finalización del contrato. Por tanto, en el momento de elegir las palabras que definirán las condiciones del contrato debemos ser previsores y tener las ideas claras.

C. ¿Cuáles son los derechos y cuáles las obligaciones?

Existen varios derechos en beneficio de la explotación comercial. "Los derechos de televisión" son derechos que pueden ser explotados comercialmente, como puede ser la retransmisión de eventos, p.ej., la Copa Davis y la Copa Federación, que se pueden vender y distribuir en distintos territorios regionales y nacionales.

También están "los derechos de propiedad intelectual" que pueden incluir derechos del jugador que incorporan la imagen y los derechos de personalidad, o para proteger las marcas, p. ej., la copia y la mala utilización por parte de otras empresas (por ejemplo, los fabricantes de productos de marca querrán asegurarse el uso apropiado de sus logos por parte de sus jugadores y entrenadores patrocinados).

D. La división de los derechos y las obligaciones correspondientes es un área sumamente importante a nivel legal y económico para las industrias del deporte y del entretenimiento.

Es necesario considerar cuidadosamente todas las obligaciones que vamos a tener que afrontar y también todas aquellas que afectarán a la otra parte o partes del contrato. Este tipo de actividades invariablemente necesita contratos comerciales bien estructurados para alcanzar y asegurar un justo equilibrio entre las ventajas y las obligaciones de las partes participantes en el contrato.

E. ¿Qué duración debe tener el acuerdo?

Los contratos pueden acordarse por un período indefinido, pero a menudo se especifica un período de tiempo tras el cual el contrato expirará, posiblemente con una provisión de aviso, que puede ejercerla cualquier parte al final del contrato. El contrato también puede incluir las condiciones fijadas tras la expiración del mismo, como convenios restrictivos; por ejemplo, impidiendo a un entrenador de tenis trabajar para un club rival dentro de un área de 10 millas (15 kilómetros), durante un periodo de 6 - 12 meses una vez el contrato haya concluido. Estas

condiciones pueden o no ser realizadas, dependiendo de los hechos (y jurisdicción) del caso.

F. ¿Cuánto y qué tipo de pago?

Los tipos de pago pueden variar mucho. El pago puede ser de un tipo o de varios combinados como; ingresos basados en el sueldo, porcentaje de comisiones, pago de la suma global, pago anticipado, reparto de ganancias, pago mínimo garantizado, royalties y ventajas. Los pagos a menudo se determinan por una costumbre estándar/comercial de la industria y es aconsejable seguir las tendencias del mercado para estar informados del tema y firmar un contrato justo y razonable. También es importante asignar a una u otra parte la responsabilidad de pagar los impuestos.

G. Opciones para renovar el contrato.

A veces se incluyen en los contratos comerciales para que el acuerdo se extienda en el tiempo. Una opción podría ser el derecho de primera oferta concedida a un entrenador para que compre unas canchas de un club, si ya tiene un acuerdo de alquiler a largo plazo para iniciar sus actividades en esas mismas instalaciones. Esta opción puede proporcionar al entrenador/empresario una mayor seguridad sobre su inversión inmediata y sobre su interés futuro al poner en marcha un negocio en un lugar donde él no tendrá el control total.

H. Derechos de empleo.

Los derechos de empleo en el deporte han recibido mucho interés por parte de los medios de comunicación y, de vez en cuando, han llevado a intensos debates; un ejemplo claro es la igualdad de los premios en el tenis masculino y femenino. ¿Pero qué ocurre con los miles de acuerdos de empleo que se dan entre los entrenadores y los clubes? Un entrenador que trabaja a tiempo completo para un club puede legalmente verse impedido para aceptar otro trabajo, por ejemplo: viajar con un equipo de competición durante seis semanas, asistir a cursos o dedicarse a otros intereses ajenos al negocio. En cambio, el entrenador puede negociar períodos en los que pueda emprender otras actividades laborales, quizás durante semanas o meses del año concretos. El interés del entrenador en lograr flexibilidad laboral puede deberse a muchas razones, como aumentar sus niveles de ingreso o realizar un trabajo variado (quizás con una federación nacional o regional) que contribuirán a largo plazo a mejorar su carrera y la satisfacción del beneficio personal, del

club y del deporte. Por otro lado, el club puede querer que el entrenador trabaje allí de manera exclusiva, enfatizando la jornada completa y la seguridad de su posición en el club (y por esa misma situación, el club puede preocuparse por cualquier viaje que haga el entrenador, alegando lesiones/fatiga). Evidentemente, mientras el entrenador y el club estén conformes con el acuerdo inicial, es importante asegurar que seguirá así para ambas partes en el futuro. Por consiguiente, cada parte debe considerar cuidadosamente sus derechos y obligaciones para alcanzar un acuerdo que le convenga y que refleje lo mejor posible sus necesidades inmediatas y futuras.

Otras consideraciones contractuales

Las áreas potencialmente problemáticas al establecer las bases de los contratos son difíciles de prever, pero los puntos siguientes dan una idea de las cuestiones que podrían surgir:

1. La variación y el incumplimiento del contrato - Una o varias de las partes pueden querer variar un acuerdo después de que se haya firmado (quizás debido al cambio en la posición negociadora o al aumento del valor de una parte en relación con la otra). La parte que está descontenta con el acuerdo que se ha cerrado no puede rechazar llevarlo a cabo o pretender variar las obligaciones que se acordaron, ya que esto supondrá el incumplimiento del contrato, y

autorizará a la otra parte a reclamar daños, y en algunos casos, a finalizar el acuerdo. Ambas partes deben estar de acuerdo por escrito sobre cualquier variación, y una parte unilateralmente no puede variar un contrato. De manera que, para que una variación sea efectiva, ambas partes deben coincidir.

2. La intimidación - La influencia excesiva (p.ej., la presión desigual de una parte sobre la otra) a menudo se da por supuesta en contratos relacionados con menores, p.ej., un tenista joven que inicia un contrato con un club. Las condiciones del contrato establecido deben ser 'razonables'. El menor debe poder solicitar asesoramiento independiente sobre los términos del contrato. Si no recibe ningún asesoramiento independiente y las condiciones del contrato son irrazonables, los tribunales podrían considerar ese contrato injusto e inaplicable.

3. Los malentendidos entre las partes implicadas en un contrato - Aunque las leyes son distintas en cada país (las partes deben asesorarse por aquellas personas conocedoras de la ley de contratos nacionales), las exigencias de un contrato vinculante según la ley inglesa se resumen en: una 'oferta' por una parte; 'aceptación' de la oferta por otra parte; 'consideración' que pasa entre las partes (p. ej., 'algo de valor' pasa entre las partes a los ojos de la ley) y una intención mutua de crear

obligaciones legalmente vinculantes. Hay que ser consciente de los procesos de formalización de un contrato antes de discutir y acordar los detalles, de lo contrario se puede pensar que existe un contrato legalmente vinculante cuando en realidad no es así o viceversa. Por ello, redactar un documento y firmarlo ayuda a eliminar confusiones y ser más precisos.

Conclusión

Las partes contratantes que establecen acuerdos pueden omitir u olvidar añadir cláusulas básicas en el contrato, quizás porque no prevén que los cambios de las circunstancias puedan llegar a afectarles (como olvidar tener una cláusula de expiración, opción de ley y jurisdicción). Por lo tanto, los problemas pueden surgir fácilmente de contratos mal redactados o planteados, y esto puede darse incluso aunque las partes tengan buena voluntad y se traten bien. Los problemas surgen también por la falta de conciencia comercial y legal o de preparación suficiente o falta de atención en el detalle del acuerdo, cuyas consecuencias pueden causar sustanciales pérdidas emocionales y financieras. Según mi propia experiencia, asesorarse antes de firmar un contrato es mucho más barato y conveniente que hacerlo una vez han aparecido los problemas. Esto merece también una nota final, pues a menudo los contratos están sujetos a leyes deportivas específicas y por lo tanto, si se firman contratos deportivos es muy aconsejable tener en cuenta los reglamentos más importantes de la organización deportiva en cuestión.

Planificación y Periodización para Tenistas de 12-14 Años

Por Dr. Piotr Unierzyski (Facultad de Educación Física, Universidad de Poznan, Polonia)

Es una norma objetiva el que la carrera de todo jugador debe seguir un plan exacto y que todos los entrenadores tienen que respetar ciertas reglas para asegurar el rendimiento óptimo. Sin embargo, lamentablemente el entrenamiento de la mayoría de los jugadores junior de todo el mundo no está planificado con precisión. Por lo general, la falta de variación o de progresión, se debe a la carencia de un plan "de carga" o de una periodización escrita e incluye muy pocas horas de entrenamiento global o de participación en otros deportes. A menudo, los planes que existen a estas edades, simplemente son una versión abreviada de los de los jugadores senior o profesionales. Este tipo de desarrollo refleja las ideas de muchos padres y de algunos entrenadores, quienes opinan que un jugador debe entrenar tanto como pueda y/o participar en el mayor

número de torneos que le sea posible para adquirir experiencia.

Un período crucial para el éxito futuro de los tenistas junior es el que comprende los 12-14 años. Durante los meses previos al comienzo de la pubertad y los inmediatos posteriores a ese comienzo, se pueden ganar y perder muchas cosas. En esa fase, los entrenadores experimentados entienden que los niños no son adultos en miniatura y que el proceso de INFORMACIÓN - ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS - PLANIFICACIÓN - ACCIÓN no debe organizarse así. A la edad de 11-12 años, justo antes de la pubertad, un tenista con talento debe completar la etapa de **entrenamiento básico genérico y completo** y comenzar la siguiente etapa de **entrenamiento semi-especializado**. Eso representa el final del trabajo "tipo permanente" y el inicio de la periodización

como medio de planificación.

Durante este período el jugador debe aprender (desarrollar) la versatilidad, adquirir experiencia, elevar su nivel de habilidades motrices y mentales y mejorar sus principales capacidades específicas para el tenis. Como parte de esto, necesita o entrenar mucho o bien jugar bastantes partidos, que incluyan incluso torneos internacionales. A esta edad **el objetivo de la planificación no debe ser lograr** el mejor rendimiento posible ni tampoco el alcanzar **el punto máximo (pico)**. El entrenamiento debe centrarse en la mejora de todos los factores que limitan el rendimiento óptimo. Debemos recordar que la edad de 12 años es la mejor para desarrollar las dos capacidades motrices más importantes en el tenis: la agilidad y la velocidad.

Antes de comenzar la pubertad, un



La correcta periodización del entrenamiento con jugadores de 12 a 14 años es una obligación.

jugador debe haber aprendido todos los golpes avanzados (p.ej. el globo liftado, la volea liftada); estos golpes, sin embargo, no tienen porqué haberse perfeccionado. Para seguir desarrollando las capacidades tenísticas específicas del jugador deben emplearse un mayor número de ejercicios semi-específicos y específicos. Además, los métodos de trabajo han de diferenciarse, un porcentaje mayor de tiempo de entrenamiento puede ser del “tipo estricto” (p.ej. ejercicios). No hay que olvidar que no es necesario utilizar métodos de entrenamiento intensivos (p.ej. entrenamiento a intervalos) para acelerar esa mejora. Si en la fase de desarrollo del jugador se utilizan estos métodos demasiado pronto se puede limitar su eficacia potencial. También es importante saber que los jugadores de estas edades se desarrollan biológicamente a ritmos diferentes, por lo tanto, conviene utilizar programas de entrenamiento individualizados y no “versiones resumidas” de los programas de jugadores profesionales. En resumen, la dificultad de realizar una periodización para niños de entre 12 y 14 años reside en coordinar y planificar de forma equilibrada y adecuada el aprendizaje, el entrenamiento y la competición. No obstante, el único camino para alcanzar esto y lograr el mejor rendimiento futuro es mediante la periodización.

Los principios básicos de la periodización para los jugadores de esta edad son:

1) Planificar distintos tipos de entrenamiento;

2) Coordinar estos distintos tipos de entrenamiento con competiciones para poder ganar experiencia y otras habilidades prácticas.

Los volúmenes de estos tipos de entrenamiento pueden variar según el meso- o microciclo de que se trate, pero no tanto como en el caso de los jugadores profesionales.

Reglas Generales:

Preparación física: del entrenamiento general al complejo y específico para el tenis.

Tenis: del entrenamiento básico al competitivo (de planes cerrados a abiertos).

Los objetivos principales para los jugadores de esta edad son:

- Desarrollo armonioso y completo de una preparación física específica para el tenis que esté enfocada a las necesidades del juego;
- Perfilar las necesidades del futuro rendimiento y del desarrollo de capacidades específicas para el tenis;
- Adquirir experiencia y habilidades específicas para el tenis mediante la participación en cierto número de partidos (50-70 individuales y 30-40 dobles) “iguales” (p.ej. ambos jugadores tienen un nivel similar) por año.

Un Ejemplo de Periodización Con un Tenista de 12 años (Tabla 1)

Plan Anual: “DOBLE” con dos fases preparatorias y dos fases competitivas; **¡sin ningún “punto máximo” (pico)!** (con jugadores de 13 años: se programa un pico, para un jugador de 14 años: lo típico es encontrar uno o dos y, a veces, tres picos).

PRIMERA FASE PREPARATORIA

Objetivo: Desarrollar una base completa para asegurar el progreso óptimo en un futuro. En general, el volumen de entrenamiento básico debe suponer del 50% al 75% del total de tiempo que se entrena, mientras que el 20-40% se debe dedicar a entrenamientos /ejercicios específicos y semi-específicos del tenis (p.ej. preparación física específica para el juego o entrenamiento táctico).

Sub-fases:

- Sub-fase de preparación general: entrenamiento completo \leq 70%, entrenamiento semi-específico \leq 20% y ejercicios para el tenis otro 20%;
- Sub-fase de preparación específica: menos del 30% para ejercicios completos, hasta el 30% de entrenamiento semi-específico, y un 40-60% de entrenamiento específico y partidos.

PRIMERA FASE COMPETITIVA

Objetivo: Mejorar las capacidades específicas para el tenis (p.ej. la técnica, la táctica, la preparación mental, la motivación y el feedback para futuros entrenamientos, utilizando nuevas habilidades en competición, especialmente en canchas rápidas). Volumen: el 40-60%, partidos, el 20-30% entrenamiento en cancha, y el 30-40 % preparación física. **¡Sin ningún “punto máximo” (pico)!**

SEGUNDA FASE PREPARATORIA (los jugadores comienzan de un nivel más alto)

Objetivo: Desarrollar la preparación física y las habilidades específicas del tenis, y mejorar las capacidades generales.

- Sub-fases: I (con mesociclos de recuperación), II y III (entrenamiento más complejo y específico que en las sub-fases I y II. Combinar con competiciones regionales por equipos supone el 20%-25% de los partidos, el 45%-50% de entrenamiento general y de preparación especial, y el 30 % de preparación física.

SEGUNDA FASE COMPETITIVA (fase competitiva principal)

Objetivo: Desarrollar capacidades específicas para el tenis y adquirir experiencia mientras se mantiene la base general. Varios mesociclos y microciclos diferentes: 50%-60% partidos, 20-40% entrenamiento de tenis, y 20-40% preparación física.

FASE DE TRANSICIÓN

Objetivo: Descanso activo (otros deportes) y prevención de lesiones (70-80%), aprendizaje de nuevas habilidades y técnicas (20-30%). Por regla general, la duración de todas las actividades juntas no debe exceder las 12-16 horas por semana.

¡ASEGURAR EL MEJOR RENDIMIENTO POSIBLE NO ES UN OBJETIVO A LOS 12-14 AÑOS!

Alcanzar el máximo rendimiento no debe ser el objetivo de la planificación en estas edades. A los 13 años se puede alcanzar ese “punto máximo” por primera vez, pero el objetivo tiene que ser “llegar a ese punto máximo para precisamente aprender a alcanzarlo” (no el cómo ganar). Para jugadores de 14 años con talento se pueden programar dos picos e incluso para talentos excepcionales tal vez hasta tres.

El objetivo de las competiciones para jugadores menores de 13 años debe ser comprobar las habilidades y las capacidades trabajadas durante el entrenamiento. Eso proporciona feedback al entrenador acerca del progreso del jugador y ayudará también a establecer objetivos y planificar el futuro trabajo. Los torneos se deben tratar como un ejercicio, como una especie de ‘prueba del progreso’ y como una posibilidad para identificar a los jugadores con más talento.

TABLA 1: EJEMPLO DE UN PLAN SEMESTRAL PARA UN TENISTA DE 12/13 AÑOS

FASES, SUB-FASES	MESOCICLOS	MICROCICLOS	% EJERCICIOS	CONTENIDOS
PRIMERA FASE PREPARATORIA 28/09 – 6/12				
SUB-FASE DE PREPARACIÓN GENERAL 28/09 – 1/11	MESOCICLO INICIAL 28/09 – 18/10	Tres microciclos iniciales (8-10 horas/semana)	G: 70% SS: 20% S: 10% C: 0%	G) creación de una base de resistencia aeróbica (método continuo, <i>dos-tres unidades/microciclos</i>) y de fuerza general (método repetitivo, <i>dos-tres unidades/microciclos</i>), mejora de la flexibilidad, muchos juegos de pelota; SS) ejercicios para desarrollar la coordinación, la agilidad y el juego de pies (<i>dos unidades en un microciclo</i>); S) ejercicios para mejorar la técnica de golpes concretos (“nuevos”) (<i>dos-tres entrenamientos en cancha por semana</i>); C) ninguna competición o partido de entrenamiento.
	PREPARACIÓN GENERAL 19/10 – 1/11	Dos microciclos preparatorios I (14-16 horas/semana)	G: 60% SS: 20-30% S: 10-20% C: 0%	G) mejora de la resistencia aeróbica (método continuo, <i>dos-tres unidades/microciclos</i> de fartlek), de la fuerza (método de cargas moderadas, <i>dos-tres unidades/microciclos</i>) y de la velocidad básica (método repetitivo, <i>dos-tres unidades/microciclos</i>), muchos juegos de pelota; SS) ejercicios para desarrollar la coordinación y la agilidad (<i>durante cada entrenamiento</i>); S) mejora de la técnica de golpes concretos (<i>dos-tres unidades/microciclos con más ejercicios abiertos, p.ej. ejercicios de situación</i>); C) ninguna competición.
ESPECÍFICA 2/11- 4/1	PREPARACIÓN ESPECÍFICA 2/11 – 29/11	Cuatro microciclos preparatorios II (12 – 16 horas/semana)	G: 30-40% SS: 20-30% S: 30-40% C: 10%	Cargas mayores: G & SS) introducción del entrenamiento de resistencia anaeróbica, desarrollo de la potencia, agilidad y velocidad dinámicas (<i>tres-cuatro unidades/microciclos</i>); S) formación del estilo personal de juego – entrenamientos técnicos-tácticos (<i>ocho horas/semana</i>); C) partidos amistosos o torneos pequeños o locales (<i>dos-tres partidos por semana</i>).
	PREPARACIÓN DE CONTROL 30/11 – 4/1	Dos-tres microciclos preparatorios; dos-tres microciclos competitivos (hasta 18 horas/semana)	G: 25% SS: 25% S: 30- 40% C: 15- 20%	Cargas mayores y partidos o torneos de “prueba”: G) & SS) mejorar la potencia y velocidad dinámicas (principalmente en cancha: \approx <i>una hora en cada entrenamiento de tenis y dos unidades separadas</i>); S) mejora de los patrones de juego en individuales – fundamentalmente entrenamiento situacional, táctico y “simplificado” en juegos (<i>10 horas semanales</i>); C) partidos de entrenamiento y participación en torneos (conectados con el entrenamiento) para controlar la mejora.
PRIMERA FASE COMPETITIVA 4/01 – 14/03				
	PRIMER MESOCICLO COMPETITIVO 4/1 – 14/02 (SEIS MICROCICLOS)	Cuatro microciclos competitivos (hasta 16-20 horas/semana) Dos microciclos de recuperación (12-14 horas/semana)	G & SS: 20% S: 15-30% C: 50-60% G: 30% SS: 20-30% S: 40% C: 0-10%	G) & SS) buscar una mayor mejora de la coordinación específica, de la resistencia anaeróbica aláctica, de la fuerza dinámica y de la velocidad; S) y C) continuar con el desarrollo del estilo personal de juego y entrenar en cancha rápida durante los entrenamientos y las competiciones. Dos semanas de torneos seguidas por un microciclo de recuperación. Como mínimo seis unidades de preparación física semanales.
	RECUPERACIÓN Y PREPARACIÓN ESPECÍFICA 15/02 - 7/03 (TRES MICROCICLOS)	1-2 microciclos de recuperación (12-14 horas/semana) 1-2 microciclos de preparación específica (II) (18-20 horas/semana)	G: 30-40% SS: 20-30% S: 40% C: 0-10% G: 30-40% SS: 20-30% S: 40% C: 0-10%	En los microciclos de recuperación G) y SS) compensar cualquier posible “carencia” de la preparación física; S) mejorar habilidades técnicas concretas; C) sólo entrenamientos y juegos simplificados. En la preparación específica del tenis G) y SS) mejorar la coordinación aplicada al juego, la potencia dinámica, la agilidad y la velocidad; S) & C) mejorar las habilidades tácticas-técnicas, especialmente del juego en cancha rápida (p.ej. el uso del servicio, la volea, el passing shot y el resto en una situación de partido).
	SEGUNDO MESOCICLO COMPETITIVO	Dos microciclos competitivos (hasta 25 horas/semana)	G & SS: 20% S: 15-30% C: 50-60%	Igual que en el primer mesociclo competitivo, pero los ejercicios y los objetivos de entrenamiento deben ser distintos. Debe hacerse preparación física casi todos los días.

Abreviaciones de la Tabla 1: G – General (p.ej. otras disciplinas deportivas, deportes completos, ejercicios versátiles); SS – Semi-específico (dirigido a las necesidades específicas del tenis “serio”, fuera (p.ej. entrenamiento de la fuerza con balones medicinales) y dentro de la cancha (p.ej. entrenamiento de la velocidad y la agilidad con raquetas y pelotas); S – Ejercicios de tenis específicos (p.ej. ejercicios en cancha de técnica, táctica, etc.) y C – Competiciones.

El Tenis Progresivo, el Tenis de Colores

por Olivier Letort (Francia)

Lo que hace nuestro deporte único y asegura su éxito en todo el mundo, es también la causa de algunas dificultades. El deseo de niños de 8 ó 9 años o de adultos principiantes de querer jugar en las mismas condiciones que los mejores jugadores del mundo es algo sumamente difícil, si no imposible. Y por ello hacer que el progreso en el tenis sea rápido, aprendiendo y jugando (participando en competiciones) parece ser algo absolutamente necesario. Gracias a la instigación de Jean-Pierre Darteville (Presidente de la Asociación de Tenis de Franche-Comté y luego Vicepresidente de la Federación Francesa de Tenis y Responsable de la Dirección Técnica Nacional), con el paso de los años ambos conceptos se investigaron en la cancha.

El Tenis Progresivo, un concepto de aprendizaje

El Tenis Progresivo hoy es reconocido como método de enseñanza por derecho propio. Permite un aprendizaje mejor y más rápido orientando a los jugadores a jugar en una cancha reglamentaria de una manera que es más fácil, divertida y agradable.

Este concepto se basa en cuatro principios:

Un principio de aprendizaje: **Primero precisión, segundo velocidad**

Los estudios realizados por B. Knapp han demostrado que para 'aprender una habilidad que exige velocidad así como precisión (caso del tenis), es mejor limitar la velocidad de los movimientos durante las primeras etapas de práctica hasta que se logre un alto grado de precisión; entonces se aumentará gradualmente la velocidad'.

Seguramente es más fácil acelerar movimientos precisos que corregir movimientos que son rápidos e imprecisos.

Un principio relacionado con la organización del área de juego: **La anchura**

Según expertos en el campo de actividad motriz, el ojo humano analiza la velocidad de un objeto que se mueve de derecha a izquierda más fácilmente que la de uno que se desplace de adelante hacia atrás. Estudios de campo realizados con niños han confirmado que la anchura no es un obstáculo, sino más bien una dimensión que facilita su aprendizaje (la sencilla valoración de la trayectoria de una pelota, la precisión antes que la potencia en los tiros, el destacar la táctica básica, etc.).

Un principio relacionado con el cómo actúa el jugador: **El ojo**

Para jugar al tenis hay tres elementos que son esenciales para el jugador: la mano que sostiene la raqueta, las piernas que mueven el cuerpo, y los ojos que miran la pelota. Durante el juego, el ojo siempre se activa primero (más aún según aumenta el nivel de juego), entonces entran en acción las piernas para moverse y colocarse en la cancha y finalmente la mano para mover la raqueta. El aprendizaje de las dos primeras fases debe ser prioritario ya que facilitará un movimiento eficaz del brazo.

Un principio técnico: **Los tres ganadores**

El momento clave del movimiento es el impacto con la pelota. Considerando las leyes de la biomecánica y la realidad anatómica, el impacto raqueta-pelota siempre ocurre delante del cuerpo. El

debe estar en línea con la metodología propuesta, por ejemplo, en la región Franche-Comté, conocida como el Tenis progresivo, y debería ser accesible a todos;

El componente competitivo por otro lado porque la competición también tiene que ser el medio mediante el que la élite se pueda identificar y nutrir, tanto a nivel regional como de club.

Un formato único de competición no puede responder totalmente a todas estas exigencias. Teniendo en cuenta los formatos que se han probado (en Francia y sobre todo en la región Franche-Comté y luego en Bélgica) y siguiendo el ejemplo del esquí, que ofrece varias canchas para niveles diferentes, el tenis de colores presenta una variedad de opciones para jugar.

Los cuatro formatos de juego, y sus códigos de color, son estos:

Color	Dificultad	Pelota	Cancha	Red	Comentarios
Tenis VERDE	Muy fácil	Espuma	18 metros	0.80 m	Pelota específica para jugar el tenis.
Tenis AZUL	Fácil	Mini-tenis	18 metros	0.80 m	Los jugadores con clasificación sacan desde 24 m. y los otros pueden elegir servir entre 18 y 24 m.
Tenis ROJO	Media	"Cool"	24 metros	0.914 m	
Tenis NEGRO	Difficil	Estándar	24 metros	0.914 m	Corresponde al tenis estándar.

principio de "los tres ganadores" se refiere al hecho de que hay que hacer sentir al jugador que la pelota siempre debe estar delante (en la dirección del juego), que la raqueta está detrás de la pelota y que el cuerpo ("la energía") permanece detrás de la pelota y de la raqueta.

Por lo tanto el aprendizaje del movimiento está muy relacionado con el impacto, lo que es compatible con la búsqueda de la máxima precisión.

El tenis de colores, un concepto de competición adaptado al Tenis Progresivo

A todos los niveles de juego, el objetivo último de aprender a jugar al tenis es competir. Por ello, la competición debe tener presentes sus dos componentes:

El componente educativo por un lado porque la competición ha de ser la extensión natural de la etapa de aprendizaje. Como tal, la competición

Después de unas horas de entrenamiento, un principiante adulto puede convertirse en un tenista de competición del nivel verde o azul y disfrutar de nuestro deporte.

A nivel educativo, es una lástima que los niños que practican un juego ofensivo, subiendo a la red y tomando la iniciativa, normalmente tengan **pocas posibilidades de vencer** a rivales que adoptan una actitud más defensiva y que están menos dispuestos a asumir riesgos. Explicarle a un niño que acaba de perder, que tácticamente jugó muy bien, es a menudo consuelo insuficiente. Y si la experiencia se repite en varias ocasiones.

El Tenis Progresivo y el Tenis de colores se centran en jugar al tenis de un modo sencillo y divertido que asegura el éxito del jugador. ¡El objetivo de este nuevo acercamiento al juego y su enseñanza es modernizar y desarrollar lo que ya existe!

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

LECCIÓN 19	Tema: RECIBIR Y GOLPEAR CON COOPERACIÓN Y MOVILIDAD
Objetivo	Pasarse la pelota dentro de un grupo con sólo una raqueta
Calentamiento	<u>Círculo de raquetas:</u> Los alumnos se colocan en círculo y cada uno pone su raqueta con la raqueta tocando el suelo sujetándola por el mango con un dedo. El maestro dice: "¡IZQUIERDA!" Y cada alumno se mueve un lugar hacia la izquierda intentando sujetar la raqueta siguiente con su dedo antes de que caiga al suelo y dejando que su raqueta la sujete el compañero. El maestro puede gritar DERECHA o IZQUIERDA indistintamente.
Juegos/Ejercicios	<u>Círculo con una raqueta:</u> Los alumnos se colocan en varios círculos de 3 a 6 alumnos mirando hacia dentro. Botan la pelota hacia arriba con la raqueta entre todos los miembros del círculo. La pelota puede botar. Los alumnos se pasan la raqueta entre ellos. Gana el equipo que logra pegar más veces a la pelota sin fallar.
Variaciones	Los alumnos botan la pelota usando las dos caras de la raqueta, tantas veces como sea posible, golpeando la pelota contra la pared, cambiando las posiciones del lanzador o del pegador, etc.



LECCIÓN 20	Tema: MANEJANDO LA PELOTA Y LA RAQUETA
Objetivo	Coger una pelota del suelo con la raqueta
Calentamiento	<u>Golpear a la valla:</u> Los alumnos forman grupos y se colocan lejos de la valla. Tras la señal, cada equipo lanza pelotas con la mano hacia la valla. Gana el equipo que logra más impactos contra la valla.
Juegos/Ejercicios	<u>Campeonato de recoger pelotas:</u> Los alumnos tienen que recoger las pelotas del suelo rodándolas con las cuerdas de la raqueta o presionando la pelota entre su pierna y la raqueta. Gana el alumno que recoja más pelotas.
Variaciones	Coger la pelota del suelo con la raqueta rodándola o presionándola entre la raqueta y el pie, etc.

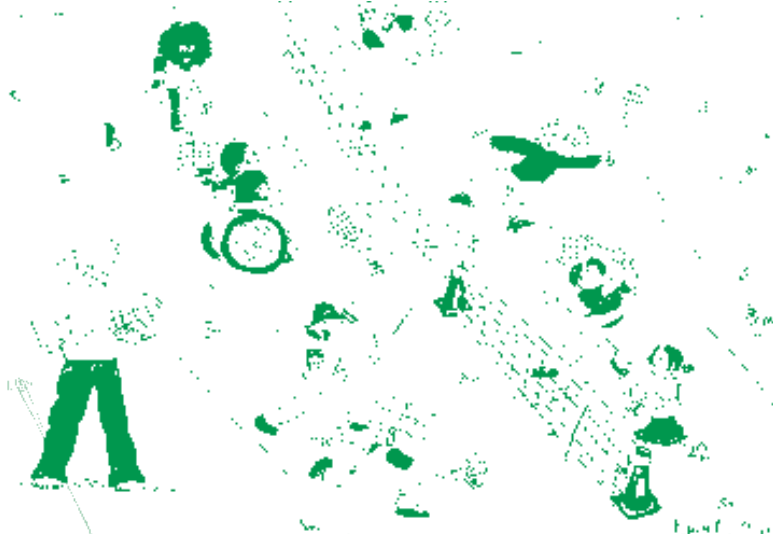


2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8-10 AÑOS

LECCIÓN 19	Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: VARIANDO LA ALTURA
Objetivo	Proporcionar a los alumnos las habilidades necesarias para defenderse variando la altura de las pelotas recibidas tras el bote (golpes de fondo)
Calentamiento	<u>Agacharse y a pillar:</u> El alumno que paga tiene que intentar tocar a los demás. El alumno, que es tocado tiene que agacharse. Los que aún están libres pueden agacharse unos momentos para engañar al que paga.
Juegos/Ejercicios	<u>ALTO-BAJO:</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. Un alumno en la red y otro en el fondo. El alumno del fondo lanza globos al de la red quien tiene que devolverlos con un remate suave. Gana la pareja que golpea más pelotas seguidas sin fallar. Los alumnos cambian las posiciones.
Variaciones	Pelotear usando golpes de fondo, defenderse con la altura, etc.



LECCIÓN 20	Tema: GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: VARIANDO LA PROFUNDIDAD, DIRECCIÓN Y ALTURA
Objetivo	Fomentar la relación de las habilidades de control de la pelota ya aprendidas mediante su integración en varios ejercicios
Calentamiento	<u>Pasarse la raqueta espalda con espalda:</u> Los alumnos se colocan por parejas espalda con espalda. Cada pareja tiene que pasarse la raqueta alrededor del cuerpo separándose un poco cada vez. Luego la pasan entre las piernas, sobre la cabeza, etc.
Juegos/Ejercicios	<u>Todo vale:</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. Tienen que combinar variando la profundidad, dirección y altura. Gana la pareja que golpea más pelotas seguidas sin fallar. Los alumnos cambian las posiciones.
Variaciones	Pelotear usando golpes de fondo, golpes de fondo y voleas, sólo voleas; ejercicios de 2 contra 1, variando la profundidad, dirección y altura en los golpes de fondo, etc.



Cómo Convertirse en un Modelo

Por Dr. E. Paul Roetert (Director del Programa de Tenis de Alto Rendimiento de los EEUU.), Dr. Miguel Crespo (ITF) y Machar Reid (ITF)

¡Bueno!, Acabamos de presentarnos con un título que os atraiga lo suficiente como para leer este artículo. Y sí, esto de verdad tiene que ver con el tenis. En este artículo vamos a intentar definir algunos conceptos de la enseñanza del tenis que puedan ayudarnos a comunicarnos mejor con nuestros jugadores. La teoría del “modelado” se basa en la investigación del célebre psicólogo de la Universidad de Stanford, Albert Bandura. Los componentes que determinan como ser un buen “modelo” para los tenistas se aplican también a muchos otros deportes. Veamos más de cerca estos componentes:

A. Atención

Desde luego esperamos que nuestros jugadores nos presten atención cuando entrenamos. ¿Pero sabemos realmente a qué prestan atención? Podemos mostrarles lo último y lo más importante de la técnica de un golpe; mientras que los alumnos piensan en lo graciosa que te sienta la ropa hoy. Las características de la relación entrenador-jugador, el cuanto se parezcan o se identifiquen con nosotros como entrenador, así como sus expectativas como jugadores y sus niveles de activación emocional, influirán en el grado de atención que los jugadores presten para adoptar el comportamiento que presentamos. Se entiende que es más probable que los jugadores adopten un comportamiento si este es similar o si lo

admiran y funciona.

Así, en el tenis, al presentar un modelo o enseñar una habilidad (golpe, movimiento), debemos asegurarnos que los jugadores prestan atención a los componentes fundamentales de dicha habilidad. El entrenador ha de demostrar visualmente, reforzar verbalmente y, si fuera necesario, guiar kinestéticamente para lograr captar la atención de los tenistas.

B. Retención

¿Cómo podemos ayudar mejor a que nuestros jugadores conserven las habilidades que han aprendido? En la mayoría de los casos depende de la capacidad de los jugadores para codificar o estructurar la información de forma que resulte fácil recordarla, o lo que es más habitual en el tenis, repitiendo mental o físicamente las acciones o movimientos del modelo. De este modo, una de las áreas más olvidadas de la enseñanza es la repetición de una habilidad previamente aprendida. Cuando se trabaja con un jugador, no debemos olvidar dedicar algún tiempo, por lo general al inicio de la sesión, a entrenar los elementos importantes que practicamos durante la última sesión de entrenamiento.

C. Reproducción Motriz

Supongamos que nuestro jugador tiene una

empuñadura continental para la derecha, y tiene problemas con las derechas altas desde el fondo. Si nosotros como entrenadores, solamente mostramos cómo golpear esa derecha con una empuñadura semi-oeste, hemos de asegurarnos que el jugador de verdad puede imitar y ejecutar ese golpe. Es decir, una cosa es que el jugador nos observe y otra completamente distinta es que pueda repetir nuestras acciones. Los entrenadores a veces olvidamos las limitaciones de nuestros jugadores. En este caso, el jugador tiene que poder realizar los golpes con la empuñadura adecuada según la demostración. De lo contrario, debemos modificar nuestro método de enseñanza y adaptarlo a las necesidades del jugador.

D. Motivación

¿Tiene el jugador realmente la motivación para aprender o para cambiar la técnica del golpe? ¿El entrenador crea el tipo de ambiente de trabajo / aprendizaje correcto para que no se produzca una falta de motivación? Si la motivación no existe, nuestro trabajo como entrenadores se hace mucho más difícil. Sin embargo, si el jugador está motivado, mejorando y aprendiendo nuevas habilidades, todo se hace más fácil. Los entrenadores pueden ayudar a sus jugadores a mantener la motivación incentivándoles y creando un ambiente positivo y de apoyo durante los entrenamientos.

Conclusión

Los procesos de atención, retención, reproducción motriz, y motivación son los componentes de la teoría del “modelado” de Bandura. Como entrenadores tenemos que entender que existe una diferencia entre los jugadores “que adquieren” una habilidad y los jugadores “que realizan” una habilidad. Por ello, debemos ser capaces de adaptar nuestros sistemas de entrenamiento de manera que aseguren la atención y la retención a la perfección (la adquisición o el aprendizaje de una habilidad), así como la reproducción motriz y la motivación (el control del rendimiento).

Referencias

- Bandura, A. & Walters, R. (1963). *Social Learning and Personality Development*. Hilton, Rinehart & Winston: New York.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Prentice-Hall: Engelwood Cliffs.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 2, 117-148.



Los entrenadores han de proporcionar a sus jugadores un número suficiente de repeticiones de las habilidades previamente aprendidas.

Circuito de Entrenamiento para Tenis

Por Richard González (Entrenador de Tenis y Preparador Físico, Federación Uruguaya de Tenis, Uruguay)

Introducción

Durante muchos años he estado realizando circuitos de entrenamiento para tenistas que se basaban en dos parámetros:

- A) Un número fijo de repeticiones o series para cada ejercicio;
- B) Una duración fija para cada ejercicio o serie (o estación).

El circuito que se presenta a continuación incluye una serie de ejercicios que ayudarán a mejorar la condición física del tenista. Para que los parámetros ya mencionados describan mejor cómo pueden trabajarse las dos capacidades más importantes del tenis de alto rendimiento, resistencia anaeróbica láctica y aláctica, necesitamos tener en cuenta que:

- 1) En un partido de tenis los puntos tienen duraciones distintas y que no siempre se requiere de la resistencia anaeróbica aláctica del jugador. No obstante, el tenis en cancha de tierra se caracteriza porque los puntos sí demandan la actuación de los sistemas energéticos tanto láctico como aláctico.
- 2) El jugador sabe siempre cuando comenzará el punto (su esfuerzo), pero nunca puede predecir cuando terminará.
- 3) Cada punto empieza con un servicio o un resto.

Características

- A) El circuito consiste de 12 estaciones.
- B) Las cuatro primeras estaciones empiezan con los jugadores realizando la acción del servicio. Como variaciones, otras estaciones pueden requerir que los jugadores comiencen simulando un resto o

alternando las acciones de servicio y resto.

- C) El entrenador señala la distinta duración de cada una de las 12 estaciones (12 segundos ("); 8"; 4"; 21"; 10"; etc.).
- D) El tiempo de descanso entre estaciones será el mismo que se permite que transcurra entre puntos en un partido: 20" (p. ej. se empleará para cambiar de una estación a la siguiente). Después de acabar las seis primeras estaciones, los jugadores tendrán un descanso de 90", igual que ocurre en los cambios de lado durante un partido.

Material Necesario

- 1 cuerda para saltar.
- 1 raqueta que pese (350g.) o 1 balón medicinal (2 kg.).
- 1 banco.
- 12 conos.
- 1 goma elástica.
- Pelotas de tenis.
- 2 colchonetas.
- 2 palos.

Estaciones

- 1) Colocar un palo sobre dos conos para hacer una valla. Cuatro metros delante y a la derecha colocar una cuerda en el suelo. El jugador simula un servicio, luego corre, salta por encima de la valla, se desplaza rápidamente para recoger la cuerda y salta cinco veces antes de volver a dejarla y correr de vuelta para golpear un remate que le pasa por encima.
- 2) El jugador simula un servicio y luego corre adelante y atrás cruzando la línea de fondo. Corre al cono 1 para simular una derecha, recupera el centro, hace un "split step" y corre al cono 2 donde simula jugar un revés. El entrenador luego le lanza una pelota al aire y el jugador tiene que correr hacia adelante para tocarla.
- 3) El jugador hace la sombra de un servicio, luego da una voltereta hacia adelante en una colchoneta y acaba con un salto en vertical.
- 4) El jugador simula un servicio, corre hacia la red, hace un "split step" y luego juega una volea delante de un cono que está colocado en el suelo.
- 5) El jugador, sentado (en un banquito) con su raqueta, tiene que dar pasitos rápida y alternativamente sin levantarse. Luego, cuando el entrenador lance una pelota al aire, el jugador debe esprintar hacia adelante

tres o cuatro metros tan rápido como pueda.

- 6) Colocar un palo sobre dos conos que estén a unos 30-40 centímetros de altura. El jugador hace saltos laterales a la derecha y a la izquierda del palo. A cada lado tiene que caer con un pié e impulsarse con él al otro lado. Aquí, estamos desarrollando la explosividad del jugador y su habilidad para transferir lateralmente y con rapidez el peso corporal.
- 7) Según los tipos de movimientos que quiera trabajar el entrenador, colocará tres conos (con una pelota arriba) en lugares específicos de la cancha. El jugador, con una pelota en la mano, se desplaza de un sitio a otro entre los conos y cambia la pelota que lleva en su mano con la que está sobre cada cono.
- 8) Abdominales (abdominales rectos y oblicuos).
- 9) Dejar una goma elástica o cuerda de 50-60cm en el suelo. El jugador salta a un lado, cae y simula una volea baja; hace lo mismo desde el otro lado.
- 10) Ejercicio para la derecha escorada. Desde la marca del centro de la cancha, el jugador (diestro) se mueve hacia un cono que hay a tres metros a su izquierda para jugar una derecha escorada. Luego recupera el centro de la cancha y repite lo mismo de nuevo. Tras jugar la segunda derecha escorada vuelve al centro, pero ahora seguirá corriendo hacia la derecha para jugar un passing paralelo de derecha.
- 11) Con un balón medicinal (o una raqueta con peso), el jugador simula derechas y reverses realizando un breve juego de pies de preparación.
- 12) Ejercicio de flexibilidad para los isquiotibiales y los gemelos. El jugador se inclina hacia adelante y recoge pelotas colocadas sobre raquetas que están en el suelo.

Sugerencias

- * En algunas estaciones, un ayudante (p.ej. otro entrenador o jugador) puede lanzar una pelota más al aire (para trabajar además la coordinación viso-motriz).
- * Para determinar las estaciones de trabajo y descanso tenemos que considerar que el tenis se caracteriza por actividades que son un 70% anaeróbico alácticas y un 20% anaeróbico lácticas. Los protocolos de trabajo y descanso deben planificarse acorde a ello.



Un jugador realizando el ejercicio de la estación 7.

Libros Recomendados

Publicaciones de la USTA. Tenis USA 1-2-3 Programa Guía para Adultos (USA Tennis 1-2-3 for Adults Program Guide). Año: 2002. Páginas: 84. Idioma: Inglés. Nivel: Principiante e Intermedio. Este libro ofrece a



los entrenadores y otros educadores las herramientas para atraer a los adultos y seniors (de 19 a 90 años) a la cancha de tenis y lograr que jueguen en un breve plazo de tiempo. Incluye las bases de la "Clase libre de 90 minutos", además de seis clases de hora y media para desarrollar habilidades y otras seis para entrenamiento y juego. También proporciona información sobre cómo trabajar conjuntamente con tenistas con y sin silla de ruedas en un programa para adultos. **Aprender a pelotear y jugar: Un Guía del Entrenador** (Learn to rally and play: a coaches' guide). Año: 2002. Páginas: 67. Idioma: Inglés. Nivel: Principiante e Intermedio. Este libro intenta proporcionar a los entrenadores las herramientas necesarias para que los niños comiencen a jugar de verdad al tenis desde la primera clase. Incluye muchos ejercicios y juegos para que los niños los realicen en parejas. Fundamentalmente se dirige a niños de entre 6 y 14 años, pero también plantea sugerencias para realizar actividades de pre-tenis con niños más pequeños. Para más información contactar con: www.usta.com

Publicaciones de la IFA. Tarjetas de Nutrición (Nutrition cards). Año: 2000. Tarjetas: 7. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Esta colección de siete tarjetas incluye todo lo que



entrenadores y jugadores necesitan saber sobre nutrición e ingesta de fluidos en el tenis. Las tarjetas contienen información sobre: guía para comer y beber durante competiciones, fluidos para el tenis, nutrición para alcanzar el alto rendimiento, sugerencias de menús con alta carga energética, alimentación para competir, qué comer y beber entre partidos, y alimentos energéticos. **Estiramientos para el calentamiento** (Stretching Warm Up). Año: 2002. Páginas: 23. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Este libro presenta ejercicios de calentamiento y

estiramiento antes de jugar al tenis o realizar otro ejercicio físico, así como para volver a la calma al finalizar. Incluye ejercicios específicos para el cuello, los hombros, los brazos, el tronco y las piernas. Para más información contactar con: www.lta.org.uk

Ciencia y Tecnología de la ITF 2 (ITF Science and Technology 2). Dr. Stuart Miller. Año: 2003. Páginas: 414. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Este libro recoge los mejores artículos



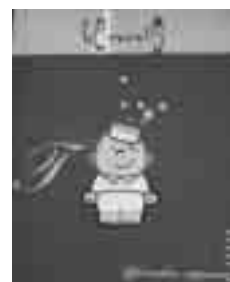
sobre ciencia y tecnología del tenis de todo el mundo. Ofrece una visión muy comprensible de las nuevas investigaciones llevadas a cabo en tenis y es una fuente de gran valor sobre temas científicos y tecnológicos, tanto para entrenadores y jugadores como para estudiantes. Para más información: www.itftennis.com/technical



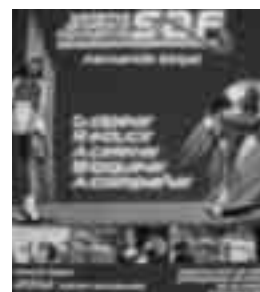
Tenis evolutivo: tenis de colores (Tenis evolutif: tennis couleurs). Por Olivier Letort con Marc Durand y Philippe Debat. Año: 2002. Páginas: 166. Idioma: Francés. Nivel: Principiantes. Este libro presenta una nueva metodología de enseñanza para los niños y para los adultos principiantes que les permite aprender mejor y más rápido. Presenta algunas clases divertidas y agradables para todos aquellos que por vez primera practican nuestro deporte. Para más información contactar con: olivier.letort@fft.fr

Tenis: aprender pensando (Tennis: apprendere ragionando). Por la Federación Italiana de Tenis. Año: 2002. Páginas: 150. Idioma: Italiano. Nivel: Intermedio y avanzado. Este libro es una continuación del volumen anterior dedicado a jugadores principiantes. En esta obra se incluyen capítulos sobre la producción de los golpes, el análisis y la corrección de la técnica, la tecnología y el

material, los sistemas de entrenamiento, la metodología de la enseñanza, los componentes de la preparación física y las habilidades psicológicas para el juego. Para más información contactar con: www.fit.it



Tenis: sistema analítico formativo. Por Fernando Segal. Año: 2003. Páginas: 233. Idioma: Español. Nivel: Todos los niveles. Versión digital: CD Rom. Este libro presenta los fundamentos del "Sistema Analítico Formativo" desarrollado por el autor y utilizado en el Programa de Desarrollo de la Federación Argentina de Tenis. Los elementos básicos de este sistema incluyen las cuatro fases de la producción del golpe: el golpeo, la deceleración, la aceleración y el acompañamiento. Para más información contactar con: fsegal@sinectis.com.ar



Desarrollo del Talento en el Tenis (Talentförderung im Tennis). Por Hans-Peter Born, Herbert Fuchs y Thomas Tasch de la Federación Alemana de Tenis. Año: 2002. Páginas: 34. Idioma: Alemán. Nivel: Principiante e Intermedio. Este libro presenta la estructura y los métodos de identificación y desarrollo de talentos empleados por la Federación Alemana de Tenis. Plantea las implicaciones motrices y psicológicas del desarrollo del talento, así como los métodos de entrenamiento que deben utilizarse con jugadores talentosos de entre 6 y 11 años. También se tratan los temas relativos a la competición y a la clasificación de los jugadores de estas categorías de edad. Para más información contactar con: www.dtb-tennis.de





ITF BIOMECÁNICA DEL TENIS AVANZADO

Editado por Bruce Elliott, Machar Reid y Miguel Crespo

© The International Tennis Federation, ITF Ltd, 2003

ISBN 1-903013-24-0 Páginas: 224 Idioma: Español

El libro de la ITF BIOMECÁNICA DEL TENIS AVANZADO está compuesto por capítulos escritos por algunos de los biomecánicos y expertos en entrenamiento más famosos del mundo. Al combinar las investigaciones sobre el tenis con la experiencia como entrenadores, estos expertos proporcionan información práctica sobre la biomecánica de la ejecución de los golpes y movimientos del tenis que puede aplicarse en el entrenamiento tanto de jugadores iniciantes como profesionales.

Los autores y capítulos del libro de la ITF BIOMECÁNICA DEL TENIS AVANZADO son: **BIOMECÁNICA Y METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA** por Miguel Crespo y Machar Reid (ITF), **GENERAR VELOCIDAD DE LA RAQUETA** por Bruce Elliott (Australia), **EL MOMENTO LINEAL Y EL ANGULAR EN LA EJECUCIÓN DE LOS GOLPES** por Rafael Bahamonde y Duane Knudson (EEUU), **BIOMECÁNICA DE LOS DESPLAZAMIENTOS EN LA CANCHA** por Machar Reid y Miguel Crespo (ITF), **CARGAS Y EJECUCIÓN DEL GOLPE** por Bruce Elliott (Australia), Joachim Mester (Alemania), Heinz Kleinoder (Alemania) y Zengyuan Yue (China), **ACTIVIDAD MUSCULAR: UN INDICADOR PARA EL ENTRENAMIENTO** por Machar Reid (ITF), John Chow (Hong Kong) y Miguel Crespo (ITF), **ANÁLISIS DE LA EJECUCIÓN DE GOLPES AVANZADOS** por Duane Knudson (EEUU) y Bruce Elliott (Australia), **MODELOS BIOMECÁNICOS DE RENDIMIENTO: LA BASE PARA EL ANÁLISIS DE LOS GOLPES** por Bruce Elliott y Jacque Alderson (Australia), y **MATERIAL Y RENDIMIENTO AVANZADO** por Stuart Miller (Gran Bretaña) y Rod Cross (Australia).



Lo que se ha dicho del libro:

"El libro es excelente...pero la portada es incluso mejor!"

Juan Carlos Ferrero, Jugador número 1 del mundo, Campeón de Roland Garros y de la Copa Davis.

"Al más alto nivel del tenis profesional, las habilidades técnicas de una pueden marcar la diferencia entre no pasar de cuartos o seguir hasta la final. ¡La información incluida en el libro de la *ITF Biomecánica del Tenis Avanzado* puede ayudar a todos los jugadores a competir hasta el domingo!"

Paola Suarez y Virginia Ruano Pascual, ganadoras de varios Grand Slam y pareja número 1 mundial.

"Algunos de los mejores expertos en Biomecánica proporcionan una información muy útil y práctica tanto para jugadores como para entrenadores".

Jason Stoltenberg, Semifinalista de Wimbledon, clasificado entre los 20 mejores jugadores del mundo y ex-entrenador de Lleyton Hewitt.

"El máximo nivel técnico unido a la optimización de los elementos físicos, tácticos y psicológicos del tenis es el objetivo último del trabajo con los jugadores. La información que se proporciona en esta "biblia" de Biomecánica ayudará a los jugadores a alcanzar esta meta".

Johan de Beer, Fisioterapeuta y preparador físico de Tim Herman.

"Los mejores expertos mundiales en Biomecánica se han unido para escribir este libro para entrenadores avanzados. Es una obra de referencia para aquellos entrenadores que quieran ese "poco más" para ayudarles a sus jugadores lo mejor que sepan. Leer este libro proporcionará un mayor conocimiento del tenis desde dentro y hará que el entrenamiento del tenis avanzado parezca algo fácil".

Dra. Babette Plum, Presidenta de la Sociedad de Medicina y Ciencia del Tenis y Miembro de la Comisión Médica de la ITF.

"Comprender la Biomecánica por sus relaciones con los golpes y los desplazamientos del tenis es fundamental para los entrenadores que quieran ayudar a sus jugadores. Este libro combina la información teórica específica sobre biomecánica con los aspectos prácticos que ayudarán a los entrenadores a trabajar mejor con sus tenistas".

Dr. E.Paul Roetert, Director Ejecutivo del Programa de Alto Rendimiento de la Federación Americana de Tenis.

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



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