



Editorial

Bienvenidos al número 32 de la ITF Coaching & Sport Science Review. Este primer número de 2004 incluye una serie de artículos sobre algunos conceptos del entrenamiento y las ciencias del deporte aplicadas al tenis comentados por los entrenadores pero que, a menudo, no son comprendidos suficientemente. Queremos agradecer la colaboración de los entrenadores y expertos a los que hemos solicitado escribir estos artículos. Las contribuciones tratan de ciertos elementos específicos de la preparación técnica, táctica, física y mental del tenis y como se aplican a jugadores juniors y de todos los niveles.

Un aspecto importante del Programa de Formación de Entrenadores de la ITF son los Workshops Regionales. Estos eventos se organizan cada dos años y, por lo general, tratan de temas tanto de alto rendimiento como de participación y desarrollo. Los entrenadores interesados en tomar parte en dichos eventos deben contactar sus Asociaciones Nacionales quienes recibirán en breve información detallada sobre los mismos. Las fechas y sedes preliminares para los Workshops Regionales de 2004 son las siguientes:

- El Workshop de la ITF para Centroamérica y el Caribe se celebrará en República Dominicana, del 13 al 19 de Septiembre.
- Hyderabad (India) acogerá el Workshop Regional de la ITF/ATF durante la tercera semana de Octubre.
- El Simposium para entrenadores de la Asociación Europea de Tenis se celebrará en Valetta (Malta) del 30 de Octubre al 4 de Noviembre.
- Durante la semana del 15 al 21 de Noviembre se celebrará en Asunción (Paraguay) el Workshop ITF/COSAT para entrenadores Sudamericanos.
- El Workshop Regional de la ITF para África se celebrará en Pretoria (Sudáfrica) durante la semana del 22 al 27 de Noviembre.

La mejora de la formación de entrenadores en todo el mundo no sería posible sin la cooperación de aquellas personas responsables de dicha área en muchos de los países más desarrollados. Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecer a este grupo – los formadores de entrenadores– quienes siguen compartiendo y, en muchos casos, permitiendo a la ITF utilizar su material. Muchas de estas personas han sido miembros de la Comisión de Entrenadores de la ITF y han trabajado junto al personal de la ITF en muchas de las publicaciones realizadas durante los últimos años. Tras el Simposium Mundial de Entrenadores una nueva Comisión de Entrenadores de la ITF inicia un período de dos años. Los miembros son: Paul Chingoka (Zimbabwe-Presidente), Alberto Riba (España), Carlos Kirmayr (Brasil), Elliot Teltscher (EEUU), Dr. Paul Roetert (EEUU), Amine Ghissassi (Marruecos), Hans Peter Born (Alemania), Bernard Pestre (Francia), Ivo van Aken (Bélgica), Anne Pankhurst (Gran Bretaña), Dr. Ann Quinn (Australia), Frank van Fraayenhoven (Holanda), Shuzo Matsuoka (Japón) y Bharat Oza (India).

En este número también se incluye información para las Asociaciones Nacionales interesadas en ser sede del 14º Simposium Mundial de la ITF para Entrenadores. Este evento es el más importante del Programa de Formación de Entrenadores de la ITF y se celebrará durante Octubre/Noviembre de 2005. Las Asociaciones Nacionales interesadas en organizar este evento deben enviar su solicitud por escrito al Departamento de Desarrollo de la ITF antes del 15 de Junio de 2004.

El proyecto de Clasificación Internacional sigue creciendo. Países como India, Austria y Finlandia ya han seguido a Australia al adoptar el ITN como su sistema nacional de clasificación y muchos países más están actualmente listos para empezar a hacerlo muy pronto. Las evaluaciones en cancha, que se han creado para ayudar fundamentalmente a clasificar a jugadores amateur (ITN10-7) han sido bien recibidas. Estas evaluaciones fueron presentadas en período de prueba anual durante la Asamblea General Anual de Río y les animamos a utilizarlas con sus jugadores e informarnos de sus resultados.



Miguel Crespo y Brenden Sharp presentando el ITN en la Conferencia Australiana para Entrenadores en Enero.

La página de Internet del ITN www.internationaltennisnumber.com contiene detalles e indicaciones sobre como utilizar las evaluaciones del ITN en cancha así como un PDF del Manual del ITN en el que se explica como utilizarlo como sistema de clasificación en un país. Esperamos que nos puedan ayudar a “clasificar” al mundo del tenis¡¡Empezamos hoy!!

Como es habitual esperamos sus comentarios sobre cualquier información publicada en la revista y les recordamos que esta publicación está disponible en la sección de “Coaches News” de la página de Internet de la ITF www.itftennis.com.

Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo
Responsable de Investigación
para el Desarrollo

Machar Reid
Asistente del Responsable de
Investigación para el
Desarrollo

Contenidos

2 ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DEL SERVICIO Y DE LOS GOLPES DE FONDO EN LA CANCHA
Por Bruce Elliott (Australia) y Machar Reid

4 LOS ROLES DE UN CAPITÁN DE FED CUP O DE COPA DAVIS
Por Ivo van Aken (Bélgica)

5 APRENDIZAJE DE HABILIDADES EN EL TENIS
Por Dr. Ron Woods y Dr. Paul Roetert (EEUU)

6 ENTRENAMIENTO COMPLEJO PARA EL TENIS
Por Machar Reid y Miguel Crespo (ITF)

M
i
n
i
t
e
n
i
s
LAS CINCO SITUACIONES DE JUEGO EN MINI-TENIS
Por Mark Tennant (Gran Bretaña)

10 ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO FUERA DE LA CANCHA
Por Dra. Ann Quinn (Australia)

11 LAS ESTADÍSTICAS DE UN PARTIDO Y SU IMPORTANCIA
Por Profesor Howard Brody (EEUU)

13 CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DE TENIS EN LA CANCHA
Por Miguel Crespo y Machar Reid (ITF)

14 LIBROS, VÍDEOS y CDs RECOMENDADOS

16 14º SIMPOSIUM INTERNACIONAL DE LA ITF PARA ENTRENADORES DE TENIS A CELEBRARSE EN 2005



Análisis de la Técnica del Servicio y de los Golpes de Fondo en la Cancha

Por Bruce Elliott (Profesor de la Universidad de Western Australia) y Machbar Reid (Ayudante del Responsable de Investigación de la ITF)



La colocación del entrenador o de la cámara de vídeo depende de las características mecánicas del golpe que se analice.

Introducción

La habilidad para analizar y mejorar o consolidar la técnica de un golpe es básica para el entrenador de tenis. Muchos buenos entrenadores son capaces de utilizar simplemente sus ojos para hacer esto. En este caso, la observación de la técnica del tenista durante un partido, en el que surgirán errores o fallos, es la clave del procedimiento de análisis de muchos de los mejores jugadores. Sin embargo, recientemente, cada vez se utiliza más el video a cámara lenta para ayudar a los "ojos" en el análisis de la producción de los golpes.

Independientemente de los medios físicos que los entrenadores utilicen para analizar la técnica de los golpes, la evaluación de las características mecánicas básicas de cada golpe es necesaria. La lista de variables o cualquier modelo de rendimiento variará ligeramente de entrenador a entrenador. Los datos

de las investigaciones forman la base sobre la que deben crearse dichas listas o modelos y han de servir de guía en la colocación del entrenador y de la cámara en la cancha. Esta colocación ha de ser específica a la característica mecánica del golpe que se analice. El propósito de este artículo es, por tanto:

- Enfatizar los elementos que han de observar los entrenadores cuando evalúen algunas de las características mecánicas claves del servicio y de los golpes de fondo, y;
- Delimitar ciertas posiciones en la cancha desde las que dichas observaciones pueden realizarse (ver la Tabla 1).

Análisis de la técnica de los golpes

Tabla 1: Ejemplos de las características mecánicas fundamentales del servicio y de los golpes de fondo y posiciones desde las que han de evaluarse en la cancha. Nota: Todas las indicaciones son para jugadores diestros.

Golpe	Característica Mecánica	Consejos para los entrenadores – qué hay que observar	Desde dónde hay que observar
Servicio	Tipo de movimiento de la raqueta atrás	■ El movimiento abreviado puede cargar el hombro más que el movimiento amplio	■ Al lado del jugador (B)
	Elevación de la cadera adelantada	■ Movimiento de la cadera adelantada dentro de la cancha durante el movimiento de la raqueta atrás ■ No se debe ver el pie rotando más allá de una línea paralela a la línea de fondo	■ Al lado del jugador (B)
	Ángulo de separación	■ Los hombros han de rotar $\approx 20^\circ$ más que las caderas durante el movimiento de la raqueta atrás	■ Detrás del jugador(D)
	Alineamiento de los hombros y del codo del brazo raqueta	■ Al final del movimiento de la raqueta atrás, los hombros y el codo del brazo raqueta deben estar alineados pero en posición inclinada	■ Al lado de (B) y detrás del jugador (D)
	Impulso de las piernas	■ La flexión de la rodilla adelantada ha de ser aproximadamente de 90° – 110° ■ El jugador debe impactar (los pies han de estar en el aire) en el aire ■ La raqueta ha de acercarse a la altura de la cintura en el momento de la rotación externa máxima (REM). El brazo del jugador ha de colocarse casi paralelo al suelo en el momento de REM. ¿Le ayudó al jugador el impulso de piernas para adoptar dicha posición?	■ Detrás del jugador (B&D) ■ Al lado del jugador (B) ■ Detrás del jugador (D)
	Rotación interna del antebrazo	■ Giro del codo hacia fuera ■ Movimiento rápido de la punta de la raqueta, de apuntar hacia la valla trasera (justo antes del impacto) a colocarse paralelo a la línea de fondo (en el impacto)	■ Entre la línea de fondo y el poste de la red (ayuda alguna elevación) (A)
	Ángulo del antebrazo y del tronco	■ En el impacto, el ángulo entre el lado del tronco y el antebrazo debe ser de $100^\circ \pm 10^\circ$	■ Detrás del jugador (D)/ ligeramente hacia la zona no dominante del sacador (E)
	Rotación hombro sobre hombro	■ Alineación de los hombros en el impacto más vertical que horizontal	■ Al lado del jugador (B)

Golpe	Característica Mecánica	Consejos para los entrenadores – qué hay que observar	Desde dónde hay que observar
Derecha	Equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Posición de preparado cómoda, específica a la intención táctica ■ Cabeza alineada en medio de los hombros ■ El brazo libre ha de ayudar a la rotación del tronco hacia atrás y equilibrar el movimiento del brazo raqueta 	■ Al lado, delante o detrás del jugador (B, C, D)
	Ángulo de separación	■ El giro de los hombros ha de pasar 20° la línea de las caderas al final del movimiento atrás de la raqueta	■ Al lado del jugador (B)
	Amplitud del movimiento de la raqueta hacia delante	■ Al final del movimiento de la raqueta atrás, la raqueta puede rotar hasta ≈ 45° pasando la línea de fondo	■ Detrás del jugador (C)
	Final del movimiento de la raqueta atrás y principio del movimiento adelante	■ La pausa entre el movimiento hacia atrás de la raqueta y el movimiento hacia delante ha de ser mínima	■ Al lado del jugador (B)
	Impulso de la pierna derecha	■ Al inicio del movimiento hacia delante, la pierna derecha debe empujar hacia delante (y hacia arriba) con fuerza	■ Al lado del jugador (B)
	Desplazamiento de la raqueta atrás	■ Al rotar los segmentos secuencialmente, la raqueta empuja al tronco, estirando la musculatura anterior del hombro.	■ Al lado del jugador (B)
	Rotación interna del antebrazo	<ul style="list-style-type: none"> ■ El interior del codo gira desde la derecha del jugador (junto al impacto) a la izquierda del jugador (tras el impacto) ■ Cuando la raqueta acompaña el golpe a través del cuerpo, el codo acabará a la altura del hombro y de la cadera y apuntará al contrario 	■ Entre la línea de fondo y el poste de la red (A)
	Terminación de la raqueta	■ ¿El jugador para el movimiento de manera abrupta (de lado y/o adelante) o realiza un movimiento suficientemente amplio y en la dirección correcta para detener la raqueta de forma óptima?	■ Al lado (B) o delante del jugador (I)
Revés liftado a una mano	Papel de la pierna izquierda y transferencia del peso	■ El peso se transfiere de la pierna atrasada a la adelantada para impactar	■ Al lado (G)
	Ángulo de separación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Giro de hombros ≈ 30° más allá de la línea de las caderas ■ El hombro derecho apuntará al poste de la red del revés 	■ Al lado del jugador (G, D)
	Amplitud del movimiento de la raqueta hacia delante	■ Al final del movimiento de la raqueta atrás, la raqueta ha de rotar aproximadamente paralela a la línea de fondo	■ Detrás del jugador (F)
	Secuenciación	■ Los segmentos (pierna-cadera-hombro-antebrazo) rotan secuencialmente.	■ Al lado del jugador (G)
	Punto de impacto	<ul style="list-style-type: none"> ■ ≈ 0.3m delante del pie adelantado ■ La raqueta ha de alinearse perpendicularmente (± 5°) n co el suelo 	■ Al lado del jugador (G)
Revés liftado a dos manos	Posición de preparado	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bien equilibrada y específica a la intención táctica ■ ¿Afecta el tipo de posición al rendimiento del golpe (p.ej. las características mecánicas que se incluyen más abajo)? 	■ Al lado, delante o detrás del jugador (F, G, D)
	Ángulo de separación	■ El giro de los hombros debe pasar ≈ 20° la línea de las caderas	■ Al lado del jugador (G, D)
	Amplitud del movimiento de la raqueta adelante	■ Al final del movimiento de la raqueta atrás, la raqueta debe rotar ≈ 20° más allá de una línea perpendicular a la línea de fondo	■ Detrás del jugador (F)
	Secuencia	■ ¿Rota el jugador sus dos manos como una unidad o las usa independientemente? ¿Utiliza el jugador la interacción de este elemento para adaptarse al tipo de golpe que juega?	■ Al lado del jugador (G)
	Punto de impacto	<ul style="list-style-type: none"> ■ ≈ 0.1m delante del pie adelantado ■ La raqueta ha de estar alineada perpendicularmente (± 5°) al suelo 	■ Al lado del jugador (G)

Nota: Los entrenadores han de comprender que para analizar de la mejor forma algunas las características mecánicas (p.ej. la rotación interna del antebrazo), necesitarán utilizar video de alta velocidad.

Resumen

Cada entrenador seguirá un proceso de análisis cualitativo de la producción de los golpes. Independientemente del uso del video para ayudar a este análisis, la posición del “ojo analítico” ha de ser

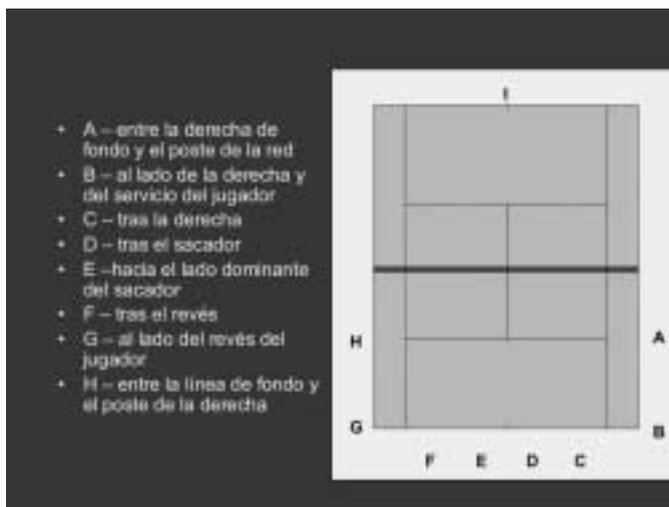
específica a las características mecánicas que se estudien. La tabla 1 puede ayudar a los entrenadores a colocarse o a colocar a sus cámaras de video en posición correcta.

Los lectores interesados en conseguir más información sobre el diseño y

utilización de listas y modelos de características mecánicas para el análisis y la mejora de los golpes pueden consultar el libro de la ITF Biomecánica del Tenis Avanzado.

Referencias

- Elliott, B. C. (2004). Service and groundstroke analysis: A biomechanical approach. Australian Tennis Conference, January, Melbourne.
- Elliott, B. C., & Alderson, J. (2003). Biomechanical performance models: the basis for stroke analysis. In: Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2003). Biomechanics of Advanced Tennis (pp. 155-176). ITF Ltd: London.
- Knudson, D., & Elliott, B. C. (2003). Analysis of advanced stroke production. In: Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2003). Biomechanics of Advanced Tennis (pp. 137-154). ITF Ltd: London.



Los Roles de un Capitán de Fed Cup o de Copa Davis

Por Ivo van Aken (Director de la Asociación Flamenca de Tenis y Capitán de Fed Cup de Bélgica)

Introducción

Hay pocos “consejos” que se pueden dar sobre como ser capitán de Fed Cup o Copa Davis. Sin embargo, existen varios procedimientos que se pueden seguir si se quiere conseguir el máximo del equipo y tener una buena relación con los jugadores y sus entrenadores. Por ejemplo, *escuchar e intentar comprender a todos los miembros del equipo, guiándoles y entrenándoles apropiadamente* es una de las cualidades más importante de todo capitán de Fed Cup o Copa Davis.

Esto no significa que los capitanes simplemente hagan lo que les pidan los miembros del equipo; sino que los buenos capitanes comprenden que su forma de comunicación y su estilo de entrenamiento necesitan adaptarse a los distintos jugadores y a las diferentes situaciones. Los mejores capitanes son aquellos que *pueden entrenar a todos los miembros del equipo con un estilo individual de entrenamiento*.

Este enfoque considera que el capitán debe *preguntar a todos los jugadores y a sus entrenadores lo que les gustaría entrenar al día siguiente*. Entonces, es responsabilidad del capitán planificar el entrenamiento de manera que el equipo esté listo para el día de la competición y los jugadores consiguen lo que quieren del entrenamiento diario.

Este estilo democrático de entrenar también se muestra cuando el capitán busca los momentos adecuados para comunicarse con el grupo, para tener charlas individuales o de equipo...

El nivel de los jugadores

El nivel de juego de los jugadores influye sobre el papel del capitán: no porque los de mayor nivel sean más exigentes que los de menor nivel; sino porque *los jugadores verdaderamente de alto nivel* viajan con su propio equipo privado. Este equipo está compuesto por un entrenador particular, un

preparador físico y un psicólogo, dependiendo de las necesidades del jugador. Un tema discutido es si estos “equipos” deben formar también el equipo de Fed Cup o de Copa Davis. Pienso que la presencia de estos “equipos” puede ser beneficiosa antes y durante la eliminatoria pues ayuda a mantener la rutina de los jugadores y a hacerlos sentirse cómodos.

Los mejores jugadores del mundo reciben más atención de los medios de comunicación que el resto de los tenistas. Este es otro factor al que hay que prestarle atención y manejarlo correctamente. A menudo, limitar el tiempo que los grandes jugadores están expuestos a la prensa y hacer participar a los otros en conferencias de prensa puede funcionar bien.

Contenido del entrenamiento

El entrenamiento de preparación para eliminatorias de Fed Cup o Copa Davis ha de complementar al programa individual de cada jugador. *Hay que alcanzar un equilibrio entre los objetivos del equipo y los de los jugadores*. Si se consigue, todos los jugadores, los entrenadores privados y el capitán estarán contentos y la eliminatoria puede prepararse de forma óptima. Esta es, en mi opinión, la clave para conseguir que los grandes jugadores se comprometan a jugar la Fed Cup o la Copa Davis.

Si los miembros de los equipos particulares de los jugadores asisten a la eliminatoria, el capitán ha de consultarles con respecto a la planificación de las sesiones de entrenamiento y ha de colaborar con los entrenadores privados de los jugadores durante las sesiones en cancha.

Entrenamiento orientado a la tarea

El entrenamiento orientado a la tarea es un ingrediente fundamental para tener éxito y, en un ambiente de equipo, *se le han de asignar tareas concretas tanto fuera como dentro de la cancha a todos los jugadores*. Esto también

sirve para facilitar cualquier tipo de decisión que el capitán haya de tomar.

Plan táctico específico

Este aspecto está relacionado con el “enfoque del entrenamiento orientado a la tarea” pues el número de jugadores que entran en la cancha sin un plan táctico concreto puede ser muy grande. *Los buenos capitanes profundizan en los análisis de los planes tácticos de sus jugadores y de los posibles contrarios*. Debido a ello pueden definir planes tácticos específicos para cada partido.

Características generales de los buenos capitanes

- Un buen capitán es el primero en reconocer y felicitar a sus jugadores por su esfuerzo. ¡Después de todo, son los jugadores y no el entrenador quienes hacen todo el trabajo en la cancha!
- Tener un comportamiento *calmado, controlado y consistente* es esencial para comunicarse y entrenar correctamente.
- Utilizar un *lenguaje corporal* apropiado que refuerce el mensaje y se adapte a cada jugador es fundamental.

Consideraciones en cancha y fuera de ella

- El *entrenamiento de calidad* es esencial en todo el trabajo en cancha. La atención al detalle, los entrenamientos específicos para las necesidades de los jugadores y de la eliminatoria... son muy valorados por los jugadores.
- Los jugadores han de *disfrutar y deben ser capaces de relajarse* durante las actividades fuera de la cancha organizadas por el capitán.
- *La composición del equipo debe apoyar una atmósfera positiva dentro y fuera de la cancha*. Por tanto, la elección de un fisioterapeuta, “sparring”, entrenador ayudante... no se basa únicamente en la competencia profesional, sino también en

su habilidad para complementar o aportar algo al espíritu del equipo.

Eliminatorias en casa o fuera

Jugar una eliminatoria en casa o fuera significa distintos retos para el capitán. En las jugadas en casa los jugadores se ven avasallados por las exigencias de la prensa, los organizadores y los patrocinadores. Este es probablemente el mayor reto de organización para el capitán local. Por el contrario, durante las eliminatorias jugadas fuera la calidad del entrenamiento puede verse reducida debido a la falta de acceso a las instalaciones. En estas eliminatorias el capitán también tiene que ayudar a que los jugadores se preparen para jugar frente a un público en contra.

Las responsabilidades del capitán antes y tras las eliminatorias

Una pregunta muy común sobre este tema es: ¿Cuánto tiempo han de viajar los capitanes a los torneos jugados por los miembros del equipo? Aunque esto puede variar de un capitán a otro y de un país a otro, los correos electrónicos que envío a los jugadores para felicitarles (tras buenos resultados) o animarles (tras amargas derrotas) son lo que más les gusta.

Conclusión

Obviamente, no hay una única forma de capitanear un equipo de Fed Cup o de Copa



Los capitanes de Fed Cup o Copa Davis tienen que ser capaces de adaptar sus estilos de entrenamiento a cada jugador en concreto.

Davis. El sistema utilizado por un capitán puede ser distinto de una a otra eliminatoria (incluso con el mismo equipo) y variará con cada jugador

Si el equipo está formado por algunos de los mejores jugadores del mundo, su participación en Fed Cup o Copa Davis puede crear un auténtico “boom” del tenis a nivel nacional y hay que reconocérselo. Crear una

atmósfera positiva y divertida puede ayudar a que esos jugadores se animen a comprometerse con la causa. Los otros miembros del equipo se beneficiarán de los comentarios constructivos del capitán y la atención de los medios informativos que no recibirían de otra forma puede ayudarles a conseguir patrocinadores.

Aprendizaje de Habilidades en el Tenis

Por Dr. Ron Woods (EEUU) y Dr. Paul Roetert (Director Gerente del programa de Alto Rendimiento de la USTA, EEUU)

En los EEUU los entrenadores negativos algunas veces utilizan la siguiente expresión para ridiculizar a sus jugadores: “¡Sacas como una niña!” como comentario degradante hacia alguien que saca incorrectamente. Surge la pregunta: Lanzar una pelota por encima de la cabeza ¿Es más fácil para hombres que para mujeres? O ¿La diferencia es debida a que los niños practican más que las niñas? Lanzar bien una pelota ¿Está genéticamente basado o se puede aprender?

En un Seminario Mundial de la ITF hace varios años solicitamos a dos **entrenadores** europeos que se lanzaran uno a otro un balón de fútbol americano. Aunque eran buenos atletas y tenistas, no supieron pasarse la pelota realizando una espiral. Cuando le solicitamos a una **entrenadora** americana que lo hiciera, la lanzó a la diana correcta. Admitió que tenía cierta experiencia pues cuando era niña se pasaba el balón con sus hermanos. Claramente, este ejemplo muestra que lanzar un balón es una habilidad que se aprende y que no depende del sexo.

No hay duda de que algunos atletas tienen un mayor “talento” genético que otros. De todas formas, todo el mundo puede mejorar las habilidades atléticas que tienen y aprender nuevas. Veamos algunos componentes del aprendizaje de habilidades.

Establecer planes realistas

El desarrollo de las habilidades ha de considerarse desde el inicio del aprendizaje,

pasando por el refuerzo, la práctica repetida, hasta llegar a utilizar la habilidad en la competición. Como entrenador, hay que planificar cuando se deben presentar nuevas habilidades dentro del contexto del juego. Se debe saber cuando será la siguiente competición y calcular cuanto tiempo les costará a los jugadores aprender una habilidad nueva o utilizarla en los partidos. Cuando los jugadores son iniciantes, tiene sentido limitar el número de habilidades nuevas que se enseñan de forma que puedan alcanzar un nivel de dominio en varias de ellas que les permita jugar puntos, sets y partidos. Hay que empezar con servicios, golpes de fondo y voleas como pasos iniciales.

Más adelante, se puede enseñar a los jóvenes tenistas el concepto de “saque y volea”. Una vez que se ha estructurado la situación de juego y se les ha solicitado que saquen y volean en dobles, se puede parar el juego y comentar los problemas que encuentran los jugadores. Cuando se identifican estos problemas, se pueden crear ejercicios y juegos para mejorar la colocación de su servicio, su desplazamiento hacia delante, el “split step” para equilibrarse, la coordinación y la técnica de la volea. Hay que estimar el número de intentos, sesiones de entrenamiento y de partidos que serán necesarias para que los jugadores tengan confianza al sacar y subir para que escojan esta táctica en un partido importante.

En cada entrenamiento hay que revisar habilidades previamente aprendidas

¡Demasiado a menudo los entrenadores y jugadores se saltan esta fase fundamental de toda sesión! Inmediatamente se hayan acabado las fases de calentamiento y estiramiento, la siguiente fase ha de ser la de revisar las habilidades previamente aprendidas para fijar los hábitos reduciendo la interferencia con las habilidades nuevas. No es necesario dedicarle demasiado tiempo, pero los jugadores han de realizar las repeticiones suficientes para dominar el golpe y tener confianza. Este tiempo del entrenamiento es básico para sobre-aprender las habilidades y asegurarse de que se mantendrán sólidas en situaciones de presión durante un partido.

Enseñar habilidades nuevas cuando los jugadores estén frescos

Tras esta fase de revisión de habilidades previamente aprendidas, la siguiente fase del entrenamiento ha de ser la del aprendizaje de habilidades nuevas antes de que aparezca la fatiga. Los jugadores que están cansados bien mental o físicamente se frustrarán al aprender habilidades nuevas. Incluso cuando están frescos, los intentos repetidos para aprender y dominar un golpe pueden tomar bastante tiempo. Cuando los jugadores están cansados, los errores técnicos suelen ocurrir, incluso si los jugadores están muy motivados.



La repetición durante el entrenamiento es necesaria para facilitar el dominio de cualquier habilidad del tenis nueva o modificada.

Por ejemplo, al aprender a sacar el segundo saque con más efecto, es posible que se necesiten 40 saques para tener algo de éxito. Una vez que el jugador alcanza ese nivel, el siguiente paso es la **práctica repetida** de la habilidad para que se convierta en el hábito de ese día. Siguiendo las reglas generales del aprendizaje motor, para lograr esto un tenista necesita golpear aproximadamente un 50% más del número de golpes que necesitó para aprender inicialmente la habilidad. Esto significa que ha de sacar 20 servicios más si inicialmente hubo de sacar 40 para aprender a golpear el saque con efecto. En suma, este ejemplo indicaría que el jugador debe sacar un total de 60 saques, lo cual puede causar fatiga en jóvenes jugadores.

Insistir en el entrenamiento con la intensidad de un partido

Muchos jugadores pasan demasiado tiempo en la cancha lo cual conduce a la fatiga, el aburrimiento y la falta de atención al detalle. Es bueno seguir el ejemplo de algunos grandes jugadores profesionales quienes han aprendido a entrenar durante menos tiempo pero a intensidades muy altas. Andre Agassi es un claro ejemplo de un jugador que aprovecha al máximo su tiempo en la cancha. Andre se desplaza a la velocidad del partido y se centra totalmente en lo que ha de hacer, y luego descansa brevemente. Estos períodos de trabajo cortos, pero intensos, que generalmente duran de 10 a 15 minutos simulan los patrones que ha de seguir durante los partidos. La estructura alternativa de trabajar con ejercicios de mayor duración puede producir que el jugador desarrolle una técnica peor de forma que se pueden reforzar malos hábitos debido a la fatiga o a la falta de concentración.

Dedicar tiempo a trabajar tanto los puntos fuertes como los débiles

Un error típico de los tenistas cuando se acerca un partido importante es trabajar más intensamente en sus puntos débiles con la esperanza de mejorarlos. El resultado es, a menudo, frustración debido a la falta de mejora y pérdida de la auto-confianza. El entrenamiento durante la semana anterior a un partido importante ha de centrarse en los puntos fuertes con el fin de mejorar la confianza y afinar los patrones de juego que se van a utilizar durante el partido. Hay que dedicar poco tiempo a los puntos débiles pues ya se trabajará en ellos en los períodos de la temporada en que no haya partidos.

Hacer cada entrenamiento variado

Las sesiones de entrenamiento serán más

divertidas tanto para los tenistas como para los entrenadores si constantemente se cambian, siguiendo una estructura fija. Aunque las partes del entrenamiento y la secuencia del mismo deben ser similares, el contenido de cada parte ha de variarse para mantener altos el interés y la motivación. Hay que preguntar a los jugadores para que sugieran que y como quieren trabajar y, luego, diseñar una actividad de satisfaga sus necesidades. Se puede presentar una "situación de juego típica" y pedirles que jueguen algunos patrones. Una vez que se ha acordado como mejorar el rendimiento, se puede estructurar un entrenamiento para trabajar aisladamente una habilidad o varias que se beneficiarán de un trabajo más amplio. Los tenistas verán inmediatamente la aplicación a la situación de partido y se interesarán para dominar las habilidades. Entonces hay que darles la oportunidad de que entrenen y practiquen en situaciones de partido estas habilidades nuevas que han mejorado, al tiempo que se les recompensa por la mejora de su rendimiento mediante puntos u otros métodos.

Entrenar con jugadores de todos los niveles

Finalmente, como entrenadores, queremos que nuestros jugadores sean capaces de entrenar con jugadores de otros niveles. Esto les ayudará a adaptarse a distintos estilos de juego. Pueden trabajar en nuevos patrones de juego o en sus puntos débiles cuando juegan contra alguien que no es tan bueno como ellos. Cuando juegan contra alguien de su nivel, los jugadores pueden centrarse en jugar al tenis de "porcentaje" y aprender a relajarse bajo presión. Y, desde luego, jugar contra un jugador mejor les ayudará a ser más consistentes, utilizar sus mejores golpes e intentar reducir los fallos.

Conclusión

Si se utilizan en los entrenamientos estas siete ideas sobre el aprendizaje de habilidades, los entrenadores podrán ayudar a sus jugadores a aprovechar las sesiones al máximo y a mejorar rápidamente su nivel de juego.

Entrenamiento Complejo para el Tenis

Por Machar Reid (Asistente del Responsable de Investigación para el Desarrollo de la ITF) y Miguel Crespo (Responsable de Investigación para el Desarrollo de la ITF)

Introducción

Al leer el título, es posible que por la cabeza del lector hayan pasado muchas cosas ... se podría interpretar entrenamiento complejo como aquel que requiere que los jugadores jueguen con los ojos tapados o jueguen y al mismo tiempo reciten versos de ¡Shakespeare! Bien, afortunadamente (o desgraciadamente, dependiendo de su gusto por la literatura del siglo XV), el entrenamiento complejo no es algo tan abstracto.

Contextualmente, en el entrenamiento del tenis, el entrenamiento complejo se refiere a la secuenciación de un ejercicio con mayor resistencia con un ejercicio pliométrico "similar" (mecánicamente similar pero con menor resistencia) (Ebben & Watts, 1998). Los

expertos sugieren que el entrenamiento de fuerza y potencia/pliométrica estructurado de esta forma proporciona mayores mejoras en potencia que cuando se realizan cualquiera de estos dos entrenamientos de forma independiente (Young, Jenner & Griffiths, 1998). Teóricamente, el trabajo de resistencia estimula el sistema nervioso central de manera que se activa un gran número de fibras del Tipo IIb. Esta activación se aplica en el ejercicio pliométrico siguiente, produciendo una mejora del efecto del entrenamiento.

Entrenamiento Complejo de la fuerza/potencia

¿Es el entrenamiento complejo algo nuevo en

el tenis? La respuesta correcta es ¡No! Es posible que no se denominara siempre entrenamiento complejo pero, en principio, ha existido desde hace décadas. Referencias a ejercicios en los que los jugadores realizaban gestos con sus raquetas sin quitarles las fundas o con pesos colocados en el marco o las cuerdas, son habituales (Hohm, 1987). Al combinar estas simples técnicas de entrenamiento con los gestos de los golpes, los jugadores estaban de hecho llevando a cabo una serie de fuerza (gestos con resistencia) seguida de una serie de potencia (gestos normal) o en otras palabras, ¡Entrenamiento complejo! (Schonborn, 1999)

En la tabla siguiente, se incluyen 10 ejemplos que pueden realizarse con los

Objetivos	Serie 1** - "Fuerza"	Serie 2** - "Potencia"
Mejorar la velocidad de fuerza en grupos musculares específicos de las piernas y la zona abdominal para aumentar la producción de velocidad de la raqueta y del movimiento	Squats	Salto con flexión completa de piernas o saltos verticales (con el propio peso corporal)
	Flexión completa de piernas	Salto con flexión completa de piernas o saltos verticales (con el propio peso corporal)
	Flexión completa de piernas	Remates saltando
	Elevación de gemelos estando de pie	Salto en línea recta o saltos sobre el mismo lugar, concentrándose en minimizar el tiempo de contacto entre el pie y el suelo (FGCT)
	Arrancada o zancada en tijera con piernas muy abiertas	Zancadas dejándose caer o saltos flexionando la pierna adelantada. Minimizar el FGCT
	Elevación "a la Rumana" (**)	Salto largo de pie buscando distancia
Desarrollar potencia en la musculatura específica de los brazos y tronco para beneficiar la generación de velocidad de la raqueta	Rotación de 1 brazo	Lanzamientos laterales con los brazos imitando golpes de derecha y revés con balones medicinales
	Rotaciones de tronco con peso (sobre la pelota suiza)	Golpes de derecha o revés en posición de lado a velocidad máxima
	Tumbado sobre un banco, realizar flexiones de hombro con carga	Lanzamientos de balón medicinal por encima de la cabeza (simulando el movimiento del servicio) intentando alcanzar la distancia máxima
	Lanzamientos laterales de balón medicinal con los brazos en posición abierta ##	Derechas o revés a 2 manos en posición abierta golpeadas a máxima velocidad
	Lanzamientos de balón medicinal por encima de la cabeza con un brazo (ej. balón de 1kg) ##	Saques golpeados a velocidad máxima

**Si los lectores no conocen algunos de los ejercicios mencionados, sugerimos que consulten el libro de la ITF *Fuerza y Preparación Física para el Tenis* o soliciten la ayuda de un especialista.

jugadores. Algunos deberán realizarse en el gimnasio, mientras que otros pueden hacerse en la cancha. Los entrenadores y los jugadores tienen que solicitar la colaboración de especialistas para prescribir los ejercicios y técnicas apropiadas. De todas formas, por regla general, las series de resistencia de la fuerza (Serie 1) han de acercarse a 1RM del jugador y las series de potencia (Serie 2) han de ser del 30 al 60% de la 1RM; las repeticiones deben ser de 1 a 5 mientras que las series deben ser de 3-5; y los períodos de descanso entre series han de ser aproximadamente de 1 a 3 minutos dependiendo de la fase de entrenamiento. Además, algunos tenistas, en una evolución del *Entrenamiento complejo* en su más pura forma, lo estructuran de manera que la Serie 1 consiste en un ejercicio pliométrico relacionado con un golpe y la Serie 2, es un golpe como tal (representados por los ejercicios en los que aparece un signo ## en la tabla). En estos ejercicios, el material utilizado ha de permitir que la velocidad del movimiento en la Serie 1 sea máxima (Schonborn y Van der Meer, 1999).

¿Qué ocurre con el entrenamiento complejo de velocidad y agilidad?

El entrenamiento complejo también puede aplicarse al entrenamiento de velocidad/agilidad prácticamente de la misma forma en que se aplica al entrenamiento de fuerza y potencia (Schonborn et al., 2000). De hecho, todos los tipos de sobrevelocidad/sobrecarga o carrera con resistencia son esencialmente formas de entrenamiento complejo del movimiento. La utilización de cuestras, paracaídas, sistemas de

poleas, arneses, chalecos pesados, etc., permiten que los jugadores realicen sus "series de fuerza" y completen sus "series de potencia/velocidad" libres de cualquier impedimento o peso adicional.

Resumen

En el tenis moderno, la potencia es fundamental. Aunque el trabajo adecuado de fuerza es un elemento crucial y básico para la prevención de lesiones, la velocidad en la que se desarrolla la fuerza (RFD) en muchos ejercicios de fuerza no es específica para el tenis. Por ejemplo, se tarda alrededor de 400msec para alcanzar la fuerza máxima durante un "press" de banca, mientras que el movimiento de la raqueta atrás de un golpe de derecha dura un poco más de 120msec. Por su parte, el entrenamiento complejo, en el que los ejercicios de fuerza se emparejan con ejercicios pliométricos comparables mecánicamente, puede obviar los problemas anteriores de forma que la potencia del golpe y del movimiento pueden mejorarse.

Referencias

- Ebben, W., & Watts, P. (1998). A Review of Combined Weight Training and plyometric Training Modes: 'Complex Training'. *Journal of Strength and Conditioning*, October.
- Young, W.B., Jenner, A. & Griffiths, K. (1998). Acute enhancement of power performance from heavily loaded squats. *Journal of Strength and Conditioning*, October.
- Hohm, J. (1987). *Tennis. Play to win the czech way*. Sports books: Toronto.
- Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). *ITF Strength and Conditioning for Tennis*. ITF Ltd. London.

- The Coach – Issue 8, page 46.
- The Coach – Issue 9, page 28.
- Schonborn, R. (1999). *Advanced Techniques for Competitive Tennis*. Meyer-Meyer. Aachen.
- Schonborn, R. & Van der Meer, D. (1999). *Advanced Training Techniques for Top Players*. PTR Video. Hilton Head, SC.
- Schonborn, R., Grosser, M. & Kraft, H. (2000). *Speed training for Tennis*. Meyer-Meyer. Aachen



Siguiendo el sistema de entrenamiento "complejo", antes de efectuar unos saltos con flexión completa de piernas o unos remates con salto, se realizará una serie de un ejercicio con mayor resistencia como el típico de extensión de las rodillas de la foto.



Mini-Tenis



Las Cinco Situaciones de Juego en Mini-tenis

Por Mark Tennant

(Tutor de la Escuela de Entrenadores, Asociación de Tenis de Gran Bretaña)

Cuando trabajamos con niños del nivel de mini-tenis, es primordial crear un ambiente que les mantenga en el tenis y les ayude a mejorar, como tenistas y como personas. Esencialmente, el tenis es un juego sencillo en el que los entrenadores somos culpables, en ocasiones, de hacerlo demasiado complicado. La utilización de la táctica como base para cualquier trabajo técnico es clave para que los niños aprendan mediante una serie de situaciones de juego. Este artículo identifica las 5 situaciones de juego de individuales y sugiere como enseñar al mismo tiempo la táctica y la técnica.

Para los niños, el tenis debe ser algo sencillo y el ambiente de la clase tiene que:

- Mantener un equilibrio entre diversión y aprendizaje de calidad
- Procurar que la personalidad del niño se manifieste mediante el juego
- Permitir que el niño aprenda sobre su propio rendimiento y descubra sus propias necesidades
- Facilitar el aprendizaje mediante el descubrimiento
- Desarrollar la comprensión de lo que significa una clase de calidad en la que se esfuerce al tiempo que disfruta del reto de aprender
- Desarrollar las habilidades sociales y de interacción

Principios fundamentales de un programa de mini-tenis

- **Los contenidos han de adaptarse a las 'ventanas de oportunidad.** El Programa de Desarrollo a Largo Plazo de la LTA identifica períodos específicos en el desarrollo del niño en que han de trabajarse determinadas habilidades. Entre los 6 y 10 años, las prioridades son la agilidad, el balance, la coordinación (ABC's) y los patrones de movimiento variados.
- **Desarrollar las habilidades fundamentales y la base atlética.** Si se trabajan a tiempo y de manera correcta, las ABC's ayudan a proporcionar la base física y técnica sobre la que se construirá

el resto del juego del tenista cuando madure. Estas habilidades también pueden desarrollarse mediante otros deportes.

- **Desarrollar gestos y movimientos simples que pueden adaptarse a las distintas situaciones de juego.** En la etapa del mini-tenis hay que desarrollar la técnica básica que pueda adaptarse a las distintas situaciones tácticas. Por ejemplo, un movimiento de la raqueta amplio, simple y de abajo hacia arriba al realizar un golpe de derecha desde el fondo de la cancha puede adaptarlo el niño en una etapa posterior para realizar una derecha abierta, de dentro a fuera, un globo o una volea liftada.
- **La competición ha de complementar el entrenamiento.** La competición, por tanto, ha de utilizarse como un medio para aplicar las habilidades físicas, técnicas, tácticas y mentales que el niño necesita aprender. La prioridad ha de ser la oportunidad para desarrollar estas habilidades y la forma en la que se utilizan durante el partido, en lugar de quien ha ganado dicho partido.
- **Proporcionar a todos los jugadores las mismas oportunidades.** Durante la fase de mini-tenis no es posible identificar a los jugadores que serán campeones en el futuro porque los niños no han desarrollado sus habilidades totalmente y aún tienen que crecer mucho. Por tanto, todos los niños tienen que ser tratados de igual manera. Sin embargo, a aquellos que muestren una mayor aptitud y motivación para aprender se les pueden presentar tareas diferentes para ayudarles a mejorar a su propio ritmo, o se les pueden ofrecer clases adicionales. De todas formas no hay que olvidar que ¡Un jugador de 7 años con talento, aún sigue siendo un niño de 7 años!

La estructura del mini-tenis en Gran Bretaña

Como en muchos otros países, el mini-tenis en Gran Bretaña se basa en canchas de tamaños progresivos con pelotas y raquetas adaptadas de acuerdo a este principio.

Mini Tenis Rojo	Mini Tenis Naranja	Mini Tennis Verde
Cancha 12m x 6m	Cancha 18m x 9m	Cancha reglamentaria
Pelotas rojas (de espuma o de baja presión)	Combinar (para ayudar a la transición de rojo a naranja)	Pelotas naranjas (baja presión)
Raquetas 19"- 23"	Raquetas 23", 25" Combinar (para ayudar a la transición de rojo a naranja)	Raquetas 25", 26", 27"



Situaciones de juego y objetivos tácticos

Es importante que en la etapa del mini-tenis los niños aprendan las situaciones de juego y objetivos tácticos siguientes.

Situaciones de juego	Objetivos tácticos
1. Saque (por arriba de la cabeza) (Rojo, edades 6-8)	1. Pasar la pelota por encima de la red y que entre en la cancha (Rojo, edades 6-8)
2. Devolución (Rojo, edades 6-8)	2. Mover al contrario (Rojo, edades 6-8)
3. Juego de fondo (Rojo, edades 6-8)	3. Mantener la propia posición en la cancha (Rojo, edades 6-8)
4. Subir a la red o en la red (Naranja/Verde, edades 7-9)	4. Utilizar los puntos fuertes (Naranja/Verde, edades 7-9)
5. El contrario sube o está en la red (Naranja/Verde, edades 7-9)	5. Jugar a los puntos débiles del contrario (Naranja/Verde, edades 7-9)

Resumen de las situaciones de juego y de las tácticas junto con las áreas técnicas que hay que trabajar:

Servicio – Objetivos para Rojo/Naranja

- Pasar la pelota por encima de la red y dentro de la cancha de forma consistente
- Mover al contrario (sacar a la derecha y al revés)
- Técnicas y objetivos para desarrollar un gesto de lanzamiento potente
- Técnicas y objetivos para desarrollar un punto de impacto firme
- Técnicas y objetivos para mantener un equilibrio estático durante toda la acción
- Posición de preparado rápida y alerta en la devolución

Devolución del servicio - Objetivos para Rojo/Naranja

- Pasar la pelota por encima de la red y dentro de la cancha de forma consistente
- Atacar o mover al contrario
- Mostrar una posición de preparado alerta
- Técnicas y objetivos para devolver de derecha y de revés
- Reconocer un servicio lento /flojo y avanzar

Ambos en el fondo- Objetivos para Rojo/Naranja

- Pasar la pelota por encima de la red y dentro de la cancha de forma consistente
- Mover al contrario
- Mantener una buena posición propia en la cancha
- Técnicas y objetivos para colocarse rápidamente
- Técnicas y objetivos para desarrollar gestos correctos y simples en ambos golpes
- Técnicas y objetivos para desarrollar un punto de impacto firme
- Técnicas y objetivos para jugar equilibrado y recuperarse para el siguiente golpe

Subir a la red o jugar en la red - Objetivos para Naranja/Verde

- Pasar la pelota por encima de la red y dentro de la cancha de forma consistente
- Mover al contrario (subida) o ganar el punto (volea)
- Mantener una buena posición en la cancha
- Técnicas y objetivos para reconocer una pelota corta y jugar un golpe de subida
- Estar alerta y ágil en la red
- Técnicas y objetivos para diferenciar entre golpe de fondo y volea

El contrario sube a la red o juega en la red - Objetivos para Naranja/Verde

- Pasar la pelota por encima de la red y dentro de la cancha de forma consistente
- Mover al contrario
- Técnicas y objetivos para jugar el globo
- Técnicas y objetivos para jugar passing shots

Algunas claves constantes

Aunque durante la etapa de mini-tenis hay muchas áreas en las que se ha de trabajar, es importante tener en cuenta las siguientes 'reglas' para intentar que cada clase sea productiva y ayude a desarrollar las habilidades necesarias para jugar bien al tenis:

- Esforzarse al máximo en cada clase– comprendiendo que el esfuerzo es más importante que los resultados
- Realizar ejercicio físico general y específico en cada clase– para desarrollar la base física necesaria para el futuro
- Introducir las habilidades psicológicas adecuadas en cada área– para ayudar a los jugadores a disfrutar aprendiendo y empezar a desarrollar confianza, independencia y una mentalidad para solucionar problemas en la cancha
- Actuar y jugar respetando al entrenador y a los compañeros
- Todo peloteo ha de empezar con un servicio, para aprovechar al máximo el tiempo de entrenamiento y la repetición del servicio, y ofrecer al contrario la posibilidad de practicar la devolución

La enseñanza adecuada y eficiente del mini-tenis tiene en su centro un entrenador que comprende las necesidades de los niños, el trabajo que ha de realizarse en esta etapa para proporcionar la base atlética del futuro y que puede entusiasmar a los niños permitiendo que aprendan la técnica del tenis a través de situaciones tácticas. Estas situaciones permiten al niño adaptar la técnica básica a la situación táctica, individualizar su plan de juego y empezar a desarrollar su propio juego para el futuro.

Este artículo es una transcripción de la presentación dada por Mark Tennant en el Simposium de Tennis Europe en el 2003, en Vilamoura, Portugal.



Entrenamiento Psicológico fuera de la Cancha

Por Dra. Ann Quinn (Quinnessential Coaching, Melbourne, Australia)

Puede que esté lloviendo a cántaros o tal vez no se pueda encontrar una cancha o alguien con quien jugar, ¡Pero esto no significa que el jugador deje de trabajar en su tenis! Es el tiempo más adecuado para entrenar las habilidades mentales. El objetivo de este artículo es proporcionar algunos ejemplos prácticos sobre como entrenar psicológicamente casi sin salir del salón de casa.

1 PLANIFICAR PARA TENER ÉXITO

En primer lugar el tenista debe escribir aquellas áreas de su juego que necesita trabajar más. Puntuándose hasta 10 en cada área, 10 será excelente, 5 regular y 1 malo. Luego debe escribir que trabajará para llegar al 10 en todas ellas. Si se da un 6, ¿Qué le costará llegar al 10? El jugador debe hablar con el entrenador. ¿Qué le dice el entrenador que ha de hacer? ¿Cuáles son los pasos que han de darse para llegar al 10? El tenista tiene que

definir claramente cada paso y establecer una fecha para alcanzarlo. Debe asegurarse de que los objetivos son ambiciosos, creíbles y deseados. Cuanto más detallados y claros sean, más fácil y rápido será alcanzarlos. La gente que se fija objetivos tiene éxito porque sabe hacia donde va.

2 CREARSE UN PÓSTER DEL ÉXITO

El jugador tiene que crearse su propio "mapa del tesoro" o póster que refleje como quiere jugar realmente, lo que quiere conseguir y como quiere verse. Puede consultar viejas revistas y encontrar fotos de sus jugadores favoritos que reflejen su apariencia en cancha. Puede añadir mensajes que le refuercen lo que constantemente le dice su entrenador y frases que le ayuden a mantenerse focalizado y orientado a los objetivos. Debe colocarlo en un lugar visible para mirarlo cada día.

3 CONVERTIRSE EN UN ACTOR

Los pensamientos, sentimientos y acciones del tenista se influyen entre sí. Si actúa de forma confiada, se siente confiado. Debe intentar caminar erguido, con la cabeza y los hombros rectos y con pasos enérgicos. El lenguaje corporal puede utilizarse de muchas formas: para eliminar emociones negativas como el miedo y el desánimo; para intimidar al contrario y mostrarle lo "guerrero" que uno es; así como para demostrarse a sí mismo la confianza y compostura. Sin embargo, como todos los actores, hay que ensayar. No se debe esperar a llegar al escenario (cancha) sino que hay que entrenar mucho, en casa, frente a un espejo, andando erguido, levantando el puño. El guión es mostrar confianza, energía positiva, calma, lucha y determinación. El tenista ha de ver en su mente el tipo de jugador que quiere ser y empezar a actuar como tal. Debe



Para aumentar la frecuencia de la sensación de éxito, los tenistas pueden crear un póster que incluya a sus jugadores favoritos y refleje como se quieren sentir en la cancha.

divertirse entrenando y aprenderá a ser un ganador dentro y fuera de la cancha.

4 ATRAPAR LOS PENSAMIENTOS

Cuando el tenista está sentado en casa puede intentar “atrapar” sus pensamientos... ¿En qué está pensando? ¿A veces es negativo? ¿Duda de sí mismo? Para pensar como un ganador, el jugador ha de ser positivo todo el tiempo. Las conversaciones que tiene consigo mismo (denominadas auto-charlas) son cruciales para moldear actitudes y creencias. El tenista conseguirá aquello en lo que se concentre. Para que la auto-charla sea beneficiosa el jugador debe aprender a controlarla en todo momento, no sólo en la cancha. Somos exactamente lo que pensamos que somos. Los grandes jugadores aprenden a controlar su auto-charla de forma que sólo es positiva. El tenista tiene que intentar llegar al máximo, debe felicitarse habitualmente y reconocer lo que hace diariamente. ¡Ha de hablarse a sí mismo lleno de energía! Cuanto mayor sea ese sentimiento, mayor será la motivación. Ha de hablar con confianza para crearla dentro y fuera de la cancha.

5 UTILIZAR PALABRAS CLAVE

Cuando el jugador no puede jugar, una buena forma de entrenar es realizar sombras, preferiblemente frente a un espejo o una ventana donde pueda verse. Para cada golpe puede seleccionar una palabra clave aconsejado por su entrenador. Pueden ser: “pronto, bajo, mueve o pies”. Puede entrenar haciendo los golpes y diciendo las palabras, para

focalizarse o re-focalizarse cuando se ha perdido la concentración durante un partido. Es un ejercicio ideal para días de lluvia o como calentamiento.

6 AHORA

El jugador sabe que tiene que jugar en el “ahora” y no ha de pensar en errores pasados y enfadarse consigo mismo, o pensar en que va a ganar y agarrotarse. Pero ¿Cómo se consigue esto? Una de las mejores formas de entrenar el mantenimiento de la concentración momento a momento durante un partido es aprender meditación, yoga o respiración profunda. Esto es algo que se aprende— y, como el golpe de derecha, ha de entrenarse regularmente para conseguir los mejores resultados. El tenista se sorprenderá de la mejora en concentración y relajación en cancha que puede conseguirse utilizando estas técnicas.

7 CREARSE UNA CINTA DE MÚSICA

Una excelente forma de prepararse mentalmente fuera de la cancha es hacerse una cinta de música con unas cinco canciones favoritas que estimulen las sensaciones de confianza y diversión del tenista. El objetivo es facilitar la forma en que el jugador quiere sentirse cuando juega su mejor tenis. Cuando se haya creado la cinta, hay que oírla varias veces por semana— cuando se va a jugar, en el coche, en el avión— y visualizarse jugando un tenis excelente al tiempo que se escucha la música. El jugador ha de familiarizarse tanto con ella que cada vez que la escuche o la recuerde en su mente,

se acordará de cuando juega su mejor tenis. El tenista ha de divertirse con ella pues es una forma excelente de prepararse mentalmente para los partidos.

8 ¡NO HAY QUE LLAMAR A CASA— HAY QUE LLAMARSE A UNO MISMO!

Si el tenista es uno de esos jugadores con suerte que tiene un teléfono celular de los que hacer fotos o videos, se puede utilizar como parte de su preparación para el partido. Puede tomar fotos de cómo quiere verse en la cancha— con intensidad, agresividad, calma, concentrado— cualquiera que sea la apariencia, se puede fotografiar o grabar en video para que el jugador se observe actuando tal y como quiere hacerlo en el partido. Como suele decirse, una imagen vale más que mil palabras. El jugador puede crear esas imágenes perfectas en su mente primero y luego recrearlas en la cancha.

CONCLUSIÓN

Prepararse mentalmente para un partido se parece mucho a ir al gimnasio para entrenar físicamente. No se puede estar físicamente en forma en un fin de semana. ¡Hay que entrenar diariamente para fortalecer los músculos “emocionales”! El éxito depende de la repetición espaciada y de la inmersión habitual para integrar completamente estas técnicas tan útiles en la vida del tenista. Si se crean unos buenos hábitos, estos a su vez crearán a la persona.

Las Estadísticas de un Partido y su Importancia

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

Un entrenador de tenis puede anotar todo tipo de estadísticas sobre un partido— porcentaje del primer servicio, errores no forzados, golpes ganadores, doble faltas, etc.— pero ¿Para qué sirven? Unas cifras pueden confundir, otras pueden ser casi inútiles, pero algunas, con la interpretación correcta, pueden ayudarle a modificar o cambiar el patrón de juego del tenista para hacerlo más eficiente. ¿Cómo podemos saber si perdemos el tiempo tomando todas esas cifras o si obtendremos una valiosa información?

Empecemos examinando **el porcentaje del primer servicio**. Muchos comentaristas de TV afirman que si esa cifra es inferior al 60%, el jugador no está sacando bien. Como comentaba en mi artículo publicado en el número anterior de ITF CSSR, lo verdaderamente importante es el porcentaje de puntos

ganados con el servicio, no el porcentaje del primer servicio. En él demostraba que si es posible acabar ganando MÁS puntos de servicio con un menor porcentaje del primer servicio, entonces esa es la táctica que hay que utilizar.

Analicemos las **doble faltas**. El número de doble faltas que comete un jugador durante el partido es prácticamente una cifra sin sentido. Obviamente, se supone que habrá más doble faltas en un partido a 3 sets en el que haya muchos juegos que lleguen a “deuce” y sets con tie-breaks que en uno a 2 sets con un alto porcentaje de primeros servicios. ¿Cómo cuantificar esto? Una estadística más pertinente es el porcentaje de doble faltas por segundo servicio. Un jugador avanzado con un buen segundo servicio generalmente acabará metiéndolo un 95% de las veces.

Esto significa que cometerá una doble falta por set. ¿Es bastante? Como ocurre con el análisis del primer servicio, la respuesta dependerá de en cuánto se basa el porcentaje de puntos ganados en la calidad del segundo servicio. Si un jugador saca el segundo servicio más fuerte y le entran sólo del 80 al 90% de segundos saques (y comete más doble faltas) puede acabar ganando más puntos de segundo servicio. Recordemos que Sampras solía sacar de vez en cuando segundos saques a 200 km/h (incrementando claramente el riesgo de cometer una doble falta) porque si entraba, tenía una muy buena oportunidad de ganar el punto. Si el porcentaje de primer servicio es bajo (sobre el 50%), el jugador tiene que sacar tantos segundos servicios como primeros. Por tanto es importante optimizar el

porcentaje de puntos ganados con el segundo servicio en lugar de meterlo simplemente y no cometer doble faltas.

Otra estadística común es la de **los puntos ganados y los errores**. Los números por sí solos no ofrecen todos los datos. Se necesitan más detalles. Realmente se anotan los errores no forzados junto con los forzados. Sin embargo, hay que incluir una tercera categoría, los errores "FORZADORES". Aquellos cometidos al intentar acabar el punto rápidamente con un golpe ganador, forzando al contrario a devolver el tiro con un golpe muy flojo o forzando un error. En cada caso hay que obtener un porcentaje y examinarlo. Si en un partido cada punto dura de 10 a 20 golpes, deberíamos esperar más errores no forzados que en uno en el que se juegan unos pocos golpes por punto.

El porcentaje de errores cometidos al intentar jugar un golpe "forzador" comparado con el número total de golpes "forzadores" es una estadística interesante y útil. Además, el número de golpes ganadores más el número de los errores forzados del contrario, dividido por el número de golpes "forzadores" intentados por el jugador es un porcentaje útil de conocer. Estos tipos de cifras proporcionan una buena idea de lo agresivo que es un jugador durante el partido.

Es interesante resaltar que cuando se formula una predicción estadística de **lo que se necesita para ganar un sólo**

juego, se observa que no se necesita un porcentaje muy alto de puntos ganados por un jugador para ganar un alto porcentaje de los juegos jugados. Por ejemplo, si al sacar, el jugador puede ganar el 65% de los puntos jugados, ganará el 83% de los juegos en que saca. Si puede aumentar su porcentaje de puntos ganados al 70%, ganará el 90% de los juegos jugados. Por otro lado, si sólo gana el 60% de los puntos jugados en un juego, ganará ese juego el 74% del tiempo. Esto significa que un pequeño aumento en el porcentaje de puntos ganados (del 60 al 65%) puede producir un mayor aumento (del 74 al 83%) en las posibilidades de ganar un juego.

Al restar el servicio, si el jugador puede ganar el 40% de los puntos, ganará más del 25% de los juegos al resto. Esto significa que tiene una oportunidad muy buena de romper el servicio de su contrario al menos una vez por set. De hecho, en estas circunstancias, el contrario tiene sólo un 16% de posibilidades de ganar 6 juegos consecutivos con su servicio.

Una afirmación que a menudo realizan los comentaristas televisivos es que cierto jugador juega **mejor los puntos importantes**. ¿Hay ciertos puntos que sean más importantes que otros puntos (desde el punto de vista estadístico en lugar de psicológico)? La respuesta es ¡Sí! Partiendo de una puntuación

determinada, si el jugador gana el siguiente punto, tiene cierta probabilidad de ganar ese juego. Por otro lado, si pierde el punto siguiente tiene una probabilidad diferente de ganar ese juego. La comparación de estas dos probabilidades estadísticas permite saber lo importante que es el punto siguiente (puramente desde el punto de vista estadístico). Si está ganando más de la mitad de los puntos que juega, entonces el punto más importante que tiene que ganar es cuando está perdiendo 30-40. Si está ganando menos del 50% de los puntos que juega, entonces el punto más importante que ha de ganar es cuando está 40-30.

Conclusión

Algunas de las cosas que dicen los comentaristas de tenis y algunos de los consejos que dan los entrenadores de tenis puede que no sean siempre acertados. Cada jugador y cada partido son diferentes y, a menudo, los principios generales no contemplan la situación determinada en la que un jugador se encuentra. Analizar cuidadosamente las estadísticas detalladas del partido que se juega y de partidos anteriores puede ayudar a formular una estrategia que aumente el número de puntos ganados y, por tanto, aumente las probabilidades de ganar el partido.



El porcentaje de errores cometidos cuando se intenta un golpe "forzador" comparado con el número total de golpes "forzadores" puede dar una buena idea de la agresividad del jugador.

Control del Entrenamiento de Tenis en la Cancha

Por Miguel Crespo (Responsable de Investigación para el Desarrollo de la ITF)
y Machar Reid (Asistente del Responsable de Investigación para el Desarrollo de la ITF)

INTRODUCCIÓN

Las ciencias del deporte enfatizan la necesidad de controlar el proceso de entrenamiento (Virus y Virus, 2001) para optimizar tanto la calidad como la cantidad del entrenamiento. Históricamente, los entrenadores de tenis no han estado tan familiarizados con el uso de estrategias de control del entrenamiento como entrenadores de otros deportes como atletismo, natación, ciclismo, y disciplinas de equipo (fútbol, baloncesto). Los entrenadores que las utilizan pueden ayudar mejor a sus deportistas a reconocer los niveles de fatiga, prevenir las lesiones, evitar el sobre-entrenamiento y el "queme" y alcanzar el máximo rendimiento (Calder, 2003).

Para ello el entrenador debe reconocer que los jugadores se adaptan al entrenamiento y a la carga de maneras distintas y a ritmos diferentes (**individualización**). El control de las respuestas individuales al trabajo y a la carga, durante el entrenamiento y la competición, es esencial para maximizar el rendimiento del jugador (Wilmore y Costill, 1994).

El propósito de este artículo reforzar la necesidad que tienen los entrenadores de utilizar estrategias de control del entrenamiento durante su práctica diaria y presentar ejemplos prácticos de estas estrategias.

COMO CONTROLAR EL ENTRENAMIENTO EN LA CANCHA

Los entrenadores deben apreciar la diferencia entre el cansancio y la fatiga en sus jugadores. La primera sensación es consecuencia normal de la adaptación a la carga de entrenamiento, mientras que la segunda es un indicador claro de mala adaptación al entrenamiento.

Muchos entrenadores y jugadores no suelen tomar nota de las sesiones de entrenamiento. Mantener una agenda diaria de las sesiones es necesario para evaluar correctamente las cargas y la capacidad de adaptación del jugador. En la tabla de la página siguiente se incluyen varias estrategias para el control del entrenamiento.

CONCLUSIÓN

La necesidad de entrenar con el volumen correcto (cantidad) y con la adecuada calidad es crucial para entrenar eficientemente. Un desequilibrio entre ambos elementos provoca la disminución del rendimiento o la aparición de lesiones. El control del entrenamiento para alcanzar el rendimiento óptimo y reducir las lesiones es, por tanto, clave. Las estrategias de control del entrenamiento presentadas en este artículo son sólo algunos ejemplos de cómo los entrenadores pueden controlar las sesiones de trabajo y la evolución del jugador con estos objetivos en mente.

Los lectores pueden consultar información complementaria en el libro *ITF Fuerza y Preparación Física para el Tenis*.

Referencias

- Calder, A. (2003). Recovery. In: M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (pp. 227-240). ITF Ltd. London.
- CSSR (2003). International Tennis Number Issue. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 29, April.
- Ferrauti, A., Weber, K., & Wright, P. (2003). Endurance: basic, semi-specific and tennis-specific. In: M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (pp.93-112). ITF Ltd. London.
- Hughes, M.D., & Tillin, P. (1995). An analysis of the attacking strategies in female elite tennis players at Wimbledon. *Journal of Sports Sciences*, 13, 86.
- Knudson, D., & Elliott, B. (2003). Analysis of advanced stroke production. In: B. Elliott, M. Reid, & M. Crespo (Eds.). *ITF Biomechanics of Advanced Tennis* (pp.137-154). ITF Ltd. London.
- Quinn, A., & Reid, M. (2003). Screening and Testing. In: M. Reid, A. Quinn & M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (pp. 3-47). ITF Ltd. London.
- Slder, J. (2001). Psychological development for Juniors. In: M. Crespo, M. Reid, & D. Miley (Eds.). *Tennis Player Development*. Proceedings of the 12th ITF Worldwide Coaches Workshop. (pp.41-45). ITF Ltd. London.
- Virus, A., & Virus, M. (2001). *Biochemical Monitoring of Sport Training*. Human Kinetics. Champaign.
- Wilmore, J.H., & Costill, D.H. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics. Champaign.
- www.internationaltennisnumber.com



Los monitores de frecuencia cardíaca y los sistemas de anotación de partidos son dos ejemplos de sistemas de control que se utilizan habitualmente durante los entrenamientos de tenis.

¿Qué controlar?	¿Cómo controlarlo?	Aplicación práctica
Estado anterior al entrenamiento (Calder, 2003)	Auto-test del jugador	¿Cómo se siente? Cuestionario de las caras sonrientes
	Auto-tests del jugador o preguntas del entrenador	Determinar la calidad de sueño, frecuencia cardiaca al despertar, peso por la mañana, niveles de energía, auto-confianza, auto-eficacia, dolor muscular, motivación y entusiasmo por entrenar, actitud hacia el trabajo / estudio, salud, lesiones, hábitos alimenticios, dieta, estresores externos (familia, amigos, prensa, estudios), etc.
Durante todo el entrenamiento	Observación del entrenador	Comunicación directa: Lo que el jugador le cuenta al entrenador. Lenguaje facial: Expresión facial y color, postura, signos de frustración, etc. Rendimiento: Fallos en la ejecución de golpes, pobre aceleración, pies pesados, toma de decisiones / tiempo de respuesta pobre o lento. Psicológico: Poca motivación, pobre concentración, agresividad inusual, baja auto-confianza.
Intensidad del ejercicio	Control de la frecuencia cardiaca	Utilizar un monitor de frecuencia cardiaca puede ayudar al jugador y al entrenador a asegurar que la intensidad del ejercicio se corresponde con los objetivos de la sesión. También proporciona información inmediata y motiva al jugador. ≈ 85% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM): el esfuerzo será anaeróbico láctico. ≈ 55-65% FCM: el esfuerzo será aeróbico.
	Test de lactato en sangre	Método invasivo de controlar la intensidad del ejercicio y la adaptación al entrenamiento. Puede medirse durante (entre juegos o ejercicios) o tras el entrenamiento.
	Valoración del jugador	Valoración subjetiva de la dificultad de la sesión por el jugador (carga física) y/o de la actitud hacia el entrenamiento. Puntuación de 5=Muy difícil/Excelente 4=Difícil/Buena 3=Normal/OK 2=Fácil/Pobre 1=Muy fácil/Lamentable
	Valoración del entrenador	Valoración subjetiva de la dificultad de la sesión por el jugador (carga física) y/o de la actitud hacia el entrenamiento. Puntuación de 5=Muy difícil/Excelente 4=Difícil/Buena 3=Normal/OK 2=Fácil/Pobre 1=Muy fácil/Lamentable
Potencia de los golpes	Radar	Los avances tecnológicos permiten a los entrenadores cuantificar los incrementos en la velocidad de la raqueta durante los golpes (fondo y servicio) (Quinn y Reid, 2003).
	2º bote de la pelota	Se pueden colocar líneas en el suelo o sobre la valla posterior de la cancha para proporcionar a los jugadores información visual simple sobre la potencia de sus golpes (ITN, 2004)
Precisión/consistencia de los golpes	Dianas	Las dianas o zonas proporcionan control sobre la precisión y la consistencia de los golpes.
	Número de pelotas sobre la red	Contar el número de pelotas que pasan la red y entran o las que se necesitan para caer sobre una determinada diana ayuda a controlar la precisión y consistencia de los golpes.
	Test de golpes	Test del Número Internacional del Tenis (CSSR 29, 2003; www.internationaltennisnumber.com)
Producción de los golpes	Vídeo análisis por ordenador	Utilizando programas de vídeo análisis especializados: SiliconCOACH (www.siliconcoach.com), NEAT (www.neatsys.com), MoStill SE (www.simi.com), V1 (www.internetsportsacademy.com), Swinger (www.swinger.com.au), y Dartfish (www.dartfish.com) para facilitar el análisis y la mejora de la técnica de los golpes (Knudson y Elliott, 2003).
Rendimiento Táctico	Programas de análisis táctico	Análisis manual o por ordenador (como ACE) para estudiar las tácticas de los jugadores y obtener estadísticas útiles de entrenamientos o partidos (Hughes y Tillin, 1995).
	Vídeo análisis táctico	Observación de cintas de vídeo para determinar los patrones tácticos.
Rendimiento Psicológico	Programas de análisis psicológico	El rendimiento psicológico de un jugador durante un entrenamiento o un partido puede analizarse manualmente o mediante programas informáticos (Sluder, 2001).
	Vídeo análisis psicológico	Utilización del vídeo análisis para evaluar las habilidades psicológicas de un jugador durante un partido.

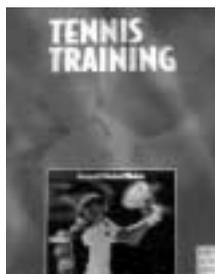
Libros, Vídeos y CDs Recomendados

Libros

Entrenamiento de Tenis

(T e n n i s t r a i n i n g) .

Autores: Alex Ferrauti, Peter Maier y Karl Weber. Año: 2002. Páginas:



291. Idioma: Alemán. Nivel: Avanzado. ISBN: 3-89124-875-X. Este libro presenta los últimos avances en teoría y práctica del entrenamiento del tenis. Proporciona a los entrenadores información sobre la aplicación práctica de las ciencias del deporte al entrenamiento. Los contenidos incluyen resultados de investigaciones así como más de 120

ejercicios para el entrenamiento técnico, táctico, físico y psicológico. Incluye información sobre nutrición, periodización y planificación. Los autores son profesores de las Universidades de Bochum y Colonia (Alemania) y colaboran con la Federación Alemana de Tenis (DTB) en la formación de entrenadores de alto nivel. Más información en: verlag@meyer-meyer-sports.com

El tenis en silla de ruedas.

Autor: David Sanz. Año: 2003. Páginas: 248. Idioma: Español. Nivel: Todos los niveles. ISBN: 84-8019-674-2. Este libro



presenta los fundamentos para la enseñanza del tenis en silla de ruedas. Sus ocho capítulos cubren los temas siguientes: 1. Introducción al deporte adaptado. 2. Características básicas y específicas de las sillas deportivas. 3. Introducción a la técnica y táctica del tenis en silla. 4. Ejercicios y juegos. 5. Diferencias entre el tenis y el tenis en silla. 6. Preparación física específica para el tenis en silla. 7. Organización de torneos de tenis en silla y promoción del deporte. 8. Recomendaciones para los técnicos y jugadores. El autor es Director Técnico de la ENMT de la Real Federación Española de Tenis y Seleccionador Nacional de Tenis en Silla de Ruedas. Más información en: www.paidotribo.com

Ejercicios Fundamentales para el Tenis de Alto Nivel

(Exercises incontournables pour le haut niveau). Autores: Jean Claude Massias y Bernard



Pestre, Federación Francesa de Tenis. Año: 2003. Páginas: 35. Idioma: Francés. Nivel: Alto nivel. ISBN: 2-907-267-94-9. Este libro presenta una serie de ejercicios "obligatorios" para el tenis de alto nivel. Parte de la evolución de la táctica en las cinco situaciones de juego (servicio, resto, juego desde el fondo y juego de red) y presenta 13 ejercicios diferentes: 1. Precisión y consistencia del 1^{er} servicio. 2. Resto agresivo del 2^o servicio. 3. Golpes ganadores. 4. Potencia y consistencia desde el fondo. 5. Peloteo cruzado y golpe paralelo ganador desde el fondo. 6. Saque y volea. 7. Saque abierto y derecha escorada. 8. Combinación de volea liftada y volea "clásica". 9. Jugar dentro de la cancha. 10. Passing-shots. 11. Remate. 12.

Dobles, y 13. Juego de pies. Massias es Director Técnico Nacional de la Federación Francesa de Tenis (FFT) mientras que Pestre es Director de Formación de Entrenadores de la FFT. Más información en: www.fft.fr

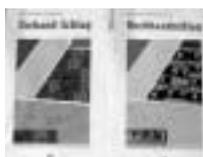
Videos

10 Vídeos de Tenis del "Advanced Tennis Research Project".

Año: 2002. Servicio: Volumen 1. La derecha moderna: Volumen 1 y 2. Revés a una mano: Volumen 1. Revés a dos manos: Volumen 1. Resto: Volumen 1. Secuencias de Ataque: Volumen 1. Secuencias de Juego de fondo: Puntos de Servicio - Volumen 1. Secuencias de Juego de fondo: Puntos de Resto- Volumen 1. Sampras y Rudeski: Comparación Digital del servicio. Autor: John Yandell. Idioma: Inglés. Nivel: Avanzado. Estos videos proporcionan imágenes a cámara lenta, sin comentarios, de los golpes de los mejores jugadores: Agassi, Hewitt, Safin, Roddick, Ivanisevic, Haas, Sampras, Kuerten, Philippoussis, Rudeski, Sampras, Dent y Arthurs. Más información en: www.avanzadotennis.com/atrp/atrp.htm

El juego de los campeones: derecha.

(Das Spiel der Champions: Vorhand-Schlag). Por la Federación Francesa de Tenis. Análisis de la biomecánica de la derecha moderna. Año: 1995. Idioma: Alemán. Nivel: Avanzado. Duración: Aprox. 30 min.



El juego de los campeones: revés.

(Das Spiel der Champions: Rückhandschlag). Por la Federación Francesa de Tenis. Análisis de la biomecánica del revés moderno. Año: 1998. Idioma: Alemán. Nivel: Avanzado. Duración: Aprox. 30 min. Estos dos vídeos han sido traducidos al alemán gracias a un acuerdo entre las Federaciones Francesa y Alemana. Más información en: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France.

El entrenamiento del tenista de alto nivel.

(L'Allenamento del tennista di alto livello). Por Alberto Castellani. Con: Adrian Voinea, Julian Vespan, Riccardo Capanelli, Andrea Grasselli y Roberto Tarpani. Este vídeo presenta un sistema de entrenamiento avanzado que incluye entrenamiento de habilidades psicológicas en la cancha, ejercicios de coordinación y otros ejercicios técnicos y tácticos utilizados por el autor en su trabajo con jugadores de alto nivel. Año: 2003. Idioma: Italiano. Nivel: Avanzado. Duración: Aprox. 60 min. Más información en: www.albertocastellani.it



CDs

CDs de la LTA. Año: 2003. El periodo entre 6 y 16 años.

(The space between 6-16). Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Este CD presenta los aspectos fundamentales sobre el desarrollo de los jugadores de 6 a 16 años: introducción teórica, visión general de la LTA, planes anuales y programas mensuales de entrenamiento para cada categoría. La información se presenta de manera práctica con claros ejemplos y recomendaciones sobre cómo trabajar con jugadores de estas edades. Este material es parte del Programa de Desarrollo a Largo Plazo de la LTA.



La Ciencia del Tenis.

(The Science of Tennis). Año: 2002. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Este CD presenta información sobre ingeniería, ciencia y tecnología en tenis. Los módulos incluyen contenidos sobre: zapatillas de tenis, raquetas de tenis, pelotas de tenis, superficies. Cada módulo tiene una lista de contenidos y también dispone de un sistema interactivo de preguntas y respuestas. Más información en: www.lta.org.uk





14° SIMPOSIUM INTERNACIONAL DE LA ITF PARA ENTRENADORES DE TENIS A CELEBRARSE EN 2005

PAUTAS PARA LAS FEDERACIONES NACIONALES INTERESADAS EN ORGANIZAR EL EVENTO

Tras el éxito 13° Simposium Internacional de la ITF para Entrenadores de Tenis celebrado en Octubre de 2003 en Vilamoura, Portugal, la ITF desea comenzar los preparativos para el próximo Simposium Internacional, que tendrá lugar en Octubre / Noviembre de 2005. Deseamos desde aquí invitar a las Federaciones Nacionales interesadas en organizar este excepcional evento a que presenten sus propuestas al Departamento de Desarrollo de la ITF antes del 15 de Junio de 2004.

Con la idea de que el evento se celebre por rotación en diferentes áreas del mundo, se dará preferencia en este caso a países del continente americano, aunque cualquier Federación Nacional que lo desee está invitada a que exponga su propuesta.

A la hora de presentar una propuesta como país anfitrión del Simposium, las Federaciones Nacionales deben considerar los siguientes aspectos:

1. La sede del Simposium debe estar cercana a un aeropuerto con buenas conexiones internacionales.
2. Esa sede debe contar con una cancha de tenis con asientos para al menos 350 personas para las conferencias en cancha. Incluso puede necesitarse una cancha cubierta si las condiciones meteorológicas en esas fechas lo exigieran.
3. La sede debe disponer de un aula o sala con capacidad para al menos 350 personas. Es importante que sala y la cancha de tenis estén cercanas.
4. El alojamiento en el hotel debe tener un precio razonable y a ser posible todos los asistentes han de poder alojarse en un mismo hotel.
5. El país anfitrión debe designar una persona responsable, que hable inglés, para ayudar con los preparativos y para servir de enlace durante los meses previos al evento entre el hotel y la ITF en Londres, y además a un mínimo de dos personas que sean bilingües para trabajen junto con los miembros de la ITF a lo largo del evento.
6. Las propuestas deben incluir cualquier ofrecimiento adicional que el país anfitrión pudiera añadir como cenas especiales, transporte gratuito desde y hacia el aeropuerto, equipo audiovisual, acceso gratuito a internet para los asistentes, etc.

Todas las propuestas para organizar este evento deben presentarse directamente por escrito por parte de la Federación Nacional del país interesado al Departamento de Desarrollo de la ITF en Londres antes del 15 de Junio de 2004. Para consultas más en

detalle de las pautas comentadas pueden dirigirse al Departamento de Desarrollo (e-mail: tori.billington@itftennis.com).

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\$ 15.14 (\$5.05)*

* cambio en US\$ equivalente en Noviembre de 2003.

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

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

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

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



International Tennis Federation

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

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

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

Selected photo credits: Paul Zimmer, Ron Angle

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