

## Editorial

Bienvenidos al número 37 de la revista ITF Coaching and Sport Science Review, el último del 2005. Este año nuestra revista se ha transformado de una copia en papel a una copia exclusivamente electrónica. Creemos que este cambio ha sido un gran éxito debido a sus comentarios y al hecho de que la revista haya sido bajada de internet más de 180.000 veces durante el 2005. Agradeceríamos más comentarios o ideas que puedan tener para poder seguir mejorando nuestra publicación sobre el entrenamiento del tenis.

En Octubre se celebró la XIV edición del Workshop Mundial de la ITF para Entrenadores, con el tema central 'Entrenamiento de Calidad para el Futuro' en Antalya, Turquía. Asistieron 290 entrenadores de 90 naciones distintas y donde se realizaron más de 60 ponencias por parte de reconocidos expertos internacionales.

Arantxa Sánchez-Vicario, una de las ponentes principales, presentó en cancha los ejercicios necesarios para optimizar el juego de jugadoras. También tomó parte en un debate junto con expertos en tenis femenino en el que participaron Steven Martens (Capitán de Copa Davis de Bélgica y ex-capitán de Fed Cup), Kathleen Stroia (Vice-Presidenta del Departamento de Ciencias del Deporte y de Medicina de la WTA) y Georges Goven (Capitán de Fed Cup de Francia).

El sesenta por ciento de estas presentaciones fueron en la cancha, proporcionando a los participantes información valiosa y práctica. Steven Martens y Kenneth Bastiaens (BEL), que presentaron por primera vez en este evento, impartieron dos sesiones excelentes, al igual que Bruce Elliott y Machar Reid (AUS). Rohan Goetzke ex-entrenador de Richard Krajicek, Gustavo Luza, ex-capitán de Copa Davis de Argentina y entrenador de Nalbandian y Coria, Eliot Teltscher, Director de Operaciones de Tenis de la USTA, y Craig Tiley, recientemente nombrado Director para el Desarrollo del Jugador de Tennis Australia, también presentaron en cancha.

Las presentaciones en aula incluyeron las de Jofre Porta, entrenador de Carlos Moya, y Ann Quinn, ex-directora nacional de formación de entrenadores de Tennis Australia. Los lectores que no pudieron asistir pueden descargar todos los resúmenes desde este enlace: <http://www.itftennis.com/coaching/www05/preliminaryprogrammeandsummaries/index.asp>.

La ITF quisiera agradecer nuevamente a Tennis Europe, a la Federación Turca de Tenis y a todo el personal del Club Ali Bey su colaboración y ayuda, así como a todos los participantes, ponentes y personal de la ITF que participaron en este evento.

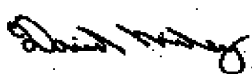


Arantxa Sánchez-Vicario durante su presentación en el 14º Workshop Mundial de la ITF

En Diciembre se celebrará el segundo curso de la ITF de nivel 3 en Tailandia. Entre las actividades de 2006 otro curso de nivel 3 así como los 5 workshops regionales de la ITF, donde esperamos verles a muchos de ustedes, se incluyen.

En este número estarán sin duda interesados en consultar las investigaciones realizadas sobre los programas de formación para entrenadores en todo el mundo. Este estudio, encargado por la Comisión de Entrenadores de la ITF, solicitó a todos los países miembros detalles sobre el número de horas de clases con tutor en los distintos niveles de los respectivos países. Agradecemos a estas naciones la información suministrada pues las tablas comparativas tienen datos muy interesantes.

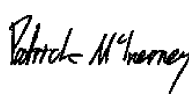
Finalmente, esperamos que disfruten de este número 37 de Coaching and Sport Science Review.



Dave Miley  
Director Ejecutivo,  
Desarrollo del Tenis



Miguel Crespo  
Responsable de Investigación,  
Desarrollo del Tenis



Patrick McInerney  
Asistente del Responsable de  
Investigación, Desarrollo del Tenis

## Contenidos

<b>EL DESEQUILIBRIO EN EL JUGADOR DE TENIS</b> Scott Riewald & Todd Ellenbecker (EEUU)	<b>2</b>
<b>PILATES Y TENIS</b> Daniel Hornery (AUS)	<b>4</b>
<b>"LA PELOTA VIENE A LOS BUENOS JUGADORES": UNA REFLEXIÓN SOBRE ANTICIPACIÓN INDUCIDA</b> Lionel Crognier & Yves-Andre Fery (FRA)	<b>5</b>
<b>INICIATIVA ITF DEL TENIS EN LA ESCUELA EJEMPLOS DE CLASES DE TENIS EN LA ESCUELA</b>	<b>8</b>
<b>EL ABIERTO DE EEUU 2005 DESDE OTRA PERSPECTIVA</b> Josef Brabenec (CAN)	<b>10</b>
<b>EL TENIS Y LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA</b> Antoni Girod (FRA)	<b>11</b>
<b>FORMACIÓN DE ENTRENADORES DE TENIS: COMPARACIÓN MUNDIAL DE HORAS DE CURSO CON TUTOR</b> Miguel Crespo, Machar Reid, Patrick McInerney & Dave Miley (ITF)	<b>12</b>
<b>MÉTODOS PARA ENTRENARLA RESISTENCIA EN EL TENIS</b> Anna Skorodumova (RUS)	<b>14</b>
<b>ENTRENANDO A JÓVENES JUGADORES - MIDI TENIS</b> Garry Cahill (IRL)	<b>15</b>
<b>LIBROS RECOMMENDADOS</b>	<b>16</b>

# El Desequilibrio en el Jugador de Tenis

Por Scott Riewald (Programa para el Desarrollo de Jugadores, Asociación de Tenis de los EEUU) & Todd Ellenbecker (Presidente del Comité Ciencias del Deporte, Asociación de Tenis de los EEUU)

## INTRODUCCION

El tenis es un juego de repetición. Ya sea efectuando cientos de servicios durante un torneo o corriendo varios kilómetros durante un entrenamiento, los movimientos básicos del tenis se realizan una, otra y otra vez. Con tantas repeticiones, es fácil ver cómo un tenista puede desarrollar desequilibrios de fuerza y flexibilidad por todo su cuerpo -que pueden producir lesiones o limitar el rendimiento si no son corregidos.

Algunos desequilibrios musculares son de esperar en un tenista; por ejemplo, es natural que los tenistas sean más fuertes en su lado dominante. Pero ¿qué ocurre cuando un grupo muscular es más fuerte que todos los otros que están actuando sobre una articulación dada? ¿Qué sucede si la flexibilidad es limitada? Estos desequilibrios son a menudo preocupantes, pues en muchos casos pueden perjudicar el rendimiento y/o producir lesiones. Todas las partes del cuerpo están unidas entre sí por una cadena cinética. La fuerza y la potencia generadas en las piernas, por ejemplo, pueden transferirse a través del cuerpo y emplearse finalmente para generar velocidad

en la cabeza de la raqueta. Un eslabón débil o una rotura en la cadena cinética ocasionada por limitaciones de fuerza o flexibilidad puede ocasionar lesiones al forzar a los músculos de todo el cuerpo a soportar cargas excesivas.

## PERFIL DE ALTO RENDIMIENTO

El Comité de Ciencias del Deporte de la Asociación de Tenis de Estados Unidos (USTA) ha desarrollado una serie de tests llamados el Perfil de Alto Rendimiento ([www.playerdevelopment.usta.com](http://www.playerdevelopment.usta.com)), para identificar algunos de los desequilibrios musculares más comunes en tenistas. Estos tests se han diseñado para proporcionar información que puede usarse para crear programas adecuados de fuerza y acondicionamiento y así prevenir lesiones potenciales. En este artículo comentaremos algunos de estos desequilibrios en el tenista y presentaremos maneras de corregirlos.

### Fuerza de Piernas

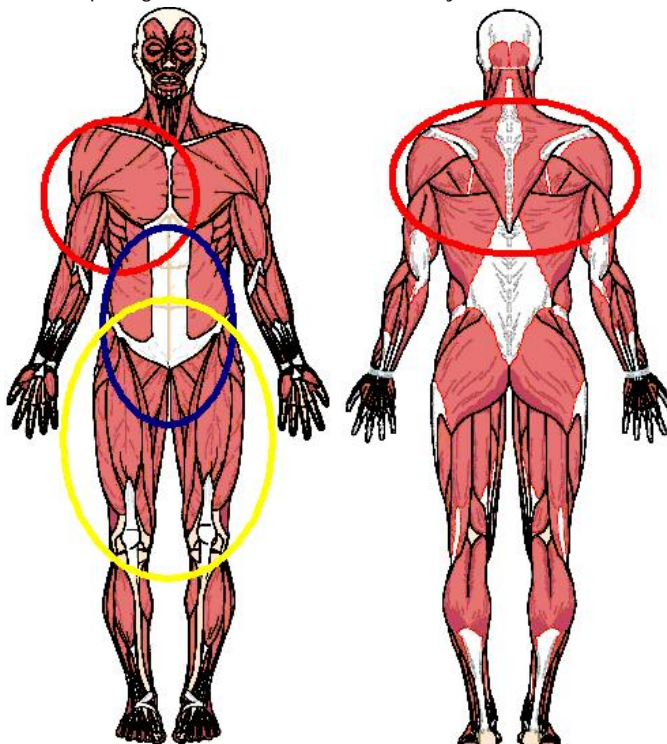
La fuerza de piernas es esencial para todos los tenistas, sin embargo si observamos al típico jugador encontraremos deficiencias en la fuerza y la flexibilidad de las extremidades

inferiores, que pueden comprobarse en el servicio. Kibler (2005) midió la actividad muscular corporal durante el servicio y encontró dos patrones distintos. Un grupo de jugadores usaba las piernas para elevarse hacia la pelota y generar la mayor parte de la potencia. El segundo grupo, que no usaba las piernas tanto, lo compensaba en cambio utilizando los abdominales para "empujar al cuerpo" al sacar. El no usar las piernas, asociado con una carencia de fuerza, puede limitar el rendimiento (p.ej. servicios más lentos) y/o lesiones (p.ej. tensiones en los músculos abdominales). Pruebas efectuadas por la USTA confirman esta conclusión al encontrar que un gran número de los mejores jugadores junior carecen de la fuerza de piernas necesaria para realizar un ejercicio de sentadilla sobre una pierna adecuadamente. Los jugadores con musculatura del tren inferior débil deben realizar programas intensivos de fuerza para los cuádriceps y la musculatura glútea y para conseguir en principio un nivel de fuerza básico antes de empezar el entrenamiento de potencia.

### Flexibilidad de Piernas

La flexibilidad en las extremidades inferiores es también básica para facilitar un movimiento eficiente y proteger las articulaciones. Los tenistas normalmente necesitan mejorar la flexibilidad en las siguientes áreas:

- Los flexores de la cadera situados delante de la pelvis. Estos músculos son importantes no sólo para mantener la longitud de la zancada al correr sino que además Vad y Gebeh (2003) observaron que las limitaciones en la flexibilidad de la cadera están asociadas al dolor lumbar.
- Los rotadores externos de la cadera. La capacidad de rotar de las caderas es importante para generar potencia en, prácticamente, cada golpe y para conectar el tren inferior con el tren superior.
- Los isquiotibiales y cuádriceps. Estos músculos se encuentran en la parte posterior y anterior del muslo respectivamente. Su flexibilidad es necesaria para moverse eficazmente, mantener el pico de fuerza de los músculos que la generan, y prevenir lesiones en las piernas y en el área lumbar.



*El cuerpo está estructurado en una cadena cinética. Un eslabón débil de la cadena, debido a la debilidad o falta de flexibilidad de un músculo, puede aumentar el estrés en otras áreas del cuerpo causando potencialmente una lesión. En la figura se resaltan varias áreas en las que suelen darse los desequilibrios en la fuerza de los tenistas: las piernas, el tronco, hombros y zona superior de la espalda.*

### Fuerza de Hombros

Los rotadores internos del hombro, el subescapular (uno de los músculos del manguito de los rotadores), el dorsal ancho en la parte media e inferior de la espalda, y el pectoral mayor en el pecho son generalmente bastante fuertes en los tenistas. Si pensamos en el número de servicios y golpes de derecha que un jugador efectúa, siempre realizando rotaciones internas, es fácil comprender por que estos músculos pueden llegar a ser especialmente fuertes simplemente por el hecho de jugar a tenis. Al mismo tiempo, sin embargo, los músculos que rotan externamente el hombro son a menudo débiles (Ellenbecker y Roetert, 2003) y se cansan más rápidamente (Ellenbecker y Roetert, 1999) cuando se comparan con los rotadores internos, creando un desequilibrio que puede producir lesiones de hombro. Unos rotadores externos fuertes son necesarios no sólo para estabilizar adecuadamente las articulaciones del hombro, sino que también deben contraerse excéntricamente (alargando la contracción) para decelerar el brazo después de un servicio o un golpe de derecha, y por lo tanto son propensos a lesiones y rupturas.

Además el hombro es más que una simple articulación esférica; el omóplato (escápula) debe considerarse como parte del hombro. Los músculos en el torso y la parte superior de la espalda que controlan el movimiento de los omoplatos trabajan junto con los del manguito de los rotadores para garantizar que todo el hombro funcione correctamente. Cualquier debilidad en los músculos que controlan el omoplatos repercutirá sobre el funcionamiento de los músculos del manguito de los rotadores, y en la frecuencia y tipos de lesiones en el hombro. La realización de un simple test en el cual el jugador levanta y después baja los brazos en el plano del omoplatos, lateralmente, mientras sujeta unas mancuernas de poco peso mostrará si el "aleteo escapular" ocurre. Este aleteo se observa normalmente cuando, al bajar los brazos, los omoplatos "salen" de la pared torácica e indica una debilidad en los músculos que los controlan.

Los músculos del hombro, incluyendo los rotadores externos y los estabilizadores escapulares, pueden fortalecerse mediante rotaciones externas y ejercicios de remo en los que se mantienen los omoplatos apretados a la parte superior de la espalda.

### Flexibilidad de Hombros

Además de fuerza, los jugadores necesitan una flexibilidad adecuada en el hombro dominante para protegerlo de lesiones. Sin embargo, los tenistas muestran una y otra vez deficiencias en el rango total de

movimiento de su hombro dominante, 149.10 frente a 158.30 en el brazo no dominante (Ellenbecker et. al., 2002). Esta diferencia es debida principalmente a limitaciones en las rotaciones internas del hombro dominante, 45.40 en comparación con 56.30 del no dominante. Kibler et. al. (1996) y Roetert et. al. (2000), encontraron que la rotación interna disminuye al aumentar el número de años practicando el tenis. Por tanto, con los años de práctica, se limita la rotación interna y aumenta la probabilidad que esta falta de flexibilidad de lugar a una técnica defectuosa y a lesiones. Por consiguiente, es importante estirar regularmente para mejorar la rotación interna del hombro y prevenir lesiones.

### Fuerza del Tronco

¿Qué sucede con el tronco y la necesidad de equilibrio en el centro del cuerpo ("core")? Al medir la fuerza de una persona normal en esta zona encontraremos que los músculos de la parte inferior de la espalda son algo más fuertes que los de la zona abdominal. Esto ayuda a mantener una postura sana ya que unos músculos de la espalda más fuertes evitan que el cuerpo "ruede" hacia delante. En los tenistas, sin embargo, no sucede así. Roetert et. al. (1996) encontraron que los músculos abdominales que flexionan el tronco son más fuertes que los músculos de la espalda en jugadores de élite junior. Es probable que esto se deba a que estos jugadores usan los músculos abdominales para flexionar el tronco al sacar. Este desequilibrio de fuerza es especialmente importante ya que un tronco fuerte permite a un jugador conectar el tren inferior y el superior en una cadena cinética sana. Es importante tratar este desequilibrio de fuerza pues una musculatura débil en la

parte inferior de la espalda puede causar una lesión lumbar, la lesión persistente más común en tenistas. Para prevenir lesiones, los jugadores deben fortalecer toda la musculatura interna de esta zona, centrándose en los de la parte inferior de la espalda.

### REFERENCIAS

- Ellenbecker, T. S. & Roetert, E. P. (1999). Testing isokinetic muscular fatigue of shoulder internal and external rotation in elite junior tennis players. *J Orthop Sports Phys Ther.* 29(5): 275-81.
- Ellenbecker, T. S. & Roetert, E. P. (2003). Age specific isokinetic glenohumeral internal and external rotation strength in elite junior tennis players. *J Sci Med Sport.* 6(1): 63-70.
- Ellenbecker, T. S., Roetert, E. P., Baillie, D. S., Davies, G. J., & Brown, S.W. (2002). Glenohumeral joint total rotation range of motion in elite tennis players and baseball pitchers. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 34(12): 2052-2056.
- Kibler, W. B. (2005). Comunicación personal.
- Kibler, W.B., Chandler, T. J., Livingston, B. P., & Roetert, E. P. (1996). Shoulder range of motion in elite tennis players. Effect of age and years of tournament play. *Am. J. Sports Med.* 24: 279-285.
- Roetert, E. P., Ellenbecker, T. S., & Brown, S. W. (2000). Shoulder internal and external rotation range of motion in nationally ranked junior tennis players: a longitudinal analysis. *J. Strength Condition. Res.* 14: 140-143.
- Roetert, E. P., McKormick, T. J., Brown, S. B., & Ellenbecker, T. S. (1996). Relationship between isokinetic and functional trunk strength in elite junior tennis players. *Isok Exercise Science* 6: 15-20.
- Vad, V. B., Gebeh, A., Dines, D., Altchek, D., & Norris, B. (2003). Hip and shoulder internal rotation range of motion deficits in professional tennis players. *J Sci Med Sport.* 6(1): 71-5.



*Con el número de saques y derechas que realiza un tenista, en todos los cuales se utiliza la rotación interna, es fácil observar por qué estos músculos pueden llegar a ser muy fuertes. Por tanto, es importante que todos los tenistas realicen estiramientos de forma regular para mejorar la rotación interna del hombro y prevenir lesiones.*

# Pilates y Tenis

Por Daniel Hornery (Instituto Australiano de Deportes / Tenis Australia)

Desarrollado a principios de 1900 por Joseph Pilates, esta modalidad de ejercicios del mismo nombre fue utilizada para mejorar el equilibrio muscular, la flexibilidad, la coordinación y la rehabilitación de lesiones de bailarines. Desde entonces ha evolucionado hasta asumir un papel predominante en los entrenamientos semanales / programas de acondicionamiento de muchos atletas de élite. Su aplicación se centra en el desarrollo de la fuerza del tronco ("core") y la estabilidad: ingredientes omnipresentes en la cadena cinética encargada de movimientos tan sencillos como levantarse de la cama por la mañana o más complejos como realizar un golpe de derecha paralelo ganador.

## PILATES: EL MÉTODO

Pilates es un método excepcional de acondicionamiento total del cuerpo que incluye control muscular, flexibilidad, rango de movimiento de las articulaciones, fuerza, coordinación, concentración, respiración y

propiocepción. Hay dos maneras de realizar Pilates, en el suelo o utilizando máquinas, ambas con el objetivo de mejorar la fuerza del tronco y la estabilidad. En el suelo se realizan ejercicios con cadenas cinéticas cerradas generalmente sobre una alfombra, mientras que con aparatos se utilizan diferentes máquinas de poleas y muelles (ej. reformer, Foto 1). Cada ejercicio resalta la respiración y el apoyo abdominal además de una serie de principios fundamentales como (Kiley & Potter, 1998; Reid, Quinn, & Crespo, 2003):

- **Respiración:** Una respiración estructurada es eficaz para mejorar y facilitar los movimientos pues inicia y ayuda a realizar el ejercicio con fuerza, control y coordinación.
- **Concentración:** Intenso enfoque mental en el ejercicio, en el movimiento requerido y en las exigencias musculares, ritmo, velocidad y fuerza.

- **Control:** Control total del cuerpo mediante la mente. Mientras los miembros se mueven en toda su extensión y el sistema neuromuscular corporal es puesto a prueba continuamente, deben mantenerse una base estable, una buena postura y una alineación conjunta.
- **Centrado:** El centro es la base de todos los movimientos. Pilates es movimiento que fluye hacia fuera desde un centro fuerte. Mejora el apoyo y control del tronco así como de las extremidades durante actividades estáticas y dinámicas.
- **Precisión:** La precisión es necesaria en la actitud, enfoque y forma de cada uno. Depura y refuerza los patrones neuromusculares correctos para un movimiento funcional.
- **Flujo:** El movimiento es continuo por naturaleza y en Pilates el enfoque se centra en el flujo de movimiento, enfatizando la eficiencia del esfuerzo, y no la generación de fuerza extrema.

## BENEFICIOS POTENCIALES PARA LOS TENISTAS

La selección de los ejercicios y modalidades de entrenamiento específicas para las exigencias del tenis es fundamental para recomendar ejercicios eficaces. Los golpes de tenis se caracterizan por la producción de fuerza a alta intensidad, generada desde el suelo y transferida secuencialmente a través de los segmentos corporales, finalizando con un impacto explosivo raqueta-pelota. La musculatura del tronco es básica en esta cadena cinética pues debe resistir y generar torsiones rápidas en los tres ejes de rotación. Destaquemos que las primeras investigaciones de Quinn (1986) que medían la actividad muscular en varios golpes, demostraron que la activación de la musculatura profunda se incrementaba desde la función estabilizadora en las voleas hasta la generación eficaz de potencia en los saques.

Asimismo, sabemos que factores intrínsecos y extrínsecos (ej. biomecánicos, físicos y de material) afectan la generación de velocidad del golpe en el tenis de alto nivel. Intrínsecamente podemos considerar el rendimiento muscular, y más



Ejercicio de "zancada de pié" realizado en el reformer.



*Ejercicio de "Rotación total del tronco" en la máquina "trap-table".*

específicamente la fuerza muscular (para estabilizar la columna lumbar), la potencia muscular (en actividades de ciclos de acortamiento-estiramiento como la rotación del tronco) y los rangos de movimiento muscular y de las articulaciones (para facilitar el desplazamiento de la raqueta mediante un aumento de la separación cadera-hombro durante la preparación al golpe) como clave al generar velocidad de la cabeza de la raqueta (Elliot, Reid, & Crespo, 2003). El análisis de las acciones musculares anteriores resalta la importancia de entrenar estas cualidades en la musculatura básica de los tenistas. Estas características coinciden con la filosofía de entrenamiento de Pilates, probablemente por ello varios tenistas profesionales en activo lo han adoptado recientemente de forma complementaria

para su acondicionamiento físico y mejora del rendimiento (Katlan, 2003).

En cuanto a la prevención de lesiones, una preocupación común de jugadores junior y veteranos es el desequilibrio muscular bilateral (lado dominante frente al no dominante) que afecta en gran medida al brazo, hombro y tronco (Roetert & Ellenbecker, 2002). Pilates observó lo mismo y LaBrusciano & Lonergan (1996) indican que recomendó jugar al tenis a dos manos para fomentar el desarrollo muscular simétrico. Aunque los jugadores de élite pueden no seguir esta recomendación, es importante subrayar la necesidad de incorporar métodos como el de Pilates en el plan semanal de entrenamiento de un atleta.

## CONCLUSION

Básicamente, es fundamental realizar el método Pilates con una técnica correcta. Por ello, sugerimos a los tenistas que consulten a fisioterapeutas o a instructores de Pilates para que las sesiones sean de calidad y obtener un máximo beneficio. También se puede consultar el siguiente libro: Volver a la vida con la cronología de Pilates.

## REFERENCIAS

- Elliot, B., Reid, M., & Crespo, M. (Eds.). (2003). *ITF biomechanics of advanced tennis*. London: International Tennis Federation Ltd.
- Katlan, M. (2003). Pilates, anyone? The core-training method is more popular than ever, and it's perfect for tennis players. *Tennis (New York)*, 39: 80 - 82.
- Kiley, G., & Potter, N. (1998). Pilates and sports performance. Paper presented at the National Coaching and Officiating Conference, Melbourne, Victoria, Australia.
- LaBrusciano, G., & Lonergan, S. (1996). Pilates: A method ahead of its time. *Strength and Conditioning*, 18(4): 74 - 75.
- Pilates JH, Miller WJ, Gallagher SP, Kryzanowska R, editors. (2000). *The complete writings of Joseph H. Pilates: Your health and return to life through contology*. Philadelphia: Bainbridge Books.
- Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (Eds.). (2003). *Strength and conditioning for tennis*. London: International Tennis Federation Ltd.
- Roetert, E. P., & Ellenbecker, T. S. (2002). Strength training, flexibility training and physical conditioning. In P. Renstrom (Ed.), *Handbook of sport medicine and science: Tennis* (pp. 103 - 123). Oxford: Blackwell Science Ltd.

# "La Pelota viene a los Buenos Jugadores": una Reflexión sobre la Anticipación inducida

Por Lionel Crognier (Universidad de Dijon, Francia) y Yves-André Féry (Universidad de las Indias Occ. Francesas-Guayana, Francia)

Los buenos restadores, como Agassi o Hewitt, son capaces de devolver constantemente los primeros servicios a más de 200 km/h, y a veces, convertirlos en restos ganadores. Debido a que el tiempo disponible para reaccionar y restar es muy limitado (< 600 ms), por lo general, se acepta que el éxito de un restador depende de su habilidad para leer e interpretar rápidamente las indicaciones visuales en los movimientos

de su oponente (Shim et al., 2005). Como explica Fabrice Santoro (2002), los jugadores no pueden pasar por alto ese aspecto del juego: "A menudo me siento al lado de la cancha observando a mis compañeros del circuito. Observo la orientación de la raqueta, la posición de sus pies y de sus manos y su nivel de relajación para poder anticipar mejor sus golpes cuando me enfrente a ellos en la cancha".

La idea de la anticipación no es nueva. En 1690, el diccionario universal del idioma Francés de Furetière ya contenía la expresión metafórica "la pelota viene a los buenos jugadores" para describir la increíble habilidad de los jugadores de tenis real (precursor del actual juego de tenis) para posicionarse rápidamente. El observar cómo un oponente golpea la pelota, puede proporcionarnos información útil para así

anticiparnos a la dirección de sus golpes. Otra fuente específica de información potencialmente importante para la anticipación de golpes es que los jugadores pueden, al controlar los peloteos, influir sobre la selección de golpes de su oponente.

Es importante recordar que no todas las situaciones en una cancha de tenis tienen la misma probabilidad de ocurrir. Si un jugador se mueve dentro de la cancha y domina el peloteo, su oponente esperará un golpe forzado en vez de uno de ataque directo a él. Estas situaciones previsibles pueden deducirse de los patrones de juego de cada jugador. Por ejemplo, Yannick Noah golpearía normalmente cruzada una volea alta de derecha. Sabiendo esto, sus oponentes podrían descartar, con una alta probabilidad, otras posibles trayectorias. Maria Sharapova, después de su victoria sobre Mary Pierce en Indian Wells (2005) dio otro ejemplo de cómo usar este conocimiento: "Sé que a Mary le gusta sacar a la T y normalmente, cuando estás bajo presión, optas por tu mejor golpe; ¡así es como pude anticiparme bastante bien a esos servicios y reaccionar mejor!".

Los jugadores no deberían simplemente reaccionar a los golpes de sus oponentes deduciendo elementos anticipatorios a través del conocimiento de su juego; también deberían anticipar situaciones induciéndolas. La historia nos demuestra que la anticipación va más allá de simplemente conocer el patrón de juego de tu rival o leer las indicaciones visuales. En los 80, el plan táctico de John McEnroe era situarse dentro de la cancha y dar el menor tiempo posible a sus rivales golpeando la pelota al subir. Usando esta táctica trataba de ganar terreno controlando los peloteos, forzando a su rival a jugar golpes concretos y facilitando de esta manera su anticipación a dichos golpes.

En la red, el jugador experimentado puede tratar de hacer que su rival golpee un passing shot en una dirección concreta al simular moverse en la otra dirección, pudiendo así anticiparse. Roberto Brogin (2004), ex-entrenador de Marat Safin, resalta las habilidades ajedrecísticas y anticipatorias de Coria: "Su punto fuerte es que lee el juego muy bien; es capaz de predecir cómo se va a jugar el punto. Puede planear cada punto que juega cinco o seis golpes por adelantado. Cada decisión que toma es correcta". Otra táctica utilizada normalmente por los jugadores es asumir una posición algo no centrada al restar, forzando a su rival a sacar en la dirección esperada.

Por tanto, parece que la anticipación está también unida a la capacidad del jugador

para influir sobre las respuestas de su rival. Sin embargo, hasta hace poco, no había datos científicos disponibles sobre este tema. El propósito de este artículo es, por tanto, revisar los resultados de un estudio reciente (Crognier & Féry, 2005a) para describir esta olvidada fuente de anticipación.

## REVISIÓN DE UN ARTÍCULO RECIENTE DE INVESTIGACIÓN

### TÍTULO: EL EFECTO DE LA INICIATIVA TÁCTICA (CROGNIER Y FÉRY, 2005A)

#### Hipótesis

Este estudio trata de demostrar que si los jugadores controlan el juego (con alto nivel de iniciativa táctica), pueden reducir las posibles repuestas de sus oponentes y así anticipar mejor las trayectorias de la pelota.

#### Participantes

En este estudio participaron diecisiete jugadores experimentados de "segunda serie" masculinos (entre +15 y -30), según la clasificación de la Federación Francesa de Tenis. Los jugadores habían jugado al tenis durante quince años y disputado una media de 465 partidos de competición. Todos los jugadores jugaron contra el jugador A, también jugador experimentado de "segunda serie" francesa (Figura 1).

#### Método

En una cancha rápida, los participantes tenían que anticipar la dirección de los passing shots del jugador A en tres situaciones que reflejaban las distintas posibilidades de control de juego (niveles de iniciativa táctica). Se realizaron dieciocho pruebas en cada situación. En la situación de iniciativa táctica alta (ITA), los participantes tenían que jugar tres golpes desde el fondo de la cancha, imponer su juego e ir hacia la red con un golpe de subida a una de las tres zonas indicadas en la Figura 1. En esta situación, el jugador A se encontraba a la defensiva antes de intentar el passing shot. En la situación de iniciativa táctica moderada (ITM), los participantes se colocaban en la red y golpeaban la pelota en la dirección de una de las tres zonas (ver Figura 1). Entonces, el jugador A golpeaba un passing shot. En la situación de iniciativa táctica baja (ITB), el jugador A se colocaba en una de las tres zonas y golpeaba directamente un passing shot.

Los participantes llevaban gafas de cristal líquido que podían volverse opacas (para su descripción, ver Féry y Crognier, 2001). Los passing shots se detenían en una red protectora de 10x2 m<sup>2</sup> que permanecía en el suelo durante el peloteo y era levantada en cuanto se efectuaba el passing shot. La

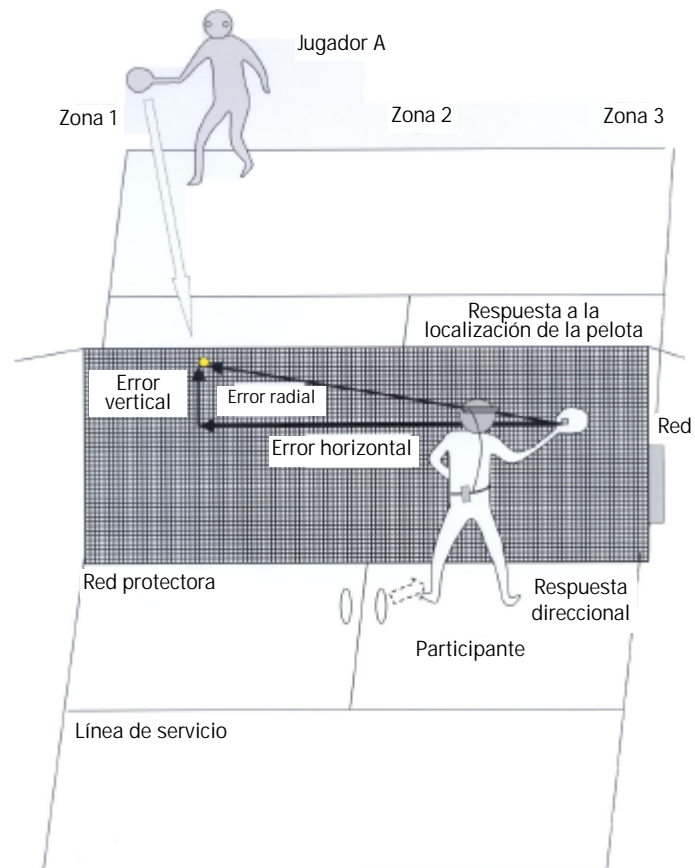


Figura 1. Diagrama esquemático del montaje experimental (visto desde detrás del participante)

visión de los participantes se bloqueaba manualmente  $240 \pm 40$  ms antes del impacto raqueta-pelota. Una vez opacas las gafas, se instruyó a los participantes a moverse en la dirección por la que ellos creían que venía la pelota y a jugar una volea como harían normalmente.

### Resultados

Los participantes anticiparon la dirección de los passing shots del jugador A con una exactitud del 78% en situaciones ITA. En situaciones ITM e ITB, el porcentaje de respuestas correctas fue ~55%, es decir, que el índice de anticipaciones correctas en estos casos no era mejor que la del azar. Por consiguiente, las respuestas direccionales mejoran mucho cuando la situación es de iniciativa táctica alta (ITA), es decir, cuando los jugadores son capaces de dictar el juego. En términos de respuestas de localización de la pelota (ver Figura 1) el error radial medio fue de 1,5m. Es posible que la oclusión se produjera demasiado pronto y los participantes no pudieran extraer suficiente información como para ser totalmente exactos. Finalmente, un análisis de los passing shots realizados (de derecha frente a los de revés) y de su dirección (cruzados frente a paralelos), mostró que el golpe de revés paralelo fue el más fácil de anticipar.

### DISCUSION DE INVESTIGACIÓN

Estos resultados ofrecen una interesante información sobre las posibilidades del entrenamiento de la anticipación en el tenis. Estudios recientes sugieren que el uso del video para aprender cómo fijarse en indicadores concretos puede mejorar la velocidad de la toma de decisiones (Farrow y otros, 1998). Sin embargo, todavía faltan investigaciones científicas sobre la influencia del entrenamiento de la anticipación inducida. Una estrecha colaboración entre investigadores y entrenadores es, por tanto, necesaria para proponer el posible contenido de este tipo de entrenamientos. En la cancha, una posible situación de entrenamiento sería que el jugador impidiera que su rival jugara su estilo habitual. Así, el jugador trataría de imponer y dictar su juego forzando a su rival a realizar golpes predecibles (Crognier & Féry, 2005b). En el laboratorio, el trabajo de investigación podría centrarse en los patrones tácticos que se utilizan y en el tipo de conocimiento - implícito o explícito - que ha de desarrollarse durante el aprendizaje. Todavía queda mucho trabajo antes de poder crear programas de entrenamiento perceptivo y cognitivo que puedan ser un complemento útil a los planes de entrenamiento físicos o técnicos existentes.

### REFERENCIAS

- Crognier, L. y Féry, Y.-A. (2005a). Effect of tactical initiative on predicting passing shots in tennis. *Applied Cognitive Psychology*, 19 (5), 637-649.
- Crognier, L. y Féry, Y.-A. (2005b). L'anticipation : un facteur négligé de l'entraînement. *La Lettre du Club Fédéral des Enseignants Professionnels (FFT)*, 34, 1-2.
- Farrow, D., Chivers, P., Hardingham, C. y Sachse, S. (1998). The effect of video-based perceptual training on the tennis return of serve. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 231-242.
- Féry, Y.-A. y Crognier, L. (2001). On the tactical significance of game situations in anticipating ball trajectories in tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72 (2), 143-149.
- Shim, J., Carlton, L.G., Chow, J.W., y Chae, W. (2005). The use of anticipatory visual cues by highly skilled tennis players. *Journal of Motor Behavior*, 37 (2), 164-175.
- ### CITAS
- Brogini, R. (2004). *L'Equipe* (1 June, p.5).
- Santoro, F. (2002). *Le journal du dimanche* (15 September).
- Sharapova, M. (2005). *L'Equipe* (19 March, p.18).



Participante en la red llevando gafas de cristal líquido en la situación de ITM.

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

<b>LECCIÓN 25</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR, GOLPEAR, COOPERAR Y MOVILIDAD
<b>Objetivo</b>	Pelotear por encima de un obstáculo tantas veces como sea posible utilizando sólo una raqueta.
<b>Calentamiento</b>	<u>Hockey sobre hielo con raqueta:</u> Los alumnos forman dos equipos. Juegan al hockey utilizando raquetas de tenis. Rodando, bloqueando y golpeando la pelota con el marco de la raqueta.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Peloteo con una raqueta:</u> Los alumnos forman 2 equipos con una raqueta por equipo. Juegan a pasar la pelota por encima de la red o de un obstáculo. Cada alumno golpea la pelota con la raqueta una vez, luego la pasa a su compañero y corre al final de su fila.
<b>Variaciones</b>	Tras un bote, utilizando ambas caras de la raqueta, alejándose o acercándose al obstáculo, a varias alturas, etc.



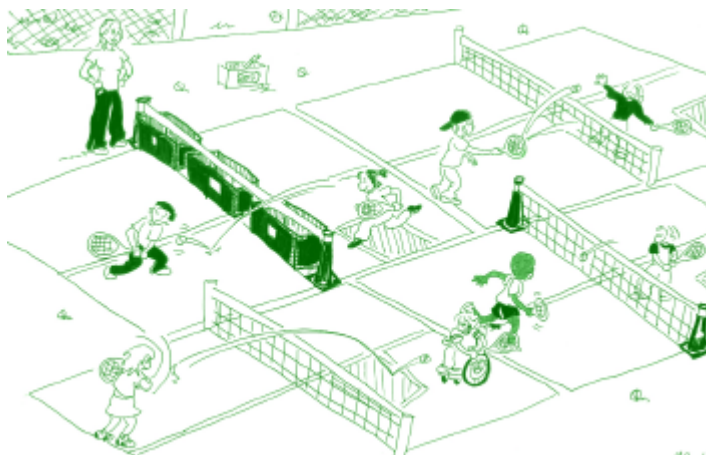
<b>LECCIÓN 26</b>	<b>Tema:</b> RECIBIR, GOLPEAR, COOPERAR Y MOVILIDAD
<b>Objetivo</b>	Pelotear con un compañero dejando que la pelota bote entre cada golpe.
<b>Calentamiento</b>	<u>Botar y bloquear:</u> Los alumnos botan la pelota con la raqueta. Tras la señal, intentan bloquear la pelota con la raqueta contra el suelo.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>Círculo con aros:</u> Los alumnos forman grupos de 4 a 6 y se colocan en círculo con varios aros en el medio. Se pasan la pelota unos a otros con la raqueta intentando que bote en el aro. Ganan un punto cada vez que la pelota bote en el aro.
<b>Variaciones</b>	Con muchos botes, tras un bote, limitando el área de juego, utilizando una diana, colocándose en varias posiciones, etc.



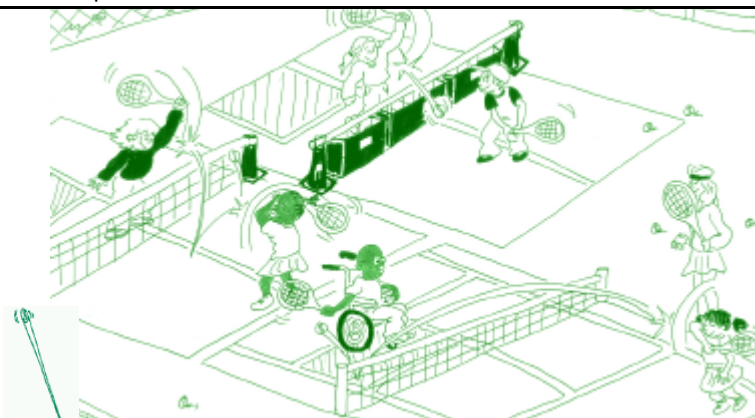


## 2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8 Y 10 AÑOS

<b>LECCIÓN 25</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COOPERAR: JUGANDO INDIVIDUALES
<b>Objetivo</b>	Desarrollar varias estrategias diseñadas a ayudar al alumno para que consiga una posición ofensiva en la red.
<b>Calentamiento</b>	<u>Botar siempre la pelota:</u> Los alumnos se dispersan por la cancha, cada uno con una pelota. Botan la pelota continuamente. Cuando pierden el control, se arrodillan y la botan, se sientan y la botan o se acuestan y la botan. Gana el alumno que está de pie.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>¡Mar te ataca!</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca a una zona específica de la cancha, B devuelve el servicio, sube a la red y juegan el punto.
<b>Variaciones</b>	Atacar pelotas cortas, devolverlas y volar, etc.



<b>LECCIÓN 26</b>	<b>Tema:</b> GOLPEAR, RECIBIR Y COMPETIR: ATACAR
<b>Objetivo</b>	Crear situaciones en las que los alumnos han de atacar utilizando varios conceptos de control de la pelota.
<b>Calentamiento</b>	<u>Tenis water polo:</u> Equipos de 4 alumnos - 2 arrodillados sobre una línea y otros 2 arrodillados en otra línea frente a ellos. Cada pareja intenta marcar un gol rodando la pelota entre la otra pareja. Los alumnos pueden moverse pero han de tocar siempre su línea. Pueden interceptar los lanzamientos de sus contrarios. Gana la pareja que marca más goles.
<b>Juegos/Ejercicios</b>	<u>¡Esto se hunde!</u> Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca a una zona específica de la cancha, B devuelve el servicio y juegan el punto. Ambos alumnos pueden subir a la red atacando el lado más débil de su contrario. Los alumnos cambian posiciones.
<b>Variaciones</b>	Atacar la esquina contraria, atacar subiendo a la red, etc.



# El Abierto de EEUU 2005 desde otra Perspectiva

Por Josef Brabenec (Ex-entrenador de Equipos ITF, Canadá)

## INTRODUCCION

El Abierto de EEUU del 2005 ofreció partidos muy emocionantes y brindó la oportunidad de realizar análisis estadísticos sobre su calidad. La calidad de cualquier partido puede medirse utilizando el ratio de errores cometidos por cada golpe ganador. En este caso, no diferenciamos entre errores no forzados o cualquier otro error. Esto se debe a que el resultado es siempre el mismo, la pérdida de un punto. Además, la definición de un error no forzado es siempre subjetiva, mientras que un error como tal es totalmente objetivo - la pérdida del punto.

## RESULTADOS Y ANALISIS

La tabla 1 (hombres) y la tabla 2 (mujeres) incluye la clasificación de los 10 mejores jugadores del torneo en cuanto a calidad de rendimiento, según la definición anterior. Se observa claramente que los campeones no fueron necesariamente los mejores en cuanto a la calidad de sus partidos.

En hombres G. Muller de Luxemburgo (70 ATP), fue el 1º por su rendimiento contra Roddick. ¡En este partido tuvo 65 golpes ganadores y 67 errores! obteniendo un ratio fabuloso de 1 golpe ganador por cada 1,03 errores. En este mismo partido, Roddick no tuvo nada de qué avergonzarse, y en un

partido donde iba perdiendo logró un ratio de 1 golpe ganador por cada 1,18 errores. Esta exhibición logró colocarlo en la 2ª posición hasta los últimos 40 minutos de la final donde el campeón, Federer, demostró una increíble variedad de golpes contra Agassi con 69 golpes ganadores y solamente 72 errores, lo que supone un ratio de 1 golpe ganador por cada 1,04 errores situándolo en 2º lugar en cuanto a calidad del partido. Federer también ganó los puestos 4º, 6º y 10º en sus partidos contra Nalbandian, Hewitt y Kiefer, respectivamente. Federer demostró ser un campeón nato pues, estadísticamente, jugó su mejor partido en la final contra Agassi, su adversario más experto y más peligroso.

James Blake, en posiblemente el mejor torneo de su carrera, consiguió los puestos 5º y 9º por sus partidos contra Nadal (53 golpes ganadores y 68 errores dándole un ratio de 1:1,28), y Agassi (60 golpes ganadores y 106 errores dándole un ratio de 1:1,76). Agassi, que alcanzó el puesto 8º por su victoria ante Blake, tuvo 56 golpes ganadores y 96 errores en ese partido, siendo el ratio 1:1,71. Pero en este partido vimos jugar a Agassi a dos niveles distintos. Durante los primeros dos sets sólo tuvo 14 golpes ganadores y 44 errores (ratio 1:3,1),

pero después, en el decisivo quinto set ganó 19 golpes y solamente cometió 16 errores, teniendo un ratio asombroso de 1 golpe ganador por cada 0,84 errores!, la señal de un verdadero maestro y jugador experto. Además, por su gran esfuerzo en la final contra Federer, logró un ratio de 1,83 que le colocaría en 11º en calidad de partido.

Un posterior análisis de los logros de Federer demuestra que tuvo el mayor número de aces (77), seguido por Agassi (76), y Ginepri (75). El porcentaje medio de sus primeros servicios fue del 63%, mientras que en sus últimos cuatro partidos el más bajo llegó a ser 54% contra Nalbandian y el más alto 76% en la final. Federer demostró no solamente ser el mejor sacador sino también el mejor restador. Ganó el 38% de los puntos como restador contra Kiefer, quien a su vez ganó el 33%, 55% contra Nalbandian, quien ganó el 32%, 42% contra Hewitt, quien ganó el 36%, y finalmente el 44% de los puntos contra Agassi quien ganó el 30%. Esto demuestra además que Federer es el jugador más completo debido a su potencia, astucia, habilidad, rapidez y elegancia.

No obstante, si se puede destacar un pequeño defecto estadístico en el juego de Federer es que su ratio de conversión de puntos de ruptura podría mejorar. Con sus capacidades de restar debería ser capaz de romper los servicios constantemente, con una frecuencia de 35-45% de las oportunidades creadas. Contra Agassi ganó 4 de cada 18 puntos de ruptura y contra Hewitt 4 de cada 15, que no es lo bastante bueno para sus habilidades. Este "defecto" no sólo se aprecia en estos dos partidos sino que está presente en varios de sus partidos anteriores estudiados por mí en los últimos dos años.

Si nos fijamos en el cuadro femenino (tabla 2) también observamos unos partidos emocionantes como el de Clijsters contra V. Williams, Dementieva contra Davenport, Pierce contra Dementieva, Clijsters

Clasificación Partido	Jugador	Golpes Gan/Error	Ratio	Oponente	Ratio	Nº Total Puntos	Resultado
1	G. Muller	65 / 67	1 : 1.03	A. Roddick	1 : 1.18	217	7/6, 7/6, 7/6
2	R. Federer	69 / 72	1 : 1.04	A. Agassi	1 : 1.82	238	6/3, 2/6, 7/6, 6/1
3	A. Roddick	39 / 46	1 : 1.18	G. Muller	1 : 1.03	217	6/7, 6/7, 6/7
4	R. Federer	31 / 48	1 : 1.26	D. Nalbandian	1 : 6	149	6/2, 6/4, 6/1
5	J. Blake	53 / 68	1 : 1.28	R. Nadal	1 : 2.37	219	6/3, 4/6, 6/3, 6/1
6	R. Federer	59 / 90	1 : 1.52	L. Hewitt	1 : 2	290	6/3, 7/6, 4/6, 6/3
7	R. Ginepri	57 / 88	1 : 1.54	R. Gasquet	1 : 1.96	302	6/3, 3/6, 6/7, 6/4, 6/0
8	A. Agassi	56 / 96	1 : 1.71	J. Blake	1 : 1.76	318	3/6, 3/6, 6/3, 6/3, 7/6
9	J. Blake	60 / 106	1 : 1.76	A. Agassi	1 : 1.71	318	6/3, 6/3, 3/6, 3/6, 6/7
10	R. Federer	43 / 79	1 : 1.79	N. Kiefer	1 : 2	264	6/4, 6/7, 6/3, 6/4

Tabla 1. Los 10 mejores partidos masculinos en cuanto a calidad de rendimiento durante el Abierto de EEUU 2005.

Clasificación Partido	Jugador	Golpes Gan/Error	Ratio	Oponente	Ratio	Nº Total Puntos	Resultado
1	M. Pierce	16 / 19	1 : 1.19	A. Mauresmo	1 : 1.2	96	6/4, 6/1
2	M. Pierce	29 / 36	1 : 1.5	E. Dementieva	1 : 2.5	160	3/6, 6/2, 6/2
3	K. Clijsters	24 / 57	1 : 1.93	M. Pierce	1 : 6	96	6/1, 6/3
4	A. Mauresmo	20 / 41	1 : 2	M. Pierce	1 : 1.19	96	1/6, 4/6
5	K. Clijsters	24 / 57	1 : 2.37	M. Sharapova	1 : 2.4	200	6/2, 2/6, 2/6
6	M. Sharapova	35 / 84	1 : 2.4	K. Clijsters	1 : 2.37	200	2/6, 6/2, 6/2
7	E. Dementieva	34 / 85	1 : 2.5	M. Pierce	1 : 1.5	160	6/3, 2/6, 2/6
8	M. Sharapova	28 / 81	1 : 2.89	A. Petrova	1 : 3.9	217	7/5, 4/6, 6/4
9	L. Davenport	24 / 81	1 : 3.37	E. Dementieva	1 : 2.5	224	1/6, 6/1, 6/7
10	K. Clijsters	16 / 62	1 : 3.87	V. Williams	1 : 4.2	182	4/6, 7/6, 6/1

Tabla 2. Los 10 mejores partidos femeninos en cuanto a calidad de rendimiento durante el Abierto de EEUU 2005.

contra Sharapova, y Sharapova contra Petrova. Estos partidos fueron emocionantes por su larga duración, aunque estadísticamente fueron de dudosa calidad excepto en raras ocasiones. En comparación con los partidos masculinos los peloteos fueron más largos, pero con poca variedad y creatividad, "acumulando" muchos de los puntos por errores en vez de por golpes ganadores. Probablemente los momentos más emocionantes fueron los restos bajo presión de la campeona Clijsters y los precisos golpes de Pierce desde cualquier

ángulo en sus partidos contra Mauresmo y Dementieva.

Pierce demostró su mejor tenis. Desafortunadamente para ella su rendimiento no estuvo a la altura durante esta segunda final de Grand Slam del año donde sólo logró 7 golpes ganadores y acumuló 42 errores dándole un ratio de 1:6. Aún así, Pierce encabeza la clasificación de calidad de partido por su rendimiento contra Mauresmo con un ratio de 1:1,19 además de conseguir el segundo lugar por su partido

contra Dementieva con un ratio de 1:1,5. Clijsters logró el tercer puesto por su último partido contra Pierce con un ratio de 1:1,93.

### CONCLUSION

Este sistema de análisis de la calidad de un partido de tenis nos puede aportar información muy interesante sobre el rendimiento de los jugadores, no obstante, como entrenadores, no nos debemos olvidar de estudiar los golpes anteriores al golpe ganador o al error final.

# El Tenis y la Programación Neurolingüística

Por Antoni Girod (Entrenador de PNL, Francia)

### INTRODUCCION

Todos los entrenadores de tenis reconocen la importancia de la mentalidad en el tenis de alto rendimiento.

Pero, ¿cuándo podemos definir a un tenista como mentalmente fuerte? Sencillamente cuando es capaz de utilizar el 100% de sus capacidades físicas, técnicas y tácticas durante un partido, sin importar las circunstancias.

Por eso, el propósito de un programa de entrenamiento mental es conseguir el mejor rendimiento de los jugadores y así, mejorar su nivel de juego. Para lograrlo, los entrenadores pueden optar por varios métodos y técnicas como la relajación progresiva de Jacobson, el entrenamiento autógeno de Schultz, el yoga, la sofrología...y la programación neurolingüística (PNL).

La PNL se ha utilizado durante mucho tiempo como una herramienta de preparación mental por muchos de los mejores entrenadores, como el brasileño Larri Passos, entrenador de Gustavo Kuerten. El establecimiento de objetivos es una de sus técnicas más utilizadas y más potentes. Los siguientes párrafos explicarán sus beneficios y su proceso de definición.

### ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

La motivación del entrenador y del jugador es imprescindible en este proceso. El establecimiento de objetivos ayuda a un jugador a ver más claro su nivel de motivación y a guiarle hacia un mejor rendimiento. Se recomienda el uso de esta técnica con jugadores a partir de los 13-14 años, cuando ya tienen la experiencia y madurez para empezar a involucrarse en la planificación de sus entrenamientos y programas de competición. El

establecimiento de objetivos también es una herramienta útil para ayudar a jugadores profesionales a planificar sus carreras.

Establecer objetivos puede definirse como el arte de plantearse las preguntas correctas. Las preguntas se diseñan para guiar el proceso de razonamiento. Preguntarle a una persona sobre sus objetivos es como enseñarle a construir una estrategia de motivación y ayudarle a estructurar sus pensamientos en relación al futuro. Estas habilidades podrá usarlas independientemente, no solamente para fines deportivos sino también en su vida privada y profesional. Se trata, pues, de un proceso educativo en su sentido más profundo.

### ¿Cuáles son las 5 preguntas básicas en el proceso de establecimiento de objetivos?

#### Pregunta 1: SITUACION ACTUAL

¿Cuál es la situación actual?

¿Dónde te posicionas?

La razón principal de esta primera pregunta es hacer consciente al jugador de su situación actual desde el principio y así poder establecer objetivos realistas y lógicos. El entrenador tiene a su disposición muchas herramientas para facilitar esta primera evaluación inicial (pruebas físicas, estadísticas, grabaciones de video, etc.)

#### Pregunta 2: OBJETIVO

¿Cuál es tu objetivo?

¿Qué es lo que quieres?

En cuanto el jugador ha comprendido su situación actual con la primera pregunta, el entrenador ahora intenta que se centre en el futuro con la segunda pregunta. Al responder, se elige una meta; la energía se canaliza hacia una dirección específica.



Antoni Girod durante una sesión en la cancha en la que utilizó la técnica de PNL con visualización en el Workshop Mundial ITF para Entrenadores de 2005.

Empiezas pensando en algo que no existe en el presente, pero que quieres que ocurra en el futuro.

### Pregunta 3: FINALIDAD

**¿Qué hará por ti el alcanzar tu objetivo?  
¿Por qué es importante para ti?**

Esta tercera pregunta se refiere a la finalidad detrás de tu objetivo. El objetivo es el '¿QUÉ?' y la finalidad es el '¿POR QUÉ?'. Mediante estas preguntas el entrenador invita al jugador a ponerse en contacto con sus motivaciones más profundas. La motivación necesita ser "alimentada" y la finalidad detrás de tu objetivo es el alimento. La finalidad es lo que te motiva a lograr esos objetivos. Esta finalidad tiene que ver con los sueños y ambiciones fundamentales del objetivo. Para descubrirlos, lo único que hay que hacer es mirar hacia arriba y ver escrito en letras grandes todas las cosas positivas que este objetivo te puede conllevar.

### Pregunta 4: MEDIOS

**¿Qué medios necesitas para alcanzar tu objetivo?**

**¿Cómo puedes alcanzar tu objetivo?**

Con la primera pregunta el entrenador ayudaba al jugador a definir su situación actual, es decir, el punto de partida. Con la segunda, el jugador tenía que visualizar su situación ideal, es decir, el punto de llegada. La tercera hace que ese punto de llegada sea atractivo. Lo que sí que es importante ahora es trazar el camino desde el punto de partida hasta el de llegada. La cuarta pregunta esta diseñada para mostrarnos este camino. Ayuda al jugador a definir los pasos que

deberá seguir para llegar hasta su objetivo. Cada medio identificado es un paso hacia el objetivo final.

### Pregunta 5: OBSTACULOS

**¿Cuáles son los obstáculos?**

**¿Qué te podría impedir el alcanzar tu meta?**

Esta pregunta es a veces percibida como desalentadora por algunos jugadores. ¿Por qué deberíamos hablar de posibles obstáculos?, ¿Por qué ser negativos? ¿No es esta pregunta contraproducente para la búsqueda de la motivación del jugador?

Efectivamente, esta pregunta puede causar desaliento o incertidumbre en algunos jugadores si no le sigue inmediatamente una versión adaptada y revisada de la pregunta número cuatro:

'¿Cómo se pueden vencer estos obstáculos?'

Identificar los obstáculos en el camino hacia el objetivo sólo tiene sentido si nos permite encontrar la manera de vencerlos. Si fracasamos en prever un obstáculo, esto puede desgraciadamente reducir la motivación del jugador o utilizarse como excusa a un rendimiento bajo. Es importante recordar que aquí la clave no es inspirar el miedo, sino prepararse para combatir cualquier posible obstáculo de una manera práctica y realista.

### CONCLUSIÓN

Estas cinco preguntas son básicas en el proceso de establecimiento de objetivos y forman una estrategia de motivación

sencilla, lógica y provechosa. Formularlas y no imponer objetivos desconocidos, da a los jugadores la oportunidad de involucrarse en el proceso y sentir que son propios. Este método se puede aplicar a objetivos a corto (la próxima sesión de entrenamiento, el siguiente partido, etc.), medio (un programa de entrenamiento, una serie de torneos, etc.), así como largo plazo (una temporada, una carrera). Además de estas cinco preguntas fundamentales, también hay otras preguntas más detalladas (que no se incluirán aquí) que nos pueden ayudar a llevar el establecimiento de objetivos al siguiente nivel.

Pasado un tiempo, este proceso llegará a ser automático y los jugadores podrán establecer ellos mismos sus propios objetivos de forma eficaz y estructurada. Al enseñarles esta estrategia de motivación, el entrenador no solo les enseña habilidades para un día, sino para toda una vida, porque aprenderán a ser cada vez más independientes.

Por tanto el establecimiento de objetivos juega un papel fundamental en la preparación mental. Ésta es sólo una de las técnicas de PNL que pueden utilizar los entrenadores, otras técnicas ayudan a trabajar el nivel de confianza del jugador, su habilidad para focalizarse y su capacidad para soportar el estrés. Algunas de estas técnicas de PNL se usan fuera de la cancha, mientras que otras pueden aplicarse muy fácilmente dentro de la misma.

# Formación de Entrenadores de Tenis: Comparación Mundial de Horas de Curso con Tutor

Por Miguel Crespo, Machar Reid, Patrick McInerney y Dave Miley (ITF)

### INTRODUCCION

En el 2003 la Comisión de Entrenadores de la ITF encargó un estudio al Departamento de Desarrollo (ITF) para investigar las características de los diferentes Programas de Formación de Entrenadores (PFE) en el mundo (ITF, 2003). Los resultados preliminares se presentaron en el número 35 de la revista ITF Coaching and Sport Science Review (Crespo, Reid & Miley, 2005).

Según los 23 países líderes en tenis, la mayoría tienen sus propios PFEs, encargándose también de su administración. Sólo la minoría subcontrata la formación de entrenadores a empresas privadas o independientes (asociación de entrenadores,

etc.). Los datos revelan que existe una diversidad en la estructura de los cursos y en sus nombres, que tienen una media de 3-4 niveles, y que la mayoría imparten menos horas en los niveles de iniciación que en los niveles superiores. Evidentes eran también las diferencias de horas por asignatura, aunque casi todos los cursos contenían ciencias del deporte aplicadas al tenis. Finalmente, también se comprobó que la mayoría de los PFEs incluyen diversos procedimientos de evaluación teóricos y prácticos, además de ciertos prerrequisitos como la edad, el nivel de juego, la formación, y un tiempo mínimo entre cursos.

Una observación en los datos obtenidos fue

la gran diferencia en el número de horas de contacto formales en presencia de un tutor (Tutor-Candidato), con los niveles más bajos oscilando entre 6 a 270 horas y los niveles superiores de titulación oscilando entre 30 a 1300 horas o incluso un título Universitario (cuatro años).

De los 199 países que participaron en la encuesta, el 82,9% (165) tienen un PFE, el 27,2% (45) han desarrollado su propio PFE, el 65,4% (108) siguen el programa de la ITF, y el 8,4% (12) combinan su propio PFE con el programa de la ITF, siendo Europa la región con el mayor número de países con sus propios PFEs de todo el mundo.

Concluimos esta primera fase del estudio con la idea de que debido a la diversidad en el número formal de horas entre los PFEs de los 25 países líderes en tenis, parecería aconsejable establecer una equivalencia entre los PFEs ya existentes, que podría servir para homogeneizar los criterios, los contenidos, los prerrequisitos, las competencias y los procedimientos de evaluación.

## SEGUNDA FASE DEL ESTUDIO: COMPARACIÓN DE HORAS DE CONTACTO CON TUTOR

### Objetivo

En esta segunda fase se investigó en más profundidad la gran diferencia de horas de contacto con tutores según los datos mencionados anteriormente, y sus características. Las horas de contacto con un tutor se utilizaron como el criterio más importante debido a que proporcionaba información objetiva. Las horas previas al curso, los trabajos fuera de clase, el aprendizaje individual, las prácticas supervisadas o el aprendizaje anterior al curso no se tuvieron en cuenta para este estudio.

### Metodología

La comparación de horas de contacto con un tutor se realizó utilizando el número de horas aprobadas y recomendadas por la Comisión de Entrenadores (ITF, 1997) como criterio mínimo para los Niveles 1-2-3, siendo:

- Nivel 1: 61 horas
- Nivel 2: 74 horas
- Nivel 3: 84 horas

El número total de horas de contacto con un tutor para los 3 niveles es de 219 horas.

### Resultados

La Tabla 1 muestra los resultados comparativos entre los países líderes en tenis del estudio. Entre paréntesis se muestra el número de horas en presencia de un tutor que cada país debería:

- sumar (+ en rojo significa que hacen menos de los requerimientos mínimos) o
- restar (- en negro significa que hacen más de los requerimientos mínimos para los 3 niveles)

para obtener el mismo número de horas de contacto en cada nivel de acuerdo con la propuesta.

El símbolo (\*) indica países que tienen más de 3 niveles. En este estudio solamente se han tenido en cuenta las horas de contacto con un tutor en los primeros 3 niveles cuando el país tenía más de las horas mínimas recomendadas. No obstante, se han contabilizado las horas en todos los niveles cuando no se alcanzaban las horas mínimas en los primeros 3 niveles.

Horas	Nivel 1 (61 horas)		Nivel 2 (74 horas)		Nivel 3 (84 horas)		¿Alcanza 219 hrs en 3 niveles?
	Curso	±	Curso	±	Curso	±	
País	61		74		84		219
Australia	26	+35	70	+4	100	-16	+23
Austria	160	-99	212	-138	317	-233	√(-470)
Bélgica(*)	66	-5	80	-6	180	-96	√(-107)
Brasil (*)	23	+38	28	+46	62	+22	+106
Canadá (*)	16	+84	50	+24	160	-76	√(-13)
China (*)	70	-9	72	+2	80	+4	√(-3)
Croacia	240	-179	540	-466	-	-	√(-561)
Rep. Checa	60	+1	180	-106	450	-366	√(-471)
Francia (*)	105	-44	45	+29	770	-686	√(-701)
Alemania (*)	150	-89	150	-76	150	-66	√(-231)
Gran Bretaña (*)	91	-30	96	-22	144	-60	√(-112)
Israel	220	-120	440	-366	-	-	√(-441)
Italia (*)	30	+31	50	+24	240	-156	√(-320)
Japón	60	+1	40	+34	40	+44	+79
Países Bajos	270	-209	200	-126	180	-96	√(-431)
Polonia	140	-79	310	-236	-	-	√(-231)
Portugal	60	+1	90	-16	120	-36	√(-51)
Rumania	225	-164	120	-46	80	+4	√(-206)
Rep. Eslov	60	+1	150	-78	300	-216	√(-291)
España	120	-20	310	-236	400	-316	√(-611)
Suecia	36	+25	81	-7	108	-24	√(-6)
Suiza	35	+26	84	-10	105	-21	√(-5)
EEUU	6	+55	30	+44	50	+34	+133

Tabla 1. Comparación de horas de contacto en presencia de un tutor entre los países líderes en tenis.

### COMENTARIOS

#### Nivel 1:

- 11 países no alcanzan las 61 horas: Australia, Brasil, Canadá, Rep. Checa, Italia, Japón, Portugal, Rep. Eslovaca, Suecia, Suiza y los EEUU.
- Nota: 4 de ellos (Rep. Checa, Japón, Portugal y la Rep. Eslovaca), tienen solamente 1 hora menos. Podemos concluir que hay 7 países que no alcanzan las horas mínimas requeridas por el programa de Nivel 1 (ITF).

#### Nivel 2:

- 8 países no alcanzan las 74 horas: Australia, Brasil, Canadá, China, Francia, Italia, Japón, y los EEUU.
- Nota: 2 de ellos (Australia y China) tienen 4 horas o menos por debajo. Podemos concluir que hay 6 países que no alcanzan las horas mínimas requeridas por el programa de Nivel 2 (ITF).

#### Nivel 3:

- 5 países no alcanzan las 84 horas: Brasil, China, Japón, Rumanía y los EEUU.

- Nota: 2 de ellos (China y Rumanía) solamente tienen 4 horas menos. Podemos concluir que hay 3 países que no alcanzan las horas mínimas requeridas por el programa de Nivel 3 (ITF).

#### Todos los Niveles:

- 4 países no alcanzan las 219 horas: Australia, Brasil, Japón y los EEUU.

### CONCLUSIÓN

Los datos reflejan que solamente 4 de los 23 países líderes en tenis del mundo no alcanzan las horas mínimas de contacto con un tutor establecidas por el programa de la ITF.

### REFERENCIAS

- Crespo, M., Reid, M. & Miley. (2005). Tennis Coaches Education: A Worldwide Perspective. ITF CSSR, 35, 11-13.
- ITF. (1997). ITF Coaches Commission Minutes. Unpublished document. ITF Ltd. London.
- ITF. (2003). ITF Coaches Commission Minutes. Unpublished document. ITF Ltd. London.

# Métodos para Entrenar la Resistencia en el Tenis

Por Anna Skorodumova (Directora del Comité de Ciencias del Deporte de la Federación Rusa de Tenis, Catedrática del Instituto de Cultura Física, Moscú)

Este artículo, que es una continuación del publicado en el número 35 de esta revista (centrado en los factores fisiológicos que afectan la capacidad de resistencia), trata de los diferentes tipos de ejercicios que se pueden utilizar para entrenar la resistencia específica en el tenis.

## TIPOS DE EJERCICIOS

Hay muchas maneras de desarrollar la resistencia en el tenis, y todas ellas no pueden comentarse en un solo artículo; sin embargo, cuando planificamos el entrenamiento de la resistencia es muy importante clasificar los ejercicios de la manera siguiente.

### Generales

Estos ejercicios se eligen por su influencia cardiovascular y respiratoria y deben utilizarse mayoritariamente en las fases de preparación. Los ejercicios generales incluyen todo tipo de deportes continuos como el correr, la natación y el ciclismo, además de otros deportes y juegos energéticos. La natación y la carrera son especialmente beneficiosas para los tenistas ya que utilizan los músculos de la cintura escapular, aumentando la demanda de oxígeno y así la capacidad cardiovascular y del sistema respiratorio.

Los deportes como el fútbol, el baloncesto y el balonmano son también beneficiosos pero con ciertas adaptaciones. Por ejemplo, el baloncesto debe jugarse con sólo 3 jugadores con sustituciones cada 3 minutos, mientras que el fútbol y el balonmano deben jugarse en canchas más pequeñas, para que todos los jugadores permanezcan activos. Es decir, las reglas deben modificarse teniendo en cuenta las necesidades específicas de los jugadores. Otra consideración importante es el riesgo de lesión que conlleva la práctica de estos deportes, de modo que estas actividades deben realizarse con prudencia y no en periodos de competición.

### Específicos

Estos ejercicios se utilizan principalmente durante las fases de preparación o de pre-competición, y deben elegirse según sus acciones y movimientos específicos del tenis. Hay cuatro tipos de ejercicios específicos que se pueden practicar y la carga usada tiene que ser mayor que durante un torneo.

*Ejercicios de un solo golpe:* Consisten en la repetición constante de un solo golpe desde cualquier zona de la cancha. Estos ejercicios

no solo entrenan la resistencia sino que también permiten perfeccionar la técnica.

*Ejercicios combinados de varios golpes:* Pueden ser ejercicios sencillos "de cambio de direcciones" (p.ej. un golpe de derecha paralelo y después uno cruzado), o ejercicios de varios golpes y direcciones (p.ej. 3 reveses cruzados, una subida de derecha y un remate). Una característica de estos ejercicios es que el jugador sabe desde dónde debe golpear, el tipo de golpe que ha de utilizar y su potencia. Estos ejercicios deben diseñarse específicamente para cada jugador según su estilo de juego y sus patrones tácticos para así poder simular un partido real.

*Ejercicios de situación:* Son similares a los ejercicios combinados, aunque aquí, el jugador no sabe el lugar exacto desde donde realizará cada golpe. Estos ejercicios sirven para entrenar todas las situaciones de un partido y su imprevisibilidad también ayuda a entrenar el tiempo de respuesta y la capacidad de movimiento. Aunque el jugador no sabe desde donde golpeará la pelota, deberá dirigirla hacia una zona concreta de la cancha.

*Situaciones tipo de competición:* Consisten en jugar partidos modificando la puntuación. En este caso, un partido no empezaría con un tanteo de 0:0. El puntaje inicial se fija según las necesidades de cada jugador, y podría, por ejemplo, empezar con 15:30 ó 30:30. Así, aunque aumenta la intensidad del juego, hay más descansos al jugarse menos puntos por juego. Además, estos ejercicios entrenan las capacidades psicológicas, ya que los jugadores deben mantener un alto nivel de concentración y de control de las emociones, debido a la mayor presión creada por los tanteos modificados.

### Competitivos

Como los tenistas compiten durante aproximadamente 9-10 meses al año, es importante tener en cuenta el efecto de la competición sobre la capacidad de resistencia y la importancia de su entrenamiento durante este periodo. La capacidad de resistencia disminuye durante

esta etapa ya que los tenistas no pueden realizar la misma cantidad de trabajo debido a la competición. Por tanto, al preparar un programa de entrenamiento anual es sumamente importante decidir la importancia de cada torneo, para que durante las competiciones menos prioritarias, se pueda entrenar con ejercicios más exigentes. El entrenamiento de la resistencia durante esta etapa debe consistir mayoritariamente en ejercicios específicos, que también permitirán mejoras en las capacidades técnicas, tácticas y físicas.

## CONCLUSIÓN

Clasificar los ejercicios en las categorías antes mencionadas permite mejorar los entrenamientos durante cada fase del año. Los ejemplos usados son escasos, por tanto, el entrenador debe utilizar su imaginación, crear nuevos ejercicios, clasificarlos correctamente y aplicarlos en la fase adecuada del programa de entrenamiento anual.

### Para más información

Ferrauti, A., Weber, K., & Wright, P. R. (2003). Endurance: Basic, Semi-Specific and Tennis-Specific. In Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (Eds.), *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (93-112), London, ITF Ltd.



Los ejercicios especiales que simulan el juego del tenis permiten entrenar tanto táctica como técnica.

# Entrenando a Jóvenes Jugadores - Midi Tenis

Por Garry Cahill (Director Técnico, Federación Irlandesa de Tenis)

En los últimos años nos hemos centrado mucho en nuestras regiones en enseñar midi tenis en canchas de 18m x 6,5m. Anteriormente nuestros jugadores pasaban de canchas de mini tenis a canchas de tamaño normal sin ninguna transición. Actualmente en nuestro sistema de progresión los jugadores pasan de las canchas de mini tenis a los 7-8 años para luego avanzar a la cancha normal a los 9 años. Estas edades son solamente aproximadas pues la edad no es el factor más importante. El aspecto más importante es que los jugadores puedan jugar con una técnica básica correcta antes de poder avanzar al siguiente nivel.

Aunque en algunos países la cancha midi se modifica acortándola pero manteniendo la misma anchura, en Irlanda pensamos que la cancha también tiene que hacerse proporcionalmente más estrecha ya que creemos que a estas edades el equilibrio es fundamental y si mantenemos la misma anchura los jugadores tendrán que realizar la mayoría de sus golpes de forma desequilibrada. Otro factor que confirma la teoría de modificar la cancha es que la amplitud de la zancada de los jugadores junior es muy corta y por lo tanto no cubren la cancha con tanta facilidad. Esto significa que se pueden ganar muchos puntos haciendo correr al jugador de lado a lado y cambiando la dirección de la pelota, con lo que la duración del peloteo es corta. Otra ventaja importante de estrechar la cancha es que los jugadores subirán más a la red puesto que el rival tiene menos espacio para pasar.

Desde la introducción del sistema de progresión al midi tenis, el nivel técnico de nuestros jugadores ha mejorado considerablemente, pero la cancha es solo uno de los factores que influye en esta mejora. También hemos dedicado muchas horas a educar a los padres sobre la importancia de utilizar el material adecuado a estas edades y nivel que incluye el tamaño y peso de la raqueta, y el tipo de pelota.

Al estudiar las distintas regiones en el verano del 2005, observamos importantes mejoras técnicas, mayoritariamente debidas a la introducción de la cancha midi, 18 x 6,5m., en los siguientes campos:

1. Empuñaduras menos extremas, pues el bote de la pelota es menor.
2. Menos posiciones abiertas a estas tempranas edades, permitiendo a los

jugadores transferir su peso corporal en la dirección de la pelota y poder golpear con más potencia (A lo ancho y largo de la cancha).

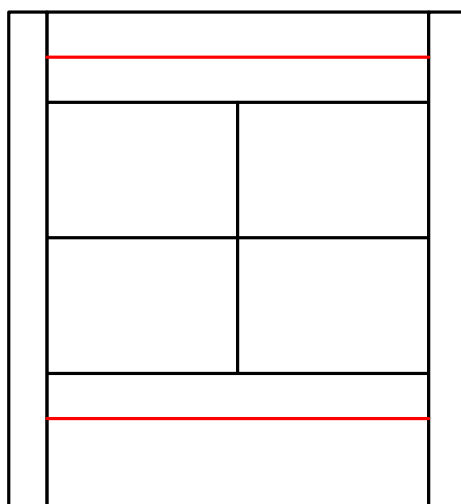
3. Los jugadores llevan menos la raqueta atrás en las voleas y volean más angulado para ganar el punto (longitud de la cancha).
4. Los jugadores tienden menos a girar en exceso debido a que la cancha es más corta (menor longitud).
5. La acción general de lanzamiento para el servicio. En mi opinión se debe fundamentalmente al tamaño y peso de las raquetas. También enfatizamos mucho el aspecto de lanzamientos en los entrenamientos de coordinación para midi tenis.

Tácticamente en esta etapa los jugadores deben sentir la sensación de estar jugando un partido de verdad. Tienen que jugar en situaciones tácticas reales para forzar al máximo los cambios técnicos necesarios, por ejemplo, para enseñar el efecto liftado a los jugadores hay que crear situaciones tácticas que incluyan golpes angulados. Esto hace que los jugadores encuentren soluciones y descubran el uso de la técnica. Obviamente en estos casos se debe utilizar la cesta, aunque solamente durante un período breve hasta que se consiga lograr esas sensaciones.

Los entrenadores frecuentemente encasillan a sus jugadores al enseñarles de una manera fija, mientras que en realidad lo que necesitan es experimentar el mayor número posible de situaciones variadas. Esto formará jugadores que tendrán facilidad para ser más creativos en el futuro, ya que estarán constantemente tomando decisiones y experimentando situaciones nuevas. A estas edades los jugadores también deben entrenar varios patrones del juego de pies. Demasiado a menudo se ven sesiones de entrenamiento donde el jugador da un paso lateral, realiza un golpe de derecha perfecto y retrocede hasta el final de la fila. Este tipo de ejercicios enseñan patrones del juego de pies totalmente incorrectos para tener éxito en el tenis. En vez de esto deben aprender a jugar con todos los diferentes patrones de movimiento, pasos laterales, pasos cruzados, pasos combinados, de recuperación desde diferentes distancias y golpear desde cualquier posición. Los ejercicios deben ser lo más reales posibles incluso desde el principio.

Finalmente, creo que como entrenadores, si enseñamos de esta manera, guiaremos a nuestros jugadores hacia un juego de tenis mucho más completo para el futuro. Así mismo tendremos por resultado jugadores que pueden jugar bien técnicamente además de ser tácticamente creativos.

Cancha de Midi-Tenis Típica



Cancha de Midi-Tenis Modificada

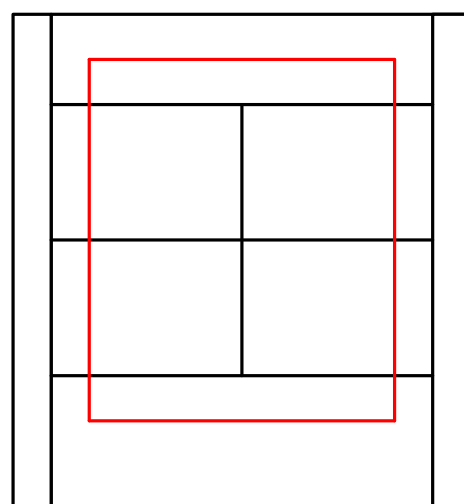


Figura 1. Diferencias entre la cancha de midi-tenis típica (18 x 8.23 m) y la modificada (18 x 6.5 m) utilizada por la Federación Irlandesa de Tenis.

# Libros Recomendados

## LIBROS

### Preparación física en el tenis

**Autor:** José Antonio Aparicio **Año:** 1998  
**Idioma:** Español **Nivel:** Todos los niveles  
**ISBN:** 84-8013-155-1



Para aquellos entrenadores con interés por aprender los principios básicos de la preparación física en el tenis, este libro es un buen lugar por donde empezar. Presenta los principales conceptos para preparar y dirigir sesiones de entrenamiento físico de una manera sencilla y fácil de entender. El autor ha combinado la experiencia con datos científicos para proporcionar ejemplos de planes anuales, mensuales, semanales e incluso diarios. Además, también contiene una gran cantidad de información sobre agilidad, velocidad y fuerza. En resumen, un libro muy bien estructurado y una buena referencia para entrenadores interesados en preparación física en el tenis.

Para mas información, contactar con:  
[www.gymnos.com/](http://www.gymnos.com/)

**Tenis Técnico: Raquetas, Cordajes, Pelotas, Pistas, Efecto y Bote (Technical Tennis: Racquets, Strings, Balls, Courts, Spin, and Bounce).** **Autor:** Rod Cross y Crawford Lindsey **Año:** 2005 **Idioma:** Inglés **Nivel:** Todos los niveles **ISBN:** 0-9722759-3-2

Una mirada verdaderamente completa a todos los aspectos técnicos involucrados en el juego del tenis. Este libro le ayudará a contestar preguntas como: ¿Cuál es la variable individual más importante en el rendimiento de una raqueta? ¿Cómo se genera el máximo efecto? ¿En qué parte de la raqueta se debería golpear a la pelota? Stuart Miller, Director Técnico de la ITF comenta: 'Desde elegir una raqueta hasta comprender el papel del cordaje en el vuelo de la pelota, Tennis Técnico proporciona una valiosa información tanto a entrenadores como a jugadores. Si quiere mejorar su juego, este libro debería estar el primero de su lista'.



Para mas información, contactar con:  
[www.racquettech.com](http://www.racquettech.com)

**Tenis: Potencia, velocidad y movilidad.**

**Autor:** Rendey Horacio Ortiz Rodríguez **Año:** 2004 **Idioma:** Español **Nivel:** Todos los niveles **ISBN:** 84-95114-61-5



Este libro proporciona una mirada en profundidad a los requerimientos físicos del tenis y los mejores métodos de entrenamiento para optimizar estos requerimientos. La información en este libro fue recogida durante un periodo de 12 años en los cuales el autor trabajó

como entrenador físico en numerosos clubes y finalizó un Master de "Entrenamiento de Alto Rendimiento". Basado en esta experiencia el autor ha recopilado una gran cantidad de datos de investigación que son propuestos junto a experiencias prácticas. Si posee ya conocimiento en esta área, realmente disfrutará con este libro.

Para mas información, contactar con:  
[www.inde.com](http://www.inde.com)

**Deporte: Comunicación y pedagogía - PNL para un entrenamiento eficaz (Sport: Communication and pédagogie - La PNL pour un coaching efficace)**

**Autor:** Antoni Girod **Año:** 2005 **Idioma:** Francés **Nivel:** Todos los niveles **ISBN:** 2-85180-679-3

La comunicación y creación de un entorno de aprendizaje óptimo para jugadores es esencial y este libro le ayudará a conseguirlo. Abarca tópicos tales como la pedagogía, la comunicación y las 4 etapas de aprendizaje y detalla algunos métodos/técnicas que los entrenadores deben comprender y emplear cuando trabajan con jugadores. Este libro ayudará sin duda a los entrenadores a mejorar la manera de comunicarse con jugadores, entrenadores y compañeros.



Para mas información, contactar con:  
[www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)

## Material de Entrenamiento Recomendados



### El Compañero de Entrenamiento (The Training Partner)

El objetivo del "Training Partner" es conseguir que el jugador comprenda que necesita adoptar una posición de semi cuclillas desde la cual la potencia puede ser transferida al golpe de derecha y al de revés. 'El Training Partner es un excelente aparato para desarrollar una conciencia kinesiológica de la postura correcta' según Simon Jones, Entrenador Nacional de la LTA. El "Training Partner" es también muy fácil de usar, viene en diferentes tamaños y es excelente para los entrenadores que quieran ofrecer a sus jugadores una ayuda extra para la mejora del juego de pies y del movimiento.

Para más información contactar con: [www.overspeeduk.com](http://www.overspeeduk.com)



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London Sw15 5XZ  
Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799  
E-mail: [itf@itftennis.com](mailto:itf@itftennis.com) Website: [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)  
ISSN 1812-2302

Traducción: María Taylor.

Créditos de fotos seleccionadas: Paul Zimmer, Ron Angle, Sergio Carmona.