

Editorial

Bienvenidos al número 40 de la ITF Coaching and Sport Science Review, el número final de 2006 en el que incluimos artículos sobre varios temas como: el desarrollo del entrenador a largo plazo, el fenómeno del entrenador "quemado", el trabajo con tenistas adultos, entrenamiento de adultos, y un estudio sobre los beneficios del consumo de una bebida deportiva durante un partido de tenis.

En el último cuatrimestre del año algunos de nuestros lectores habrán asistido a una de nuestras Conferencias Regionales que se organizaron conjuntamente con las Asociaciones Regionales con apoyo de Solidaridad Olímpica. En Panamá 136 entrenadores en representación de 14 países de la región participaron en la 4ª Conferencia para Entrenadores de Centroamérica y el Caribe. Tennis Europe, junto con la Federación Sueca de Tenis, organizaron su Simposium Anual en Estocolmo en el que participaron 80 entrenadores europeos en representación de 33 países. La 13ª Conferencia para Entrenadores Asiáticos tuvo lugar durante la tercera semana de octubre en Bangkok, Tailandia en la que participaron 150 entrenadores de 17 países. En Sudamérica, aproximadamente 300 entrenadores de 10 países asistieron a la 11ª Conferencia para Entrenadores Sudamericanos celebrada en Barranquilla, Colombia. Aproximadamente 70 entrenadores de 11 países participaron en la 5ª Conferencia para Entrenadores Africanos celebrada en El Cairo, Egipto.

En resumen, en 2006 más de 750 entrenadores de 85 países participaron en una Conferencia Regional ITF, lo que supone un aumento de participación de un 25% con respecto a 2004. Estos eventos bianuales proporcionan un foro de encuentro para que los entrenadores compartan inquietudes sobre temas específicos de sus regiones, accedan a las informaciones más actualizadas en ciencias del tenis y pedagogía, y descubran más detalles sobre los programas de la ITF a su disposición y a la de las Asociaciones Nacionales. Queremos agradecer a los expertos que fueron expositores en dichas conferencias y esperamos que aquellos que asistieron disfrutaran de la experiencia.

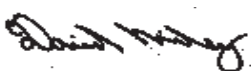
En septiembre se organizó el primer curso de Nivel 3 para entrenadores europeos en Valencia, España. Nueve entrenadores asistieron al curso de 12 días de duración que fue un gran éxito, pues todos los participantes volvieron a sus países con mayores conocimientos y entusiasmo.

La Federación Internacional de Tenis inauguró su nueva tienda en internet en octubre que permite acceder fácilmente a una gran cantidad de publicaciones, ropa, accesorios y regalos vendidos por la ITF. La dirección (<https://store.itftennis.com>, también se puede acceder mediante la página www.itftennis.com) y permite a los interesados comprar utilizando tarjetas de crédito o débito con toda la información en inglés, francés y español. El Departamento de Formación / Desarrollo de la ITF ofrece sus publicaciones incluyendo la más reciente "ITF Tennis Psychology" que incluye más de 200 ejercicios fuera y dentro de la cancha así como las últimas investigaciones en la materia.



Craig Tiley y Craig Morris presentando en la 13ª Conferencia para Entrenadores Asiáticos en Bangkok, Tailandia.

Finalmente, esperamos que disfruten del número 40 de Coaching and Sport Science Review.



Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis



Miguel Crespo
Responsable de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis



Patrick McInerney
Asistente del Responsable de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Contenidos

EL DESARROLLO DEL ENTRENADOR A LARGO PLAZO	2
Miguel Crespo, Patrick McInerney (ITF) y Machar Reid (AUS)	
EL "QUEMARSE" O "BURNOUT": ENTRENADORES EN ALERTA	5
Janet Young (AUS)	
ENSEÑANZA DEL TENIS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD	6
David Sanz Rivas (ESP)	
ENTRENAR A UN EQUIPO	7
Mark Bullock (ITF)	
INICIATIVA ITF DEL TENIS EN LA ESCUELA	8
EJEMPLOS DE CLASES DE TENIS EN LA ESCUELA	
VARIACIONES DE LOS NIVELES DE GLUCEMIA Y ELECTROLITOS SÉRICOS AL CONSUMIR UNA BEBIDA DE REPOSICIÓN CON ALTA CARGA ENERGÉTICA DURANTE UN PARTIDO DE TENIS	11
M. González, J. López, A. Martínez, A. Luque, M. L. Vidal, J. Alemán y J.A. Villegas (ESP)	
LA ANATOMÍA DE UN CALENTAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO	12
Carl Petersen (CAN)	
EL TENIS: UN JUEGO MENTAL - PRIMERA PARTE	14
Dietmar Samulski (BRA)	
NUEVA PUBLICACIÓN DE LA ITF	15
CONFERENCIAS REGIONALES PARA ENTRENADORES	16

El Desarrollo del Entrenador a Largo Plazo

Por Miguel Crespo, Patrick McInerney (ITF Departamento de Desarrollo/Entrenamiento) y Machar Reid (Universidad Western Australia)

INTRODUCCIÓN

El número de personas que juegan al tenis en el mundo ha aumentado significativamente. Los entrenadores tienen un papel importante en el desarrollo de estos jugadores a todos los niveles. Por tanto, las organizaciones de tenis, deportivas y académicas intentan facilitarles una mejor formación organizando cursos actualizados con recursos educativos de alta calidad.

El objetivo principal de los programas de formación de entrenadores (Coaches' Education Programmes (CEPs)) es mejorar la calidad del entrenamiento y, consiguientemente, facilitar el desarrollo de más jugadores de alto nivel (adaptado de USTA, 2006). Se ha demostrado que los CEPs influyen positivamente en la eficacia y confianza de los entrenadores (Brachlow y Sullivan, 2006; Malete y Feltz, 2000). Además, entrenar adecuadamente es uno de los factores principales para desarrollar deportistas de élite (Ericsson y Charness, 1994).

Para preparar adecuadamente a los entrenadores los CEPs deben ser prácticos (dentro y fuera de la cancha) y teóricos (científicos y no-científicos). La información facilitada debe ser esencial para su trabajo diario y basarse en un Código Ético y de Conducta estricto, que proteja la seguridad, el bienestar y los derechos de todas las personas implicadas (AEHESIS, 2006).

El crecimiento del tenis ha coincidido también con la integración sistemática de las ciencias del deporte. El entrenamiento se ha orientado tanto hacia la mejora del rendimiento del jugador como a aumentar la participación (USTA, 2006). Los entrenadores de hoy día deben mantenerse actualizados mejorando sus conocimientos mediante los CEPs.

Formación basada en las competencias del entrenador (FBC)

Últimamente, el número de países que ha revisado sus CEPs, ha aumentado (Way y O'Leary, 2006). Actualmente en Canadá, Australia y algunos países Europeos, los están adaptando a "la formación basada en competencias". La ITF, con su CEP utilizado en más de 80 países, también encabeza éste cambio (Crespo, et al., 2005).

El concepto de FBC implica organizar y enseñar basándose en competencias establecidas para la profesión en general y en las diferentes actividades que pueda desempeñar el entrenador (entrenar a principiantes, intermedios, avanzados y profesionales). Las competencias pueden

definirse como la combinación de habilidades (aplicar la experiencia y el conocimiento - cómo realizar el trabajo), conocimientos (hechos, sentimientos o experiencias del entrenador - qué hacer en el trabajo) y actitudes (características interpersonales - cómo es el entrenador) que debe poseer el entrenador para realizar correctamente su trabajo, cumpliendo las necesidades del mercado, de los clientes, y de los niveles de rendimiento de su empleo (Morris, 2006).

Estas competencias están definidas de forma precisa, basándose en las actividades de los entrenadores (p. ej., entrenamiento, competición, gestión y educación) y en las tareas de cada actividad (por ej. planificar, organizar, realizar y evaluar) (AEHESIS, 2006). La FBC se organiza en unidades compuestas por objetivos de aprendizaje y criterios de evaluación (es decir, demostrar competencia). La competencia actual del entrenador se reconoce si se proporciona evidencia válida, suficiente, coherente, reciente y auténtica (Morris, 2006).

El desarrollo de la experiencia del entrenador

La difícil tarea de identificar las competencias necesarias del entrenador y organizar los CEPs según criterios de FBC, ha revelado una confusión sobre la idea de experiencia del entrenador. Es decir, se identifica el nivel de los cursos (p. ej., 1, 2, 3, etc.) con la ocupación general del entrenador (p. ej., nivel 1 = entrenador de principiantes, nivel 2 = entrenador de intermedios / avanzados, y nivel 3 = entrenador de profesionales) supone que las habilidades y conocimientos del entrenador aumentan progresivamente con el nivel del jugador al que entrenan.

Este malentendido, anteriormente destacado por Roetert et al. (2000), ignora que el papel de un entrenador no varía únicamente dependiendo del nivel de sus jugadores, sino también según sus objetivos profesionales. De hecho, algunos entrenadores tienen roles diferentes a lo largo de sus carreras (p. ej., trabajando con jugadores de diferentes edades y niveles), pero otros se especializan y trabajan exclusivamente con jugadores de un mismo nivel. En este último caso, los entrenadores posiblemente desarrollarán sus habilidades específicamente para ese grupo concreto (AEHESIS, 2006). Tanto la ciencia como la experiencia demuestran que muchos CEPs dejan que los propios entrenadores se encarguen de su formación continuada (Crespo et al., 2005a).

Este artículo pretende reflexionar y elaborar una trayectoria profesional o modelo de

desarrollo a largo plazo del entrenador de tenis. Como en otros modelos de desarrollo de deportistas a largo plazo, propuestos por varios autores (Balyi y Hamilton, 2003; Bloom, 1985; Côté y Hay, 2002; Ericsson y Charness, 1994; Monsaas, 1985), se emplearán datos relevantes donde se estime oportuno (AEHESIS, 2006; Way y O'Leary, 2006).

EL DESARROLLO DE LOS ENTRENADORES A LARGO PLAZO

Se ha escrito mucho sobre las cualidades de un buen entrenador (Hassan, 1997; Roetert, et al., 2002; Stojan, 1997), además hay investigaciones que comparan los comportamientos de entrenadores con éxito con los que no lo tienen (Claxton, 1988; Crespo, 1995). Igualmente, en la literatura general se encuentran consejos de los mejores entrenadores y los sistemas de entrenamiento de las mejores academias. No obstante, se sabe relativamente menos sobre cómo los entrenadores realmente desarrollan sus habilidades a lo largo de sus carreras.

Como mencionamos anteriormente, se han creado modelos de desarrollo para jugadores a largo plazo que definen la trayectoria típica de los jugadores, especificando el "cuándo", el "por qué", el "qué" y el "cómo", desarrollan su habilidad. Se han realizado pocos proyectos similares para entrenadores (Côté, 2006; Gilbert, et al., 2006; Trudel, 2006).

Fases de desarrollo del entrenador

Way y O'Leary (2006) presentaron un modelo de la trayectoria de un entrenador, considerando cuatro medios distintos: "jugando" (las experiencias del deportista), "en el colegio" (la trayectoria educativa del entrenador), "al lado de la cancha" (las experiencias del entrenador), y "en la oficina" (el desarrollo de liderazgo y apoyo continuo). Por otra parte, AEHESIS (2006), ha definido cuatro roles para entrenadores (aprendiz o asistente, entrenador, entrenador experto y entrenador maestro) que están relacionados con la trayectoria profesional del entrenador.

Combinando estos dos conceptos con el modelo para jugadores propuesto por Balyi y Hamilton (2003), la Tabla 1 incluye un modelo de desarrollo de entrenadores a largo plazo.

Factores a considerar en las etapas de desarrollo del entrenador.

Las etapas detalladas en la tabla 1 deben considerarse flexibles y no definitivas. El objetivo principal del modelo es asegurar que los entrenadores obtengan las

Papel principal del entrenador	Etapas	Características principales
Entrenador aprendiz o asistente	Fundamental (desarrollo precoz)	<p>Edad: A lo largo de la carrera del entrenador como jugador.</p> <p>Habilidades claves: Como jugador (la capacidad de entrenarse a sí mismo), como entrenador asistente (la capacidad de realizar entrenamientos).</p> <p>Conocimiento: Las características principales del tenis (las reglas, las rutinas de entrenamiento y competición, etc.).</p> <p>Actitudes: Pasión por el juego, la motivación, la amabilidad, el cuidado, la alegría y la diversión. Deseo de mejorar su comprensión del proceso del entrenamiento.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> En el caso de que no tuviera carrera deportiva como jugador o que ésta fuera corta, esta fase se cubre mediante el rol del entrenador como padre, directivo, aficionado, etc. Aunque muchos entrenadores han sido jugadores bastante buenos, esto no es un prerrequisito indispensable para ser entrenador, especialmente cuando se trata de entrenar a principiantes. (Roetert et al., 2003). Al ser posible, este entrenador debe trabajar supervisado por otros más cualificados o experimentados.
Entrenador	Aprender a entrenar (desarrollo medio)	<p>Edad: Durante, a finales, o una vez alcanzado el punto culminante de su carrera como jugador (p. ej., capitán de Copa Davis)</p> <p>Habilidades claves: Realizar y planificar entrenamientos para mejorar el nivel de sus jugadores.</p> <p>Conocimientos: Principios generales para el nivel de jugadores con los que se trabaja (p. ej., ciencias del deporte, metodología de entrenamiento, etc.)</p> <p>Actitudes: Las mismas mencionadas anteriormente además de comportamientos básicos de liderazgo.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> En el caso de que no tuviera una carrera deportiva como jugador o que ésta fuera corta, ésta fase se cubre en los primeros años como entrenador y puede combinarse con otros papeles (p. ej., padre, directivo). Este entrenador puede trabajar supervisado por otros más cualificados o experimentados.
Entrenador senior	Entrenar para entrenar (desarrollo final)	<p>Edad: Después de varios años en entrenando a jugadores de cualquier nivel (aprox. 5-10).</p> <p>Habilidades claves: Planificar los entrenamientos y las competiciones del jugador. Supervisar a otros entrenadores que puedan estar a su cargo.</p> <p>Conocimiento: Los principios específicos de entrenamiento para el nivel de los jugadores con los que se trabaja (p. ej., ciencias del deporte, metodología de entrenamiento, etc.).</p> <p>Actitudes: Las mismas mencionadas anteriormente además de una sólida ética laboral.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Normalmente, estos entrenadores no trabajan bajo supervisión pero puede depender de otros entrenadores de la organización. Normalmente, cuando trabajan con jugadores avanzados, este trabajo suele ser la ocupación profesional del entrenador a tiempo completo. Los entrenadores que trabajan con jugadores principiantes e intermedios pueden combinarlo con otras dedicaciones (p. ej., maestro).
Entrenador experto	Entrenando para entrenar (innovación)	<p>Edad: Después de un número considerable de años entrenando a jugadores de cualquier nivel (aprox. 10+).</p> <p>Habilidades claves: Capacidad de innovar (p. ej., sistemas de entrenamiento, programas de desarrollo, etc.). Supervisar a otros entrenadores, programas, organizaciones, etc.</p> <p>Conocimiento: Los mismos mencionados anteriormente además de principios generales de entrenamiento y ciencias del deporte aplicados al deporte, no sólo al tenis; la periodización, etc.</p> <p>Actitudes: Las mismas mencionadas anteriormente además de comportamientos de liderazgo sólidos y comportamientos sociales.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Normalmente, estos entrenadores asumen toda la responsabilidad por los programas o los jugadores con los que están trabajando. La enorme experiencia y los conocimientos del entrenador pueden permitirles ser mentores de otros entrenadores (entrenadores). En algunos casos estos entrenadores pueden desempeñar nuevos trabajos ejerciendo de administradores, directivos, árbitros, etc.
Entrenador Maestro	Retirada (conservación)	<p>Edad: Una vez retirado definitivamente: ya menudo a partir de los 65 años!</p> <p>Habilidades claves: La capacidad de reflexionar sobre sus propias experiencias como entrenador e intentar que estas experiencias puedan servirles a otros.</p> <p>Conocimiento: Todos los aspectos relacionados con el entrenamiento.</p> <p>Actitudes: Las mismas mencionadas anteriormente además del deseo de compartir las experiencias con los demás.</p> <p>Comentarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Por lo general, estos entrenadores pueden ejercer de consejeros para otros entrenadores, programas u organizaciones.

Tabla 1. Modelo de desarrollo a largo plazo de entrenadores de tenis.

competencias necesarias para realizar adecuadamente las actividades durante su desarrollo como entrenador. Este modelo también está fundamentado en la noción de que cada entrenador adquiere estas competencias y desarrolla sus habilidades a ritmos diferentes (p. ej., dependiendo de su experiencia en la cancha, su formación, sus oportunidades laborales y su experiencia como entrenador). Es cierto que estas distintas etapas se podrían realizar de forma voluntaria; a tiempo parcial o completo, independientemente de las habilidades del entrenador. Generalmente, los entrenadores que trabajan con jugadores de alto nivel suelen ser profesionales que trabajan a tiempo completo, mientras que los entrenadores voluntarios, que trabajan a tiempo parcial, suelen hacerlo con principiantes. También existen diferencias según el país.

Algunos jugadores profesionales, al acabar sus carreras, pasan directamente a entrenar a otro jugador de élite, sin tener ninguna experiencia previa como tal o la titulación pertinente. Por el contrario, los entrenadores que hayan tenido poca o ninguna experiencia como jugadores suelen empezar entrenando a principiantes (niños o adultos) y continúan haciéndolo independientemente de que realicen distintos cursos de formación.

Los primeros cursos de formación suelen realizarse cuando un entrenador ya empezó su carrera por lo que no suele ajustarse a la trayectoria académica tradicional (Way y O'Leary, 2006). Aunque Bloom (1995), y Côté y Hay (2002) destacan que los entrenadores necesitan tener más conocimientos y mejores calificaciones cuando trabajan con jugadores avanzados, la realidad es que, en el tenis, la mayoría de los entrenadores que trabajan con jugadores de élite son ex-jugadores que no suelen haber recibido formación en CEPs. Suelen ser los entrenadores que trabajan con principiantes los que realizan los cursos de formación. Los entrenadores que trabajan con principiantes no tienen porque tener menos conocimientos que los que trabajan con jugadores de élite, pero sí poseen diferentes conocimientos.



Asistir a conferencias es importante para el desarrollo del entrenador a largo plazo.

Gilbert et al. (2006) han observado que los entrenadores con éxito en varios deportes dedican muy poco tiempo a su formación "formal" (p. ej., asistiendo a cursos). Estos resultados demuestran la necesidad de considerar el contexto de la formación cuando se analiza el desarrollo del entrenador y se diseñan los CEPs.

La formación fundamental y el desarrollo de un entrenador a largo plazo son los principios más importantes y por tanto, los CEPs deben:

- Adoptar un enfoque individualizado.
- Considerar los distintos entornos de aprendizaje en un marco conceptual más amplio y tener en cuenta la gran variedad de experiencias de los entrenadores (Côté, 2006).
- Asumir que el desarrollo del entrenador es un proceso a largo plazo (+30 años).
- Recomendar ratios óptimos de formación y experiencia para potenciar el desarrollo y evitar el fenómeno del "estar quemado".

Siguiendo los principios del modelo propuesto, el diseño de los CEPs debe reconocer los diferentes tipos de aprendizaje (durante toda la vida, informal, formal y previo) y las competencias, fomentando una filosofía de mejora personal y profesional continua. Generalmente, el progreso de un entrenador a través de las fases de desarrollo depende de sus experiencias, su rendimiento y de su educación.

CONCLUSIÓN

Muchas de las ideas que fundamentan el modelo propuesto no son nuevas, no obstante esperamos que promuevan la revisión continuada de las tendencias actuales de formación y de los CEPs. La aplicación de modelos parecidos ayudará a mejorar la calidad, la consistencia, la transparencia y la relevancia de los programas futuros y superará las barreras de lenguaje y de cultura para facilitar el reconocimiento entre los diferentes CEPs.

Ser entrenador de tenis es una profesión emocionante y dinámica. Otros deportes importantes a nivel mundial han facilitado la evolución de sus CEPs, una tendencia que tiene que seguir el tenis.

REFERENCIAS

- AEHESIS. (2006). Final Report of the Coaching Group. Unpublished document.
- Balyi, I. y Hamilton, A. (2003). Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players. In M. Reid, A. Quinn y M. Crespo (Eds.). *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (49-57). London, ITF Ltd.
- Bloom, B. S. (1985) *Developing talent in young people*. New-York, Ballantine.
- Brachlow, M. y Sullivan, P. (2006). Instilling Coaching Confidence through Coach Education Programs in Canada. *Canadian Journal of Sport Science and Coaching*, 1, 1, May.
- Claxton, D. B. (1988). A systematic observation of more and less successful high school tennis coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 7, 302-310.
- Côté, J. (2006). The development of coaching knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1, 3, September, pp. 217-222(6).
- Côté, J., y Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J.M. Silva y Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (2nd ed., pp. 503-519). Boston: Allyn y Bacon.
- Crespo, M. (1995). *Liderazgo en el tenis*. PhD Dissertation. Universitat de València.
- Crespo, M., Reid, M., y Miley, D. (2005). Tennis coaches education: a worldwide perspective, *ITF Coaching & Sports Science Review*, 35, 11-13.
- Crespo, M., Reid, M., McInerney, P., y Miley, D. (2005a). Tennis coaches education: comparison of tutor-contact hours worldwide, *ITF Coaching & Sports Science Review*, 37, 12-14.
- Ericsson, K. A. y Charness, N. (1994). Expert Performance. *American Psychologist*. Vol. 49, No. 8, 725-747.
- Gilbert, W., Côté, J., y Mallett, C. (2006). *Developmental Paths and Activities of Successful Sport Coaches*. Volume 1, Number 1, March 2006, pp. 69-76(8).
- Hassan, F. (1997). What makes a good coach? *ITF Coaching & Sports Science Review*, 12, 9.
- Malete, L., y Feltz, D. L. (2000). The effect of a coaching education program on coaching efficacy. *The Sport Psychologist*, 14, 410-417.
- Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. In B. S. Bloom (Ed.), *The development of talent in young people* (pp. 211-269). New York: Ballantine.
- Morris, C. (2006). *Moving forward in 2006*. Presentation at the ITF Task Force on Coaches Education, Valencia, April 6.
- Roetert, E. P., Crespo, M., y Reid, M.M. (2000). Myths of tennis coaching. *ITF Coaching & Sports Science Review*, 26, 9-11.
- Stojan, S. (1997). What makes a good coach indeed? *ITF Coaching & Sports Science Review*, 13, 14-15.
- Trudel, P. (2006). What the Coaching Science Literature has to Say about the Roles of Coaches in the Development of Elite Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, Volume 1, Number 2, June, pp. 127-130 (4).
- USTA (2006). What is coaching education? USTA High Performance. www.playerdevelopment.usta.com
- Way, R. y O'Leary, D. (2006). Long-term coach development concept. *Coaches Plan*, 24-31.

El "Quemarse" o "Burnout": Entrenadores en Alerta

Por Janet Young (Psicóloga del deporte, Australia)

La mayoría de los entrenadores saben que el "burnout" o "quemarse" es más frecuente en jugadores sobre-entrenados, con falta de motivación y que sufren de aburrimiento. No obstante, ¿se plantean alguna vez los entrenadores que ellos mismos puedan "quemarse"? Existen investigaciones que sugieren que los entrenadores son más propensos a "quemarse" debido a las condiciones tan exigentes de su trabajo, entre ellas, la presión de comunicarse eficazmente con los jugadores (padres, personas de apoyo, los directivos, etc.) y de orientarles en cómo mejorar su tenis mientras disfrutan (Duda, et al., 2003). Puesto que el concepto de "quemarse" a menudo se malinterpreta, es importante comprenderlo para prevenirlo o detectarlo anticipadamente.

Mito #1: El estar "quemado", es la nueva excusa de los entrenadores para no trabajar
El "quemarse", un concepto empleado por primera vez por Herbert Freudenberger en 1974 para describir la reacción de los empleados ante el estrés en el campo de la salud mental, describe un comportamiento muy antiguo. Surge como consecuencia de un nivel de cansancio psicológico, físico y/o emocional que produce que un individuo, deje de realizar actividades con las que en un principio disfrutaba. La suposición de que todos los entrenadores utilizan el estar "quemado" como excusa para evitar el trabajo, es una equivocación. No obstante, lo que destaca este mito es que cabe la posibilidad de que los entrenadores que se "queman" no trabajen tan eficazmente como antes.

Mito #2: Cuando los entrenadores disfrutan de su trabajo, pueden trabajar durante muchas horas sin llegar a "quemarse"
Ningún entrenador es inmune al agotamiento. Por mucho que le guste su



El "quemarse" puede evitarse o minimizar sus efectos para poder seguir desempeñando y disfrutando de su profesión durante muchos años.

trabajo, el estar "quemado" sucede cuando la persona está estresada, sufre mucha presión, conflictos o desilusiones. Esta situación no aparece debido a un estrés excesivo ocasional, sino que es la respuesta ante un estrés prolongado y crónico, cuando el entrenador percibe que los retos/las exigencias son considerablemente superiores a sus recursos y habilidades para poder sobrellevarlas. Por tanto, el hecho de disfrutar del trabajo no impide el "quemarse", sin embargo, sí que puede ayudar a regularlo. De hecho, la falta o una disminución en la diversión del trabajo, pueden ser señales de futuros peligros.

Mito #3: Los entrenadores saben cuando están "quemados"

La mayoría de los entrenadores no saben cuando están "quemados", ni siquiera en las fases finales del proceso. Los síntomas varían mucho, pero lo más destacable es que un entrenador al "quemarse" sentirá fatiga, irritabilidad y depresión. Ya no disfrutará de su trabajo. Los síntomas físicos más habituales son el cansancio, los dolores de cabeza, el insomnio, la falta de aliento y la pérdida de peso. A nivel del comportamiento, algunos de los síntomas principales son, el enfadarse fácilmente, la frustración y la pérdida de interés por los demás. A nivel cognitivo, se percibe una sobrecarga, falta de éxito y una impotencia en la vida personal.

Mito #4: Los entrenadores fuertes física y psicológicamente no son tan propensos a "quemarse"

De acuerdo con las investigaciones los entrenadores más propensos a "quemarse" son aquellos que van más allá de lo esperado, los perfeccionistas. Normalmente trabajan demasiado, durante muchas horas, y muy intensamente, a menudo obsesionándose por cada detalle de su trabajo (Kelley et al.1999). Aunque la fuerza física y mental puede retrasar y reducir los efectos del "queme", no son la solución si un entrenador no posee la capacidad para emplear estrategias adecuadas para reducir el estrés, como las siguientes.

Mito #5: Los entrenadores pueden recuperarse del "queme" tomándose unos días libres

Puede que esta sea la solución cuando se trata de estar levemente "quemado", pero a menudo se requiere un tratamiento más extenso y personalizado. Normalmente el primer paso es cuando un entrenador se da cuenta del problema y se lo comunica a los demás (posiblemente a otros entrenadores o a miembros de su familia). En estos casos, el "queme" será menos frecuente o menos grave.

Aparte de concienciarse del problema, las otras alternativas deben individualizarse según la personalidad del entrenador:

- Tomar vacaciones
- Cambiar de trabajo o de deporte
- Cambiar las horas laborales
- Reevaluar las expectativas personales del trabajo
- Reformular los objetivos
- Comprometerse a realizar ejercicio
- Aprender a decir "no" a demasiadas peticiones
- Alimentarse correctamente
- Aprender a relajarse más
- Buscar ayuda profesional

Pero es posible que un entrenador se haya "quemado" tanto que jamás volverá a trabajar como antes.

Mito #6: El "quemarse" siempre está relacionado con el trabajo

Al evaluar, prevenir o tratar esta situación hay que considerar todos los aspectos de la vida del entrenador (trabajo, familia, vida social y personal) pues están interrelacionados. El estrés en cualquiera de ellos es acumulativo y potencialmente perjudicial para su bienestar y felicidad. Por tanto, el estrés laboral no debe examinarse aisladamente del resto de la vida del entrenador.

CONCLUSIÓN

El "quemarse" es una reacción ante el estrés crónico manifestada como el abandono psicológico, emocional y físico de una actividad que antes se disfrutaba y realizaba eficazmente. Los entrenadores son igual de propensos a sufrirlo como los jugadores, los dirigentes, los preparadores físicos y otras personas del deporte. Por esto, los entrenadores tienen que mantenerse alerta y aprender métodos para sobrellevar, prevenir y combatir esta situación potencialmente debilitadora. Deben concienciarse del problema y estar atentos a los cambios en sus reacciones ante las condiciones laborales y el resto de sus vidas. El "quemarse" puede evitarse o minimizar sus efectos para que puedan seguir desempeñando y disfrutando de su profesión durante muchos años.

REFERENCIAS

- Duda, J. L., Balaguer, I., y Crespo, M. (2003). "burnout" among tennis coaches. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 11, 30, 11-14.
- Freudenberger, H. (1974). "burnout": The High Cost of High Achievement. 2nd Ed. (NY): Doubleday.
- Kelley, B. C., Eklund, R. C. y Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and "burnout" among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 2, 113-131.

Enseñanza del Tenis para Personas de la Tercera Edad

Por David Sanz Rivas (Director del Área Docencia e Investigación RFET)

INTRODUCCIÓN

Nuestra propuesta va dirigida al colectivo de personas mayores, ofertándoles una posible práctica de actividad deportiva, el tenis, tratada siempre bajo un punto de vista de la mejora de la salud. No pretendemos marcar directrices, sino ofrecer orientaciones a los profesionales del tenis que puedan en un momento u otro acceder a trabajar con este grupo.

Pensamos que las personas mayores configuran hoy en día una categoría social que no se puede ignorar, debido al incremento hacia el que tiende nuestra sociedad, por el envejecimiento continuo de la población. Así podemos constatar que las sociedades occidentales envejecen progresivamente. El aumento de la esperanza de vida junto con la disminución de la tasa de natalidad, son las causas del aumento proporcional del número de ancianos. En España la población mayor de 65 años ha pasado del 3.1% en 1900 al 11.3 % en 1985, para suponer en la actualidad un 16% del total de la población. No todas las personas mayores viven de la misma forma el periodo de reposo obligado al que prácticamente están abocados todos sus subsidiarios. De hecho, este periodo estará fuertemente marcado por las experiencias vividas anteriormente, trabajo, herencia de su educación,...

El proceso de envejecimiento afecta a los diferentes sistemas, cardiovascular (arterioesclerosis, aumento tensión arterial,...), respiratorio (disminución volumen respiratorio, bronquitis,...), aparato locomotor y nervioso. Estos dos últimos merecen especial atención por su directa implicación en la actividad física. Así respecto al aparato locomotor, podemos destacar los siguientes puntos:

- Problemas del tejido óseo para la creación de calcio, tornándose frágil y proclive a fracturas
- Pérdida de elasticidad de las articulaciones
- Aparición de procesos degenerativos en las articulaciones (artrosis, atrofiaciones musculares, dolores,...)
- Tras los 70 años, el 90 % de la población sufre algún problema articular
- A partir de los 60 años comienza la atrofia de los discos intervertebrales
- La pérdida del tejido supera los depósitos de grasa y se pierde peso, así una persona que a los 20 años pesa 70 Kg tendrá un 15% de grasa, a los 75 años pesará 75 Kg y tendrá un 30% de grasa
- Progresivo "encogimiento" del cuerpo.

Por otra parte, referente al sistema nervioso, señalar que tan importante como el proceso degenerativo del aparato locomotor con la edad a la hora de la práctica de actividad física, será, en este colectivo, atender al deterioro a nivel del sistema nervioso, que tendrá una repercusión directa en la práctica de actividad física, así podemos señalar:

- Disminución del peso del cerebro
- Ligera atrofia del cerebro (disminuye el número de neuronas)
- Deterioro de los reflejos
- Dificultades de coordinación, equilibrio, orientación, lenguaje y en general a responder de manera inmediata a los estímulos que se le sugieran.
- Al disminuir el aporte sanguíneo al cerebro pueden manifestarse alteraciones de conducta
- Disminución de las capacidades de aprendizaje
- Deterioro de la memoria y de la concentración

Todo esto se tendrá que tener en cuenta a la hora de diseñar la intervención metodológica de un programa de tenis, ajustado a la tercera edad.

Nuestra intervención pretende contribuir a la mejora de la calidad de vida, a la vez que se aprende y practica una modalidad deportiva. Los beneficios que se persiguen con actividades deportivas de este tipo, a nivel general, son muy numerosos, pudiendo destacar los siguientes:

- El ejercicio favorece la fortaleza y vigor del corazón
- Frena la atrofia muscular y retarda la disminución de fuerza, potencia y tono muscular
- Aleja la aparición de problemas posturales y artrosis
- Previene la osteoporosis
- Favorece la resistencia a enfermedades pulmonares
- Aumenta la capacidad vital
- Mejora las relaciones humanas
- Supone un factor de integridad social
- Mejora la salud, solidaridad, ayudando a ser más feliz
- Mejora la sociabilidad y actitud frente a las diferentes situaciones
- Favorece el funcionamiento del S.N.C., estimula los reflejos, la coordinación y el equilibrio, así como la autonomía personal.

Tener en cuenta que el ejercicio físico y el deporte no son buenos por el mero hecho de practicarlos, sino que para obtener beneficios se debe conocer como se deben practicar y qué se debe realizar y evitar.

Nosotros nos planteamos ofrecer una actividad física específica para este colectivo que permita alcanzar los objetivos que debe proponerse la tercera edad:

- Mantener la autonomía física
- Cultivar nuevas relaciones sociales
- Divertirse en un ambiente recreativo que engendre una relajación física y el placer de moverse
- Aprender unas técnicas deportivas concretas
- Conocer y posibilitar la práctica del tenis
- Respecto a las características de las actividades que desarrollaremos podemos indicar que no existen actividades específicas para la tercera edad, siempre y cuando se ajusten a las premisas de la propuesta planteada. De esta manera el tenis ofrece una amplia abanico de posibilidades desde la familiarización hasta el perfeccionamiento.

Podríamos resumir nuestra propuesta comentando que se debe incidir en el aspecto físico en general, atendiendo al estado de salud y al desarrollo mental, contribuyendo a asumir la vejez como un nuevo estado vital, no como enfermedad, ofreciendo a los ancianos recursos útiles para disfrutar de una mejor calidad de vida.

Objetivos

A grandes rasgos los objetivos que se persiguen con nuestra programación de tenis mediante la practica de actividad física y deportiva son:

Objetivos Generales

- Mejora de la salud
- Búsqueda de una mejor calidad de vida
- Carácter lúdico y recreativo
- Mitigar el progresivo deterioro del organismo
- Mejoramiento físico en general
- Mejorar la integración social
- Mejora de la socialización y comunicación entre los participantes
- Prevención del sedentarismo
- Fomento de hábitos higiénicos
- Práctica de una actividad física utilitaria, recreativa y gratificante

Objetivos Específicos

- Mejora de las funciones nerviosas como base de los procesos intelectuales.
- Mejora de las capacidades coordinativas
- Aprendizaje de los fundamentos básicos del tenis
- Lograr la consecución del intercambio
- Integrar la red como obstáculo a superar

- Optimizar la gestión del tiempo y el espacio en la intervención
- Integrar el adversario-compañero en el intercambio como referencia

Contenidos

Los bloques de contenido que presentamos son:

- Juegos con pelota
- Juegos con raqueta
- Juegos con raqueta y pelota
- Búsqueda del intercambio
- Superación del obstáculo
- Gestión del espacio (próximo, adverso,...)

Metodología

Independientemente del método utilizado (producción-reproducción) podemos señalar unas pautas generales que marcarán nuestra intervención:

- La actividad se presentará de forma progresiva
- Se comenzarán con ejercicios conocidos para posteriormente pasar a otras desconocidas de mayor dificultad
- Se irá siempre de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo
- Realizar pocas repeticiones de los ejercicios
- Buscar variedad en los ejercicios
- Realizar las actividades sin brusquedades, sobreesfuerzos o dolor
- Atender siempre a la correcta postura corporal
- Especial atención los cambios de posición
- Dedicar un tiempo para corregir, comentar, informar
- Proponer actividades paralelas para aquellos que no puedan hacer la actividad marcada
- Seguir un esquema de trabajo durante la sesión
- Respetar la planificación prevista

- Autenticidad, siendo "uno mismo"
- Paciencia

CONCLUSIONES

La presente propuesta nace de la puesta en práctica de un programa anual de tenis para la tercera edad desarrollado a nivel municipal. Ante el desconocimiento de una intervención específica para este colectivo nos pusimos a trabajar y a desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje adaptado a las exigencias y necesidades del grupo, con el objetivo principal de contribuir a la mejora de la salud, mediante una práctica recreativa, divertida, que en este caso fue el tenis.

De forma esquemática podemos concluir nuestra propuesta con los siguientes puntos:

- Gran aceptación de la actividad
- Satisfacción personal del profesorado
- Colectivo enormemente gratificante para el profesor
- Consecución de los objetivos propuestos
- Aumento de la demanda para posteriores campañas
- Práctica autónoma sin presencia del profesor, una vez concluido el curso

En cuanto a los ajustes que se deben tener en cuenta en la intervención concluir con las siguientes especificaciones:

- Se precisa una reducción de espacios de intervención
- Remarcar bien las consignas, utilizando diferentes canales de comunicación si es preciso (visual, auditivo, táctil,..)
- Dejar clara las consignas de seguridad (espacios, desplazamientos, ejecuciones,...)
- Adaptar el material (pelotas, raquetas,...)
- Desarrollar las funciones nerviosas como base biológica de los procesos intelectuales (Abstracción, Observación, Memoria, Atención, Concentración)

- Atender a las individualidades del colectivo
- Mantener una cercanía entre las relaciones profesor-alumno
- Utilizar un lenguaje comprensible, huyendo de tecnicismos
- Primar los aspectos recreativos frente a los de "rendimiento"
- Mantener una programación flexible que se adapte a las necesidades
- Programar las sesiones para asegurar el éxito
- Respetar los principios de progresión de lo simple a lo complejo y de lo fácil a lo difícil
- Utilizar recursos materiales que contribuyan a variar los ejercicios y situaciones
- Potenciar el trabajo colectivo (parejas, grupos,...)
- Mantener una actitud motivante en todo momento

BIBLIOGRAFIA

- Alessandrini, E. y Garel, C. (1987). *Comprendre le tennis*. París : Amphora.
- Comfort, A. (1996). *Una buena edad, la tercera edad*. Barcelona: Blume.
- Ferrer de los Rios, A, y Soler, A. (1989). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Barcelona: INDE.
- Mourey, A. (1986). *Tennis et pédagogie*. París: Vigot.
- Pont, P. (1994). *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Riev, C. (1996). *Minni-tennis, tennis, maxi-tennis*. París: Vigot.
- Sanchez Bañuelos, F. (1984). *Didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Scharll, M. (1994). *La actividad física en la tercera edad*. Barcelona: Paidotribo.
- Zambrana, M. (1985). *Deporte para todos*. Madrid: Alhambra.
- Zambrana, M., y Rodríguez, J. (1992). *Deporte y edad*. Madrid: Campomanes.
- Jornadas Informativas sobre Actividades Físicas para la Tercera Edad. (1982). San Sebastián.

Entrenar a un Equipo

Por Mark Bullock (Responsable del Desarrollo del Tenis en Silla de Ruedas de la ITF)

EL PAPEL DEL ENTRENADOR EN LA COPA MUNDIAL POR EQUIPOS INVACARE O EN UN EVENTO SIMILAR

El entrenador desempeña un papel muy importante en estos eventos ya que puede influir de forma significativa en el resultado de cada partido. Las Asociaciones Nacionales deben seleccionar cuidadosamente al entrenador para que tenga las calificaciones adecuadas, además de tener experiencia en el tenis en silla.

En algunos casos, es conveniente que la Asociación Nacional mande a un segundo entrenador. Aunque el papel del asistente

será pequeño, tendrá muchas oportunidades para aprender y prepararse para el rol de entrenador en el futuro. Los países con participantes en las categorías masculina, femenina, quads y junior, podrían designar a un equipo de entrenadores para trabajar juntos, compartiendo así su experiencia y sus conocimientos.

LA SELECCIÓN DEL EQUIPO ANTES DEL EVENTO

El entrenador del equipo debería formar parte del comité de selección y sus opiniones deberían tomarse en cuenta ya que será el responsable de la gestión y la selección del

equipo durante el evento. Muchos países tienen un proceso de selección estructurado que ayuda a que, tanto el entrenador como los jugadores, sean plenamente conscientes del proceso y de los requisitos necesarios para poder formar parte del equipo. La Copa Mundial por Equipos Invacare combina partidos individuales y dobles; algo para tener en cuenta al elegir el equipo. Además, se debe considerar la habilidad del jugador para crear espíritu de equipo, así como el número de jugadores. También hay que decidir si se necesitan tres o cuatro jugadores por equipo. Puede que estos jugadores no tengan la oportunidad de jugar

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

LECCIÓN 29	Tema: RECIBIR, GOLPEAR, COMPETIR Y MOVILIDAD
Objetivo	Lanzar una pelota difícil a un oponente.
Calentamiento	<u>Bloquear en la valla:</u> Se forman parejas. Un alumno deja botar la pelota mientras que el otro ha de bloquearla contra la valla tras el bote. Hay que intentar bloquear a diferentes alturas, etc.
Juegos/Ejercicios	<u>Moverse y pegarle:</u> Los alumnos se colocan por parejas. Un lanzador y un pegador. El lanzador tiene que lanzar la pelota al pegador haciéndole difícil que pueda pegar la pelota y dirigirla a una zona determinada.
Variaciones	Lanzar la pelota con la mano, por encima de un obstáculo, variando el método de lanzamiento, con el contrario utilizando la raqueta para devolver la pelota, etc.

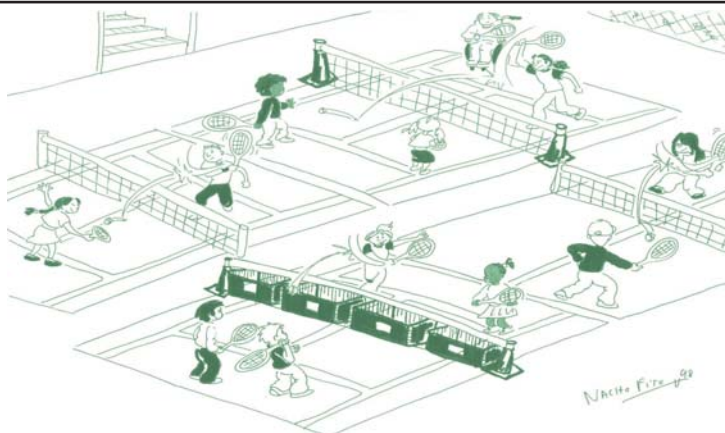


LECCIÓN 30	Tema: RECIBIR, GOLPEAR, COMPETIR Y MOVILIDAD
Objetivo	Golpear una pelota difícil contra un oponente.
Calentamiento	<u>La fuente:</u> El maestro tiene los brazos extendidos con una pelota en cada mano. Tras la señal, suelta una de las pelotas. Un alumno que está frente al maestro ha de tocar la pelota con la raqueta antes de que bote dos veces en el suelo.
Juegos/Ejercicios	<u>Alrededor del mundo:</u> Los alumnos forman dos equipos. Tienen que golpear la pelota con la raqueta alternativamente pasándola por encima de la red o de un obstáculo. Cada alumno golpea la pelota con la raqueta una vez y corre colocándose al final de su fila.
Variaciones	Golpeando la pelota con la raqueta con una o dos manos, uno o dos golpes, etc.

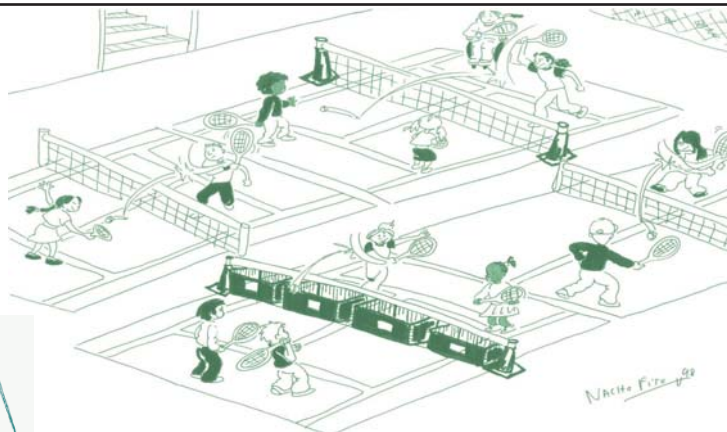


2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8 Y 10 AÑOS

LECCIÓN 29	Tema: COMPETICIÓN DE INDIVIDUALES
Objetivo	Proporcionar una actividad competitiva orientada a la diversión de todos los alumnos del grupo.
Calentamiento	<u>Estiramientos:</u> Estirar las manos para que toquen el cielo y luego hacia abajo al suelo, hacer círculos con los brazos hacia delante y atrás, girar el cuello a derecha e izquierda, girar las muñecas, etc.
Juegos/Ejercicios	<u>Individuales:</u> Los alumnos forman distintos equipos. Se organiza una competición de forma que tienen que jugar varios partidos de individuales. Al final se suman los puntos totales ganados por cada equipo.
Variaciones	En un contexto competitivo: concentración, tolerancia al error, deportividad, máximo esfuerzo personal, etc.



LECCIÓN 30	Tema: COMPETICIÓN DE INDIVIDUALES Y DOBLES
Objetivo	Proporcionar una actividad competitiva orientada a la diversión de todos los alumnos del grupo.
Calentamiento	<u>Trotar y estirar:</u> Trotar durante 3 minutos. De pie, hacer círculos con los brazos adelante y atrás. Separando las piernas, flexión de tronco con los brazos a la altura de los hombros. Dejarse caer a cada lado, desde la posición de preparado dejarse caer hacia delante y hacia la derecha con el pie derecho (el izquierdo está quieto) con las rodillas flexionadas, y volver a la posición inicial. Repetir en el lado contrario.
Juegos/Ejercicios	<u>Individuales y dobles:</u> Los alumnos forman distintos equipos. Se organiza una competición de forma que tienen que jugar varios partidos de individuales y de dobles. Al final se suman los puntos totales ganados por cada equipo.
Variaciones	En un contexto competitivo: concentración, tolerancia al error, deportividad, máximo esfuerzo personal, etc.



y por tanto hay que considerar como pueden reaccionar ante esta situación y qué papel pueden desempeñar para el equipo fuera de las canchas.

EL ENTRENAMIENTO DEL EQUIPO

Es imprescindible que el entrenador esté involucrado en los entrenamientos de los jugadores antes de cada evento. La comunicación entre el jugador y el entrenador sobre la cancha durante este evento es fundamental y, para que tenga éxito este trabajo en equipo, habrá debido establecer una buena relación antes del evento. Además, los entrenamientos deben ser específicos incluyendo entrenamiento de dobles y partidos con la presencia del entrenador. En muchas ocasiones, durante este evento, los espectadores animan por lo que se deben practicar con los compañeros aplaudiendo y animando a favor y en contra para simular el ambiente de la competición. También es importante que el equipo entrene sobre canchas de igual superficie que las del evento.

FORMAR UN EQUIPO ANTES Y DURANTE EL EVENTO

Crear un espíritu de equipo antes y durante el evento es esencial para el éxito del equipo. El espíritu de equipo positivo puede lograrse de muchas formas, por ejemplo: durante el evento, algunos equipos siempre cenar juntos. El apoyo entre compañeros durante los partidos también ayuda a fomentarlo. Esto puede ser complicado para aquellos países que tengan sub-equipos dentro del equipo; es decir, los equipos de quads, júnior, masculino y femenino que forman parte del equipo nacional. Todos los miembros deben saber lo que se espera de ellos antes del evento y comprometerse a cumplirlo.

LA LLEGADA A LA SEDE Y SU RECONOCIMIENTO

Al llegar a la sede, el entrenador debe averiguar las canchas de los partidos para practicar y cómo se reservan las de

entrenamiento. Además, debe comprobar cómo funciona el transporte, dónde se realizan las reparaciones y los encordados en la misma sede. Algunas de las tareas pueden realizarlas el asistente o el tercer y cuarto jugador, según la situación.

Cuanto mejor preparados estén el entrenador y el equipo, más energía se tendrá para centrarse en alcanzar los objetivos competitivos establecidos para el evento.

EJERCER DE MANAGER DEL EQUIPO DURANTE EL EVENTO

Los países que envían equipos pequeños pueden emplear a un entrenador experimentado como manager. Esto evita enviar a otro encargado, y reduce costes. A la vuelta, el entrenador puede informar a las personas pertinentes.

LA ASISTENCIA A LAS REUNIONES

El entrenador debe asistir a las reuniones necesarias para asegurarse de que el equipo esté bien informado.

LA ASISTENCIA A LAS RECEPCIONES CON O SIN EL EQUIPO

Muchos de los eventos celebran recepciones oficiales. Lo más indicado para los jugadores por la noche es relajarse, y por tanto, es el entrenador quien a menudo representa a su país en estas ocasiones.

RESERVAR EL TRANSPORTE PARA EL EQUIPO

El entrenador debe conocer bien el sistema de transporte para asegurar que su equipo llegue pronto al evento o a los entrenamientos. El transporte puede ser continuo, de varios horarios, o en ocasiones, los equipos tienen que reservarlo. Por tanto, el entrenador debe saber el sistema, el nombre y el número de contacto del encargado de las reservas de canchas.

ORGANIZAR LOS ENTRENAMIENTOS DURANTE EL EVENTO

Es importante que el entrenador organice el entrenamiento del equipo. Las posibles

limitaciones en la programación de entrenamientos en este y otros eventos similares son:

- Las canchas de entrenamiento suelen estar en otro lugar.
- Compartir la cancha donde se jugará el partido con los equipos rivales.
- Las prácticas sobre la cancha del partido son de 30 minutos.

LA SELECCIÓN DIARIA DEL EQUIPO DURANTE EL EVENTO

Durante el evento, el entrenador debe seleccionar el equipo para cada eliminatoria. En este evento implica seleccionar dos jugadores individuales y una pareja de dobles.

SU PAPEL EN LAS CANCHAS DURANTE LOS PARTIDOS

En este evento el entrenador se sienta en la cancha y puede aconsejar en los cambios de lado, incluso entre sets. Para ello debe conocer muy bien a sus jugadores pues puede influirles muy positivamente y motivarles o puede tener el efecto contrario si hay falta de entendimiento.

MOTIVAR A LOS JUGADORES A UTILIZAR SU TIEMPO LIBRE CONSTRUCTIVAMENTE

Durante el evento, puede que los jugadores tengan mucho tiempo muerto. Es importante proporcionarles un entorno donde puedan relajarse y aprovechar su tiempo libre constructivamente. Se les debe sugerir que tengan MP3, videojuegos, libros, etc., pero hay que respetar que cada jugador tendrá su propia forma de relajarse.

PREPARAR UN INFORME TRAS EL EVENTO

Para garantizar la mejora en futuras competiciones, el entrenador debe preparar un informe con compañeros y jugadores que cubra todos los aspectos del evento (positivos y negativos):

- Selección del equipo
- Espíritu de equipo durante el evento
- Rendimiento individual y en equipo
- Rendimiento del entrenador
- Servicios y gestión del evento (alojamiento, transporte, etc.).

REDACTAR UN INFORME

Tras recopilar la información el entrenador debe escribir un informe para la Asociación Nacional cubriendo los temas anteriores incluyendo su opinión personal.

¡¡OTRAS TAREAS A REALIZAR CUANDO SE PRECISEN!!

El papel del entrenador es complejo y variado, y puede suponer muchas obligaciones. La Copa Mundial por Equipos Invacare es una gran oportunidad para que los entrenadores aprendan e interactúen con otros entrenadores. Los Congresos para entrenadores les permiten ampliar sus conocimientos e interactuar con otros compañeros fuera de las canchas.



El entrenador ha de comprender muy bien a los jugadores para comunicarse eficientemente con ellos durante los cambios de lado.

Variaciones de los Niveles de Glucemia y Electrolitos Séricos al Consumir una Bebida de Reposición con Alta Carga Energética Durante un Partido de Tenis

Por M. González^{1&2}, J. Lopez², A. Martínez², A. Luque², M. L. Vidal³, J. Aleman^{1&4} y J. A. Villegas^{1&4}

(1 Federación de Tenis de la Región de Murcia. 2 Cátedra de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Católica San Antonio.

3 Hero España S.A. 4 Centro de Investigación y Evaluación de la Salud del Deportista.)

INTRODUCCIÓN

Los factores que una bebida para deportistas debe intentar controlar son la rehidratación, la reposición de iones y la ingesta de un carbohidrato de rápida asimilación. Todo ello en base a combatir la deshidratación durante el ejercicio, la pérdida de iones (fundamentalmente sodio) y la caída de la glucosa.

El factor más desfavorable para el rendimiento deportivo es la deshidratación ya que puede, incluso, poner en peligro la vida del deportista (Murray, 1992).

El sodio es el principal catión extracelular y el regulador de la presión osmótica por excelencia. Armstrong et al. (1987) comunica que una dieta normal difícilmente proporciona deficiencia en sodio a la gran mayoría de deportistas. La pérdida de sodio en el sudor es muy pequeña y varía en función de la aclimatación sin embargo, tras varias horas de pérdida de líquido por el sudor, la eliminación de sodio puede ser significativa y constituir un peligro potencial.

El potasio es el catión intracelular más abundante. Durante la actividad física el potasio aumenta en el plasma y disminuye en el espacio intracelular. Brotherhood (1984), considerando los valores medios de potasio en el sudor, no responsabiliza a la sudoración como posible causa del déficit de potasio, sino más bien a la lesión muscular en el ejercicio intenso. Sin embargo, si se consideran sudoraciones intensas y repetidas, sí pudiera ser posible un déficit debido a la sudoración.

Un hecho perfectamente conocido es que la fatiga muscular originada por el ejercicio intenso de larga duración se debe fundamentalmente a la disminución de los carbohidratos. Según eso, la administración de carbohidratos durante el ejercicio mejoraría el rendimiento deportivo (Tsintzas y Williams, 1998). Esta mejora se debería al aumento de la glucosa circulante y a la intensa oxidación de estos cuando la concentración del glucógeno muscular disminuye a consecuencia del ejercicio.

OBJETIVOS

Demostrar que el consumo de una bebida de reposición hidroelectrolítica con alta carga energética, durante la realización de un partido de tenis de 90 minutos de duración,

consigue mantener adecuados niveles de glucemia y electrolitos séricos.

MATERIAL Y METODO

Población: 5 tenistas que compiten a nivel nacional e internacional con edades comprendidas entre 17 y 21 años.

Metodología: Cada tenista jugó dos partidos no oficiales, al mejor de tres set, con una duración máxima de noventa minutos, descansando un minuto y medio en los juegos impares. Los partidos fueron separados una semana. Ambos partidos se jugaron en días soleados con temperaturas en torno a 21^o C. El partido se jugó en pistas de tierra batida. En un partido, el deportista consumió la bebida de reposición (tabla 1) y en el otro, la bebida placebo. Inmediatamente antes del partido, el tenista ingirió 330 ml. y durante el mismo, consumieron las bebidas a razón de 330 ml cada 20 minutos, repartidos de manera homogénea en los distintos periodos de descanso (consumo total 1650 ml). La bebida fue consumida a una temperatura de 14,0 + 1,3^o C. Se realizaron extracciones de micromuestras sanguíneas (135 microlitros) repartidos en dos capilares (35 y 100 microlitros) por punción en lóbulo de la oreja con lanceta, para estudio de lactacidemia, electrolitos séricos (sodio, potasio, cloro y calcio) y pH y glucemia capilar. Las muestras se extrajeron en los minutos 0, 30, 60 y 90,

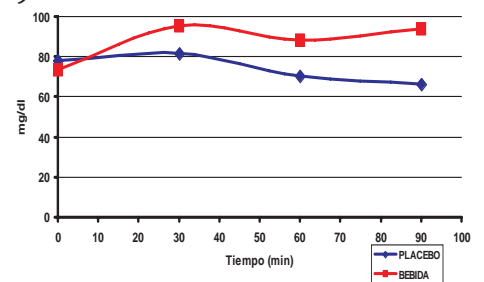
Ingredientes	%
Agua	67,05
Fruta (naranja, mandarina, limón)	19,7
Maltodextrina	12,00
Pectina	0,36
Citrato trisódico dihidrato	0,34
Proteína de suero lácteo	0,25
Acido cítrico	0,12
Cloruro sódico	0,06
Vitamina C	0,04
Ciclamato sódico	0,015
Aroma naranja	0,012
Sacarina sódica	0,0015
Vitamina B1	0,00046
Total (g)	100

Tabla 1: Composición química de la bebida de reposición con alta carga energética. La bebida contiene 15% de hidratos de carbono, en forma de fruta (naranja, mandarina y limón) y maltodextrina, proteína de suero lácteo (0,3%), vitamina C (66% de la CDR), vitamina B1 (15% de la CDR), edulcorantes (ciclamato y sacarina sódica) y aroma.

sin detener el partido para la obtención de las mismas, consiguiéndose estas durante el descanso más cercano al minuto de extracción.

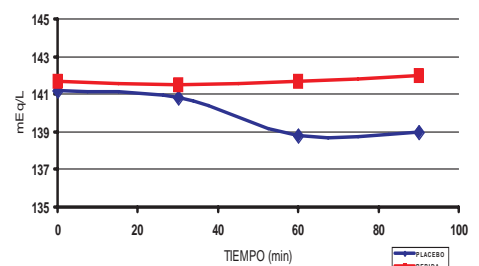
RESULTADOS

• **Glucemia (gráfica 1):** se produce un incremento de los niveles séricos de glucosa a lo largo del tiempo ($p < 0.05$), cuando el tenista ingiere la bebida de reposición. En cambio cuando el tenista ingiere la bebida placebo apreciamos un descenso significativo ($p < 0.05$). En el 40 % de los tenistas que consumieron esta bebida, se observaron niveles de glucemia por debajo de los rangos fisiológicos al final del partido. Al comparar la glucemia conseguida al ingerir las distintas bebidas observamos diferencias significativas ($p < 0.01$) en los minutos 30, 60 y 90.



Gráfica 1: Evolución de los niveles de glucemia durante el consumo de las distintas bebidas (placebo o bebida de reposición) durante la consecución del partido.

• **Natremia (gráfica 2):** cuando el tenista ingiere la bebida de reposición, no se observan diferencias en la evolución temporal pero cuando ingiere la bebida placebo se observa una disminución de los niveles séricos a lo largo del tiempo ($p < 0.05$). Al comparar ambas bebidas se observan diferencias significativas en los minutos 60 y 90 ($p < 0.03$).



Gráfica 2: Evolución de los niveles de sodio sérico durante el consumo de las distintas bebidas (placebo o bebida de reposición) durante la consecución del partido.

• **Potasemia, pH y lactacidemia:** los niveles séricos de estos metabolito no muestran diferencias ni en la evolución temporal ni en la comparación entre ambas bebidas.

DISCUSIÓN

El tenista mantiene su temperatura corporal constante gracias a la evaporación del sudor, lo que conlleva una pérdida de agua y electrolitos (sodio fundamentalmente). Bergeron y col. (1995) argumentan que cuando está perdida es importante puede ocasionar fatiga prematura, disminución del rendimiento y peligro potencial de patología por calor. Estos autores afirman que todo esto puede ser minimizado con la ingesta de bebidas de reposición durante el partido de tenis o entrenamiento y que además un consumo de carbohidratos durante la consecución de la actividad física es recomendable para actividades mantenidas por encima de una hora.

En otros estudios (Bergeron, 2003), se afirma que las pérdidas de sodio por la sudoración durante un partido de tenis en condiciones ambientales de calor pueden ser la causa más frecuente de los calambres que sufren los tenistas.

En nuestro trabajo, la ingesta de una bebida de reposición logra mantener los niveles séricos de sodio minimizando las pérdidas por sudor.

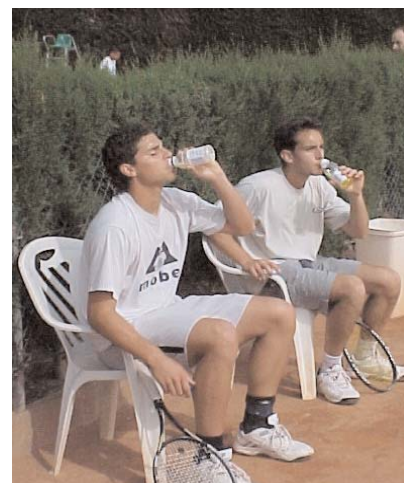
Por el contrario, no se justifica bibliográficamente la existencia de potasio en las bebidas de reposición a no ser que el deporte a realizar sea mayor de 3 horas (Murray, 1992; Gisolfi y Ducham, 1992). La bebida en estudio solo contiene una mínima cantidad de potasio debido al zumo de frutas. En nuestro estudio no se han

apreciado variaciones de caliemia al ingerir dicha solución, ni tampoco se han observado diferencias con respecto al placebo con lo que debemos concluir que realmente nuestros tenistas no necesitan ingerir potasio para mantener sus niveles séricos y que la escasa cantidad de potasio que aporta la bebida en estudio no modifica los niveles séricos.

Son bastantes los estudios que certifican la aparición de hipoglucemia durante la realización de entrenamiento o partido de tenis en individuos que no consumen bebidas de reposición (Ferrauti, et al., 2003). El mantenimiento de la glucemia en pruebas superiores a dos horas es indispensable para incrementar el rendimiento deportivo. En pruebas inferiores a este tiempo, no existen estudios serios que demuestren la mejora del rendimiento físico con la ingesta de hidratos de carbono durante la actividad física, pero las investigaciones en este sentido indican que el consumo de estas sustancias durante el ejercicio tiene un efecto positivo sobre este parámetro sanguíneo. En nuestro estudio los tenistas, no solo mantienen los niveles de glucosa sérica al consumir la bebida de reposición sino que la incrementan, al contrario de lo que ocurre cuando consumen la bebida placebo que disminuyen la glucemia con el consiguiente compromiso fisiológico.

CONCLUSIONES

La ingestión de una bebida con alta carga energética y niveles adecuados de sodio, durante la consecución de un partido de tenis, contribuye no solo a mantener sino también a elevar los niveles de glucemia, impide el descenso de natremia y no modifica los niveles de pH, lactato y potasio sérico.



El consumo de una bebida energética con niveles de sodio adecuados durante un partido es beneficioso

BIBLIOGRAFÍA

- Armstrong, L., Costill, D. & Fink, W. (1987). Change in body water and electrolytes during heat acclimation. Effects of dietary sodium. *Av Sp Env Med.*, 58, 143-148.
- Bergeron, M. F., Armstrong, L.E. & Maresh, C. M. (1995). Fluid and electrolyte losses during tennis in the heat. *Clin Sports Med*, 14 (1), 23-32.
- Bergeron, M. F. (2003). Heat cramps: fluid and electrolyte challenges during tennis in the heat. *J Sci Med Sport*, 6 (1), 19-27.
- Brotherhood, J. (1984). Nutrition and Sports performance. *Sports Med.*, 350-389.
- Ferrauti, A., Pluim B, M., Busch, T. & Weber, K. (2003). Blood glucose and incidence of hypoglycaemia in elite tennis under practice and tournament conditions. *J Sci Med Sport*, 6 (1), 28-39.
- Gisolfi, C. & Ducham, S. (1992). Guidelines for optimal replacement beverages for different athletic events. *Med Sci. Sports Exercise*, 24 (6), 679-687.
- Murray, R (1992). Nutrition for the marathon and other endurance sports: environmental stress and dehydration. *Med. Sci. Sports Exercis.*, 24 (9), 319-323.
- Tsintzas, K. & Williams, C. (1998). Human Muscle Glycogen Metabolism During Exercise. *Sports Med*, 25 (1), 7-20.

La Anatomía de un Calentamiento de Alto Rendimiento

Por Carl Petersen

(Socio y Director de Entrenamiento de Alto Rendimiento, City Sports y Clínicas Fisioterapéuticas, Canadá)

El calentamiento dinámico del tronco superior (el torso y los hombros) y del tronco inferior (la pelvis y las caderas) es fundamental para asegurar una buena estabilidad y minimizar las lesiones. El calentamiento dinámico es la actividad más indicada, ya que permite calentar gradualmente los tejidos corporales en preparación para las actividades sobre la cancha.

El tenis requiere movimientos rápidos en muchos planos de movimiento, empleando numerosas articulaciones y músculos. El calentamiento garantiza que los músculos estarán preparados para acelerar y decelerar adecuadamente. Los consejos siguientes ayudarán a mantener la forma, ya sea si

entrena competitivamente o si juega dobles para divertirte.

CALENTAR SIEMPRE ANTES DE JUGAR O ENTRENAR, NO AL REVÉS

Uno de los factores que más contribuyen a las lesiones de jugadores de club es la falta de rutinas de calentamiento antes de jugar (Petersen, 2006). Por tanto, hay que realizar un calentamiento general antes de jugar. El calentar lento y metódicamente ayuda a prevenir lesiones producidas al moverse demasiado pronto, rápido y bruscamente cuando los músculos y las articulaciones siguen fríos y poco lubricados. Empecemos con una carrera suave alrededor de la cancha añadiendo algunos pasos cruzados y laterales.

CALENTAMIENTO DEL TREN INFERIOR (REGIÓN DORSO LUMBAR, CADERAS Y PIERNAS)

Correr suavemente elevando las rodillas y los talones, con saltos, pasos cruzados y laterales para mejorar la coordinación y potenciar el calentamiento. Mantener el cuerpo erguido y los músculos del tronco activados a un nivel de moderado a bajo al realizar estos ejercicios. Procurar hacer 2-4 repeticiones cada 5-10 metros.

CALENTAMIENTO DEL TREN SUPERIOR Y DE LOS HOMBROS

Un calentamiento adecuado prepara los músculos que se utilizarán en el entrenamiento, y las articulaciones y la estabilidad dinámica para movimientos de amplio rango. Los movimientos específicos

del tenis mejoran la coordinación de la relajación-contracción de las articulaciones de los grupos musculares principales y de los estabilizadores, facilitando la eficacia rendimiento de los movimientos.

Procurar hacer 10 repeticiones de elevaciones de hombros, balanceos y circunducciones de brazos. Estos ejercicios ayudarán a activar los músculos en la secuencia adecuada, estabilizar la cintura escapular y lubricar las articulaciones.

Balanceo de brazos

Mantener el cuerpo erguido y los hombros relajados y bajos. Hacer 1-2 series de 6-10 repeticiones balanceando los brazos primero en una dirección y después en dirección contraria para calentar los músculos del manguito de los rotadores y lubricar la articulación de los hombros. También se puede añadir un movimiento haciendo un 8.

"Enhebrar la aguja"

Colocarse con los pies separados hasta la anchura de los hombros y las rodillas flexionadas, doblar el torso hacia delante y colocar una mano en la rodilla. Meter la otra mano a través de la apertura entre el brazo y la pierna. A continuación rotar el brazo y el torso hacia arriba. Realizar 1-2 series de 6-10 repeticiones en cada lado para calentar los músculos y las articulaciones de la columna.



Flexiones de brazos

Apoyado contra una superficie sólida como una pared, la silla del árbitro o una valla, realizar 2 series de 6-10 flexiones con las manos en diferentes posiciones. Para trabajar diferentes grupos musculares probar con las manos colocadas a poca distancia una de otra, a distancia media y a una mayor.

Ejercicios de hombros con banda elástica

Realizar el "alfabeto de los hombros", dejando que tus brazos formen las letras I, T y W, utilizando una banda elástica de leve resistencia, mejora el funcionamiento y el control del tren superior (omoplatos y hombros).

Letra I

Colocarse junto a la red con los pies separados a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Fijar la banda a un punto seguro y sujetar de los extremos. Colocar los brazos hacia delante, mantener los codos rectos y estirar la banda hacia abajo hasta que las manos queden al lado de los muslos y te parezcas a la letra I.

Letra T

Como en el ejercicio anterior. Colocar los brazos hacia delante, mantener los codos rectos y estirar la banda hacia los lados por

debajo de los hombros hasta que las manos estén alineadas con el torso y te parezcas a la letra T.

Letra W

Como en el ejercicio anterior. Colocar los brazos hacia delante, mantener los codos a los lados y tirar de la banda elástica hacia los lados hasta que las manos estén alineadas con los hombros y te parezcas a la letra W.



CALENTAMIENTO DE EQUILIBRIO (TOBILLO, RODILLA Y CADERA)

Sujetarse a una valla o red y seguir calentando el tren inferior balanceando las piernas adelante y atrás, a los lados y haciendo "ochos". Hacer 5-10 repeticiones de cada.

CALENTAMIENTO DE VELOCIDAD

Este calentamiento ayuda a activar el sistema nervioso central (SNC). Correr en un mismo punto al estilo "maquina de coser" durante 6-8 segundos, 3 veces a un ritmo medio (60% de tu velocidad máxima). Seguidamente hacer 2-3 series de la "maquina de coser" con aceleraciones de hasta un 80% de tu velocidad máxima.

CALENTAMIENTO DE LOS MÚSCULOS Y TENDONES

También hay que calentar los músculos y los tendones. Una de las mejores formas de hacerlo es combinar los saltos con rebote y las zancadas alternas.

Los saltos con rebote se realizan en un mismo punto de la siguiente forma:

- 2x20 saltos a ritmo individual
- 2x20 lo más rápido posible (con el mínimo contacto con el suelo)

Las zancadas alternas se realizan en un mismo punto Se aumentará gradualmente la profundidad de la zancada (sin pasar los 90 grados) y se mantendrán las rodillas alineadas con los dedos de los pies haciendo 2-3 series de 10 repeticiones.

ESTIRAMIENTO PASIVO DESPUÉS DEL PARTIDO

El calentamiento dinámico es lo más indicado antes de jugar. Pero al acabar el partido se pueden hacer algunos estiramientos pasivos suaves para mantener la longitud de los músculos o para estirar los que pueden haberse contraído. Un estudio reciente mostró que los estiramientos estáticos antes del ejercicio no prevenían lesiones por sobrecarga en las extremidades inferiores, pero los estiramientos adicionales después del entrenamiento y antes de dormir produjeron un 50% menos de lesiones (Hartig y Henderson, 1999). Este tipo de estiramientos no son lo suficientemente agresivos como para desgarrar las fibras musculares que puedan estar tensas. Se

debe mantener el estiramiento durante 15-20 segundos únicamente hasta llegar al punto de tensión (nunca con dolor).

Estiramientos pectorales

Colocarse junto a la valla o pared con los pies separados a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Poner un codo contra la valla por debajo del hombro y empujar el hombro adelante para estirar los pectorales (pecho). Realizar 2-3 a cada lado manteniendo cada uno 15-20 segundos.

Estiramientos del antebrazo

Colocarse con los pies separados a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Estirar un brazo hacia delante apuntando el dedo gordo hacia el suelo. Sujetar la mano por debajo de la muñeca con la otra mano y presionar hacia uno mismo para estirar los músculos extensores del antebrazo. Realizar 2-3 a cada lado y mantener cada uno durante 15-20 segundos.

Estiramiento de los glúteos desde una posición sentada

Sentado, cruzar el tobillo por encima de la rodilla e inclinarse hacia delante hasta sentir el estiramiento en el glúteo.



Estiramiento del cuádriceps

Mantener el cuerpo erguido y sujetarse para mantener el equilibrio; poner un pie encima de una silla detrás tuyo. Flexionar ligeramente la pierna que está en el suelo hasta que se sienta un estiramiento en el cuádriceps.

SESIÓN DE VUELTA A LA CALMA Y RECUPERACIÓN

Al acabar el partido, hay que realizar una sesión gradual de vuelta a la calma para que el cuerpo recobre su estado original y eliminar el ácido láctico y otros residuos. Algunos estudios sugieren que la realización de ejercicios aeróbicos ligeros después de un entrenamiento anaeróbico, como los sprints, puede facilitar la recuperación de la fuerza o de la velocidad/potencia al aumentar la eliminación del ácido láctico (Signorile, 1993). Se debe procurar andar rápidamente durante 15-20 minutos, hacer spinning en una bicicleta estática sin resistencia o hacer una sesión ligera de ejercicios en la piscina.

REFERENCIAS

- Petersen, C. (2006). Dynamic Warm-Up and Cool-Down Guidelines in C. Petersen and N. Nittinger. Fit to Play™ Tennis - High Performance Training Tips. Racquet Tech Publishing, Vista, California, USA. Page 33.
- Hartig, D. E., & Henderson, J. M. (1999). Increasing hamstring flexibility decreases lower extremity injuries in military basic trainees. Am J Sports Med; 27(2): 173-176.
- Signorile, J. F., Ingalls, C., & Tremblay, L. M. (1993). The effects of active and passive recovery on short-term high intensity power output. Can J Appl Physiol; 18(1): 31-42.

El Tenis: Un Juego Mental - Primera Parte

Por Dietmar Samulski

(Director del Centro de Excelencia de la Escuela de Educación Física de la Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil)

"Yo pensaba en un partido importante la noche anterior. Visualizaba como sería el partido, eso me ayudaba a conciliar el sueño. Yo tenía una cancha en mi mente y visualizaba cada punto. Jugaba los puntos en mi cabeza como pretendía que fuesen al día siguiente" (Chris Evert).

Los jugadores y técnicos se sorprenden con el hecho de que cerca del 80% del tiempo de juego se dedica a cosas que no son pegar a la pelota al jugar el punto. Se utiliza mucho tiempo en los cambios de un lado a otro de la cancha, intervalos entre los juegos, esperando el servicio y pensando. Sin embargo, durante el entrenamiento los jugadores raras veces utilizan el 70 u 80% del tiempo para prepararse mentalmente.

"La mental es una parte muy importante del tenis, he trabajado mucho esta área y los resultados están comenzando a aparecer" (Feliciano López, miembro del Equipo Español de la Copa Davis).

El tenis es un deporte complejo, que no solamente depende del talento y del potencial físico, y de las habilidades técnico-tácticas, también depende de las capacidades psicológicas tales como el equilibrio emocional y la fuerza mental. El aspecto mental del tenis es tan importante que el gran jugador Jimmiy Connors dijo en una ocasión que, a nivel de competición profesional, el tenis es al 95% un juego mental.

"Yo quiero terminar el año como número uno del mundo. Se que es difícil, pero me estoy preparando para eso mentalmente y trabajando duro" (Marat Safin).

Cuando se enfrentan dos jugadores con un potencial y unas habilidades técnico-tácticas semejantes, los resultados de sus partidos se determinan frecuentemente debido a factores psicológicos, tales como la auto-confianza, la determinación, la fuerza de voluntad y la concentración.

"Todos quedan frustrados, tienen dificultades en la cancha. Es un juego mental. Dos cerebros luchando entre si" (Marat Safin).

Una parte del entrenamiento mental consiste en visualizar de forma planificada, repetida y consciente habilidades motrices, técnico-deportivas y estratégico-tácticas, para mejorar dos aspectos: los movimientos y las situaciones. Por movimientos entendemos las habilidades motrices específicas necesarias para el tenis (por ejemplo: el

servicio). Por situaciones nos referimos a las diferentes tácticas y estrategias que se dan en un contexto específico (por ejemplo: una subida a la red).

"Trabajar psicológicamente es fundamental, porque si los jugadores lo hacen durante el entrenamiento, lo recordarán a la hora del partido" (Larri Pasos).

Seguidamente presentamos algunas sugerencias de rutinas mentales que pueden realizarse antes, durante y después de los partidos:

1. Antes del partido (pre-juego mental)

- Calentamiento mental ("mental warming-up"): visualizar golpes o imágenes teniendo éxito.
- Desarrollar un plan mental estratégico de juego ("mental game play") analizando los puntos fuertes y débiles del adversario.

2. Durante el juego (juego mental)

- Observar y analizar el comportamiento técnico-táctico del adversario (puntos fuertes y débiles del adversario).
- Anticipar los golpes, jugadas y movimientos propios y los del adversario.
- Tomar la iniciativa y las decisiones de forma rápida y eficiente.
- Concentración mental antes del servicio.

3. Después del juego (repetición mental)

- Evaluación mental del juego en general: comportamientos en ciertas situaciones, estrategias de juego, control emocional, etc.
- Evaluación de los puntos fuertes y débiles del adversario.
- Evaluación de los propios puntos fuertes y débiles, y diseño de estrategias para reforzar los puntos débiles.
- Conclusiones importantes para el entrenamiento de habilidades mentales y para el próximo partido, con el fin de optimizar el pensamiento estratégico.

Todas estas rutinas mentales pueden adquirirse y perfeccionarse mediante el entrenamiento mental sistematizado con la orientación de un psicólogo del deporte y en cooperación con un técnico responsable.

"Si no entreno como debo, entonces no jugaré como sé que puedo hacerlo" (Ivan Lendl).

PERFIL PSICOLÓGICO DEL TENISTA: CAPACIDADES Y HABILIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

Sabemos que, aunque los factores físicos, técnicos y tácticos son fundamentales para el desarrollo apropiado de un gran tenista, no

podemos olvidar que el aspecto psicológico del jugador debe entrenarse y perfeccionarse de igual manera.

"No es solamente jugar al tenis, la parte mental tiene mucho que ver. El tenis no es sólo pasar la pelota al otro lado de la red, o sacar y volear; es mucho más que eso, hay que usar la cabeza" (Marat Safin).

Un tenista de éxito nace de la combinación de esos factores (físicos, técnico-tácticos y mentales) en conjunción con su talento natural. Del mismo modo que ocurre con el desarrollo de los otros factores antes mencionados, la capacidad de asimilar y aprender habilidades mentales varía de un jugador a otro.

Podemos destacar algunas habilidades fundamentales que caracterizan a un tenista ganador.

- **Anticipación:** es la capacidad de planificar objetivos, prever acciones deportivas (técnico-tácticas), resultados y consecuencias. El tenis es, fundamentalmente, un juego de anticipación e inteligencia, no solamente de reacción. El jugador necesita aprender a anticipar los movimientos, los golpes y las jugadas del rival (mediante la lectura corporal del adversario). En función de esto, el jugador puede también anticipar y planificar mejor sus jugadas.

- **Atención:** generalmente entendida como un estado selectivo, activo, intensivo y dirigido propio de la percepción. Su objetivo principal esta dirigido a estímulos relevantes y bloqueo de pensamientos negativos. En el tenis los estímulos relevantes son entre otros: la estrategia de juego, las jugadas, la posición y movimientos del rival, el control visual de la pelota y las situaciones en las que hay que tomar decisiones (por ejemplo: tie-break). Una característica específica de la atención en el tenis es el poder mantener la atención en los estímulos relevantes durante el tiempo adecuado.

- **Actitud positiva / Actitud vencedora:** está directamente relacionada con la auto-confianza. Esta basada en expectativas, creencias, pensamientos e imágenes positivas, manifestándose en comportamientos positivos como: los gestos, la postura corporal, la verbalización, la expresión y el lenguaje corporal positivo, etc. El vencedor siempre entra a la cancha con actitud vencedora y cree siempre en la victoria.

• **Auto-confianza:** es la convicción que tiene un jugador de que puede rendir de forma óptima en cualquier situación y momento. Viene definida por: la confianza en el talento y potencial, en los golpes, en la forma física, en la fuerza mental, en la determinación y en la persistencia, etc.

• **Auto-motivación:** es la capacidad de motivarse y reforzarse positivamente durante los entrenamientos y partidos, y de superar situaciones y momentos difíciles. Hay diferentes formas de auto-motivación (Samulski, 2002): 1) técnicas cognitivas: motivarse a través de procesos mentales como la percepción, la visualización y la memorización, 2) técnicas motrices: activarse a través del movimiento, de ejercicios y de comportamientos, 3) técnicas emocionales: estimularse a través de emociones positivas como la alegría y el placer, la fluidez ("flow") y la sensación de vencer.

• **Auto-verbalización:** es la capacidad de regular el comportamiento durante el partido mediante instrucciones verbales (¡Vamos!), concentrarse de nuevo o mediante la auto-conversación (¡Tengo que atacar más los puntos débiles de mi rival!). Puede tener dos funciones: ayudar al tenista a motivarse durante el partido (por ejemplo: en una situación difícil) o a tranquilizarse y

mantener la calma durante el partido.

• **Comunicación:** es fundamental para intercambiar informaciones con el entrenador y relacionarse eficazmente con el compañero en dobles. Se comparten actitudes, pensamientos, objetivos, estrategias y comportamientos, estableciendo de esta manera relaciones interpersonales. Durante el doble la comunicación puede ser verbal (p.ej. instrucciones verbales y conversaciones) y no verbal (p.ej. gestos, expresiones corporales y comportamientos).

• **Concentración:** es la capacidad de focalizar la atención en un determinado objeto (pelota de tenis, raqueta, etc.) o en una acción (movimiento de servicio, estrategia de ataque). En el tenis el jugador necesita aprender a concentrarse en el momento actual, en la acción que ha de realizarse y bloquear todos los estímulos externos, los cuales pueden intervenir en la ejecución de la acción (por ejemplo: influencia del público o el clima). Esta capacidad comprende específicamente tres habilidades básicas: la capacidad de seleccionar el estímulo adecuado para mantenerse centrado en él (estímulo relevante). La habilidad de cambiar la atención según el entorno (adaptación) y la habilidad de mantener la atención y concentrarse (mantenimiento / resistencia).

• **Control emocional:** es la capacidad psicológica de jugar bajo control mental y emocional en armonía consigo mismo. El jugador debe aprender técnicas de autocontrol para regular su nivel de ansiedad y estrés durante el partido y mantener un equilibrio emocional adecuado en todo momento, especialmente en lo que hay que tomar decisiones importantes. El tenista debe manejar adecuadamente presiones internas (exceso de exigencia) y externas (presión de vencer por parte de técnicos, patrocinadores, prensa, etc.).

• **Creatividad:** es la habilidad del jugador para producir o generar acciones técnico-tácticas originales, innovadoras y sorprendentes. Algunas de sus características pueden entrenarse, pero jugadores excepcionales como Kuerten, Federer y Nadal tienen un gran talento del que la creatividad y el juego intuitivo son características definitorias.

REFERENCIAS

Samulski, D. (2002). ¿Cómo motivar a los jugadores jóvenes? Libro de Resúmenes del 10th Workshop de la ITF-COSAT para entrenadores sudamericanos. Asunción, Paraguay (p. 59). ITF Ltd, Londres.

(Continuará en 2007)

Nueva publicación de la ITF - Psicología del Tenis: +200 ejercicios prácticos y las investigaciones más recientes

El Departamento de Formación y Desarrollo de la ITF tiene el placer de anunciar la publicación de un nuevo libro: Psicología del Tenis. Escrito por Miguel Crespo, Machar Reid y Ann Quinn, la publicación trata de los aspectos más importantes relacionados con el aspecto mental del tenis. Combinando investigaciones de ciencias del deporte con aplicaciones prácticas, los autores proporcionan información crucial sobre las implicaciones psicológicas del tenis para jugadores, padres, entrenadores y directivos en todos los niveles de juego.

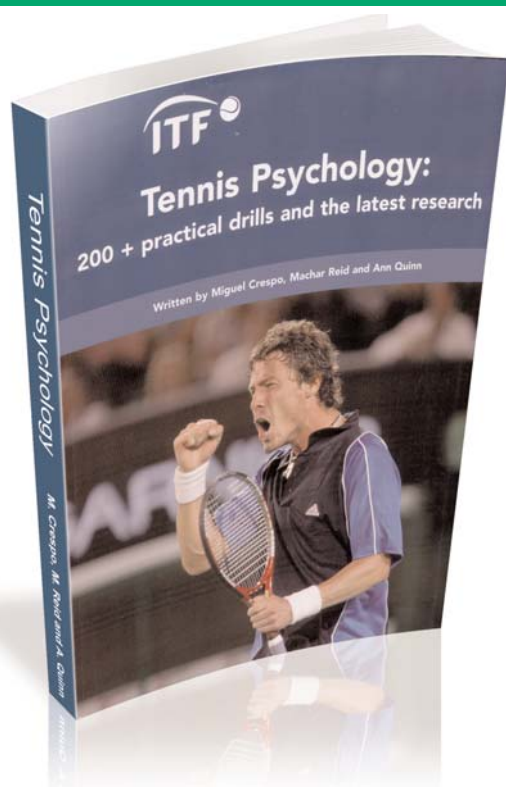
Psicología del Tenis proporciona un análisis detallado de los retos mentales del tenis. Lleno de información teórica y de ejemplos prácticos, esta publicación de la ITF refleja su interés continuo en proporcionar a los entrenadores y a los jugadores la información más actualizada posible sobre ciencias del deporte y tenis. Se incluyen más de 200 ejercicios para dentro y fuera de la cancha así como las más recientes investigaciones en este campo.

"¡Creo que tal vez use algunos de los ejercicios de entrenamiento mental de este libro!"
Marat Safin, ex número 1 mundial, campeón de los Abiertos de Australia y de EEUU, dos veces ganador de la Copa Davis.

"Los autores tratan el complejo tema de la psicología del tenis con un nuevo enfoque...una lectura obligatoria para todo jugador o entrenador."
Craig Tiley, Director de Desarrollo de Jugadores, Tennis Australia.

"Este libro cubre de forma excelente todas las áreas de la psicología del tenis, integrando las investigaciones más recientes. Se enfatizan los conceptos claves y consejos prácticos a lo largo de todo el texto incluyendo ejercicios y actividades para incorporarlas en las sesiones de entrenamiento." Dan Gould, Psicólogo del deporte.

Para obtener más información sobre la compra de este libro o de otras publicaciones de Formación de Entrenadores, por favor visite la tienda de la ITF en internet:
<https://store.itftennis.com>



Conferencias Regionales para Entrenadores 2006

13ª ITF/SO Conferencia para Entrenadores Asiáticos Bangkok, Tailandia



5ª ITF/SO Conferencia para Entrenadores Africanos El Cairo, Egipto



4ª ITF/SO Conferencia para Entrenadores de Centroamérica y el Caribe - Panamá



11ª ITF/SO Conferencia para Entrenadores Sudamericanos - Barranquilla, Colombia



Stefan Edberg, Conferenciante invitado, Simposio para entrenadores de la Federación Europea - Estocolmo, Suecia



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/coaching
ISSN 1812-2302
Traducción: *María Taylor*
Créditos de fotos seleccionadas: *Paul Zimmer, Ron Angle, Sergio Carmona.*

Comité Editorial - ITF Coaching and Sport Science Review

Tori Billington (ITF), Hans-Peter Born (Fed. Alemana), Mark Bullock (ITF), Dr. Miguel Crespo (ITF), Dr. Bruce Elliott (Uni. Western Australia), Dr. Alexander Ferrauti (Uni. Bochum, Alemania), Dr. Brian Hainline (USTA), Alistair Higham (Lawn Tennis Ass.), Dr. Paul Lubbers (USTA), Dra. Babette Pluim (Federación Holandesa), Patrick McInerney (ITF), Dave Miley (ITF), Dra. Ann Quinn (Australia), Dr. E. Paul Roetert (USTA), Machar Reid (Uni. Western Australia), Dr. David Sanz (Federación Española), Dr. Karl Weber (Uni. Colonia, Alemania), Dr. Tim Wood (Tennis Australia).