

Editorial

Bienvenidos a la edición número 44 de la Revista sobre Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF, y primera edición de 2008. Nos gustaría hacer extensivo nuestro agradecimiento a los entrenadores y expertos que han colaborado con sus artículos. Esta edición incluye artículos sobre estabilidad del tronco, fortaleza mental, perfil de rendimiento, nutrición, talento, psicología del deporte y concentración durante la producción del golpe. Para facilitar su lectura, los artículos incluyen un resumen, algunas palabras clave y la dirección electrónica de los autores.

Durante los últimos meses se han concluido más módulos de aprendizaje electrónico en línea. Se encuentran ya disponibles 20 nuevas presentaciones en www.itftennis.com/coaching que apoyan el curso de Entrenamiento para Jugadores Principiantes e Intermedios (Nivel 1) e incluyen cuestionarios al finalizar cada sección para verificar la comprensión. El aprendizaje electrónico y los cuestionarios para el curso de Entrenamiento de Jugadores Avanzados (Nivel 2) estarán disponibles en los próximos meses. Estos nuevos recursos constituyen una expansión de los recursos educativos disponibles actualmente y ofrecen a los entrenadores un programa interactivo de uso sencillo, apto para usar tanto antes como después del curso. Se recomienda que los entrenadores que participen de estos cursos utilicen estos módulos electrónicos antes de asistir a los mismos.

El sitio web tennis i-coach continúa atrayendo miembros y se encuentran ya registrados cerca de 5000 entrenadores. Se ha agregado recientemente algunas presentaciones en video como las siguientes:

- Un enfoque integrado para mejorar la efectividad de la técnica- Doug MacCurdy.
- Entrevista a Vic Braden en el Abierto de Australia.
- ¿La tecnología visual puede ayudar para el análisis y desarrollo del golpe? ¿Qué es mensurable? - Bruce Elliott y Machar Reid.
- Cómo evitar las lesiones en el hombro de los tenistas de elite -Todd Ellenbecker.

Las Conferencias Regionales bi-anales son una herramienta de formación importante del Programa de Formación de Entrenadores de la ITF. Estos eventos cubren tanto el desarrollo de jugadores de máximo nivel como la mayor participación en el tenis. Aquellos entrenadores interesados deben contactar con sus Asociaciones Nacionales que pronto recibirán la información pertinente sobre las conferencias. Para mayor información visiten www.itftennis.com/coaching. Las Conferencias Regionales para Entrenadores de la ITF se llevan a cabo en conjunto con Solidaridad Olímpica y las Asociaciones Regionales (ATF, COSAT, COTECC, y CAT) y las fechas tentativas para las próximas Conferencias Regionales para Entrenadores son las siguientes:

- El Congreso de América Central y el Caribe de la ITF está aún por confirmarse pero se llevará a cabo en Puerto Vallarta (Méjico) entre el 15-21 de septiembre.
- El Congreso para Entrenadores Regionales de la ITF de África se llevará a cabo en Pretoria (Sudáfrica) durante la semana del 24-27 de septiembre.
- Shenzhen (China) será sede del Taller Regional ITF/ATF entre el 27 de octubre y el 2 de noviembre.
- Durante la semana del 3-9 de noviembre Foz do Iguazu (Brasil) será anfitrión del Congreso Sudamericano de la ITF.

Además de las Conferencias de ITF/Solidaridad Olímpica de este año, Tennis Europe organizará el Simposio para Entrenadores Tennis Europe en Roehampton (Londres) desde el 22 hasta el 25 de octubre.

La Campaña Tennis...Play and Stay continúa teniendo un gran éxito en el tenis mundial. Recientemente se ha producido un DVD promocional en el cual Roger Federer y Ana Ivanovic patrocinan los mensajes clave incluyendo "pelotas más lentas, canchas más pequeñas, juego fácil". Este DVD se puede ver y descargar de www.tennisplayandstay.com

Esperamos que disfruten de esta edición número 44 de la Revista sobre Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF, y agradecemos sus comentarios sobre la información publicada en la Revista tanto a los editores como a los autores de artículos específicos cuyas direcciones electrónicas se publican.



Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis



Miguel Crespo
Responsable de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis



Scott Over
Asistente del Responsable de
Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Contenidos

ENTRENADOR, ¿PUEDES AYUDARME A SER MENTALMENTE FUERTE? 2
Janet Young (AUS)

SEIS BUENAS RAZONES PARA QUITAR LA VISTA DE LA PELOTA 5
Damien Lafont (FRA)

CONSIDERACIONES SOBRE EL TALENTO EN EL TENIS 7
Miguel Miranda (ITF)

EL ASPECTO INVISIBLE DEL TENIS: UNA MIRADA A LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD 9
Carlos Ferres Rial (URU)

EL PERFIL DE RENDIMIENTO EN EL TENIS 12
James Newman & Miguel Crespo (ITF)

APTO PARA JUGAR™ Y RENDIR -ESTABILIDAD DEL TRONCO 17
Carl Petersen & Nina Nittinger (CAN)

ITF CLASES DE TENIS PARA JUGADORES INICIANTES: LECCIÓN 4 19

LA REALIDAD DE LA NUTRICIÓN EN EL TENIS 21
Page Love (EEUU)

ENTRENAMIENTO EN SITUACIÓN: PAUTAS PARA ENTRENAR CON UN ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO 24
Wayne Elderton (CAN)

LIBROS Y DVD RECOMENDADOS 26

Entrenador, ¿Puedes ayudarme a ser mentalmente fuerte?

Janet Young (Universidad de Victoria, Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 2 - 4

RESUMEN

Este trabajo revisa el concepto de "fortaleza mental". Se comentan los atributos clave del jugador "mentalmente fuerte" y las pautas para los entrenadores. Se llega a la conclusión siguiente: la búsqueda de la fortaleza mental puede ser tan gratificante para el jugador como para el entrenador.

Palabras clave: Fortaleza mental, atributos psicológicos, entrenador de tenis.

Datos de contacto: janet.young@vu.edu.au

INTRODUCCIÓN

"No recuerdo una oportunidad en la que no haya sido fuerte mentalmente. Es algo que he hecho siempre desde mi época de juvenil. No era ni tan grande ni tan fuerte como muchos chicos. Tuve que buscar una ventaja sobre ellos pues no podía tener mas potencia ni sacar más fuerte" (Lleyton Hewitt).

"Me gusta que esperen que gane. Me gusta esa presión. Creo que jugando tenis es cuando soy más feliz. Me encanta estar en la cancha. Me encanta salir y ver las multitudes. Me encanta la competencia". (Serena Williams)

No es coincidencia que los jugadores 'mentalmente fuertes' disfrutan de un éxito considerable en tenis. Basta mirar los libros que registran los records de Jimmy Connors, Pete Sampras, Andre Agassi, Boris Becker, Billie Jean King, Steffi Graf, Monica Seles, Chris Evert y Martina Navratilova por nombrar solo algunos. Todos ellos tuvieron constantemente una habilidad para rendir excepcionalmente bien bajo presión, luchar hasta el último punto, vencer desafíos y contratiempos con mayor decisión cada vez y entregar lo mejor de sí en todos los entrenamientos, prácticas y partidos. Tales campeones se han transformado en modelos para muchos aspirantes a jugadores y talentosos jóvenes. Entonces, ¿Qué se entiende por "fortaleza mental"? ¿Los jugadores la pueden desarrollar? y ¿Cuál es el rol del entrenador? Profundicemos sobre estas preguntas primero desentrañando cuál es la noción mística de "fortaleza mental"

¿Qué es la 'fortaleza mental'?

Si bien hay muchas descripciones de competidores 'mentalmente fuertes' en la literatura, sorprendentemente hay pocas definiciones del término 'fortaleza mental'. Una definición particularmente atractiva fue propuesta recientemente por Middleton et al.(2005).

Estos autores definieron 'fortaleza mental' como "una perseverancia y una convicción inquebrantables hacia la persecución de una meta a pesar de la presión o adversidad." (p.1). Esta definición se centra en un rasgo central de la 'fortaleza mental', es decir, la habilidad de un individuo para manejar el estrés y la ansiedad asociados con la gran presión de la competencia.

Atributos de la 'fortaleza mental'

La investigación reciente (por ejemplo Gould et al., 2002; Jones, Hanton & Connaughton, 2002) sugiere que existen algunos atributos que se distinguen en los competidores mentalmente fuertes. Tales atributos se detallan en la Tabla 1.

Tabla 1. Atributos clave del jugador 'mentalmente fuerte'
(adaptado de Jones et al. 2002)

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Inquebrantable confianza en su conjunto de destrezas y habilidad para lograr metas tenísticas.• Deseo insaciable e impulso interno hacia el éxito.• Pasión por el juego de tenis.• Se mantiene totalmente focalizado en lo que hay que hacer a pesar de las distracciones y puede conectar y desconectar el foco en el tenis según los requerimientos.• Se nutre de la presión competitiva (acepta la ansiedad competitiva como inevitable y sabe manejarla).• Se recupera de desventajas y pérdidas cada vez con mas decisión (recuperando el control después de eventos inesperados).• Fuerza los límites de dolor físico y emocional en entrenamiento y competencia. |
|---|

Rasgos notables que surgen de esta tabla:

- Todos los atributos clave se encuentran en jugadores mentalmente fuertes.
- Algunos atributos son más importantes, y/o están más desarrollados que otros.
- Existen grados o niveles de 'fortaleza mental'.
- La mayoría (si no todos) los atributos clave se pueden adquirir y desarrollar.

Como tales, estos rasgos brindan una base para comprender las diferencias individuales y también sugieren porqué un jugador mentalmente fuerte puede responder de manera diferente en los diferentes partidos. Mientras el jugador mentalmente fuerte posee todos los atributos enumerados en la tabla anterior, la medida en la cual todos ellos están presentes o en funcionamiento no es constante, más bien, fluye dependiendo de una cantidad de factores que incluyen las condiciones del partido, las destrezas del adversario y la importancia del partido. ¡Los jugadores mentalmente fuertes algunos días son simplemente más duros o más fuertes mentalmente que otros días!

¿Cómo se desarrolla la 'fortaleza mental'?

Si bien se piensa que la 'fortaleza mental' se puede atrapar (socializar), en parte se puede aprender (entrenar) (Gordon, 2005). En este contexto, los entrenadores pueden jugar un rol importante facilitando los atributos psicológicos deseables asociados con la 'fortaleza mental' (Bloom, 1985; Gould, 2005). Para ello, la identificación de los atributos clave de la 'fortaleza mental' (Tabla 1) muestra como los entrenadores podrían ayudar a un jugador a desarrollarla. Los entrenadores necesitan adoptar un enfoque individual para el que se sugieren algunas pautas en la Tabla 2 y se explican posteriormente con mayor detalle.

Tabla 2. Pautas para que los entrenadores desarrollen la 'fortaleza mental' en los jugadores

- A. Alentar al jugador a soñar apasionadamente en 'grande'.
- B. Aclarar el significado de "éxito" (y fracaso) en términos de esfuerzo y compromiso.
- C. Desarrollar habilidades de planificación del juego en el jugador.
- D. Integrar rutinas en la enseñanza de habilidades competitivas.
- E. Actuar como un modelo apropiado dentro y fuera de la cancha – mostrar las cualidades que se espera que adopte el jugador.
- F. Ser un punto de contacto constante para el jugador sin tener en cuenta los resultados de los partidos – preocuparse por y respetar al jugador.
- G. Dar poder al jugador para que tome decisiones y asuma responsabilidades sobre sus acciones.
- H. Realizar evaluaciones regulares de progreso con el jugador y proporcionar retroalimentación (feedback) positiva/constructiva.

PAUTAS PARA LOS ENTRENADORES

A. Alentar al jugador a "soñar"

Un buen punto de partida es sentarse con el jugador y discutir su gran sueño. Qué le gustaría apasionadamente lograr en el tenis y/o si existe en el tenis algún campeón cuya carrera hacia la cima le sirva de inspiración. (Por ejemplo Roger Federer cuenta que le inspiraban Rod Laver y Pete Sampras; a Martina Hingis, Martina Navratilova.)

Los entrenadores pueden estimular el sueño tenístico de un jugador de varias maneras:

- Llevar al jugador a partidos de alto nivel y eventos dedicándole tiempo a señalar las características interesantes.
- Mostrarle videos y filmaciones de las carreras de campeones anteriores.
- Compartir con el jugador autobiografías y cualquier otro material publicado sobre campeones pasados y actuales.
- Mirar y revisar eventos (Grand Slam) con el jugador.
- Relatarle experiencias tenísticas propias compartiendo la diversión y las ocasiones memorables de las que usted disfrutó como jugador y/o entrenador.

Preparado con un sueño claro y pleno de significado, el jugador tiene un rumbo y un objetivo que alimentan su compromiso, intensidad e impulso para el viaje que le espera. Si bien los jugadores deben tener expectativas realistas con respecto a este viaje (incluyendo sus dificultades y desafíos), también necesitan comprender las recompensas que obtendrán del mismo. Los entrenadores deben comentar ampliamente estos aspectos con el jugador. También, es útil que el entrenador trabaje con el jugador fijando las metas que servirán de referencia para el progreso del jugador hacia su sueño.

B. Clarificar el "éxito"

Los entrenadores pueden definir el éxito del jugador en términos de:

- Concentrarse en la mejora diaria.
- Aprender a partir de inevitables errores y equivocaciones.
- Competir y entrenar entregando a diario lo mejor de las destrezas del jugador.
- Disfrutar los desafíos continuos del juego.
- Venciendo los obstáculos y desafíos cada vez con mayor decisión.

Aquí, es crucial que el entrenador enfatice la importancia de la ética en el trabajo diario, donde cuenta cada entrenamiento, cada sesión de práctica y cada partido (para aprender, ajustar y practicar lo que necesita el jugador para lograr su sueño). En este sentido, el jugador nunca fracasa (a menos que no se esfuerce por entregar lo mejor durante la tarea en cuestión).

Para optimizar las posibilidades de éxito de un jugador (según se definió anteriormente) los entrenadores deben recompensar/elogiar el esfuerzo y compromiso con el aprendizaje, entrenamiento y mejora de habilidades. Por ejemplo comentando y analizando con el jugador como respondió ante diferentes situaciones durante un partido, y qué aprendió de ellas puede, en gran medida, ayudar al jugador a tomar conciencia de sus actitudes y a hacerse responsable de sus acciones tanto dentro como fuera de la cancha.

C. Prepararse con entusiasmo y seriamente para competir

El entrenador puede ayudar al jugador a desarrollar fuertes 'hábitos' competitivos teniendo un plan listo para cada partido. Si bien el plan de cada partido variará (según el adversario, las condiciones del partido, el evento, etc.), los entrenadores enfatizarán una serie de estrategias centradas en:

- Jugar punto a punto.
- Aceptar las cosas que el jugador no puede cambiar (por ejemplo el viento, las decisiones erróneas del árbitro) y pensar como usarlas a su favor.
- Esforzarse al 100% sin tener en cuenta el marcador - ¡Nunca entregarse!
- Pasar al punto siguiente después de un error o un buen tiro del adversario.
- Disfrutar el partido, amar la competencia y enorgullecerse de su esfuerzo y compromiso.

Aquí, es clave que los entrenadores apoyen al jugador para elaborar constantemente planes apropiados para el partido - y cada punto - para manejar las situaciones cambiantes y a veces impredecibles. Tener un Plan A no es preparación suficiente. Más bien, el jugador debe estar equipado y preparado para pensar con Planes B, C, etc. Es un ejercicio útil repasar regularmente los posibles escenarios de plan-partido antes del mismo.

D. Integrar rutinas

Al enseñar al jugador a desarrollar destrezas de planificación, es conveniente que los entrenadores les enseñen una rutina a repetir antes de cada punto. Por ejemplo:

- Simplemente cantar el puntaje (sin agregar comentarios al respecto, por ejemplo, es preferible decir "40 - 0" en vez de "40 - 0 arriba, ya gané este juego" o "5-0" en vez de "5-0 arriba en este set. ¡Imposible perderlo!").
- Planificar como jugar el próximo punto (por ejemplo sacar abierto a la derecha para abrir la cancha sobre el revés del adversario y después jugar profundo al revés y subir a la red).
- Comprometerse a planificar y luego jugar para planificar.

La idea es que tal rutina se transforme en algo instintivo para el jugador de modo tal que sea su 'modo de operación'. Se eliminan las distracciones y la atención del jugador está en el punto siguiente sin temor ni ansiedad con respecto a los resultados. El jugador entrega lo mejor y, si pierde el punto porque su adversario jugó mejor, puede aprovechar esta situación para saber qué debe cambiar o hacer de manera diferente en el futuro.

E. "Haz lo que yo hago": Liderar con el ejemplo

La forma en que el entrenador se comporta dentro y fuera de la cancha, puede, sin duda, tener influencia sobre el jugador. En muchos casos, el entrenador pasa a ser el modelo para el jugador y esta responsabilidad no debe subestimarse.

Los entrenadores deben tener muy en cuenta las cualidades que desean que adquiera y desarrolle un jugador para ser mentalmente fuerte y demostrar esta conducta en sus tareas de entrenamiento.

Para ello, los entrenadores deben demostrar compromiso, perseverancia, fortaleza, diversión y confianza. Liderar con el ejemplo es una herramienta poderosa para los entrenadores pero nadie dijo que es fácil! Tomar consciencia de este rol y esta responsabilidad es un paso esencial para comenzar.

F. Encabezar un equipo de 'apoyo'

Para desarrollar y nutrir la 'fortaleza mental', el jugador debe rodearse de individuos con "mentalidad similar", que sean positivos y crean en él, con fuerte ética en el trabajo, y que estén preparados para dedicarle tiempo y atención a las necesidades del jugador durante muchos años.

Los entrenadores pueden crear el entorno 'conductivo'/facilitador ayudando al jugador a crear y liderar su equipo de apoyo apropiado (incluyendo padres, preparador físico, fisioterapeuta, psicólogo deportivo, etc.). Este equipo constituye el "círculo de influencia" inmediato del jugador por lo tanto sus miembros deben ser cuidadosamente seleccionados. Este grupo servirá para mantener y reforzar los valores y estándares que sostienen la 'fortaleza mental'.



G. Ser constante

Los entrenadores son generalmente el principal punto de contacto del jugador en lo que se refiere al tenis. Por tanto, el jugador debe sentir que su entrenador se preocupa por él como persona, independientemente de los resultados de los partidos. Los entrenadores deben ser constantes y coherentes y mostrar sensibilidad, preocupación y respeto en los momentos buenos y malos

La 'fortaleza mental' no hace referencia necesariamente a los resultados de los partidos, se trata de competir constantemente al mejor nivel de habilidad bajo condiciones difíciles, desafiantes y de mucha presión. Así, la relación entre el entrenador y el jugador no debería ser un reflejo de un partido ganado o perdido, sino un barómetro de respeto mutuo en la búsqueda de metas acordadas en común, y como se mencionó anteriormente, el esfuerzo y el compromiso con la excelencia son medidores de "éxito".

H. Dar poder al jugador

Un rol clave del entrenador consiste en dar poder al jugador para tomar decisiones lógicas y efectivas en la cancha y ser responsable de su propio juego. Si bien el jugador no podrá siempre controlar lo que sucede en la cancha, podrá controlar como elige responder a los incidentes. Para ello, el entrenador puede enseñar al jugador a "confiar" en sus habilidades y perseverar con un compromiso de "nunca darse por vencido" y jugar el punto según planeado, con el 100% de esfuerzo. Alentar al jugador a tomar decisiones y permitirle

errores, desilusiones y equivocaciones es todo parte del proceso. Proteger al jugador no es la respuesta. En todo caso, el entrenador debe permitir que el jugador asuma la responsabilidad de sus decisiones en práctica, entrenamiento y partidos sabiendo que todo es parte de un proceso de aprendizaje para ser lo mejor que puede ser.

I. Evaluar el progreso

Los entrenadores deben monitorear regularmente el progreso del desarrollo de la 'fortaleza mental'. ¿Como está manejando el jugador las presiones competitivas y las expectativas? ¿Se siente más sereno en la cancha y en condiciones de concentrarse en situaciones problemáticas? ¿Sus metas tienen que ser adaptadas a nuevas situaciones como lesiones o estudios escolares?

Recibir retroalimentación positiva/constructiva de su entrenador puede ser de gran efectividad para que el jugador permanezca o cambie su curso. Las circunstancias cambian invariablemente durante los muchos años que necesita un jugador para aprender el juego y los entrenadores pueden brindar una sólida pizarra informativa para que el jugador comprometido explore todas las ventajas competitivas en el desarrollo de sus habilidades.

CONCLUSIONES

La influencia del entrenador para formar la 'fortaleza mental' del jugador puede ser significativa. En vez de ser sólo una fuente de conocimiento y de técnicas, el entrenador tiene la oportunidad de inculcar valores como el trabajo arduo, la disciplina, el juego limpio, la diversión, la pasión, la tenacidad, y la perseverancia. Estos valores son la columna vertebral de un jugador mentalmente fuerte y, sin duda, le otorgan una ventaja psicológica sobre la mayoría de los adversarios.

Este artículo ofrece algunas sugerencias para aquellos entrenadores interesados en fomentar y nutrir la 'fortaleza mental' de un jugador. Siguiendo estas sugerencias los entrenadores pueden viajar con el jugador (en 'equipo', en vez de tan solo vivir el sueño del jugador) en la búsqueda del "santo grial". Este no es un proyecto a corto plazo, pero independientemente del resultado, tanto entrenador como jugador, pueden mirar retrospectivamente y decir, "fue divertido, gratificante y memorable. Entregamos lo mejor y no lo lamentamos". En este sentido, tanto entrenador como jugador, jugaron el juego de su vida y lograron la máxima victoria.

Referencias

- Bloom, B.S. (Ed.). (1985). Developing talent in young people. NY: Ballantine.
- Gordon, S. (2005). Identification and Development of 'mental toughness'. Paper presented at the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology, Sydney, Australia.
- Gould, D. (2005). Understanding how champions develop 'mental toughness'. Paper presented at the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology, Sydney, Australia.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172 - 204.
- Jones, J.G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called 'mental toughness'? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Middleton, C., Marsh, H.W., Martin, A., Richards, G.E., & Perry, C. (2005). The 'mental toughness' inventory (MTI): A multidimensional test of 'mental toughness'. Paper presented at the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology, Sydney, Australia.

La 'fortaleza mental' no trata necesariamente de lograr resultados en los partidos, sino más bien de competir de manera constante, dando lo mejor de las habilidades del jugador' en condiciones de dificultad, desafío y presión

Seis buenas razones para quitar la vista de la pelota

Damien Lafont (Doctor y entrenador titulado, Francia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 5 - 6

RESUMEN

Los mejores jugadores del mundo parecen mantener la mirada en la zona de contacto en el momento del impacto e incluso durante un instante después del impacto. Esta característica parece no haber sido suficientemente valorada anteriormente.

Palabras clave: Tenis; zona de contacto; foco; fluidez.

Datos de contacto: damien_lafont@yahoo.fr

INTRODUCCIÓN

A pesar de que la comunidad tenística conoce los principios del entrenamiento mental (ver resumen en Weinberg, 2002; Crespo et al., 2006) la gran mayoría de los estudios dirigidos a la mente se dedican a estudiar el tiempo anterior y posterior a un punto o entre un punto y otro. Sin embargo si las habilidades mentales son importantes durante el tiempo en que no se juega un punto, que representa el 80% en los partidos (Moran, 1994), el momento en que el jugador golpea la pelota sigue siendo la parte decisiva del golpe (Brabenec y Stojan, 2006). En realidad no son muchos los que han sugerido cuáles son los estados mentales adecuados necesarios durante la fase del golpe. Esto se debe, en parte, a que se considera que la pelota es el único objeto de atención 'natural'.

Sin embargo, la conducta de los jugadores de elite nos muestra que la pelota no es siempre el objeto de atención pertinente. Ciertamente, varía enormemente; los jugadores de clasificación más baja fijan la mirada en la pelota y en la zona de contacto hasta terminar el golpe; mientras que la mayoría de los profesionales parecen quitar la vista de la pelota a medida que ésta se aproxima a la zona de golpeo (Yandell, 2005; Murphy, 2007; Lafont, 2007). Un claro ejemplo es la forma en que Roger Federer se concentra en la zona de contacto en el momento - y después del impacto - manteniendo firme la cabeza en la dirección de la zona de contacto.

En el tenis, dejar fija la cabeza sobre un eje vertical y mantener firme la parte superior del cuerpo estable es una de las características de los jugadores de alto nivel (Elliot, 1989; Groppel, 1986). Particularmente dejar la cabeza quieta durante la fase de preparación y en el momento del impacto asegura un mejor equilibrio y un golpe consistente con el centro del encordado (Braden et al., 1977; Saviano 2003).

Además de estos efectos físicos, las observaciones recientes tienden a apoyar los beneficios mentales de controlar la posición de la cabeza y prolongar la fijación en la zona de contacto durante la terminación del golpe. Por lo tanto, el principal objetivo de este estudio es analizar la relación que existe entre la mirada y la fijación de la cabeza en la zona de contacto (fijación en el resto del artículo) durante la fase del golpe y analizar los estados mentales potencialmente relevantes en el tenis competitivo de alto nivel como: concentración, control o confianza.

CONCENTRACIÓN

Un error común que comete la mayoría de los tenistas es creer que deben mantener el mismo nivel de concentración durante todo el partido. En realidad la clave no está en mantener la concentración sino en saber cómo recuperar la concentración eficientemente, es decir, reconcentrarse en el objeto de atención más pertinente.

El trabajo pionero de Gallwey (1974) sugería que la técnica de enfocarse en la pelota ayudaba a lograr concentración. Sin embargo, debido a limitaciones físicas (velocidad de la pelota y agudeza visual) (Stein et al., 1981), concentrar la vista en la pelota no es siempre la mejor estrategia.

Para superar esas limitaciones dos importantes estudios (Braden et al., 1977; Ford et al., 2002) sugirieron un cambio en el foco de atención: de la pelota a la zona de contacto. Según estos investigadores, se puede mejorar la concentración no sólo mirando la zona de contacto, sino fijando la mirada en esta zona hasta la terminación del golpe. Por lo tanto, es sumamente importante para concentrarse, mirar durante una fracción de segundo el lugar donde se produce el impacto.

CONTROL

Los jugadores mentalmente eficientes mantienen el control o al menos se sienten en control (Higham, 2000). Sin embargo existen numerosos factores que hacen que los jugadores experimenten una pérdida del control: el viento, el sol, la temperatura, el público o el tipo de superficie de la cancha. Si el jugador se fija demasiado en ellos, se desconcentrará del partido y aumentará su ansiedad. Por eso es importante que el jugador reconozca lo que Jackson et al., (1999) llamaban 'los controlables'.

Lo que sí está absolutamente bajo su control es cómo elige reaccionar ante lo que sucede. Particularmente, el jugador puede controlar las estrategias y técnicas de rendimiento; es decir, tener un proceso de concentración que elimine de la mente toda información que pueda ser demasiado intensa y por otro lado, le de mayor sensación de control.

La fijación permite esta concentración porque enseña al jugador un cierto ritual de movimientos repetitivos del cuerpo que le permiten sentir que tiene todo bajo control. Además, la fijación permite que el jugador elimine los pensamientos no pertinentes y se concentre en su tarea, pero al mismo tiempo envía al adversario una señal de control. Así, la fijación puede llevar a mejorar dicho control.

ESTRÉS Y ANSIEDAD

En situaciones de estrés se olvidan las instrucciones más recientes y se vuelve al viejo "software" que afecta la producción del golpe. Para superar las presiones, los jugadores de alto nivel, generalmente emplean rutinas basadas en la relajación, la respiración o el diálogo consigo mismo (Weinberg, 2002).

Otra forma de reducir la ansiedad es redireccionar el foco hacia el proceso (Taylor, 2000). La fijación, considerada centro del proceso, le proporciona mayor control al jugador y constituye una forma eficiente de contrarrestar la presión. Ciertamente, al concentrarse en la

mecánica, el jugador desviará el contenido emocional del momento y no será víctima de una parálisis motriz. Por el contrario podrá enviar mensajes al cerebro que le permitirán golpear la pelota correctamente. Este control disminuye la respuesta al estrés y libera al jugador del miedo al fracaso.

MANTENERSE EN EL PRESENTE

En situaciones de estrés, los grandes lapsos de concentración se producen cuando el jugador proyecta en su mente lo que está por suceder o lo que ya sucedió. Por lo tanto, la habilidad de mantenerse mentalmente en el presente es la clave para mantenerse concentrado durante un partido (Girod, 1999). Muchos atletas llaman a esto estar en el 'aquí y ahora' (Higham, 2000).

La forma habitual de practicar la concentración minuto a minuto durante un partido, se logra aprendiendo meditación, yoga o técnicas de respiración profunda (Quinn, 2004). Durante el juego, lo que resulta de gran utilidad en el tenis es recordar que el jugador deberá pegarle a la pelota inmediatamente, esto lo trae enseguida de vuelta al presente. Sin embargo, los jugadores comúnmente levantan la vista y la cabeza antes de que la pelota siquiera alcance la raqueta. Esta acción de levantar la vista inmediatamente después de la primera parte de la trayectoria de la pelota, puede ser interpretada como señal de que el jugador planea mentalmente con demasiada anticipación.

La fijación después del impacto ayuda a que el jugador permanezca en el "aquí y ahora". Si el foco está en el presente, las sensaciones físicas usualmente permanecen estables (Murray, 1999) lo que refuerza la sensación de control. Por lo tanto, el control de la mirada y de la cabeza pueden brindar un período mayor de control.

MEJORA DE CONFIANZA

La concentración y el control solamente se pueden lograr si el jugador tiene confianza en lo que está haciendo. La confianza en sí mismo es uno de los componentes más importantes del estado psicológico del jugador antes y durante el partido. (Harwood et al., 2003).

La confianza en sí mismo consiste en estar convencido de que se tiene la habilidad necesaria para actuar de forma exitosa (Weinberg et al., 1999), por ejemplo tener confianza en los propios golpes (Samulski, 2007). Dado que la etapa de fijación es la misma, tanto si el jugador está ganando como perdiendo, esto ayuda al jugador a convencerse de que tiene la habilidad necesaria para rendir bien. Usando el control visual y corporal repetida y específicamente durante los puntos, puede mantener una actitud mental de confianza y por lo tanto ejecutar golpes bajo mayor presión competitiva cada vez. Por lo tanto, aún durante el proceso del golpe, el jugador puede ganar confianza en sus habilidades.

ZONA

Una vez que el jugador gana confianza, su mente queda libre para concentrarse en la tarea a realizar. Éste es uno de los factores principales del estado mental interno, llamado fluidez o pico de rendimiento (Le Scanff, 2003). En la terminología del tenis esto se conoce comúnmente como 'jugar en la zona' (Young, 2000; Ford et al., 2002).

Concentrarse en la zona de contacto puede ser considerado como una rutina del proceso (o rendimiento) eficiente que refuerza la concentración durante la tarea que se está ejecutando y la sensación de control; ambas dimensiones fundamentales que bien describen el esquema mental que fluye. Adicionalmente, mantener la fijación ayuda a seguir un ritmo natural mientras se golpea la pelota, y consecuentemente, a lograr una mayor fluidez en la producción de

los golpes. Así, permitiendo la sinergia delicada entre algunos estados mentales clave, la fijación promueve la fluidez y, por lo tanto, tendrá una incidencia positiva en el rendimiento.

CONCLUSIÓN

Este artículo sostiene que la fijación de la cabeza y la mirada son habilidades fundamentales en el tenis que favorecen estados mentales óptimos. Más precisamente, la idea que subyace este estudio es que la fijación de los grandes jugadores en la zona de contacto, les ayuda a lograr una concentración más eficiente y constante durante el juego. La fijación durante la terminación del golpe también ayuda a mantener la concentración en la tarea a realizar, contribuyendo a una mayor sensación de control. Este control puede afectar el golpe, que según se creía anteriormente, estaba fuera de control debido a limitaciones visuales. La fijación ayuda a controlar tanto las emociones como los pensamientos, reduce el estrés y la ansiedad y por lo tanto, aumenta la autoconfianza. Además, la etapa de fijación después del impacto contribuye a aumentar la fijación del jugador en el presente, lo cual favorece la fluidez y tiene un efecto positivo en el rendimiento.

Referencias

- Brabenc, J., & Stojan, S. (2006). The invisible technique: Two seconds decide the result. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 38.
- Braden, V., & Bruns, B. (1977). *Vic Braden's Tennis for the Future*, Little, Brown and Company, Boston, Toronto.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis psychology, 200 + practical drills and the latest research*, ITF Coaching Publication.
- Elliot, B. (1989). Biomechanics of tennis, In C. Vaughan (Ed.), *Biomechanics of Sport*; London, CRC Press, 264-285.
- Ford, S. A., Hines, W. L., and Kluka, D. (2002). *A. Parallel processing and peak performance in tennis*, Gambling, La, Gambling State University Press.
- Gallwey, W. T. (1974). *The inner game of tennis*, New York, Random House.
- Girod, A. (1999). Concentration in tennis: Mechanism and exercises. *ITF Coaches Review*, 17.
- Groppe, J. L. (1986). Follow the ball for better movement, *Tennis*, 60.
- Harwood, C., & Dent, P. (2003). Practical mental skills training. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 30.
- Higham, A. (2000). *Momentum, the hidden force in tennis*, 1st4 Sport, Meyer & Meyer Sport.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*, Human Kinetics.
- Lafont, D. (2007). High-speed photo analysis of top player's gaze behaviour, *Tennis Science and Technology ITF*, London.
- Le Scanff, C. (2003). *Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif*, Editions Revue.
- Moran, A. (1994). The psychology of concentration in tennis. *ITF Coaching Review*, 5.
- Murphy, S. (2007). The two secrets of timing, *Classic lessons*, <http://www.tennisplayer.net>.
- Murray, J. F. (1999). *Smart Tennis, How to play and win the mental game*, Jossey-Bass.
- Quinn, A. (2004). Off court psychology activities. *Coaching sport and science review*.
- Samulski, D. (2007). Tennis is a mental game - Part two. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 41.
- Saviano, N. (2003). Maximum tennis, *Human Kinetics*.
- Stein, H., & Slatt, B. (1981). *Hitting blind, The new visual approach to winning tennis*, Beaufort.
- Taylor, J. (2000). *Prime Tennis, Triumph of the mental game*, Writers Club Press.
- Weinberg, R. (2002). *Tennis: Winning the mental game*, Miami University, Oxford, Ohio, H. O. Zimman, Inc.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*, Champaign, IL, Human Kinetics.
- Yandell, J. (2005). Roger Federer and the evolution of the modern forehand, Part 1, p.1, *Advanced tennis*, <http://www.tennisplayer.net>.
- Young, J. (2000). In the Zone. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 20.

Consideraciones sobre el talento en el tenis

Miguel Miranda (Federación Internacional de Tenis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 7 - 8

RESUMEN

En este artículo se comentan algunas consideraciones sobre el talento en el tenis. En especial se enfatiza la importancia de la disposición como característica fundamental para el desarrollo adecuado del talento y se proporcionan ejemplos de la misma a lo largo de las etapas de desarrollo de un jugador de tenis.

Palabras clave: Talento, disposición, desarrollo

Datos de contacto: miguelmirandab@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El tema del talento en el deporte y, más concretamente en el tenis, está siempre de viva actualidad. Todos quieren talento. Los jugadores para tenerlo, los entrenadores para descubrirlo y los aficionados para disfrutarlo. Algunos autores como Hopf (2000) al realizar un análisis crítico del talento deportivo afirman la imposibilidad de diagnosticar un talento en forma inequívoca.

En general se puede afirmar basándonos en trabajos rigurosos al respecto que, pese a todos los esfuerzos hasta el momento no hay una teoría científica fiable sobre el amplio tema de los talentos deportivos (Joch, 1997). Selección, detección, origen, características y desarrollo de los talentos deportivos son términos muy utilizados que, a nuestro pesar y teniendo en cuenta las investigaciones realizadas en tenis (Hoare, 2001; Muller, 1989; Rowley, 1993), necesitan de una mayor clarificación la cual sólo puede proporcionarla la investigación científica en el deporte.

La definición de talento como un don natural no deja de ser ingenua y poco científica pues olvida la importancia de los factores que influyen en el desarrollo mismo del talento. Por ello, nosotros somos más partidarios, en la línea de algunos autores, de entender el talento como una disposición para el rendimiento en un ámbito específico de la vida del individuo (Hopf, 2000).

Esta definición implica una noción específica de talento de manera que su orientación al rendimiento lo es en tanto que se aplica a un ámbito específico, pues diferentes ámbitos de rendimiento en la vida (p.ej. el deporte, la música, los estudios, los negocios, etc.) requieren cualidades y desarrollos diferentes del talento del individuo (Bloom, 1985). De ahí que, en ocasiones, aquel que ha tenido talento para ser un buen jugador de tenis pueda o no, tenerlo para ser un buen entrenador; o quien ha triunfado en un ámbito específico de los negocios, pueda o no hacerlo en la política, en la cultura o en la gestión deportiva (Stojanovic, 2006).

LA IMPORTANCIA DE LA DISPOSICIÓN

Por tanto observamos que esta disposición para el rendimiento se muestra como el elemento crucial en la definición y en el desarrollo del talento. ¿Cómo se manifiesta esa disposición? Previo a cualquier análisis recordemos el carácter de deporte de habilidades "abiertas" que tiene el tenis, en cada momento se debe tomar diferentes decisiones en base a diferentes percepciones de la situación que el jugador vive. La manifestación de la disposición del tenista puede describirse según las diversas etapas de desarrollo del jugador (Crespo & McInerney, 2006).

En las etapas de iniciación.

En esta etapa podemos observar diversas "disposiciones"

- La disposición a divertirse y pasarlo bien jugando al tenis.
- La disposición a perseverar en el movimiento en la pista y en el impacto a la pelota.
- La disposición a quedarse más allá de la hora normal de práctica.
- La disposición a descubrir nuevos caminos que le entreguen mejores herramientas. Como vemos esto en términos prácticos, ya nuestro jugador no se conforma, por ejemplo, en solo pasar la pelota por encima de la red para ponerla dentro de la cancha. Quiere darle más fuerte, ubicarla mejor, etc.
- La disposición a requerir y aceptar más de su entrenador, de sus padres y, lo más importante, de él mismo. Ejemplo claro entonces es que ellos están por sobre la iniciativa de sus padres. Recordemos que muchas veces esta iniciativa es gestión de los padres convirtiéndose más en presión que en ayuda propiamente tal (sugiero consultar reciente publicación del Departamento de Desarrollo de ITF sobre este tema). Algunas investigaciones recientes han enfatizado la importancia crucial de la familia en el proceso de desarrollo de talentos (Côté, 1999).

En las etapas intermedias.

Cuando el jugador pasa a tener una mayor experiencia y desarrolla progresivamente sus habilidades, también se observan nuevas disposiciones:

- La disposición a dedicar más horas a jugar y a entrenar.
- La disposición al cambio y a continuar con las mejoras. Aceptar esto con alegría. "Cuanto mejor será para mí que además le pueda pegar a la pelota de esta otra manera, para también conseguir esto".
- La disposición a la competencia a manera de desafío y principalmente disfrutar de ella, estando dispuesto también a sobrellevar la frustración que produce la derrota.
- La disposición a aceptar mayores reglas de disciplina que van convirtiendo el juego en entrenamiento, más repeticiones, mayores exigencias.

En las etapas avanzadas

En estas etapas el jugador ya es un tenista profesional de forma que el tenis es una parte crucial de su vida. Las disposiciones más notables en esta etapa son:

- La disposición a aceptar sobrecargas de entrenamiento, de competencias, de esperas a que se den los resultados, sobrecargas mentales debido a las expectativas que se generan desde el interior y desde el medio.

- La disposición a embarcarse en nuevas búsquedas de más y mejores instrumentos de rendimiento que les permitan avanzar más allá de lo que se imaginaba o estaba a su alcance.
- La disposición a ser irreverente (respetuosamente irreverente) frente a aquellos conceptos que el tenista siente como inapropiados (quizá ajustes técnicos o tácticos) y también (y especialmente) frente a sus rivales.

Hopf (2000) plantea que "el atleta que trabaja activamente y con autonomía logra mejores resultados que aquel que se acoge pasivamente o se somete a la tutela del entrenador".



EL ROL DEL ENTRENADOR FRENTE A LA DISPOSICIÓN

Entendiendo la disposición como un concepto muy cercano a la motivación, nuestro rol (más aun nuestra obligación) es claro y preciso: Una gran cuota de motivación y apoyo a estos "talentos" que nacen y también se hacen como lo señalaba Shonborn (1984).

Cada vez es más socorrida aquella frase que dice: "este jugador ha llegado arriba a pesar de su entrenador". Debemos, pues, revisar nuestra metodología, nuestros conocimientos y su actualización, ayudar a nuestros alumnos a descubrir cada vez más y mejores alternativas para su juego, analizar en profundidad sus características individuales, como se adaptan al juego y por sobre todo respetar los intereses de los deportistas (Stojan, 1984).

CONCLUSIÓN

Joch (1997) ya afirmaba que se habían realizado más de 1.500 trabajos sobre talentos en deporte. Esto nos da una idea de lo extensa que es esta materia para ser tratada en un breve artículo de unas pocas líneas. Como resumen de lo expuesto, no deberíamos olvidar, entre otros muchos asuntos, que el trabajo del entrenador debe centrarse fundamentalmente en lo siguiente:

- Crear las condiciones, disponer los medios y fomentar un ambiente adecuado para el desarrollo de talentos.
- Estar atento a las especiales características del proceso de aprendizaje en los talentos. No sólo en lo que hace referencia a los aspectos motivacionales, sino a aquellos aspectos técnicos que se enfocan de manera errónea o parcial.
- Considerar la relevancia del trabajo adecuado de los aspectos técnicos y también tácticos en el desarrollo de talentos.

Un desafío importante es el comenzar a elaborar programas específicos que permitan controlar y realizar un seguimiento de forma eficiente de nuestro trabajo con jugadores que tienen talento mediante el diseño y la utilización de instrumentos que nos permitan llevar a la práctica las ideas tratadas en este artículo.

Referencias

- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New-York, Ballantine
- Côte, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13 (4), 395-417.
- Crespo, M & McInerney, P. (2006). Talent identification and development in tennis, *ITF CSSR*, 39, 2- 3.
- Hoare, D. (2001). *Talent Identification and selection manual: tennis*. SISA.
- Hopf, H. (2000). El entrenamiento de la táctica considerando la niñez. *Educación Física*, Chile, 253, 4-11. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.
- Joch, W. (1997). *Das sportliche talent*, Aachen: Meyer & Meyer.
- Müller, E. (1989). Sportmotorische Testverfahren zur Talentauswahl im Tennis, in: *Leistungssport*, 19, 2: 5-9.
- Rowley S. (1993). *Training of Young Athletes Study (TOYA): Identification of Talent*. London: The Sports Council, pp 1-20.
- Schönborn, R. (1984). Talent problems. *Tennis Europe Coaches Symposium Marbella*.
- Stojan, S. (1984). Talent search and talent selection. *Tennis Europe Coaches Symposium Marbella*.
- Stojanovic, G. (2006). *Talent identification and its role in tennis*. Downloaded From www.faccioni.com/Reviews/tennisID.PDF, July 31.

El aspecto invisible del tenis: Una mirada a los procesos psicológicos de la actividad

Carlos Ferres Rial (Profesor de psicología, Uruguay)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 9 - 11

RESUMEN

Una de las áreas de trabajo que últimamente está concitando mayor atención es la que se ocupa del Entrenamiento Psicológico. Competidores, técnicos, y periodistas, atribuyen a la misma un gran porcentaje de importancia para el logro del rendimiento deportivo. Pero más allá de la intuición que se tenga de su importancia, definamos en qué consiste, cuáles son realmente las tareas que caracterizan el llamado entrenamiento psicológico deportivo para el máximo rendimiento.

Palabras clave: Entrenamiento, psicología, procesos

Datos de contacto: fesu@adinet.com.uy

INTRODUCCIÓN

Pongámonos de acuerdo en aceptar al deportista como un sistema complejo (bio, sico, socio, cultural) inmerso en una actividad que le plantea continuamente "situaciones-problema" a resolver. Para enfrentar esta situación debe realizar un proceso de entrenamiento que se define como un "complejo de procedimientos y medios pedagógicos y didácticos, organizados y dirigidos de acuerdo a los principios que regulan los procesos de adaptación biológica y psicológica, en relación al carácter específico del rendimiento en cada disciplina deportiva, utilizados con el objetivo de aumentar el rendimiento del gesto competitivo" (Molnár.p.32).

Un proceso cuya finalidad no está reñida con la salud, por el contrario persigue un nivel de equilibrio superior que le permitirá al deportista un alto nivel de funcionamiento cuya finalidad es una mejor adaptación a la situación de competencia. También podemos entenderlo como un cúmulo de aprendizajes de acciones (fundamentos deportivos) que ayudarán a resolver mejor las tareas de movimiento que requiere nuestro deporte.

Es indudable que si queremos entender bien el fenómeno deportivo primero debemos analizarlo, comprender cada una de sus partes, y luego conocer la dinámica interna del hombre en situación deportiva. Más allá de que toda definición siempre tiene limitaciones, creemos pertinente conceptualizar la idea de deporte. Este debería ser, por definición, una actividad que comparte características relacionadas con el juego. Estudiosos de esta actividad, sostienen que el deporte es un tipo particular de juego que implica "agonismo" (confrontación - competencia), que la propia actividad tiene un fin en sí mismo (más allá de los beneficios personales que el participante obtenga), que es espontánea y no tiene otra limitación, que la voluntad de participar. Además, permite crear o enfrentar al jugador a una realidad diferente a la de su vida cotidiana. (Huizinga, 2000).

Sin embargo, existe otro fenómeno de gran poder de convocatoria, con grandes restricciones para la participación en el mismo, que somete al deportista a niveles de exigencias que a veces pueden estar reñidos con el concepto de salud: el deporte de alta competencia. Este sólo lo integran aquellos que son capaces de soportar el proceso selectivo del alto rendimiento (Fig.1).

El hombre que hace deporte se enfrenta permanentemente a una resistencia a vencer, controla la situación o es controlado por ella, a esto se reduce la tarea deportiva. Esta situación básica de oposición que plantea la actividad, tiene dos formas de resolución; la gratificación de la victoria o la frustración de la derrota. Ambas

deben ser asumidas, elaboradas adecuadamente por el competidor, de no ser así pueden convertirse en barreras para su máximo rendimiento, y para sus posteriores aproximaciones a la actividad (Fig. 2).

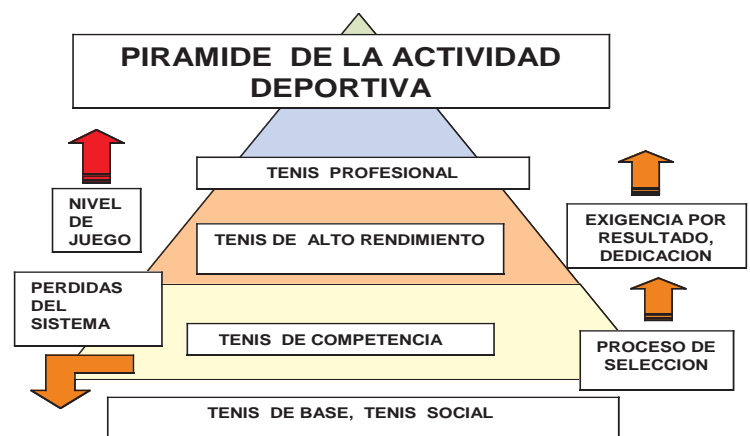
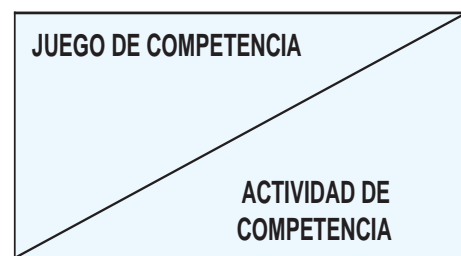


Figura 1. Pirámide de la actividad deportiva.



DEPORTE DE INICIACION DEPORTE PARA TODOS ← DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Figura 2. Relaciones entre el juego de competencia y actividad de competencia.

Si hacemos un análisis de la actividad deportiva vemos que siempre existe una situación en la que se debe "vencer una resistencia", representada por un rival, un objeto, una marca, etc. Incluso podemos para evaluarla mejor dividirla en "objetiva" que sería el grado de dificultad real que tiene la misma, y la "subjetiva" que es la interpretación que realiza el competidor de la misma. Esta diferenciación nos puede ayudar muchas veces a entender mejor como se siente nuestro competidor (Fig. 3).

La percepción del competidor oscila entre dos formas: como una situación de desafío, o como una situación de amenaza. El que se sitúe en una u otra ("posicionamiento"), le traerá diferentes consecuencias al ejercer la actividad. En la primera le permitirá sin duda desarrollar una entrega absoluta de sus capacidades. El competidor sabe que está allí porque puede, por que quiere, sus niveles de autoconfianza así se lo indican, y actuará en consecuencia.

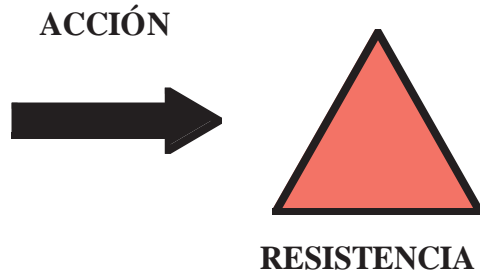


Figura 3. Relación entre acción y resistencia.

En la segunda posibilidad el participante se posiciona dentro de un entorno en el cual se siente amenazado, la dificultad de la tarea a la que se enfrenta es más grande que sus posibilidades para resolverla, la situación se percibe como altamente peligrosa. Algunos competidores son invadidos progresivamente por esta situación y llegan a caer en procesos en los cuales se ven comprometidos no solo sus niveles de rendimiento motrices sino también su capacidad de descanso, sus niveles de reflexión, su capacidad concentración de la atención y otros procesos que son fundamentales para el logro de su máximo rendimiento (Fig.4).

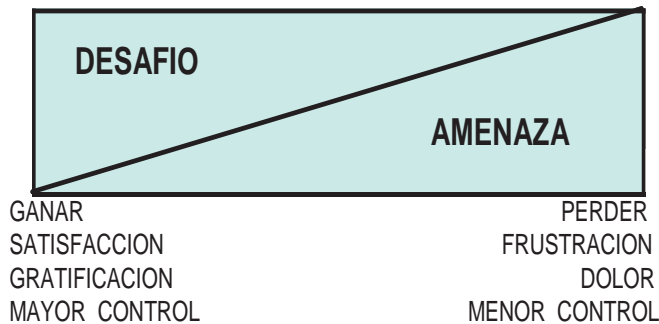


Figura 4. Relación entre desafío y amenaza.

Pero veamos que tipo de tarea nos enfrenta el tenis. En general nos plantea una tarea de confrontación individual e indirecta entre los competidores, (se interpone la red entre ellos). Implica velocidad, y precisión para señalar las más evidentes. Demanda una gran cantidad de habilidades tanto en el aspecto físico, técnico- táctico y psicológico que se evalúan muchas veces, sobre todo en el alto rendimiento en forma sofisticada (Fig.5).

¿Pero, cuáles son esas habilidades psicológicas de la tarea de jugar al tenis? Mencionemos algunas de ellas:

- Alto grado concentración de la atención.
- Capacidad de competitividad.
- Adecuado nivel de motivación.
- Buen nivel de autoconfianza.
- Capacidad de representación mental de la acción.
- Mecanismos autorreguladores afectivo-emocionales eficaces.
- Capacidad para la toma de decisiones que requiere la actividad (reflexión rápida). La que se hace en la competencia generalmente bajo presión.

Algunas de estas variables nos pueden resultar extrañas, o propias de otra disciplina, sin embargo son imprescindibles para el desempeño eficiente en el tenis.

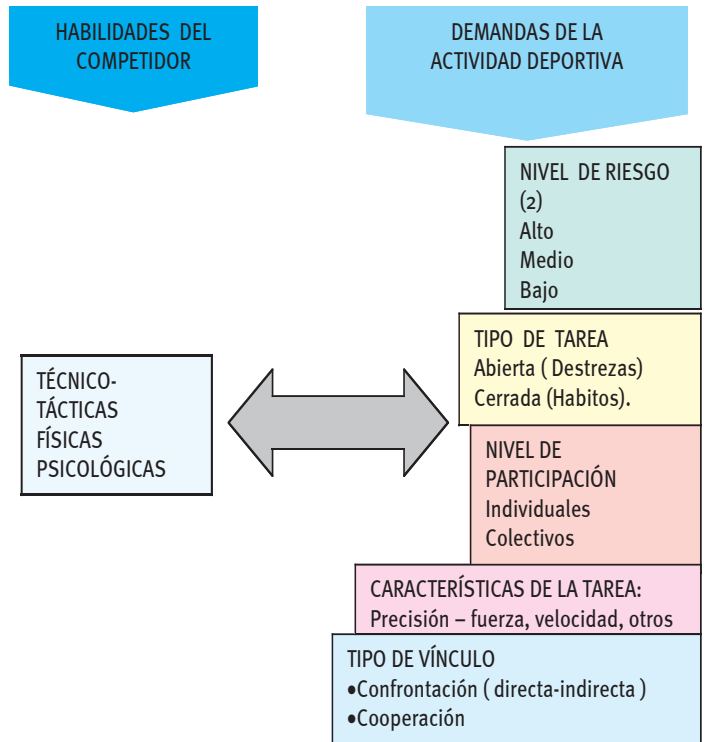


Figura 5. Relación entre las habilidades del competidor y demandas de la actividad deporte.

EL MANEJO DE LOS RITMOS

El tenista debe estar preparado para soportar el incesante cambio de ritmos que demanda la actividad, que incide no solo en lo físico, sino fundamentalmente en lo mental.

Esta característica de la actividad nos a impulsado a dividir la tarea de jugar al tenis en dos partes:

La fase activa, donde el jugador está jugando el punto, donde está haciendo el gasto, donde su acción persigue resolver la situación de oposición que se le presenta y obtener el punto. Aquí es donde el jugador trata de expresar el trabajo de tantas horas en cancha en la búsqueda de su estilo de juego. Aunque no siempre lo logre. Pero no es todo, a esto debemos agregarle que el competidor debe estar preparado para que mientras está en la "parte activa del partido" (jugando el punto) debe funcionar de manera absolutamente diferente a cuando está en...

La fase de recuperación, (cuando terminó el punto o el game) aquí el jugador debe tener la capacidad de recuperarse tanto física como mentalmente y estar preparado para sacar o recibir. En general vemos que nos entrenan principalmente para la parte activa del juego, descuidando esa otra fase tan importante Sin duda aquí nos encontramos con "aspecto invisible" de la actividad, donde muchos de los competidores pierden su concentración, su control.

No respetan los ritmos, no muestran su capacidad de control de la situación para la recuperación psicofísica y la preparación de la siguiente bola., por el contrario son controlados por ésta y pueden caer en la "fatiga prematura", o en la saturación de su control afectivo emocional, su toma de decisiones se verá perjudicada así como su nivel de precisión (aumento de las doble faltas, aumento de los errores no forzados.). La parte final de esta incluye la sub-fase

de "preparación" del punto, aquí el competidor se prepara para sacar o recibir, debe ajustar su mente y su cuerpo para iniciar la acción, ambas, tanto el saque como la recepción requieren una preparación diferente para facilitar la resolución de la situación (Fig. 6).

Referencias

- Ferrés, C. (2005). El aspecto invisible del tenis. En M. Roffé & F.G. Ucha (eds.). Alto rendimiento, psicología y deporte. ESM.SL. Madrid.
- Huizinga, J. (2000), Homo Ludens, Alianza Editorial.
- Molnár, G. (1996): Metodología del Entrenamiento. - Curso Internacional. Montevideo.

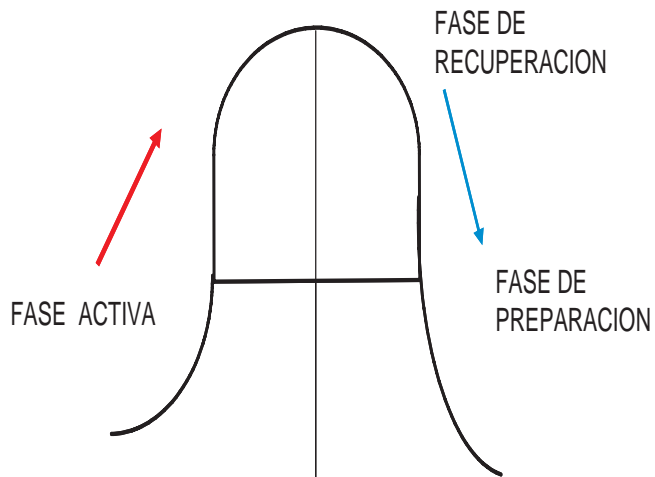


Figura 6. Fases en el manejo de los ritmos.

¡Analice su juego! ¿Respeto los ritmos en el partido? ¿Cómo está su capacidad de recuperación entre puntos? Cuando el partido se vuelve difícil, ¿Su rendimiento cambia? ¿Vive las situaciones de partido como un desafío o como una amenaza?

El perfil de rendimiento en el tenis

James Newman & Miguel Crespo (Federación Internacional de Tenis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 12 - 16

RESUMEN

Este artículo presenta los fundamentos del perfil de rendimiento aplicados al tenis. Justifica las razones por las cuales se realiza un perfil de rendimiento y a la vez, explica paso a paso como lograrlo. Incluye también dos ejemplos de perfiles de rendimiento específicos para tenis.

Palabras clave: rendimiento, perfil, evaluación.

Datos de contacto: james.newman@itftennis.com

INTRODUCCIÓN AL PERFIL DE RENDIMIENTO

El perfil de rendimiento es un proceso en el cual un tenista escribe la mayoría de los atributos para el éxito en su deporte en un perfil (ver tablas). Luego califica sus habilidades actuales sobre 10 para cada atributo y fija una "meta" o puntaje de "importancia" para cada atributo. Esto ayuda a revelar las áreas que los jugadores consideran más importantes para su desarrollo.



¿PORQUÉ USAR EL PERFIL DE RENDIMIENTO?

El Perfil de Rendimiento se desarrolló a partir de la Teoría de Constructo Personal (PCT) (Kelly, 1955), que afirma que los eventos y experiencias de un individuo llevan a "construcciones personales" sobre como el individuo percibe tales eventos y experiencias. El aspecto importante aquí es que lo que permanece en la mente es la "percepción", no una "realidad".

La relevancia de la PCT y del perfil de rendimiento en el trabajo con tenistas está en que como el conocimiento es subjetivo, los jugadores pueden diferir con el entrenador en las percepciones de sus habilidades. Los entrenadores establecen el programa de entrenamiento para sus jugadores generalmente en base a áreas que el entrenador "percibe" que el jugador necesita mejorar. Los problemas surgen cuando las percepciones del jugador sobre su habilidad difieren de las del entrenador. En este caso, el entrenador podría estar preparando un programa con el cual el jugador no está de acuerdo. Por ejemplo, si el entrenador pone énfasis en mejorar el revés cortado al subir a la red pero el jugador está satisfecho con esta área de su juego, (o la considera de menor importancia que otra) y que, por el contrario, el golpe cruzado de revés necesita mas práctica, el jugador podría no estar motivado para trabajar el cortado.

Si el entrenador sigue sin programar las áreas que son importantes para el jugador, y en cambio lo hace con las que son importantes

para él mismo, el jugador podría perder motivación para trabajar el área elegida por el entrenador. Esto también podría afectar su compromiso y credibilidad en el programa así como la confianza en el entrenador.

Dadas estas diferencias potenciales en percepción, los jugadores y entrenadores pueden utilizar el perfil de rendimiento para lo siguiente:

- Identificar los atributos importantes para el buen rendimiento en el tenis.
- Identificar las áreas que el jugador 'percibe' como fortalezas y debilidades.
- Aumentar la auto-consciencia del jugador con respecto a sus habilidades y qué necesita para mejorar en el tenis.
- Identificar al entrenador aquellas áreas que el jugador puede resistirse a mejorar.
- Destacar las diferencias entre las percepciones del jugador y del entrenador con respecto a las habilidades del primero.

(Butler & Hardy, 1992; Butler et al., 1993; Doyle & Parfitt, 1997; Butler, 1997).

Cuando entrenadores y jugadores tienen esta información, es más fácil diseñar un programa con el que el jugador esté motivado y comprometido.

¿CÓMO ELABORAR UN PERFIL DE RENDIMIENTO?

Hay distintas maneras de elaborar un perfil de rendimiento. Los jugadores pueden trabajar en grupos, solos, o con un entrenador o psicólogo deportivo. Como el perfil de rendimiento es un proceso "centrado en el jugador", (Jones, 1993), consideramos que el mismo jugador debe elaborar su perfil. Sin embargo, el entrenador podría proporcionar una amplia lista de todos los atributos requeridos para el tenis y dejar que el jugador elija de esta lista los que considere importantes.

Existen distintos tipos de perfil de rendimiento. En este artículo hemos incluido dos de ellos; uno es un perfil de rendimiento general para un tenista, y el otro, trata de una situación específica de juego, un perfil de rendimiento para el servicio. Además, también hemos incluido un perfil de rendimiento en blanco para el uso de entrenadores y jugadores.

A CONTINUACIÓN, SE OFRECE UNA GUÍA PARA COMPLETAR EL PERFIL DE RENDIMIENTO

1. Generar atributos

El jugador anota aquellos atributos físicos, mentales, técnicos y tácticos que sean importantes para su éxito en el tenis. Muchos jugadores tienden a concentrarse solamente en sus debilidades aunque es conveniente también incluir los puntos fuertes. Para los jugadores iniciantes, los atributos pueden ser básicos (golpe de derecha, de revés) pero para los jugadores de alto rendimiento deben ser más específicos (segundo saque cortado, concentración).

Si el jugador tiene dificultad para generar o elegir los atributos, el entrenador le podría pedir que piense en su jugador favorito y qué atributos son los que lo transforman en un gran jugador (Weinberg & Gould, 2007).

Los jugadores deben definir 15 ó 20 atributos más importantes en su perfil de rendimiento.

2. Calificación

Los jugadores, luego, se auto califican sobre 10 puntos según su habilidad actual en cada atributo y luego fijan una meta "ideal-realista" sobre 10 puntos para cada atributo, a lograr en un período determinado (min. de 2 meses, max. de 1 año).

Para ver las áreas más importantes para el rendimiento, el jugador resta el puntaje actual de la meta "ideal-realista". Teóricamente, mientras más alto sea el puntaje, mayor será la necesidad que percibe el jugador de trabajar sobre tal atributo

3. Evaluar

El jugador debe analizar el perfil final y tener la libertad de cambiar cualquier atributo para asegurarse de que confía totalmente en el perfil; especialmente centrándose en las puntuaciones que pueden no haber sido totalmente acertadas durante la elaboración del perfil.

4. Perfil del entrenador (optativo)

Los entrenadores también pueden hacer un perfil del jugador; generando atributos importantes y calificando la habilidad actual del jugador.



COMENTARIO DEL PERFIL CON EL JUGADOR

Si el entrenador tiene su perfil de un jugador, puede compararlo con el que hizo el jugador para ver donde están las diferencias entre sus percepciones y metas y las percepciones del entrenador con respecto a sus habilidades. El entrenador entonces puede decidir si le va mostrar su perfil al jugador o no. La ventaja de hacerlo sería ofrecer una base de negociación entre el jugador y el entrenador sobre qué áreas trabajar y podría ser motivante para el jugador si el entrenador le ha dado un puntaje más alto en ciertos atributos que el que el mismo jugador se había asignado.

El entrenador comenta el perfil con el jugador y le pregunta el por qué de ciertos atributos y calificaciones. Si el entrenador siente que el perfil del jugador y su 'percepción' son inexactos, deben revisarlo y preguntar al jugador por qué considera ciertos atributos de la manera que lo hace. El entrenador debe escuchar el

razonamiento del jugador pero también explicarle sus percepciones y razones para calificar al jugador más alto o más bajo en cada atributo.

Establecer prioridades, fijar metas

Una vez comentados los perfiles y atributos, el entrenador puede darle tiempo al jugador para corregir su perfil aún más. Ambos deberán acordar el perfil, las prioridades para el entrenamiento y los horarios.

El jugador puede evaluar su perfil cada semana y actualizar las calificaciones cuando lo considere necesario. El entrenador puede también guardar una copia del perfil y actualizarla con sus percepciones de las mejoras del jugador. El proceso del perfil se puede rehacer cada 6 meses o cada año para asegurar que está actualizado con las necesidades de entrenamiento del jugador.

CONCLUSIÓN

El perfil de rendimiento da una visión sobre como ve el jugador su juego y sus habilidades en el mismo. Aquellos entrenadores que no sean conscientes de las percepciones que tienen los jugadores sobre su propio juego, se arriesgan a que el jugador pierda interés, concentración y motivación con respecto a su propio desarrollo. Aunque el entrenador pueda tener que sacrificarse al no trabajar un área que considera de importancia, el jugador puede ganar más confianza mejorando un atributo diferente que le representa más preocupación durante la competencia. Esta confianza extra podría tener una incidencia positiva en su juego total.

Al comentar las percepciones mutuas de la habilidad del jugador, el entrenador puede tratar de cuestionar y eliminar el pensamiento negativo e "irracional" que tiene el jugador sobre su habilidad. Finalmente, desglosando su juego, los jugadores adquieren una imagen más clara del mismo y de sus habilidades y como trabajar para mejorarlas. Las metas fijadas por el jugador ofrecerán una motivación continua para mejorar la dirección acordada con el entrenador.

Referencias

- Butler, R. J. & L. Hardy. (1992) 'The Performance Profile: theory and application', *The Sport Psychologist*, 6, no. 3, p253-264
- Butler, R. J., M. Smith & I. Irwin (1993) 'The Performance Profile in Practice', *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, no. 1, p48-63
- Butler, R. J. (1997) *Sports Psychology in Performance*, Oxford: Butterworth Heinemann
- Doyle, J. & G. Parfitt (1997) 'Performance profiling and construct validity', *The Sport Psychologist*, 11, no.4, p411-425
- Jones, G. (1993) 'The role of performance profiling in cognitive behavioural interventions in sport', *Sport Psychologist*, 7, no. 2, 160-172
- Kelly, G. A. (1955) *The Psychology of Personal Constructs*, New York: Norton
- Weinberg, R.S., & D. Gould (2007) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics

Ejemplo de Perfil de Rendimiento General para un Jugador de Tenis

NOMBRE DEL JUGADOR: _____

EDAD: _____. CALIFICACIÓN: _____ FECHA DEL PERFIL: _____

Atributos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	DIFERENCIA Meta menos calificación actual
TÉCNICA											
Golpes de fondo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Juego de transición	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3
Juego de red	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3
Saque y devolución	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
TÁCTICAS											
Estilo de juego	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Estrategia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4
Patrones tácticos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Selección de tiros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
ACONDICIONAMIENTO											
Velocidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3
Potencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0
Resistencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
Flexibilidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
MENTAL											
Concentración	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Motivación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Control emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
Auto-confianza	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2

Línea azul = calificación actual

Línea roja = Calificación meta 'Realista-Ideal' (para 6 meses)

Ejemplo de un Perfil de Rendimiento para una Situación Específica: el SAQUE

NOMBRE DEL JUGADOR: _____

EDAD: _____. CALIFICACIÓN: _____ FECHA DEL PERFIL: _____

Atributos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	DIFERENCIA Meta menos calificación actual
TÉCNICA											
Ubicación de la pelota en el lanzamiento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Impulso de piernas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Timing	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
Rotación de caderas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3
TACTICAS											
Variedad de direcciones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4
Consistencia del segundo saque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Disimulo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3
Saque al cuerpo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4
ACONDICIONAMIENTO											
Potencia del primer saque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
Acción coordinada	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0
Fortaleza del tronco	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3
Flexibilidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3
MENTAL											
Rutina antes del saque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Control de las emociones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3
Foco	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	2
Visualizar la colocación del saque	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5

Línea azul = calificación actual

Línea roja = Calificación meta 'Realista-Ideal' (para 6 meses)

Apto para jugar™ y rendir - estabilidad del tronco 1 (puente)

Carl Petersen & Nina Nittinger (Canadá)
ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 17 - 18

RESUMEN

Este es un programa de entrenamiento para conseguir estabilidad del tronco que está basado en nuestra serie "Fit to Play™ & Perform DVD". Todos los ejercicios se pueden hacer más difíciles usando resistencias externas con pelotas y bandas elásticas, y también con material de equilibrio como rollos de goma espuma, tablas de equilibrio o vainas de equilibrio. Los ejercicios consisten en hacer el puente y estabilizarse concentrándose en la fuerza del tronco.

Palabras clave: Tronco, estabilidad, puente.

Datos de contacto: carl@citysportsphysio.com

INTRODUCCIÓN

Los músculos del centro (del tronco) conforman la base de soporte estable para el cuerpo. El tronco está formado por cuatro músculos principales: "la unidad interna" (Richardson et al., 1999) - el transverso del abdomen (TA) (los abdominales inferiores), el multifido (un músculo pequeño y profundo de la espalda), los músculos del suelo de la pelvis y el diafragma. Estos músculos trabajan juntos para sostener la espalda y la pelvis mientras las extremidades superiores e inferiores se mueven durante el juego y el entrenamiento. Los músculos del tronco ayudan a transferir la energía desde las piernas a través del tronco hacia la parte superior del cuerpo y los brazos. Esto es especialmente importante en deportes de gran rotación o asimétricos como el tenis. En los jugadores de tenis, la musculatura abdominal juega un papel significativo en la estabilidad de tronco al proporcionar una conexión mecánica entre los miembros inferiores y superiores (Maquirriain et al., 2007)

COMENZAR CON TRABAJO DE BASE (ADAPTADO DE RICHARDSON ET AL., 1999)

Empiece acostado sobre su espalda con las rodillas flexionadas 90 grados aproximadamente. Es necesario que aprenda a poner en funcionamiento su tronco a un nivel bajo - como al encender el reductor de intensidad en una luz. (Petersen & Sirdevan, 2006) Usted debe sentir una tensión suave en sus abdominales inferiores y en los músculos del suelo de la pelvis.

Ahora que ya es capaz de "poner en funcionamiento su tronco" con la pierna y movimientos, es hora de conectar el tronco con las extremidades (brazos y piernas) con algunos ejercicios de puente usando bandas de resistencia y pelotas. Los siguientes ejercicios han sido diseñados para ayudar a desarrollar el tronco y para fortalecer los músculos específicos más grandes de forma dinámica y funcional. Han sido elegidos porque son naturalmente funcionales y reflejan las investigaciones actuales sobre cómo nuestros músculos y tejido fascial se unen para formar sistemas de sujeción que conectan el tronco.

EJERCICIOS DE PUENTE

1. Puente

- Adopte una posición de cuatro patas con las manos bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas.
- Deje que su espalda se arquee como un caballo viejo.
- Ahora "ponga en funcionamiento su tronco" como un reductor de intensidad mientras empuja su ombligo hacia la columna vertebral y sostiene esa posición 10 segundos.
- También puede balancearse suavemente hacia adelante y hacia atrás, hacia los costados y en diagonal para desafiar más al centro.
- Haga 2-3 series de 10-15 repeticiones.



Figura 1. Puente.

2. Puente elevando la pierna

- Adopte una posición de cuatro patas con las manos bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas.
- "Ponga en funcionamiento su tronco" como un reductor de intensidad.
- Estabilícese - manteniendo la espalda horizontal y levante una pierna hacia el costado y rótela durante 4 segundos.
- Haga 2-3 series de 10-15 repeticiones.



Figura 2. Puente con giro de rodillas.

3. Puente con elevación de brazo

- Adopte una posición de cuatro patas con las manos bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas.
- "Ponga en funcionamiento su tronco" como un reductor de intensidad.
- Estabilícese - manteniendo la espalda horizontal y levante un brazo o una pierna y manténgalo en esa posición 4 segundos.
- Haga 2-3 series de 10-15 repeticiones.



Figura 3. Puente con elevación de brazo y pierna.

4. Puente supino (con abducción con cuerda de estiramiento)

- Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta con los pies sobre el suelo y las rodillas flexionadas en 90 grados.
- Mantenga la cabeza y los brazos relajados y "ponga en funcionamiento su tronco"

- Levante las rodillas y la parte inferior del tronco (desde el coxis hasta la caja torácica) hasta que el tronco esté a nivel.
- Empuje las rodillas hacia afuera contra la cuerda elástica y levante las caderas como antes.
- Mantenga esa posición 4 segundos. Haga 2-3 series de 10-15 repeticiones.



Figura 4. Puente supino con elástico.

5. Puente supino (con tracción de banda elástica)

- Comience como antes.
- "Ponga en funcionamiento su tronco", presione las rodillas contra la pelota y levante las caderas como antes.
- Con una cuerda elástica en los pies tire en diagonal alternando ambos brazos.
- Haga 2-3 series de 10-15 repeticiones.



Figura 5. Puente supino con tracción de banda elástica diagonal.

6. Puente inclinado

- Adopte la posición de puente sosteniéndose con los antebrazos y los dedos de los pies.
- "Ponga en funcionamiento su centro" como un reductor de intensidad.
- Estabilícese - manteniendo la espalda horizontal y sostenga esa posición 4 segundos.
- Haga 2-3 series de 5-10 repeticiones.



Figura 6. Puente inclinado.

7. Puente inclinado + extensión de cadera

- Adopte la posición de puente sosteniéndose con los antebrazos y los dedos de los pies
- "Ponga en funcionamiento su tronco" como un reductor de intensidad.
- Estabilícese - manteniendo la espalda horizontal y sostenga esa posición 4 segundos mientras levanta una pierna extendiendo la cadera.
- Haga 2-3 series de 5-10 repeticiones.



Figura 7. Puente prono con elevación de pierna.

8. Puente lateral + movimiento de miembro

- Adopte una posición de puente lateral sosteniéndose con antebrazos y pies.
- "Ponga en funcionamiento su tronco" como un reductor de intensidad.
- Haga puente con las caderas hacia arriba hasta que llegue a posición neutral y sostenga 4 segundos.
- Puede hacer trabajar la parte superior del brazo en rotación externa con una cuerda elástica (banda de resistencia) o haga elevación de brazo y cadera.
- Haga 2-3 series de 5-10 repeticiones.



Figura 8. Puente lateral con resistencia elástica.



Figura 9. Puente lateral con elevación de brazo y pierna.

REGLAS PARA AUMENTAR LA FUERZA EN EL TRONCO

- Siempre comience con la rutina "poner en funcionamiento su tronco" para reeducar los abdominales inferiores y que así trabajen en forma anticipada. Esto es especialmente importante después de haber estado inactivo, después de una lesión, o cuando usted ha estado con la columna desalineada o ha tenido dolor o rigidez en la parte inferior de la espalda/cadera.
- Tenga cuidado al hacer sentadillas, ya que el movimiento codo-rodilla somete a la parte inferior de la espalda a un esfuerzo excesivo.
- Los ejercicios de centro deben hacerse al final de las sesiones de fuerza, o después de jugar, de manera que funcionen adecuadamente como estabilizadores durante el ejercicio.

Referencias

- Maquirriain J, Ghisi JP, Kokalj, AM. Rectus abdominus muscle strains in tennis players. Br. J Sports Med 2007; 41:842-848.
- Petersen, Carl and Sirdevan, M. Chapter 26 Core Training to Hold Neutral in C. Petersen and N. Nittinger. Fit to Play-Tennis, High Performance Training Tips. 2006
- Richardson, C.A., Jull G.A., Hodges, P.W., Hides, J. Therapeutic Exercise for Spinal Segmental Stabilisation in low back pain. Edinburgh: Churchill-Livingstone. 1999.

ITF CLASES DE TENIS PARA JUGADORES INICIANTE: LECCIÓN 4

Lección 4

Nivel del jugador: Principiante (ITN 10.3 a ITN 8).

Situación de juego: Peloteo desde el fondo de la cancha.

Tema táctico: Mantener al adversario en el fondo de la cancha pegando con altura.

• **Tema táctico 1:** 1. golpear la pelota, 2. pasarla alta sobre la red, 3. dentro de la cancha de individuales.

• **Tema táctico 2:** 4. jugar una pelota alta al lado izquierdo, 5. jugar una pelota alta al lado derecho. 6. jugar una pelota alta al medio

Temas técnicos: 1. Preparación. 2. Generalmente un movimiento hacia delante de abajo hacia arriba, 3. Abrir la cara de la raqueta en el punto de contacto, 4. Usualmente una terminación larga y suave. **Número de jugadores:** 8

Equipamiento: Pelotas rojas, naranja, verdes (de transición) y normales y raquetas de 23 y 25 pulgadas según el nivel de los jugadores (ITN 10.3 a ITN 8).

Canchas: Se recomienda utilizar canchas rojas, naranja y normales (verdes).



EJERCICIO 1-SITUACIÓN ABIERTA

Meta: Los jugadores juegan puntos con golpes de fondo desde el fondo de la cancha con la intención de mantener al adversario en el fondo de la cancha pegando tiros altos. **Metodología:** Jugar puntos.

Organización/posición de los jugadores: Dependiendo del nivel de los jugadores hay varias opciones:

- ITN 10-10.3: Utilizar 4 mini-canchas (canchas y pelotas rojas) usando el ancho de la cancha. 2 mini-canchas de cada lado de la red. Con 2 jugadores en cada mini-cancha.
- ITN 8-9: Usar la totalidad de la cancha con pelotas naranjas o verdes. Ubicar 4 jugadores de cada lado de la cancha. Juegan por pares, tiros paralelos. 2 pares juegan cerca del corredor de dobles y los otros dos más cerca del centro de la cancha. Dependiendo del nivel, comienzan a sacar más cerca o más lejos de la red.
- Otras opciones: También se pueden utilizar canchas de 12 ó 18 metros (cancha naranja).

Rotación de los jugadores: establecer una altura sobre la cual la pelota debería pasar para considerarse pelota alta; después de jugar 5 puntos desde el fondo de la cancha o después de un tiempo acordado (por ejemplo. 2 minutos), los ganadores ascienden una cancha y los perdedores bajan una cancha. En la cancha grande, los ganadores juegan con los ganadores y los perdedores con los perdedores. Hay que tratar de asegurarse de que todos jueguen contra todos.

Análisis del entrenador y puntos de diagnóstico: Verificar la actitud general de los jugadores' (mental), consistencia y altura de la pelota (táctica de mantener al adversario en el fondo de la cancha), movimiento alrededor de la cancha y alrededor de la pelota (acondicionamiento), y habilidades con la raqueta (técnica).

EJERCICIO 2- SITUACIÓN CERRADA CON ALIMENTACIÓN DEL CANASTO

Progresión 1a (Temas técnicos):

Meta: Los jugadores practican la técnica fundamental de los golpes de fondo para pegar la pelota con altura.

Metodología: Lanzarse la pelota uno mismo, el compañero con la mano, con la raqueta o el entrenador. Preparar estaciones adaptadas al nivel de los jugadores: Estación 1, poner la raqueta con el punto de contacto correcto y hacer contacto con la pelota con la cara de la raqueta abierta. Estación 2, Comenzar con la cara de la raqueta en la misma posición que en la estación 1 pero hacer contacto con la pelota y realizar una terminación larga y suave. Estación 3, comenzar con la raqueta ya en la fase de preparación y luego hacer un movimiento suave y largo hacia delante de abajo a arriba. Estación 4, comenzar de la posición de preparados e impactar con la pelota alimentada dentro de la cancha. Estación 5, Impactar la pelota y dirigirla alta sobre la red.

Organización/posición de los jugadores:

- **ITN 10-10.3:** Utilizar 4 mini canchas (canchas rojas), que cada mini cancha tenga una estación, la rotación se completa por cancha asegurándose que todos los jugadores practiquen en todas las estaciones.
- **ITN 8-9:** Usar toda la cancha pero con dos mini canchas (media cancha paralela), comenzando con las dos primeras progresiones y luego pasando a las dos siguientes progresiones cuando todos han completado el mismo número de repeticiones (se puede usar pelotas naranjas o verdes). Los jugadores comienzan en la cancha relativa a su nivel de juego. Pueden comenzar en la línea de saque y luego retroceder hacia el fondo de la cancha.

Rotación de los jugadores: Las rotaciones posibles efectúan después de cierto tiempo. Cierta número de repeticiones. Número de tiros de fondo exitosos ya sea por técnica o táctica. Cierta número de puntos jugados.

Análisis del entrenador y puntos de diagnóstico: Asegurarse de que los jugadores practiquen tanto los golpes de derecha como de revés al mismo tiempo y en igual cantidad y que dirijan los tiros altos sobre la red tanto hacia la derecha, izquierda y medio de la cancha usando zonas, objetivos o conos acordados con anterioridad por el jugador y el entrenador.



ITF CLASES DE TENIS PARA JUGADORES INICIANTE: LECCIÓN 4

Progresión 1b (Tema táctico)

Meta: Los jugadores practican las tácticas fundamentales del juego de fondo enfatizando la táctica de mantener al adversario en el fondo de la cancha usando la altura de la pelota.

Metodología: Lanzarse la pelota uno mismo, el compañero con la mano, con la raqueta o el entrenador. Crear estaciones adaptadas al nivel de los jugadores: Estación 1, golpear la pelota (consistencia), estación 2, pasarla sobre la red (altura), estación 3, ubicarla dentro de la cancha (dirección), y estación 4, darle profundidad a la pelota.

Organización/posición de los jugadores: Igual que el anterior. **Rotación de jugadores:** Igual que el anterior.

Análisis del entrenador y puntos de diagnóstico: Asegurarse de que los jugadores comiencen a entender cómo usar el concepto táctico de altura de la pelota desde el fondo de la cancha y la relación con los golpes de fondo (es decir, dirección y posición de la cara de la raqueta, altura y trayectoria de la raqueta, etc.).



EJERCICIO 3-PELOTEO CON EL ENTRENADOR

Meta: Los jugadores practican las tácticas fundamentales del juego de fondo de cancha usando sus golpes de fondo peloteando con el entrenador para aplicar las tácticas de mantener al adversario en el fondo de la cancha golpeando la pelota con altura

Metodología: Los jugadores pelotean con el entrenador.

Organización/posición de los jugadores: Dependiendo del nivel de los jugadores hay varias opciones:

- Para ITN 10-10.3 usar 4 mini-canchas canchas rojas, los jugadores sacan o comienzan el peloteo sacando de abajo con el entrenador jugando en una de las canchas y con el jugador extra recogiendo las pelotas, o realizando una actividad física, llevando el puntaje, creando una estación para poder practicar la consistencia de sus golpes de fondo (por ejemplo, contra el frontón/pared o pegando hacia un objetivo). Después de jugar 5 puntos, se juntan para comentar el tema de la lección. El lado del entrenador comenzará el peloteo/punto.
- ITN 8-9 usando 2 mini-canchas, el entrenador y los jugadores pelotean paralelo (con pelotas naranjas o verdes). Dividir a los jugadores en dos grupos de 4, (con el entrenador haciendo de 4º en uno de los grupos). El 8º jugador o jugador extra podrá estar haciendo ejercicio físico o juntando las pelotas, u otra actividad relacionada con el tema de la lección.

Rotación de los jugadores: Igual que el anterior

Análisis del entrenador y puntos de diagnóstico: Asegurarse de que los jugadores comiencen a aplicar las tácticas básicas de mantener al adversario en el fondo de la cancha golpeando la pelota con altura desde el fondo de la cancha pegando golpes de fondo.

EJERCICIO 4-SITUACIÓN ABIERTA CON PUNTOS

Meta: Los jugadores practicarán las tácticas fundamentales de mantener al adversario en el fondo de la cancha pegando tiros con altura usando los tiros de fondo en peloteo con sus pares.

Metodología: Los jugadores pelotean entre ellos.

Organización/posición de los jugadores: los jugadores juegan puntos según su nivel de juego y tamaño de la cancha:

- ITF 10-10: 3-4 canchas de mini-tennis
- ITF 8-9: Usar media cancha. Podrían progresar y usar toda la cancha pero teniendo una buena rotación usando pelotas naranjas o verdes.

Rotación de los jugadores: Igual que arriba.

Sistema de puntos/puntaje: Se pueden usar los siguientes formatos:

- Puntuación individual: Número de tiros de fondo altos a "zona profunda".
- Puntaje por equipos o por pares: Número de golpes de fondo altos a la "zona profunda".
- Otras opciones: Número de veces que los jugadores adoptan la preparación correcta, el punto de contacto e impactan la pelota con las cuerdas.
- Puntos individuales.
- Puntos extra para dominio táctico (mantener al adversario en el fondo de la cancha pegando alto) o dominio técnico.
- Tipo de cancha

Análisis del entrenador y puntos de diagnóstico: Establecer una altura sobre la cual debería pasar la pelota para que se considere pelota alta. Asegurarse de que los jugadores comiencen a aplicar tácticas básicas (mantener al adversario en el fondo de la cancha pegando a la pelota con altura) desde el fondo de la cancha con tiros de fondo.



La realidad de la nutrición en el tenis

Page Love (Nutrilove, EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (1): 21 - 23

RESUMEN

Este trabajo repasa los hechos que tienen que ver con la nutrición en el tenis. Ofrece medidas clave para calcular la dieta de un jugador, y ofrece preguntas para que reflexionen entrenadores y jugadores. El artículo también trata específicamente realidades y mitos nutricionales relacionados con los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas.

Palabras clave: Proteína, grasa, hidrato de carbono, nutrición, tenis.

Datos de contacto: Nutrilove@aol.com

INTRODUCCIÓN

Existen tantas dietas deportivas, y muchos de sus inventores están ganando grandes cantidades de dinero al despertar falsas esperanzas y al sostener falsas afirmaciones. Cualquier dieta producirá una pérdida de peso a corto plazo, pero la mayoría llevará a deseos vehementes y excesos y a un aumento de peso final - y algunas hasta pueden ser dañinas para su organismo. Es difícil separar realidad de ficción. ¿Son malos los hidratos de carbono? ¿Es la grasa la raíz de todo mal? Aquí está la verdadera historia, basada en la ciencia de la nutrición en los deportes.

PROTEÍNAS

¿Por qué las necesito?

- Su cuerpo necesita proteínas para construir y reparar músculos.
- Es el bloque constituyente de los órganos mayores.
- Cada enzima de su cuerpo, muchas hormonas, y sus anticuerpos están hechos de proteínas.
- Produce una sensación de plenitud.
- Es una fuente importante de hierro, zinc, y niacina.

¿Cuántas necesito?

- Una porción de 3-oz.(84g) a la hora de las comidas (2x/día).
- Una porción de 1- a 2-oz.(28 a 56g) a la hora del aperitivo (1-2x/día).

¿Cuáles son algunas de las fuentes saludables de proteínas?

- Carne vacuna magra, cerdo, pavo, venado, cordero, mariscos y pescado.
- Tofu y hamburguesas vegetarianas.
- Manteca de maní y nueces.
- Huevos, leche, yogurt, queso cottage.

HIDRATOS DE CARBONO

¿Por qué los necesito?

- Constituyen la principal fuente de energía del cuerpo y ayudan a mantener el nivel de azúcar en la sangre.
- Se almacenan en los músculos para ser usados como energía entre comidas y colaciones.
- Son una fuente importante de fibra, vitaminas del grupo B, y de hierro.
- Forman una masa en el estómago y ayudan a que nos sintamos saciados.

¿Cuánto necesito?

- Por lo menos 2 porciones de hidratos de carbono (granos) en cada comida (3x/día).
- 1 porción de hidratos de carbono en un aperitivo (2x/día).

¿Cuáles son algunas fuentes saludables de hidratos de carbono?

- Granos de trigo entero: panes, pastas, arroz integral, bagels, mantecados.
- Vegetales con almidón: maíz, arvejas, papas.

- Legumbres / porotos pintos, azules y negros, arvejas de ojo negro.
- Pretzels, pochoclo, galletitas de harina de trigo.

GRASA

¿Por qué la necesito?

- La grasa es una importante fuente de energía y ayuda a mantener en condiciones nuestro sistema inmunológico.
- Ayuda a fabricar hormonas como estrógeno y tiroideas
- Es necesaria para el crecimiento de las células.
- Nos ayuda a sentir plenitud y añade sabor y placer a las comidas.

¿Cuánta necesito?

- Como mínimo 1 cucharada de aceite vegetal por comida y por aperitivo.
- Tome su peso, divídalo por la mitad - eso le dará cuántos gramos de grasa debe comer por día (120 lbs. = 60 gramos).

¿Cuáles son algunas fuentes saludables de grasa?

- Manteca de maní y otras mantecas de nuez.
- Aceites vegetales, incluyendo oliva, cartamo, maní, maíz, canola.
- Queso, paltas (avocado), aceitunas, legumbres, nueces/semillas.
- Mayonesa, margarina, manteca, crema ácida, aderezos para ensalada.
- Helado, bizcochos, barras de caramelo, mantecados, donuts, papas fritas, galletitas, costrones.

LA REALIDAD DE LOS HIDRATOS DE CARBONO PARA JUGADORES DE TENIS:

¿Está usted obteniendo suficiente combustible para que su motor trabaje?

¿Cuánto hidrato de carbono necesita un jugador de tenis?

Para una distribución saludable, usted debería tratar de ingerir por lo menos:

Granos/Pan:	2 - 3 selecciones en cada comida 3 veces por día (1 taza como porción mínima) 1 selección en cada aperitivo (2 veces por día).
Fruta:	Mínimo: 4 porciones por día (o 2 tazas).
Vegetales:	Mínimo: 2 porciones por día (o 1 taza como mínimo).
Lácteos:	Mínimo 3 porciones por día (p.ej., 1 taza de leche/yogurt).

O, una buena manera de calcular es adjudicar 3 gms. por libra de peso corporal. Por ejemplo: Un jugador que pesa 100-lb (45kg) necesitaría ingerir un mínimo de 300 gramos de hidratos de carbono de la lista de grupos de alimentos arriba mencionados.

¿Por qué su cuerpo necesita hidratos de carbono?

- Los hidratos de carbono son la fuente principal de combustible para los músculos y los órganos.
- Ingerir los hidratos de carbono adecuados elevará su metabolismo.
- Se usan para mantener el nivel de azúcar en sangre y como rápidas reservas de energía.
- Almacenados en nuestro cuerpo para ser usados como una fuente de energía entre comidas y colaciones.
- Una importante fuente de fibra, vitaminas del grupo B, y hierro.
- Productor de "masa", nos ayuda a sentir saciedad.

¿Cuáles son algunas de las fuentes saludables de hidratos de carbono?

- Granos de trigo entero - panes, pastas, bagels, mantecados, bollos, etc.
- Vegetales con almidón - maíz, arvejas, papas, etc.
- Legumbres/porotos - pintos, azules, asados, negros, de ojo negro, etc.
- Arroz integral, couscous.
- Pretzels, pochoclo, galletitas de harina de trigo.
- Zanahorias, brocoli, chauchas, calabaza, etc.
- Bananas, naranjas, manzanas, melón, etc.
- Leche, yogurt, budines, queso, etc.

Preguntas prácticas

¿Consume usted suficientes hidratos de carbono? Si no es así, ¿Qué lo limita?

¿Cuáles son algunos de los hidratos de carbono que usted acostumbraba disfrutar comiendo en el pasado y que ya no se permite disfrutar más?

¿Ha experimentado usted alguno de los siguientes síntomas de deficiencia de hidratos de carbono?

- Leve aturdimiento
- Fatiga
- Incapacidad para soportar una sesión normal de entrenamiento
- Calambres musculares
- Otros

Haga una lista con algunas de las razones por las que usted permitirá que vuelvan a entrar más hidratos de carbono en su dieta.

Escriba una declaración positiva acerca de por qué usted ha de incluir más hidratos de carbono en su dieta.

Póngase una meta esta semana para añadir más hidratos de carbono a su dieta de entrenamiento.

LAS PROTEÍNAS EN LA DIETA DEL JUGADOR DE TENIS

¿Cuál es una cantidad adecuada de proteínas?

Las proteínas son un nutriente de recuperación vital en la dieta. Los jugadores de tenis deberían consumir por lo menos una porción de 3 onzas (84g) de proteínas en las comidas (2 veces por día) y una porción de 1 a 2 onzas (28 a 56g) de proteínas a la hora del aperitivo (de 1 a 2 veces por día). Las investigaciones sugieren que las necesidades de proteínas aumentan levemente con los ejercicios de entrenamiento más exigentes, especialmente el entrenamiento que implica componentes de fuerza y de resistencia como es el caso del tenis. Debido a que las necesidades de proteína son específicas en cuanto al peso corporal, estas necesidades se determinan tomando en consideración su peso en libras o en kilogramos.

Ejemplo: : Su peso en libras / 2.2=kg

Su peso en kg X (1.0 - 1.5) = gms

Ejemplo de necesidades diarias de un jugador:

140 lbs.(63kg) 2.2 X (1.0 - 1.5)= 78 - 110 gms por día

¿Por qué su cuerpo necesita proteínas?

- Las proteínas es necesaria para construir y reparar y reconstruir nuestros músculos.
- Las proteínas son el bloque constituyente de los órganos mayores.
- Cada enzima en nuestro cuerpo y muchas de nuestras hormonas están hechas de proteínas.
- Los anticuerpos que producimos para combatir la infección están hechos de proteínas.
- Las proteínas brindan una sensación de saciedad y plenitud y calman la ansiedad del hambre.
- Son una fuente importante de hierro, zinc y niacina.
- El cuerpo no puede almacenar proteínas extras, por lo tanto nuestra dieta debe proveer una fuente fresca de proteína cada día.

¿Cuáles son algunas de las fuentes saludables de proteínas?

Las mejores fuentes de proteínas en la dieta para reemplazar, construir, y mantener los tejidos corporales son fuentes de alta calidad biológica tales como las proteínas animales que se encuentran en las aves, el pescado, las carnes rojas magras, los huevos, y los productos lácteos.

- Los mariscos y el pescado (salmón, atún, cangrejo, camarón, langosta, etc.) tienen niveles muy altos de proteína - una lata de atún contiene tanta proteína como media docena de huevos o un bife de lomo entero - y son de más fácil digestión que otras carnes (el pescado 95.5% digerible, el cerdo lo sigue con 93.9%, el pollo con 91.4%, y el cordero con 87.8%)
- Carne vacuna, cerdo, pavo, pollo, venado, cordero.
- Tofu y hamburguesas vegetarianas y otros análogos vegetarianos de la carne
- Manteca de maní y nueces.
- Huevos, leche, yogurt, y queso cottage.
- Batidos de leche, Ensure®, Carnation Instant Breakfast®, Gatorade Recovery®
- Barras Luna o Clif Builder®, Protein Plus PowerBar®, barras GeniSoy® (8 ó más gramos de proteína)

Para cumplir con sus requerimientos diarios -Cantidades comunes de proteína que se encuentran en los alimentos:

1 taza de leche semi-descremada	8 gms
1 oz.(28g) de queso	8 gms
1 oz (28g)de carne, pescado, ave	7 gms
1 rodaja de pan	3 gms
1 Cucharada de manteca de maní	7 gms
1 taza de porotos con almidón	14 gms

Usando estos ejemplos, para un jugador de tenis de 140-lb (64kg), la siguiente dieta de entrenamiento debería aportar 110 gms de proteína:

Desayuno (24 gms)

1 taza de cereal	3 gms
1 taza de leche semi-descremada	8 gms
1 bagel	6 gms
1 taza de jugo de naranja	0 gms
1 cucharada de manteca de maní	7 gms

Almuerzo (39 gms)

sandwich con pavo magro	28 gms
1 oz. (28g) de pretzels	3 gms
1 zanahoria	2 gms
1 manzana	0 gms
1 taza de leche semi-descremada	8 gms

Cena (38 gms)

2 tajadas de pizza vegetariana	22 gms
Ensalada con aderezo	2 gms
2 grisines	6 gms
1 taza de leche semi-descremada	8 gms
1 taza de cóctel de frutas	0 gms

Colaciones Opcionales (9 gms)

3 tazas de pochoclo (sin manteca)	3 gms
12 barquillos de vainilla	6 gms

TOTAL DIARIO 110 gms

"¿Debería yo considerar ingerir suplementos proteicos?"

Comúnmente, no. Las necesidades de proteínas pueden satisfacerse fácilmente sin suplementos, como se ha visto más arriba. Ingerir proteínas extra muy por encima de sus necesidades diarias para el entrenamiento tal vez podría ocasionar aumento de peso en forma de grasa, y también deshidratar su cuerpo, ocasionando fatiga en la cancha.

"¿Y si estoy tratando de aumentar de peso?"

Es plausible esperar un aumento de 1 lb.(0.46kg) de músculo cada 2 semanas cuando se entrena con pesas y se ingieren calorías de energía adecuadas. Sólo será necesario aumentar la ingesta de proteínas 5-8 gms. por día por encima de su actual ingesta adecuada para satisfacer estas necesidades (p.ej., 1 oz (28g) de carne o queso).

"¿Cuándo debería ingerir proteínas?"

Incluya proteínas en cada comida y repártalas equitativamente a lo largo del día. Trate de no ingerir una porción grande de proteínas justo antes o inmediatamente después de los partidos; es muy importante en estos momentos aumentar el caudal de fluidos, electrolitos y una selección de alimentos con hidratos de carbono.

"¿Y en cuanto a sustitutos de la carne?"

Existen hoy en día suficientes alternativas para aquellos que quieran comer menos carnes rojas o no quieran comer carne. Estas alternativas incluyen productos de soja, lácteos, huevos, porotos y nueces, y otras cosas. Recuerde, sin embargo, que se requiere 2 veces el equivalente visual de alimentos con proteína vegetal para obtener la misma cantidad que se obtendría de las proteínas animales (equivalente a 3 oz.(84g)

También consulte la guía, "Sustitutos de la Carne & Proteínas Vegetarianas para la Dieta del Jugador de Tenis"

Sugerencias útiles:

Todas las recomendaciones para aumentar o disminuir la ingesta de proteínas deben hacerse de manera individual y una vez que se haya analizado la ingesta diaria normal. El ingerir proteínas extra no garantiza músculos más grandes. Es necesario ingerir energía y proteína adecuadas y a la vez hacer entrenamiento con pesas con regularidad para obtener estos resultados.

Consulte el "USTA Strength Training Manual" para obtener instrucciones sobre como elaborar un programa de entrenamiento de fuerza.

REALIDADES RESPECTO A LAS GRASAS PARA LOS JUGADORES DE TENIS

¡La grasa tiene una mala reputación y se ha convertido en una palabra temida en el mundo de lo que la gente come! En realidad, es un ingrediente vital en nuestra dieta, exactamente como la proteína y los hidratos de carbono. Para una nutrición saludable, necesitamos por lo menos 1 cucharadita de grasa vegetal por comida y por aperitivo (3-6 veces por día). Los jugadores de tenis necesitan más grasa que las personas normales debido a las altas demandas de calorías del juego.

¿Por qué necesita grasa el cuerpo?

- Fuente secundaria de energía.
- Mantenimiento del sistema inmunológico.
- Fabricación de hormonas, especialmente estrógeno y tiroides.
- Regulación del metabolismo.
- Fuente de vitaminas antioxidantes y ayuda al cuerpo a absorberlas.
- Componente de la membrana celular y necesaria para el crecimiento de la célula.
- Contribuye a la saciedad y al placer de la comida.

¿Cuáles son algunas fuentes saludables de grasa?

- Pescados con alto nivel de ácidos grasos omega-3, como la caballa, la trucha de lago, el arenque, el salmón.
- Manteca de maní y otras mantecas de nuez.
- Aceites vegetales: oliva, cartamo, girasol, maní, maíz, canola, lino, soya.
- Queso, paltas (avocado), aceitunas.
- Legumbres: porotos negros, arvejas de ojo negro, lentejas, garbanzos, habas, porotos navales, porotos pintos.
- Nueces y semillas.
- Mayonesa, margarina, manteca, crema ácida, aderezos para ensalada.
- Helado y productos de panadería.
- Productos lácteos: queso y leche.
- Papas fritas, galletitas, costrones

Preguntas prácticas

¿Piensa usted que consume suficiente grasa para su dieta de entrenamiento?

¿Cuáles son algunos de los alimentos que contienen grasa que usted acostumbraba a ingerir en el pasado y que ya no se permitirá disfrutar?

¿Cuáles son algunos de los síntomas de deficiencia de grasas que usted ha experimentado?

Haga una lista con algunas razones por las cuales usted incluirá nuevamente más grasa en su dieta.

Escriba una declaración positiva acerca de por qué permitirse más grasa en su dieta.

Márquese una meta esta semana para añadir más grasa a su dieta de entrenamiento.

Entrenamiento en situación: Pautas para entrenar con un enfoque basado en el juego

Wayne Elderton (Tennis Canada)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (44): 25 - 26

RESUMEN

Este artículo identifica varias metodologías y abordajes para que los entrenadores trabajen con el enfoque basado en el juego. Hace referencia a punto, golpe, entrenamiento en situación y explica cómo elaborar un ejercicio.

Palabras clave: Enfoque basado en el juego, metodología del entrenamiento, entrenamiento en situación

Datos de contacto: EldertonW@northvanrec.com

INTRODUCCIÓN

A medida que el entrenamiento se aleja de la metodología del modelo técnico del golpe y se acerca al enfoque basado en el juego, es necesario contar con nuevas herramientas. Anteriormente, las herramientas que utilizaban los entrenadores para planificar y estructurar las clases eran modelos técnicos del golpe (por ej. golpe de derecha, revés, saque, etc.). Los entrenadores que usan un enfoque basado en el juego, pero continúan planificando sobre los golpes, corren el riesgo de sucumbir en la metodología del modelo. El enfoque basado en el juego considera que los modelos de golpes son herramientas pobres ya que ignoran los elementos tácticos, mientras que el primero combina el aprendizaje táctico y el técnico.

La fortaleza del enfoque basado en el juego se basa en que la táctica (qué hacer) se ubica antes que la técnica (cómo hacer). La táctica incluye elementos críticos indispensables para el éxito como la toma de decisiones, la solución de problemas, la anticipación, etc. Una manera muy efectiva de mantenerse en la senda correcta del entrenamiento basado en el juego consiste en usar lo que me gusta llamar "entrenamiento en situación". Los ejercicios son más efectivos cuando se trabaja con situaciones que cuando se trabaja con golpes.

En cualquier situación de aprendizaje, ya sea negocios, medicina o tenis, la regla es: "La transferencia de aprendizaje entre dos situaciones cualquiera, es directamente proporcional al grado de sus similitudes". En otras palabras, las habilidades no se transfieren solamente por las lecciones o ejercicios si la práctica no recrea un entorno realista de juego. Esta es la desventaja de los ejercicios con canastos. Como resultado, algunos defensores del enfoque basado en el juego rechazan directamente el uso del canasto en los ejercicios de entrenamiento. Sin embargo, hasta dichos ejercicios con canasto pueden usarse de manera efectiva con el enfoque basado en el juego si se emplea el entrenamiento en situación.

Ya se trate de jugar ajedrez o tenis, la base de jugar cualquier juego reside en la táctica. Las tácticas son formas de ganar el juego. Emplean las relaciones entre el jugador, el o los adversarios y los elementos del juego (la pelota, la cancha, etc.). El uso de estas situaciones como ladrillos compila todos los elementos del tenis (tácticas, toma de decisiones, solución de problemas, técnica, psicología, etc.)

Para el tenis, podemos incorporar todos estos elementos ubicándolos en un marco situacional.

SITUACIONES DE PUNTO

El sistema de entrenamiento en situación comienza con las categorías tácticas de la "imagen total" que siguen los pasos del desarrollo de un punto típico de tenis y se llaman situaciones de punto:

1. Inicio: En esta etapa, el jugador comienza el punto bien sirviendo o devolviendo. ¿Gana ventaja con el 1er servicio generalmente? ¿Qué ocurre con su 2do servicio? Cuando devuelve, ¿el jugador neutraliza y capitaliza la ventaja sobre su adversario y los servicios más débiles, etc.?

2. Construcción: En esta etapa el jugador debe mantener la consistencia pero también debe forzar al adversario a cometer un error o a entregar la ventaja. Por ejemplo, muy frecuentemente los jugadores tratan de "ganar" con un intercambio neutro desde el fondo. Demasiado riesgo significa entregar más puntos que los que se ganan. No ser suficientemente agresivo hace que el adversario pueda tomar la ventaja.

3. Ventaja: En esta etapa el jugador puede identificar cuándo tiene la ventaja y capitalizar sobre ella. Por ejemplo, podría ser un tiro de aproximación que prepare una volea ganadora o un tiro angulado liftado que saque al adversario de la cancha. La idea es aumentar la presión sobre el adversario.

4. Finalización: En esta etapa el jugador tiene la oportunidad de ganar el punto directamente, por ejemplo con un remate o con una volea. Muchos jugadores no practican la "finalización" pues piensan que debería ser "fácil". Como sabe cualquier jugador con experiencia, en el tenis no existe la pelota "fácil", sólo algunas que dan mayor oportunidad. Es común ver cómo los jugadores arman el punto una y otra vez y finalmente entran en pánico y pierden el tiro de finalización.

5. Mantenerse: Esta etapa es la contraria a las etapas de ventaja y finalización. Los jugadores deberán aprender a defender cuando el adversario tiene la ventaja o una oportunidad de finalizar. Algunas veces para dar la vuelta a un partido, lo único que hace falta es defenderse con éxito en contra de un par de oportunidades de finalización del adversario. Esta etapa, además de defender, incluye contra atacar (dar la vuelta a una ventaja del adversario). En el contra ataque el jugador ya no está tan seguro como cuando está defendiendo. El contra ataque incluye todos los tiros pasantes contra adversarios que están en la red o aproximándose hacia ella. Esta etapa, generalmente se entrena simultáneamente con las etapas de ventaja y de finalización.

Nota: Obviamente, no todos los puntos pasan por todas estas etapas (por ejemplo un saque y volea pueden ir directamente de inicio a finalización). No obstante, para lograr un jugador completo es necesario entrenar todas las etapas.

SITUACIONES DEL GOLPE

El elemento siguiente del entrenamiento en situación es definir la situación de manera más limitada. Para un entrenamiento más específico, los entrenadores pueden utilizar la "situación del golpe"

(también llamada "ciclo del golpe") la cual describe la secuencia que ocurre durante un golpe desde que el jugador impacta la pelota hacia el adversario hasta que vuelve.

Este esquema ofrece al entrenador una herramienta crucial para organizar sistemáticamente la táctica de entrenamiento. Ayuda a elaborar la sesión. ("Entrenador, quiero trabajar sobre esta situación a la que me enfrenté en el torneo") planificar la unidad, ("Este mes trataremos estas situaciones"), y a crear ejercicios ("El ejercicio de hoy se dedicará a mantener un peloteo neutral cruzado").

La situación de golpe incluye dos "mitades" principales. Un contexto táctico que presenta un desafío para el jugador y una respuesta que tiene que ver con el desafío.

- El contexto incorpora todos los elementos que existen cuando el jugador recibe la pelota (donde están en relación con el adversario y las características de la pelota recibida)
- La respuesta incluye todos los elementos requeridos para responder al desafío (la etapa de juego y las características de la pelota enviada).

Para entrenar las situaciones, el ejercicio debe re-crear el contexto. Lanzar pelotas (ya sea del canasto o por un compañero) es crucial para la repetición. Cuando cambia el contexto, (por ejemplo la pelota recibida es más baja, mas difícil, etc.) se presenta una buena oportunidad para incorporar la toma de decisiones. El entrenamiento técnico en estas condiciones es más pertinente y práctico y se transfiere con mayor facilidad al partido real.

Cabe mencionar nuevamente que este proceso también es la base para la creación de cientos de ejercicios. ¿Cuántas situaciones deben dominar sus jugadores? Cada competición les enfrentará a gran cantidad de situaciones sobre las cuales deben trabajar. Este tipo de práctica es mucho más útil que la repetición de cientos de ejercicios generales de "golpes de derecha y de revés".

ELABORAR EJERCICIOS

Cuando los entrenadores hayan comprendido los componentes del entrenamiento en situación, podrán crear nuevos ejercicios o cambiar elementos de los que ya están utilizando para hacerlos más reales. Por ejemplo, un ejercicio podría ser una hilera de jugadores pegando golpes de derecha cruzados trabajando los siguientes elementos:

- La posición del que lanza (re-crear la ubicación del adversario) y las características de la pelota lanzada que debe recrear un contexto específico.
- La posición inicial del que golpea y su recuperación después del golpe.
- Tomar las decisiones clave que la situación demande.
- Determinar la etapa de juego apropiada para el que golpea.
- Evaluar las características que requiere el golpe efectuado para lograr el rendimiento táctico.
- Ubicación del adversario para recrear un entorno competitivo.

Estos son sólo algunos de los cambios para que el ejercicio sea más práctico y más fácilmente transferible al partido real.

CONCLUSIÓN

La utilización del entrenamiento en situación basado en la táctica que progresa de las situaciones generales de puntol a las situaciones del golpe más específicas asegura a los entrenadores un entrenamiento y una planificación en armonía con el enfoque basado en el juego. Pero más importante aún, serán más eficientes a la hora de ayudar a sus alumnos a aprender a jugar mejor al tenis.

Referencias

Cayer, Louis. (1987-97). The Actions Method. Presentations from various coaching conferences in Canada.

Griffit, L.L., Oslin, J.L. & Mitchell, S.A. (1997). Teaching sport concepts and skills. A tactical games approach. Human Kinetics.

Jones, D. (1982). Teaching for understanding in tennis. Bulletin of Physical Education, 18 (1): 29-31.

Schmidt, R.A. & Bjork, R. (1992). New conceptualisations of practice: Common principles in three paradigms suggest new concepts for training. Psychological Science, 3, 207-217.

Thomas, K. T. and Thomas, J.R. (1994). Developing Expertise in Sport: The relation of knowledge and performance. International Journal of Sport Psychology, 25, 295-312.

Vickers, J. N., Livigston, L.F., Umeris, S., Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. 17, 357-367.

CONTEXTO

RESPUESTA

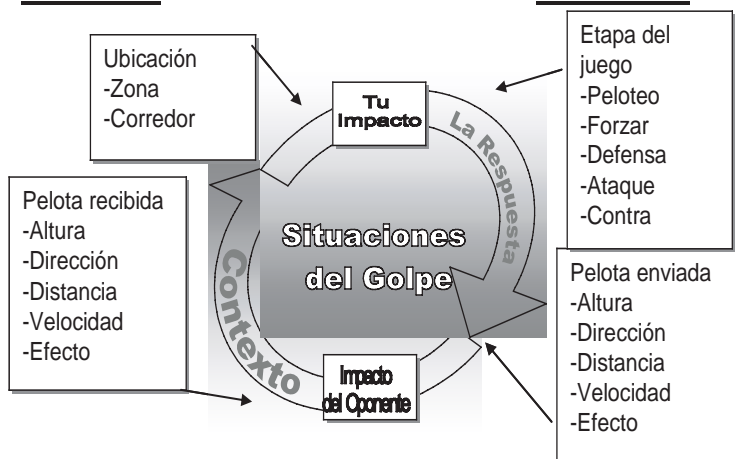


Figura 1. Situaciones del golpe

ENTRENAMIENTO EN SITUACIÓN

Cuando se utilizan los elementos de situación de tiro apropiados, el entrenamiento se torna 'relevante para el juego' y concuerda con el enfoque basado en el juego. Por ejemplo, una sesión o un ejercicio podrían comenzar con esta introducción a un contexto (trate de visualizarlo en la cancha con los jugadores):

"En una situación en la que ambos están en el fondo, el adversario está atrás de la línea de fondo y el jugador está cerca de su propia línea de fondo (ubicación). El adversario juega una pelota liftada alta y profunda sobre el pasillo de revés del jugador (control de pelota recibida)."

Una vez que se ha introducido el contexto, el paso siguiente consiste en ayudar al alumno a crear una respuesta. El entrenador puede o bien explicar la situación y dejar que el alumno la resuelva (con su guía) o guiar al alumno para que seleccione una respuesta antes de comenzar el ejercicio e inmediatamente comenzar a entrenarlo. El alumno debe estar siempre involucrado en la creación de su propia solución. Si el alumno tiene aptitud para solucionar el problema por sí solo, encontrará siempre la mejor manera cuando deba solucionar un problema. Si el entrenador le brinda las soluciones, le impide llegar a ser un jugador auto-suficiente.

Libros y DVD Recomendados

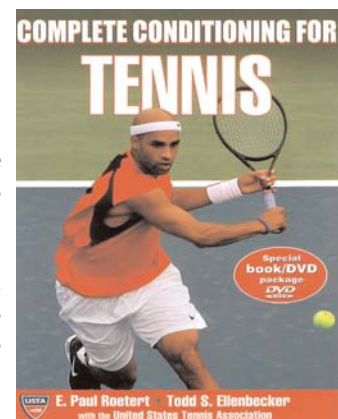
COMPLETE CONDITIONING FOR TENNIS (EL ACONDICIONAMIENTO COMPLETO PARA EL TENIS)

Autores: E. Paul Roetert y Todd S. Ellenbecker **Año:** 2007 **Idioma:** Inglés

Tipo: libro de 207 páginas y DVD de 90 minutos **Nivel:** Todos los Niveles **ISBN:** 978-0-7360-6938-0.

El Acondicionamiento Completo para el Tenis detalla cómo sacar el máximo provecho del tiempo de entrenamiento con ejercicios, prácticas, programas diseñados para evaluar el estado físico de los jugadores, mejorar el trabajo de pies, aumentar su flexibilidad y resistencia, mejorar la concentración mental y evitar lesiones comunes. En este libro los entrenadores y preparadores físicos encontrarán información completa para ayudar a sus jugadores a aumentar la fuerza, la potencia, la agilidad la velocidad y a llevar su juego a un nivel superior. Además, El Acondicionamiento Completo para el Tenis incluye un DVD de 90 minutos que muestra ejercicios de gimnasia en cancha usados por jugadores profesionales. El libro apunta al máximo desarrollo atlético para lograr el éxito en el tenis.

Para mayor información visite: www.humankinetics.com



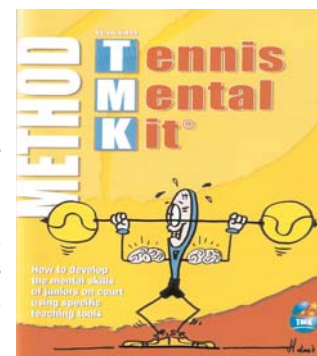
TENNIS MENTAL KIT (KIT MENTAL PARA TENIS)

Autor: Antoni Girod **Año:** 2007 **Idioma:** Inglés **Páginas:** 58 **Nivel:** Principiante/ Intermedio

ISBN: 84-7902-277-9.

Este libro presenta un nuevo método de entrenamiento mental expuesto con claridad y de manera atractiva. Describe las habilidades psicológicas fundamentales para el tenis, por qué son importantes, y la aplicación práctica para el jugador y el entrenador. Para cada una de las 10 áreas de habilidades hay diferentes y completas descripciones de ejercicios y rutinas posibles. Los ejercicios incluyen ejercicios para la motivación, cuya meta es pegar y ganar, rutinas de respiración controlada para relajación y aún un formulario de auto evaluación para una situación de tenis. Además, existe una sección para juveniles que aconseja cómo planificar, dar prioridad, evaluar y desarrollar usando los ejercicios de entrenamiento mental provistos varias veces durante el desarrollo de un niño o para superar problemas específicos.

Para mayor información visite: www.tennismentalkit.com



INVESTIGAÇÃO E TÊNIS (INVESTIGACIÓN Y TENIS)

Editores: Pedro Pezarat y César Coutinho **Autores:** Bruce Elliot, César Coutinho, Duarte Araújo, João Carvalho, Pedro Felner, Pedro Pezarat Correia, y Raúl Oliveira **Año:** 2007 **Idiomas:** Portugués e Inglés **Páginas:** 140 **Nivel:** Intermedio/ Avanzado **ISBN:** 987-972-735-148-0.

Este es un compendio de las principales presentaciones del Seminario "Investigación y Tenis" organizado por el cuerpo docente de Cinética Humana de la Universidad Técnica de Lisboa el 16 y 17 de noviembre de 2007. Los seis artículos periodísticos, con la excepción de uno que está en inglés, están escritos en portugués. Tres de ellos se concentran en el análisis biomecánico del tenis, (biomecánica, patrones biomecánicos y perfil muscular del hombro), dos de ellos abordan temas técnicos (patrones y toma de decisiones) y uno sobre factores de riesgo asociado con lesiones en el tenis. Todos los artículos revisan extensamente la literatura científica sobre cada tema e incluyen una considerable lista de referencias.

Para mayor información visite: www.fmh.utl.pt/cart



TENNIS E SCOLIOSIS (TENIS Y ESCOLIOSIS)

Autor: Rodolfo Lisi **Año:** 2007 **Idioma:** Italiano **Páginas:** 117 **Nivel:** Avanzado **ISBN:** 88-7020-120-1.

Este libro es una investigación formal sobre la relación entre el tenis y la escoliosis, una deformación de la columna que se caracteriza por una curvatura lateral en el plano frontal asociada con una rotación vertebral que afecta a los adolescentes, mayormente a las niñas. El autor repasa algunas nociones preliminares de la anatomía normal de la columna y se explora en la escoliosis y la actitud escoliótica. A esto le sigue un extenso análisis de las características fisiológicas y biomecánicas de los movimientos del tenis y un análisis profundo de los principales estudios sobre el tenis y la escoliosis. Estos estudios se comparan con aquellos realizados sobre la esgrima, el lanzamiento de jabalina y otros deportes asimétricos. La espalda del tenista se trata en uno de los capítulos del libro, al final del cual se incluyen fotos en color, dibujos y una sección detallada de referencias. Este libro es una contribución excelente que ayuda a conocer esta importante afección que puede afectar a los tenistas.

Para mayor información visite: infolombardo@lombardoeditore.it



ENTRENAMIENTO EN PISTA DEL JUGADOR DE TENIS

Autor: Vicente Calvo **Año:** 2007 **Idioma:** Español

Tipo de recurso: libro de 142 páginas con un CD Set-Tenis **Nivel:** todos los niveles

ISBN: 978-84-611-9996-9

Se trata de una combinación de libro y software producida por el entrenador de fuerza y acondicionamiento de Fernando Verdasco. En el libro, su autor describe las exigencias físicas del tenis y define y explica la ciencia subyacente. Este libro incluye métodos de acondicionamiento en cancha específicos para el tenis y explica cómo organizar la progresión y la periodicidad del entrenamiento para llegar a la competencia. El libro se complementa con un CD que presenta diagramas de movimiento en la cancha junto con videos y progresiones diseñados por el autor. Este software ayuda al usuario a crear programas y progresiones que se comparten en la base de datos en línea. Esta base de datos en Internet se transforma así en un recurso para profesores, entrenadores y jugadores quienes encuentran y comparten ejercicios y ejemplos adecuados y a su vez colaboran con ideas que serán beneficiosas para todos los usuarios

Para mayor información visite: www.settenis.com

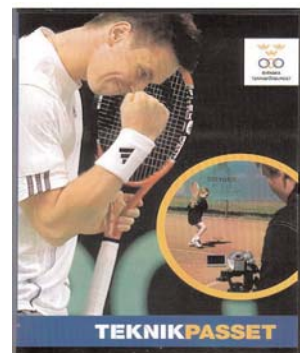


TEKNIK PASSET

Autor: Federación Sueca **Año:** 2007 **Idioma:** Sueco **Tipo de recurso:** DVD **Nivel:** Todos los niveles

Este DVD presenta resúmenes de los programas actuales de mini tenis e ITN con ejemplos en video de los ejercicios y las progresiones. El DVD se centra en una especificidad del entrenamiento con vínculos entre las transferencias de habilidades de eventos de atletismo como disco, jabalina y lanzamiento de bala. Incluye secciones sobre desglose fisiológico y biomecánico de técnicas y cómo desarrollar atributos como desarrollo de fuerza, precisión, y consistencia con buenos ejemplos sobre su uso en el juego profesional y por jugadores intermedios.

Para mayor información visite: www.tennis.se



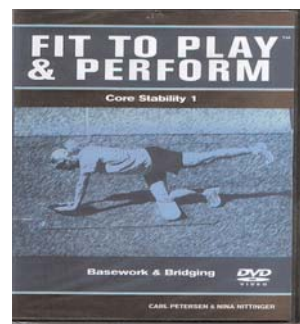
FIT TO PLAY™ & PERFORM - CORE STABILITY (APTO PARA JUGAR Y™ RENDIR - ESTABILIDAD DEL TRONCO)

Autores: Carl Petersen y Nina Nittinger **Año:** 2007 **Idioma:** Inglés **Tipo de Recurso:** Serie de 4 DVD

Nivel: Todos los niveles **ISBN:** 978-097343143-8

Esta colección de DVDs incluye ejercicios dinámicos y funcionales para usar en entrenamiento. Este programa de fuerza bien equilibrado incluye trabajo de base y de puente, parte inferior del tronco y piernas, parte superior del tronco y brazos y ejercicios para conectar la parte superior e inferior del tronco. Muestra ejemplos de entrenamiento con bandas elásticas, equipo de resistencia, pelota medicinal, equipos de equilibrio para construir fortaleza y estabilidad en varios planos de movimiento. Esta serie es útil para atletas de todas las edades y habilidades e incluye una entrada en calor para alto rendimiento y pautas de estiramiento.

Para mayor información visite: www.fittoplay.com



LA TECHNIQUE POUR DEVENIR CHAMPION (LA TÉCNICA PARA SER CAMPEÓN)

Autor: Federación Francesa de Tenis **Año:** 2007 **Idioma:** Francés **Tipo de recurso:** DVD **Nivel:** todos los niveles

Es un desglose de la técnica de tenis paso a paso, con especial atención en la progresión y desarrollo de la técnica desde los niveles iniciales hasta el alto desempeño. El DVD muestra el servicio, el golpe de derecha, de revés y el juego de red. La técnica está desglosada usando video en cámara lenta y analiza y se concentra en partes individuales del cuerpo y en la biomecánica. El análisis biomecánico se explica con comentarios y anotaciones apropiadas de formas, líneas y flechas que facilitan la comprensión de principios como el equilibrio, la rotación y la flexión. El DVD en su totalidad muestra filmaciones de todos los niveles de juego desde el joven principiante hasta el profesional jugador de Grand Slam.

Para mayor información visite: www.fft.fr



Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF

EDITOR

International Tennis Federation, Ltd.
Development and Coaching Department.
Tel./Fax. 34 96 3486190
e-mail: coaching@itftennis.com
Address: Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

EDITORES

Miguel Crespo, PhD. and Dave Miley.

EDITOR ADJUNTO

Scott Over

CONSEJO EDITORIAL

Hans-Peter Born (German Tennis Federation - DTB)
Mark Bullock (International Tennis Federation - ITF)
Miguel Crespo, PhD. (International Tennis Federation - ITF)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia)
Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association - USTA)
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association - USTA)
Steven Martens (Lawn Tennis Association - LTA)
Patrick McInerney (Tennis Australia - TA)
Dave Miley (International Tennis Federation - ITF)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation - ITF)
Scott Over (International Tennis Federation - ITF)
Bernard Pestre (French Tennis Federation - FFT)
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association - KNLTB)
Ann Quinn, PhD. (Lawn Tennis Association - LTA)
E. Paul Roetert, PhD. (United States Tennis Association - USTA)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia - TA)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis - RFET)
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association - KNLTB)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Tim Wood, M.D. (Tennis Australia - TA)

TEMAS

La Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF considera para su publicación, trabajos de investigación originales, trabajos de revisión, informes cortos, notas técnicas, temas de conferencias y cartas al editor sobre disciplinas como medicina, fisioterapia, antropometría, biomecánica y técnica, acondicionamiento físico, metodología, gestión y mercadeo, aprendizaje motor, nutrición, psicología, fisiología, sociología, estadística, táctica, sistemas de entrenamiento y otros temas que tengan aplicación específica y práctica con el entrenamiento de tenis.

FORMATO

Los artículos originales deben enviarse en Word, preferiblemente usando Microsoft Word, aunque también se aceptan otros formatos compatibles con Microsoft. Los artículos no deben exceder las 1500 palabras, con un máximo de 4 fotos adjuntas. El interlineado será a doble espacio y márgenes anchos para papel A4. Todas las páginas

deben numerarse. Los trabajos deben ajustarse a la estructura: Resumen, introducción, cuerpo principal (métodos y procedimientos, resultados, discusión / revisión de la literatura, propuestas-ejercicios), conclusiones y referencias.

Los diagramas se presentarán en Microsoft Power Point u otro programa compatible. Las tablas, figuras y fotos serán pertinentes, contendrán leyendas explicativas y se insertarán en el texto. Se incluirán de 5 a 15 referencias (autor/ año) en el texto. Al final se citarán alfabéticamente en las 'Referencias' según normas APA. Los títulos irán en negrita y mayúscula. Se reconocerá cualquier beca y subsidio. Se proporcionarán hasta cuatro palabras clave.

ESTILO E IDIOMAS PARA LA PRESENTACIÓN

La claridad de expresión es fundamental. El énfasis del trabajo es comunicarse con un gran número de lectores internacionales interesados en entrenamiento. Los trabajos pueden presentarse en inglés, francés y español.

AUTOR(ES)

Los autores indicarán su(s) nombre(s), nacionalidad(es), antecedente(s) académico(s), y representación de la institución u organización que deseen aparezca en el trabajo.

PRESENTACIÓN

Los artículos pueden presentarse en cualquier momento para su consideración y publicación. Serán enviados por correo electrónico a Miguel Crespo, Oficial de Investigación y Desarrollo de la ITF a: coaching@itftennis.com. En los números por invitación, se solicitan a los contribuyentes trabajos ajustados a las normas. Las ideas / opiniones expresadas en ellos son de los autores y no necesariamente las de los Editores.

NOTA

Los autores deben recordar que todos los artículos enviados pueden utilizarse en la página oficial de la ITF. La ITF se reserva el derecho de editarlos adecuadamente para la web. Estos artículos recibirán el mismo crédito que los publicados en la ITF CSSR.

DERECHOS DE AUTOR

Todo el material tiene derechos de autor. Al aceptar la publicación, estos derechos pasan al editor. La presentación de un texto original para publicación implica la garantía de que no ha sido ni será publicado en otro lugar. La responsabilidad de garantizarlo reside en los autores. Los autores que no la cumplan no serán podrán publicar en futuras ediciones de la ITF CSSR.



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London Sw15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: www.itftennis.com/coaching

ISSN: 1812-2302
*Créditos de fotos seleccionadas Paul Zimmer,
Ron Angle, Sergio Carmona.*