

Editorial

Bienvenidos a la edición número 46 y último número de 2008 de la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF. Esta edición incluye una gran variedad de artículos sobre temas que van desde nutrición, historia del tenis, antidopaje, biomecánica del servicio y participación en el tenis.

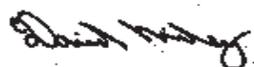
Durante los últimos meses se han organizado 5 conferencias regionales para entrenadores con presentaciones han estado a cargo de expertos y entrenadores de renombre mundial. La primera del año, la Conferencia de la ITF para América Central y el Caribe, se llevó a cabo en El Salvador entre el 14 y el 20 de septiembre con 85 participantes en representación de 13 países. La segunda fue la Conferencia Sudafricana que tuvo lugar del 24 al 27 de septiembre en el Centro de Alto Rendimiento de Pretoria con la asistencia de 94 entrenadores de 12 países. En el norte de África, la conferencia se realizó en Sousse, Túnez, del 8 al 13 de octubre contando con la asistencia de 95 participantes provenientes de 13 países. La 14ª Conferencia Asiática tuvo lugar entre el 27 de octubre y el 3 de noviembre en Shenzhen, China. Asistieron ciento cuarenta entrenadores de 17 países. Finalmente y más recientemente, la Conferencia Sudamericana se realizó en Foz do Iguaçu (Brasil), entre el 3 y el 9 de noviembre con mayor registro de asistencia que ninguna otra conferencia regional, este año asistieron 360 entrenadores de 9 países. Además de estas conferencias, el Simposio Europeo organizado por Tennis Europe pero financiado parcialmente por la ITF, se realizó del 22 al 25 de octubre en Roehampton, Londres, con una cifra record de 130 delegados de 33 países.

En 2008, la ITF tuvo un incremento total de participación en las Conferencias Regionales para Entrenadores de 750 en 2006 a 900 en 2008. Estos eventos bienales ofrecen a los entrenadores una plataforma donde recibir la información más actualizada para desarrollar el tenis aún más en sus respectivas regiones. Todas las presentaciones que se realizaron en las conferencias fueron filmadas y pronto estarán disponibles en el sitio internet de tenis icoach. Queremos agradecer a los disertantes, a las asociaciones nacionales y regionales y a Solidaridad Olímpica su ayuda en la financiación de los 5 eventos.

El Seminario de la ITF de Tennis Play and Stay organizado por el Departamento de Desarrollo de la ITF se llevó a cabo entre el 28 de noviembre y el 1º de diciembre en el Centro Nacional de Tenis de la LTA en Londres. Durante este seminario, expertos de todo el mundo presentaron temas relacionados con la Campaña Play and Stay. La Campaña tiene como objetivo mejorar la forma en que los principiantes se acercan al deporte y posicionar al tenis como una diversión sencilla y saludable. Para la campaña es fundamental asegurar que todos los principiantes "saquen, peloteen y jueguen puntos" utilizando desde la primera lección las pelotas más lentas en canchas más pequeñas. Las presentaciones fueron luego comentadas a fin de compartir experiencias e ideas relacionadas con Play and Stay en diferentes países y organizaciones y evaluar como se puede mejorar aún más el proyecto para 2009 y 2010. Se contó con la presencia de aproximadamente 160 asistentes de más de 55 países, incluyendo las principales federaciones, asociaciones regionales, organizaciones de entrenadores, la industria del tenis, los circuitos de atp y Sony Ericsson WTA.

Los miembros del sitio de Internet de Tennis Icoach han aumentado recientemente con más federaciones que ya están aprovechando esta gran herramienta de aprendizaje continuo. En el mes de noviembre se inauguró el sitio de Internet en español. Tennis Icoach Español incluye artículos, videos, presentaciones para aprendizaje electrónico, presentaciones en sala y cancha y entrevistas a expertos hispanoparlantes o con traducción profesional. La ITF considera que esta iniciativa facilitará el acceso a un mayor número de entrenadores de todo el mundo quienes se beneficiarán con la información de calidad y los recursos educativos disponibles en el i-coach.

Esperamos que disfruten y se beneficien con esta edición número 46 de la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF y que sigan aprovechando éste y otros recursos incluidos en la sección de Internet (<http://www.itftennis.com/coaching/>).



Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis



Miguel Crespo
Responsable de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis



Scott Over
Asistente de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Contenidos

PROGRAMMA DE LA ITF	2
ANTIDOPAJE LOCALIZACIÓN DE LOS DEPORTISTAS EN 2009	
Stuart Miller (ITF)	
JUGAR AL TENIS DESPUÉS DE LOS 50	4
Kathy y Ron Woods (EEUU)	
¡APRETAR LOS FRENOS!	7
Mark Kovacs, Paul Roetert y Todd Ellenbecker (EEUU)	
EFFECTO DEL GÉNERO Y LA SUPERFICIE EN ESTRATEGIA	11
Emily Brown y Peter O'Donoghue (GBR)	
EL ROL DEL ENTRENADOR EN LA LUCHA CONTRA EL DOPAJE	14
Janet Young (AUS)	
INCREMENTANDO EL CONSUMO ADECUADO DE AGUA PARA EL TENIS	18
Page Love (EEUU)	
HISTORIA DEL TENIS	19
Heiner Gillmeister (ALM)	
EL ENFOQUE PSICODINÁMICO	22
Sophie Huguet (GBR)	
DIFERENCIAS ENTRE EL SAQUE DEL JUGADOR PRINCIPIANTE Y AVANZADO	24
Duane Knudson (EEUU)	
¿JUGAR Y PERMANECER O JUGAR Y DEJARLO?	26
James Newman (ITF)	
PLAN DE CLASE 5	29
UNA MIRADA GLOBAL AL DESARROLLO DE JUGADORES	31
Doug Maccurdy (ITF)	
ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y TENIS PROGRESIVO	34
William Bothorel (FRA)	
LIBROS Y VIDEOS RECOMENDADOS	35

Programa de la ITF antidopaje requisitos para la localización de los deportistas en 2009

Stuart Miller (ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 2 - 3

RESUMEN

La ITF gestiona el programa antidopaje para tenis en nombre de todo el tenis profesional. Los cambios realizados en el Código de la Agencia Mundial Antidopaje (WADA) para el 2009 requieren que se establezca un programa de evaluación fuera de la competencia de un año de duración, según el cual aquellos jugadores registrados en el Grupo de Prueba deberán informar sobre su paradero durante el año. Esta información, que se almacena en la base de datos en línea de la WADA, debe estar constantemente actualizada y debe ser exacta en todo momento. Los jugadores serán sancionados si no informan sobre su paradero y/ o no están disponibles para la prueba.

Palabras clave: Antidopaje, Agencia Mundial Antidopaje, Programa antidopaje.

Dirección del autor: stuart.miller@itftennis.com

INTRODUCCIÓN

Desde hace 20 años la Federación Internacional de Tenis lleva a cabo un amplio e internacionalmente reconocido programa de antidopaje cuyas metas son asegurar la competencia igualitaria e imparcial y proteger la salud de los tenistas profesionales.



Por ser firmante del Código de la WADA (Agencia Mundial Antidopaje), la ITF está obligada a cumplir con las cláusulas del mismo. Se acepta y se reconoce que: (a) Ninguna prueba de control de dopaje efectivo se realizará fuera de competencia con notificación por adelantado y (b) sin información precisa sobre el paradero de un jugador, tal prueba puede ser ineficiente y a menudo imposible.

Para 2009, todas las Federaciones internacionales y organizaciones antidopaje (ADOs) firmantes del Código, deberán establecer un grupo de prueba de jugadores registrados (RTP) en el cual cada miembro debe informar sobre su paradero cada día del año.

Desde hace varios años existe un programa de localización fuera de competición como parte del programa de antidopaje para el tenis (TADP) pero se limita a las últimas semanas del año al finalizar el calendario tenístico.

Este artículo describe los aspectos básicos de los requisitos obligatorios sobre el paradero que se implementarán en el tenis a partir del 1º de enero de 2009.

SIN PREVISO DE PRUEBA FUERA DE LA COMPETENCIA

El calendario de tenis profesional incluye torneos en la mayoría de las semanas del año y los jugadores generalmente juegan la mayoría de esas semanas. El período de competencia comienza a medianoche del primer día de la competencia en la que participa el jugador y

termina cuando deja el evento por última vez. La prueba que se efectúa durante este período se denomina "en competencia". La prueba fuera-de-competencia es aquella que se desarrolla en cualquier otro momento. Así, un jugador que compite en eventos durante semanas sucesivas pero pierde en la primera ronda del evento puede estar fuera-de-competición hasta una semana (dos en el caso de los Grand Slams).

Para maximizar la efectividad de la prueba, los jugadores no reciben ningún tipo de advertencia sobre la misma. Esto se denomina "sin preaviso", y todas las pruebas realizadas bajo el TADP se hacen de esta forma.

Para proteger de la competencia desleal tanto al tenista como al deporte, se solicita información sobre el paradero de todos los jugadores en un RTP para cada día del año a partir del 1º de enero de 2009. Esta información se utilizará para facilitar las pruebas fuera-de-competición.

SELECCIÓN

El jugador elegido para un RTP será notificado de su inclusión por una Organización antidopaje (ADO) - y se basará en uno o más criterios (por ej. la clasificación) - y recibirá instrucciones detalladas sobre qué información necesita proporcionar y sobre cómo enviar y actualizar dicha información.



ENVÍO DE INFORMACIÓN

La ITF y muchas ADOs utilizan la base de datos en línea de la WADA para administrar y actualizar la información de paradero. Este sistema, conocido como ADAMS (Sistema de gestión y administración antidopaje - (Anti Doping Administration and Management System)), ofrece un método seguro y conveniente de ingresar y almacenar

datos, y una flexibilidad para que la ADO monitoree dicha información y planifique las pruebas adecuadamente.

Los jugadores que están en el RTP deben brindar, cada 3 meses, información sobre dónde estarán cada día del año desde el 1º de enero hasta el 31 de diciembre. Antes del 1º de enero, 1º de abril, 1º de julio y 1º de septiembre dichos jugadores deberán enviar a la ITF/ADO la dirección completa del lugar donde residirán (por ejemplo hogar, alojamiento temporal, hotel, etc.) así como también el nombre y dirección de cada lugar donde estarán entrenando, compitiendo, trabajando o realizando cualquier otra actividad regular (por ej. escuela), y las franjas horarias de tales actividades regulares durante los 3 meses subsiguientes. La información de paradero también deberá incluir una banda horaria de 60 minutos, entre las 6 a.m. y las 11 p.m. todos los días, durante la cual el jugador deberá estar disponible y accesible para la prueba si le fuera solicitada. Toda la información deberá estar suficientemente detallada y deberá ser exacta para que el Oficial de control de dopaje localice al jugador para la prueba. La información de paradero también deberá suministrarse para aquellos periodos durante los cuales el jugador esté compitiendo.

Si bien los jugadores de un grupo RTP están sujetos a pruebas por parte de más de una ADO, deberán enviar la información de paradero solamente a una de tales organizaciones (su ADO nacional o la Federación Internacional) y la misma estará disponible para todas aquellas organizaciones con jurisdicción para realizar pruebas al mencionado jugador.

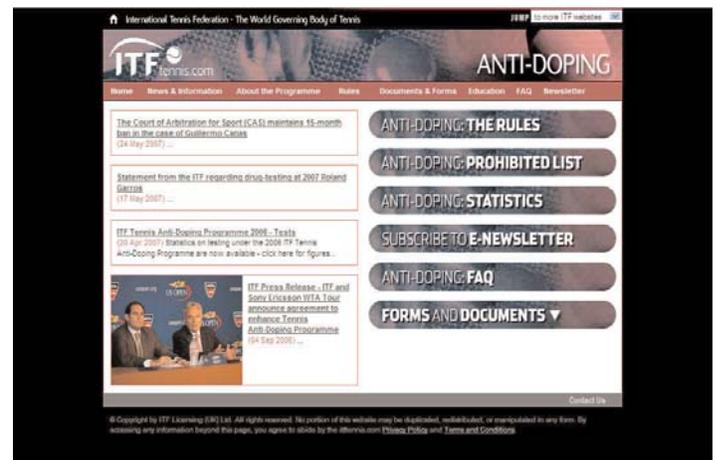
Los jugadores podrán autorizar a terceros (ej. entrenadores o agentes) a enviar (y/o actualizar - ver abajo) información de su paradero en su nombre. Sin embargo, los jugadores serán personalmente responsables de tal información - no será excusa aceptable si la información enviada por un tercero resultó ser inexacta o incompleta.

ACTUALIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN DEL PARADERO

Il est admis que les joueurs peuvent ne pas connaître précisément les déplacements qu'ils seront amenés à effectuer trois mois à l'avance et que leurs projets peuvent évoluer (par exemple lorsqu'un joueur est éliminé prématurément dans un tournoi). Lorsque les informations fournies deviennent inexactes, il convient de les mettre à jour. La mise à jour des renseignements sur la localisation peut être effectuée directement dans le système ADAMS ou en envoyant un SMS à un numéro relié au système ADAMS. Ceci étant, les joueurs devront s'efforcer d'être aussi précis que possible au moment de fournir les informations sur leur localisation.

INCUMPLIMIENTO DE PARADERO

Se acepta que los jugadores pueden no conocer con exactitud todos sus movimientos con tres meses de antelación y que sus planes pueden cambiar (por ej. si pierde en las primeras etapas de un evento). La información de paradero deberá actualizarse cuando se torne inexacta. Lo puede hacer directamente en ADAMS o enviando un mensaje (SMS) a un número vinculado a ADAMS. No obstante, es importante que todos los jugadores envíen la información exacta en el momento apropiado.



INFORMACIÓN ADICIONAL

Para mayor detalle o información sobre localización de paradero, por favor visitar la página www.itftennis.com/antidoping. Alternativamente, contactar a Charlotte Elton al +44 208 392 4658 o anti-doping@itftennis.com.

Jugar al tenis después de los 50

Kathy y Ron Woods (EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (45): 4 - 6

RESUMEN

Este artículo está dirigido a la población de mayores de 50 años que busca una actividad saludable, experiencias sociales, estimulación intelectual y quiere divertirse practicando un deporte en lugar de "trabajar" en un gimnasio. Hay secciones específicas que brindan consejos útiles para los nuevos jugadores, jugadores perdidos (quienes jugaron anteriormente y luego abandonaron) y por supuesto para aquellos jugadores que si bien continúan, deben ajustar su juego a un cuerpo que envejece. La estrategia que enfatiza el juego de dobles y doble mixto, se presenta, en primer lugar, seguida de las habilidades técnicas para lograr los objetivos estratégicos. Como la población de mayores de 50 aumenta, cada vez hay mayor preocupación por la salud, el sobrepeso y la obesidad, los entrenadores deberían tratar de alcanzar el segmento de población que está maduro para más juego de tenis y tiene el tiempo y la posibilidad financiera de disfrutar de un gran deporte.

Palabras clave : Actividad física adulta, salud, participación.
Dirección del autor: rwoods15@tampabay.rr.com

INTRODUCCIÓN

Parte de la fórmula para promover el crecimiento del juego de tenis debe incluir a la población de mayores de 50 años. En los Estados Unidos y en muchos otros países desarrollados, el aumento de la población de mayores de 50 y aún de más edad presenta tanto problemas sociales únicos como también oportunidades. En EEUU esperamos que la población de mayores de 50 años alcance los 80 millones para 2011, sobre una población total de 300 millones.

Según nuestra visión, existen tres grupos diferenciados dentro de la población de 50+. Por una parte están "los jugadores que juegan" y les gustaría seguir jugando. Tienen interés, habilidades, tiempo, dinero y son miembros clave de clubes de tenis. Muchos son nuestros mejores clientes; jugadores frecuentes, forman parte de equipos, compran artículos de equipamiento, y son aficionados al tenis que miran y asisten a eventos tenísticos. Nuestra obligación hacia ellos es mantenerlos saludables y entusiastas para que puedan jugar varias décadas más.



En segundo lugar están los jugadores "perdidos", que jugaron alguna vez en su vida pero abandonaron. Pueden ser nuevamente atraídos con un marketing inteligente, un programa estratégico y buena atención al cliente. A medida que se acercan a los 50, su salud cobra una importancia extra y buscan la estimulación social, física y mental que puede ofrecer el tenis. Como ya han jugado en algún momento su reingreso al tenis es menos amenazante que el de los jugadores totalmente nuevos.

El tercer grupo, quienes "nunca han jugado tenis", pueden estar en un momento de búsqueda de una nueva actividad recreativa. Si tienen una razonable coordinación óculo-manual, sus probabilidades de éxito son bastante buenas. Hemos visto nuevos jugadores de 50 años que se hacen entusiastas, competentes y habilidosos jugadores en uno o dos años.

PERFIL GENERAL DEL JUGADOR MAYOR DE 50 AÑOS

Cada uno de los grupos descritos anteriormente tiene características únicas aunque también comparten rasgos generales. Generalmente los jugadores mayores de 50 años son consumidores que esperan un entorno seguro y agradable a un costo razonable. Se inclinan hacia el juego de dobles porque valoran la sociabilidad, la variedad de estrategias y tiros cubriendo una zona reducida de la cancha. Las clases grupales son exitosas porque son menos onerosas y de manera natural dan la posibilidad de hacer nuevos amigos y de encontrar compañeros de práctica.

Los contactos sociales son de suma importancia para los jugadores mayores de 50 años. Sus familias ya no requieren tanta atención, por lo cual buscan compañía adulta, socializar y conversar después de jugar y otras actividades que se dan naturalmente entre los amigos de tenis. Ver una película u obra de teatro, celebrar ocasiones especiales, organizar un club de lectores, o juego de cartas, asistir a eventos de deporte profesional pueden organizarse regularmente en el club porque los miembros disfrutan de la compañía mutua. Un buen programa de tenis deberá promover y ofrecer intencionalmente estas posibilidades sociales para poder cumplir con estas necesidades.



Hemos notado que los jugadores disfrutan al aprender los principios estratégicos en primer lugar junto con la técnica de los golpes y las prácticas para lograr objetivos tácticos. Este enfoque tiene sentido lógico y es más divertido pues el énfasis está en "jugar al tenis" en contraposición a "entrenar los golpes" que es menos atractivo para la mayoría de los jugadores.

Una característica final de este grupo es su preocupación por su salud física a medida que pasan los años. Las lesiones ocurren, pero frecuentemente pueden evitarse o minimizar su tiempo de recuperación con el cuidado adecuado. Informar sobre la entrada en calor, el estiramiento dinámico anterior al juego y el enfriamiento y estiramiento estático posterior al juego ayudarán a mantener a la gente en la cancha. En caso de lesiones, el consejo adecuado y la derivación al profesional de la salud adecuado serán un servicio maravilloso que reducirá significativamente los tiempos de recuperación.

Sentirse joven y verse bien son importantes a medida que envejecemos y el tenis puede tener una poderosa contribución. Es raro ver tenistas con sobrepeso; a diario encontramos jugadores de 80 años que cubren correctamente la cancha. Sin embargo, todos los tenistas necesitan dedicar un tiempo fuera de la cancha a la flexibilidad general y a mantener la fortaleza muscular y la resistencia. A menos que se preste la debida atención a esas dos áreas, las probabilidades de lesión son altas y las habilidades tenísticas sufrirán a la larga también.



CLASIFICACIÓN SEGÚN EXPERIENCIA Y HABILIDAD DE JUEGO

Según nuestra experiencia los jugadores mayores de 50 años entran en dos categorías principales según su experiencia de juego y habilidad. En los Estados Unidos clasificamos estos grupos según nuestro programa de clasificación nacional de tenis (NTRP) hasta 3.0 ó ITN 7 y un grupo con mayor nivel con un NTRP entre 3.5 y 4.5 ó ITN 4-6. Las necesidades de estos dos grupos son tan similares que los principios estratégicos que necesitan adquirir son igualmente similares pero sus diferentes habilidades sugieren que es mejor separarlos a la hora de aprender y jugar.

Los grupos basados en los dos niveles descritos anteriormente son generalmente compatibles dentro de sus grupos para aprendizaje y juego informal pero quizás, para el juego competitivo más serio, deberían dividirse en categorías separadas por 0.5 puntos. Si bien utilizamos el sistema de clasificación para todos los jugadores adultos, en competición por equipos tenemos ligas para mayores de 50 y de 60 años. Por supuesto, en los torneos individuales las categorías se definen con incrementos de 5 años para asegurar la mejor competencia.

DESAÍOS ESPECIALES PARA LOS JUGADORES MAYORES DE 50 AÑOS

Para los mayores de 50 años, la emoción de aprender e implementar nuevas estrategias o tácticas es una gran motivación al mantiene el juego fresco y divertido, lo mismo que añadir un nuevo golpe a su repertorio y luego utilizarlo en un partido. El juego de tenis ofrece tantos desafíos que fascinan a los jugadores de todas las edades a quienes nunca les faltan opciones. Creemos que las estrategias simples y claras basadas en los principios científicos deberían estar presentes en toda formación y entrenamiento y para todas las edades. Sin embargo, es necesario realizar algunos ajustes para las personas mayores debido a los efectos de la edad.

Cubrir los globos

A medida que pasan los años, la pérdida de fuerza explosiva para saltar o arrancar rápidamente o la pérdida del equilibrio complican el ajuste a los globos. Es más difícil moverse hacia atrás que hacia delante, entonces los jugadores de red se adaptan alejándose de la misma. El compañero de quien saca en dobles tiende a jugar cerca de la línea de saque en lugar de jugar en el medio del cuadrado de saque. Durante el juego, quien sube a la red después de un tiro de aproximación también deberá ser más cauteloso y no llegar demasiado cerca de la red.

Achicar la cancha

El efecto general al alejarse de la red hará necesario aprender o mejorar el juego de voleas bajas, semi voleas y voleas de subida. Los entrenadores deben asegurar a los jugadores que jugar desde media cancha es realmente inteligente ya que ayuda a achicar la cancha, defenderse contra los tiros profundos y cortos y a cubrir los globos. Aprender los nuevos tiros puede ser emocionante y desafiante y vale la pena. Hemos visto algunos jugadores mayores cubriendo virtualmente todos los tiros y disfrutando peloteos y puntos emocionantes desde una posición de $\frac{3}{4}$ de la cancha.



Saque y volea

Los jugadores más habilidosos que suben a la red después del saque en dobles suelen ajustar la estrategia a partir de los 50 y 60 años. Muchos de nosotros hemos notado que el juego en canchas más blandas es más beneficioso para nuestros cuerpos que el juego en canchas duras aunque nuestros servicios son menos eficientes a la hora de obtener devoluciones más flojas. Al combinar saques más lentos con superficies más lentas la ventaja generalmente la tiene quien recibe.

La velocidad, equilibrio y esfuerzo requeridos para sacar y volear se tornan más problemáticos por lo cual los jugadores los unificarán sólo

subiendo a la red en selectas ocasiones. Los sacadores efectivos deben estar bien posicionados y buscar la debilidad en el interior del cuadro de saque, o al cuerpo y profunda en tal cuadro. Más importante aún es la simulación, junto con la variedad en el tipo y ubicación del saque. Los jugadores pueden encontrar una combinación que funcione bien y les permita sacar y volear en ciertos puntos.

Al variar la táctica, el sacador puede confundir al adversario que devuelve, quien no sabrá si va a subir o no.



En vez de utilizar la estrategia de saque y volea, los jugadores mayores suelen meterse unos pasos dentro de la cancha anticipando una devolución corta y si es así, juegan un tiro de aproximación y se acercan con unos pasos más. Aunque rara vez lleguen a la red, las oportunidades de dar menos tiempo de reacción al adversario, de pegar paralelo o un tiro angulado justifican el avance cuando sea posible.

LA OPORTUNIDAD

Creemos que dedicarse a los jugadores mayores de 50 años es esencial para preservar a los ávidos jugadores ya existentes y, en un mercado maduro, atraer a nuevos jugadores a nuestro deporte. Lo atractivo de este público es que mientras otras cosas de la vida comienzan a perder importancia, el hecho de divertirse, estar con gente agradable, hacer un buen ejercicio y desafiar sus habilidades mentales y físicas, cobran mayor importancia. Y podemos asegurar que cada día en la cancha de tenis es una bendición y a medida que pasan los años comenzamos a comprenderlo y apreciarlo.



¡Apretar los frenos!

La desaceleración: el factor olvidado en el entrenamiento específico para tenis

Mark Kovacs, Paul Roetert y Todd Ellenbecker (EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 7 - 10

RESUMEN

Entrenar movimientos de tenis es más complejo que simplemente trabajar sobre la aceleración inicial de un deportista. Muchas veces el entrenador se concentra tanto en la "velocidad del primer paso" que olvida trabajar la desaceleración. Este artículo subraya la importancia de la desaceleración de la parte superior e inferior del cuerpo para el jugador de tenis y ofrece ideas prácticas para ayudar al deportista a mejorar sus destrezas de desaceleración.

Palabras clave: Movimiento, aceleración, desaceleración.

Dirección del autor: Kovacs@usta.com

INTRODUCCIÓN

Para los jugadores de tenis de competición, el movimiento eficiente es uno de los principales componentes determinantes para lograr el éxito. El entrenamiento de movimientos específicos para el tenis tiene muchas variantes. Los entrenadores, preparadores físicos y jugadores suelen concentrarse en mejorar la velocidad inicial (aceleración) y no prestan tanta atención a otros aspectos del movimiento específico del tenis. El factor olvidado en este aspecto es la desaceleración. Asimismo, la parte inferior y superior del cuerpo, particularmente los músculos que se encuentran en la parte superior de la espalda y posterior del hombro, juegan un rol fundamental en la desaceleración del golpe después del impacto. La desaceleración debe considerarse vital en la rutina del jugador para que éste pueda lograr rendir a primer nivel. En la ecuación de movimiento específico para el tenis existen dos partes diferentes pero relacionadas entre sí.

Aceleración + Desaceleración = Movimiento efectivo específico de tenis

Esta ecuación es válida tanto para los movimientos de la parte superior como de la parte inferior del cuerpo, la primera parte de la ecuación es la que normalmente recibe mayor atención. En cuanto a la parte inferior del cuerpo, se la relaciona con la velocidad del primer paso, también conocida como aceleración. Este tipo de entrenamiento trabaja sobre la velocidad de romper la inercia e ir del punto A al punto B. En la parte superior del cuerpo, la aceleración la logran los músculos de la parte superior del brazo y pecho (concéntricamente). Este artículo, sin embargo, trata principalmente el componente de desaceleración en el entrenamiento específico para tenis.

DESACELERACIÓN DE LA PARTE INFERIOR DEL CUERPO

Si bien entrenar la aceleración es vital para lograr la velocidad, la segunda parte de la ecuación de la velocidad específica para tenis es un componente no suficientemente entrenado. La desaceleración permite disminuir la velocidad antes de llegar al punto B. La aptitud para reducir la velocidad ocurre cuando el jugador se encuentra en una posición equilibrada en el momento del impacto entre la raqueta y la pelota; así produciendo una transferencia efectiva del peso a los golpes de fondo y volea. Las fotos (Figura 1) muestran a James Blake golpeando una derecha abierta donde se observa la necesidad de aceleración rápida a la pelota y de una rápida desaceleración después del golpe para facilitar el próximo.



Figura 1. Golpe de derecha corriendo que muestra los requisitos de desaceleración.

La habilidad de desacelerar es una destreza biomotriz que se entrena y que debe ser parte de un completo entrenamiento específico para tenis. Un jugador que puede desacelerar rápido, en corta distancia y con buen equilibrio podrá no sólo ser más rápido sino que tendrá mayor control corporal durante el golpe. Mientras mayor sea este control mejor podrá mantener el cuerpo equilibrado dinámicamente lo que otorgará mayor potencia a los golpes y un contacto más sólido entre la raqueta y la pelota. Algo destacable en la aptitud del jugador para desacelerar es el impulso (cantidad de movimiento). Impulso es el resultado de la masa del jugador en movimiento y su velocidad. A medida que su velocidad aumenta, el impulso aumenta y requiere más fuerza para desacelerar al jugador que se está moviendo rápidamente. Un jugador más grande (es decir, con mayor masa) tiene más problema para desacelerar y si el entrenador o preparador físico concentran la mayor parte del entrenamiento de movimiento en la aceleración sin prestar demasiada atención a la desaceleración, lograrán un tenista con un primer paso más veloz pero que no podrá controlar su cuerpo para reducir la velocidad antes de entrar en contacto con la pelota. Como consecuencia, su rendimiento en cancha será menor y tendrá mayor probabilidad de lesiones, ya que la mayoría de ellas se deben a ejercicios con una inadecuada desaceleración y una excesiva aceleración tanto dentro como fuera de la cancha.

DESACELERACIÓN DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

En la extremidad superior, el cuerpo utiliza contracciones excéntricas después del impacto en virtualmente todos los golpes para desacelerar la cadena cinética. Estas contracciones son de vital importancia en la zona del hombro y escápula pues ayudan a mantener la estabilidad, tan importante y necesaria para evitar lesiones y mejorar el desempeño. Por ejemplo, durante el saque, el hombro se eleva aproximadamente 90 grados en relación al cuerpo. En esta posición, los músculos rotadores internos (dorsales anchos y pectorales mayores) generan gran fuerza para acelerar el brazo y la cabeza de la raqueta hacia delante hacia un impacto explosivo con la pelota. Inmediatamente, los músculos posteriores del hombro trabajan excéntricamente para desacelerar el brazo que continúa su rotación interna. Esta desaceleración es crucial para la prevención de lesiones ya que, si los músculos del área escapular y posterior del hombro no disipan estas grandes fuerzas, se puede provocar lesiones.

Además de los altos niveles de actividad identificados durante el saque, el mismo manguito de los rotadores y los músculos escapulares trabajan para desacelerar el brazo en el golpe de derecha, durante la fase de terminación. El entrenamiento de estos importantes músculos proporciona un importante equilibrio al tenista. Muchos jugadores, con deficiencias en estos músculos, no comprenden la importancia de entrenarlos incorporando a sus sesiones de entrenamiento programas con desaceleración

ESPECIFICIDAD EN EL ENTRENAMIENTO

La literatura científica demuestra que el acelerar en línea recta (aceleración lineal/máxima velocidad) es algo separado de los movimientos multi direccionales que requieren un cambio de dirección y/o desaceleración de movimiento (Young, McDowell et al. 2001). Young y su equipo (2001) concluyeron que acelerar en línea recta como en los 100m lisos no es igual a los movimientos que se utilizan en la cancha de tenis. Esto se debe a las diferencias en la mecánica del movimiento, a los patrones de los músculos y a las habilidades motrices necesarias para la aceleración en línea recta en contraposición con los movimientos de tenis que requieren arrancar y detenerse y muchos cambios de dirección en cada punto.

¿Qué factores mejoran la destreza de desaceleración de un jugador de tenis?

El equilibrio dinámico, la fuerza excéntrica, la fuerza y la potencia reactiva son cuatro rasgos principales que ejercen una gran influencia sobre la habilidad para desacelerar manteniendo la posición apropiada del cuerpo para ejecutar el golpe y recuperarse para el próximo (Figura 2).

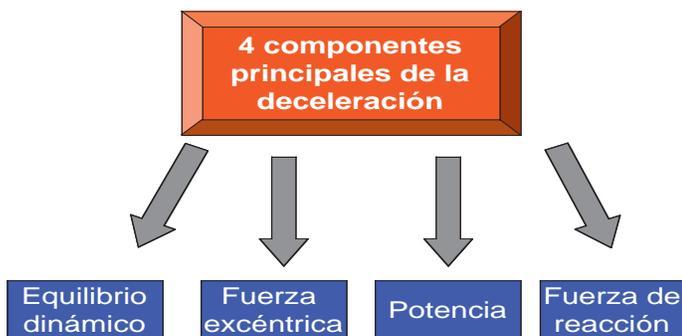


Figura 2. Los cuatro componentes principales de la desaceleración.

Equilibrio dinámico

El equilibrio dinámico es fundamental en el tenis específicamente durante la fase de desaceleración antes de que el jugador entre en contacto con la pelota. El equilibrio dinámico es la habilidad del jugador para mantener el centro de gravedad controlado al desplazarse. Esta habilidad permite utilizar eficientemente la suma de fuerzas musculares y movimientos a través de la cadena cinética (Kibler 1994). Con esta eficiente transferencia de energía desde el suelo hacia arriba a través de toda la cadena cinética logrará un golpe más eficiente y potente, mayor velocidad de la cabeza de la raqueta y mayor velocidad de pelota. Además, el equilibrio dinámico se relaciona con la habilidad de hacer trabajar juntos los músculos opuestos de manera óptima y producir patrones de movimiento óptimos no compensados. Esto es particularmente importante en las extremidades superiores cuando el balance correcto de los músculos se debe mantener para mejorar la estabilidad de la articulación del hombro.

Fuerza excéntrica

La fuerza excéntrica requiere entrenamiento de los músculos durante la fase de estiramiento activa. Por ejemplo durante el paso previo y el contacto con el suelo en un revés abierto como demuestra Serena Williams (Figura 3).



Figura 3. Requisitos de desaceleración en el revés abierto.

Los ejercicios para reforzar la fuerza excéntrica deben realizarse tanto bilateral como unilateralmente. Casi todos los movimientos tenísticos hacen que el tenista cargue un lado del cuerpo más que el otro, y es de suma importancia que estos patrones de carga desiguales se entrenen tanto excéntricamente como concéntricamente. Es sabido que los humanos físicamente entrenados pueden soportar excéntricamente aproximadamente un 30% más de peso que concéntricamente (Ellenbecker, Davies et al. 1988; Wilson, Murphy et al. 1994; Lindstedt, LaStayo et al. 2001). Por lo tanto, el entrenamiento de la fuerza excéntrica concentrada debe incorporarse al programa para maximizar la ganancia de fuerza. Un segundo beneficio de este entrenamiento es el de ayudar a prevenir lesiones. Muchos jugadores sufren lesiones por la falta de fuerza excéntrica suficiente tanto en la parte superior del cuerpo durante la desaceleración de la raqueta después del saque, golpes de fondo y voleas como en la parte inferior durante la desaceleración del cuerpo antes de plantar los pies para establecer una base firme para la ejecución de un golpe efectivo.

Potencia

La potencia en un jugador de tenis es lo que proporciona mayor velocidad a la cabeza de la raqueta y a la pelota. La ecuación de potencia es: {Fuerza X Distancia /Tiempo}. En términos sencillos, un

jugador potente produce gran fuerza, en la mayor distancia, en el tiempo más corto. La importancia del entrenamiento de fuerza en el tenis es bien entendida por entrenadores y preparadores físicos; pero generalmente se entrena prestando más atención a la fase concéntrica de los movimientos musculares. La mayoría de los ejercicios con pelota medicinal y movimientos pliométricos se dirige al desarrollo de la potencia. Rara vez se centra en el aspecto de la caída en el movimiento pliométrico o en agarrar (en lugar de arrojar) dicha pelota.

Fuerza reactiva

La fuerza reactiva se define como la habilidad de cambiar rápidamente durante la secuencia de contracción muscular de la fase excéntrica a la concéntrica en el ciclo de estiramiento-acortamiento (SSC), y es una forma especial de potencia muscular (Young, Wilson et al. 1999). Un programa de entrenamiento muscular pliométrico que utiliza movimientos laterales y multidireccionales y limita el tiempo en el suelo desarrollará una fuerza reactiva y la subsiguiente potencia en los músculos y movimientos que se ven durante el juego de tenis. Este tipo de entrenamiento es apropiado directamente para el tenista para sus secuencias de recuperación entre tiros y también durante un punto en aquellos momentos en que se encuentran con "el pie-cambiado" y necesitan un rápido cambio de dirección.

APLICACIÓN PRÁCTICA PARA TENISTAS

La desaceleración es una destreza biomotriz estrechamente vinculada con la agilidad y el entrenamiento de movimiento multidireccional. Como tal necesita entrenarse con un programa variado con períodos apropiados de descanso y cargas progresivas según el grado de crecimiento del jugador, su maduración y etapas de entrenamiento. Desde la perspectiva del entrenamiento es necesario prestar atención a los músculos posteriores del tenista para lograr un jugador con gran habilidad para la desaceleración. En la parte inferior del cuerpo los extensores de la cadera, incluyendo los músculos del glúteo y los isquiotibiales, deben entrenarse específicamente de manera excéntrica con aumentos progresivos de resistencia. En la parte superior del cuerpo, hay que centrarse en la zona posterior de la región del hombro que ayudará en la desaceleración del brazo durante el saque, los golpes de fondo y la volea. Entrenar tenistas para que aceleren y sean rápidos es solo la mitad de la ecuación, la desaceleración antes del contacto entre la raqueta y la pelota es un eslabón fundamental de la cadena hacia un rendimiento exitoso y si el eslabón de la desaceleración no se entrena óptimamente el jugador nunca alcanzará su total potencial.

Desaceleración de la parte superior del cuerpo utilizando una pequeña pelota medicinal



Figura 4. Ejercicio Pliométrico de pronación 90/90.

La Figura 4 muestra el ejercicio pliométrico de pronación 90/90 que coloca el hombro y la parte superior del brazo en una posición funcional inherente a la posición de saque. 90/90 se refiere a los ángulos en el hombro y el codo. En este ejercicio, el jugador rápidamente deja caer y agarra la pelota tan rápido como puede mientras la pelota sólo se mueve unos pocos centímetros cuando el jugador la suelta temporalmente antes de retomarla y soltarla desde

el punto de referencia como se muestra. Generalmente, en el entrenamiento se utilizan muchas series de 30 segundos para mejorar la resistencia muscular local.

La figura 5 muestra un ejercicio de entrenamiento inverso de desaceleración de tipo agarre, en el cual el brazo está nuevamente a 90 grados de elevación (abducción) y 90 grados de flexión de hombro. El compañero se coloca detrás del jugador y arroja una pequeña pelota medicinal de 0.5 a 1 kg. a la mano del jugador. Al agarrarla, el brazo se mueve hacia la rotación interna hasta que el antebrazo queda paralelo al suelo y se desacelera durante el movimiento del saque.

Después de desacelerar la pelota, el jugador rápidamente la tira para atrás hacia el compañero que realiza la contracción concéntrica del manguito rotador y los músculos escapulares. Recientes investigaciones han demostrado aumentos significativos de fuerza excéntrica en el hombro de quienes utilizan este tipo de ejercicio en programas de entrenamiento para mejorar el rendimiento. (Carter, Kaminski et al. 2007).



Figura 5. Ejercicio de desaceleración de agarre inverso.

Desaceleración de la parte inferior del cuerpo

La Figura 6 muestra un ejercicio de fuerza de levantamiento de pesas (RDL) que trabaja el desarrollo de los músculos isquiotibiales, glúteo y de la parte inferior de la espalda aplicando fuerza durante las acciones excéntricas.

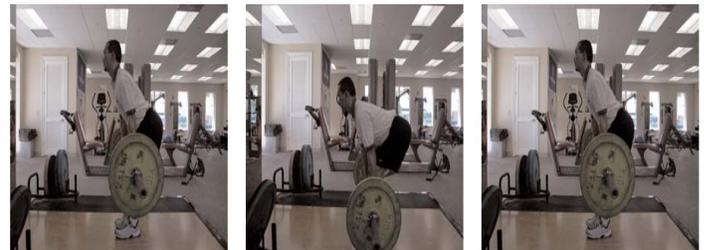


Figura 6. Ejercicio RDL.

La Figura 7 muestra un salto con banco tradicional enfatizando específicamente la etapa de aterrizaje o contacto con el suelo. Es importante que el tenista caiga bien en cuclillas para desarrollar la fuerza excéntrica y la desaceleración. Un tenista más avanzado, cuya parte inferior del cuerpo se ha fortalecido, podría realizar un movimiento similar, saltando desde el banco y cayendo en una firme posición de cuclillas. Esto aumentaría la carga excéntrica y se considera ejercicio avanzado.



Figura 7. Ejercicio de salto con banco.

Como las pautas de entrenamiento de desaceleración son actualmente limitadas, es importante realizar un control exhaustivo ya que la carga excéntrica puede producir un desencadenamiento de dolor muscular más retrasado (DOMS) que un ejercicio concéntrico similar. Debido a que las series de ejercicios han demostrado mejores resultados que una sola serie (Kraemer and Ratamess, 2004), estos ejercicios y movimientos deben practicarse utilizando múltiples series con rangos variados de repetición según la edad, maduración y estado de entrenamiento de los deportistas.

Referencias

- Carter, A. B., T. W. Kaminski, et al. (2007). "Effect of high volume upper extremity plyometric training on throwing velocity and functional strength ratios of the shoulder rotators in collegiate baseball players." *Journal of Strength and Conditioning Research* 21(1): 208-215.
- Ellenbecker, T. S., G. J. Davies, et al. (1988). "Concentric versus eccentric isokinetic strengthening of the rotator cuff." *American Journal of Sports Medicine* 16(1): 64-69.
- Kibler, W. B. (1994). "Clinical biomechanics of the elbow in tennis: implications for evaluation and diagnosis." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 26(10): 1203-1206.
- Kraemer, W. J. and N. A. Ratamess (2004). "Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 36(4): 674-688.
- Lindstedt, S. L., P. C. LaStayo, et al. (2001). "When active muscles lengthen: properties and consequences of eccentric contractions." *News in Physiological Science* 16(6): 256-261.
- Wilson, G. J., A. J. Murphy, et al. (1994). "Musculotendinous stiffness: its relationship to eccentric, isometric, and concentric performance." *Journal of Applied Physiology* 76(6): 2714-2719.
- Young, W., G. Wilson, et al. (1999). "Relationship between strength qualities and performance in standing run-up vertical jumps." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 39: 285-293.
- Young, W. B., M. H. McDowell, et al. (2001). "Specificity of sprint and agility training methods." *Journal of Strength and Conditioning Research* 15(3): 315-319.

Efecto del género y la superficie en la estrategia del tenis de élite

Emily Brown y Peter O'Donoghue (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 11 - 13

RESUMEN

En 2006 la Federación Internacional de Tenis (ITF) comenzó a clasificar formalmente las superficies y a utilizar distintos tipos de pelotas para compensar el efecto de la superficie de la cancha. El propósito de esta investigación es describir la naturaleza del juego de tenis en los Grand Slam a partir de la introducción de las nuevas pelotas. Se estudiaron los partidos de 144 individuales de varones y mujeres en los 4 torneos de Grand Slam en 2007 utilizando un sistema informatizado para analizar partidos de tenis. Los varones ganaron un porcentaje de puntos significativamente mayor con el primer ($p < 0.001$) y segundo saque ($p = 0.001$) que las mujeres, sacando significativamente más saques directos ($p < 0.001$) y saques ganadores ($p = 0.005$) y significativamente menos doble faltas ($p < 0.001$). Las mujeres jugaron significativamente más peloteos desde el fondo que los varones ($p = 0.003$) mientras que los varones subieron a la red mucho más que las mujeres cuando sacaban ($p = 0.001$). A pesar de la introducción de las pelotas tipo 1 en el Abierto de Francia y pelotas tipo 3 en Wimbledon, hubo un significativo efecto "torneo" en la duración de los peloteos ($p < 0.001$) con mayor cantidad de servicios ganadores en Wimbledon que en ningún otro torneo ($p < 0.008$) y mucho más peloteos desde el fondo en los Abiertos de Francia y Australia que en Wimbledon ($p < 0.008$). Estos resultados muestran que la naturaleza del tenis varía en los 4 torneos de Grand Slam y, por lo tanto, los jugadores deberían prepararse para las características específicas de cada torneo.

Palabras clave: Tenis, análisis de rendimiento, estrategia, género, superficie.

Dirección del autor: podonoghue@uwic.ac.uk

INTRODUCCIÓN

En 2007, los 4 torneos de Grand Slam se jugaron en diferentes superficies. Se ha descubierto que esto incide en la estrategia de los jugadores de élite (O'Donoghue e Ingram, 2001; Unierzyski y Wieczorek, 2004). Las investigaciones anteriores demostraron que la superficie ha incidido en la estrategia de saque (O'Donoghue y Ballantyne, 2004) y duración del peloteo (O'Donoghue e Ingram, 2001). La ITF afirma que la innovación es necesaria para proteger la naturaleza del deporte, alentar las innovaciones que mejoran el deporte, seguir los avances técnicos y fortalecer la atracción del juego (Coe, 1999). En 2006, la ITF introdujo formalmente el uso de pelotas de tenis tipo 1 y tipo 3 además de las del tipo 2 utilizadas previamente. También se introdujo una clasificación formal del ritmo de la superficie de la cancha para decidir que tipo de pelota utilizar en cada una. Esto se debió a la sensación cada vez mayor de que el dominio del saque reduce el número de peloteos (Miah, 2000). La pelota de tenis tipo 1 es más dura y más resistente a la compresión en el impacto que la pelota estándar tipo 2, es decir produce un tiempo reducido de contacto con la superficie y un juego más rápido. Esta pelota está diseñada para canchas más lentas como las de polvo de ladrillo. La pelota tipo 3 es 6-8% más grande que la pelota estándar tipo 2 y genera mayor resistencia al aire, logrando una mayor desaceleración cuando vuela en el aire. Esta pelota se utiliza en superficies rápidas como el césped. La introducción de nuevas pelotas fue un intento de la ITF para reducir la variación del juego entre las diferentes superficies. Es decir que existe una necesidad de revisar investigaciones previas como la de O'Donoghue e Ingram (2001), aplicando sus métodos a los partidos jugados desde la introducción de las nuevas pelotas. Por lo tanto, el propósito de esta investigación es estudiar las diferencias en los individuales de Grand Slam en los distintos torneos de 2007.

MÉTODOS

Se grabaron algunas secciones de, al menos, 25 puntos de los 144 partidos individuales de varones y mujeres de los cuatro torneos Grand Slam jugados en 2007, con cobertura de televisión terrestre o satelital. El volumen de datos compilado alcanzó 201 horas en

cancha con un total de 17,856 puntos. La Tabla 1 resume los datos incluidos en el análisis

Tabla 1. Datos compilados y analizados de los torneos Grand Slam de 2007.

Torneo	Individuales	Partidos	Horas	Jugadores
Abierto de Australia	Mujeres	17	21	20
	Varones	15	23	22
Abierto de Francia	Mujeres	13	12	19
	Varones	16	24	22
Wimbledon	Mujeres	22	24	23
	Varones	22	30	25
Abierto de USA	Mujeres	17	24	21
	Varones	22	43	23

El sistema informatizado de compilación de datos desarrollado por O'Donoghue e Ingram (2001) se utilizó para registrar detalles de secciones de partidos grabados en video. Se registró el momento del impacto de cada primer y segundo servicio utilizando las teclas de función en el momento de terminar el punto cuando la pelota picaba fuera, quedaba en la red o picaba dos veces sin ser devuelta. Durante el tiempo entre puntos, un sistema de menús permite que el usuario ingrese el tipo de punto, (saque directo, doble falta, servicio ganador, devolución ganadora, punto en la red en el cual el sacador fue primero a la red, punto en la red en el cual el que recibe fue primero a la red, peloteo de fondo o let). El tiempo de peloteo y si el punto se originó a partir del primer o segundo saque se determinan con las teclas de función utilizadas durante la observación de los peloteos. Los observadores utilizaron pautas para clasificar los puntos. Un servicio ganador era cualquier peloteo de 2 tiros ganados por quien saca sin que tenga que jugar un segundo tiro. Un punto se clasificó como punto de red cuando el jugador cruzó la línea de saque y se jugaron aún tiros en el peloteo por cualquiera de los dos jugadores. Se investigó la fiabilidad

del método utilizando un estudio de fiabilidad que involucró secciones de 12 partidos incluyendo por lo menos un partido de varones y uno de mujeres de cada uno de los cuatro torneos. Ambos autores analizaron independientemente estos partidos en los que se totalizaban 1.356 peloteos. La media absoluta de errores en longitud de peloteo fue de 0.26s, un nivel aceptable de fiabilidad. Hubo un muy buen nivel de coincidencia entre el saque ($r = 0.951$) y tipo de punto ($r = 0.888$).

RESULTADOS

La tabla 2 muestra un porcentaje similar de puntos en los que el primer saque entró en los 8 juegos. Sin embargo, el sacador ganó un porcentaje mayor de puntos sobre todo en Wimbledon, más que en los otros torneos y un menor porcentaje de puntos en el Abierto Francés que en los otros torneos.

Tabla 2. Resumen del análisis de la efectividad del servicio.

Juego	Torneo			
	Australia	Francia	Wimbledon	USA
%1 ^{os} saques en				
Mujeres	61.9	61.5	65.1	61.0
Varones	61.2	65.0	62.8	62.9
% puntos ganados con 1er saque dentro				
Mujeres	62.2	59.9	65.7	60.8
Varones	70.8	68.3	75.8	69.1
% puntos ganados cuando fue necesario un 2 ^o saque				
Mujeres	46.3	45.8	45.6	47.1
Varones	49.6	47.1	57.3	53.3

La Figura 1 muestra la duración media del peloteo en cada uno de los 8 tipos de partido. Los partidos de varones y mujeres tuvieron duraciones similares, los peloteos más largos se jugaron en el Abierto de Francia y los más cortos en Wimbledon.

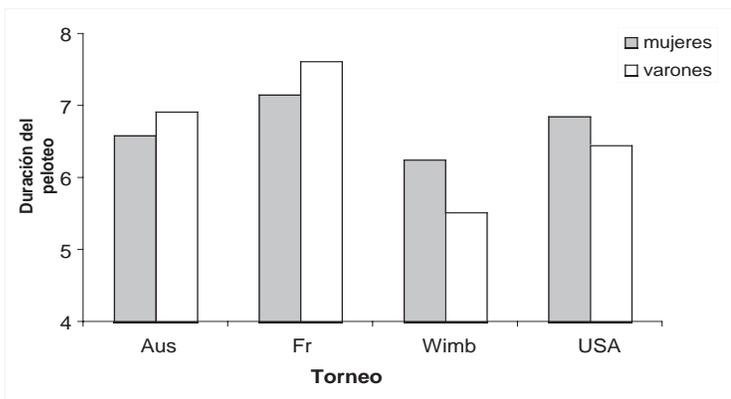


Figura 1. Duración del peloteo.

La figura 2 muestra que los puntos de saque (donde se jugaron uno o dos tiros en el peloteo) representaban menos del 40% de todos los puntos en los 8 tipos de juego. En individuales femeninos, se jugaron más tiros ganadores en Wimbledon que en ningún otro torneo. Los varones sacaron más saques directos y saques ganadores en Wimbledon que en cualquier otro torneo. La figura 3 muestra que las mujeres subieron a la red primero durante mayor porcentaje de puntos en Wimbledon que en cualquier otro torneo. Las mujeres jugaron un menor porcentaje de peloteos desde el fondo en Wimbledon que en el resto de torneos. Los varones jugaron un mayor porcentaje de peloteos desde el fondo en los Abiertos de Francia y Australia que en Wimbledon y el Abierto de Estados Unidos.

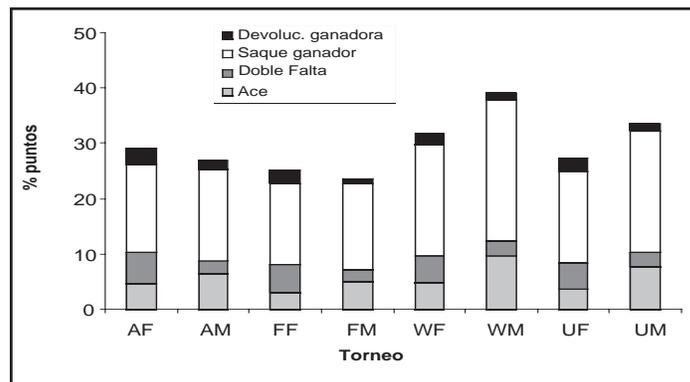


Figura 2. Puntos de saque.

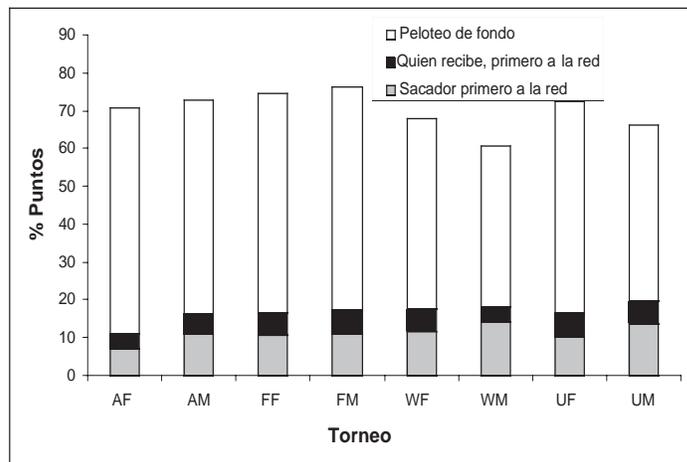


Figura 3. Porcentaje de puntos jugados sin contar el servicio.

COMENTARIO

Los resultados presentes serán comparados con los encontrados en los individuales de Grand Slam entre 1997 y 1999 utilizando el mismo método (O'Donoghue e Ingram, 2001). Esto mostrará diferencias entre el tenis en los Grand Slams antes y después de la introducción de las pelotas tipo 1 y 3 y la clasificación por el ritmo de la superficie por explorar. La decisión de la ITF de clasificar formalmente el ritmo de la superficie y el uso de las pelotas tipo 1 en superficies más lentas y tipo 3 en superficies más rápidas ha reducido la variabilidad del tenis en los torneos de Grand Slam. En individuales femeninos, la diferencia en duración de peloteo en el Abierto de Francia (9.05) y Wimbledon (6.15) entre 1997 y 1999 (O'Donoghue e Ingram, 2001) disminuyó en 2007 (7.25 y 6.25 respectivamente). Al igual que en el individual masculino. La diferencia en duración de peloteo en el Abierto de Francia (7.35) y Wimbledon (3.8s) entre 1997 y 1999 disminuyó en 2007 (7.6s y 5.4s respectivamente). Sin embargo, existen aún diferencias en los torneos en cuanto a la duración del peloteo. Los peloteos en individuales masculinos han aumentado su duración en los cuatro torneos desde 1999 mientras que en los individuales femeninos han disminuido en todos los torneos excepto Wimbledon. El resultado en individuales masculinos se contrasta con la tendencia observada en el estudio de Kovak (2007) según la cual los peloteos estaban acortando su duración. Los peloteos más largos en los individuales masculinos en el Abierto francés podrían indicar que los jugadores están en mejores condiciones físicas y cuentan con una mejor habilidad técnica que en los años 90. Tales mejoras permiten devolver más pelotas y prolongar los peloteos antes de cometer errores o no alcanzar una pelota jugada por el adversario.

Existió un menor porcentaje de puntos de saque (saques directos, doble faltas, saques ganadores y devoluciones ganadoras) en

individuales masculinos en cada torneo durante 2007 que los registrados por O'Donoghue e Ingram (2001).

El reducido dominio del saque en Wimbledon puede explicarse por la introducción de la pelota tipo 3. Este nuevo tipo de pelota 3, que es de 6-8% más grande que la estándar tipo 2, genera una mayor resistencia al aire, haciendo más lenta la pelota antes del pique (Miller, 2006). Mientras más grande es el área de superficie de la pelota, mayor será el tiempo de contacto mantenido con la superficie y mayor será la fuerza de fricción en la superficie por lo tanto la pelota puede comenzar a girar en vez de deslizarse por la superficie reduciendo así la velocidad horizontal aún más. (Brody, 2003). Un primer y segundo saque a 120 y 90 millas por hora respectivamente otorgan al jugador que recibe 10ms y 16ms extra para jugar la pelota cuando se usa la pelota tipo 3 (Haake et al., 2000). Por otro lado, el servicio es menos dominante en el individual femenino en el Abierto de Francia pero el número de puntos de saque ha aumentado en este juego después del estudio de O'Donoghue e Ingram (2001). La nueva pelota tipo 1 más presurizada es más resistente a la compresión que la tipo 2 y, por ende, reduce el tiempo en que la superficie está en contacto con la pelota. La mayor duración del peloteo en Wimbledon se puede explicar por la utilización de pelotas tipo 3. La menor velocidad del vuelo de la pelota tipo 3 da más tiempo a los jugadores, reduciendo así el margen de errores y prolongando la duración de los peloteos. El hecho de que sigan existiendo diferencias en el tenis jugado en los 4 torneos de Grand Slam tiene sus ventajas para el deporte. Según Miah (2000), la variación en la superficie agrega entretenimiento al tenis.

En resumen, las investigaciones actuales demuestran que si bien existe una reducida variabilidad en el rendimiento tenístico en los cuatro torneos de Grand Slam, sigue habiendo diferencias entre torneos. El resultado más notorio es que la duración del peloteo ha aumentado en los individuales masculinos en los 4 torneos mientras que ha disminuido en los individuales femeninos en todos los torneos excepto en Wimbledon. Esto se ha observado a pesar de utilizar las mismas pelotas en las mismas superficies tanto para juego de varones como de mujeres. El servicio sigue siendo más importante en el juego de varones que en el de mujeres y aún más importante en Wimbledon que en los otros torneos de Grand Slam.

Referencias

- Brody, H. (2003). Bounce of a tennis ball. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(1), 113-119.
- Coe, A. (1999). 'Newline: Court Surface Technical Meeting' *International Tennis Federation*, 32.
- Haake, S., Chadwick, S., Dignall, R., Goodwill, S. and Rose, P. (2000), Engineering tennis - slowing the game down. *Sports Engineering*, 3, 131-143.
- Kovacs, M. (2007), *Tennis Physiology: training the competitive athlete*. *Sports Medicine*, 37(3), 189-195.
- Miah, A. (2000), 'New Balls Please: Tennis, Technology and the changing game' In *Tennis, Science and Technology*, (edited by Haake, S and Coe, A.), Blackwell Science, pp. 285-292.
- Miller, S. (2006), 'Modern Tennis rackets, balls and surfaces. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 401-405.
- O'Donoghue, P. and Ingram, B. (2001), 'A notational analysis of elite tennis strategy', *Journal of Sports Sciences*, 19, 107-115.
- O'Donoghue, P. and Ballantyne, A. (2004), 'The impact of speed of service in Grand Slam singles tennis'. *Science and Racket Sports III*, (edited by Lees, A., Kahn, J. and Maynard, I.) Routledge, pp.179-184.
- Unierzyski, P. and Wiczorek, A. (2004), Comparison of tactical solutions and game patterns in the finals of two grand slam tournaments in tennis. In *Science and Racket Sports III* (edited by Lees, A., Kahn, J. and Maynard, I.), Oxon: Routledge.

El rol del entrenador en la lucha contra el dopaje

Janet A Young (Universidad de Victoria, Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 14 - 17

RESUMEN

Este artículo analiza el complejo desafío que enfrenta el tenis actual de reducir, y en última instancia, eliminar el dopaje. Se definen las palabras clave y se enfatizan las razones por las cuales el dopaje y el abuso de la droga por parte de los jugadores constituyen un problema. Se comentan varias estrategias para ayudar a los entrenadores a tomar un rol vital en la lucha contra la droga.

Palabras clave: dopage, médias, lutte contre le dopage.

Dirección del autor: janet.young@vu.edu.au

INTRODUCCION

Si bien la Federación Internacional de Tenis (ITF) denuncia "relativamente pocos" nuevos delitos de dopaje (5 al momento de escribir el presente artículo) desde el inicio de la nueva gestión del Programa Antidopaje para Tenis 2007, el 1º de enero de 2007 (Overend, 2007), una cantidad de casos de dopaje en figuras de alto perfil continúa atrayendo la atención de los medios.

Estos casos incluyen:

- La suspensión de juego por dopaje a Martina Hingis efectiva el 1º de Octubre de 2007.
- Sesil Karatantcheva, promisorio talento de Bulgaria, con una derrota sobre Venus Williams en Wimbledon en 2005, volvió al circuito a principios de este año después de cumplir con una suspensión por dopaje de 2 años.
- El reciente acuerdo en un pleito entre Guillermo Coria y una empresa de nutrición estadounidense a la que el jugador responsabilizó por una prueba de dopaje positiva.
- El exitoso retorno de Guillermo Cañas a la competencia después de una suspensión por dopaje de 15 meses, el año pasado, con dos triunfos sobre el número 1 del mundo, Roger Federer.

La atención de los medios refleja la vasta preocupación por la integridad del juego y subraya el complejo desafío que enfrenta la comunidad tenística en su afán por reducir y eliminar finalmente el dopaje. Si bien la responsabilidad de la lucha contra el dopaje cae sobre varias espaldas, son los entrenadores quienes tienen la oportunidad de tomar la iniciativa y un rol proactivo dada la influencia que ejercen en formar y orientar los valores y conductas de un jugador (Bloom, 1985). Este rol vital de los entrenadores se comentará en este artículo, pero antes, es fundamental definir las palabras clave y señalar porqué el dopaje es un problema. Se comentará porqué los jugadores pueden arriesgar sus carreras, reputación y salud al dejarse llevar por el consumo de una droga ilegal como también los indicadores de abuso de droga.

Definiciones: Droga, abuso de droga y dopaje

Si bien la palabra droga puede tener diferentes significados para diferentes personas, se la define como "cualquier sustancia o producto utilizado o que se intenta utilizar para modificar o explorar sistemas fisiológicos o estados patológicos para el beneficio del receptor" (Organización Mundial de la Salud, 2007). De este modo, todas las drogas comparten la característica de alterar procesos fisiológicos, generalmente para diagnosticar, prevenir o tratar enfermedades. Sin embargo, una droga calificada como "para mejorar el rendimiento" no entra en esta definición y se la considera una forma de abuso de droga o dopaje.

El abuso de droga se define como "el uso intencionado de una

sustancia para un uso diferente al de su propósito inicial, de manera que pueda dañar la salud o una función vital" (Anshel, 2005, p.259).

El dopaje se refiere a la acción de ingerir drogas prohibidas y el Comité Olímpico Internacional lo define como "el uso o distribución de sustancias que podrían mejorar artificialmente las condiciones físicas o mentales de un atleta y por lo tanto su rendimiento deportivo" (Organización Mundial de la Salud, 2007). Las cinco categorías de dopaje que están prohibidas en las competencias internacionales de tenis son: (a) esteroides androgénicos anabólicos; (b) beta-bloqueantes andronérgicos; (c) analgésicos narcóticos; (d) diuréticos; y (e) estimulantes (incluyendo "drogas recreativas" como marihuana y éxtasis). Los lectores interesados en la lista completa de sustancias y métodos prohibidos pueden dirigirse al Programa Antidopaje para Tenis 2008 [Apéndice 2] (Federación Internacional de Tenis, 2008).

¿POR QUÉ ES UN PROBLEMA EL DOPAJE?

Existen muchas razones para considerar que el dopaje es un serio problema en el deporte actual, incluido el tenis (Tabla 1).

Tabla 1. Razones clave por las cuales el dopaje es un problema serio.

¿Por qué es un problema el dopaje?
<ul style="list-style-type: none">• Es ilegal por reglamento.• No es ético buscar ventaja desleal (trampa).• Propiedades adictivas de muchas drogas.• Riesgo potencial para la salud de los jugadores.• Desacredita al deporte y a sus jugadores.• Borra la credibilidad de los logros de un jugador.• El jugador no podrá nunca conocer la totalidad de su potencial real ni de su talento.

En breve, el primer problema con el dopaje es de índole ética y legal - muy sencillamente, el dopaje es ilegal según las cláusulas del Programa Antidopaje para Tenis 2007. Ingerir drogas que mejoran el rendimiento tampoco es ético ya que altera el "campo de juego parejo" (justo) para todos los jugadores. Además, la credibilidad de rendimiento de los jugadores se disminuye enormemente si se prueba que ese jugador es culpable de dopaje obviamente, un jugador que se involucra con las drogas no podrá jamás conocer sus capacidades totales. Otro problema con el dopaje son las propiedades adictivas de muchas drogas. Esta adicción puede presentarse como una necesidad física o psicológica por la cual el individuo puede necesitar la droga para funcionar normalmente.

Quizás el problema más peligroso con el dopaje sea su potencial de efectos letales en el bienestar y salud general de una persona. En casos extremos, existe evidencia de atletas de otros deportes que han muerto por consumir drogas para mejorar el rendimiento. Los tenistas no están inmunizados contra este riesgo en caso de abusar de la droga.

MOTIVOS PARA EL DOPAJE

¿Por qué habría de arriesgar todo un jugador, incluyendo su carrera, salud y reputación al consumir drogas ilegales? La respuesta es compleja, según Anshel (1993; 2001; 2005) hay una lista de explicaciones posibles que indican que el motivo es multidimensional (es decir, hay muchos factores que inciden en la decisión de un individuo). La tabla 2 presenta una lista de motivos posibles, muchos de ellos de orden psicológico.

Tabla 2. Motivos posibles de dopaje (adaptado de Anshel, 1993; 2001; 2005).

¿Por qué podrían abusar de la droga los jugadores?
<ul style="list-style-type: none"> • Consumir inadvertidamente sin verificar las sustancias en ingredientes. • Falta de información sobre los peligros/riesgos. • Presiones por destacarse/ganar y cumplir con expectativas demasiado altas de terceros significativos (entrenadores, padres, pares, patrocinadores, medios) - y desesperadamente "ganar a cualquier costo". • Atracción por el premio monetario, puntos y estatus, creer que "el fin justifica los medios". • Evitar el fracaso y proteger la auto-estima. • Presión de los compañeros e intento de ganar aceptación. • Creer que la droga compensará la falta de auto-confianza. • Creerse invencible por la droga o los riesgos. • Aburrimiento. • Ansiedad por las perspectivas futuras. • Respuesta a problemas personales y percepción de falta de apoyo social. • Disponibilidad de drogas y falta de fuerza de voluntad.

Exploremos en mayor detalle dos motivos clave de respuesta a la presión competitiva y a la amenaza a su auto-estima

Percepción de la presión del éxito

Existe evidencia concreta de la considerable presión que sufren muchos jugadores por lograr el éxito, cumplir con las expectativas (por ejemplo de las asociaciones nacionales, entrenadores, familias) mejorar su clasificación y "lograr resultados". Por lo tanto, no es sorprendente que muchos jugadores se vean tentados a explorar cualquier camino hacia el éxito (es decir, "ganar a cualquier costo"), cuando existe tanta oferta en la cima de su deporte. Es en este contexto donde la droga se puede ver como un medio o una "herramienta" para ganar ventaja competitiva sobre los adversarios.

Amenaza a la auto-estima del jugador

En relación con las presiones por lograr el éxito está el motivo de mantener la auto-estima (cómo se auto evalúa el jugador o qué piensa de sí mismo). Para algunos, su auto-estima, en gran medida, se origina ganando partidos y por el rendimiento en los torneos. El no ganar puede ser devastador, desmoralizante y/o humillante. En tales circunstancias, un jugador puede querer evitar desesperadamente la derrota para mantener su imagen, aún a costa del engaño consumiendo drogas para mejorar el rendimiento.

INDICADORES DE USO DE DROGA

Si bien la evaluación formal debería estar a cargo de un médico calificado, existen señales físicas, emocionales, de comportamiento y/o cognitivas que advierten sobre el uso de droga (Tabla 3).

Tabla 3. Señales de comportamiento, emocionales y cognitivas que indican el uso de droga (adaptado de Anshel, 2001).

Físicas	Comportamiento	Emocionales	Cognitivas
Ojos rojos sanguíneos	Comportamiento hermético inusual	Cambios de carácter extremos	Imposibilidad de concentrarse; confusión
Ojeras	Generalmente llega tarde a clases y entrenamiento	Irritabilidad	Más olvidadizo
Abundante transpiración	Encerrado en sí mismo	Altamente emotivo y reactivo	Piensa que los demás están en su contra
Mayor sensibilidad al tacto, olfato y sonido, Fatiga crónica	Generalmente "fundido" financieramente	Mayor agresividad y hostilidad	Niega los problemas
Le cuesta mantener la temperatura corporal normal (siempre siente demasiado frío o demasiado calor)	Irresponsable	Falta de entusiasmo	Pensamientos suicida
	Conductas de alto riesgo		
	Cambios en el estilo de vestimenta		
	Nuevo círculo de amigos		
	Marcado cambio en la conducta habitual (por ej. más agresivo)		
	Fatiga física crónica		

ROL DEL ENTRENADOR EN LA LUCHA CONTRA EL DOPAJE

La identificación de posibles motivos de dopaje (Tabla 2) ofrece pautas para que el entrenador pueda adoptar las estrategias prácticas necesarias de apoyo al Programa Antidopaje para Tenis 2007 de la Federación Internacional de Tenis. La tabla 4 sugiere algunas estrategias que deberán adaptarse a las necesidades de cada entrenador.

Tabla 4. Estrategias de lucha contra el dopaje para los entrenadores.

Sugerencias para los entrenadores
<ol style="list-style-type: none"> 1. Integrar la formación sobre la droga con el desarrollo orientado al rendimiento en la planificación de las clases o sesiones Usar varias 'herramientas' y oradores. 2. Ofrecer un entorno de aprendizaje de previsión, divertido y seguro (libre de droga) Aclarar la filosofía de 'ganar'. Desarrollar y hacer pública la política del Código de conducta para jugadores. Escuchar activa/interesadamente. Identificar a los profesionales de apoyo y brindar referencias. Alentar el apoyo del grupo de iguales. 3. Liderar con el ejemplo Actuar como mentor y modelo responsable. Mantenerse actualizado en los adelantos para combatir el dopaje.

Exploremos en mayor detalle algunas de las sugerencias de la tabla 4, que son básicamente medidas 'preventivas'.

1. Integrar la instrucción sobre la droga con temas relacionados con el desarrollo orientado al rendimiento en la planificación de las clases o sesiones.

Usar varias 'herramientas' y oradores.

El entrenador cuenta con un abanico de opciones para facilitar:

- i. La formación sobre las drogas - con temas que incluyen pruebas, sanciones disciplinarias en el caso de prueba positiva y los efectos médicos y psicológicos del abuso de droga.
- ii. Desarrollar cualidades focalizadas - ejemplo autoconfianza y resiliencia - que conduzcan a la excelencia y al disfrute en la competencia (versus dopaje).



Hay gran cantidad de material disponible sobre el dopaje en internet o en publicaciones, artículos de diarios o videos. Dos excelentes sitios para acceder son (<http://www.itftennis.com/antidopaje/>) de la Federación Internacional de Tenis y (<http://www.wada-ama.org/en>) de la Agencia Mundial Anti-dopaje. En cuanto a información específica, también existe amplia variedad para sesiones interesantes e interactivas. Por ejemplo, un entrenador podrá elegir un formato de Preguntas y Respuestas, hablar sobre o tomar un caso de estudio. Específicamente podría comentar casos de dopaje entre los jugadores (por ejemplo los ciclistas del Tour de France). Los jugadores pueden sacar mucho provecho de tales informes que ayudarán a disuadir al ver como los atletas de elite pueden dañar irreparablemente su reputación, terminar sus carreras y/o dañar su salud como resultado del consumo de drogas.

Como comunicador, un entrenador podrá invitar a oradores, por ejemplo, para disertar sobre la asertividad (presión de los iguales por probar la droga), manejo de estrés (para manejar la presión competitiva), o para construir la auto confianza (aliviar la necesidad de droga percibida). Además, no debe subestimarse el beneficio de invitar a un ex jugador de elite para dirigirse a los jugadores. Como suelen ser modelos para los jugadores aspirantes, los ex campeones pueden expresar un mensaje sólido y contundente de 'tolerancia cero' para la droga. ¡Lo fundamental es que el entrenador no espere la lluvia o la aparición de una sustancia para abrir el paraguas (y cancelar una sesión en cancha), e impartir la formación sobre droga en las sesiones! Estas sesiones formativas deberán estar integradas como parte de la planificación de las lecciones.

2. Ofrecer un entorno de aprendizaje de previsión, divertido y seguro (libre de droga).

Aclarar la filosofía de 'ganar'.

Que el jugador ponga 'ganar' en la perspectiva puede desarrollar en gran medida el amor por la competencia, auto-estima y confianza (ayuda a aliviar la necesidad de droga que surge de una excesiva preocupación por los resultados y la presión competitiva). En tal contexto, el entrenador puede explicar el 'ganar' como sinónimo de dar el 100% de esfuerzo en la práctica, entrenamiento y partidos, aprendiendo de los errores y adversidades disfrutando del desarrollo

total de las habilidades propias. Este enfoque de 'ganar' puede ayudar a aliviar el 'temor al fracaso, ya que el 'fracaso' en este sentido solo existe cuando el jugador no se esfuerza por entregar lo mejor de sí.

Desarrollar un código de conducta del jugador.

Además de contar con el Programa Antidopaje para Tenis 2007 de la Federación Internacional de Tenis, un entrenador puede desear desarrollar sus propias iniciativas en un Código de conducta para jugadores. Tal política enmarcaría los límites de conducta aceptables para los jugadores (y prohibiría estrictamente el dopaje). Para ganar aceptación por parte de los jugadores, los entrenadores deben comentar las iniciativas con ellos, recibir su retroalimentación e informar sobre las consecuencias del no cumplimiento. Los jugadores deberán expresar su deseo de cumplir firmando una copia de la iniciativa. El Código de conducta para jugadores deberá ser público y estar disponible (por ej. en una pizarra en el edificio de entrenamiento, los jugadores y padres deberán recibir una copia, publicarse en el boletín de entrenamiento, etc.)

Escuchar activamente.

Un entrenador que escucha atentamente puede ser de gran apoyo y consuelo para el jugador que está experimentando dificultades en el tenis o en la vida, ya que suele ser él a quien el jugador confía sus preocupaciones. Como se dijo anteriormente, entrenar no es sólo golpear pelotas de tenis, ¡A veces los jugadores necesitan un entrenador que escuche y muestre que se preocupa!



Identificar y ayudar a los jugadores a conseguir personal de soporte cualificado.

Si bien favorece tener un entrenador que escucha, es importante que conozca además los límites éticos de su titulación. Los entrenadores no suelen ser médicos ni psicólogos ni consejeros profesionales. Entonces, ante la sospecha de la presencia de drogas (o de la necesidad de asistencia especial), el entrenador deberá comentarlo con los padres (si el jugador es menor de 18 años) u ofrecerle el contacto con profesionales calificados pertinentes y alentarlos y apoyarlos para que busque ayuda profesional. En este contexto, un entrenador bien preparado tendrá de antemano los contactos con un equipo de profesionales destacados para los diferentes escenarios potenciales

Alentar el apoyo de los iguales.

Un grupo de apoyo formado por compañeros de equipo (e incluso de otro deporte) será un foro adecuado para comentar los temas de dopaje, u otros de interés general. Lo fundamental es que el entrenador facilite la formación de un grupo de soporte en el cual los jugadores no se sientan amenazados ni juzgados sino libres para preguntar y escuchar. Este grupo es más efectivo si es 'informal', y el entrenador alienta a los jugadores, por ejemplo, a compartir charlas y refrescos después de una clase, un entrenamiento o gimnasia.

3. Liderar con el ejemplo.

Actuar como modelo de rol positivo y mentor.

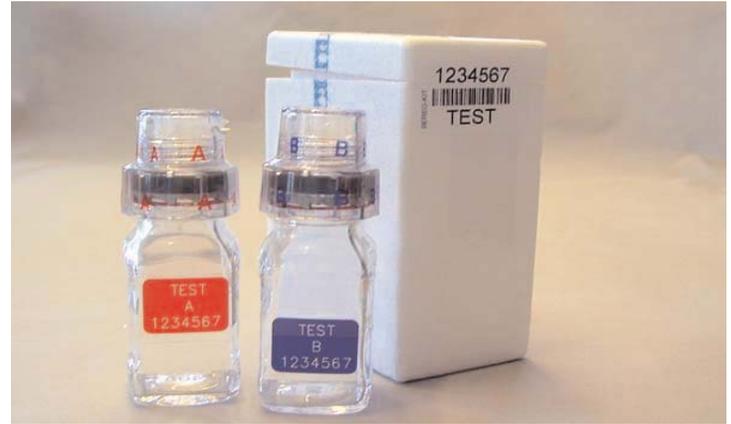
El entrenador puede actuar como modelo de rol positivo y/o mentor llevando un estilo de vida sano, equilibrado y libre de drogas. Esto "prepara el escenario" para poder reforzar los valores y avalar sus opiniones sobre la importancia del espíritu deportivo, el juego limpio ('fair play') y el compromiso con el entrenamiento y el logro de la excelencia en el tenis. Es imposible subestimar la incidencia de un entrenador respetado que simplemente afirma que "consumir drogas es hacer trampa" y que "las drogas no serán toleradas".

Estar actualizado con los adelantos para eliminar el dopaje.

Un entrenador bien informado, actualizado con los últimos adelantos y hallazgos de las investigaciones para combatir el dopaje, se transforma en una fuente de información respetada y creíble para los jugadores quienes buscarán y aceptarán los consejos de buen grado, si perciben que su entrenador está "actualizado" sobre las últimas novedades en dopaje.

CONCLUSIÓN

Los entrenadores han sido recursos subestimados e infrautilizados en el combate contra el dopaje en el tenis. Es irracional creer que los tenistas son inmunes a la tentación o a las oportunidades de consumir drogas para mejorar el rendimiento particularmente si se piensa que hacerlo brinda una ventaja competitiva para alcanzar "la cima". Igualmente, los entrenadores tienen la obligación de mantenerse actualizados con respecto a la formación y asumir un rol proactivo en la lucha contra el dopaje. Es de esperar que las sugerencias expresadas en este artículo sean útiles para los entrenadores comprometidos con la mejora de la salud y el bienestar del deporte y sus jugadores. El dicho 'más vale prevenir que curar' nunca es tan cierto como en esta invitación a aprovechar su relación única con los jugadores durante esta 'cruzada' para reducir y finalmente eliminar el dopaje. Hay mucho que se puede y debe hacer para ayudar a los jugadores a fomentar el verdadero espíritu del juego- con abundante sentido de la diversión y logros- pero libre de dopaje.



Referencias

- Anshel, M.H. (1993). Psychology of drug use. In R.N. Singer, M. Murphey, L.K.Tennant (Eds.) Handbook on research on sport psychology (pp. 851-876). NY: Macmillan.
- Anshel, M.H. (2001). Drug abuse in sport: Causes and cures. In J.M .Williams (Ed.) Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (4th ed. pp. 505-540). Mountain View, CA: Mayfield.
- Anshel, M.H. (2005). Substance abuse: Chemical roulette in sport. In S. Murphy (Ed.) The sport psych handbook (pp. 255-278). Chicago, Illinois: Human Kinetics
- Bloom, B.S (1985). Developing talent in young people. New York: Ballantine.
- International Tennis Federation. Tennis Anti-Doping Program 2007. Retrieved 20 August 2008, from www.itftennis.com/antidoping
- Overend, J. (2007, Spring). A clean approach. In ITF World (pp. 12-15). London, UK: ITF.
- World Anti-Doping Agency. Retrieved 20 August 2008, from <http://www.wada-ama.org/en>
- World Health Organisation (2007). Lexicon of alcohol and drug terms published by the World Health Organisation. http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/

Incrementando el consumo apropiado de agua para el tenis

Page Love (EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 18

RESUMEN

Este artículo destaca la importancia de consumir la cantidad y el tipo de líquido correcto para la hidratación y la termorregulación eficaz. De igual manera se identifican 10 puntos claves para hidratarse apropiadamente durante el juego de tenis

Palabras clave: hidratación, termorregulación, electrolitos.

Dirección del autor: Nutrilove@aol.com

MEJORANDO SU ESTADO DE HIDRATACION

En algun punto, nosotros hemos escuchado "Tome mucha agua!" Como el clima se va calentando- y en el sureste va aumentando la sudoracion- los jugadores competitivos de tenis, aumentan el indice de calor de la cabeza y de superficie de las canchas se calienta. Estas condiciones hacen blanco a los jugadores de tenis para la deshidratacion y enfermedades de la cabeza. El agua es buena para nosotros, pero consumir mucha diluye los niveles de sodio en el cuerpo ocasionando otros problemas medicos como los calambres musculares. Bueno entonces Que es una adecuada hidratacion? De 10-12 copas de agua basados en una dieta de entrenamiento diario o el equivalente en bebidas hidratantes. Cuales bebidas son mejores y Como hacer que ellas entren en nuestro plan alimenticio? Aqui estan algunas respuestas.

BEBIDAS Y ALIMENTOS QUE PERMITEN MANTENER NUESTRAS NECESIDADES DE HIDRATACIÓN COTIDIANAS



MEJOR: Agua, bebidas deportivas, club soda, agua mineral y agua con sabores (Serena Williams)

MUY BUENO: 100% jugos de frutas, limonadas, jugo de tomate y vegetales, leche baja en grasa

BUENO: Jugos frescos de frutas y vegetales

REGULAR: Bebidas suaves (bebidas dietéticas en moderación), café descafeinado, yogurt.

MALOS: Bebidas cafeinadas, alcoholicas son diuréticos y no cuentan para el consumo adecuado de agua. (Janette Husárová)



DIEZ PUNTOS CLAVES PARA INCREMENTAR EL CONSUMO DE LIQUIDOS DENTRO Y FUERA DE LAS CANCHAS

1. Beba 8 a 16 onzas de bebidas a base de agua (agua, jugo, leche) con cada comida o refrigerio
2. Limite el consumo de bebidas cafeinadas despues de cierta hora del dia ej: 1pm, al igual que la cantidad ej: consuma maximo 1-2 copas por dia.
3. Sustituya por te descafeinado, soda o café por algunas de sus bebidas cafeinadas.
4. Incremente sus jugos de vegetales y leche (2 copas de jugo de vegetales= minimo 4 vegetales servidos por dia; 2 copas de leche= minimo consumo de lacteos por dia)
5. Trate agua carbonada con sabor a frutas libre de calorías para aumentar el consumo de liquidos
6. No tenga miedo de beber bebidas deportivas en la cancha; esto ayuda a satisfacer las necesidades de electrolitos y energia que se necesitan en la cancha.
7. Conserve una botella de agua con usted todo el tiempo (congele toda la noche para que este fria durante todo el dia de practicas)
8. Prehidratase antes de usted ir a la cancha al menos 2-3 copas una hora antes; esto ayuda a satisfacer las necesidades de electrolitos y energia que se necesitan en la cancha.
9. Beba al menos 1/2-1 copa de liquidos cada 15-20 minutos en la cancha; beba cada que hay un cambio de lado durante el juego).
10. Para recobrase, consuma 24 onzas de agua o bebida deportiva tan pronto como deje la cancha para recuperar el agua, energia y los electrolitos que necesita.

Historia del tenis

Heiner Gillmeister (Universidad de Bonn, Alemania)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 19 - 21

RESUMEN

Este artículo intenta resumir la historia del tenis desde sus comienzos a principios de la Edad Media hasta los años 20 del siglo XX, momento en el cual se establecieron los eventos más importantes como los torneos de Grand Slam y la Copa Davis. El tenis puede considerarse, originalmente, pariente del fútbol, jugado con reglas similares por el clero en los claustros de sus monasterios. Pasó a ser un juego mundano cuando los jóvenes nobles formados en estas casas de religión, lo transportaron a sus castillos donde hicieron construir sus propias canchas copiando los modelos de los claustros. En el siglo XVI comenzó a jugarse en otros lugares para atender el entusiasmo deportivo de la burguesía. Un derivado de este juego del Renacimiento es el Tenis Real moderno que se juega aún en Gran Bretaña, Francia, Australia y los Estados Unidos. El "lawn tennis" inventado por un inglés, el Mayor Walter Clopton Wingfield, también puede considerarse una variante del juego medieval, que se caracteriza por sus reglas simples y su énfasis en las cualidades atléticas de sus jugadores.

Palabras clave: Historia del tenis, tenis real, orígenes del tenis.

Dirección del autor: h.gillmeister@gmx.de

ORÍGENES Y MIGRACIONES TEMPRANAS

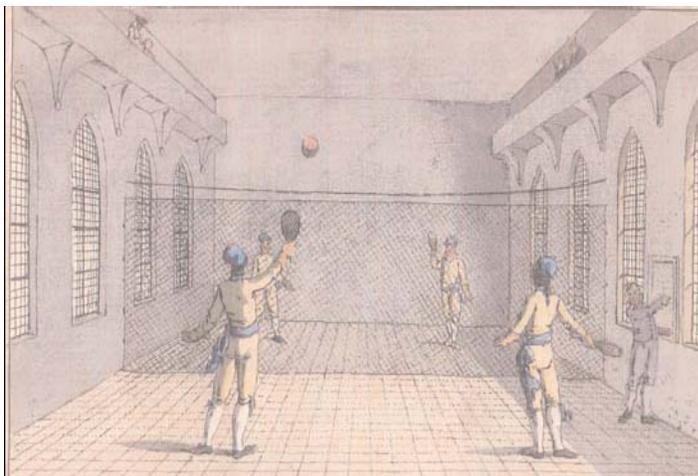
A falta de otra evidencia, los orígenes de los juegos de pelota competitivos en Europa se pueden rastrear sobre la base del análisis lingüístico y por tempranas representaciones pictóricas. A partir del análisis lingüístico de los términos deportivos, parece que los torneos caballerescos medievales realizados frente al portón de un castillo fueron modelo para los antepasados de los juegos europeos de pelota como el fútbol. El tenis, a su vez, se puede considerar como una variedad del fútbol jugado por el clero medieval en los claustros de sus monasterios. Allí, las aberturas entre columnas de los corredores se utilizaron como arcos improvisados que se pueden apreciar en tempranas representaciones pictóricas del fútbol en Italia (Padua, Venecia) mientras que los techos inclinados eran indispensables para el servicio, característica actual del tenis real moderno.

La influencia del torneo es visible, en particular en términos deportivos, tanto para el fútbol como para el tenis del medioevo. La expresión caballeresca "chase" (caza), por ejemplo, que denotaba el ataque en el portón, reaparece en el fútbol italiano de Florencia donde significaba 'meta' ("caccia"), y en todas las variedades del tenis tradicional de todo el mundo donde se refiere a un punto en disputa. Finalmente, entregó el nombre al mismo juego en Flandes ("kaatsen"), Friesland ("keatsen"), en Escocia en el siglo XV y XVI ("Carch") y en los países andinos Ecuador y Colombia ("juego de la chaza").

El tenis medieval era un juego de tres (o más) por cada lado en el cual la pelota o bien se golpeaba en el aire o luego del bote con la palma de la mano (de allí su antiguo nombre francés "jeu de la paume" juego de la palma). La raqueta (que reemplazaba una anterior protección de la mano, el guante) se introdujo alrededor de fines del siglo XVI (la primera mención data de 1505; la primera representación pictórica en el frontispicio de un tratado moralizador en francés, "Le Cymetière des malheureux" (El cementerio de los desdichados), 1511). Sorprendentemente, la invención de la red (inicialmente una línea que dividía la cancha) fue antecesora de la raqueta, según evidencia un poema político del historiador de la corte Jean Molinet ("Le Jeu de Palme", 1492). Los puntos se obtenían golpeando hacia aberturas en la galería (los "dedans" - dentro, o galería del triunfo, el último del lado del equipo que devolvía) o hacia la pared ("grill"), o ganando una caza: si bien en el tenis moderno la el punto se perdía tras el segundo bote, en el tenis medieval debía detenerse, después de lo cual se marcaba el lugar donde se había detenido (a partir del siglo XVI, se marcaba el lugar del segundo impacto) y esto se llamó

caza. Cada vez que el marcador estaba a un punto de ganar el juego (40, originalmente 45) o cada vez que ocurrían dos cazas, los jugadores debían cambiar de lado para competir en la caza o cazas. Para ello, el jugador que había logrado una caza en la cancha de su adversario, debía defenderla, evitando que la pelota de su adversario se detuviese (o, en tiempos posteriores, botara) más cerca de la pared posterior que en el caso de su propia caza.

Según testimonio del monje alemán Caesarius de Heisterbach, el tenis parece haberse conocido en París ya alrededor de mediados del siglo XII. Desde el punto de vista lingüístico, se originó en Picardía en el norte de Francia desde donde pasó a los asentamientos Frisios más hacia el norte. Por eso en los tiempos modernos los juegos de Friesland holandés ("keatsen"), de la isla sueca Gotland ("pärkspele") y de Saterland de Alemania (jugados hasta cerca de 1900, hoy extintos) constituyen la etapa más antigua del tenis tradicional. De ellos, el juego de Saterland se puede considerar el prototipo, y la gran antigüedad de todos puede calcularse por la ausencia en ellos del método tradicional de puntaje, de 15 en 15, (posiblemente sobre la base de la moneda francesa utilizada como apuesta, el "gros denier", gran denario inicialmente equivalente a 12, luego 15 peniques; siendo senta el límite en el sistema numérico francés). El método de puntaje se menciona por primera vez en el poema político inglés "La Batalla de Agincourt" (poco después de 1415).



Desde Francia, el juego pasó hacia el sur y así llegó a Italia, Cataluña, las provincias vascas y el resto de España. En su ruta hacia el sur, y después de arraigarse en la Provenza francesa ("jo de paumo"), su

variedad popular debe haber llegado a Italia no después de 1610 cuando fue descrito por el físico italiano Hippolytus Guarinonius. Esta variante ha sobrevivido como tenis callejero en lugares de la Toscana como Vetulonia ("palla") y en Tavola en los Alpes de Liguria ("balun"). Sabemos de su existencia en Cataluña en 1539 a partir de un diálogo en el trabajo del educador Juan Luís Vives, y una magnífica ilustración de cómo se jugaba "el joc de pilota valenciana" en donde nació Vives a través de una pintura de José Brun Albiñana (1881) que aún sobrevive. El juego moderno de Valencia se llama "les llargues". Los juegos de pelota de las provincias vascas como "bote luzea" y "Lachao" son claros derivados de los juegos de tenis franceses tradicionales, mientras que el juego de pelota vasca espectacular (de dónde viene "jai alai" de las Américas) es una mezcla de éstos y del "jeu de la courte paume" francés jugado en canchas cubiertas.

Del centro de España, sin duda, aunque no existen ya rastros del juego tradicional, el tenis tuvo un segundo momento y fue llevado a las Américas por los conquistadores. Al igual que Colón, y después de realizar una parada intermedia en las Canarias, -donde ha revivido recientemente en la isla Lanzarote (pelota mano) -, se ha mantenido gracias a los jugadores indígenas de Méjico (Oaxaca; pelota mixteca) y de Ecuador y Colombia (juego de la chaza).



TENIS REAL - TENIS EN CANCHA (ESTADOS UNIDOS) - TENIS REAL (AUSTRALIA)

En los primeros tiempos y supuestamente como resultado de la formación que sus hijos habían recibido en los monasterios, los gobernantes medievales copiaron la idea de hacer construir canchas propias como existían en los claustros. Nuevamente los franceses estuvieron a la vanguardia. En 1316, Luis X murió prematuramente como resultado de jugar excesivamente al tenis. En el "Avis aus Roys" (Consejo para reyes; 1360) se recomendaba el tenis como pasatiempo adecuado para los niños reales y se alentaba el juego para los pares en muchos tratados educativos de la Edad Media y el Renacimiento. Enrique VI de Escocia (luego Jacobo I de Inglaterra) en su "Basilicon Doron" (1599) lo recomendaba a su pequeño hijo Enrique y aparentemente, fue tanto el interés despertado que el futuro Príncipe de Gales, a pesar de los síntomas de grave enfermedad, en 1612 jugó un exigente partido contra el Príncipe Maurice de Nassau de las provincias holandesas y campeón de la causa protestante quien poco después murió a la temprana edad de 18 años. El emperador alemán Ferdinand I hizo construir su primera cancha en Viena en 1525, y en Italia, el duque Galeazzo Maria Sforza (1444-1476) de Milán y la familia d'Este en el siglo XVI fueron entusiastas devotos del juego. Un miembro de esta última, encargó a Antonio Scaino que escribiera el primer tratado sobre juegos de pelota incluyendo el tenis, el "Trattato del giuoco della palla" (Venecia 1555). Es probable que con el paso del tiempo no solo las clases dirigentes sino las de cortesanos y "nouveau riches" (nuevos ricos) hayan tratado de dominar el juego. Fueron los universitarios y los emprendedores quienes explotaron las canchas comercialmente (cubiertas a partir del siglo XVII) para satisfacer tales ambiciones. Una característica especial de Alemania fue la llamada "Ritterakademie" (Academia para Caballeros) que entrenaba al futuro

cortesano según el modelo del galant homme (hombre galante) francés y para este fin, no sólo empleaba profesores que enseñaban idiomas y ciencias sociales sino también instructores de tenis. Aunque el juego de la nobleza y la alta burguesía comenzó a declinar hacia fines del siglo XVII y muchas canchas se utilizaron para otros fines (frecuentemente se transformaron en teatros) sobrevivió la forma de tenis real en Francia (3 canchas en 1997), Gran Bretaña (20 canchas), los Estados Unidos (10 canchas) y Australia (4 canchas). La situación algo precaria del juego en Inglaterra hacia fines del siglo XIX se ilustra mejor desde el mismo término "tenis real". Se sabe que fue utilizado alrededor de 1890 por el tenista irlandés Harold Sigurson Mahony y se sabe que bajo la amenaza de quedar de lado por el nuevo tenis de césped, sus seguidores afirmaban que jugaban el juego "real". Después de la creación de la Asociación Irlandesa de Tenis Real en 2000 (sus primeros campeonatos se jugaron en el Club de Tenis de Bristol y Bath en 2003), el deporte moderno tiene ahora siete entes gobernantes. Son, además de la Asociación Irlandesa, la Asociación de Tenis y Raquetas (Reino Unido; fundada en 1907; con oficinas centrales en el Club Queen, Londres); la Asociación Australiana de Tenis Real (Richmond, Victoria); la Asociación Canadiense de Tenis Real (Toronto, Ontario); el Comité Francés de Jeu de Courte Paume (Federación Francesa de Tenis) (Merignac); la Asociación de Canchas de Tenis de los Estados Unidos (Bedminster, New Jersey); y la Asociación de Tenis Real Holandesa (La Haya, Países Bajos). Se han realizado campeonatos mundiales desde alrededor de 1750 (cuando el campeonato lo ganó un miembro del clero francés). Entre 1928-1955 el título lo mantuvo el legendario Pierre Etchebaster de Francia. El campeonato de Tenis Real se mantiene en base al desafío - el campeón retiene el título hasta que lo pierde en un desafío o se retira. Originalmente, podían pasar varios años entre partidos de desafío. Hoy en día, el título debe defenderse todos los años pares. Los cuatro jugadores clasificados en primer lugar del mundo (excepto el campeón) juegan por el derecho al desafío. El campeón y el desafiante juegan un partido a 13 sets durante varios días. En teoría, este es el único partido que tiene que jugar el campeón en dos años desde haber ganado el último. El campeonato mundial más reciente de individual de varones se jugó el 20, 22 y 24 de mayo de 2008 en el Castillo de Fontainebleau, en Fontainebleau, Francia (por primera vez se jugó un desafío mundial en Francia, país en el que se originó el juego) donde el Australiano Robert "Rob" Fahey de 40 años ganó el título por novena vez consecutiva batiendo el record de Pierre Etchebaster de 8 victorias. El próximo desafío está programado para abril o mayo de 2010. El Tenis Real logró estatus olímpico una vez en 1908 (el ganador fue Jay Gould, USA).

LAWN TENNIS (TENIS SOBRE CÉSPED)

Queda claro según el título que figura en el "Court Journal" basado en Londres, que Walter Clopton Wingfield, un mayor retirado y amigo personal del Príncipe de Gales, conocía el tenis real tradicional cuando en la primavera de 1874 anunció su invención del tenis de césped. Del antiguo juego su sucesor mantenía las reglas básicas (golpes de volea y después del pique) y equipamiento (red, raquetas asimétricas) y la obligación de sacar desde un solo lado (desde una "línea de saque"), pero eliminaba la regla complicada de la caza, los muros y galerías y sus trampas y, en lugar de las pelotas rellenas de antaño, se utilizaron las pelotas de goma con aire en su interior. Las mismas fueron después fabricadas como resultado del descubrimiento por Goodyear de la vulcanización y botaban regularmente en las canchas de críquet de hierba corta adyacentes a las casas solariegas inglesas, que fueron el lugar favorito para el pasatiempo de la nueva sociedad durante un par de décadas. La innovación de Wingfield llegó a los Estados Unidos en el año de su invención, 1874, a Francia antes de 1875 y a Alemania en 1876 cuando unos visitantes ingleses la probaron en el césped del Hotel Royal Victoria en Bad Homburg. A partir de 1875, el Club de Críquet Marylebone se hizo cargo del Nuevo juego y para 1877, primer año del Campeonato (Wimbledon), sus expertos le habían dado su forma actual que incluía el retorno a la forma de tanteo de 15 en 15. En

1888, la Asociación Inglesa de Tenis de Césped surgió como ente gobernante. (Su contraparte estadounidense la Asociación Nacional de Tenis de Césped de los Estados Unidos había sido fundada ya en 1881.) La Federación Internacional de Lawn Tennis (ITF) se formó recién iniciado el siglo, en 1913, aunque los Estados Unidos se abstuvieron de



ingresar porque le negaban al torneo de Wimbledon el título de Campeonato Mundial. Se incorporaron como miembro en 1923, cuando todas las partes finalmente se reconciliaron con la introducción de los cuatro torneos principales, que desde 1930 se conocen como los torneos de Grand Slam. Alemania, uno de los miembros fundadores de la ITF, en aquel momento, prohibida dentro de la organización por la Gran Guerra, salió del proceso con las manos vacías. El campeonato mundial por equipos, la Copa Davis, se disputó en primera instancia entre las Islas Británicas y los Estados Unidos en 1900, pero al contrario de lo que dijo su inventor Dwight Filley Davis en 1930, hoy en día parece haber sido ideada por el entonces famoso pero hoy olvidado pionero del tenis, el estadounidense Charles Adolph Voigt en 1896.

El tenis fue deporte olímpico desde sus comienzos (Atenas, 1896), pero fue discontinuado como tal durante 64 años después de 1924; se reinstuyó finalmente en 1988 (Seúl) después de la admisión de los jugadores profesionales.



Bibliografía

- Aberdare, The Rt. Hon. Lord. (1980) *The Willis Faber Book of Tennis & Rackets*. London: Stanley Paul.
- Best, David. (2002) *The Royal Tennis Court. A History of Tennis at Hampton Court Palace*, Oxford: Ronaldson Publications.
- Bonhomme, Guy. (1991) *De la paume au tennis*. Paris: Gallimard.
- Breuker, Pieter, et al. (1997) *Keatse yn Europa. Niet Alleen Friezen Kaatsen!. Seis Dokumintêres [Frisian, Basque, Irish, Spanish, Italian tennis games] bij Omrop Fryslân Televyzje (video)*. [Leeuwarden] "Omrop Fryslân" [Friesland Television]
- Breuker, Pieter, et al. (1997) *Kaatsen: lange traditie, levende sport. Bij het eeuwfeest (1897-1997) van de Koninklijke Nederlandse Kaatsbond (KNKB)*, Leeuwarden: Friese Pers Boekerij.
- Butler, L. St.J., and P. J. Wordie, eds. (1989) *The Royal Game*, Fordhead, Kippen, Stirling, UK: Falkland Palace Real Club.
- de Bondt, Cees. (1993) "Heeft yeman lust met bai, of met reket te speien ...?" *Tennis in Nederland 1500-1800*. Hilversum: Uitgeverij Verloren.
- de Bondt, Cees, *Royal Tennis in Renaissance Italy*, Turnhout : Brepols 2006.
- Garnett, Michael. (1983) *A History of Royal Tennis in Australia*. Mt. Waverley, Victoria: Historical Publications.
- Gillmeister, Heiner, "Die Spielmetaphorik in einem politischen Gedicht des Jean Molinet", in: Norbert Lennartz, ed., *The Senses' Festival [Festschrift zum 65. Geburtstag von Rolf P. Lessenich]*, Trier: Wissenschaftlicher Verlag 2005, pp. 277-293.4)
- Gillmeister, Heiner, "Der Topspin taugte nichts im alten Jeu de la Paume: das Tennisspiel in drei Jahrhunderten (1500-1800)", und "Das Jeu de la Paume", in: Rebekka von Mallinckrodt, ed., *Bewegtes Leben. Körpertechniken in der Frühen Neuzeit [Exhibition Catalogue Herzog August Bibliothek No 89]*, Wolfenbüttel: Herzog August Bibliothek 2008, pp. 205-229 and 352-365. Hardcover: Wiesbaden: Harrassowitz Verlag.
- Gillmeister, Heiner, "Die Spielmetaphorik in einem politischen Gedicht des Jean Molinet", in: Norbert Lennartz, ed., *The Senses' Festival [Festschrift zum 65. Geburtstag von Rolf P. Lessenich]*, Trier: Wissenschaftlicher Verlag 2005, pp. 277-293.
- Gillmeister, Heiner. (1998) *Tennis. A Cultural History*, London: Cassell Academic/Leicester University Press, and New York: New York University Press.
- Gillmeister, Heiner. (2002) "Les sports et les jeux: origines et diffusion", in: Jean-Marc Silvain and Nouredine Seoudi, eds., *Regards sur le sport. Hommage à Bernard Jeu [Collection UL3 travaux et recherches]*, Lille: Université Charles de Gaulle, pp. 105-126.
- Gillmeister, Heiner. (2002) "Ritterliche Spiele"; in: *Deutscher Tennis Bund e.V., ed., Tennis in Deutschland. Von den Anfängen bis 2002. Zum 100-jährigen Bestehen des Deutschen Tennis Bundes*, Berlin: Duncker & Humblot GmbH, pp. 14-35.
- Heathcote, J. M., et al. (1890; rpt. 1903) *Tennis. Lawn Tennis. Rackets. Fives*. London: Longmans, Green.
- idem*, (1991) *Royal Tennis for the Record*. Romsey, Victoria: Historical Publications.
- Marshall, Julian. (1878) *Annals of Tennis*. London: "The Field" Office; reprint. Baltimore: Racquet Sports Information & Service, 1973.
- Mursell, Vernon. (1986) *An Introduction to Royal Tennis (video)*. Melbourne: Royal Melbourne Tennis Club.
- Noel, E. B., and J. o. M. Clark. (1924) *A History of Tennis*. London: Oxford University Press; reprint. London: Gerald Duckworth & Co., 1991.
- Were, John. (no year) *Chris Ronaldson. Tennis. A Cut Above the Rest. The First Instructional Film on Real Tennis (video)*, Oxford: Ronaldson Publications. [Les Llargues] <http://www.uv.es/pilota/modalitats/modalitats/llargues.html>

El enfoque psicodinámico: ¿Es ventajoso para comprender el aspecto emocional de la relación jugador-entrenador?

Sophie Huguet (Universidad de Bedfordshire, Reino Unido)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 22 - 23

RESUMEN

Este trabajo intenta ayudar a los entrenadores a comprender el concepto de transferencia y contra-transferencia en su relación con los jugadores. Informa sobre el manejo de los aspectos emocionales de la relación y analiza lo que implica su posición en términos de relación. También propone un enfoque reflexivo durante el entrenamiento y sus propias implicaciones en la práctica.

Palabras clave: Relación entrenador-jugador, psicodinámica, transferencia.

Dirección del autor: psychesport@yahoo.co.uk

INTRODUCCIÓN

Ser entrenador no significa solamente tener las habilidades o las estrategias para enseñar y guiar a diario a los jugadores. Como educador, el entrenador juega un rol importante dentro del entorno del jugador.

La relación entrenador-jugador no es estática en su forma, evoluciona con el tiempo y generalmente, de una idealización primaria, se pasa a una relación más equilibrada, dependiendo del rol asignado al entrenador según la identificación previa del jugador (mayormente identificaciones paternas). Por lo tanto, la participación emocional y afectiva es el resultado de una interacción de dos personalidades y experiencias de vida cuyos resultados son impredecibles.

La psicodinámica en el deporte es un área relativamente inexplorada de la psicología del deporte (Conroy y Benjamin, 2001), aunque ofrece una comprensión de la dinámica en las relaciones interpersonales que podría ser valiosa para que los entrenadores reflexionen sobre sus propias experiencias pasadas como jugadores y separen sus deseos internos de aquello que esperan del jugador. En el enfoque psicodinámico, la transferencia parece ser un conocimiento valioso para comprender cómo las relaciones anteriores del jugador con otras personas significativas (principalmente los padres), causan un impacto en la participación emocional y afectiva con sus entrenadores.

DEFINICIÓN DE TRANSFERENCIA Y CONTRA-TRANSFERENCIA

El enfoque psicodinámico sostiene la idea de que la mente humana está basada en tres elementos (yo, ego y superego) en constante interacción en pensamientos y acciones, sin acceso directo a través de la consciencia. El ego y el yo existen en un estado de continuo conflicto causando desagradables impulsos instintivos como ansiedad o culpa, los cuales buscan expresarse por medio del ego y sus varias funciones (Freud, 1923). Los conflictos se pueden observar en repeticiones en las cuales el individuo inconscientemente recrea aspectos de experiencias ocurridas en el pasado con figuras significativas como padres y hermanos (Strean y Strean, 1998, 2005).

La transferencia se ha definido anteriormente en la práctica analítica como el fenómeno por el cual un paciente desplaza al analista los sentimientos e ideas originados a partir de figuras previas de la vida (Moore y Fine, 1990). Pero, la transferencia surge en un gran rango de situaciones entre las cuales la relación entrenador-jugador sería un ejemplo.

Por otro lado, la contra-transferencia se definió como la reacción inconsciente a la transferencia del cliente en el proceso de terapia (Kernberg, 1986). Por lo tanto, la contra-transferencia en el entrenamiento se puede ver como la participación conductual y emocional del entrenador hacia el jugador. Estas reacciones pueden producir tanto consecuencias beneficiosas como dañinas según la capacitación y conocimiento brindados (Strean y Strean, 1998; 2005). Un entrenador que carezca de suficiente información sobre este fenómeno podría ignorar o negar emociones hacia un jugador en particular y no establecer la necesaria alianza de trabajo. Strean y Strean (1998) explicaban que la reacción de un jugador hacia el entrenador es el resultado de una historia individual de vida, fantasía, y sueños de vida, auto imagen, mandatos del superego, transferencias hacia el entrenador e iguales.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA TRANSFERENCIA DEL ENTRENADOR?

La transferencia y la contra-transferencia no son totalmente similares en el entorno del entrenamiento y en el contexto de una terapia pues el entrenador tiende a no ser neutral lo cual aumenta la posibilidad de desequilibrios de poder. Andersen (en imprenta) describió la situación de "gurú" del instructor de ballet en la danza por ejemplo, lo cual da idea de la potencia y el control que el entrenador puede ejercer sobre sus alumnos y todo el posible exceso. Ogilvie y sus colegas (1993) afirmaron que estos procesos podrían conducir a violaciones de límites debido a tempranas privaciones emocionales provenientes de los padres, explicando así este "hambre transferencial". Añadieron que los entrenadores que habían sufrido "serias privaciones emocionales o sociales en sus propias vidas" eran quienes corrían el mayor riesgo de cometer violaciones de relación también con los deportistas. Además, esto es también importante en un contexto que implica cercanía física debido a la naturaleza de la práctica deportiva y al entrenamiento diario. Henschen (1991) describió cómo muchos deportes tienen un contacto físico normalizado entre entrenadores y atletas (por ej. jóvenes gimnastas mujeres que abrazan a adultos entrenadores varones) implicando una cercanía potencial ambigua con los jugadores si el entrenador lucha por manejar estos aspectos de manera positiva.

¿CÓMO PUEDE EL ENTRENADOR RECONOCER Y MANEJAR LOS EFECTOS DE LA TRANSFERENCIA Y CONTRA-TRANSFERENCIA?

La transferencia produce una idealización por parte del jugador que lleva a cuestionar el mal rendimiento y muy frecuentemente a culpar al entrenador por sus propios fracasos a pesar de que esa misma persona haya sido anteriormente sujeto de sus alabanzas.

Por lo tanto, la mayor dificultad para el entrenador reside en no confundir la posición de ego-ideal (que permite una identificación necesaria) con una posición de objeto que requiere una reflexión sobre su propia historia y los impulsos inconscientes que le llevaron a la profesión de entrenador.

El comienzo de la colaboración con el jugador a veces revive la historia personal de haber sido jugador. El entrenador confronta sus propios éxitos y fracasos a través de sus filtros conscientes e inconscientes. Indudablemente, ser entrenador es un modo de revivir el mismo tipo de emociones a través de otra persona o aún, de experimentar algunas emociones no expresadas cuando el entrenador no logró alcanzar sus propias metas en el pasado. Hace falta tomar distancia con el pasado para poder separar sus propios impulsos y expectativas de aquellas del jugador. La posición del entrenador es bastante difícil de manejar emocionalmente, ya que ya no es quien está en la cancha y debe manejar la gratificación, y a veces, la falta de reconocimiento.

En una conversación sobre la relación con los jugadores, un entrenador nacional francés decía lo siguiente: "Los jugadores nunca son nuestros objetos. Debemos creer que no tenemos nada que ver con su éxito. Para poder hacerlo, uno no debe decir que el jugador triunfó gracias a uno, pero sí se le debe dar al jugador la libertad sin estar triste por ello. A veces es difícil cuando tengo un jugador que es campeón mundial de juveniles. Mi orgullo me llevaría verdaderamente a querer estar en la foto con él, tomar el micrófono y hablar y explicar cómo lo entrené durante horas, pero me negué a hacerlo, lo dejo sólo en la cancha y me quedo en segunda línea porque no tengo derecho a robar lo que le pertenece. Lo que sí me interesa es la relación que tenemos; es el respeto, la amistad, y aún algo de ternura, pero sé que todo se debe a él, no tiene nada que ver conmigo. Nunca debemos desilusionarnos cuando la relación llega a su fin. Cuando dejo de trabajar con un jugador, mantenemos una buena relación; lo pongo en una situación en la cual no quiero ser más parte de su entrenamiento" (en Huguet, 2006).

El enfoque psicodinámico proporciona una visión sobre como pueden producirse conflictos entre un entrenador y un jugador. Algunas veces al jugador le cuesta expresar su deseo de entrenar, por ejemplo, con un nuevo entrenador, y generalmente, se produce una ruptura repentina que su entrenador puede malinterpretar. Lévêque (2005) explicó que algunos lo consideran como algo desagradecido por parte del jugador, pero esto es un proceso de emancipación y un movimiento positivo en su autonomía.

Manejar la transferencia del jugador y su propia contra-transferencia es un aspecto delicado del trabajo ya que el entrenador necesita suficiente conocimiento para detectar señales tangibles y manejar también sus propias reacciones. Por ejemplo, la transferencia se puede mostrar con un jugador que busca problemas constantemente y perturba la sesión de entrenamiento. Manejar esta transferencia puede ser al mismo tiempo beneficioso y perjudicial; porque establecer una buena relación es favorable para una transferencia positiva y podría ser ideal para construir la confianza necesaria entre ambos. Pero, es problemático si el entrenador se torna excesivamente importante, pues puede idealmente reemplazar el rol de los padres y llevar a una cierta dependencia por parte del jugador, que si bien podría ser gratificante, implica un poder sobre el jugador. Por lo tanto es necesario que el entrenador tome consciencia de sus propios límites, contradicciones y conflictos internos para distanciar sus propias emociones de aquellas surgidas hacia el jugador.

¿CUÁLES SON SUS CONSECUENCIAS NEGATIVAS?

La transferencia podría despertar sentimientos de amor por el entrenador como consecuencia de la misma, eso puede ser negativo si el entrenador interpreta el amor como un sentimiento real. La transferencia y la contra-transferencia crean una ilusión de ser amados pero no es más que el efecto de identificaciones y cariños anteriores. La consecuencia obvia es que el entrenador, a su vez, puede enamorarse sin conocer la posible confusión debido a los efectos de la transferencia. Existen muchos ejemplos de entrenadores que rompieron sus límites; algo aún más perjudicial para los jugadores más jóvenes.

Otro riesgo también existe cuando el entrenador hace demasiado uso de su carisma y disfruta de la situación pues cumple su propio deseo de poder sobre alguien (esto se llama alejamiento). Algunas veces existe el deseo de hacer al jugador según su propia imagen para mantenerlo en una relación dependiente.

La que también podría ser confuso es estar en una posición extrema, en la cual, sin reconocer la transferencia, un entrenador erradicaría toda emoción y cercanía para ser autoritario rechazando una relación cercana con su jugador sin mostrar ningún tipo de emociones. Algunos entrenadores podrían temer demasiado este vínculo emocional y tratarlo de manera negativa, haciendo así que el jugador malinterprete esta falta de empatía y relación distante.

CONCLUSIÓN

El uso de la psicología del deporte por parte de los entrenadores debería incluir no solamente ser consciente de las habilidades mentales que se aplican en la cancha con un jugador. Es importante que conozcan tanto el lado emocional del manejo de una relación con el jugador como todas sus consecuencias. Debería haber mayor capacitación para que los entrenadores manejen los aspectos emocionales de la relación y que puedan comentarlos sin sentirse culpables sobre el vínculo con un jugador particular. Por los tanto, el reconocimiento del enfoque psicodinámico sería útil para que los entrenadores reflexionen sobre su rol, participación y expectativas hacia un jugador.

Referencias

- Andersen, M. B. (in press). Pas de deux: performance psychology in tights. In K. F. Hays (Ed.), Performance psychology in action. Washington DC: American psychological Association.
- Conroy, D. E. & Benjamin, L. S. (2001). Psychodynamics in sport performance enhancement consultation: Application of an interpersonal theory. *The Sport Psychologist*, 15, 103-110.
- Freud, S. (1966). *The ego and the Id.* (J. Stratchey, Trans.). London: Hogarth Press. (Original work published 1923-1925)
- Huguet, S. (2006). *La relation entraîneur-entraîne en tennis: Liens familiaux et construction subjective.* Thèse de doctorat, Université de Nancy, France, not published.
- Lévêque, M. (2005). *Psychologie du métier d'entraîneur ou l'art d'entraîner les sportifs.* Vuibert, Paris.
- Strean, W. B. & Strean, H. S. (1998). Applying psychodynamic concepts to sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, 12, 208-222.
- Strean, W. B. & Strean, H. S. (2005). Commentary. In M. B. Andersen (Ed.), *Sport psychology in practice* (pp.193-198). Champaign, IL: Human Kinetics.

Diferencias fundamentales entre el saque del jugador principiante y el saque avanzado

Duane Knudson (Universidad del Estado de California-Chico, EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (45): 24 - 25

RESUMEN

El saque en el tenis es un golpe que requiere un control preciso de muchos movimientos de todo el cuerpo. Los entrenadores que analizan cualitativamente la técnica de este golpe deben concentrarse en tres aspectos que diferencian la técnica de un saque de principiante de la de uno avanzado: cómo la empuñadura y el éxito del saque afectan al golpe, la coordinación del movimiento por encima de la cabeza y cómo la regularidad de la elevación de la pelota incide en el golpe.

Palabras clave: Biomecánica, saque, técnica.

Dirección del autor: dknudson@csuchico.edu

INTRODUCCIÓN

El saque es un golpe complejo del tenis en el cual los jugadores deben aprender a controlar constantemente y con precisión muchos movimientos de las articulaciones de todo el cuerpo. El sacador que vemos en la figura debe controlar siete rotaciones anatómicas importantes solamente para sacar utilizando la acción del brazo (Figura 1). A los entrenadores les cuesta observar y analizar el saque cualitativamente (Knudson & Morrison, 2002). La observación, evaluación y diagnóstico de la técnica son una tarea difícil debido a la velocidad y complejidad del saque. Mis más de 25 años de experiencia en la enseñanza e investigación biomecánica me han llevado a la conclusión de que existen tres aspectos importantes que diferencian el saque del principiante de aquel del jugador de tenis avanzado. En otros trabajos (Knudson, 2006; Knudson & Elliott, 2004) hay disponible más información sobre la biomecánica de la técnica del saque.

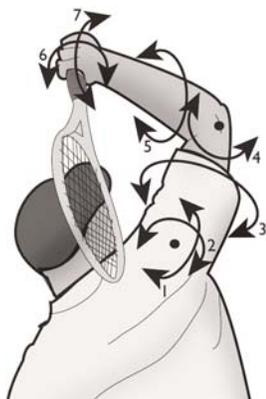


Figura 1. Las siete principales rotaciones de las articulaciones de la extremidad superior que controlan el saque en el tenis.

LIMITACIONES EN EL ÉXITO DEL SERVICIO Y SU EMPUÑADURA

Los jugadores principiantes sienten la presión que supone meter el saque en el cuadro correspondiente. La mayoría utilizará una empuñadura Este de derecha para golpear más fácilmente. En las primeras prácticas, esta empuñadura se asemeja más a un movimiento de "empuje" o "toque", diferente del avanzado que supone "lanzar" (ver la próxima sección). Otro problema común se da cuando se utiliza esta empuñadura durante bastante tiempo y el la coordinación del golpe es deficiente. Con el tiempo, la rotación natural axial del tronco y la necesidad de darle efecto a la pelota, hacen que el jugador saque moviendo la raqueta en un recorrido más bien hacia el lado en el impacto. Nótese cómo este recorrido indirecto hacia la pelota crea un efecto cortado ("slice") que, de forma ineficiente, reduce la velocidad de la raqueta lo cual causa una reducción de la velocidad y de la profundidad de la pelota (Figura 2).

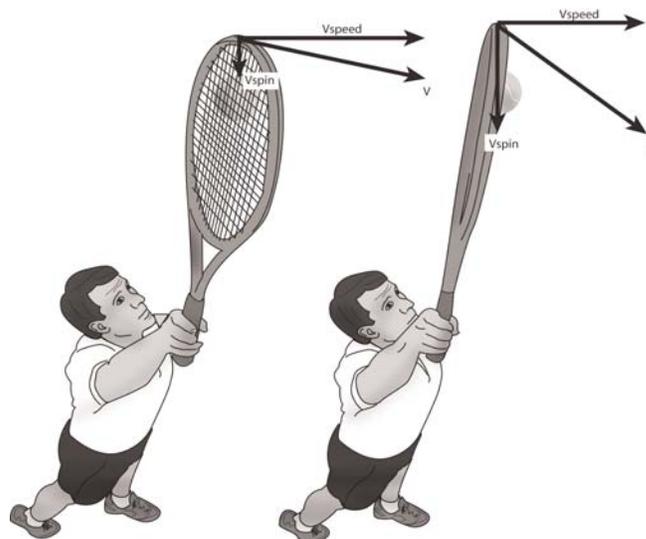


Figura 2. El buen sacador (izquierda) coloca la raqueta de forma angulada en el impacto para darle efecto (spin) y realiza un recorrido directo a la pelota para imprimirle la máxima velocidad, mientras que el principiante tiende a hacer el movimiento hacia el lado para darle efecto a costa de reducir la velocidad de la pelota en la cancha.

Los entrenadores que trabajan con jugadores en formación deben ayudar a realizar la transición rápida hacia la empuñadura continental. También pueden ayudar concentrándose en enseñar a sentir la técnica correcta de saque y las trayectorias de la raqueta hacia el impacto con la pelota. Si el entrenamiento pudiese concentrarse más en estos aspectos, y menos en cuántas pelotas entran en el cuadro, el jugador probablemente mejoraría más rápidamente y alcanzaría niveles superiores de rendimiento en el saque. Muchos jugadores, de todos los niveles de juego, intentan auto diagnosticarse y erróneamente atribuyen el error de dirección de la pelota u otro error en el saque a un factor técnico. La técnica y la coordinación en el tenis no son generalmente tan sencillas.

EL CONTINUO DE COORDINACIÓN

El control de la velocidad de la raqueta depende fundamentalmente de un patrón de movimiento sobre la cabeza hábil o maduro. El desarrollo de esta coordinación progresa de un patrón simultáneo de "empujar" la pelota a uno secuencial de "lanzarla". Las primeras investigaciones de kinesiología informaban que muchos jóvenes y adultos interrumpían el desarrollo de su coordinación antes de alcanzar cierto nivel de destreza o de madurez. Esto era muy común en las niñas cuando se desalentaba su intervención en deportes que involucraran lanzar implementos con fuerza por encima de la cabeza.

Los entrenadores de tenis deben saber que la técnica avanzada de saque dependerá de la habilidad que posea el jugador para crear un patrón secuenciado y coordinado de movimiento sobre la cabeza. El movimiento secuencial desde el suelo hacia arriba transfiere energía desde los grandes músculos y segmentos de la extremidad inferior y del tronco al brazo y a la raqueta. El control de la cabeza de la raqueta a alta velocidad no se logra sin este tipo de coordinación y sin precisas rotaciones del tronco y brazo.

Como muchos de los movimientos son muy rápidos, se recomienda el uso de videos para poder observar nuevamente y extender la observación de la sutil coordinación del tronco y el brazo en el saque. Para mayores detalles ver Knudson (2006) pues existen variaciones individuales en las combinaciones de rotaciones de las articulaciones de los sacadores avanzados. No sería apropiado suponer que todos los jugadores avanzados realizan una rotación axial secuencial perfecta de la cadera, parte superior del tronco y sobre la cabeza.

REGULARIDAD

Todo jugador de tenis lucha por la regularidad, pero en general la cantidad de irregularidades en la técnica de saque disminuye a medida que aumenta la habilidad. Uno de los grandes desafíos del saque es lograr una elevación de la pelota ("toss") constante que permita impactar la pelota con la raqueta en un punto alto de su trayectoria y velocidad. Mientras los jugadores avanzados trabajan sobre la regularidad para disfrazar diferentes saques con efecto, los principiantes deben concentrarse en la altura y la ubicación general relativa al cuerpo.

Todos los jugadores tienden a alejar la elevación de la pelota de la zona de impacto sobre el hombro que golpea debido a las rotaciones del hombro que lanza la pelota con respecto al hombro opuesto. Pocos investigadores del tenis se han preocupado por estudiar la dificultad de rotar tantas articulaciones en el comienzo del saque y crear esencialmente una elevación vertical de la pelota. La mayoría de los principiantes realizan una elevación irregular y demasiado baja. El punto de impacto bajo puede limitar el golpe del brazo raqueta, disminuir el margen de error y la velocidad con que se golpea la pelota. Los puntos de impacto bajos también hacen que los principiantes "abran" la cara de la raqueta en el impacto para meter la pelota en el cuadro de saque. Esto también contribuye al problema de aprender una coordinación secuencial del brazo, descrita generalmente como una acción vigorosa del antebrazo y la muñeca. Una técnica de saque avanzada producirá una proyección de la pelota casi horizontal (Figura 3).

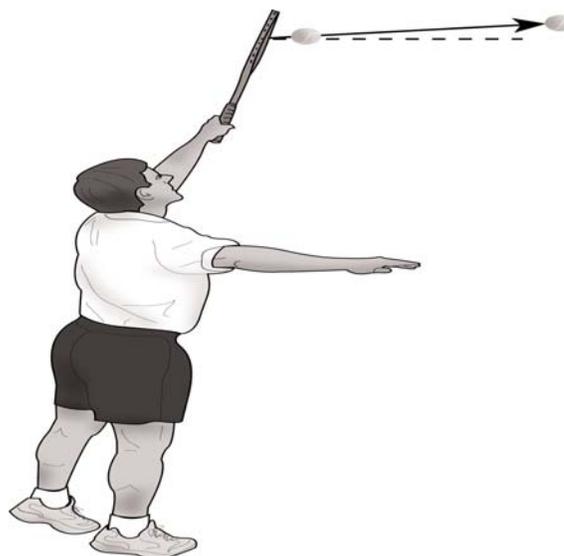


Figura 3. Los saques avanzados se golpean agresivamente y casi horizontalmente (ver ilustración), pero los principiantes deben golpear la pelota hacia arriba debido a los bajos puntos de impacto y a las lentas velocidades de la raqueta.

CONCLUSION

En resumen, la considerable investigación y los experimentos biomecánicos indican que es necesario lograr una coordinación secuencial de todo el cuerpo para lanzar y golpear sobre la cabeza correctamente. Las investigaciones apoyan la teoría según la cual las rotaciones axiales y hacia delante del tronco y del antebrazo son cruciales para generar velocidad de la mano/raqueta (Bahomonde, 2000; Hirashima et al., 2008; Naito & Maruyama, 2008). Los entrenadores pueden ayudar a los jugadores a mejorar su saque utilizando sus conocimientos de los fundamentos, pero también enfatizando el uso de la empuñadura correcta, desarrollando una coordinación secuencial apropiada y concentrándose más en la técnica y no tanto en el resultado inmediato.

NOTA

Figuras tomadas de Principios biomecánicos de técnicas de tenis (Biomechanical Principles of Tennis Techniques) con autorización de Racquet Tech Publishing.

Referencias

- Bahamonde, R. (2000). Changes in angular momentum during the tennis serve. *Journal of Sports Sciences*, 18, 579-592.
- Hirashima, M., Yamane, K., Nakamura, Y., & Ohtsuki, T. (2008). Kinetic chain of overarm throwing in terms of joint rotations revealed by induced acceleration analysis. *Journal of Biomechanics*, 41, 2874-2883.
- Knudson, D. (2006). *Biomechanical principles of tennis technique*. Vista, CA: Racquet Tech Publishing.
- Knudson, D., & Elliott, B. (2004). Biomechanics of tennis strokes. In Hung, G.K. & Pallis, J.M. (Eds.) *Biomedical engineering in sports* (pp. 153-181). New York: Kluwer.
- Knudson, D., & Morrison, C. (2002). *Qualitative Analysis of Human Movement* 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Naito, K., & Maruyama, T. (2008). Contributions of the muscular torques and motion-dependent torques to generate rapid elbow extension during overhand baseball pitching. *Sports Engineering*, 11, 47-56.

¿Jugar y permanecer o jugar y dejarlo?

James Newman (ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (45): 26 - 28

RESUMEN

Este artículo utiliza el Modelo de compromiso deportivo (Scanlon et al., 1993) para investigar los factores que afectan la retención de tenistas recreativos en programas y el deporte en general. Se subraya especialmente la definición de disfrute deportivo, sus fuentes y su rol para aumentar el compromiso deportivo.

Palabras clave: Compromiso deportivo, disfrute, participación, retención.

Dirección del autor: james.newman@itftennis.com

"Cuando eres niño, eres un poco de todo: artista, científico, atleta, erudito...a veces pareciera que crecer es un proceso que implica abandonar esas cosas, una por una"- Kevin Arnold, Los años del asombro.

INTRODUCCIÓN

Si bien el tenis continúa creciendo en el mundo, especialmente en regiones como Asia y Latinoamérica, una investigación llevada a cabo en 2003 en un país tenísticamente importante, demostró que 70 millones de personas en ese país habían probado el tenis y que el 97% 'no tenía interés' en volver a jugar (TIA, 2003). Esta estadística indica el desafío que enfrentan muchos países maduros desde el punto de vista tenístico los cuales a pesar de atraer a cantidades razonables de jugadores, luchan por retenerlos y en algunos casos pierden igual cantidad o aún más.

El año pasado se produjo el lanzamiento de la campaña de la ITF "Tennis...Play and Stay" cuyo objetivo es mejorar las experiencias iniciales de los principiantes para retener a más jugadores en el deporte.

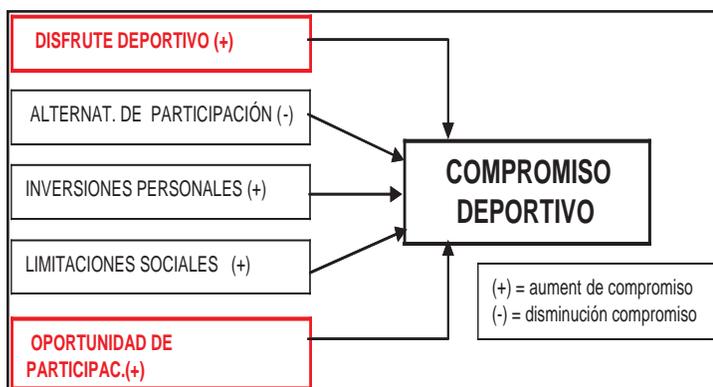
Este artículo describe los orígenes del compromiso deportivo y el disfrute, y brinda una visión a los lectores sobre por qué los jugadores juegan y se quedan o juegan y se van.

¿QUÉ ES EL COMPROMISO DEPORTIVO?

El compromiso deportivo ha sido definido como "un constituyente psicológico que representa el deseo de y resuelve continuar con la participación deportiva" (Scanlan et al., 1993; Scanlan & Lewthwaite, 1986). El compromiso deportivo predice claramente la participación.

EL MODELO DEL COMPROMISO DEPORTIVO (CARPENTER & SCANLAN, 1998; SCANLAN ET AL., 1993B)

El modelo del compromiso deportivo destaca los factores que se relacionan con el grado de compromiso de una persona hacia su deporte o su programa.



ALTERNATIVAS DE PARTICIPACIÓN

Ejemplos: Otros deportes, actividades recreativas no deportivas.

Breve descripción: La fuerza de las actividades alternativas, en vez de la participación en tenis.

Más: Más alternativas de participación llevan a menor compromiso deportivo. Los niños suelen tener alternativas de participación elevadas (fútbol, baloncesto, hockey, etc.). Los adultos tienen menos alternativas pero también tienen menos tiempo.

Cómo se puede cambiar este factor: No es posible hacerlo directamente, pero los entrenadores pueden hacer que las alternativas sean menos atractivas desarrollando las "oportunidades de participación" (ver más adelante).

INVERSIONES PERSONALES

Ejemplos: Tiempo, esfuerzo, dinero.

Description: Los "recursos personales" invertidos en el deporte que no pueden recuperarse si termina la participación. Mientras mayor sea la inversión de recursos personales, mayor será el compromiso deportivo. Los principiantes son los más frágiles en este aspecto ya que probablemente hayan hecho una escasa inversión personal (no han dedicado mucho tiempo, esfuerzo o dinero a este deporte).

Cómo se puede cambiar este factor: Es fundamental que los entrenadores maximicen la inversión personal mejorando las oportunidades sociales y de dominio del juego. Quienes han comprometido tiempo y esfuerzo y han ganado amigos y pueden pelotear, tendrán un mayor compromiso deportivo que quienes con el mismo tiempo y esfuerzo no han logrado un entorno social positivo o no han logrado las destrezas para jugar.

LIMITACIONES SOCIALES

Ejemplos: Presión de los padres o pares, el único modo de ver amigos.

Descripción: Presión de los padres o pares, el único modo de ver amigos.

Cómo se puede cambiar este factor: Los entrenadores deben identificar a quienes están bajo presión negativa y en el momento oportuno tratar el origen de la misma.

OPORTUNIDADES DE PARTICIPACIÓN

Ejemplos: Dominio, socializar, beneficios para la salud.

Description: Oportunidades disponibles solo para participación en el deporte o programa de entrenamiento. Mientras más oportunidades perciba el individuo, mayor será su compromiso deportivo.

Cómo se puede cambiar este factor: Jugadores aficionados que quieren jugar tenis. Los entrenadores que utilizan un enfoque basado en el juego, y, cuando fuere necesario, pelotas más lentas, canchas más pequeñas y raquetas más cortas, dando a los jugadores más posibilidades de jugar y de estar físicamente activos, en lugar de enfoques con directrices demasiado técnicas dirigidas a la ejecución cerrada (forma) en vez de a la habilidad de jugar (función). Los clubs deben también ser entornos amigables, activos y confortables que promuevan la interacción social como factor fundamental del juego de tenis.

DISFRUTE DEPORTIVO

El disfrute deportivo es el principal determinante del compromiso deportivo y de la participación continua. Quienes gozan de mayor disfrute tiene el más alto compromiso deportivo y vice-versa.

Una presentación reciente comentaba los 'fundamentos', y mostraba que muchas lecciones pueden brindar la diversión ¡Pero no los "fundamentos"! Un punto importante es que la diversión solamente puede no ser suficiente para mejorar o retener jugadores. Es importante reconocer que mientras el disfrute se puede definir como "una respuesta afectiva positiva a la experiencia deportiva que refleja sentimientos generalizados como el placer, el gusto y la diversión" (Scanlan et al, 1993; Scanlan & Lewthwaite, 1986), también abarca sentimientos de dominio (McCarthy et al, 2007).

ORÍGENES DEL DISFRUTE DEPORTIVO

(Carpenter & Scanlan, 1998; Casper, et al., 2007; McCarthy & Jones, 2007; Scanlan et al., 1993; Scanlan & Lewthwaite, 1986)

Intrínsecos

Origen	Para	Cómo cambiar
Mostrar dominio (destrezas de intento y desempeño)	Niños y adultos	Aumentar la sensación de dominio ayudando en el aprendizaje de muchas habilidades, creando situaciones para que los principiantes jueguen desde el comienzo (es decir, sacar, pelotear y ganar puntos). Cuando el principiante experimenta el éxito puede sentir una fuerte sensación de dominio.
Mostrar superioridad (mostrar más habilidad que otros)	Niños (4/5 años y más) y algunos adultos	Los entrenadores pueden tratar de asegurar a todos los jugadores una posibilidad de éxito en alguna parte o ejercicio de la sesión.
Entusiasmo y desafío	Importante para todas las edades	4 modos de ofrecer entusiasmo y desafío: 1. Fijar metas en la práctica. 2. Crear actividades dinámicas pero pertinentes. 3. Variar los ejercicios. 4. Brindar desafío óptimo.
Sensaciones físicas y esfuerzo	Muy importante para todas las edades	Los niños necesitan mucha actividad (con descanso adecuado). Los entrenadores deben evitar las filas e incluir estaciones con actividades rotando los jugadores dentro y fuera de la cancha. Los adultos están también motivados cuando se mantienen activos durante un cierto período.

Extrínsecos

Origen	Para	Cómo cambiar
Ánimo y reconocimiento social de competencia/logro	Importante para niños y algunos adultos	Los entrenadores deben animar, en particular a los principiantes, con mucha alabanza y aliento para construir confianza y disfrute.
Instrucción, dirección, actividad organizada	Niños mayores y adultos	Los entrenadores pueden organizar programas flexibles, lógicos y estructurados hacia una progresión entretenida; no una diversión sin objetivos ni una enseñanza estricta.
Interacción social (amistades)	Importante para todos	Los entrenadores y los clubs deben dar oportunidades (especialmente a los adultos) de hacer amigos y socializar. Ideas como: asignar un 'compinche' a los nuevos miembros, una bebida gratis en el bar después de cada clase, excursiones organizadas agregarán al vínculo social y aumentarán el disfrute.
Comportamiento positivo del entrenador	Muy significativo para todos	El comportamiento positivo, el ánimo e instrucción cuando son claros y no dictatoriales son la mejor fuente de disfrute en el deporte.

ORÍGENES DEL NO-DISFRUTE DEPORTIVO (MCCARTHY & JONES, 2007)

Intrínsecos

Origen	Para	Cómo cambiar
Mostrar competencia deficiente	Muy significativo para niños y adultos	Desafío óptimo cuando los jugadores tienen éxito un 75% de las veces, no óptimo cuando tienen éxito/fracasan todo el tiempo. Los entrenadores deben adaptar la actividad para que el jugador logre suficiente éxito.

Extrínsecos

Origen	Para	Cómo cambiar
Padres muy involucrados o que dan retroalimentación negativa	Niños solamente	Bajar y repartir la publicación "Cómo ser mejor padre de tenistas" a los padres.
Bajo apoyo informativo y emotivo	Significativo para los niños y algunos adultos	Impartir instrucciones o descripciones claras sobre lo que se espera que hagan los jugadores alentando y apoyando.
Demasiado énfasis en la competencia	Principalmente niños	Los entrenadores deben poner énfasis en el desempeño y no en los resultados de la competencia. Premiar el mayor esfuerzo, espíritu deportivo, logros y fijar metas de proceso y desempeño fuera de los resultados de los partidos.
Altos estándares	Todas las edades	Óptimo desafío y diferenciación son herramientas que aseguran el placer de jugar y aprender. Si la actividad es demasiado difícil o los entrenadores se frustran ante las fallas los jugadores no disfrutarán
Retroalimentación negativa o bajo refuerzo	Todas las edades	Los principiantes necesitan refuerzo positivo y regular. Generalmente, la cantidad de retroalimentación se reduce con la experiencia y habilidad de los jugadores. Los entrenadores deben dar retroalimentación constructiva y correctiva y no negativa.
El nivel del adversario es muy distinto al propio	Todas las edades	Todos los jugadores deberían tener su Número Internacional de Tenis (ITN) que califica sus habilidades. Cuando todos los jugadores de un club poseen ITN es más fácil agruparlos por nivel. Ver www.oncourtasessment.com

NOTA SOBRE LA EDAD

Aunque el modelo de compromiso deportivo es pertinente para adultos y jóvenes; los niños (especialmente los que están en la fase de muestreo entre 7 y 12 años) tienen un control limitado sobre la participación deportiva y, un factor extra de 'influencia paterna'.

CONCLUSIÓN

El compromiso deportivo se vincula directamente con la retención de los jugadores en el deporte. Los entrenadores y administradores conscientes de los factores que afectan el compromiso deportivo pueden manipular sus programas para aumentar el compromiso y la retención. El disfrute es la raíz más importante del compromiso deportivo.

Frecuentemente 'diversión' y 'disfrute' se utilizan como términos desechables. La investigación demuestra que 'dominio', 'esfuerzo', y 'competencia' (4,6) son fuertes indicadores de disfrute. Esto permite que algunas campañas como la campaña de la ITF, Tennis...Play and Stay, promuevan el uso de pelotas más lentas para que los principiantes puedan jugar (comenzar dominando) desde la primera lección.

PUNTOS DE ACCIÓN

1. Anota 3 maneras de aumentar 'las oportunidades de participación' en tu club, programa o entrenamiento.
2. Elige 3 orígenes del disfrute y no disfrute deportivo. ¿Cómo puedes maximizar el disfrute y compensar el no-disfrute en el entrenamiento?
3. Comprométete a seguir estas ideas anotándolas primero en un papel y aplicándolas luego en el programa de entrenamiento.

Referencias

1. Carpenter, P.J., & T.K. Scanlan (1998) 'Changes Over Time in the Determinants of Sport Commitment', *Pediatric Exercise Science*, 10, 356-365
2. Casper, J.M., D.P. Gray, & M.B. Stellino (2007) 'A Sport Commitment Model Perspective on Adult Tennis Players' Participation Frequency and Purchase Intention', *Sport Management Review*, 10, 253-278
3. McCarthy, P.J., & M.V. Jones (2007) 'A Qualitative Study of Sporth Enjoyment in the Sampling Years', *The Sport Psychologist*, 21, 400-416
4. Scanlan, T.K., P.J. Carpenter, M. Lobel, & J.P. Simons (1993) 'Sources of Sport Enjoyment for Youth Sport Athletes', *Pediatric Exercise Science*, 5, 275-285
5. Scanlan, T.K., P.J. Carpenter, G.W. Schmidt, J.P. Simons, & B. Keeler (1993) 'An Introduction to the Sport Commitment Model' *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1-15
6. Scanlan, T.K., & R. Lewthwaite (1986) 'Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Sport Enjoyment', *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35
7. Tennis Industry Association (2003) *The Tennis Campaign*, Juniper: Florida
8. Weiss, M.R., & L.M. Petlichkoff (1989) 'Children's Motivation for Participation In and Withdrawl From Sport: Identifying the Missing Links', *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211

Plan de clase 5

Nivel de 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 profundidad.

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

Tema táctico 2: 4. dirigir profunda a la izquierda, 5. dirigir profunda a la derecha. 6. dirigir profunda al medio

Temas técnicos: 1. Preparación, 2. Generalmente movimiento (swing) hacia delante de abajo a arriba, 3. Punto de contacto, 4. Generalmente terminación larga y suave.

Número de jugadores: 8

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

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



SITUACIÓN ABIERTA

Objetivo: Los jugadores jugarán puntos con golpes de fondo desde el fondo de la cancha para mantener al adversario en el fondo de la cancha pegando profundo.

Metodología: Jugar el punto.

Organización/posición del jugador:

- ITN 10-10.3 : Crear 4 mini-canchas (canchas y pelotas rojas) utilizando el ancho de la cancha. 2 mini-canchas a cada lado de la red, 2 jugadores jugando en cada mini-cancha.
- ITN 8-9: Utilizar toda la cancha con pelotas naranja o verdes 'play tennis'. Colocar 4 jugadores en cada lado de la cancha. Juegan paralelo. 2 pares cerca de las paralelas de dobles y los otros dos cerca del centro de la cancha. Dependiendo del nivel comienzan a sacar más cerca o más lejos de la red.
- Otras opciones: Es posible utilizar canchas de 12 ó 18 metros (cancha naranja).

Rotación de jugadores: Utilizar una zona en la cual deberá botar la pelota para considerarla profunda. Después de 5 puntos desde el fondo de la cancha o después de un cierto tiempo (por ejemplo 2 minutos), los ganadores ascienden una cancha y los perdedores descienden una cancha. Cuando se utiliza la cancha total, los ganadores juegan con los ganadores y los perdedores con los perdedores. Tratar de que todos jueguen contra todos.

Análisis y diagnóstico del entrenador: Controlar la actitud general de los jugadores (mental), regularidad y profundidad de la pelota (tácticas para mantener al adversario en el fondo de la cancha), movimiento en la cancha con la pelota (acondicionamiento) y las habilidades con la raqueta (técnica).

SITUACIÓN CERRADA CON ALIMENTACIÓN DE CANASTO

Progresión 1a (Temas técnicos):

Objetivo: Los jugadores practican la técnica fundamental de los golpes de fondo de pegar a la pelota con profundidad.

Metodología: Utilizar autoalimentación, la mano del compañero o alimentación con raqueta o alimentación por parte del entrenador. Crear estaciones adaptadas al nivel de los jugadores: Estación 1, colocar la raqueta correctamente para el punto de contacto y hacer contacto con la pelota alimentada; Estación 2, comenzar con la raqueta en la misma posición que en la estación 1 pero hacer contacto con la pelota alimentada y realizar una terminación suave y larga; Estación 3, comenzar la raqueta ya en la fase de preparación y luego hacer un movimiento hacia delante de abajo hacia arriba, contactar, y luego terminación suave y larga; Estación 4, comenzar con la posición de listo e impactar la pelota alimentada y jugarla dentro de la cancha; Estación 5, impactar la pelota y dirigirla con profundidad hacia la izquierda y la derecha.

Organización/posición del jugador:

- ITN 10-10.3: Usar 4 mini canchas (canchas rojas), cada mini cancha con una estación, la rotación se completa por cancha, verificando que cada jugador practique en cada estación.
- ITN 8-9: Usar la totalidad de la cancha pero con dos mini canchas (media cancha paralela), comenzando con las dos primeras progresiones, y luego progresando a las dos siguientes. Una vez que todos hayan completado el mismo número de repeticiones (se pueden utilizar pelotas naranjas o verdes). Los jugadores comienzan en la cancha que les corresponde según su nivel de juego. Pueden comenzar en la línea de saque y luego retroceder.

Rotación de jugadores: Las rotaciones posibles incluyen:

1, Cierta tiempo. 2, Cierta número de repeticiones. 3, Número de golpes de fondo exitosos por lo técnico o táctico. 4, Cierta número de puntos jugados.

Análisis y diagnóstico del entrenador: Verificar que los jugadores practiquen tanto el golpe de derecha como el de revés al mismo tiempo y la misma cantidad, y que dirijan sus tiros profundos a la derecha, a la izquierda y al centro de la cancha usando zonas, objetivos o conos acordados previamente entre los jugadores y el entrenador.



Plan de clase 5

Progresión 1b (Tema táctico).

Objetivo: Los jugadores practicarán las tácticas fundamentales del juego de fondo enfatizando la táctica de mantener al adversario en el fondo de la cancha mediante una pelota profunda.

Metodología: Utilizar autoalimentación, la mano del compañero o alimentación con raqueta o alimentación por parte del entrenador. Crear estaciones adaptadas al nivel de los jugadores: Estación 1, golpear la pelota (consistencia); Estación 2, pasarla sobre la red (altura); Estación 3, dentro de la cancha (dirección); Estación 4, pegar con profundidad.

Organización/posición del jugador: Igual al anterior.

Rotación de jugadores: Igual al anterior.

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

PELOTEO CON EL ENTRENADOR

Objetivo : Los jugadores practicarán las tácticas fundamentales del juego de fondo utilizando golpes de fondo en situación de peloteo con el entrenador para aplicar la táctica de mantener al adversario en el fondo de la cancha golpeando la pelota con profundidad.

Metodología : Los jugadores pelotean con el entrenador.

Organización/posición del jugador:

- **ITN 10-10.3** utilizando 4 mini-canchas (canchas rojas), los jugadores sacan o comienzan el peloteo con un saque con el brazo de abajo con el entrenador jugando en una de las canchas, y el jugador extra posiblemente recogiendo las pelotas o haciendo actividad física, llevando el puntaje, creando una estación, en la que podrá practicar la regularidad de sus golpes de fondo (por ejemplo contra un frontón o pared o pegando a un objetivo). Después de 5 puntos, se juntan a comentar el tema de la clase. El peloteo/punto comenzará del lado del entrenador.

- **ITN 8-9** utilizando 2 mini-canchas, entrenador y jugadores pelotean paralelo (con pelotas naranjas o verdes). Poner los jugadores en 2 grupos de 4, (el entrenador haciendo de 4° en uno de los grupos). El 8° jugador o jugador extra podría estar haciendo ejercicio físico o levantando las pelotas u otra actividad relacionada con el tema de la clase.

Rotación de jugadores: Igual al anterior.

Análisis y diagnóstico del entrenador: Asegurarse de que los jugadores comiencen a aplicar las tácticas básicas manteniendo al adversario en el fondo de la cancha mediante una pelota profunda desde el fondo de la cancha con los golpes de fondo.

SITUACIÓN ABIERTA CON PUNTOS.

Objetivo: Los jugadores practican las tácticas fundamentales de mantener al adversario en el fondo de la cancha golpeando con profundidad usando golpes de fondo en peloteo con sus compañeros.

Metodología: Los jugadores pelotean entre sí.

Organización/posición del jugador : Los jugadores juegan puntos según su nivel de juego y tamaño de cancha es decir:

- **ITF 10-10.3:** 3-4 canchas de mini-tenis.

- **ITF 8-9:** Utilizando media cancha. Podrían pasar a utilizar toda la cancha pero con una buena rotación y con pelotas naranjas o verdes.

Rotación de jugadores: Igual al anterior.

Sistema de puntaje/puntos: Se podrán utilizar los siguientes formatos:

- Puntaje individual: Número de golpes de fondo en "zona profunda".

- Puntaje por equipos/pareja: número de patrones de golpes en la 'zona profunda'.

- Otras opciones: número de veces en las que los jugadores adoptan una preparación correcta, punto de contacto, e impacto de la pelota con las cuerdas.
- Puntos individuales.
- Puntos extra otorgados por táctica (mantener al adversario en el fondo de la cancha pegando con profundidad) o mejora técnica.

- Rey de la cancha.

Análisis y diagnóstico del entrenador: Verificar que los jugadores comiencen a aplicar las tácticas básicas (mantener al adversario en el fondo de la cancha pegando profundo) desde el fondo de la cancha usando golpes de fondo.



Una mirada global al desarrollo de jugadores

Doug MacCurdy (Experto de la ITF, Estados Unidos)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 31- 33

RESUMEN

Este artículo analiza el desarrollo del jugador de nivel mundial y ofrece estudios de caso y ejemplos de programas y estructuras nacionales. La evaluación de los países se realiza según criterios de desempeño particulares, a partir de los cuales se evalúa cuán exitosos son dichos países en el desarrollo de jugadores.

Palabras clave: Desarrollo, asociación nacional
Dirección del autor: Dougmacurdy@aol.com

INTRODUCCIÓN

Lo primero que necesita un jugador para lograr el éxito en el mundo del tenis profesional es mucho talento. Necesita ser un excelente atleta, es decir, estar en muy buenas condiciones físicas. Además de ser un jugador excepcional deberá contar con una técnica excelente, una coordinación increíble, una gran habilidad para tomar decisiones en fracciones de segundo, una táctica sólida y un gran control y fortaleza mental. Muy pocos jugadores poseen todas estas características necesarias para el rendimiento a altísimo nivel. Los deportistas con potencial para ser profesionales del más alto nivel pueden nacer prácticamente en cualquier lugar.

El éxito de un país en el tenis internacional es, en el mejor de los casos, difícil de definir. Entre las medidas a considerar figuran:

- Un número de jugadores clasificados entre los mejores.
- El éxito en Copa Davis y Copa Federación.
- Los jugadores que ganan los campeonatos más importantes.
- El número de jugadores mejor clasificados considerando la población tenística y la población total del país.
- Los buenos juveniles en desarrollo.
- Una tendencia ascendente en todas las áreas mencionadas anteriormente.

EUROPA

Mirando el panorama presente del tenis, si bien hay partes muy claras en este rompecabezas de desarrollo de los mejores jugadores, los caminos que siguen tales jugadores pueden ser muy variados. Aproximadamente el 80% de los 100 mejores jugadores varones y mujeres proceden de Europa. En el tenis de varones, el 20% restante procede de Sudamérica y de los Estados Unidos. Entre las mujeres, alrededor del 20% son de Estados Unidos y Asia. Obviamente, hay algunos pocos jugadores que no provienen de esas naciones o regiones.

El éxito del tenis europeo debe verse tanto desde una perspectiva continental como desde los países individuales. Si un país tiene un jugador de alto nivel, pero poca profundidad, puede deberse solamente a la suerte. Aún es más suerte si tiene dos jugadores de este nivel. Un país puede ganar la Copa Davis o la Copa Federación y parecer una potencia dominante con solo dos jugadores. Pero, tomados en su totalidad, no hay duda de que los países europeos son los que están produciendo la mayoría de los mejores jugadores.

Algún tipo de planificación visionaria ayudó al tenis europeo a lograr su estado actual en el mundo del juego. En los '70, se creó la Asociación Europea de Tenis. Fueron muchas las razones por las cuales 17 asociaciones nacionales sintieron la necesidad de contar con un organismo que representara los intereses del tenis europeo. Algunas razones fueron de índole política y otras estaban directamente relacionadas con la excelencia en el juego. En los 50, 60 y hacia los 70, el tenis estaba casi dominado por Australia y Estados Unidos. El primer Abierto de los Estados Unidos se jugó en 1968. La mitad de los jugadores que aparecían en el cuadro y más del 80% de

las mujeres eran estadounidenses. La Federación Europea tenía verdaderos deseos de revertir esta situación y se desarrolló el concepto de crear un semillero para jugadores europeos jóvenes con la forma de un torneo. Se creó entonces el simposio anual de la Federación Europea para que los directores técnicos nacionales pudiesen intercambiar ideas sobre las mejores prácticas. Estos comienzos han ayudado a dar forma a la situación presente. Tennis Europe (anteriormente Federación Europea) cuenta actualmente con 49 naciones miembro.

Algunos de las características actuales del tenis en Europa son:

- Un gran número de oportunidades competitivas a todo nivel.
- Un extenso entrenamiento y competencia en canchas de polvo de ladrillo. La mayoría de los países han encontrado formas de entrenar y/ o hacer competir a sus mejores jugadores entre sí de manera regular.
- El nivel medio de entrenamiento es muy bueno.
- El sistema de los clubes es muy bueno. Muchos tienen buenos programas de rendimiento para juveniles.
- En Europa del Este, muchos ven al tenis como una posibilidad hacia una vida mejor y están dispuestos a desarraigarse y a asumir los riesgos. El entorno en los clubes del Este de Europa suele ser muy competitivo. El objetivo principal es ganar partidos. Se usa mucho la identificación de talentos. El énfasis está en la calidad más que en la cantidad.
- El tenis está atrayendo a muy buenos deportistas.

Más adelante examinaremos algunos factores en ciertos países que están logrando considerable éxito en el presente.

CAMINOS Y FINANCIACIÓN

Existen numerosos caminos para que un jugador llegue a la cima. Todos ellos requieren una inversión de dinero. La pregunta sobre quién paga los gastos tiene una respuesta múltiple. A continuación se incluyen algunas posibilidades. Debe notarse que generalmente existe una combinación de diversas fuentes de financiación:

- La asociación nacional puede tener un centro de entrenamiento nacional, y, posiblemente, centros regionales para desarrollar jugadores. Los jugadores seleccionados se entrenan gratuitamente o a un costo mínimo. La mayoría de los países europeos, no todos, tienen algún tipo de centro nacional de entrenamiento. En líneas generales, alrededor del 80% de los jugadores europeos ha pasado al menos parte de sus años de formación en un sistema dirigido por sus asociaciones nacionales. Casi todas las asociaciones brindan algún tipo de financiación para que los jugadores más prometedores compitan internacionalmente.
- La familia es generalmente la fuente primaria de financiación. El problema con este sistema es que solamente un bajo porcentaje de familias puede correr con todos los gastos. En verdad, esta situación económica hace necesaria una búsqueda de excelencia para la vasta mayoría de la población, en la cual el tenis internacional no es una opción muy viable. Además, si el grupo de talentos se basa en el pequeño porcentaje de la población que puede costear los gastos,

el país perderá la mayoría de sus mejores tenistas.

- Las grandes empresas y algunas empresas fabricantes firmarán acuerdos particularmente buenos. En por lo menos un caso, una empresa representa a los jugadores, administra academias de entrenamiento, es dueña de torneos y controla algunos aspectos del tenis. Un contrato firme puede dar al jugador la paz mental financiera para concentrarse en su mejoramiento.
- Un patrocinador o un grupo de ellos pueden adelantar los fondos necesarios como acto de buena fe, inversión o préstamo (alto riesgo).
- Las academias comerciales pueden ofrecer becas para jugadores sobresalientes.
- Los entrenadores pueden ofrecer entrenamiento sin costo o con costo muy reducido a cambio de un contrato basado en un porcentaje de las ganancias futuras del jugador.
- Un pequeño grupo de jugadores puede contratar un entrenador para compartir los gastos y que sean más fácilmente asequibles.
- Un padre puede actuar de entrenador.
- Algunos jugadores jugarán en las universidades estadounidenses de uno a cuatro años en vez de jugar tenis profesional a los 18. James Blake y Bob y Mike Bryan son ejemplos de jugadores que compitieron en la universidad y luego se lanzaron a la carrera profesional con gran éxito.

Evidentemente, el costo juega un rol fundamental en el desarrollo de un jugador de primer nivel. Sin embargo, debe notarse que existe mínima diferencia entre ofrecer oportunidades razonables a los jugadores prometedores y ofrecer demasiadas oportunidades, que las tomen por sentadas y no sepan valorarlas.

PAÍSES INDIVIDUALES

A continuación se incluye una lista de los países que actualmente producen buena cantidad de los mejores jugadores. La información se ha obtenido de diferentes fuentes, algunas trabajan directamente con asociaciones nacionales y otras son independientes. Si bien no se intenta hacer un análisis profundo de los sistemas de cada país, se incluyen algunas características de cada uno de ellos.

España (ESP) - Población c.40 millones.

- Uno de los mejores países por la profundidad y excelencia en el tenis de varones. El tenis de mujeres tiene también un alto nivel (Finalistas de Copa Federación en 2008).
- Hay un Centro Nacional de Entrenamiento (CNE) para desarrollo de jugadores. El número de jugadores en el CNE es de alrededor de 8 a 15. Es un centro que brinda alojamiento.
- Hay 17 centros regionales.
- El apoyo médico que brinda la asociación nacional (NA) es excelente.
- Hay muchas academias privadas. Algunas son bastante grandes, otras pequeñas. Muchas de ellas tienen mayoría de jugadores extranjeros, particularmente de Rusia y otros países del este europeo.
- Frecuentemente, los jugadores se organizan en equipos de tres o cuatro y contratan un entrenador. También es común que contraten un preparador físico.



Es difícil decir qué porcentaje de jugadores es producto directo de las NA. El número de jugadores en los CNE es relativamente bajo. Casi todos los jugadores están "bajo el paraguas" de la NA a través de subsidios, campos de entrenamiento, torneos, etc.

España ha creado un entorno excelente para el desarrollo de jugadores. El nivel de formación de los entrenadores es muy bueno. Hay muchas, muchísimas oportunidades competitivas. La vasta mayoría de los torneos se realiza en canchas de polvo de ladrillo, aunque los jugadores frecuentemente entrenan en canchas duras para equilibrar. Las condiciones climáticas son casi ideales. La NA no es particularmente adinerada, pero es efectiva.

República Checa (CZE) y Eslovaquia (SVK) - Población c.10 millones en CZE; c. 5 millones en SVK.

- Anteriormente CZE y SVK formaban un país - Checoslovaquia.
- Ambos tienen una historia de excelencia en tenis.
- El sistema checo/eslovaco sirvió de modelo para los programas de la ex unión soviética. Los entrenadores checos/eslovacos se contrataron como entrenadores nacionales en muchos países europeos.
- Dos NTCs en CZE - uno en SVK. Algunos jugadores viven en el NTC, otros no.
- 14 centros de entrenamiento regionales en CZE; 5 en SVK. Alrededor del 85% de los mejores jugadores se desarrollan a través de programas de las NA
- El auspicio privado para jugadores promisorios es bastante común y cada vez lo es más.
- El polvo de ladrillo es la superficie predominante en canchas al aire libre.

Serbia (SCG) - Población c.10 millones.

- No hay CNE actualmente. La NA alquila canchas para entrenamiento en los clubes. Recientemente ha adquirido terrenos para construir un CNE y está tratando de conseguir financiación.
- La NA no otorga subsidios para el entrenamiento privado. Casi todos los jugadores se desarrollan de forma privada.
- Hay muchos torneos en o cerca de Serbia. Un jugador en desarrollo puede competir en torneos 30 semanas al año a seis horas de auto desde su casa. Pueden llegar a la clasificación 150 de la ATP o WTA jugando solamente los torneos que se organizan dentro de esta distancia.
- El patrocinio de futuros jugadores por parte de las empresas o individuos es muy raro.
- El polvo de ladrillo es la superficie predominante.

El tenis está atrayendo actualmente a muchos de los mejores talentos deportivos del país. El deporte es atractivo y atrae a un grupo socio-económico un poco más elevado que el fútbol. Los entrenadores están muy motivados para producir resultados. Unos cuantos jugadores entrenan en academias fuera de Serbia.

Croacia (CRO) - Población c. 4.4 millones.

- Hay un CNE que pueden utilizar los juveniles y los adultos. El programa de la NA es muy pequeño. Los entrenadores particulares pueden alquilar el CNE y lo hacen frecuentemente. Lo utilizan para tener tiempo de cancha y para que sus jugadores practiquen jugando partidos
- El CNE se utiliza también para torneos casi continuos durante el invierno. Igual que en Serbia, hay gran cantidad de oportunidades competitivas a todo nivel y dentro de distancias cortas.
- Algunos clubes, en particular uno en Split, tienen gran tradición en desarrollo de jugadores de primer nivel.
- El polvo de ladrillo es la superficie predominante.
- Los entrenadores están muy motivados para producir resultados. Muchos jugadores entrenan fuera de Croacia.

Francia (FRA) - Población c. 63 millones.

- Probablemente tenga el sistema de desarrollo de jugadores más sofisticado del mundo.

- Hay cinco CNEs para juveniles y profesionales.
- Recientemente, los entrenadores privados pueden trabajar con los jugadores en los CNEs.
- Hay 30 centros regionales. Cada uno tiene un jefe de entrenadores, un asistente y un preparador físico.
- Hasta los 12 años, virtualmente el 100% se desarrolla a través del sistema de NA que se extiende hasta el nivel club. En cuanto a los varones de alrededor de 16, el 90% está en el programa de la NA mientras que las niñas de la misma edad, alrededor del 50% está en dicho programa. El entrenamiento generalmente se realiza en pequeños grupos o equipos.

Francia tiene un excelente sistema de formación de entrenadores. Las instalaciones son muy buenas en todo el país y la estructura de torneos es excelente en todos los niveles.

Rusia (RUS) - Población c. 140 millones.

- Los tenistas rusos están entre los más exitosos del mundo.
- Desde que el tenis adquirió carácter olímpico en 1988, las cosas se desarrollaron rápidamente. Se crearon muchos centros estatales para entrenar jugadores. Desde el inicio, la identificación de talentos y la eliminación de la falta de talentos ha sido una piedra angular del sistema. Todos los entrenadores de los centros fueron formados en ciencias del deporte y son expertos en técnicas de enseñanza.
- Hoy, aún existe la mayoría de estos clubes. Los jugadores se seleccionan a temprana edad, alrededor de los 5 ó 6 años. Se enfatiza la coordinación, la velocidad de reacción y la agilidad. La técnica se enfatiza desde los comienzos.
- En los últimos años, ha aumentado el número de canchas y torneos. Algunos jóvenes permanecen en Rusia cuando se perfilan como promesas reales. Debido a las mayores oportunidades competitivas, al mejor clima y a las condiciones de práctica de otros lugares, muchos abandonan el país para lanzarse a una carrera tenística., en el oeste de Europa, España en particular y los Estados Unidos. Es común el patrocinio por parte de individuos adinerados.
- El polvo de ladrillo es la superficie predominante.
- Varias de las ex repúblicas soviéticas hoy independientes, también han producido jugadores de nivel mundial, generalmente siguiendo el mismo sistema.



Rusia campeonas de Fed Cup 2008.

Debido a las limitaciones de espacio, no es posible entrar en detalle sobre otros países europeos. Sin embargo, sería una terrible omisión no mencionar a algunos que han sido sumamente exitosos. Países como Suecia, Alemania, Suiza, Italia, Bélgica y Holanda han llevado jugadores a la cima o casi a la cima del juego durante los últimos 25 años. Nuevamente, tomando Europa en su totalidad, es la región dominante en la producción de jugadores de primer nivel.

Argentina (ARG) - Población c. 40 millones

- La NA tiene un sistema de desarrollo de jugadores juveniles basado fundamentalmente en ofrecer competencia. Hay una enorme cantidad de competencias locales para juveniles.

- El CNE ofrece solo una posibilidad de tiempo parcial con alojamiento para un número limitado de jugadores. Aproximadamente un 80% de los jugadores exitosos entrenan con entrenadores y academias privadas.
- La NA paga los viajes de los juveniles para participar en los circuitos por Sudamérica (COSAT), Europa y Estados Unidos.
- Un grupo de inversores privados está promocionando a 8 ó 10 jugadores prometedores.
- El polvo de ladrillo es la superficie predominante.

PAÍSES DONDE SE JUEGA EL GRAND SLAM

Junto con Francia, los otros países que juegan Grand Slam, Australia, los Estados Unidos y Gran Bretaña tienen una gran historia y han producido muchos de los mejores jugadores. Durante años, Australia y los Estados Unidos fueron casi los dueños del tenis mundial. Gran Bretaña también tuvo jugadores de primer rango pero ha quedado un poco opacada por el éxito de otros países europeos.

Los Estados Unidos continúan siendo una potencia en el tenis, habiendo ganado la Copa Davis en 2007 y las hermanas Williams, 2 de los Grand Slams en 2008. Los juveniles varones y mujeres menores de 14 y 16 también arrasaron por primera vez en la historia en las competencias juveniles por equipo de la ITF. La preocupación, frecuentemente expresada por los dirigentes, los medios y los ex jugadores, se centra en el número de jugadores en formación en la base de la pirámide que es mucho menor que en el pasado.

Australia está en la misma situación. Hay muchos buenos jugadores australianos, pero no las estrellas que el público estaba acostumbrado a ver.

Gran Bretaña está añorando un campeón de Grand Slam desde que Virginia Wade ganó Wimbledon en 1977, algunos jugadores se han acercado.

CONCLUSIONS: NOW AND TOMORROW

Considero que hay algunos puntos simples para extraer de estos países:

- Los éxitos anteriores y la tradición son útiles, pero los sistemas de desarrollo de jugadores deben anticipar lo que será necesario para el éxito en el futuro. Un pasado ilustre y expectativas demasiado altas pueden ser una mala combinación y afectar negativamente a los jugadores venideros.
- Los buenos atletas con hambre de éxito son imprescindibles. La lucha, muy frecuentemente, los hace más fuertes. Si tienen la oportunidad de ser mejores, las deben aprovechar en su totalidad.
- Parece existir una relación entre el entrenamiento temprano en polvo de ladrillo y el éxito final. Obviamente, hay muchas excepciones, especialmente en el juego de las mujeres. La superficie predominante en las canchas al aire libre en Europa es el polvo de ladrillo rojo. No es así en Estados Unidos, Australia o Gran Bretaña. La extensa experiencia en estas canchas ayuda para la resistencia mental (la habilidad de pegar muchas pelotas en la cancha). Además, el jugador debe aprender a producir su propia potencia y a construir los puntos de manera efectiva.

Los países asiáticos continúan destacándose en el tenis femenino y tienden a ser aún más fuertes. Media docena de jugadoras chinas ha surgido solamente en los últimos años

Resumiendo, los mejores jugadores pueden provenir de cualquier parte. Europa parece haber logrado definir el sendero más exitoso para sus jugadores en el momento actual. Sin embargo la historia nos muestra que nada es permanente en este mundo del juego individual más intrigante del mundo. Espero con ansias ver los resultados de los años venideros.

Actividades deportivas y tenis progresivo

William Bothorel (Federación Francesa de Tenis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2008; 15 (46): 34

RESUMEN

Este artículo describe una combinación de proyectos y recursos para clubes en las áreas de recreación tenística, participación y vida comunitaria. Describe también algunos de los objetivos principales de la Federación Francesa como organizar y promover actividades deportivas, asegurar la lealtad de los miembros del club y, simultáneamente, alentar la incorporación de nuevos adultos.

Palabras clave: Programas, recursos tenísticos, equipamiento adaptado

Dirección del autor: wbothorel@fft.fr

Las actividades deportivas siempre han sido parte de la vida de los clubs y de la temporada de tenis. Muchos clubs, además de organizar las escuelas de tenis, sesiones de práctica, clases grupales e individuales y competencias, también organizan actividades tenísticas y deportivas para sus socios. En Francia, estas actividades durante mucho tiempo fueron esencialmente torneos de club exclusivamente para socios, individuales y dobles (varones, mujeres, mixtos, eventos sorpresa, etc.). Hoy, la sociedad está cambiando rápidamente. Tanto la gente y sus hábitos como la metodología de enseñanza y la instrucción para tenis han cambiado gracias al nuevo equipamiento (introducción de las pelotas blandas y de espuma, por ejemplo) y a los programas (mini-tenis, programas Club Juvenil y Tenis para Adultos). Todo esto es parte de lo que se denomina "tenis progresivo".

Para avalar estos cambios, la Federación Francesa de Tenis (FFT) introdujo en 2006 un innovador programa de actividades deportivas llamado "Rendez-vous tennis" (Cita con el tenis). Este programa incluye numerosas actividades y juegos que los clubs de tenis pueden organizar para recibir a gran variedad de nuevos jugadores (principiantes adultos varones y mujeres, jugadores avanzados, niños, adolescentes, jugadores veteranos, etc.), compartir la experiencia de tenis y retenerlos haciéndolos jugar y disfrutar del juego.



"¡Un partido de tenis para cada uno!"



"Actividades y juegos tenísticos"



"Aptitud física y salud"



"Juegos grupales"

Todas estas actividades se pueden organizar en una, dos o más canchas dependiendo de los recursos disponibles, las circunstancias y las metas.

Los diferentes experimentos y pruebas realizados por los clubs de tenis y la FFT demuestran que el juego de tenis puede ofrecer "productos innovadores" y oportunidades disponibles para continuar siendo atractivo para todos.

Libros y videos recomendados

JUGAR AL TENIS DESPUÉS DE LOS 50

Autor: Kathy y Ron Woods **Año:** 2008 **Idioma:** Inglés **Tipo:** libro de 217 páginas **Nivel:** todos los niveles. Jugar al tenis después de los 50 intenta mejorar tu juego y tu experiencia dentro y fuera de la cancha. Describe tácticas y técnicas que van desde lo básico hasta lo avanzado. Además incluye ideas para adaptar la posición en la cancha y ajustar la selección de tiros para individuales, dobles y doble mixto. Entre las características especiales está el uso de juegos de práctica y mejora de golpes para corregir errores comunes y mejorar las destrezas mientras juegas. Brinda información para ayudar a evitar dolores y lesiones por medio de ejercicios apropiados para estirar y fortalecer. También te beneficiarás con información experta sobre lo último en equipamiento, consejos para encontrar el club apropiado y tu compañero de juego así como modos de hacer el tenis divertido.

Para mayor información, por favor visite: www.humankinetics.com

DE BONN A ATENAS, IDA Y VUELTA

Editado: Heiner Gillmeister **Año:** 2008 **Idioma:** Inglés **Tipo:** libro de 322 páginas **Nivel:** todos los niveles. Este libro es el diario de John Pius Boland. Boland fue alumno de Christ Church, Oxford después continuó sus estudios en la Universidad de Bonn en el período invernal de 1895 a 1896, partió de viaje hacia Atenas. Invitado a competir en el evento olímpico de tenis, fue campeón olímpico en el individual de varones y en compañía de Friedrich Adolf Traun, obtuvo el título también en dobles. Este libro intenta arrojar luz sobre los primeros juegos Olímpicos de la era moderna y el primer campeón de tenis.

Para mayor información, por favor visite: www.academia-verlag.de

LA CIENCIA Y LOS DEPORTES CON RAQUETA IV

Editado: A. Lees, D. Cabello y G. Torres **Año:** 2008 **Idioma:** Inglés **Tipo:** libro de 310 páginas **Nivel:** todos los niveles.

La ciencia y los deportes con raqueta IV presenta una selección de importantes investigaciones contemporáneas sobre cuatro disciplinas de deportes con raqueta, tenis, badminton, squash y tenis de mesa. Incluye los mejores trabajos y disertaciones presentadas en el cuarto Congreso Mundial de Ciencia y Deportes con Raqueta que se llevó a cabo en Madrid. El libro contiene seis áreas principales: Fisiología, Biomecánica, Medicina del deporte, Psicología, Análisis de desempeño, Pedagogía, Sociología y formación de entrenadores.

Para mayor información, por favor visita: www.routledge.com

LES RENDEZ-VOUS TENNIS

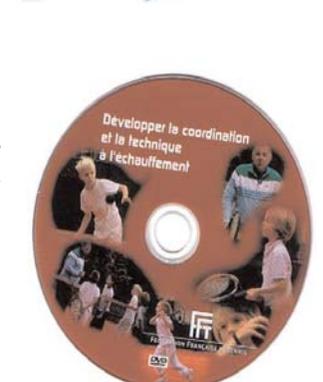
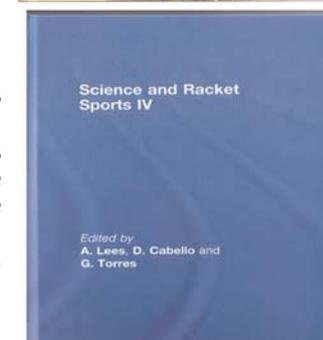
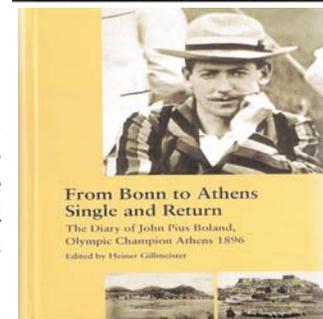
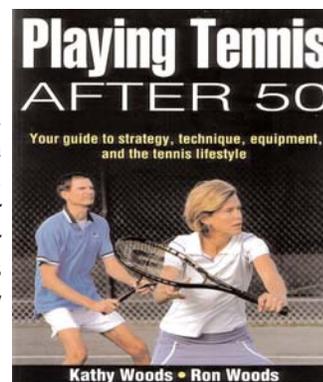
Autores: Federación Francesa de Tenis **Año:** 2008 **Idioma:** Francés **Tipo:** DVD **Nivel:** principiante El DVD es un programa de acción desarrollado por la Federación Francesa de Tenis, una combinación de proyectos para los clubs en el área del tenis recreativo, la participación y la vida de la comunidad. Todos los clubs pueden adaptar sus objetivos a sus medios. El DVD muestra que el concepto inicial es la organización y promoción de actividades deportivas y de los momentos clave de la temporada para que adultos y miembros de cualquier nivel disfruten del tenis. El objetivo es asegurar la lealtad de los socios del club y alentar a otros a asociarse. El DVD incluye actividades tenísticas y juegos para deportistas de todos los niveles desde el principiante hasta el jugador competitivo.

Para mayor información, por favor visite www.fft.fr

DESARROLLAR LA COORDINACIÓN Y LA TÉCNICA EN EL CALENTAMIENTO

Autores: Federación Francesa de Tenis **Año:** 2008 **Idioma:** Francés **Tipo:** DVD **Nivel:** principiante Este es otro gran DVD producido por la Federación Francesa de Tenis. En él se describen ejercicios y juegos para desarrollar las habilidades básicas, coordinación y técnica. Se concentra en la primera parte clave de la sesión, la entrada en calor y diseña modos de integrar la preparación efectiva del cuerpo con la adquisición de habilidades y desarrollo de jugadores juveniles.

Para mayor información, por favor 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
Selected photo credits: Paul Zimmer and Ron Angle