

¡BIENVENIDOS A "COACHES REVIEW"!

Bienvenidos al presente número de "Coaches Review" que contiene artículos de Países Bajos, EEUU, Gran Bretaña, Canadá e Irlanda. Los temas tratados incluyen Preparación Física, la Dietética, un Análisis Biomecánico del Servicio de P. Sampras, la Concentración en el tenis y Cómo organizar sesiones de entrenamiento para el tenis eficientes en la cancha.

A los entrenadores más directamente vinculados en su trabajo con jugadores de élite de la categoría junior les interesará el informe elaborado para el Consejo Femenino del Tenis por la Comisión sobre la Elegibilidad en relación con la edad. Sus recomendaciones, que tienen por objeto garantizar que no se autorice a las jugadoras menores de 14 años a competir en torneos de tenis profesionales de alto nivel, aparecen en la página 15.

Muchos de vosotros, queridos lectores, participasteis en la Octava edición del Seminario Mundial para Entrenadores que tuvo lugar del 31 de octubre al 6 de noviembre en Key Biscayne, Florida. El Seminario congregó a 270 entrenadores provenientes de 83 países constituyendo así el mayor número de nacionalidades jamás reunidas con motivo de un acontecimiento tenístico en los Estados Unidos.

Nos complace poder anunciar que la Novena Edición del Seminario Internacional para Entrenadores será organizada en

cooperación con la Federación Europea de Tenis y la Real Federación Española de Tenis, del 8 al 14 de octubre de 1995. El lugar de celebración será el Centro nacional de Entrenamiento de Alto Rendimiento, situado en las cercanías de Barcelona, España. Aseguraos de anotar inmediatamente en vuestra agenda las fechas de esta importante cita.

Una vez más, queremos dar las gracias a todos los entrenadores que han contribuido con sus artículos a este número de la Revista. Si disponéis de material que pueda pareceros interesante a efectos de su inclusión en futuros números, os agradeceremos que nos lo enviéis para poderlo tomar en cuenta.

Esperemos que disfrutéis de este 5º número de la Revista y os deseamos un feliz 1995, que deseamos repleto de éxitos para todos vosotros.



Doug MacCurdy

Dave Miley

Director de Desarrollo Administrador de Desarrollo

COMO ORGANIZAR ENTRENAMIENTOS EFICIENTES

Por Josef Brabenec (Canadá)

En tanto que humilde observador del juego del tenis a lo largo de los últimos cincuenta años, me tengo por un entrenador de tenis muy orientado a lo práctico. Considero que para que el entrenador pueda organizar entrenamientos eficientes para jugadores de élite estos tienen que entender la importancia de los siguientes puntos:

1. Las cinco situaciones de juego.
2. La diferencia entre frecuencia y eficiencia en la utilización de un golpe durante el partido.
3. Un procedimiento simplificado de toma de decisiones basado en la profundidad de los golpes del contrario (3 zonas).
4. La distribución del tiempo y la diferencia entre el cansancio físico y la fatiga mental durante el partido, es decir, la importancia de tomarse el tiempo necesario entre punto y punto en el partido y entre ejercicios durante el entrenamiento para garantizar un rendimiento de calidad.
5. La importancia de ejercitar en todo momento hábitos de juego correctos durante las sesiones de entrenamiento.

En el último ejemplar de la Revista me referí a los puntos 4 y 5. En el presente número voy a tratar los tres primeros, que son de gran importancia.

1. LAS CINCO SITUACIONES DE JUEGO

Existen sólo cinco situaciones de juego posibles:

1. El jugador saca – 100% de los puntos de un partido se inician con un SERVICIO.

2. El jugador RECIBE el servicio y trata de RESTARLO – Entre un 70 y un 85% de los puntos disputados en un partido comienzan con una devolución del servicio (el porcentaje restante corre a cargo de "aces", errores en el resto y dobles faltas).
3. Los jugadores intercambian golpes desde el fondo de la cancha – 2 golpes por jugador, como mínimo, (habitualmente, las jugadoras realizan un mayor porcentaje de peloteos desde la línea de fondo que los hombres).
4. El jugador ataca, utilizando golpes de aproximación a la red, voleas, remates, o intenta conectar golpes ganadores para concluir el punto.
5. El jugador se defiende, utilizando para ello passing shots y globos.

Esto es todo lo que un jugador puede esperar que se produzca en un partido. Por consiguiente, ESTO ES TODO LO QUE DEBERÍA PRACTICAR EL JUGADOR. LAS SITUACIONES QUE MÁS FRECUENTEMENTE SE REPITEN DURANTE CUALQUIER PARTIDO son el SAQUE y el RESTO y por tanto también tendrían que practicarse con la misma frecuencia (como mínimo el 30% del total del tiempo dedicado al entrenamiento).

2. DIFERENCIA ENTRE FRECUENCIA Y EFICIENCIA

Durante los últimos cinco años he venido recopilando datos de centenares de partidos de alto nivel, con objeto de mostrar la diferencia entre la FRECUENCIA y la EFICIENCIA de los distintos golpes durante un partido. En

los cuadros reproducidos a continuación, que se explican

por sí mismos, se recogen algunos de dichos resultados:

El cuadro A es una comparación de los porcentajes de utilización (frecuencia) de los diversos golpes individuales, en relación con el porcentaje de éxito en la utilización de cada uno de esos golpes durante el partido (eficiencia):

GOLPES (en peloteo)	CANCHAS RÁPIDAS		CANCHAS DE ARCILLA	
	Frecuencia	Eficiencia	Frecuencia	Eficiencia
Servicio	100%	27% (2% doble faltas)	100%	17% (2% doble faltas)
Devolución	73%	10%	83%	13%
Volea	63%	17%	70%	11%
Tercer golpe D ^a - Rev.	46%	11%	59%	6%
4 ^º golpe	35%	9%	53%	8%
5 ^º golpe	26%	5%	46%	8%
6 ^º golpe		79%		62%
TOTAL				

CONCLUSIÓN:

Tras el 6º golpe, ha terminado el 79% y queda por decidir el 21% de los puntos (en cancha rápida).

Tras el 6º golpe, ha terminado el 62% de los puntos jugados y queda por decidir el 38% de los puntos (en cancha de arcilla).

En base a estos resultados puede apreciarse que, en pista rápida, después de que cada jugador ha realizado tres golpes, el 21% de los puntos no ha concluido todavía y el 79% están ya decididos. En pista de tierra, una vez que cada jugador ha jugado tres golpes, el 38% de los puntos están decididos y el 62% todavía no han concluido. La utilización de los distintos golpes se distribuye de forma más equilibrada en pistas de tierra. Esta circunstancia es muy importante para el entrenador a la hora de seleccionar los ejercicios de preparación adecuados para pistas rápidas o para tierra batida. La distribución más homogénea de los distintos golpes se da en los partidos entre jugadoras disputados en tierra.

Personalmente he presenciado y anotado datos de centenares de partidos. En el siguiente cuadro, he seleccionado para vosotros una docena de partidos entre jugadores del más alto nivel mundial, disputados en tres torneos distintos del Grand Slam, Internacionales de Francia, EEUU y Australia en 1992, 1993 y 1994, además de un partido jugado en el torneo de Amelia Island.

COMO JUEGAN LOS MEJORES JUGADORES DEL MUNDO

Partido entre	Nº de juegos anotados	Nº de golpes anotados	Nº total de peloteos	Media de peloteos por punto	PUNTO ACABADO			Errores c. Winners	
					- 5 segs.	- 10 segs.	+ 10 segs.		
					Max. 4 golpes	5-8 golpes	+ 9 golpes		
Courier / Edberg 6/3 3/6 6/4 6/2	36	241	721	3x	179 p 74%	41 p 17%	21p 9%	140 E 101 W	Australia 92 (rebound ace)
Edberg / Sampras 7/6 6/4 7/6	13	98	148	2.53	85p 86%	12p 13%	1 p 1%	59 E 32 W	Australia 93 (rebound ace)
Graf / Sanchez 7/5 6/4	7	42	192	4.58	28 p 66%	5 p 12%	9 p 22%	30 E 12 W	Australia 93 (rebound ace)
Agassi/ Costa 6/3	9	51	233	4.56	30 p 58%	11 p 21.5	10 p 20.5	31 E 20 W	US Open 92 (cancha rápida)
Courier/ Agassi 6/3	9	70	316	4.51	39 p 56%	17 p 24%	14 p 20%	44 E 26 W	US Open 92 (cancha rápida)
Lendl/ Becker 7/6	13	80	253	3.16	55 p 68%	51 p 18%	10 p 13%	48 E 32 W	US Open 92 (cancha rápida)

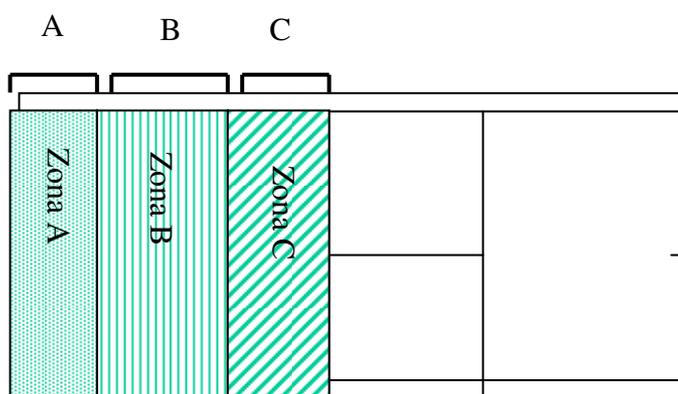
Pioline/ Medvedev 6/3 6/1 3/6 6/2	11	69	257	3.7	46 p 66%	13 p 18%	10 p 16%	47 E 22 W	US Open 93
Sabbatini/ Graf 6/2 1/6 6/3	24	151	790	5.23	78 p 52%	42 p 27%	31 p 21%	101 E 50 W	Amelia 92 (arcilla)
Graf/ Capriati 6/3 7/5	10	60	326	5.45	31 p 51%	14 p 23%	15 p 25 %	36 E 24 W	Roland Garros 93 (arcilla)
Muster/ Agassi 3/2 sets	18	111	583	5.23	65 p 58%	24 p 22%	22 p 20%	78 E 33 W	Roland Garros 94 (arcilla)
Gaudenzi/ Boetsch 6/1 ½ ret	10	72	381	5.28	37 p 51%	20 p 27 %	15 p 22%	55 E 17 W	Roland Garros 94 (arcilla)

¿Qué nos indica el cuadro anterior?

1. LAS SITUACIONES QUE MÁS FRECUENTEMENTE SE REPITEN en todo partido son el SAQUE y el RESTO (todos los puntos tienen que iniciarse así). Por consiguiente, son las situaciones que MÁS HAY QUE ENTRENAR.
2. EN TODAS LAS SUPERFICIES DE JUEGO, entre el 50 y el 80% de los puntos del partido han acabado después de que el jugador HAYA REALIZADO SÓLO DOS GOLPES (es decir, después de que los jugadores hayan intercambiado cuatro golpes). Por lo tanto hay que practicar las siguientes combinaciones:
 - a) Un saque seguido de un golpe de fondo (preferiblemente el golpe de derecha) que “haga daño” al adversario.
 - b) Un saque seguido de una primera volea agresiva.
 - c) Un resto, seguido de un passing shot o un globo jugados con decisión.
 - d) Un resto de ataque combinado con una volea o remate agresivos.
3. En pista rápida, más del 70% de los puntos han concluido después de que cada jugador haya realizado 3 golpes (o sea, tras un intercambio de 6 golpes). En tierra, entre un 55 y un 60% de los puntos concluyen de esta manera. Por lo tanto los ejercicios deben organizarse en consonancia con la superficie de juego. EN TEORÍA: si un entrenador pudiera entrenar a un jugador para que metiera siempre 3 golpes en la pista en cada punto disputado, tendría en sus manos a un auténtico campeón del mundo.
4. Examinemos la relación entre errores y golpes ganadores. Los jugadores de mayor nivel cometen entre 1.5 y 2.5 errores por cada golpe ganador directo. El coeficiente de relación entre errores y golpes ganadores tiende a ser más alto en el tenis femenino. En consecuencia hay que JUGAR CON AGRESIVIDAD, sin duda alguna, PERO DE MANERA CONTROLADA, para intentar obligar al contrario a cometer un error, en lugar de tratar de ganar cada punto de manera espectacular.

3. SIMPLIFICAR EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

Para facilitar el proceso de toma de decisiones para los jugadores más jóvenes, podemos dividir la cancha en tres zonas:



ZONA A: Zona de fondo – cuando la pelota bota en dicha zona (golpe profundo) la decisión acertada es devolverla con un golpe igualmente profundo

ZONA B: Zona de opciones

- i) Cuando el golpe del contrario bota en dicha zona, la primera opción es jugar un GOLPE DE APROXIMACIÓN A LA RED.
- ii) La segunda opción es tratar de concluir el punto con un golpe ganador directo.
- iii) La tercera opción es intentar una dejada (que es especialmente eficaz en pistas de tierra lentas).

ZONA C: Zona de juego en la red – cuando el jugador intercepta el golpe del contrario en esta zona, debe tratar de decidir el punto con una volea o un remate con decisión.

Lo más importante, y también lo más difícil, es tomar y ejecutar las decisiones acertadas al jugar en la ZONA B. Por ello, los entrenadores deben cerciorarse de que sus jugadores entrenen el juego desde esta zona.

Procedimiento:

1. Nos sentaremos con las rodillas extendidas y las piernas pegadas al suelo. Nuestro amigo tiene que sujetarnos las rodillas para impedir que se levanten del suelo.
2. Nos inclinaremos y estiraremos hacia delante con los brazos extendidos y pediremos a nuestro amigo que mida la distancia entre los dedos de las manos y los dedos de los pies. Nuestras manos tienen que estar juntas, con los índices tocándose uno a otro.

3. Anotaremos el valor obtenido. Si no llegamos a tocarnos los dedos de los pies, la distancia (medida en pulgadas) se registra como valor negativo. Si podemos llegar a tocarnos los dedos de los pies, la distancia se registra como un valor positivo.

Compara ahora tus resultados con los que aparecen en la siguiente tabla para ver en qué categoría te sitúas.

PERCENTILES DEL TEST "SIT AND REACH"

Para leer este cuadro encuentre la puntuación en la tabla apropiada. El % correspondiente representa la clasificación comparada con otros jugadores de esa edad

NIÑAS 12		NIÑAS 14		NIÑAS 16		NIÑOS 12		NIÑOS 14		NIÑOS 16	
%	Seconds										
< 10%	16.0	< 10%	14.7	< 10%	14.2	< 10%	14.2	< 10%	15.5	< 10%	15.1
10%	15.0 - 15.9	10%	14.0 - 14.6	10%	13.3 - 14.1	10%	13.3 - 14.1	10%	14.7 - 15.4	10%	14.3 - 15.0
20%	13.8 - 14.9	20%	13.5 - 13.9	20%	12.7 - 13.2	20%	12.7 - 13.2	20%	13.8 - 14.6	20%	13.1 - 14.2
30%	13.5 - 13.7	30%	13.0 - 13.4	30%	12.3 - 12.6	30%	12.3 - 12.6	30%	13.2 - 13.7	30%	12.7 - 13.0
40%	13.0 - 13.4	40%	12.5 - 12.9	40%	12.0 - 12.2	40%	12.0 - 12.2	40%	12.9 - 13.1	40%	12.1 - 12.6
50%	12.7 - 12.9	50%	12.0 - 12.4	50%	11.7 - 11.9	50%	11.7 - 11.9	50%	12.5 - 12.8	50%	11.8 - 12.0
60%	12.0 - 12.6	60%	11.6 - 11.9	60%	11.4 - 11.6	60%	11.4 - 11.6	60%	12.0 - 12.4	60%	11.4 - 11.7
70%	11.4 - 11.9	70%	11.2 - 11.5	70%	10.8 - 11.3	70%	10.8 - 11.3	70%	11.6 - 11.9	70%	11.1 - 11.3
80%	10.9 - 11.3	80%	10.7 - 11.1	80%	10.5 - 10.7	80%	10.5 - 10.7	80%	11.1 - 11.5	80%	10.5 - 11.0
90%	10.5 - 10.8	90%	10.1 - 10.6	90%	10.0 - 10.4	90%	10.0 - 10.4	90%	10.4 - 11.0	90%	10.1 - 10.4
>90%	10.4	>90%	10.0	>90%	9.9	>90%	9.9	>90%	10.3	>90%	10.0

POTENCIA DEL TREN INFERIOR

Todos nacemos con un cierto grado de habilidad atlética. No obstante, podemos mejorar nuestra potencia de salto vertical y la potencia de las extremidades inferiores. La potencia es la combinación de la fuerza muscular y la velocidad de movimiento. Una mayor potencia permite al jugador reaccionar más rápidamente y producir movimientos enérgicos con menos esfuerzo.

El ejercitar las extremidades inferiores significa desarrollar la capacidad de realizar un primer paso "explosivo". Los jugadores que han adquirido dicha explosividad pueden situarse en la posición adecuada rápidamente, colocarse adecuadamente y realizar golpes eficaces. Además, un primer paso explosivo nos da la velocidad necesaria para llegar a pelotas más lejanas. Los estudios realizados demuestran que en el transcurso de un punto de un partido, que tiene una duración promedio de 5 segundos, el jugador cambia de dirección más de 4 veces. De ahí la importancia de mejorar la potencia de piernas.

El salto vertical permite medir la potencia de las extremidades inferiores. Su valor es la diferencia de la altura abarcada al saltar hacia arriba desde la posición de parados, menos la altura alcanzada cuando permanecemos parados sin saltar. Para evaluar la potencia de tus piernas puedes utilizar el siguiente test. Para ello necesitas:

- Una cinta métrica
- Una vara para medir la altura
- Tiza
- Un amigo

Procedimiento

1. Mantente erguido, con ambos pies en el suelo, de cara a la pared y toca el punto más alto posible.
2. Marca dicho punto sobre la pared.
3. En el punto más alto que alcances con los dedos de la mano, despliega hacia arriba y fija en la pared la cinta métrica o el listón de medición.
4. Ponte tiza en los dedos de la mano antes de saltar.
5. Gírate y salta con ambos pies juntos (sin dar un paso) para tocar el posible más alto del listón.
6. La diferencia entre la altura alcanzada al estar parados, sin saltar, y el punto más alto que podamos llegar con un salto constituye el resultado del test.

La potencia de las extremidades inferiores puede mejorarse subiendo y bajando peldaños, realizando sprints en pista de atletismo o en la cancha de tenis mediante ejercicios de saltos. Aunque la potencia no puede sustituir a la habilidad y la pericia necesarias para realizar adecuadamente los golpes, sí puede ayudar a cambiar la dirección más rápidamente y prepararnos antes para dar el golpe siguiente.

Compara ahora el resultado obtenido con los valores que figuran abajo para determinar en qué categoría puedes situarte.

FUERZA ABDOMINAL

La fuerza abdominal es importante porque reduce el riesgo de dolores en la zona inferior de la espalda (región sacro-ilíaca) y nos permite pegar golpes de gran potencia. La fuerza de los músculos abdominales es el nexo de unión entre las extremidades inferiores y superiores.

Abdominales

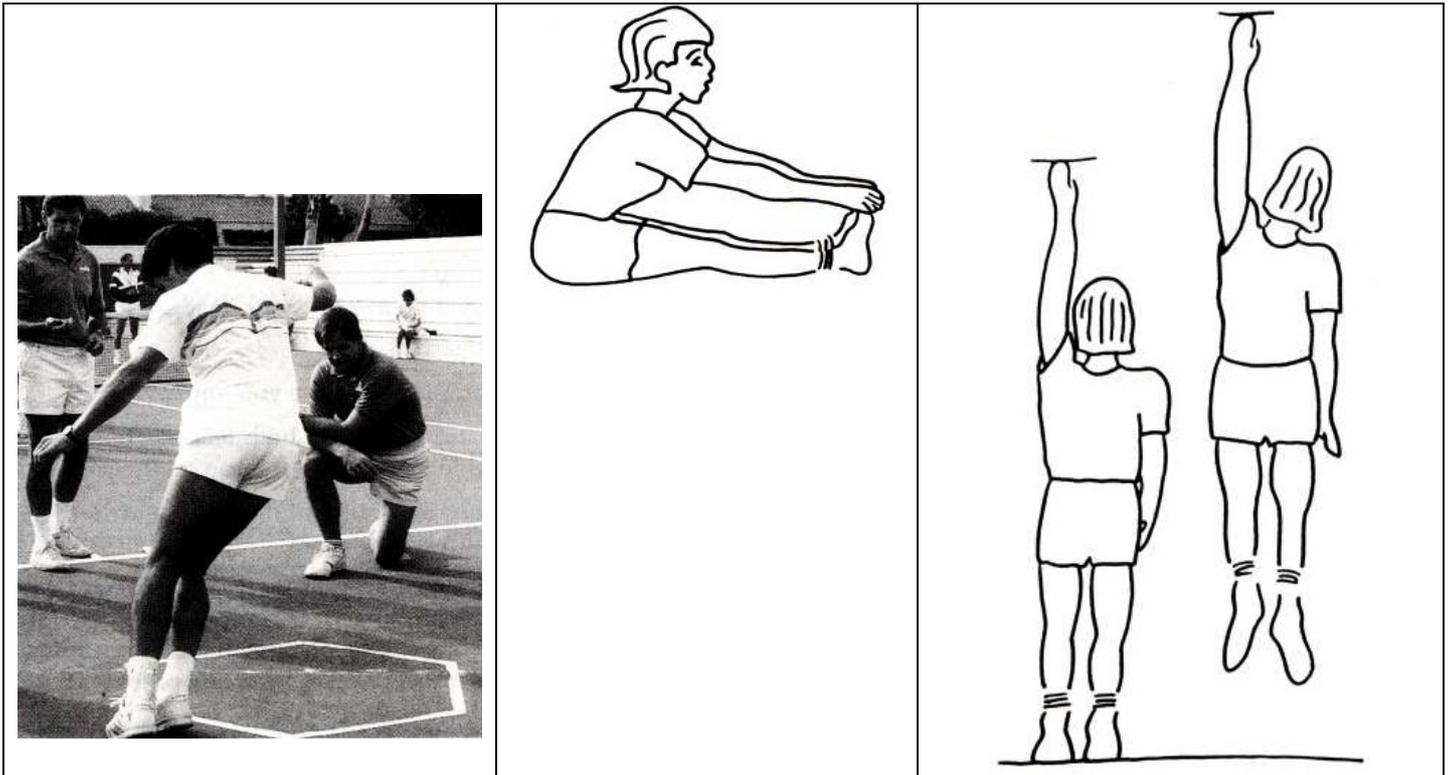
El jugador se sitúa con la espalda reposando en el suelo, con las caderas en un ángulo de 45° y las rodillas flexionadas en un ángulo recto. Sus pies son mantenidos en posición fija por uno de los evaluadores, que debe colocar su rodilla entre los pies del jugador. Los brazos del jugador se hallan cruzados y pegados al cuerpo. El jugador tiene que realizar el mayor número posible de abdominales durante un período de 60 segundos, o hasta que no pueda continuar. Para que pueda contabilizarse como válido, en cada

abdominal, los codos del jugador tienen que tocar los muslos, sus omóplatos deben tocar la colchoneta y las caderas deben permanecer en contacto con esta.

Un consejo práctico:

La fuerza de los músculos abdominales puede desarrollarse realizando varios tipos distintos de abdominales (por ejemplo haciendo "bicicletas" con las piernas, o realizando abdominales cruzados. También podéis tratar de realizar los abdominales sin sujetar o estabilizar los pies. Ello tiene por efecto incrementar la carga de trabajo de los músculos abdominales y aliviar la tensión de los músculos flexiones de la cadera.

PERCENTILES DE LOS ABDOMINALES



TEST DEL HEXÁGONO

TEST DE FLEXIBILIDAD

TEST DE SALTO VERTICAL

LA ASOCIACIÓN DE ENTRENADORES PROFESIONALES DE GRAN BRETAÑA

Tiene previsto organizar una Conferencia Internacional los días 24 y 25 de junio de 1995
En el Hotel Forum, Kensington, Londres SW/.

El tema central de la Conferencia es "Elitismo". Entre los ponentes figurarán Jack Groppe, Nick Saviano, Charles Applewithe y otras personalidades de renombre internacional. Los participantes en la Conferencia recibirán acreditaciones para acceder gratuitamente, en tanto que invitados, al torneo de Wimbledon durante los primeros días del torneo.

Para recibir más detalles se ruega a los interesados se pongan en contacto con:
Mrs. Christine Thinker, PTCA Executive Officer,
C/o The LTA Trust, The Queen's Club, West Kensington, London W14 8EG
Tel: 0171 381 7097 Fax: 0171 381 65 07

LA PSICOLOGÍA DE LA CONCENTRACIÓN EN EL TENIS

Por el Dr. Aidan Moran (Irlanda)

“El tanteo era de tres iguales en el primer set y yo había tenido dos pelotas de break a mi favor en cada juego. Debería haber ido por delante en el marcador, por lo menos por 4 a 2. Pero no estaba centrada en el juego. Mi mente vagabundeaba por todos los rincones de la cancha y del estadio”.

(Martina Navratilova, tras ser derrotada por Helena Sukova en la cuarta ronda del US Open en Flushing Meadows, el 6 de Septiembre de 1993).

LA CONCENTRACIÓN – UNA HABILIDAD VITAL

La “concentración”, es decir, la habilidad para centrarse en la tarea que debemos realizar, apartando las distracciones, constituye probablemente la habilidad mental más importante para tener éxito en el tenis de competición.

Como ejemplo, consideremos lo que puede ocurrir cuando “se nos va” la concentración, aunque sólo sea durante un momento en el transcurso del partido.

En el torneo de Roland Garros de 1993, Gabriela Sabatini perdió su partido de cuartos de final contra Mary Joe Fernández (10-8 en el tercer set), a pesar de que, durante una fase del partido, sólo necesitaba UN PUNTO para ganar. ¿Qué sucedió? La explicación más plausible es que, al servir para ganar el partido con el tanteo de 6-1 5-1 a su favor, la ansiedad que embargaba a Sabatini en ese momento hizo que su mente se “adelantara” a los acontecimientos (pensando en el RESULTADO del partido, en lugar de concentrarse en lo que ella podía CONTROLAR y HACER en ESE MOMENTO (por ejemplo en qué tipo de servicio quería realizar y adonde quería dirigirlo). En otras palabras, la tensión hizo que “fuera consciente del resultado”, en lugar de “ser consciente de su tarea”. Aunque este desvío de la atención sea comprensible (por ser producto de nuestras emociones), no deja de constituir un grave error mental porque la psicología nos enseña que cuando lo que ESTAMOS PENSANDO es distinto a lo que ESTAMOS HACIENDO forzosamente nuestro rendimiento disminuye. La propia Sabatini reconoció posteriormente su error al admitir que: TENÍA EL PARTIDO EN LA PALMA DE LA MANO Y ESTABA JUGANDO UN TENIS EXCELENTE. CREO QUE...PROBABLEMENTE, ME DESCONCENTRÉ”.

Este ejemplo suscita varias cuestiones interesantes. ¿Qué es exactamente la concentración?, ¿Por qué nos desconcentramos tan fácilmente en el tenis?, ¿Cómo podemos mejorar nuestra capacidad de centrarnos durante los partidos? En el presente artículo trataré de esbozar algunas respuestas breves a dichos interrogantes.

PRESIÓN



LA CONCENTRACIÓN EN EL TENIS

La “concentración” es la capacidad de condensar el esfuerzo mental en lo que es más importante en una situación dada. Es como un “foco”, con el que alumbramos las cosas que nos interesan.

En términos generales, existen dos clases de objetivos hacia los que se orienta nuestra atención:

1. Los acontecimientos u objetos externos (por ejemplo, la pelota, un ruido fuerte).
2. Las experiencias internas (por ejemplo, cuando nos decimos en silencio que “debemos avanzar hacia la pelota” al restar un servicio).

Por consiguiente, nos “desconcentramos” cuando prestamos atención a un objetivo inapropiado – a algo que es ajeno a la ejecución del golpe que estamos jugando en dicho momento. A veces nos distraemos a causa de la ansiedad (por ejemplo cuando empezamos a preguntarnos ¿Qué pasará si fallo? Antes de servir). En otras ocasiones, nuestra concentración se ve perturbada por un truco o las “malas artes” de nuestro adversario. Así, por ejemplo, Michael Chang sorprendió a Ivan Lend durante Roland Garros en 1989, cuando le sacó “por debajo” en un punto clave del partido.

De forma tal vez no tan espectacular, pero igualmente eficaz, nuestro contrario puede dar al traste con nuestra concentración al elogiar nuestro juego. Por ejemplo, si nos dice: tu golpe de derecha funciona de maravilla hoy”, o “todavía no has perdido ningún juego de servicio”, puede ocurrir que nos pongamos a pensar y a analizar excesivamente partes de nuestro juego que hasta ese momento funcionaban automáticamente.

El secreto para mejorar nuestra concentración reside, por lo tanto, en velar por que, durante el partido, nuestros pensamientos y acciones sean específicos y estén relacionados con el punto que estemos disputando en el momento dado (por ejemplo: “Bueno, voy a sacarle cortado al revés”). Tenemos que desarrollar la capacidad de “concentrarnos en el rendimiento”, 100% y en todo momento, dirigiendo nuestro “foco” hacia lo que estamos haciendo, y no hacia un futuro resultado. Todas las estrategias utilizadas por los mejores jugadores mundiales para aumentar su concentración se basan en ese principio.

Desafortunadamente, en el tenis resulta difícil concentrarse durante largos periodos debido a, por lo menos, dos motivos:

1. Dado que el tenis es un juego no circunscrito a un tiempo dado, la iniciativa y el dominio del partido pueden cambiar de manos en cualquier momento. Psicológicamente, cada punto es una “batalla” que se libra separadamente y, por lo tanto, el jugador que va “por delante” nunca puede sentirse realmente “a salvo”.
2. El porcentaje de tiempo relativamente escaso durante el cual se halla la pelota en juego crea un vacío mental que hace que la mente sea vulnerable a las distracciones. Como ejemplo del abundante “tiempo muerto” existente en el tenis, nótese que en la final individual masculina de Wimbledon de 1992 entre André Agassi y Goran Ivanisevic, la pelota estuvo en juego únicamente durante 33 minutos y 40 segundos del total de 170 minutos que duró el partido.

Dicho de otra forma, un 80% del partido fue invertido en realizar actividades tales como prepararse, preocuparse, lamentarse, enfadarse, etc., distintas a la ejecución de los golpes. Sin el control adecuado, dichas actividades pueden convertirse en distracciones.

Resumiendo, la concentración es fruto de una preparación controlada antes de, y de la utilización eficaz de los “tiempos muertos” durante los partidos. Por consiguiente, si los jugadores aprenden a “centrarse” antes de cada punto y a “re-enfocar” su atención cada vez que se distraen, podrán mejorar su concentración y su regularidad. He aquí algunas técnicas psicológicas que pueden utilizarse para ese fin.

CÓMO CONCENTRARSE: ALGUNAS TÉCNICAS PRÁCTICAS

Para mejorar tu concentración debes experimentar con las técnicas descritas a continuación. Estas se basan en el principio de que, dado que la mente sólo puede hacer una cosa a la vez, los “focos” de atención en los que nos concentremos deben:

1. Ser controlables por nosotros durante el juego.

2. Ser específicamente útiles desde el punto de vista del punto o golpe que debemos jugar en dicho momento. Este principio garantiza una "concentración en el rendimiento óptima" óptima.

CÓMO FIJAR OBJETIVOS: HAY QUE TENER UN "PROYECTO" ESPECÍFICO EN CADA PUNTO.

Los mejores jugadores mundiales controlan su concentración asignándose metas o "proyectos" específicos cada vez que tienen que pisar la cancha. Desde el punto de vista psicológico, lo que hace que estos objetivos sean valiosos es que estén relacionados con el rendimiento y no con los resultados. Por ejemplo: en lugar de decir "No puedo perder este partido" (un objetivo expresado en términos negativos despierta temores, basado en algo que queramos evitar que se produzca), es preferible decir "Hoy voy a fijarme en mi primer servicio, para tratar de lograr un 80% de precisión" (una acción específica, expresada de manera positiva, sobre la que tenemos un control absoluto). Por consiguiente, los buenos jugadores ejercitan su capacidad de concentración todos los días, porque siempre están trabajando algún proyecto de su juego o su rendimiento.

En el plano mental, "los campeones son grandes trabajadores". Lo que les interesa son los objetivos, no las excusas.

Sugerencias:

- Asígnate objetivos específicos antes de entrar en la cancha (por ejemplo; "Me voy a esforzar al máximo en cada punto").
- Prepara un proyecto para cada punto (por ejemplo: "Voy a jugar un golpe de subida profundo y luego subiré a la red").
- Tras el partido, analiza tu rendimiento en relación con las metas que te habías fijado. Identifica y anota por escrito un objetivo que hayas alcanzado y otro que requiere que le dediques más trabajo en el entrenamiento.
- Cuando te pongas nervioso, asígnate una acción específica que tienes que realizar (p.e. "jugar el resto cruzado"). Si tu objetivo es una acción, podrás utilizar tu energía nerviosa a tu favor, pero si tu objetivo es un resultado, ello hará que ésta opere en tu contra.

CONVIENE CULTIVAR LAS RUTINAS

La concentración mejora con la preparación. Por ello, antes de "pasar a la acción", la mayoría de los campeones de tenis suelen realizar una serie de rutinas de "pre-ejecución" características para obligarse a concentrarse únicamente en aquello que pueden controlar. Las rutinas son breves secuencias de comportamiento que nos permiten prepararnos siempre de la misma manera para ejecutar un determinado golpe. Así, por ejemplo, la rutina de antes de sacar puede consistir en: situarse tras la línea, decidir el tipo de servicio, botar la pelota, visualizar la acción, mirar otra vez al objetivo y sacar.



Sugerencias:

- Conviene desarrollar una rutina para antes del servicio y otra para el servicio propiamente dicho.
- Después de un error, resulta útil seguir la rutina de reconocer el error cometido, ensayar lo que tendríamos que haber hecho, darle la espalda al error (dejándolo así textualmente "atrás") y prepararse para encarar el próximo punto ("Venga, a por este").

HAY QUE RELAJARSE FÍSICAMENTE

La ansiedad consume energía mental. Por consiguiente, podremos concentrarnos mejor si nos hallamos físicamente relajados. ^Por ello, entre punto y punto y en los cambios de lado, es muy útil aflojar y relajar los hombros, sacudirse las manos, con los brazos colgando, para aliviar la tensión y respirar profundamente. Estas técnicas de relajación activa garantizan que nuestra tensión física no obstaculice el ritmo o la fluidez de nuestros golpes (como ocurre

normalmente cuando empezamos a pensar en el peligro de perder el partido – otro efecto del pernicioso Error que supone el "concentrarse en los resultados").

Sugerencia:

- Antes de sacar, comprueba que tus hombros están relajados y que tu respiración es lenta y regular.

HAY QUE VISUALIZAR LO QUE QUEREMOS HACER A CONTINUACIÓN

La utilización de imágenes mentales (o "visualización") es una estrategia de concentración muy poderosa porque automatiza nuestras habilidades y nos ayuda a concentrarnos en lo que debemos hacer a continuación. Al "ver" y "sentir" con nuestra mente como ejecutamos con éxito golpes específicos, estamos "poniendo a punto" dichos golpes y entrenándolos "en nuestra cabeza". Conviene combinar el uso de las imágenes mentales con la determinación de objetivos para ayudarnos a visualizar nuestra estrategia.

Sugerencia:

- Antes del partido, entre punto y punto y en los cambios de lado, hay que visualizar lo que queremos hacer en el punto que vamos a jugar a continuación.

HAY QUE UTILIZAR CONSIGNAS QUE NOS ACTIVEN

El darse ánimos a uno mismo es importantísimo en tenis porque, si sabemos utilizar las palabras adecuadas en cualquier fase del partido podemos volver a "centrar" nuestra mente y mantener la iniciativa y el control del partido. El criticarse a sí mismo es perjudicial y distrae, porque nos hace sentirnos enfadados e incómodos con nosotros mismos.

Sugerencia:

- Hay que usar frases como: "venga, a por este punto, vamos", o bien "Bueno, otra vez, un punto más".

CONVIENE PRACTICAR EN CONDICIONES ADVERSAS

Muchos JUGADORES se desconcentran porque se dejan distraer por las condiciones adversas en que tienen que competir. Por ejemplo, pueden decir: "No puedo jugar bien con viento", o "No me gusta jugar al lado de una pista con mucho ruido". La mejor manera de combatir esta debilidad mental es practicar en condiciones adversas lo más frecuentemente posible.

Este hábito nos ayudará a hacernos inmunes a las distracciones.

RESUMEN

La concentración es una habilidad mental crucial que puede mejorarse aprendiendo a controlar lo que hacemos y pensamos al jugar al tenis. Os invito a que probéis algunas de las técnicas de concentración arriba mencionadas. Están destinadas a ayudar a los jugadores de tenis a ser más constantes y a tener menos altibajos en su juego. **¿QUIÉN DE VOSOTROS SE ATREVE A JUGAR AL TENIS MENTAL?**

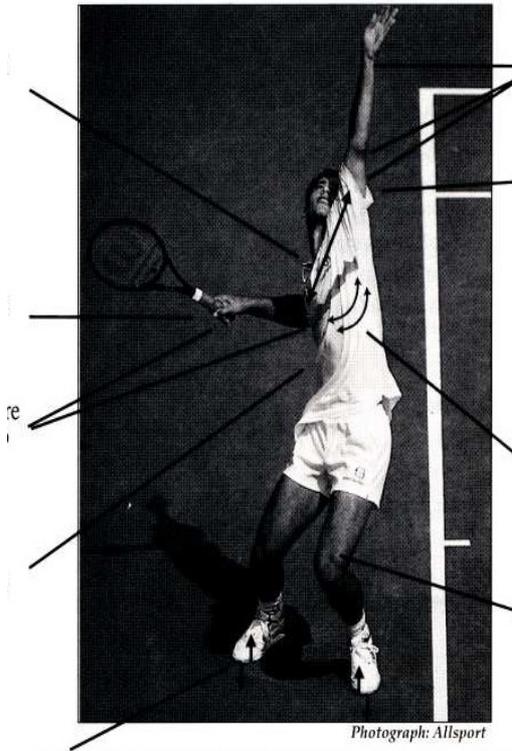


Como “Cargar” el Servicio para darle Mayor Explosividad

por Paul Dent y Pete Jones (Gran Bretaña)

Hemos escogido un plano de una toma de P. Sampras en la posición clásica de “carga” que le permite darle a su servicio el máximo de explosividad y hemos analizado los principios biomecánicos que intervienen en la ejecución del que muchos consideran uno de los saques más eficaces del tenis actual.

- El hombro del lado de golpeo desciende para incrementar el ángulo de aceleración del brazo a la altura del hombro, reduciendo de esta manera la fuerza necesaria para realizar el gesto.
- Durante la fase de movimiento de raqueta atrás, la palma de la mano del jugador permanece orientada hacia abajo para reducir la tensión muscular en la parte superior del brazo y en el hombro.
- Se desbloquean los segmentos de la mano para añadir eslabones a la cadena de coordinación con el fin de tener más potencia
- Sampras efectúa una rotación de tronco (hombros) y caderas para pre-estirar los músculos grandes (situados en la región pectoral, la espalda y el abdomen), que le permitirán dar al golpe toda su potencia.



- Sampras coloca la pelota en el aire utilizando únicamente el segmento del hombro del brazo de lanzamiento para facilitar el control del mismo.
- La elevación del otro hombro es un resultado natural de la flexión de la columna y del gesto de colocación de la pelota.
- El descenso del hombro (del brazo que no sostiene la raqueta) constituye el “segmento de golpeo” que facilita la rotación, aproximadamente a la altura de la cintura (como puede apreciarse). La desaceleración de dicho hombro transfiere un momento angular al hombro de golpeo por medio de la cintura escapular.
- Se produce energía elástica por la torsión del tren superior contra el inferior.
- La flexión pronunciada de rodillas que efectúa Pete requiere el estiramiento de los cuádriceps, el cual facilita la carga de energía elástica que permite una extensión más rápida de las piernas y culmina en una mayor velocidad de la cabeza de la raqueta.

- Sampras empuja hacia abajo con sus piernas y la misma fuerza que él ejerce contra el suelo de la cancha es devuelta por ésta con una fuerza equivalente dirigida hacia arriba.

La Alimentación para la Competición

Por Alice Lindeman, Ph D., RD - EEUU

El seguir una dieta adecuada cotidianamente preparará a los jugadores para la competición. Pero todos los preparativos efectuados con anterioridad al primer partido del torneo no bastarán para que sigan surtiendo efecto durante toda la duración del mismo. Hay que inculcar a los jugadores que alimentarse adecuadamente antes, durante y después de la competición es esencial si quieren JUGAR la final, en lugar de limitarse a presenciarla.

ANTES DEL PARTIDO

Antes de un entrenamiento o de un partido los jugadores han de comer ALGO. La comida que ingieran tiene que ser ligera y poco abundante, con un bajo contenido en grasas y fibras y rica en hidratos de carbono y fluidos. Si tienen que disputar un partido por la mañana, zumo y tostadas son una buena opción para el desayuno, siempre y cuando el total de calorías consumidas no sea superior a 400. Si se trata de un partido por la tarde o una sesión de entrenamiento intensa al salir de clase en la escuela, un “panecillo” y un zumo bastarán como tentempié. Estos pequeños refrigerios mantienen estable el nivel de azúcar en la sangre, y ayudan a prevenir la fatiga, el bajo rendimiento y la frustración que pueden hacer presa en el jugador cuando dicho nivel desciende.

Una buena guía general es abstenerse de consumir alimentos sólidos dos horas antes y líquidos – con excepción de agua – una hora antes del partido. Si éste sufre retraso, los jugadores tienen que tratar de calibrar de cuanto tiempo disponen antes de que se inicie el partido. Si tienen menos de dos horas, será suficiente tomar un zumo o una bebida para deportistas.

DURANTE EL PARTIDO

En la mayoría de los casos, todo lo que los jugadores necesitan ingerir durante el partido o el entrenamiento es agua. Los zumos y refrescos contienen hidratos de carbono y quieren más tiempo para ser ingeridos, por lo que es conveniente que los jugadores eviten consumirlos.

Si el periodo de ejercicio físico se prolonga más de una hora y el calor y la humedad son especialmente intensos, no hará daño tomar una bebida para deportistas. Las bebidas especiales para deportistas con

una concentración del 5 al 8%, que, si nos hemos de guiar por la etiqueta del envase, representan entre 13 y 20 gramos de hidratos de carbono por cada porción individual de 8 onzas, son la mejor opción. También es conveniente que los jugadores se acostumbren a leer detenidamente la lista de ingredientes contenidos en las bebidas para deportistas que deseen consumir. Si la substancia de la lista que presenta una mayor concentración, después del agua, es la fructosa, harán bien en volver a dejar la botella en el estante. La fructosa necesita más tiempo que los demás azúcares para ser absorbida y puede causar náuseas, entumecimientos y calambres.

Sobre todo, los tenistas tienen que evitar la cafeína. No sólo es un estimulante, sino que, además, puede descomponer el estómago. Lo peor es que la cafeína es una sustancia diurética que “roba” líquidos al organismo. Al ingerir cafeína, las propias sustancias que el jugador espera que le ayuden a reponer los fluidos pueden, en realidad, contribuir a incrementar el riesgo de deshidratación.

DESPUÉS DEL PARTIDO

Comer y beber hidratos de carbono inmediatamente después de una sesión de entrenamiento intensa o de un partido puede contribuir a acelerar la recuperación. Una vez transcurridos 15 minutos tras el final del entrenamiento o del partido, los jugadores deberían intentar consumir unos 50 grs. De hidratos de carbono cada 2 horas (por ejemplo, en forma de 1,5 tazas de pasta o cereales fríos, 1,5 panecillos, 2 tazas de zumo o unas 10 galletas. También es muy beneficioso consumir alimentos o líquidos en hidratos de carbono durante las seis horas siguientes, cerciorándose de que todos los alimentos sólidos tienen un bajo contenido de grasas y fibras y son de fácil digestión. Los jugadores tienen que seguir guardándose de la cafeína, ya que la sensación de “sentirse llenos” que ésta produce puede impedirles consumir la cantidad de alimentos necesaria para su recuperación.

HAY QUE COMER Y BEBER INTELIGENTEMENTE...¡A LO MEJOR TENEMOS QUE JUGAR LA FINAL MAÑANA!

(Alice Lindeman es profesora adjunta de la cátedra de Ciencia de la Salud Aplicada y directora del programa de Dietética (Univ. Indiana)

En vista de ello, ¿Qué puede hacer el entrenador para prevenir y curar el sobreentrenamiento y el “queme”? Las respuestas cabe buscarlas en tres categorías generales, divididas en ocho acciones específicas:

LOS PRIMEROS PASOS

1. UN CHEQUEO MÉDICO INICIAL DEL JUGADOR
 - i. Para determinar si existen problemas médicos que puedan afectarle en su rendimiento.
 - ii. Para establecer valores básicos de referencia para el ritmo cardíaco, la fuerza y la resistencia, con los que cotejar los progresos (o regresión) futuros. Generalmente, cuando se “quema” o se “pasa de rosca” en el entrenamiento, el jugador presenta un ritmo cardíaco más alto, menor fuerza y menor resistencia que antes.
2. LA NUTRICIÓN. Todos los entrenadores saben que el jugador tiene que tomar una alimentación adecuada, pero una de las características del jugador “quemado” es que cae en hábitos dietéticos poco saludables. Los síntomas más frecuentes son el seguir un régimen de comidas poco regular y el ingerir alimentos poco convenientes (con grasas, aditivos y sin mucho poder nutritivo).

LOS HÁBITOS DE ENTRENAMIENTO

3. EN LA CANCHA. Conviene alternar sesiones de trabajo intenso con otras más ligeras. Los preparadores de atletismo saben desde hace mucho tiempo que los mejores resultados se obtienen cuando se “dosifica” muy conscientemente el entrenamiento.
4. FUERA DE LA CANCHA. Hay que alentar al jugador a que se tome tiempo libre. El entrenamiento de tenis no debe convertirse en una actividad que se extienda a los 7 días de la semana. Un buen plan de entrenamiento debe incluir días de gran trabajo, otros con ejercicios menos intensos y también días sin tenis. Hay que estructurar el entrenamiento respetando ese principio. Es importante equilibrar la intensidad y el volumen de la carga de trabajo con la intensidad y el volumen de la recuperación.
5. HAY QUE PRESTAR ATENCIÓN A OTRAS ACTIVIDADES APARTE DEL TENIS. Una de las causas más frecuentes de que los jugadores se “quemen” es la presión que ejercen sobre el jugador los padres, la escuela y los compañeros. El buen entrenador no sólo entiende que esas otras presiones no

relacionadas con el tenis existen, sino que tiene la debida flexibilidad para responder a ellas. Por ejemplo, si los jugadores más jóvenes quieren participar en otros deportes, el entrenador tiene que explicar (sobre todo a los padres) por qué se trata de una buena idea.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y DE LA COMPETICIÓN

6. UN PLAN DE ENTRENAMIENTO. En relación a los puntos 3 y 4 antes mencionados, muchos de los mejores entrenadores llevan un registro (una especie de cuaderno de bitácora) para cada jugador, en el que se anotan tanto los planes como los resultados del entrenamiento. Esta práctica tiene, por lo menos, dos ventajas:
 - i. El jugador puede sentir que está participando en la progresión de su propio calendario de preparación.
 - ii. El jugador sabe de antemano que le aguarda cada día de la semana.
7. UN PLAN DE COMPETICIÓN. Así mismo, los buenos entrenadores suelen preparar un calendario de competición para un período de 3 a 6 meses, para cada uno de los jugadores. Lo ideal es preparar dicho plan en consulta con los propios jugadores y sus padres. También en este caso son dos las ventajas de hacerlo así:
 - i. El entrenamiento puede realizarse teniendo en mente una serie de metas concretas relacionadas con la competición.
 - ii. Pueden evitarse los peligros de una acumulación excesiva de torneos.
8. LESIONES. Tanto si son graves como leves, reales o imaginarias, el que sufre las lesiones es el jugador y no el entrenador. Por desgracia, demasiados entrenadores tienden a hacer suya, hasta cierto punto, una especie de “filosofía del dolor”. No hay nada que provoque más rápidamente que un jugador se queme que el darle la sensación de que el entrenador no toma en cuenta sus problemas físicos.

Los mejores entrenadores y preparadores son sensibles a algo que resulta obvio, pero que tiende a olvidarse con demasiada frecuencia: están trabajando con seres humanos, no con autómatas que juegan al tenis. Por ello siempre están atentos a los efectos de las lesiones, la pubertad y la tensión, para modificar sus planes de la forma que resulte necesario.

El Informe de la Comisión Establece un Límite Mínimo de Edad

A partir de 1995, las niñas de 14 años de edad ya no estarán autorizadas a competir en torneos de tenis profesionales de alto nivel

Las jugadoras menores de 16 años también podrán quedar excluidas de los torneos del Grand Slam, como resultado de un extenso estudio realizado por la Comisión de Elegibilidad en relación a la Edad, establecida por el Consejo de Tenis Femenino.

La Comisión, presidida por la Dra. Carol Otis, experta en medicina deportiva y especialista en el campo de la competición femenina, ha recomendado que se autorice únicamente una participación limitada de las jugadoras de menos de 18 años de edad en las competiciones profesionales.

La norma vigente en la actualidad, que permite a las niñas de 14 años participar sin restricciones en los torneos del circuito profesional de la WTA es “inapropiada” según el informe de la Comisión.

Según la nueva normativa propuesta, que deberá ser aprobada por el Consejo y aplicarse como parte del reglamento del Circuito WTA en 1995, las jugadoras no podrán competir sin restricciones hasta que no hayan cumplido los 18 años.

Las jugadoras con edades comprendidas entre los 15 y 17 años podrán competir sobre la base de un calendario reducido que facilite su “integración gradual” al Circuito WTA. Se establecerán restricciones en cuanto al número y nivel de los torneos que puedan participar.

A los 15 años, las jugadoras podrán disputar cuatro competiciones de las Categorías III y IV, además de cuatro torneos “Futuros” de la ITF.

Las jugadoras de 14 años no podrán jugar torneos del Circuito WTA, y únicamente podrán competir en Torneo “Futuros” de la ITF.

Las jugadoras de 13 años, que actualmente pueden jugar 3 torneos “Futuros” al año, no podrán competir en absoluto.

Para poder participar en torneos del Circuito WTA o en tres o más torneos “Futuros” de la ITF, con la cuantía de premios igual o superior a 25.000 dólares de EEUU, las jugadoras también tendrán que participar en cursillos de orientación, de una semana de duración, en los que recibirán asesoramiento sobre los beneficios de la educación, el entrenamiento, la dietética y la prevención de lesiones.

Los padres o encargados de la tutela de los jugadores y sus entrenadores y agentes también deberán asistir a los cursillos de formación.

Durante el período inicial de aplicación de la nueva reglamentación se autorizarán excepciones para las jugadoras que ya estén participando en torneos profesionales. Las que ya estén compitiendo en el Circuito WTA a los 14 años serán consideradas como jugadoras de 15 años, las que tengan 15 años como jugadoras de 16, y así sucesivamente.

Anne Person Worcester, Directora Gerente del Consejo de Tenis Femenino y nueva Administradora Ejecutiva del Circuito WTA, manifestó que el objetivo fundamental de las recomendaciones de la Comisión era fomentar las posibilidades de realizar una larga carrera profesional y el sentimiento de satisfacción y auto-realización entre las jugadoras y, al mismo tiempo, reducir al mínimo los riesgos físicos y psicológicos y los peligros para el desarrollo de las jugadoras profesionales de tenis.

La Comisión, integrada por siete expertos en psicología, entrenamiento deportivo, traumatología deportiva, sociología y dietética, pasó revista a 3.000 páginas de estudios y pruebas escritas y escuchó los testimonios de 90 personas, incluyendo a jugadoras tales como Tracy Austin y Andrea Jaeger (los dos casos que se citan con más frecuencia al debatir el fenómeno del llamado "queme"), entrenadores, agentes, padres, periodistas y directivos.

"Los problemas son complejos y multi-facéticos", manifestó el Consejo.

"Por ello necesitan una respuesta multi-facética".

"Habida cuenta del examen minucioso, profesional e independiente de las normas realizado por un grupo internacional de expertos en temas médicos relacionados con la salud, estamos convencidos de que las modificaciones aportadas a las reglas demostrarán toda su utilidad con el paso del tiempo".

Un Grupo Asesor será establecido par supervisar la puesta en práctica y determinar la eficacia de las modificaciones introducidas. El Consejo espera crear un mecanismo que permita mantener bajo constate examen el estado de salud, el desarrollo y los progresos de la carrera de las jugadoras.

Noveno Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores - 1995

La ITF se complace en anunciar que la 9ª Edición del Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores se celebrará, en conjunción con la Federación Europea de Tenis y la Real Federación Española de Tenis, del 8 al 14 de Octubre de 1995 en el Centro de Alto Rendimiento (CAR), situado en las afueras de Barcelona (España).

El CAR es un centro de entrenamiento multideportivo construido para los Juegos Olímpicos de Barcelona.

- El auditorio está magníficamente equipado y puede acoger con cierta comodidad hasta 400 participantes.
- El Centro está dotado de canchas de tenis al aire libre y en pista cubierta.
- El complejo cuenta con un gran número de instalaciones para la práctica de otros deportes.
- En el propio CAR pueden alojarse hasta 100 delegados a precios muy razonables. Otra alternativa de alojamiento la ofrece el hotel Novotel, situado en las proximidades del Centro.

Los detalles definitivos sobre el Seminario se hallarán disponible hacia el mes de junio de 1995...¡Pero os sugerimos que anotéis ya, ahora mismo, las fechas del 8 al 14 de octubre en vuestra agenda!

La ITF espera que esta Novena Edición del Seminario Internacional pueda constituir otro gran éxito.



International Tennis Federation
Palliser Road Barons Court London W14 9EN
Tel: 44 71 381 8060 Fax: 44 71 381 3989 / 381 2871

Designed and Printed by Wilton Wright & Son Ltd, Units 2/3, Garth Road, Morden, Surrey SM4 4LZ. Tel: 0181-330 6944 Fax: 0181-330 5816