

Pág.	Título / Autor
1	Editorial
3	De rojo a naranja.....¿qué significa realmente? Mark Tennant (GB)
5	Busca la perfección, pero no la exijas Janet A Young (AUS)
7	La volea de revés de Del Potro E. Paul Roetert & Mark Kovacs (EEUU)
9	Cómo incide la ansiedad en el rendimiento tenístico Andrew Peden (GB)
12	Entrenamiento de la flexibilidad en jóvenes tenistas Danial Berdejo & José María González Ravé (ESP)
15	Análisis del juego de tenis para ciegos S. Shuhei, R. Tomosue, M. Sato & K. Yoshinari et al. (JAP)
17	El tenis y los Juegos Olímpicos Alan Little (GB)
19	Guía para lograr una nueva mentalidad: "Mindset" en pocas palabras Jakkie Reardon & Hans Dekkers (HOL)
21	Preparación y evaluación de un partido de tenis Oriol Mercadé Canals (ESP)
23	El Cuestionario sobre la participación paterna (PIQ): una herramienta para evaluar la participación paterna en el tenis Virginie Hurtel (FRA)
25	Libros y videos recomendados Editores
26	Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF

Editorial

Bienvenidos a la edición número 52 de la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF, y última de 2010. Esta edición contiene una cantidad de artículos sobre diversos temas, desde preparación física y entrenamiento de la flexibilidad hasta psicología, perfeccionismo y la progresión con tenis10s.

Este año se llevaron a cabo 5 exitosas Conferencias Regionales para Entrenadores a lo largo y a lo ancho de los continentes en las cuales se presentaron los últimos avances para el entrenamiento de tenis, metodología de enseñanza e investigación específica para tenis en ciencias del deporte. Estas Conferencias Regionales de la ITF se realizaron en conjunto con Solidaridad Olímpica y las Asociaciones Regionales (ATF, COSAT, COTECC, y CAT).

La primera de ellas fue la Conferencia Sudafricana, tuvo lugar en Pretoria entre el 18 y el 21 de septiembre. Contó con la presencia de 120 entrenadores de 15 países de África. La segunda de estas conferencias que se llevó a cabo entre el 20 y el 24 de septiembre fue la Conferencia de Centroamérica y Caribe en Puerto Vallarta, Méjico. Este evento atrajo a 250 entrenadores de 16 países de COTECC. La 13a Conferencia Regional Sudamericana para Entrenadores que se realizó en Mar del Plata, Argentina reunió a 470 entrenadores de 10 países y tuvo lugar entre el 5 y el 9 de octubre. La cuarta conferencia regional de 2010 fue la Conferencia del Norte de África, tuvo lugar en Hammamet, Túnez desde el 6 hasta el 9 de octubre. Más de 100 entrenadores asistieron. La última de las Conferencias Regionales de la ITF de 2010, fue la Conferencia Regional para Entrenadores de Asia, celebrada en Subic Bay, Filipinas entre el 2 y el 6 de noviembre con 110 entrenadores de 17 países participando de la misma. Además de las conferencias de la ITF, el 34º simposio para entrenadores de Tenis Europa tuvo lugar entre el 15 y el 17 de octubre, en la Universidad de Deportes, Moscú, Rusia. Este evento parcialmente financiado por el programa de Desarrollo reunió a 160 participantes, con una cantidad sin precedentes de 34 países representados.

En 2010, la ITF atestiguó un incremento en el número de entrenadores que asistieron a las Conferencias Regionales, de 900 en 2008 alcanzó un total de 1050 en 2010. Estos eventos bianuales proporcionan una plataforma para que los entrenadores reciban la información más actualizada para desarrollar el tenis aún más en sus respectivas regiones. Todas las presentaciones de las conferencias fueron filmadas y estarán disponibles a la brevedad en el sitio de internet de tenis i-coach.

Queremos agradecer a los ponentes, a las asociaciones anfitrionas regionales y nacionales, también a Solidaridad Olímpica por haber ayudado a financiar las 5 conferencias contribuyendo para el éxito de las mismas.

Este año se notó también un cambio importante destinado a incrementar la participación de los menores de 10 años. Tenis 10s, el tenis para los menores de 10 años, jugado con pelotas más lentas en canchas más pequeñas, fue lanzado en 2009, y en la Asamblea Anual General de la ITF en Washington este verano (N. del T. este invierno para el hemisferio sur) se aprobó abrumadoramente, un cambio de las Reglas de Tenis para las competiciones de los menores de 10 años. Las nuevas reglas, que entrarán en vigencia en enero de 2012, impondrán canchas modificadas y el uso de pelotas más lentas para los grupos de esta edad. El uso de pelotas normales no estará permitido para las competiciones de menores de 10 años, en su lugar, deberán utilizar las pelotas más lentas, rojas, naranja y verdes en canchas de uno de los tres tamaños. Este cambio de reglas hará que el tenis sea no sólo más fácil y más divertido para los grupos de esta edad, sino que contribuirá para el desarrollo de los jugadores y para lograr jugadores más completos. Gracias a las pelotas más lentas es posible implementar tácticas avanzadas, algo que no sería posible con las pelotas normales en una cancha normal.

Otra muestra del avance con los recursos de la ITF durante el año 2010 ha sido la traducción al español de 'Fuerza y Acondicionamiento para el Tenis'. Además, de la CSSR y de las publicaciones especializadas, el sitio de internet de la ITF tennisCoach continua a la vanguardia de la formación en línea para entrenadores, brindando investigación actualizada y disponible para todos los entrenadores de todo el mundo. Quienes estén interesados en saber más sobre el sitio de internet, deben visitar el siguiente vínculo: www.tenniscoach.com y realizar un recorrido por el sitio.

Esperamos que esta 52ª edición de la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte les resulte interesante y permita que los entrenadores de todo el mundo incrementen y desarrollen su conocimiento sobre el entrenamiento y sean más efectivos en su trabajo como entrenadores. Esperamos también que continúen utilizando todos los otros recursos de entrenamiento suministrados por la ITF, que pueden encontrarse en el sitio de internet; (<http://www.itftennis.com/coaching/>).

Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo
Responsable de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Merlin Van de Braam
Asistente de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

De rojo a naranja.....¿qué significa realmente?

Mark Tennant (inspire2coach, Gran Bretaña)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 3 - 4

RESUMEN

Este artículo comenta los desafíos potenciales a los que se enfrentan los jóvenes tenistas cuando progresan de la cancha roja a la cancha naranja. Los cambios en la trayectoria de la pelota y el tamaño de la cancha, entre otros, son en proporción mucho mayores comparados con el crecimiento físico y la maduración del niño que realiza esta etapa. Se destacan los temas clave para la transición de rojo a naranja, junto con las soluciones adecuadas para guiar a los niños en esta etapa crítica.

Palabras clave: "Tenis 10s", desarrollo, rojo, naranja.

Autora correspondiente: mark@inspire2coach.co.uk

INTRODUCCIÓN

Tengo algunas teorías sobre el entrenamiento de los jugadores menores de 8 años en el programa de "Tenis 10s" rojo:

1. Ser realmente un buen entrenador de "Tenis 10s" es una de las tareas más arduas. Es fácil ser un mal entrenador de "Tenis 10s", pero ser un excelente entrenador de los menores de 8 años, es difícil.
2. La calidad del jugador que se observa en la cancha naranja se debe en gran medida a la calidad lograda en la cancha roja.
3. Hacer progresar a los jugadores de rojo a naranja es una de las decisiones más importantes y debe llevarse a cabo correctamente. No está mal demorarla; si la transición es muy temprana, la visión de los pequeños jugadores, quienes están comenzando a desarrollar formas básicas sólidas, comprensión del juego y diversión jugando y compitiendo, se verá reemplazada por niños revoloteando en un espacio demasiado grande, teniendo que luchar para controlar el cuerpo, la raqueta y la pelota.

Este artículo analiza los hechos asociados con el paso de los niños pequeños de rojo a naranja. Mucho de todo esto es obvio; ¡tan obvio que quizás uno nunca se detuvo a pensar qué significa realmente para estos niños que entrenas! Destaca también cuán importante es contar con la base técnica y el entorno de juego correcto para que los jugadores tengan la posibilidad, no solamente de continuar jugando, sino de continuar mejorando en los años futuros. ¡Sólo hay que detenerse a pensar! Los buenos entrenadores se mueven al ritmo del aprendiz (los malos entrenadores se mueven a su propio ritmo, al ritmo equivocado o ¡sin ningún ritmo!). Si seguimos esta lógica hasta su conclusión, la cancha debe crecer con el alumno. Imaginen que deciden hacer progresar al jugador del grupo rojo a la cancha naranja. En la semana que completa su última clase en cancha roja mide unos 127 cm. de altura (estadísticas de la Organización Mundial de la Salud). ¡Y seguirá midiendo aproximadamente 127 cm. la semana siguiente cuando comience en la cancha naranja! ¡Pero en el mismo período la longitud de la cancha ha crecido 7 metros, y el promedio de altura del bote de la pelota ha aumentado de 95-110 cm. a 110-115 cm. ¿Puedes imaginar el desafío para un niño pequeño?!

Espero que a medida que leas esto reflexiones sobre las habilidades tus jugadores y sobre tu propio entrenamiento. ¿Hay algo más que se debería hacer en tu programa rojo?, ¿Podrías hacerlo mejor?, y ¿Podrías mejorar tu entrenamiento? Exploremos estos aspectos en mayor detalle.

DIMENSIONES DE LA CANCHA

Según qué manual o pautas leas, una cancha roja para competición oficial medirá entre 11 x 5.5m y 12 x 6m. La cancha naranja debe medir 18 x 6.5m para individuales (ITF, 2010). En metros cuadrados, esto

significa un incremento del 93%. El porcentaje de aumento de altura del niño en el mismo tiempo puede ser de un 0%.

ANCHURA DE LA CANCHA

Sabemos que una parte clave del entrenamiento es enseñar a los jugadores a recibir la pelota que les viene, moverse y preparar, golpear y recuperarse. El movimiento requiere coordinación que debe enseñarse y aprenderse. Un mayor ancho de cancha de la roja a la naranja, considerando que pasamos de 5.5 ó 6m en la roja, a 6.5m en la naranja, es un aumento proporcionado y realista de la cobertura de la cancha desde la línea de fondo y no debería presentar demasiados problemas para los niños pequeños.

LONGITUD DE LA CANCHA

Una mayor longitud de la cancha de 11 ó 12m a 18m significa que la cancha es de 3 a 3.5m más larga en cada extremo. Esto significa un enorme cambio para el niño en la forma de jugar al tenis:

1. Si la cancha es más larga, el jugador necesita un movimiento de preparación más largo y más rápido para impulsar la pelota a lo largo de una distancia adicional y mantener a su adversario en el fondo de la cancha. Para esto es apropiado utilizar una raqueta de 63 cm (25 pulgadas). ¿El jugador, ha aprendido las formas correctas de la cancha roja en base a una preparación simple guiada por el hombro y una muñeca estable que no se quiebran bajo presión y que puede repetirse constantemente? Si la respuesta es "no", es improbable que el jugador pueda lidiar con el mayor movimiento de preparación (pasar de un "bucle" plano o simplemente recto hacia atrás en la cancha roja, a un "bucle" más largo en la cancha naranja). Hay que recordar que los jugadores tienen que aprender primero control y ritmo antes de agregar mayor velocidad a la cabeza de la raqueta.
2. La mayor velocidad de la cabeza de la raqueta dará finalmente mayor profundidad a los peloteos, pero ello llevará algún tiempo. Sin embargo, la mayor distancia tendrá posiblemente como resultado trayectorias más altas. Las trayectorias más altas significan botes más altos, que, junto con el pequeño aumento de compresión de muchas pelotas naranja, hará que el punto de contacto sea más alto. ¿Han aprendido tus jugadores empuñaduras Este o semi Oeste (¡no extremas!) cuando dejan la cancha roja, como para poder progresar a la cancha naranja y devolver los botes más altos?
3. Una preparación más larga con un recorrido más alto y una empuñadura semi Oeste producirán golpes más liftados. La longitud extra de la cancha naranja facilita el mayor liftado. Cuando dejen la cancha roja, ¿podrán tus jugadores cubrir el ancho de la cancha y jugar con desde posiciones abiertas?

En la cancha naranja se puede estar seguro de que tendrán que jugar más pelotas desde posiciones abiertas y desde ángulos cortos.

4. Mira la distancia desde el fondo hasta la red en la cancha naranja. Ahora considera la longitud del paso de los jugadores de 8 y 9 años. Hay un trecho largo hasta la red, entonces, pedir a los jugadores que suban a la red, es algo difícil de cumplir. ¿Pueden los jugadores de cancha roja más avanzados cambiar el ritmo del peloteo golpeando más fuerte o más plano con intención y precisión y cuentan con las destrezas de recepción para reconocer la oportunidad de una subida a la red? Si no es así, ¿Probablemente tendrán que luchar para subir con una velocidad y precisión de la pelota que les permita aproximarse a la red? ¿Tienen la habilidad de jugar una volea básica en la cancha roja como para llevarla a la naranja y aprender a volear desde cerca de la línea de servicio (pueden no acercarse a la red mucho más que eso debido a la distancia)?

LA PELOTA

1. Una cancha más larga significa más tiempo, pero las pelotas naranja son más pequeñas y más rápidas. Tienen levemente mayor compresión y vuelan y botan también un poco más rápido. En teoría, los jugadores deberían tener mejor técnica, así que podemos esperar mayores velocidades con la pelota. Los jugadores deberían aprender a tener mejor percepción de la profundidad (la percepción de la profundidad en los jugadores menores es inferior a la percepción de la anchura) y entonces deberían ver la pelota más rápidamente.

2. Las trayectorias más altas y los botes ligeramente más altos darán más variación a la altura del punto de contacto cuando el adversario ataque fuerte y abierto. Es correcto decir que en la cancha roja el rango de zonas de impacto debería ser más estrecho, generalmente entre la altura de la rodilla y el estómago. En la cancha naranja, cuando los jugadores se enfrentan a adversarios más ofensivos, el rango de zona de impacto se extiende, no sólo a la altura de la rodilla y el hombro sino más ancho y más corto pues se utiliza más efecto y más ángulos en el ataque. ¿Tus jugadores cuentan con buenas destrezas de recepción cuando abandonan la cancha roja para poder continuar su progresión a la cancha naranja? Necesitan establecer puntos de contacto constantes desde el inicio, para que el rango de altura de los puntos de contacto se pueda extender a medida que el juego se torna más dinámico (atacando y defendiendo) en la cancha naranja.

3. Las trayectorias más altas y los botes levemente más altos harán que los jugadores tengan que jugar desde lejos de la red, bien detrás de la

línea de fondo cuando el adversario juega alto y profundo. ¿Tu jugador ha aprendido a leer la pelota y a retroceder en la cancha roja, como para poder defenderse ante un tiro profundo en la cancha naranja?

ALTURA DE LA RED

La red roja debe medir 80 cm. Como el juego naranja se juega en canchas normales con líneas agregadas, muchos entrenadores olvidan bajar la red a los mismos 80 cm. (¡o no pueden hacerlo por falta de manivelas!). Esto afecta tanto el servicio como a las intenciones tácticas:

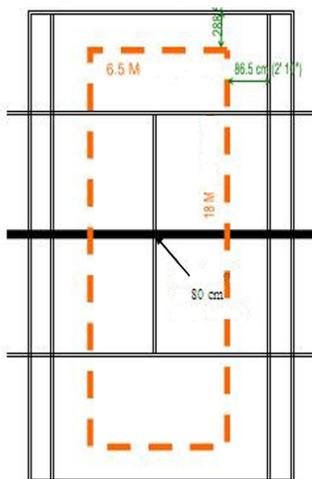


Figura 1. Cancha naranja.

1. Ya hemos explicado que mientras la longitud de la cancha ha aumentado significativamente en poco tiempo, el jugador no habrá crecido casi nada. Lo mismo sucede con la distancia hasta el cuadro de saque del adversario y la altura del punto de contacto en el servicio. ¿Han aprendido los jugadores a sacar con un movimiento fluido, con

un lanzamiento de pelota constante? Si no es así, el servicio no puede transformarse en un golpe ofensivo, y por el contrario, será atacado constantemente por los mejores adversarios.

2. Una altura de red de 80 cm. permite crear ángulos en los saques abiertos, aún teniendo en cuenta la distancia extra de la línea de fondo naranja. Pero los jugadores solamente pueden sacar de manera ofensiva si pueden imprimir velocidad a la cabeza de la raqueta y efecto al servicio. En el momento de dejar la cancha roja, ¿Pueden los jugadores servir con regularidad y fluidez con una empuñadura (continental) firme? Si no es así, tendrán problemas, y esto necesita ser una prioridad en los inicios de la etapa naranja. La falta de efecto, dirección y velocidad de pelota no crea los ángulos que ofrece una cancha más larga, más ancha y una red a menor altura, y el jugador tendrá que luchar para construir o atacar con el servicio.

3. Una buena técnica básica para el servicio es también esencial para controlar la raqueta más larga de 63 cm (25 pulgadas) que se utiliza en la cancha naranja. Si no se ha aprendido bien la técnica con la raqueta de 58 cm (23 pulgadas) en la cancha roja, la raqueta de 63 cm será aún más difícil de controlar.

SOLUCIONES

El objetivo de este artículo no es impedir la progresión de jugadores de rojo a naranja. Se trata más de hacer pensar al entrenador, de que tome el tiempo necesario para reflexionar y comprender los temas que surgen a partir del cambio de entorno. Hacer progresar a los jugadores es correcto, siempre que se haga de la manera adecuada y en el momento oportuno. Es una decisión que debe tomar el entrenador y ¡no el padre ni el jugador! Tampoco se trata simplemente de hacer progresar a los jugadores inmediatamente cuando cumplen 8 años. Es de esperar que este artículo haya proporcionado una idea más clara con respecto a las consideraciones físicas, fisiológicas y técnicas de este proceso. El entrenador debe ser un experto en estas áreas, así es que ha de tomar su tiempo para que la decisión sea correcta.

Hay algunas cosas que se pueden hacer cuando un jugador se inicia en la cancha naranja de forma que se suavice ligeramente la transición:

1. Realizar la progresión a la cancha naranja de forma gradual, permitiendo que los jugadores jueguen en las dos canchas durante un tiempo cuando se preparan para dejar la cancha roja. Si pueden jugar en canchas rojas y naranjas cada semana durante un período, la transición será más gradual.

2. Presentar la pelota naranja al final de la roja. Esto permitirá que los jugadores se acostumbren a las características de las pelotas ligeramente diferentes. ¡Asegúrate de hacer correctamente todo lo indicado – pasar a la cancha naranja con la pelota roja no funcionará!

3. Rotar a los jugadores para que cambien. Tus jugadores habrán crecido jugando en la cancha roja. Al final del programa rojo, trata de que jueguen desde la línea de saque sobre la red de 80 cm. Desde allí puedes extender gradualmente la longitud de la cancha naranja, como probablemente lo hiciste en la cancha roja.

4. La educación paterna es vital. Pasamos mucho tiempo con los jugadores pero ignoramos a quienes toman las decisiones, pagan las lecciones y los llevan a las sesiones. La buena comunicación con los padres es esencial. Si comprenden lo que está en juego cuando los jugadores progresan, muy probablemente estarán de tu lado. Trabaja con ellos y no sin ellos.

REFERENCIAS

International Tennis Federation (ITF) (2010). Play and stay court dimensions. Retrieved from <http://www.tennisplayandstay.com/site/>

World Health Organisation (WHO) (2010). The WHO child growth standards. Retrieved September, 20, 2010 from <http://www.who.int/childgrowth/en/>

Busca la perfección, pero no la exijas

Dra. Janet A Young (Universidad de Victoria, Melbourne, Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 5 - 6

RESUMEN

Este artículo trata el concepto de 'perfeccionismo'. Se comentan cinco errores muy comunes sobre el 'perfeccionismo'. Contrariamente a la creencia popular, 'perfeccionismo' no significa necesariamente un atributo negativo de un jugador o entrenador. En todo caso, el 'perfeccionismo' puede ser un atributo positivo y normal asociado con la excelencia tenística. Se mencionan las consecuencias para los entrenadores.

Palabras clave: Psicología, perfección

Autora correspondiente: Janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCCIÓN

"Hoy me fui como ganador. Fue perfecto. ... Pete Sampras es quizás el jugador más grande que hayamos tenido. Estar en el mismo nivel que Pete, de algún modo mi ex héroe, está muy bien, pero no he llegado aún. No he ganado ni en París, ni la Copa Davis, o los Juegos Olímpicos, hay muchos otros torneos que me gustaría volver a ganar. Pero, ¿sabes qué? Si no los gano, también está bien. Estoy teniendo una buena temporada. Solamente quiero disfrutar mi tenis y no estar sometido a presiones todo el tiempo. Estoy feliz con esta temporada, especialmente en Wimbledon, el torneo más importante de mi vida. Me encanta cada minuto allí". (Roger Federer, 8 de julio de 2007, después de derrotar a Rafael Nadal y ganar su 5º título consecutivo de individuales en Wimbledon).

En una publicación reciente, Flett y Hewitt (2005) comentaban que muchos campeones de tenis, incluyendo a John McEnroe y a Serena Williams, comparten "una historia comprobada de perfeccionismo extremo" (p. 17). Uno podría entonces preguntar, ¿Es bueno o malo ser perfeccionista? ¿Qué significa ser perfeccionista? ¿Cómo se hace uno perfeccionista? y ¿Se puede/debe cambiar? Este artículo explora estos temas examinando varios mitos sobre el perfeccionismo y destaca las consecuencias o recomendaciones para los entrenadores de tenis. Comencemos examinando los errores más comunes sobre el perfeccionismo y su relación con la excelencia deportiva.



MITOS

Mito #1: Todos saben qué significa el perfeccionismo

Es comprensible que el perfeccionismo sugiera diferentes cosas a diferentes individuos, dadas sus múltiples definiciones en la literatura. El perfeccionismo ha sido definido genéricamente como el "fijar estándares de rendimiento excesivamente altos" (Burns, 1980; Pacht, 1984) y luego, una conceptualización más reciente, y formal, como "un estilo de personalidad caracterizado por un esfuerzo por establecer estándares de rendimiento impecables y excesivamente altos con tendencias hacia la evaluación demasiado crítica del propio comportamiento" (Stoerber y Otta, 2006, p.295). Si bien los investigadores no han acordado una única definición de perfeccionismo, está universalmente aceptado que el aspecto central del perfeccionismo es el establecimiento y la lucha por los altos niveles.

Mito #2: Los perfeccionistas son todos iguales

Como con cualquier estilo o rasgo de personalidad, no hay dos individuos iguales y esto es válido también para los perfeccionistas. Mientras los perfeccionistas comparten la característica de establecer y luchar por los altos estándares, difieren muchas otras características interrelacionadas. Por ello los investigadores categorizan a los perfeccionistas en dos tipos: el perfeccionista 'positivo' (también llamado normal, adaptable, saludable, funcional, activo) y el 'negativo' (neurótico, mal adaptado, insalubre, disfuncional, pasivo) (Stoerber & Otta, 2006).

La tabla siguiente muestra las características clave del perfeccionista positivo y del negativo.

PERFECCIONISTA POSITIVO	PERFECCIONISTA NEGATIVO
<ul style="list-style-type: none">• Habilidad para verse a sí mismo exitoso aunque no logre el "rendimiento perfecto" – disfruta de sus logros• Habilidad para aceptar sus limitaciones personales y de situación – realista al controlar y evaluar su propio rendimiento• Motivado para sobresalir y focalizado para hacer las cosas• Actitud relajada pero cuidadosa, confiado en sus habilidades• Desilusionado ante el fracaso pero renueva el esfuerzo y el compromiso• Completa las tareas a tiempo• Pensador equilibrado	<ul style="list-style-type: none">• Raramente satisfecho con sus logros – tiende a verse a sí mismo como un fracaso• Preocupado por y demasiado crítico de sus resultados. Inhabilidad de aceptar sus errores• Motivado por los temores al fracaso y preocupado por desilusionar a los demás• Tenso y ansioso por las tareas, tendencias compulsivas; duda de sus habilidades y le preocupa la calidad del rendimiento• La auto valoración depende de los resultados• Tiende a posponer decisiones o tareas• Pensador 'blanco y negro' / 'todo o nada' (perfecto o fracaso; bien o mal)

Tabla 1. Diferencias clave entre el perfeccionista positivo y el negativo (adaptado de Burns [1980], Hamachek [1978] y Pacht [1984]).

Para resumir brevemente los rasgos presentados en la Tabla 1, los perfeccionistas negativos establecen estándares sumamente altos, sin embargo, por ser demasiado críticos e intolerantes con los errores, nunca están satisfechos con sus resultados (creen que los resultados podrían ser siempre mejores). Por otro lado, los perfeccionistas positivos aceptan las limitaciones personales y de situación y la inevitabilidad de cometer errores, y de este modo, disfrutan de la búsqueda intencional de la excelencia.

Se sugiere que la distinción crítica entre el perfeccionismo positivo y negativo se encuentra en la exigencia del individuo por la perfección (Gotwals, Dunn y Wayment, 2003). Si bien todos los perfeccionistas luchan por la perfección, los perfeccionistas negativos sienten también una necesidad de actuar impecablemente (es decir, no aceptan ni ser ni actuar de manera imperfecta). Como resumieron Zinsser, Bunker y Williams (2001), “siempre hay valor en la lucha por la perfección [en el deporte] pero no se gana nada exigiendo perfeccionismo” (p. 302).

Mito #3: El perfeccionismo no se asocia con la excelencia deportiva

La exactitud o no de este mito depende de si uno se refiere a un perfeccionismo positivo o negativo (según se describió anteriormente). Es verdad que las investigaciones sostienen que el perfeccionismo negativo es un antecedente del agotamiento (burnout) entre los jóvenes tenistas (Gould, Ulry Tuffey y Loehr, 1996) por ejemplo. Sin embargo, es igualmente cierto que los estudios (por ej., Bloom, 1985; Hardy, Jones y Gould, 1996; Gould, Dieffenback y Moffett, 2002) afirman que la mayoría de los deportistas de nivel mundial son positivamente perfeccionistas en su orientación. Estos resultados de las últimas investigaciones han llevado a los psicólogos a afirmar que la forma positiva de perfeccionismo es ciertamente “un rasgo característico de los atletas de alto rendimiento” (Gotwals, Dunn y Wayment, 2003, p. 19).

Mito #4: El perfeccionismo puede originarse en la infancia debido a la influencia paterna

Este mito puede tener cierta validez pero no expresa completamente la complejidad del proceso de desarrollo del perfeccionismo. Este proceso continuo no se basa solamente en las primeras experiencias de los niños, indudablemente, los factores paternos tienen una gran incidencia en la instilación de valores y, por lo tanto, en la formación del carácter de los niños (Bloom, 1985; Csikszentmihalyi, 1996). No obstante, deben considerarse además otros factores como el rol que juegan las otras personas significativas (entrenadores, profesores) y la incidencia de los valores sociales y la influencia cultural.

Mito #5: ‘Una vez perfeccionista, siempre perfeccionista’

Ya que el perfeccionismo es aprendido (en oposición a heredado), la mayoría de los individuos puede desarrollar, moderar y/o cambiar tal orientación (Hamacheck, 1978). Algunos individuos necesitarán ayuda en este proceso (por ej. trabajar con un psicólogo deportivo) pero el cambio es generalmente, posible y en algunos casos, deseable. Si bien cada caso debe ser considerado individualmente, un caso posible que garantice el cambio sería por ejemplo un jugador quien invariablemente ‘tira la toalla’ ante el primer error que comete en un partido, se reprende continuamente sobre su nivel de juego y sufre terriblemente la tensión de la competición.

RECOMENDACIONES PARA LOS ENTRENADORES

De lo anteriormente comentado se desprenden varias conclusiones para los entrenadores. Lo más significativo es la importancia de tener presente y tomar consciencia de que el perfeccionismo con respecto a ellos mismos o a los jugadores no representa necesariamente una característica negativa o una disfunción. Puede ser también normal y positivo, y de hecho, una cualidad clave para la excelencia deportiva.

A continuación, se incluye un par de sugerencias para que los entrenadores consideren al trabajar con los jugadores.

ENFOQUES RECOMENDADOS

- Esforzarse y dar lo mejor de uno en lugar de preocuparse por los errores y equivocaciones.
- Disfrutar de la lucha por la perfección en vez de temer no alcanzarla totalmente
- Valorar lo que se ha logrado en vez de centrarse o enfatizar la discrepancia entre lo logrado y lo que se podría haber logrado si todo hubiese funcionado perfectamente

Tabla 2. Enfoques recomendados para que los entrenadores adopten y transfieran a sus jugadores (adaptado de Stoeber y Otto, 2006).

Adoptando estas sugerencias, los entrenadores comprenderán los beneficios de la búsqueda de la perfección, evitando los peligros de exigir la perfección. Luchar por ella, pero aceptar ser menos que perfecto, es la manera perfecta de avanzar – ¡pregúntale a Roger Federer!

REFERENCIAS

- Bloom, B. S. (1985). Developing talent in young people. New York: Ballantine.
- Burns, D. D. (1980, November). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention. New York: Harper Collins.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18.
- Gotwals, J. K., Dunn, J. G. H., & Wayment, H. A. (2003). An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 26, 17-38.
- Gould, D., Dieffenbach, M. S., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.
- Hamacheck, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. New York: John Wiley.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp.288-344). Mountain View, CA: Mayfield.

La volea de revés de Del Potro

E. Paul Roetert, Ph.D & Mark Kovacs, Ph.D (EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 7 - 8

RESUMEN

Estar preparado para el estrés que sufre el sistema muscular puede ayudar para prevenir las lesiones que se producen durante el juego. El presente artículo utiliza secuencias de fotos que ayudarán al diseño de los ejercicios adecuados para entrenar un golpe específico. Los tres ejercicios seleccionados en este artículo son específicos para el tenis y ayudarán a mejorar no sólo nuestro rendimiento sino también a mantenernos libres de lesiones.

Palabras clave: volea de revés, acondicionamiento, para situación específica.

Autores correspondientes: Kovacs@usta.com, eproetert@gmail.com

INTRODUCCIÓN

¿Jugar al tenis para lograr un estado físico, o lograr un estado físico para jugar al tenis? Esta es una pregunta frecuente y la respuesta es "sí" en ambos casos. Sin embargo, en este artículo sólo nos centraremos en el hecho de alcanzar un estado físico adecuado para jugar al tenis. Estar preparado para las tensiones del sistema muscular en particular, puede ayudar a prevenir lesiones. Utilizaremos secuencias de fotos que ayudarán en el diseño de los ejercicios adecuados para entrenar un golpe específico. Si observamos la secuencia de Juan Martín Del Potro pegando una volea de revés alta, podemos estudiar su técnica para el golpe. Comprender la técnica adecuada de un golpe nos puede ayudar a mejorar nuestros propios golpes. Además, presentamos tres ejercicios para entrenar este tipo de golpe. Los tres ejercicios seleccionados son específicos para el tenis y ayudarán no solamente a mejorar nuestro rendimiento sino que contribuirán para mantenernos libres de lesiones.

Foto #1

En esta foto vemos a Del Potro tras el "paso separado" ("split step"). El ya ha observado que la pelota viene hacia el revés, y por lo tanto ha iniciado su giro hacia ese lado. La parte superior de su cuerpo está relajada con la cabeza de la raqueta situada hacia arriba y delante del cuerpo. La cadera izquierda ya ha girado en la dirección hacia la que se va a mover y sus rodillas están levemente flexionadas para permitirle impulsarse en la dirección de la pelota.



Foto #2



La unidad de giro se ha completado es decir que, no solamente lleva la raqueta hacia atrás, sino que toda la parte superior de su cuerpo ha rotado hacia su izquierda. Su brazo no dominante ayuda en esta rotación y continúa tocando el cuello de la raqueta. Las rodillas están casi totalmente extendidas pues se adaptan a la altura de la pelota que llega. El brazo dominante (el brazo que sujeta la raqueta) está elevado con la parte superior paralela al suelo y el codo flexionado unos 90°. Esto le permite pegar una volea potente y profunda. Sus ojos se mantienen fijos en la pelota.

Foto #3

Del Potro va a impactar la pelota y muestra un perfecto equilibrio y concentración. Debido a la altura de la pelota, se ha despegado del suelo, pero mantiene el control de su cuerpo. Sus ojos están aún completamente focalizados en la pelota mientras el brazo de la raqueta está ahora extendido totalmente con una empuñadura firme. Su cuerpo aún de lado hacia la red permite una preparación apropiada en la dirección del objetivo que intenta alcanzar.



Foto #4

En fase inicial de la terminación, se observa una gran extensión, tanto del brazo de la raqueta como de las piernas. Es interesante notar que, como está en el aire, vemos que su pierna izquierda se mueve en dirección opuesta al brazo de la raqueta. Si recuerdan las clases de física en la escuela secundaria, eso ocurre porque para toda acción se da una reacción opuesta e igual (3ª ley de movimiento de Newton). La posición de la cabeza muestra que su cuerpo sigue bien equilibrado durante todo este golpe.



Foto #5

Del Potro ha completado la terminación y está absorbiendo el aterrizaje flexionando la rodilla izquierda. Tiene una volea tan contundente como demuestra la longitud de su terminación y la acción del brazo izquierdo (ver la 3ª ley de Newton más arriba). La parte superior de su cuerpo está casi completamente perpendicular a la cancha lo que indica un equilibrio excelente.



Foto #6

La volea de revés ha sido ya finalizada y Del Potro se recupera hacia la marca central de saque. Durante su paso "split", vemos su pie derecho ya señalando en esa dirección pues anticipa que tendrá que cubrir mayor parte de la cancha en la zona de iguales (deuce). La mano izquierda ha retornado al cuello de la raqueta cuya cabeza está sobre la muñeca para permitir una unidad de giro eficiente para el próximo golpe



Figura 1. Secuencia completa del golpe.

EJERCICIOS

Los siguientes ejercicios están específicamente diseñados para el tenis y prepararán físicamente al jugador para una mejor ejecución de la volea alta de revés. Como se destacó anteriormente, estos ejercicios ayudarán para la prevención de lesiones y la preparación física general.

Rotación de un brazo arriba-abajo (o hachazo con un brazo)



Figura 2. Punto de inicio del "hachazo" con rotación de arriba hacia abajo.



Figura 3. Punto de terminación.

Este ejercicio se puede realizar con una máquina con poleas en un gimnasio o con bandas elásticas- se comienza con el cable (o banda elástica) sobre la altura del hombro. Llegar hasta el cuerpo con la

mano derecha y tomar el cable. Desde esta posición inicial, contraer los músculos del tronco (inferiores de la espalda y abdominales) y lentamente tirar con el hombro hacia atrás cruzando el cuerpo a 45 grados. Este ejercicio desarrolla la fuerza del tronco y la estabilización y la fuerza en los músculos importantes de la parte superior de la espalda y del hombro.

Zancada con extensión de caderas con banda elástica



Figura 4. Posición inicial para la extensión de la zancada.



Figura 5. Posición final para la extensión de la zancada.

Este es un movimiento complejo que trabaja los músculos y movimientos de la parte inferior del cuerpo y el tronco como se observa específicamente en las fotos 4 y 5. Debes pararte a un metro de distancia aprox. frente a la máquina con cable del gimnasio (o banda elástica atada contra una cerca). Atar el cable (o banda elástica) a tu pie/ tobillo derecho. Realizar una zancada sobre la pierna izquierda y simultáneamente realizar un movimiento de extensión de cadera con tu pierna derecha contra la resistencia ofrecida por la banda. Repetir el movimiento con ambas piernas.

Lanzamiento explosivo de arriba hacia abajo con pelota medicinal



Figura 6. Posición inicial para el lanzamiento de la pelota medicinal desde arriba hacia abajo.

Este es un ejercicio explosivo para el tronco y la parte superior del cuerpo. Con un balón medicinal relativamente liviano (1,3 a 3,6 kg.) tu posición inicial estará a un metro y medio de la pared, en posición de zancada equilibrada (pie derecho delante) paralelo a la pared. Sostener el balón medicinal sobre el hombro izquierdo con los brazos derechos. Desde esta posición lanzar el balón medicinal con fuerza a lo largo del cuerpo hacia el piso. Este movimiento desarrolla potencia desde las caderas hasta los brazos en dirección rotativa arriba-abajo.

Músculos involucrados:

Inferiores del cuerpo – Glúteos, cuádriceps, sóleos, gemelos

Sección media – Abdominales, oblicuos, extensores posteriores

Superiores – Serrato anterior, infraespinoso, teres menor, deltoide posterior, romboide, trapecio, tríceps, extensores de la muñeca.

Cómo incide la ansiedad en el rendimiento tenístico

Andrew Peden Ph.D (Bolton Arena High Performance Tennis Academy, GB)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 9 - 11

RESUMEN

Este artículo explica cómo la ansiedad afecta los tres sistemas de funcionamiento psicológico: cómo sentimos, cómo pensamos, y cómo nos comportamos. Explica e ilustra también cómo la interacción entre estos tres sistemas forma un ciclo vicioso de ansiedad que inhibe el rendimiento.

Palabras clave: ansiedad, activación, ahogo, evitar.

Autora correspondiente: adpeden@aol.com

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un fenómeno universal (Somers y cols., 2006). Según la situación, la ansiedad puede ser una emoción útil. En el deporte, la ansiedad podría motivarnos a hacer cosas que no haríamos de otro modo, por ejemplo, practicar más para jugar un mejor tenis. Sin embargo, si bien la ansiedad es útil en ciertas ocasiones, en otras puede ser disfuncional – es decir, puede interferir con nuestra habilidad para comportarnos de manera útil.

LOS TRES SISTEMAS: CUERPO, MENTE Y CONDUCTA

Es importante comprender que la ansiedad afecta nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestro modo de actuar (Seligman y cols., 2001); y que existe una interrelación compleja y cambiante entre estos tres sistemas – somático, cognitivo y conductual: cómo nos sentimos, cómo pensamos y qué hacemos cuando estamos ansiosos.

Ansiedad somática

Cuando estamos ansiosos, experimentamos cambios físicos o sentimientos en nuestros cuerpos. Estos sentimientos son disparados por la producción de adrenalina para cumplir con las exigencias de respuesta de 'lucha o escape'. Los efectos de la adrenalina sobre los sistemas orgánicos del cuerpo son muchos (van Zijderwald y cols., 1991), e incluyen: cambios en la respiración y en el ritmo cardíaco, mayor tensión muscular, alteración de la temperatura, y sobre-activación general del sistema nervioso.

Ansiedad cognitiva

Las cogniciones son pensamientos. El estilo cognitivo de un individuo es su modo de pensar sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el mundo. Ciertos estilos cognitivos y maneras de pensar están estrechamente vinculados con la ansiedad (Riskind y Williams, 2005).

La idea central subyacente bajo el modelo cognitivo de ansiedad indica que no son los eventos del mundo externo los que nos causan la ansiedad; es nuestra percepción de tales eventos lo que produce la ansiedad como reacción emocional. Por ejemplo, si hemos jugado mal y hemos perdido todos nuestros partidos, es probable que el próximo torneo nos recuerde nuestros sentimientos anteriores y nos lleve a una cognición ansiosa con pensamientos de duda sobre nosotros mismos.

Cuando nos sentimos ansiosos, nuestra cognición tiende a relacionarse con una percepción de peligro – ya sea físico (amenaza de daño corporal real) o psicosocial (por ej. la pérdida de la autoestima). La cognición ansiosa suele incluir pensamientos de auto duda, preocupación, peligro y amenaza.

Estas percepciones relacionadas con la ansiedad típicamente conducen a pensamientos negativos automáticos – pensamientos que ingresan a nuestras cabezas sin pasar por el raciocinio y están asociados con sentimientos emocionales desagradables. Estos pensamientos negativos automáticos suelen comenzar con afirmaciones como:

'No puedo... No podré...' generalmente están apuntados por suposiciones disfuncionales sobre uno mismo, o ciertas situaciones como: 'Cualquier otra cosa que no sea el 1er puesto significa que soy un fracaso'. Las suposiciones disfuncionales pueden prevalecer particularmente en momentos de estrés.

'El estrés' se define como la diferencia entre nuestra percepción de las exigencias puestas en nosotros y la habilidad que percibimos para cumplir con tales exigencias (McGrath, 1970). Esta definición reconoce la importancia de la situación, pero también del individuo y sus creencias con respecto a esa situación. Es por eso que la misma situación puede ser considerada estresante por una persona pero considerada un desafío por otra.

Si nos sentimos capacitados para lidiar con las exigencias puestas sobre nosotros, no es probable que suframos de demasiado estrés. La ansiedad surge cuando percibimos que las exigencias sobre nosotros son mayores que nuestra habilidad percibida para lidiar con esas exigencias. Esta discordancia produce típicamente temor y ansiedad. Cuando tanto la ansiedad somática como cognitiva son excesivas, inhiben el rendimiento.

Expectativas de rendimiento

En un partido de tenis, es improbable que estemos bajo demasiada amenaza física; pero sí podemos estar expuestos a una amenaza psicosocial, por ejemplo una amenaza a nuestra auto imagen por temor a un mal rendimiento. Si jugamos contra un adversario a quien percibimos como muy inferior en términos de destrezas, esperamos ganarle fácilmente y es improbable que se genere demasiada ansiedad. Asimismo, si consideramos que nuestro adversario es superior en términos de habilidad, nuestras expectativas de éxito serán bajas – esperamos perder, por lo tanto, tenemos probabilidad de sentir menos ansiedad. La ansiedad es más problemática cuando jugamos contra alguien a quien percibimos similar en términos de habilidad. Estos partidos deben por definición, estar igualados por lo tanto, es probable que causen tensión.



Activación y tensión muscular

Los altos niveles de activación y ansiedad llevan a una mayor tensión muscular. Como el éxito deportivo depende ampliamente de la coordinación muscular, los altos niveles de ansiedad pueden impedir el buen rendimiento físico y hacer que el jugador se estrese y se tense excesivamente. La tensión muscular, aún en niveles bajos, puede interferir con la coordinación (Weinberg y Hunt, 1976), produciendo un rendimiento deficiente.

La tensión muscular puede hacer que nuestras piernas se sientan pesadas, produciendo reacciones lentas y un juego de pies torpe o deficiente. La tensión muscular puede causar dificultades respiratorias pues la respiración se torna rápida y superficial, y como consecuencia, nos cansamos con facilidad. Si el partido está igualado y se llega a la muerte súbita o a un tercer set, habremos gastado tanta energía innecesaria por la tensión nerviosa en los músculos que nos cansaremos y caeremos en los puntos cruciales.

Con seguridad, todos hemos experimentado por lo menos una de estas dificultades. Todo jugador, independientemente de su habilidad, habrá sentido tensión en sus hombros y brazos al sacar, especialmente en los puntos importantes del partido, sacando deficientemente o cometiendo la temida doble falta.

¿Has notado cuántas dobles faltas parecen ocurrir con mayor probabilidad en los momentos cruciales y decisivos de un partido, y que una doble falta en un juego puede frecuentemente provocar dos o tres seguidas? La tensión muscular juega un rol importante en esta repentina caída del rendimiento. El servicio es técnicamente la destreza más difícil de aprender y marca, a menudo, la diferencia entre ganar y perder, especialmente en el juego de dos jugadores igualados. Como sucede con cualquier destreza, la primera que falla es la más difícil, la que menos se domina o la que se aprendió más recientemente.



Pensamientos automáticos negativos

La mayor ansiedad también afecta la habilidad de concentrarse, de pensar con claridad y de manera positiva (Williams y Elliott, 1999). En un partido de tenis, un jugador ansioso será proclive a una serie de pensamientos automáticos negativos surgidos de una situación específica en cancha que lo predisponen para sentirse ansioso. Tales

pensamientos pueden ser: 'Perdí ese servicio, por lo tanto soy un pésimo jugador', o '¡No cometas doble falta nuevamente!'

Ahogo

Los atletas profesionales no son inmunes a pensamientos negativos automáticos, activación somática, tensión y rendimiento pobre. En el golf, se llama 'yips'; en otros deportes se llama "nervios" (jitters); pero en el tenis se lo llama 'ahogo'. El ahogo bajo presión ocurre cuando el jugador comete equivocaciones típicamente en situaciones importantes (Weinberg y Gould, 2003).

Rituales

Muchos deportistas adquieren conductas supersticiosas o rituales (Schipper y Van Lange, 2006). Entre los tenistas, algunos usan sus calcetines 'de la suerte'; los profesionales varones algunas veces no se afeitan cuando están en una racha ganadora; algunos siguen sirviendo con la pelota con la cual ganaron el punto anterior. En el otro extremo, pero no infrecuente, algunos jugadores adoptan rutinas rígidas durante toda la preparación pre-partido – se alojan en el mismo hotel; comen lo mismo todos los días y a la misma hora, en el mismo restorán; escuchan la misma música mientras el mismo conductor los lleva al torneo – y así sucesivamente.

En cancha, si se presta atención, se pueden ver rituales desarrollados con respecto al uso de la toalla entre puntos, botar la pelota una cantidad determinada de veces antes de servir; y en la silla, entre juegos ajustar alguna prenda de vestir, atar los cordones una y otra vez.

Mientras estas conductas supersticiosas pueden ayudar con el foco y la concentración y alejar la mente del jugador de las distracciones externas, una de las razones fundamentales por las cuales los jugadores se adoptan éstos y otros rituales supersticiosos es para protegerse de la ansiedad. Si bien a nivel superficial puede parecer inofensivo, el problema con estos rituales y supersticiones es que algunos jugadores, si por alguna razón no pueden cumplir sus rituales, sus niveles de ansiedad se elevan cada vez más, hasta interferir con su concentración en lo que realmente importa, y lo único sobre lo cual tienen algún control real, el juego.

Los rituales adaptados tienen un lugar importante en el tenis; pueden ayudar al jugador a manejar la ansiedad dándole un mayor sentido de control sobre su preparación pre-partido; le permiten también mayor control sobre lo que hacen en la cancha, y aún cierto control sobre la conducta de sus adversarios (por ejemplo para bajar o aumentar la velocidad del partido). Los rituales son también especialmente útiles para enfocar la concentración en el presente alejando al jugador de pensamientos inútiles eliminando las distracciones externas.

Profecías auto cumplidas

¿Cuántas veces has presentado que ibas a cometer una doble falta en tu segundo servicio? ¿Cuántas veces has sabido que aún cuando estabas sirviendo para el partido, no podrías mantener tu servicio y que tu adversario volvería a meterse en el partido y ganarte? Estos son ejemplos de las llamadas 'profecías auto cumplidas' – variaciones de la auto charla negativa y que pueden ayudar para la tensión muscular, inhibir la coordinación y producir errores. Pueden hacer que el jugador se enfoque tanto en qué no hacer, que termine olvidando qué hacer – por ejemplo, se preocupa tanto por evitar la doble falta que pierde la noción de hacia dónde dirigir el servicio.

Evitar

Como la ansiedad es típicamente molesta, suele llevar a ciertas conductas, usualmente de escape, y actúa en el corto plazo para reducir los sentimientos desagradables – por ejemplo, 'voy a evitar jugar contra el/ella nuevamente pues estuve demasiado ansioso durante el juego o 'no voy a jugar más los partidos de la liga pues estuve demasiado ansioso'.

En el corto plazo, las conductas escapatorias reducen la ansiedad; pero evitar una vez hace volver a evitar, y a la larga simplemente refuerza y fortalece la probabilidad de que la ansiedad aparezca nuevamente en una situación similar. Evitar es por lo tanto inútil. Para conquistar nuestros temores debemos enfrentarlos y aprender que ellos pueden ser vencidos y que tenemos control sobre nuestros sentimientos y conductas.

La tabla siguiente resume algunas de las consecuencias de la ansiedad somática, cognitiva y conductual.

CUERPO	PENSAMIENTOS	CONDUCTA
Difficultad al respirar	Temor	Lucha
Palpitaciones	Duda	Escape
Vahídos	Preocupación	Congelamiento
Mareos	Miedo	Evitar
Tensión muscular	Peligro inminente	Coordinación deficiente
Dolores de pecho	Amenaza	Técnica deficiente
Hormigueos	Pensamientos negativos	Mal trabajo de pies
Calambres	- No puedo	Se cansa fácilmente
Dolores de cabeza	- No podré	Dobles faltas
Difficultad abdominal	- Nunca	Ahogo
Náuseas	- Siempre fallo	
Diarrea		
Inquietud		
Transpiración		
Arrebatos de frío y calor		

Tabla 1. Cómo la ansiedad afecta el cuerpo, los pensamientos y las conductas.

El ciclo vicioso

La mayor activación corporal, los pensamientos automáticos negativos y las conductas escapistas pueden establecer un 'ciclo vicioso' en el cual la cancha puede disparar sensaciones corporales de ansiedad, imágenes y pensamientos negativos, que llevan a una mayor percepción de amenaza psicosocial, con una mayor cantidad de activación autonómica y de pensamientos negativos, inhibiendo física y mentalmente la habilidad de jugar el juego de manera efectiva. Es por eso que tantos jugadores de club juegan por debajo de su nivel en situaciones competitivas – juegan con libertad y de manera brillante en un partido amistoso; pero en un partido más serio por un ascenso o un partido de la liga parecen perder ante jugadores con mucha menor habilidad técnica.

Romper el ciclo

Para poder romper el ciclo de la ansiedad, y para que el jugador alcance su nivel óptimo de rendimiento, es importante diferenciar entre la ansiedad útil y la ansiedad inútil. La ansiedad inútil bajo la forma de rituales y pensamientos automáticos negativos que obstaculizan el rendimiento debe estar claramente



identificada y desafiada para evitar que se arraigue y se torne resistente al cambio. Es necesario, en cambio, ayudar a los jugadores a construir un conjunto de rutinas flexibles que implementarán tanto en las diferentes situaciones de partido como en las prácticas, aplicando patrones de pensamiento constructivo adecuados, a fin de reducir los efectos ansiolíticos. Por ejemplo, "estoy nervioso porque es acá donde quiero estar, ¡si no estuviese nervioso significaría que no me importa!" La ansiedad que motiva debe fomentarse; los jugadores deben, por ejemplo, tratar de competir lo más frecuentemente posible para acostumbrarse a la presión del partido y a manejar la ansiedad por el rendimiento de manera frontal.

REFERENCIAS

McGrath, J.E. (1970). Social and Psychological factors in stress. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Riskind, J.H. & Williams, N.L. (2005). The looming cognitive style and generalized anxiety disorder: distinctive danger schemas and cognitive phenomenology. *Cognitive Theory & Research*, 29 (1), 7-27.

Schippers, M.C. & Van Lange, P.A.M. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: a study among top sportspersons. *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (10), 2532-2553.

Seligman, M.E.P., Walker, E.F. & Rosenhas, D.L. (2001). *Abnormal Psychology*. New York: W.W. Norton & Company.

Somers, J.M., Goldner, E.M., Warcich, P. et al (2006). Prevalence and incidence studies of anxiety disorders: a systematic review of the literature. *Canadian Journal of Psychiatry*, 5, 100-103.

van Zijderveld, G.A., van Doornen, L.J.P., Orlebeke, J.F. et al (1991). The physiological effects of adrenaline infusions as a function of trait anxiety and aerobic fitness. *Anxiety, stress & Coping*, 4 (4), 257-274.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Weinberg, R.S., & Hunt, V.V. (1976). The interrelationship between anxiety, motor performance, and electromyography. *Journal of Motor Behavior*, 8, (3), 219-224.

Williams, A.M. & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual strategy in karate. *Journal of Sport & Exercise*, 21, 362-375.

Entrenamiento de la flexibilidad en jóvenes tenistas

Daniel Berdejo (Manchester Met, GB) y José María González (UCLM, ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 12 - 14

RESUMEN

En el tenis el trabajo de flexibilidad es de vital importancia. Numerosas lesiones de los miembros inferiores tienen como origen una falta de flexibilidad. Es por todo ello por lo consideramos importante el trabajo de flexibilidad en jóvenes tenistas, ya que de este modo crearemos un hábito en el deportista que será muy beneficioso en la prevención de lesiones en etapas posteriores.

Palabras clave: : entrenamiento, lesión, elasticidad, movilidad articular.

Autora correspondiente: daniberdejo@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En el tenis debe trabajarse tanto la flexibilidad pasiva como la activa (Ortiz, 2004). En este deporte es de vital importancia tanto la flexibilidad residual, como la submáxima tanto para la amplitud del movimiento como para evitar posibles lesiones (Ortiz, 2004). La flexibilidad absoluta es la máxima capacidad de elongación o grado de movilidad de una articulación. Pocos deportes requieren de un desarrollo de la flexibilidad absoluta (gimnasia, natación sincronizada, patinaje artístico) y el tenis no es uno de ellos. La flexibilidad residual se refiere al nivel de flexibilidad óptimo que, sin ser el máximo, está más allá de la flexibilidad de trabajo. La flexibilidad residual adquiere su importancia en el tenis al ser pieza fundamental en la prevención de lesiones y al contribuir a que las acciones tenísticas puedan tener una perfecta expresión sin ninguna limitación en la amplitud del movimiento (cinturón escapulo-humeral para contrarrestar los efectos de la alta exigencia en el servicio). Y por último la flexibilidad de trabajo, es el nivel real para la expresión de un movimiento amplio, fluido y eficaz. Está determinada por la técnica deportiva. En ella no sólo debe manifestarse la capacidad de elongación, sino que ésta debe interactuar con el componente elástico-contráctil de la unidad músculo-ligamentosa cuando se busca un movimiento potente y ágil. La flexibilidad de trabajo, en concordancia con la flexibilidad residual son las que mayor importancia tienen en el tenis (Ortiz, 2004; Blandon 2004).

CONCEPTO DE FLEXIBILIDAD

Flexibilidad es un término que en la literatura deportiva es muy fácil de confundir o incluso tomarse como sinónimo de elasticidad o movilidad articular lo cual puede llegar a confusiones (Ortiz, 2004).

Nosotros tomaremos las conclusiones sacadas por Ortiz (2004), en su revisión bibliográfica de términos, como las directrices a seguir:

- Flexibilidad es el deslizamiento con una apertura amplia de piernas, donde la flexibilidad residual y submáxima es de una gran importancia tanto para la amplitud del movimiento como para prevenir y evitar posibles lesiones.

- Elasticidad, se puede definir como el recobro a la posición neutra después de haber realizado un golpe al intentar devolver una bola. En esta acción, la capacidad elástica y contráctil de músculos y ligamentos es de suma importancia ya que debe hacerse un recobro dinámico y muy rápido, pues se debe volver a la posición de juego.

- Movilidad articular, es la capacidad de las articulaciones de elongación (flexibilidad) y de recobro rápido (elasticidad).

De este modo Ortiz (2004) considera que en deportes como el tenis, que requieren de acciones muy rápidas y explosivas con una gran amplitud de movimientos se necesita un desarrollo conjunto de la flexibilidad y la elasticidad, siendo la combinación de estas dos capacidades el factor

que provee de movilidad (desplazamiento y retorno) a una articulación.

Evolución y metodología de entrenamiento

La flexibilidad es la única capacidad que manifiesta una regresión. Esta involución de la capacidad de flexibilidad es ampliamente conocida (Alter, 1998; Delgado et al, 1997; Vila, 1999; Ruiz Pérez, 2004) El principal objetivo al trabajarla no consiste en mejorarla, sino en procurar que la pérdida sea la menor posible. A los pocos meses de nacer es cuando se tiene máxima flexibilidad, a partir de ahí se va perdiendo hasta la pubertad. En la edad infantil la flexibilidad ocupa un desarrollo casi idéntico entre niños y niñas. Hasta los 10-11 años el deterioro de la flexibilidad es mínimo y es desde la pubertad hasta los 20-30 años cuando se acusan los mayores descensos, sobre los 30 años se vuelve a estabilizar, y a partir de aquí desciende paulatinamente dependiendo del grado de entrenamiento del individuo.

Según las fases sensibles del entrenamiento se recomienda que el trabajo de la flexibilidad debe realizarse en niños y niñas de dos a cinco veces a la semana desde los 6 a los 10 años, y a partir de aquí realizar un número de sesiones condicionado por las necesidades de cada uno. Blanco (1995) considera que la flexibilidad estática se puede trabajar desde los primeros años de vida, dada la escasa masa muscular y la elasticidad de los tendones hasta la pubertad. Sin embargo para el trabajo de la flexibilidad dinámica considera que deberemos esperar hasta los 8 o 11-12 años en chicas y los 8 a 12-13 años en chicos, ya que se requiere de un cierto nivel de desarrollo de la fuerza y la coordinación. Vila (1999) en su análisis de la evolución de la flexibilidad en los distintos sectores de la edad considera que en la edad infantil se produce un crecimiento significativo de la movilidad articular; muchos autores citan su máximo desarrollo en la edad puberal. En edades escolares, sobre los 6 años, los niños tienen su flexibilidad intacta, pero conforme van creciendo tanto corporal como muscularmente, dicha cualidad se va deteriorando, por lo tanto es necesario trabajarla específicamente para que la pérdida sea más paulatina, a pesar de que el desarrollo de la masa muscular, como el incremento de la fuerza hacen que los componentes contráctiles de las células musculares se acorten. Vila (1999) propone la siguiente metodología:

- Hasta los 10 años, deberá efectuarse un entrenamiento general de la movilidad.

- La movilidad es grande hasta los 10 años. Para mantener dicha cualidad se deberá efectuar un entrenamiento específico.

- Hasta las etapas junior, no tiene que desarrollarse hasta el máximo movimiento, ya que podrían intervenir otras características de la movilidad que puedan afectar a largo plazo de una forma perjudicial o negativa.



Figura 1. Protocolo de estiramientos para tenis (Tomado de Anderson, 1984).

- Su desarrollo no es igual en los distintos sistemas articulares.
- Su entrenamiento deberá hacerse en función de la edad.
- En edades tempranas, la movilidad debe ser activa, y conforme se llega a la adolescencia y empiezan a competir, se deberá hacer ejercicios pasivos y estáticos.
- Si la movilidad es excesiva, va en perjuicio de la musculatura, por lo que se tenderá al fortalecimiento de la misma, en detrimento de la flexibilidad.

Existen muchos protocolos igualmente válidos para el entrenamiento de la flexibilidad en jóvenes tenistas, nosotros proponemos la utilización del protocolo diseñado por Anderson (1984) para la práctica del tenis (Figura 1 & 2).

Consideramos importante en edades de formación el establecimiento de un protocolo para familiarizar al deportista con la tarea, facilitar su recordatorio y generar un hábito en el jugador muy beneficioso para etapas posteriores.

CONSECUENCIAS DE UNA FALTA DE FLEXIBILIDAD

Son muchos los autores (USTA, 2000; Le Deuff, 2003; Ortiz, 2004; Kovacs et al. 2007) que han aportado datos sobre flexibilidad en tenistas mediante la aplicación de diferentes test. Basándonos en estos resultados podemos comparar y valorar la flexibilidad de nuestros tenistas, ¿pero qué sucede si nuestros tenistas tienen una baja flexibilidad?

A pesar de lo que podamos pensar inicialmente, se ha manifestado que existe mayor incidencia de lesiones en los miembros inferiores que en los miembros superiores (Pluim et al. 2006). Además la gran mayoría de las lesiones que se producen en los miembros inferiores son provocadas por (Riewald y Ellenbecker, 2005):

- La falta de flexibilidad en los flexores de la cadera situados delante de la pelvis. Estos músculos son importantes no sólo para mantener la longitud de la zancada al correr sino que además Vad et al. (2003)



Figura 2. Protocolo de estiramientos para tenis (Tomado de Anderson, 1984).

observaron que las limitaciones en la flexibilidad de la cadera están asociadas al dolor lumbar.

- La falta de flexibilidad en los rotadores externos de la cadera. La capacidad de rotar de las caderas es importante para generar potencia, en, prácticamente, cada golpe y para conectar el tren inferior con el tren superior.
- La falta de flexibilidad en los isquiotibiales y cuádriceps. Su flexibilidad es necesaria para moverse eficazmente, mantener el pico de fuerza de los músculos que la generan, y prevenir lesiones en las piernas y en el área lumbar.

Ortiz (2004) complementa todo lo anterior explicando como "las famosas y dolorosas pubalgias generadas por grandes tensiones y descompensaciones musculares en las cadenas cinéticas musculares conformadas por abdominales, aductores e isquiotibiales que tienen como resultado final desgarres e inflamaciones en los tendones y ligamentos que convergen en la parte inferior del hueso ilíaco o pubis". La desigualdad de fuerzas y flexibilidad existente en los miembros inferiores, entre los extensores de la rodilla (cuádriceps) y los flexores de la misma (isquiotibiales), aparte de impedir una óptima manifestación de la velocidad de desplazamiento, conduce a los conocidos "tirones" o contracturas así como a problemas en la articulación de la rodilla. En tenis, el jugador realiza la mayor parte de sus movimientos en posición de semi-flexión de rodillas, recargando en gran medida la musculatura del cuádriceps, lo cual conlleva, a su vez, a un desplazamiento forzoso de la rótula. En este caso, los isquiotibiales son los encargados de llevar a cabo la difícil labor de estabilizar la rodilla, la cual es insegura y frágil cuando el sujeto se encuentra en esta postura. Una pésima relación de fuerzas y flexibilidad cuádriceps/isquiotibiales en las piernas del jugador es la principal causa de los problemas rotulianos y de ligamentos de la rodilla (Ortiz, 2004).

Tal y como dice Ruíz-Cotorro (1996) "los estiramientos y las plantillas de descarga suelen solucionar muchas de las lesiones de

miembros inferiores" producidas en el tenis (fascitis plantares, lesiones ligamentosas de tobillo, lesiones meniscales o patologías rotulianas, acortamiento de isquiotibiales...).

Busquets (1999), citado por Ortiz (2004), dedica una extensa lista de consecuencias peligrosas derivadas de unos isquiotibiales faltos de flexibilidad: ascenso de la espina ilíaca anteroposterior, gran extensión en el recto anterior, tendinitis en la rodilla y rotación de la misma con comprensión en los meniscos, alargamiento de los aductores (contracturas, tendinitis), alargamiento del ligamento mayor sacrociático (ciatalgia), lordosis lumbar (lumbociatalgia), tensiones del cuadrado lumbar y del psoas, con final en pubalgia.

CONCLUSIONES

La flexibilidad siempre ha sido la gran olvidada en las sesiones de entrenamiento. Desde aquí hemos querido manifestar su gran importancia en la prevención de lesiones y su imprescindible inclusión en las sesiones de entrenamiento de jóvenes tenistas. Ya que consideramos muy importante destacar que desde nuestro punto de vista uno de los pilares básicos del trabajo de preparación física en categorías base o de formación debería centrarse en la flexibilidad. De este modo, favoreceríamos la creación de buenos hábitos deportivos, como es la realización de estiramientos.

REFERENCIAS

Alter, M. J. (1998): Sport stretch. Champaign. Human Kinetics.
Anderson, B. (1984): Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose. California. Integral.
Blanco, A. (1995): 1000 ejercicios de preparación física. Barcelona. Paidotribo.
Blandon, J. A. (2004): Entrenamiento de las capacidades físicas en el tenis de campo. International Tennis Federation Coaching.

Delgado Fernández, M.; Gutiérrez Sainz, A. y Castillo Garzón, M. J. (1997): Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta. Barcelona. Paidotribo.
Kovacs, M. S.; Pritchett, R.; Wickwire, P. J.; Green, J. M. y Bishop, P. (2007): Physical performance changes after unsupervised training during the autumn/spring semester break in competitive tennis players. Br J Sports Med 41:705-710.
Le Deuff, H. (2003): El entrenamiento físico del jugador de tenis. Barcelona. Paidotribo.
Ortiz, R. H. (2004): Tenis: potencia, velocidad y movilidad. Zaragoza. Inde.
Pluim, B. M.; Staal, J. B.; Windler, G. E. y Jayanthi, N. (2006): Tennis injuries: occurrence, aetiology, and prevention. Br J Sports Med. 40:415-423.
Riewald, S. y Ellenbecker, T. (2005): The unbalanced tennis player. ITF Coaching and Sport Science Review. Dec; 37.
Ruiz-Cotorro, A. (1996): Patología traumática del tenista. Revista Apunts: Educación Física y Deportes. Monográfico de Tenis, 44-45 (2º-3er Trimestre):106-111.
Ruiz Pérez, L. M. (2004): Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid. Gymnos.
United States Tennis Association (USTA) Coordinado por Roetert, P. y Ellenbecker, T. S. (2000): Preparación física completa para el tenis. Madrid. Tutor.
Vad, V. B.; Jebe, A.; Dines, D.; Altchek, D. y Norris, B. (2003): Hip and shoulder internal rotation range of motion deficits in professional tennis players. J Sci Med Sport 6 (1):71-75.
Vila, C. (1999): Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis. Barcelona. Paidotribo.

Análisis del juego de tenis para ciegos

S. Sato, R. Tomosue, M. Sato, K. Yoshinari, D. Hirata,
N. Tanaka, M. Takei, A. Matsui, & P. Azar (Japan)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 15 - 16

RESUMEN

El tenis para ciegos fue creado en 1984 por el señor Miyoshi Takei con el nombre de tenis para los discapacitados visuales. El primer torneo se realizó en el Centro Nacional de Rehabilitación para Discapacitados en 1990. En este artículo hemos comparado algunos elementos específicos del tenis para ciegos en la final de varones, con el juego de los mejores tenistas profesionales de la ATP para comprender mejor los rasgos y características distintivas del tenis para ciegos. Las reglas y reglamentaciones actuales del tenis para ciegos permiten que quienes tienen capacidades visuales diferentes disfruten y compitan de la misma manera que los tenistas sin tales limitaciones.

Palabras clave: Tenis para ciegos, análisis del juego, tiempo en que la pelota está en juego, tiempo de partido, golpes en el peloteo

Autora correspondiente : tsvkrv7q@jcom.home.ne.jp

INTRODUCCIÓN

El tenis para ciegos fue creado en 1984 por el señor Miyoshi Takei y se llamó inicialmente "tenis para los discapacitados visuales". El primer torneo se realizó en el Centro Nacional de Rehabilitación para Discapacitados en 1990. Tradicionalmente, las versiones para los discapacitados visuales en varios deportes se jugaban en el piso y en el suelo. Sin embargo, el tenis para ciegos se juega en tres dimensiones – sobre una red, con una pelota especial que emite un sonido cuando vuela y bota. El exterior de la pelota es de esponja y en su interior contiene una pelota de ping pong sonora

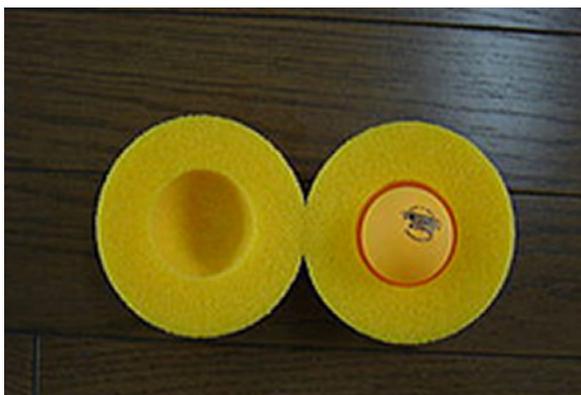


Figura 1. El interior de la pelota.



Figura 2. Jugador de tenis para ciegos.

Propósito

Este estudio intenta tratar el tema escasamente investigado del tenis para ciegos. Se compararon elementos específicos en la final de varones

de tenis para ciegos con las características del juego de un partido del circuito ATP, para comprender mejor los rasgos y características distintivos del tenis para ciegos.

MÉTODOS

Análisis comparativo

- Torneo de Tenis para ciegos en Japón 2008, Final de varones:
Miyoshi Takei contra Yasushi Segawa
- Torneo Delray Beach ATP 2008, Final de varones:
Kei Nishikiori contra James Blake

Se compararon los elementos siguientes durante 4 juegos, pues el tenis para ciegos se juega en base a 4 juegos por set.

- Tiempo en el cual la pelota está en juego
- Tiempo en el cual la pelota está fuera de juego
- Tiempos máximos de peloteo
- Golpes máximos por peloteo
- Tiempos mínimos de peloteo
- Tiempos promedio de peloteo
- Golpes mínimos por peloteo
- Promedio de golpes por peloteo
- Porcentaje de primeros servicios
- Cantidad y tipo de errores/ puntos ganadores

RESULTADOS

Tiempo de juego y tiempo fuera de juego

ANÁLISIS DEL PARTIDO	TENIS	TENIS PARA CIEGOS	TENIS PARA CIEGOS- TENIS
Tiempo total del partido	18m 10seg	20m 32seg	2m 22 seg
Tiempo en juego durante un partido	4m 05 seg	6m48seg	1m33seg
Tiempo fuera de juego durante un partido	14m 48 seg	14m 27seg	21seg

Tabla 1. Tiempo de juego y tiempo fuera de juego (minutos).

Según los datos anteriores, aparentemente se tarda más en completar 4 juegos en el Tenis para ciegos que en el tenis normal. Además, la pelota de tenis para ciegos parece mantenerse mayor tiempo en juego que en el tenis convencional. Sin embargo, los resultados han demostrado también que casi no existe ninguna diferencia en el tiempo en que la pelota está fuera de juego. Aparentemente, la regla que permite hasta 3 botes antes de ser golpeada puede ser la causa del mayor tiempo que la pelota está en juego (Tabla 1).

Máximos tiempo de peloteo, mínimos tiempo de peloteo y tiempos promedio de peloteo

ANÁLISIS DEL PARTIDO	TENIS	TENIS PARA CIEGOS	TENIS PARA CIEGOS - TENIS
Tiempos máximos de peloteo	28.03	33.33	5.3
Tiempos mínimos de peloteo	2.4	3.02	0.62
Tiempos promedio de peloteo	6.7	11.9	5.2

Tabla 2. Máximos tiempo de peloteo, mínimos tiempo de peloteo y tiempo promedio de peloteo (seg).

Según estos datos, los tiempos de peloteo máximos, mínimos y promedio son mayores en el tenis para ciegos. Las raquetas más pequeñas, las pelotas más lentas y las canchas de tenis más pequeñas están todas pensadas para incidir en el resultado (Tabla 2).

Golpes máximos por peloteo, golpes mínimos por peloteo y promedio de golpes por peloteo

ANÁLISIS DEL PARTIDO	TENIS	TENIS PARA CIEGOS	TENIS PARA CIEGOS - TENIS
Máximos por peloteo	11	11	0
Mínimos por peloteo	1	1	0
Promedio por peloteo	4	3.4	-1.1

Tabla 3. Golpes máximos por peloteo, golpes mínimos por peloteo y promedio de golpes por peloteo.

Según estos datos, no existe diferencia significativa en los golpes por peloteo máximos, mínimos o promedio entre el Tenis para ciegos y el tenis convencional (Tabla 3).

Porcentaje de primeros servicios

ANÁLISIS DEL PARTIDO	TENNIS	B. TENNIS	B. TENNIS-TENNIS
Porcentaje de primeros servicios del ganador	85	72	-13
Porcentaje de servicios del finalista	71	53	-18
Porcentaje de primeros servicios promedio	78.0	62.5	-15.5

Tabla 4. Porcentaje de primeros servicios (%).

Según estos datos, el porcentaje de primeros servicios es mayor en el tenis convencional (Tabla 4).

Cantidad y tipos de errores y tiros ganadores

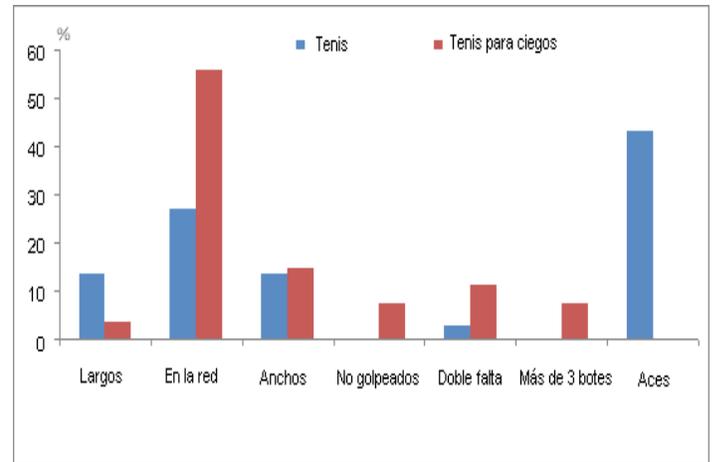


Figura 5. Cantidad y tipos de errores y tiros ganadores.

Según estos datos, hay gran diferencia en tiros errados, ganadores y "aces" (Figura 5).

CONCLUSIÓN

Los datos que comparan el tenis para ciegos con el tenis normal revelan una marcada diferencia en los tiempos de juego entre ambos. La velocidad de la pelota afecta ciertamente este resultado, sin embargo, el número de botes se considera que es la principal razón para esta discrepancia (los jugadores totalmente ciegos tienen permitidos hasta tres botes).

El presente estudio también encontró significativas diferencias en la cantidad y clases de errores y tiros ganadores. A pesar de estas diferencias, se observaron también muchas similitudes entre ambas versiones del tenis, como, por ejemplo, el promedio de golpes por peloteo. Se ha llegado a la conclusión de que dadas las características únicas del juego de tenis para ciegos, las reglas y reglamentaciones presentes permiten que los discapacitados visuales disfruten y compitan del mismo modo que lo hacen los otros jugadores de tenis.

REFERENCIAS

Tkashashi, H., Maeda, A., Nishizono, H., Kurata, H (2007). Match analysis focused on playing time in tennis: the progress in Wimbledon final. Japanese Journal of Biomechanics and Sports Exercise 11(1):2-8.

Takahashi, H., Maeda, A., Nishizono, H., Kurata, H. (2006). The relationship between point-winning rate and techniques in tennis: An analysis based on regional collegiate championships in Japan. Journal of Physical Education, Health and Sport Science. Vol. 51. No. 4 pp. 483-492.

Sato, S. et al. (2009). The Analysis of the Game of Blind Tennis. Proceedings. The 21st Japan Society on Tennis Science. p29.

El Tenis y los Juegos Olímpicos

Alan Little (All England Club, Reino Unido)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 17 - 18

RESUMEN

El presente artículo documenta históricamente la participación del tenis como deporte olímpico, y se remonta hasta los primeros juegos modernos realizados en Atenas en 1986. El extracto del libro, 'El tenis y los juegos olímpicos', explica la presencia y ausencia del tenis en los Juegos Olímpicos, desde 1986 hasta el presente y se extiende hasta Londres en el 2012.

Palabras clave: Juegos olímpicos, amateurismo.

Autora correspondiente: audrey.snell@aeltc.com

INTRODUCCIÓN

Los Juegos Olímpicos, que se originaron en Grecia alrededor del año 776 A.C., fueron revividos en la época moderna por el noble francés Barón Pierre de Coubertin. Nacido en París el 1° de enero de 1863, fue un brillante académico pero no un deportista. Se interesó mucho por el deporte y por la incidencia de éste en la sociedad.

Durante muchos años visualizó el inicio de campeonatos deportivos que incluyeran a todos los países del mundo. La competición saludable, en la cual la recompensa surgiera de la actividad, era su meta. Toda conexión monetaria, material o comercial anularía inmediatamente el estatus de amateur (aficionado) del jugador.

Con esta visión, de Coubertin invitó a los deportistas de todo el mundo a participar en una conferencia en la Sorbona, en París, en junio de 1894. A esta reunión asistieron 79 delegados representando a 49 organizaciones de 13 países. Allí, se estableció el nuevo movimiento como Comité Olímpico Internacional (COI), siendo sus miembros Viktor Balck (Suecia), Aleksei Butorsky (Rusia), Pierre de Coubertin (Francia), Willibald Gebhardt (Alemania), Jiri Guth (Bohemia), Ferenc Kemeny (Hungría) y Dimitrios Vikelas (Grecia). Este último fue elegido Presidente y de Coubertin comenzó como Secretario General, pero en 1896 asumió la Presidencia, lugar que ocupó hasta 1925.

Adecuadamente, el Comité decidió que los primeros Juegos se llevaran a cabo en Atenas en 1896. El 11 de abril, el rey Jorge de Grecia inauguró formalmente los primeros Juegos Olímpicos modernos.



EL TENIS EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Sorprendentemente, el "lawn tennis" (tenis sobre césped) fue uno de los nueve deportes elegidos para los primeros Juegos Olímpicos. No existe registro aparente del porqué de esta decisión. El programa de tenis constaba de eventos de individuales y dobles de varones, jugados en tres canchas en el medio del Velódromo, al teminar el ciclismo de

cada día. 13 jugadores provenientes de seis países tomaron parte y finalmente un desconocido irlandés, John Boland, quien ganó ambos títulos. Se había logrado así un comienzo.

Los Juegos del año 1900 fueron asignados a París. Las damas eran invitadas a competir en algunos de los eventos periféricos. A diferencia de 1896, el nivel de juego de tenis era extremadamente alto y contó con cuatro campeones de individuales de Wimbledon— Harold Mahony, Laurence Doherty, Reginald Doherty y la Srta. Charlotte Cooper — todos de las Islas Británicas.

El COI asignó los Juegos de 1904 a San Luis, en el corazón de los Estados Unidos, indudablemente, con la idea de expandir las fronteras del deporte. San Luis no estaba en muy buena ubicación para atraer a los competidores desde Europa o desde aún más lejos, quienes necesitarían demasiado tiempo para el largo viaje que implicaba esa época. El resultado fue que los dos eventos de tenis, el individual y dobles de varones atrajeron a 32 competidores, pero con la excepción de uno de ellos, todos provenían del país sede. Esto no significaba realmente expandir la competición mundial.

Originalmente planificados para jugarse en Roma, los Juegos de 1908 se reasignaron a Londres cuando las autoridades italianas debieron retirarse debido a problemas financieros. El rey Eduardo VII y la reina Alejandra inauguraron los Juegos y los apoyaron en todo momento. La participación de las damas, era para ese momento bien aceptada. Se realizaron torneos de tenis al aire libre y en cancha cubierta en sitios bien preparados.

Los Juegos de Estocolmo en 1912 fueron considerados como los mejor organizados hasta entonces. Liderados por el rey Gustavo V, los habitantes de la ciudad mostraron gran interés por todos los eventos, cuyos asistentes colmaron la capacidad. Por primera vez se utilizó un equipamiento eléctrico de medición y se lanzó un afiche oficial. Como había ocurrido cuatro años antes, se jugaron torneos de tenis en cancha cubierta y descubierta, pero los primeros que se jugaron a comienzos de mayo, atrajeron a tan pocos competidores que la idea fue después abandonada.

Una vez terminadas las hostilidades de la primera guerra mundial, Amberes fue elegida como sede para 1920. Por primera vez flameó la Bandera Olímpica y se realizó el Juramento Olímpico. La asistencia de tenistas fue satisfactoria, pero algunos aspectos de la gestión del evento fueron deficientes.

Cuatro años más tarde, los Juegos se realizaron en París como respeto al retiro de de Coubertin. Después de estos Juegos, se despertó cierta animosidad contra el COI en el mundo del tenis. Si bien se reconoció el hecho de que se duplicó la cantidad de países y competidores en el torneo, la organización había sido muy pobre en muchos aspectos. La hospitalidad hacia los jugadores había sido prácticamente nula. Cuando llegaron los primeros jugadores al lugar, tanto las tribunas como la mayoría de las canchas estaban sin terminar. Los vestuarios

eran primitivos. Se asignó a las damas un gran cobertizo de madera con techo de lata y una sola ducha, mientras los hombres tenían que caminar casi un kilómetro para llegar a sus instalaciones. Cuentan los informes que por momentos los jugadores se crispaban y hasta el árbitro sufría. El espíritu Olímpico estaba bajo mucha tensión.

No era posible culpar a ninguna autoridad del tenis por esta situación pues los oficiales elegidos por el COI tenían escasa experiencia en la organización de torneos y la Federación Internacional de Lawn Tennis (ILTF) no tenía autorización para intervenir. Después de una sucesión de eventos relacionados, entre otras cosas, con la definición de "amateurismo", la ILTF y el COI se distanciaron dejando como resultado la ausencia del tenis como deporte Olímpico.



Nadie previó, sin embargo, que como consecuencia de este desacuerdo el tenis no aparecería en los Juegos Olímpicos durante más de 60 años.

2000 SIDNEY	
Individual de varones	Y. Kafelnikov (RUS)
Individual de mujeres	V.E.S. Williams (EUA)
Dobles de varones	S. Lareau (CAN)
	D. M. Nestor (CAN)
Dobles de mujeres	S. J. Williams (EUA)
	V. E. S. Williams (EUA)
2004 ATENAS	
Individual de varones	N. A. Massu (CHI)
Individual de mujeres	J. Henin- Hardenne (BEL)
Dobles de varones	F. F. Gonzales (CHI)
	N. A. Massu (CHI)
Dobles de mujeres	T. Li (CHN)
	T. T. Sun (CHN)
2008 BEIJING	
Individual de varones	R. Nadal (Esp)
Individual de mujeres	E. Dementieva (RUS)
Dobles de varones	R. Federer (SUI)
	S. Wawrinka (SUI)
Dobles de mujeres	S. J. Williams (EUA)
	V. E. S. Williams (EUA)

Tabla 1. Ganadores de medallas olímpicas de oro del siglo XXI.

EL TENIS, LOS JUEGOS OLÍMPICOS Y LA ERA ABIERTA

Mientras tanto, el Movimiento Olímpico se tornaba cada vez más fuerte, con más de 90 países y 3.000 competidores incluyendo a casi 700 mujeres en los Juegos. Alrededor de 1963, se empezaron a escuchar voces reclamando el retorno del tenis a los Juegos Olímpicos. La ILTF incluyó el tema en su Agenda y en la Reunión Anual de Viena el 8 de julio de 1964, el tema se trató en su totalidad. Sin embargo, coincidiendo



con la era "open", el tenis no fue totalmente reincorporado hasta 1984 para los Juegos de Los Ángeles. El torneo realizado en agosto fue un gran éxito, más de 6.000 espectadores asistieron diariamente al Centro de Tenis de Los Ángeles. Se jugaron dos eventos individuales, con 32 competidores cada uno, en 34 países, resultando ganadores Stefan Edberg de Suecia y Steffi Graf de Alemania de 15 años de edad.

Más tarde, Corea demostró la aceptación por parte del COI del tenis totalmente profesional. Se realizaron muchos cambios en el formato, incluyendo la preclasificación, las invitaciones especiales ("wild-cards") y la introducción de los sets por muerte súbita. Ahora, esperando con ansias el 2012, los Juegos se realizarán en Londres por tercera vez. En 1908, el torneo de tenis se jugó en el All England Tennis Club, en su antigua sede de Worple Road en Wimbledon. El mismo club será sede del evento 104 años más tarde, siempre sobre césped, pero esta vez en las instalaciones de Church Road, por todos conocidas, por ser la sede de los campeonatos de tenis de Wimbledon.

REFERENCIAS

Little, A. (2009). Tennis and the Olympics. London: Wimbledon Lawn Tennis Club.

Guía para lograr una nueva mentalidad: "Mindset" en pocas palabras

Jackie Reardon y Hans Dekkers (Holanda)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 19-20

RESUMEN

Este artículo comenta el 'encuadre mental/modo de pensar' para el juego mental de tenis e introduce el concepto de "mindset" (modo de pensar); con él, ayuda a lograr el mejoramiento propio dentro y fuera de la cancha.

Palabras clave: "Mindset", filosofía, psicología.

Autora correspondiente: info@themindset.eu

INTRODUCCIÓN

Nuestra filosofía

A nuestro alrededor abundan señales de un movimiento que se aleja del estilo de vida y manera de pensar asociados con la competitividad de la vida moderna hacia una manera más consciente de vivir y de pensar. Las expresiones como tomar consciencia, reducir el ritmo de vida y manejar el estrés han dejado de sonar como algo vago o esotérico.

Llamamos 'pensamiento histórico' a la mentalidad tradicional de juzgar, racionalizar y mantener un apego con el pasado y el futuro. El nuevo modo de pensar que "Mindset" defiende está gobernado por la observación sin juzgar, visualizando y concentrándose en el aquí y ahora. A este modo de pensar equilibrado lo llamamos 'pensamiento activo'.

Al cambiar el modo de pensar, extraerás lo mejor de ti mismo y verás que puedes hacer mucho más que antes, con el mismo nivel de habilidad. Todos podemos lograr fluir si sabemos en qué concentrar nuestra atención. "Mindset" es una guía mental que te enseñará a pasar del pensamiento histórico al pensamiento activo. Aprenderás a estar en el aquí y ahora y a vencer la interferencia del ego. Ganarte a ti mismo será más importante que ganarle al adversario. Una vez que dominas este modo de pensar, siempre podrás entregar tu mejor rendimiento.

Un buen modelo de rol para todos en este aspecto es Roger Federer. Cuenta que en el curso de su carrera ha ido aprendiendo a relajarse y a ganar un punto por vez. Afirma, casi literalmente, que le resulta más importante superarse a sí mismo que a su adversario. Otros deportistas en quienes reconoce la misma mentalidad son el increíble icono tenístico Pete Sampras y el corredor de Fórmula Uno Michael Schumacher. En los tres casos, sus éxitos se deben a un constante impulso hacia el rendimiento más elevado y no tanto a vencer al adversario. Han aprendido a mejorar su propia concentración hasta un nivel en el cual sus logros parten casi enteramente de su pensamiento activo en vez de su pensamiento histórico. Obviamente, no hay necesidad de decirlo, también están sus talentos naturales, auto-disciplina y determinación que han contribuido para que sean mejor que el resto.

Desarrollo del "Mindset"

En general, tendemos a resistir el cambio, nuestros patrones habituales nos hacen sentir cómodos; para cambiarlos hace falta energía y esfuerzo y puede ser difícil. Siempre buscamos excusas para evitar el cambio. El único modo de abandonar viejos patrones y adquirir nuevos es por medio de la práctica y la repetición. Cada día de práctica significa progreso. Este es un elemento esencial de la filosofía de "Mindset". Cambiar del pensamiento histórico al activo no significa desconectar totalmente los pensamientos, significa encontrar nuevos patrones para poder desconectar el 'ruido' del pensamiento histórico. Recién en ese momento podremos enfocarnos lo mejor que podamos. En el pensamiento histórico, hay una gran diferencia entre ganar y perder; el resultado es bastante obvio, uno u otro. Gracias al pensamiento activo

es posible ganar siempre. Si estás empantanado en el pensamiento histórico, habrás ganado o perdido, en términos deportivos, según el marcador. Con el pensamiento activo puedes ganar dos veces: a ti mismo, y a veces, también a tu adversario. Te ganas a ti mismo siijas metas realistas para ti mismo con antelación, tanto en el partido como en la sesión de entrenamiento y las logras cumpliendo tu plan con regularidad y disciplina. Aprenderás a experimentar esto como una victoria. Finalmente, comenzarás a comprender que es más importante ganarte a ti mismo que a tu adversario. Y con esta actitud llegará un nuevo sentido de autoconfianza.

'Mi única meta es ganar este partido.' Esto lo escucharás frecuentemente entre los deportistas de todos los niveles. Y lo curioso de esta declaración es que, esencialmente, no posee ningún contenido. Este tipo de victoria no cumple con ninguna meta, no indica la existencia de ningún plan específico, no aporta ninguna pauta sobre lo que deseas lograr y lo único que agrega es tensión.

EL MÉTODO - UNA PERSPECTIVA GENERAL

El objetivo de "Mindset" es proveer un método que permita desarrollar la resiliencia mental tanto en los partidos como en otras situaciones. El método apunta hacia una mayor toma de consciencia, con el objetivo fundamental de actuar inconscientemente. Finalmente, aprenderás a actuar sobre la base del sentimiento y la intuición.

El "Mindset" equilibrado del pensamiento activo se logra trabajando el control de la atención – las cuatro concentraciones (acercamiento, escaneo, sentimiento y pensamiento) y los seis pilares. Las concentraciones y los pilares son como las alas de un pájaro; si una no funciona, el pájaro no puede volar. En este trabajo sólo trataremos los seis pilares los cuales son universalmente aplicables.

Los seis pilares

1. Ojos amigables
2. Buenos errores
3. Curiosidad
4. Auto-conocimiento
5. Auto-disciplina
6. Aceptación

Ojos amigables

Los ojos amigables y los buenos errores son los dos 'pilares' más importantes sobre los cuales debes basar tu desarrollo como pensador activo. Son los cimientos para lograr una mente equilibrada. Si miras con ojos amigables, de manera objetiva y sin juzgar – no sólo a ti mismo sino al mundo que te rodea – las emociones perderán su poder sobre ti. Esto te hará menos vulnerable pues no tomarás todo como personal. Aquí tienes un ejemplo: 'Si mi adversario trata de perturbar

mi juego con comentarios o conductas intimidantes, no me irritaré ni lo tomaré como un ataque personal. No permitiré que me afecte. De hecho, puedo comprender porqué está actuando de esa manera.' Otro ejemplo: 'Si me enfurezco conmigo mismo por jugar muy por debajo de mi nivel, comprenderé que estoy haciendo lo mejor posible en este momento determinado.'

'Ojos amigables' es un estado de la mente que todo deportista debe perseguir.



Buenos errores

Si persigues vigorosamente una meta específica, quizás no triunfes inmediatamente. En verdad, sería extraño que si no cometes algunos errores a lo largo del camino, antes de lograr un cambio exitoso y permanente. Si alguien sale de la cancha o campo de juego desilusionado por haber perdido un partido, puede abordar la derrota de dos maneras diferentes. Puede aprender de lo ocurrido, viendo el partido como un 'buen error', puede recordar que el progreso no es siempre inmediatamente visible y continuar con optimismo por el sendero del desarrollo personal; o, podrá considerar la derrota como un desastre personal que le cerrará las posibilidades de aprender de esa experiencia, imposibilitando así el progreso. Los 'buenos errores' son un modo de razonar que hace de cada situación una experiencia de aprendizaje.

Curiosidad

Si sientes curiosidad con respecto a tu conducta dentro y fuera de la cancha, compilarás información que te ayudará a mejorar tu rendimiento. Esta curiosidad puede tener que ver con cómo estás jugando, y cómo está jugando tu adversario, pero también con las emociones que llegan a la superficie. La auto-gestión comienza con la curiosidad, e incluye las preguntas abiertas. Por ejemplo, preguntar a tu entrenador: '¿Cuál consideras que es la mejor manera para que yo mejore mentalmente?'. El cerebro se entrena como un músculo. Entonces, la curiosidad es muy valiosa pues conduce a descubrimientos que te ayudarán a realizar los cambios. Una vez que lo has comprendido, no existe tal fracaso. 'Bien' y 'mal' se tornan conceptos sin sentido: sólo queda lugar para el crecimiento. La curiosidad conduce al auto-conocimiento.

Auto-conocimiento

El auto-conocimiento crece a través del conocimiento compartido. El auto-conocimiento no parte solamente de la reflexión solitaria; más importante aún, se origina pidiendo retroalimentación abierta, honesta, por ejemplo, a tu entrenador o compañeros de equipo. El auto-conocimiento se mantendrá siempre limitado si no te abres a las opiniones de los demás.

El auto-conocimiento es una parte esencial del establecimiento de metas, pues necesitas saber qué existe dentro de tus propias capacidades. Cualquiera que esté involucrado en el deporte necesita fijar una meta mental, de la misma manera que fija metas técnicas, tácticas y físicas. Es clave que la meta elegida sea específica y posible de lograr. ¿Exactamente qué te estás exigiendo, por qué, y cómo lo vas a hacer? A partir de esta situación, podrás realmente comenzar a cambiar las cosas a tu favor.

Auto-disciplina

Liberarse de los viejos patrones crea un espacio para el cambio. La implementación de nuevos patrones requiere auto-disciplina, y para ello, la paciencia es absolutamente fundamental. Todos lo sabemos, pero ¿cómo reunimos la energía para continuar disciplinados cuando las cosas se complican? Reflexionar a diario sobre lo que deseas cambiar y sobre cuáles son tus metas a corto y a largo plazo te motivará para continuar. Comprender el valor de este cambio hará que la auto-disciplina sea placentera. Sentimos necesario enfatizar que la auto-disciplina es la única disciplina real. El deportista necesita encontrar su fuego interno y es recién entonces cuando tendrá lugar el cambio real. El hecho de estar haciendo todo lo que tienes en tus manos te da el combustible para continuar y produce el comienzo de la aceptación.

Aceptación

Una vez que tomas consciencia de que necesitas seguir trabajando y lo aceptas, te resultará más sencillo focalizarte en tus fortalezas. Puedes utilizar tu energía para concentrarte en lo positivo, en lugar de luchar contra lo negativo. Esto genera una sensación de calma, como resultado del crecimiento de tu auto-confianza. Podrás apreciar mejor tus esfuerzos, disminuirás tu frustración y tus temores e incrementarás tu disfrute. También se potenciará tu auto-respeto mejorando tu rendimiento y serás un jugador más equilibrado.

CONCLUSIÓN

"Mindset" utiliza un vocabulario concreto, simple, moderno y accesible. La terminología es neutral y objetiva y no polémica. Esto permite que los cambios de mentalidad sean bienvenidos y motivadores en lugar de ser resistidos por los alumnos y los jugadores. "Mindset" proporciona a los entrenadores deportivos un encuadre general para la comunicación con sus alumnos utilizando una o dos palabras en vez de frases complejas. Su filosofía trata una cantidad de temas específicamente tenísticos, incluyendo el manejo de los errores de los jueces de línea, la elección del entrenador correcto, las tácticas y la auto-disciplina, que mejorarán tanto al jugador como a la persona dentro y fuera de la cancha.

REFERENCIAS

Reardon, J., & Dekkers, H. (2007). Mindset. Baarn: Tirion Sport.

Preparación y evaluación de un partido de tenis

Oriol Mercadé Canals (España)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 21 - 22

RESUMEN

El tenis es un deporte psicológicamente muy exigente, en el que ya desde edades muy tempranas, hay que estimular la responsabilidad e independencia de los jugadores. En este artículo proponemos que el jugador tenga un papel activo y realice en forma de rutina una preparación óptima y ordenada del partido, siguiendo un plan de competición, así como un análisis riguroso de los partidos. De esta forma les ayudaremos a que consideren los partidos perdidos como una posibilidad para aprender de los errores y evitar así la frustración ante la derrota.

Palabras clave: Evaluación del partido, plan de competición, tenis.

Autora correspondiente: urimerca@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Al observar los partidos del campeonato Sub 15 de Catalunya, en España, muchos de mis jugadores me comentaban que era una de las competiciones más importantes de la temporada. Para mi sorpresa, he comprobado como un campeonato tan importante recibía muy poca preparación por parte de los jugadores, lo cual influye a largo plazo en el resultado de los partidos.

Una tenista jugaba con las zapatillas de su hermano mayor pues se ha dejado las suyas en casa. En la pista del lado, en pleno mes de julio, otra jugadora está buscando con la mirada a algún compañero fuera de la pista para que le traiga un poco de agua, pues no hay ninguna fuente cerca. Por otra parte, su rival espera que su madre le traiga una gorra del coche. Al mismo tiempo, otra jugadora entra con prisas a la pista y lo hace sin calentar pues salió de casa sin calcular bien la distancia hacia el club... ¿Qué podemos concluir de todas estas situaciones? Que el partido no empieza con el primer punto sino que empieza en el entrenamiento de la semana anterior y termina en el de la semana posterior.

EL PROCESO DE PREPARACIÓN

Uno de los aspectos más importantes para poder mejorar como tenista es evitar la sobreprotección de los padres y conseguir que el jugador sea autosuficiente y responsable de sus partidos pues, a diferencia de otros deportes, en tenis el jugador esta "sólo ante el peligro". Con este fin, los entrenadores y jugadores deben utilizar un PLAN DE COMPETICIÓN que pueden adaptar del que se adjunta en este artículo, para que el partido se prepare lo mejor posible, se desarrolle según lo previsto y se analice de forma reflexiva.

En las categorías de menores de 18 años, generalmente, de lunes a viernes los jugadores se esfuerzan durante los entrenamientos para automatizar los golpes, devolviendo innumerables pelotas lanzadas a una velocidad y distancia nada parecida a la de partido...el fin de semana llega el partido donde salen a la luz detalles que se deberían pulir para el próximo partido o a lo largo de la temporada. En definitiva, entrenador y jugador deben aprender a entender las derrotas para convertirlas en victorias.

Sin embargo, en muchas ocasiones, tras competir el jugador se irá a dormir y se olvidará de ese partido, para descansar y volver el lunes a la rutina de entrenamientos con carros o cestas, pero... y esos errores técnicos, esos descuidos mentales, las malas decisiones tácticas o el déficit físico observado en el partido...todo eso ya ha habra quedado atrás. En definitiva, a menudo el jugador a lo largo de la

cantidad muy alta de horas en pista, pero pocas de estas horas serán de calidad para su progresión como tenista.

En este artículo mostramos también, un ejemplo de AUTORREGISTRO DE PARTIDO, que los jugadores deben rellenar solos una vez terminado su partido para observar los errores y los progresos, primero plasmando gráficamente el desarrollo del partido y luego analizando los principales aspectos psicológicos; motivación, confianza, concentración y control del arousal en los diferentes sets jugados. También puntuarán de 0 a 10 su estado físico y sus diferentes golpes, considerando como no,

Nombre: Rober Herrera Fecha: 21.02.09 ; Campeonato: C.T Barcino Ronda: 4tos Entrenador: Alex Aranega				
Rival: Alvaro López Historial: G: 2 /P: 1 Resultado: 6/4: 2/6: 6/2 Valoración: 1set: 8: 2set: 5: 3set: 7 Total: 7				
Confianza: Proyecta una imagen poderosa; Se anima entre puntos; Cree que ganará.	8	6	7	6
Motivación: Da el 100% en cada bola; Se crece y disfruta en momentos difíciles; Orientado al rendimiento de juego, no al resultado	9	2	7	6
Concentración: Focalizado en la bola y el rival; Sostiene la concentración en el "Aquí y ahora"; Utiliza rutinas entre puntos y cambios de campo.	10	4	6	7
Arousal: Se mantiene tranquilo no se enfada; Se activa y se relaja constantemente según la situación;	6	3	10	7
¿Cuáles son los objetivos específicos para este partido?		¿Que he hecho mal que tengo que mejorar?		
Objetivo:	Nota:			
1: Flexionar las piernas _____: _____ 2		1. Tirarme la bola más alta en el primer saque		
2: No quejarme si fallo un punto _____: _____ 7		2. No repetir los golpes, cambiar direcciones		
Análisis táctico:		Análisis Técnico: Análisis Físico:		
Plan A: <i>¿Como le voy a jugar?</i>		Drive: 8	Resistencia 9	
Juego rápido, puntos cortos; a su revés; Subir a la volea.		Revés: 9	Fuerza 6	
Plan B: <i>Por Si veo que el anterior no me sale bien.</i>		Volea: 10	Velocidad 8	
Defender, lifando y haciendo dejadas.		Smash: 10	Relajación 2	
¿Como le jugaré el próximo partido?:		Dejada: 8	Flexibilidad 7	
Agresivo, cortando de revés y subiendo a la volea.		Globos: 2	Activación 1	
		1er Servicio: 3	Movimiento piernas 10	
		2on Servicio: 6	Recuperar en puntos 8	

Figura 1. Autorregistro de partido.

PLAN DE COMPETICIÓN
<p>Material: ¡Es tu oficina de trabajo, que no le falte de nada! Raquetas, ropa, comida energética, agua, botiquín, dinero, champú, cacao, kleenex, protector solar, grips, antivibradores, papel/lápiz, gafas de sol, toalla, gorra, lentillas, clips, mp3, guantes, revista,.....).</p>
<p>Alimentación (pasta, cereales, pan, fruta)</p> <p>Hidratación (>1,5L por partido) (siempre beberé para nunca tener la boca seca)</p>
<p>Calentamiento: ¡Si quieres la paz prepárate para la guerra! Estático: 20s x:(Gemelos, abductores, isquiotibiales, glúteos, cuádriceps, bíceps, antebrazo) Dinámico: (Carrera continua, entra en calor, saltar a la cuerda, sprints líneas) Mental: música, respiro y me siento: las 4 C: Concentrado, Calma, Confianza i Competitivo.</p>
<p>Descano: Las 3 "R": RECUPERO: Me seco el sudor, bebo, como y respiro lentamente. REPLANTEO: Si gano: sigo igual; Si se me va el partido: plan B (visualizo) REACTIVO: Acelero respiración, me animo, golpeo y salgo con energía.</p>
<p>Rutina entre puntos: piensa fácil..juega facil 1. Respuesta física positiva (si gano) y corrección+sombra (si pierdo) 2. Desconecto : Recupero (respiro tranquilo, voy a la toalla, miro el cordaje...) 3. Conecto: Me animo y realizo mi rutina saque/resto que concentra).</p>
<p>Situación de partido: Aprende a leer el partido • Pierdo: ¡PARA Y SIGUE!: El tenis es de rachas, reacciona y haz algo para romper su momento -La tortuga: enlentezco el tiempo entre puntos y juegos; Cambia tu juego y tu camiseta, siéntete fresco, como un nuevo jugador, átate más fuerte los cordones. Se paciente y ataca con tus golpes favoritos, para ganar confianza. •Iguales: ¡EXHIBE TU PODER!: Somos como animales, muestra con tu actitud y movimientos que tienes más garra, cabeza y físico. ¡No solo se gana por tenis! Haz decantar la balanza a tu favor. •Gano: ¡Si no le ganas tú, te ganará él a ti! Mantén la intensidad • Ganas el 1er set y te metes en un problema, has herido a un oso, que vendrá a por todas; sal en el 2º set a tope para rematarlo. ¡Lo tienes! • ¿Cómo cierro el partido? Como una culebra con ataques rápidos envenenados (golpes ganadores), o como una boa ahogando el rival con un juego consistente...la 2ª es mejor. • Puntos importantes: (30-30; 4-4) Son igual que los otros con la diferencia que estaré atento a concentrarme en animarme, la estrategia a seguir, pelota y en mi movilidad.</p>
<p>Final del partido: ¡SI PIERDES UN COMBATE NO PIERDAS LA LECCION! • Felicita al rival, saluda al árbitro, familia y entrenador (habla con él); Estira músculos, y a la ducha; Disfruta de las victorias y aprende de las derrotas. (¡Es el método para mejorar!). NOTAS: En el 4-2 (40-15) me canta una bola "out" que yo veo dentro...</p>

Figura 1. Ejemplo de hoja de evaluación de un partido.

la táctica utilizada en el partido y reflexionando sobre cómo se ha adaptado a los problemas que han surgido durante el juego. En el registro se enfatizarán los objetivos de rendimiento para cada partido, de manera que los jugadores pongan en práctica todas las mejoras trabajadas durante la semana.

CONCLUSIÓN

La intención de este artículo ha sido presentar dos instrumentos de preparación y evaluación de un partido de tenis que, de forma sencilla y práctica, ayuden a jugadores y entrenadores a obtener el mayor provecho de los entrenamientos y las competiciones y permitan conocer mejor el desarrollo y el rendimiento de los tenistas.

REFERENCIAS

- Crespo, M, Reid, M & Quinn, A (2006); Tennis psychology: 200+ practical drills and the latest research. ITF Coaching Publication, London.
- Gallwey, W. T. (1997). The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance. Random House Inc.
- Gilbert, B. (1994); Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis--Lessons from a Master. Fireside.
- Loehr, J.E. (1990). Providing sport psychology consulting services to professional tennis players. The Sport Psychologist, 4, 400-408.
- Weinberg, R. (2002) TENNIS: Winning the Mental Game. Miami; University, Oxford, Ohio.

El Cuestionario sobre la participación paterna

Virginie Hurtel (Universidad de Borgoña, Francia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 52 (18): 23 - 24

RESUMEN

El éxito en el tenis se basa en una combinación de diferentes factores sociales (por ej. los padres, el entrenador) e individuales (por ej. la preparación, la genética). El tenis francés no cuenta hasta la fecha con herramientas para evaluar el rol de los padres. Este trabajo se propone llenar esta brecha en la literatura presentando la creación y la validación del Cuestionario sobre la participación paterna (PIQ, por sus siglas en inglés), que mide los tres aspectos del apoyo paterno a largo plazo: su participación logística (transporte), su participación emocional (aliento) y su participación informativa (consejos).

Palabras clave: Participación paterna, relaciones padres-hijos, validación, cuestionario

Autora correspondiente: hurtel_v@hotmail.fr

INTRODUCCIÓN

A pesar de la gran cantidad de personas que juegan al tenis, no se puede negar que solamente un pequeño porcentaje alcanza el nivel de elite. De hecho, el éxito en el tenis está determinado por una combinación de varios factores sociales y ambientales (Côté, Salmela, Trudel y Baria, 1995). Si bien el talento (Revista ITF, n° 39, 2006) podría determinar el éxito en el tenis en cierta medida, factores como la cantidad de horas pasadas en la cancha (en entrenamiento y competición), así como el rol del entrenador y de los padres se consideran esenciales (Bloom, 1985; Côté, 1999 ; Durand-Bush, Salmela y Thompson, 2004).

Además, como demuestra la investigación, los tenistas generalmente alcanzan el nivel máximo de rendimiento después de aproximadamente 10 años o 10.000 horas de práctica deliberada. Este tipo de actividad extendida exige que el jugador pueda superar tres limitaciones: desarrollar una motivación fuerte y constante, sosteniendo esfuerzos prolongados e intensos – lo cual no representa siempre un placer; reunir los recursos necesarios y estar expuesto a las condiciones ambientales adecuadas - principalmente logísticas y financieras. Como resultado, la presencia, ayuda y apoyo de los familiares del deportista juegan una parte importante para alcanzar el nivel elite (Hurtel, 2009), hecho que los jugadores no dejan de destacar:

“Mi padre me apoyaba y me seguía a todas partes. Me iba a buscar al colegio para llevarme a las sesiones de entrenamiento y a los partidos... [...] había organizado su vida profesional alrededor de eso. Estaba ahí todo el tiempo. Se podría decir que salvó mi carrera cuando yo era niño (Michaël Llodra).” Los padres tienen un rol significativo en el proceso a largo plazo. Participan de las actividades de sus hijos de manera logística (transporte), emocional (apoyo moral) e informativa (consejos), durante todos los pasos progresivos para llegar al nivel elite (Wolfenden y Holt, 2005).

Los resultados de esta investigación y la identificación de estas características se lograron por medio de entrevistas retrospectivas. La literatura sobre este tema también utiliza cuestionarios, aunque en menor medida. Los mismos, sin embargo, suelen estar ligados a las culturas británica y estadounidense y tratan el tema del tenis muy escasamente. Cuando esta investigadora identificó la ausencia del equivalente francés para estos cuestionarios, decidió comenzar la creación y validación de uno. El objetivo de este artículo es, por lo tanto, describir el proceso de confección de esta herramienta de medición.

PIQ (CUESTIONARIO SOBRE LA PARTICIPACIÓN PATERNA)

Este cuestionario fue creado en base a la literatura existente sobre el rol de la familia en el deporte. Además, las entrevistas realizadas a 36 padres de jóvenes tenistas (de 11 a 16 años; jugadores aficionados o competitivos) han contribuido a que las preguntas relacionadas con el tenis sean más específicas. Se dedicó particular atención a las palabras

usadas en la redacción de las diferentes frases del cuestionario que completarían luego los padres de los jugadores.

Primera versión

El primer Cuestionario sobre la Participación Paterna presentado estaba dividido en tres partes: Participación paterna logística (LPI), Participación paterna emocional (EPI) y Participación paterna informativa (IPI), cada una de las cuales constaba de 10 preguntas. El LPI se enfoca en la frecuencia con la cual los padres llevan a sus hijos a las sesiones de entrenamiento o a las competiciones, en su presencia durante estos eventos y la dedicación en términos de tiempo para que el jugador pueda jugar tenis. El EPI se centra en el apoyo moral, ánimo, alabanza o aliento que proporcionan los padres a sus hijos. Finalmente, el IPI corresponde a los comentarios padre-hijo sobre el tenis, en particular a los consejos que los padres dan a sus hijos antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento o competiciones. Nota: Los números que preceden a las preguntas corresponden al orden en el que aparecen en el documento entregado a los padres.

PARTICIPACIÓN PATERNA LOGÍSTICA (LPI)
2. Juego tenis con él.
5. Dedico mucho de mi tiempo para que él pueda jugar tenis.
8. Ayudo con el transporte.
11. Voy a verlo jugar.
14. Ajusto mi agenda laboral para llevarlo a jugar tenis.
17. Paso tiempo con él para el tenis.
20. Lo llevo a las sesiones de práctica y a las competiciones.
23. Me quedo con él durante sus clases o partidos.
26. Me sacrifico para que él pueda practicar y jugar partidos.
29. Me esfuerzo para poder llevarlo a los torneos y /o sesiones de entrenamiento.
PARTICIPACIÓN PATERNA EMOCIONAL (EPI)
3. Le felicito por sus esfuerzos después de sus clases o partidos.
6. Le felicito por sus logros después de sus clases o partidos.
9. Le doy aliento.
12. Le apoyo.
15. Estoy siempre presente para él.
18. Le doy apoyo moral.
21. Le tranquilizo.
24. Le felicito por los aspectos positivos de su rendimiento, aún cuando pierda un partido o cometa errores durante la práctica.

27. Le animo cuando está caído.
30. Le consuelo cuando no está bien.
PARTICIPACIÓN PATERNA INFORMATIVA (IPI)
1. Le doy consejo técnico y táctico.
4. Le hago recomendaciones antes y después de sus clases y/o partidos.
7. Le hago comentarios correctos y constructivos que le ayuden a progresar.
10. Escucho con atención sus problemas relacionados con el tenis.
13. Soy alguien a quien puede recurrir para hablar sobre los temas técnicos y tácticos de su juego.
16. Le animo para que hable conmigo sobre los temas o problemas relacionados con el tenis que tenga en mente.
19. Le doy consejos para superar las situaciones complicadas.
22. Hablo con él sobre su juego de tenis.
25. Hablo con él sobre partidos y/o clases.
28. Le pregunto qué hace durante sus partidos y clases.

Tabla 1. Cuestionario sobre la Participación paterna (PIQ).

Segunda versión

Para ser validado, el Cuestionario sobre la Participación Paterna fue completado por 209 padres (103 hombres y 106 mujeres) de jugadores de tenis cuyas edades promedio eran 13,5 años de edad.

Los datos compilados fueron enviados para realizar un análisis factorial exploratorio para reducir el número de preguntas para lograr una mayor coherencia interna y para facilitar el uso de la herramienta en cancha. Los resultados del análisis demuestran que con menos preguntas el cuestionario es más fiable. Por lo tanto, las preguntas LPI que se mantuvieron fueron las siguientes:

- Dedico mucho de mi tiempo para que él pueda jugar tenis
- Le ayudo con el transporte.
- Le llevo a sus sesiones de práctica y a sus competiciones
- Me esfuerzo para poder llevarlo a los torneos y /o sesiones de entrenamiento.
- Ajusto mi agenda laboral para llevarlo a jugar tenis.
- El EPI incluye las siguientes preguntas:
- Le felicito por sus esfuerzos después de sus clases o partidos.
- Le felicito por sus iniciativas después de sus clases y partidos.
- Le proporciono apoyo moral.
- Le doy aliento cuando está caído.
- Le consuelo cuando no está bien.
- Y finalmente, el IPI contiene las siguientes:
- Le doy consejo técnico y táctico.
- Le hago recomendaciones antes y después de sus clases y/o partidos.
- Le hago comentarios correctos y constructivos que le ayuden a progresar.

Soy alguien a quien puede recurrir para hablar sobre los temas técnicos y tácticos de su juego.

Hablo con él sobre su juego de tenis.

Esta segunda versión del PIQ desarrollada a partir del primer análisis se distribuyó entre 1200 padres y está a la espera de su confirmación (análisis en curso).

UN RESULTADO INTERESANTE

Aunque el cuestionario tiene aún su forma definitiva, esta segunda versión prefigura resultados interesantes. De hecho, el análisis de promedios y gráficos revela diferencias relacionadas con el género y la participación de los padres. Nota: LPI = Participación paterna logística; EPI = Participación paterna emocional; IPI: Participación paterna informativa. La escala de respuestas varía de 1 a 7.

	MADRES	PADRES
LPI	4.68	4.35
EPI	5.53	5.05
IPI	2.59	3.40

Tabla 2. Promedio de respuestas a las distintas partes del cuestionario según el género.

A primera vista, parece existir una correlación significativa entre los tres tipos de participación paterna, es decir, que independientemente del género, mientras más se involucran los padres emocionalmente, más se involucran desde el punto de vista logístico e informativo, y viceversa. Sin embargo, las madres parecen proporcionar mayor soporte emocional (consuelo, tranquilidad) que los padres pero proporcionan menos consejo técnico y táctico que éstos últimos.

Los padres, por lo tanto, según esta muestra, parecen interesarse mayormente en aquellos aspectos del tenis que se relacionan con el rendimiento y se esfuerzan por alentar el éxito de sus hijos, mientras que las madres se preocupan más por el bienestar y los problemas que los niños pudiesen enfrentar durante la actividad.

CONCLUSIÓN

Parece importante destacar el rol de los padres con relación a la progresión de los jóvenes tenistas hacia la elite. El Cuestionario sobre la Participación Paterna - logística, emocional e informativa- trata de proporcionar una respuesta a la necesidad de medir este rol. A largo plazo, (tras finalizar su validación), esta herramienta permitirá que los entrenadores logren una comprensión más completa del entorno familiar del jugador y adapten sus relaciones con los padres teniendo en cuenta el desarrollo positivo, coherente y armonioso del jugador.

REFERENCIAS

- Bloom, B.S. (1985). Developing talent in young people. New York: Ballantine.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., Salmela, J.H., Trudel, P., Baria, A. & Russel, S. (1995). The coaching expert model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1-17.
- Durand-Bush, N., Salmela, J.H. & Thompson, K.A. (2004). Le rôle joué par les parents dans le développement et le maintien de la performance athlétique experte. *Revue Staps*, 64, 15-38.
- Ericsson, K.A., Krampe, T.K. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Hurtel, V. (2009). Les parents : rôle et influences en tennis. In L. Crognier & E. Bayle (Ed.), *Le tennis dans la société de demain : regards croisés*. Montpellier : AFRAPS.
- Wolfenden, L.E. & Holt, N.L. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of applied sport psychology*, 17, 108-126.

Libros y videos recomendados

RACKY DESCUBRE LOS SECRETOS DE LA MENTE

Autor: Antoni Girod, 2010. **Idioma:** Inglés, francés. **Tipo:** libro de 50 páginas. **Nivel:** todos los niveles.

Este libro ofrece un enfoque único sobre el entrenamiento mental, presentando los elementos esenciales de la psicología para el tenis. El autor combina antecedentes teóricos y académicos con una vasta experiencia práctica con muchos jugadores de la ATP y la WTA, por lo cual tiene mucho para ofrecer al lector. Cada uno de los mensajes de este libro se presenta de dos maneras diferentes y complementarias. La primera, por medio de un texto, proporciona consejos muy pragmáticos para los adultos, y la segunda, con atractiva vivacidad, permite que los jóvenes descubran la parte esencial del entrenamiento mental, de manera simple, práctica y amena.

Para mayor información, por favor visitar: <http://www.tennismentalkit.com>

MINDSET

Autores: Jackie Reardon y Hans Dekkers, 2008. **Idioma:** Inglés, holandés. **Tipo:** libro de 150 páginas. **Nivel:** Todos los niveles

El tenis no se trata solamente de pegarle a la pelota. Mindset describe un nuevo modo de ver el lado mental del juego. Enseña a transformar la impaciencia, la tensión y la frustración, en confianza en uno mismo y en placer. Esta guía mental permite que los deportistas extraigan lo mejor de ellos mismos, y hasta la fecha, ha sido adoptada por miles de deportistas. Incluye, además, recomendaciones de jugadores como Richard Krajieck. Mindset es un recurso que se concentra en la persona que está detrás del jugador e incentiva el éxito, tanto dentro como fuera de la cancha.

Para mayor información, por favor visitar: <http://www.tennismentalkit.com>

EL TENIS Y LOS JUEGOS OLÍMPICOS

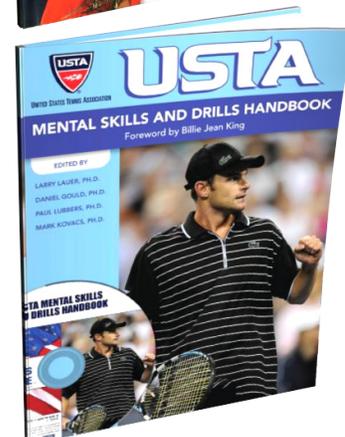
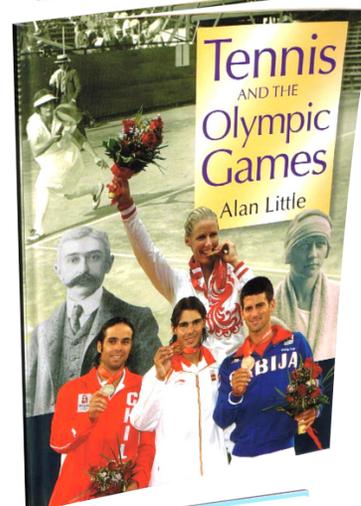
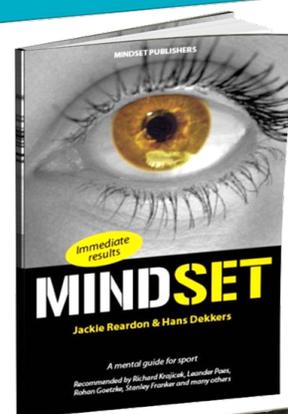
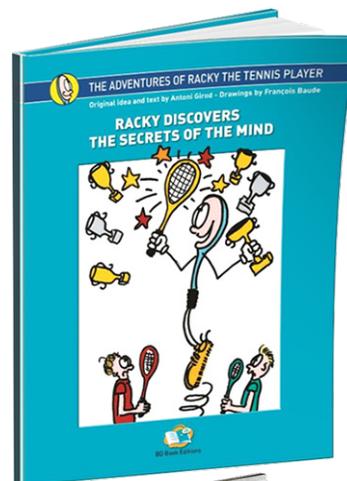
Autor: Alan Little, 2009. **Idioma:** Inglés. **Tipo:** libro de 176 páginas. **Nivel :** Todos los niveles

El Tenis y los Juegos Olímpicos es un relato completo de la historia del tenis en el movimiento olímpico, entre 1896 y 2008. Esta publicación de 176 páginas describe el rol del tenis dentro de los Juegos Olímpicos y explica los patrones de juego en cada uno de los torneos a través de los años. El tenis hizo su aparición en 1896, año en el cual solo nueve deportes estuvieron representados en los juegos de Atenas. Pero, en 1924 el deporte fue dejado de lado por el tema del amateurismo y no participó durante 64 años, hasta 1988, año en el que fue reinstaurado en Seúl, Corea del Sur. La publicación tiene una importante sección dedicada a los puntajes detallados de todos los partidos jugados, e incluye tablas que resumen los eventos. Fantásticas fotos e imágenes ilustran la moda y los estilos de las diferentes eras. El autor de este libro es Alan Little, bibliotecario honorario del All England Club, quien se dedicó a desarrollar la biblioteca de tenis más exhaustiva del mundo, para el Museo del Wimbledon Lawn Tennis.

MANUAL DE DESTREZAS MENTALES Y EJERCICIOS

Autores: Larry Lauer, Daniel Gould, Paul Lubbers, Mark Kovacs. **Idioma:** Inglés. **Tipo:** libro de 450 páginas. **Nivel:** Todos los niveles

El manual de destrezas y ejercicios mentales de la USTA es una guía práctica para entrenadores. Contiene gran variedad de ejercicios, actividades, y estrategias de entrenamiento dentro y fuera de la cancha que se pueden utilizar para desarrollar aquellas destrezas de fortaleza mental como la concentración, las imágenes y la confianza de los jugadores. Tanto las destrezas como los ejercicios están diseñados para ser utilizados con jugadores de diversas edades y niveles de destreza. La publicación ofrece lo mejor de la psicología del deporte de manera bien organizada, fácil de comprender y de fácil aplicación en cancha. Los entrenadores tendrán a su disposición ejercicios prácticos para enseñar confianza, motivación y relajación a fin de mejorar las habilidades mentales generales de sus jugadores.



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
Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Dave Miley.

EDITOR ADJUNTO

Merlin Van de Braam

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)
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)
Merlin Van de Braam (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)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia - TA)
Alberto Riba (Spain)
E. Paul Roetert, PhD. (United States)
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. [publication in ITF CSSR.](http://www.itftennis.com/publication)

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
Photo Credits: Gabriel Rossi, Paul Zimmer, Sergio Carmona, Merlin Van de Braam
ITF CSSR is indexed in the following databases: DIALNET, DOAJ, EBSCO HOST, SOCOLAR, SPORT DISCUS

ITF Coaching:

<http://www.itftennis.com/coaching/>

ITN:

<http://www.itftennis.com/itn/>

ITF Development:

<http://www.itftennis.com/development/>

ITF Tennis...Play and Stay website:

<http://www.tennisplayandstay.com>

ITF Tennis iCoach website:

<http://www.tennisicoach.com>

ITF Store:

<https://store.itftennis.com>

ITF Junior Tennis School:

<http://www.itfjuniortennisschool.com/>

