

Pág.	Título / Autor
2	Editorial
3	El tenis en los Grand Slams individuales de varones entre 1995 y 2009. Parte 2: Puntos, Juegos y Sets Rod Cross PhD. & Graham Pollard PhD. (AUS)
7	Los beneficios de las instrucciones dirigidas externamente para la enseñanza de la técnica y la táctica Luke Regan (GB)
9	De naranja a verde: El paso a la cancha grande Mark Tennant (GB)
11	Una caja de herramientas para el entrenador de tenis: Identificación, análisis e intervención de las habilidades psicológicas Paul Dent & Keith Reynolds (GB)
14	El "ahogo" reconsiderado: una nueva perspectiva sobre la presión Janet Young PhD. (AUS)
16	La periodización táctica en el tenis: introducción Miguel Crespo PhD. (ITF)
19	Tenis y sociedad: pasado y presente de la práctica del tenis en clubes de marcado perfil social Alejandro Valiño PhD. (ESP)
21	Hidratación, deshidratación y rendimiento: una revisión de la literatura Mark Kovacs PhD. (EEUU)
24	Los múltiples colores del análisis de un partido de tenis Natasha Bykanova-Yudanov (SUE)
26	Consideraciones sobre como cerrar un punto clave Guillermo Ojea (ARG)
28	Libros y videos recomendados Editores
29	Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF

Editorial

Bienvenidos a la edición número 53 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF, la primera edición de 2011. Esta edición incluye artículos sobre diferentes temas, incluyendo un análisis estadístico de los Grand Slams, el entrenamiento de destrezas psicológicas para entrenadores, una introducción a la periodización táctica, además de la hidratación y recuperación en el tenis.

La ITF tiene el placer de anunciar que la 17a Conferencia Mundial para Entrenadores 2011 se llevará a cabo en Port Ghalib Red Sea Resort, Egipto, entre el domingo 20 y el jueves 24 de noviembre de 2011. El evento será organizado por la ITF junto con la Federación Egipcia de Tenis. Es la primera vez que el evento se realiza en Egipto.



El tema de la Conferencia de este año es "El Desarrollo Progresivo del Jugador de Alto Rendimiento". La Conferencia contará con presentaciones relacionadas con cuatro edades distintas del desarrollo de los jugadores: menores de 10 años (Fase de construcción), 11-14 años (Fase de desarrollo), 15-18 años (Fase junior) y 23-29 años (Transición a la fase profesional).

Los disertantes confirmados para la Conferencia son:

- Nick Bollettieri
- Wayne Black
- Patrick McEnroe
- Rohan Goetzke

La información sobre la Conferencia está disponible en el sitio internet de la Conferencia, que ya está en línea. Aquí encontrará la información actualizada sobre el viaje, paquetes de alojamiento, anuncios del programa, ponentes confirmados y toda la información importante que surja sobre la Conferencia.

Además, la ITF invita a enviar los resúmenes, ya sea para presentaciones en sala o presentación de afiches. Estos resúmenes pueden enviarse por medio del sitio internet de la Conferencia. Las presentaciones en sala tendrán una duración de 20 o 30 minutos, incluyendo el tiempo para preguntas. Las presentaciones de afiches podrán ser exhibiciones de investigación o proyectos digitales o tradicionales. Para mayor información sobre la convocatoria para presentar los trabajos, y las instrucciones para los autores, por favor, visite la sección del sitio llamada "Invitación para presentar trabajos". El sitio de la Conferencia está disponible en: <http://www.itfcoachesconference.com>

El mes próximo se realizará el emocionante lanzamiento del nuevo y mejorado sitio internet Tennis iCoach. Tennis iCoach es el primer recurso digital en el mundo sobre formación de entrenadores. Además de su excelente apariencia y utilidad, los contenidos del sitio continúan creciendo con nuevas presentaciones de las conferencias de todo el mundo. Las últimas incorporaciones incluyen las presentaciones de las Conferencias Regionales 2010, así como también el Simposio de Tenis Europa celebrado en Moscú, Rusia.



Finalmente, esperamos que haya disfrutado con la lectura, expandiendo su conocimiento sobre el entrenamiento del tenis, dada la amplia variedad de artículos que ofrece esta 53a edición de la Revista sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF.

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

El tenis en los Grand Slams individuales de varones entre 1995 y 2009. Parte 2: Puntos, Juegos y Sets

Rod Cross (Universidad de Sidney) y Graham Pollard (Universidad de Canberra)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 3 - 6

RESUMEN

En este artículo se presentan datos sobre los partidos de individuales de varones de Grand Slam correspondientes al período 1995 - 2009 mostrando cómo ha variado la distribución en el puntaje de los sets con el tiempo y en los cuatro eventos. La cantidad relativa de sets con muerte súbita proporciona una buena indicación de la velocidad de la cancha, como también la cantidad de sets 6-0 o 6-4. Mostramos (a) cómo las probabilidades de ganar un punto de servicio varían entre ganadores y perdedores de los partidos, (b) que los ganadores de los partidos ganan cerca de 9 de cada 10 juegos de servicio como promedio, mientras que los perdedores ganan alrededor de 7 de cada 10 juegos de servicio, (c) alrededor de 1/3 de todos los puntos los gana un jugador con un golpe un ganador, (d) alrededor del 78% de los ganadores de partidos ganan el primer set y (e) un jugador que gana el primer set 7-6 tiene 2.5 veces más probabilidades de ganar el partido que su adversario.

Palabras clave: tenis, puntos, juegos, puntajes del set, estadísticas

Artículo recibido: 16 de noviembre de 2010

Autores correspondientes: cross@physics.usyd.edu.au

Artículo aceptado: 1 de abril de 2011

INTRODUCCIÓN

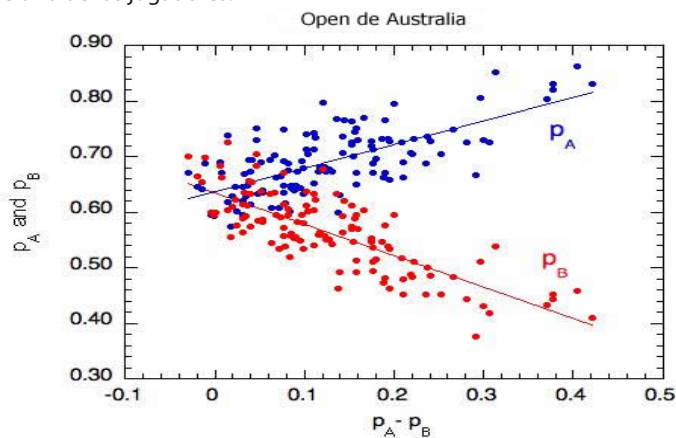
En un trabajo anterior (Cross & Pollard, 2009) presentamos datos sobre cada uno de los cuatro eventos de Grand Slam durante el período 1991 - 2009. Los datos estaban primariamente relacionados con la velocidad del saque, "aces", dobles faltas y sets con muerte súbita. El presente trabajo incluye datos adicionales de los mismos torneos sobre la forma de ganar los puntos, juegos y sets y las probabilidades de ganar puntos incluyendo la conversión de los sumamente importantes puntos de quiebre o "break".

PROBABILIDADES DE GANAR LOS PUNTOS DE SERVICIO

Un parámetro fundamental del análisis estadístico de los partidos de tenis es la probabilidad, p , de que un jugador gane un punto con el servicio, comúnmente conocido como la probabilidad de ganar el punto del servicio. Algunos de estos puntos se ganan con el primer servicio y otros con el segundo, pero el resultado combinado se calcula fácilmente para ambos, ganadores y (p_A) perdedores de partidos (p_B) a partir de los datos publicados en internet durante cada torneo. Los resultados pueden calcularse para cada set, pero consideraremos el total de puntos de saque ganados por cada adversario durante un partido completo de 3, 4 o 5 sets. Los resultados se presentan solamente para los partidos finalizados. Durante todo un torneo, es común que cinco o seis de los 127 partidos terminen antes por lesión de uno de los jugadores.

La Fig. 1 muestra las probabilidades de ganar el punto para cada jugador (un ganador, un perdedor) en cada uno de los 123 partidos finalizados en el Abierto de Australia 2009 como función de la diferencia $p_A - p_B$ en cada partido. El resultado usual es que el ganador del partido tiene un mayor valor p que el perdedor. Si p_A está cerca de p_B , el partido normalmente necesita 4 o 5 sets para determinar el ganador. Las probabilidades de ganar el punto dependen tanto de las habilidades para servir de quien saca como de la habilidad para devolver de su adversario y no se mantienen constantes para ningún jugador durante un torneo, ni de un set al siguiente, en ningún partido. Queda claro, a partir de la Fig. 1, que p_A depende de p_B y vice-versa, con el resultado de que p_A puede exceder 0.8 y p_B puede descender a 0.4 cuando un jugador fuerte compite contra un adversario débil.

Similares resultados a los de la Fig. 1 se encontraron en los cuatro eventos de Grand Slam, con pequeñas diferencias, como se resume en la Tabla 1. La diferencia principal es que p_A y p_B (promediados sobre todos los jugadores) son levemente mayores en Wimbledon que en los otros tres eventos. No se encontró diferencia significativa en los valores promedio p_A o p_B desde la primera ronda hasta las últimas en ninguno de los cuatro eventos. Podría esperarse un aumento de p_A y p_B desde la primera ronda a las últimas, pero los mejores jugadores en las últimas rondas se enfrentan a adversarios más fuertes, con el resultado que no hay cambio significativo de p_A o p_B .



EVENTO	ABIERTO AUS 2009		ABIERTO DE FRANCIA 2009		WIMB 2009		ABIERTO DE EEUU 2008	
	PA	PB	PA	PB	PA	PB	PA	PB
N	123	123	121	121	120	120	120	120
Media	0.691	0.563	0.700	0.570	0.721	0.611	0.695	0.591
SD	0.059	0.069	0.062	0.063	0.063	0.069	0.059	0.058

Tabla 1. Probabilidades de ganar un punto de servicio promediadas sobre N ganadores de partido y N perdedores de partido en cada evento de Grand Slam en 2008 o 2009.

Las probabilidades de ganar puntos de servicio están íntimamente ligadas a la cantidad total de puntos ganados durante un partido, como muestra la Fig. 2. La probabilidad de que el ganador del partido gane un punto con el saque es p_A , y la probabilidad de que su adversario gane el punto es $1 - p_A$. Cuando saca el adversario, la probabilidad de que el ganador del partido gane un punto es $1 - p_B$. Entonces, $R =$ al número total de puntos ganados por el ganador del partido dividido por el número total de puntos ganados por el perdedor. Cada punto

Fig. 1. Probabilidades de ganar puntos de servicio p_A (puntos azules) y p_B (puntos rojos) para cada uno de los 123 partidos finalizados en el individual de varones del Abierto de Australia de 2009, como función de la diferencia de $p_A - p_B$ para cada partido. Las líneas rectas son los ajustes lineales para los datos.

de datos de la Fig. 2 representa un partido de individuales, donde la diferencia $pA - pB$ está determinada en el eje horizontal, y el valor correspondiente de R está determinado en el eje vertical. Cuando los jugadores están igualados, con una pequeña diferencia $pA - pB$, R se acerca a 1.

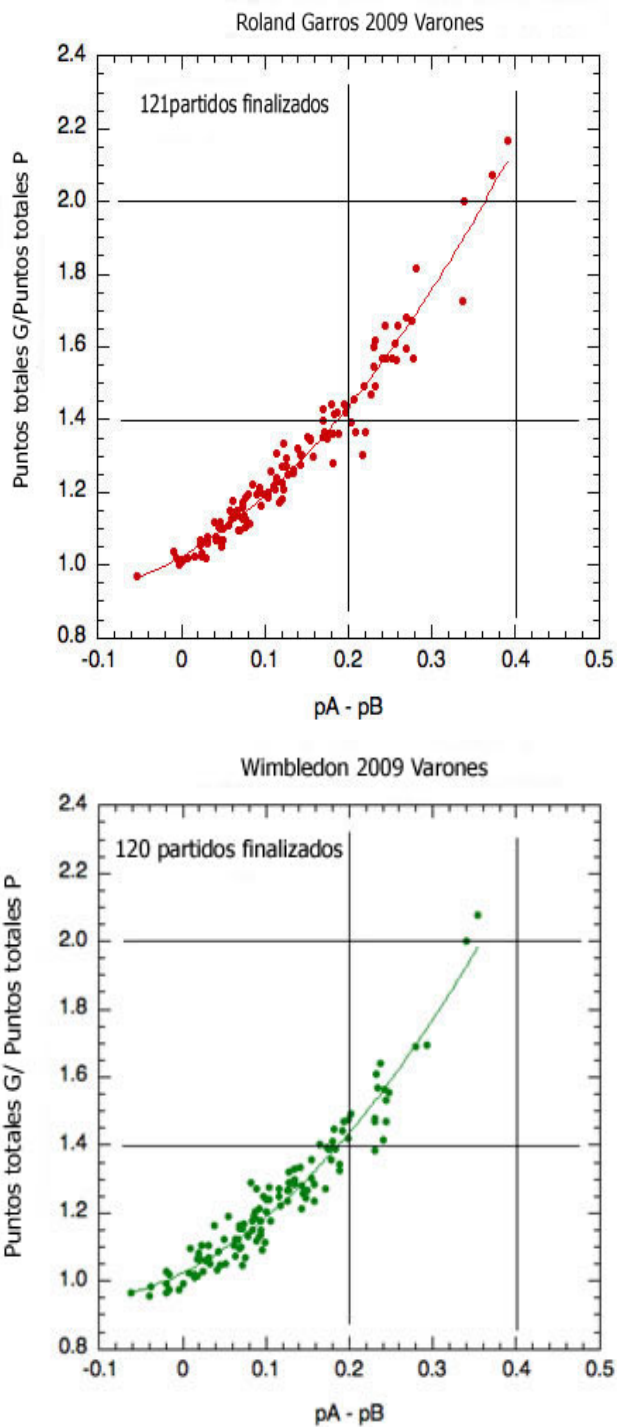


Fig. 2. R vs $(pA - pB)$ para todos los partidos individuales de varones finalizados jugados en (a) el Abierto Francés y (b) Wimbledon, en 2009. Las líneas curvas son ajustes cuadráticos a los puntos de datos, con $R = 1.025 + 1.301x + 3.799x^2$ para los datos de Roland Garros y $R = 1.025 + 1.226x + 4.167x^2$ para los datos de Wimbledon, donde $x = pA - pB$.

Si el ganador y el perdedor, cada uno sacó la misma cantidad de veces durante un partido, entonces $R = 1 + (pA - pB) / 1 - (pA - pB)$

En la práctica, los ganadores y perdedores sacan diferente cantidad de veces, lo cual explica la dispersión en los puntos de datos mostrados en

la Fig. 2. Sin embargo, queda claro por los datos de la Fig. 2, que en un partido donde $pA - pB = 0.2$, por ejemplo, el ganador del partido ganará un 40% más de puntos en total que el perdedor, independientemente de los valores reales de pA y pB , e independientemente de la superficie particular de la cancha. Igualmente, si $pA - pB = 0.4$ entonces el ganador del partido ganará más del doble de puntos que el perdedor del partido. Es importante que el jugador gane más puntos que su adversario si desea ganar el partido. Los datos utilizados para construir la Fig. 2 mostraban que solamente un partido de 121, se ganó en el Abierto Francés cuando $R < 1$, y 8 partidos de 120 se ganaron en Wimbledon cuando $R < 1$.

A pesar del aumento de velocidad del saque, la mayor cantidad de "aces", y la disminución de la cantidad de dobles faltas, las probabilidades de punto de servicio no han cambiado demasiado con los años como muestra la tabla Tabla 2. No se compilaron datos para el Abierto de Australia 2000 ni para el Abierto de EEUU 2001. El principal cambio ha sido el incremento de pA en el Abierto Francés, asociado con el incremento de velocidad del primer saque, con el resultado que pA en el Abierto Francés es casi igual al de los otros tres eventos. Estos resultados implican que la devolución del saque ha mejorado con los años.

AÑO	ABIERTO AUS		ABIERTO DE FRANCIA		WIMBLEDON		ABIERTO DE EEUU	
	pA	pB	pA	pB	pA	pB	pA	pB
1999	0.685	0.580	0.641	0.554	0.717	0.581	0.680	0.561
2000			0.657	0.552	0.702	0.605	0.699	0.606
2001	0.678	0.575	0.658	0.550	0.713	0.612		
2008	0.690	0.571	0.685	0.556	0.716	0.618	0.695	0.591
2009	0.691	0.563	0.700	0.570	0.721	0.611		

Tabla 2. Las probabilidades de ganar el punto de saque promediadas entre los ganadores y perdedores de un partido en cada evento individual de varones de Grand Slam de 1999 a 2009.

CONVERSIONES DE PUNTO DE QUIEBRE O "BREAK"

Dado el predominio del servicio de los hombres en el tenis moderno, o la dificultad de quebrar el saque del adversario, la oportunidad de romper el servicio es un evento significativo en el tenis de los hombres. El análisis de los datos de conversión en el punto de quiebre o "break", para los 508 partidos jugados en los cuatro eventos más recientes durante 2008-2009 muestra que si el ganador de un partido tiene una probabilidad de punto de servicio $pA > 0.82$, ese jugador no perderá un solo saque durante todo el partido, y si $pA < 0.68$, luego el ganador del partido perderá al menos uno de sus juegos de servicio durante el partido. Los mismos límites pA (dentro ± 0.01) se aplican a los cuatro eventos.

La Tabla 3 muestra la cantidad de oportunidades de puntos de quiebre o "break" en cada uno de los cuatro eventos individuales de varones más recientes (2008-2009), y la cantidad de dichas oportunidades convertidas a un quiebre o "break" de servicio. Los datos se muestran solamente para los partidos finalizados. La cantidad de juegos ganados por cada jugador (excluyendo los juegos por muerte súbita) y la cantidad de dichos juegos ganados como resultado de una conversión de un punto de quiebre o "break", resulta la fracción fW de juegos de servicio ganados por los ganadores del partido, y la fracción fL de juegos de servicio ganados por los perdedores, promediando con todos los partidos finalizados. Promediando los cuatro eventos, los ganadores del partido ganan unos 9 de cada 10 de sus juegos de servicio, y los perdedores ganan unos 7 de cada 10 juegos de servicio, ambas fracciones fueron mayores en Wimbledon y menores en el Abierto de Australia (en 2009). Como promedio, los ganadores del partido tienen casi el doble de oportunidades de quebrar el servicio que sus adversarios, y convierten alrededor de 2.5 veces más.

	AUST 2009	FRANCIA 2009	WIMB 2009	EEUU 2008
Partidos	123	121	120	120
Games	4318	4235	4599	4444
OPQ(G)	1600	1492	1244	1428
OPQ(P)	815	789	703	805
PQC(G)	705	660	549	615
PQC(P)	269	247	216	255
fW	0.885	0.892	0.912	0.894
fL	0.636	0.654	0.729	0.700

Tabla 3. Datos sobre el total de oportunidades de punto de quiebre o "break" y conversiones en cada evento individual de varones de Grand Slam en 2008 o 2009. OPQ = oportunidades de punto de quiebre o "break"; PQC = puntos de quiebre o "break" convertidos; G = ganador del partido, P = perdedor del partido.

MÉTODOS PARA GANAR UN PUNTO

Hay cinco métodos para ganar un punto en el tenis. Un jugador puede ganar el punto él mismo, sirviendo un "ace" o pegando un tiro netamente ganador. O bien, gana el punto si su adversario comete doble falta, o un error forzado o no forzado. Los primeros cuatro métodos se incluyen en las estadísticas durante cada torneo. La cantidad de errores forzados de cada jugador se puede deducir del total de puntos ganados por cada jugador durante el partido. La diferencia entre un error forzado y uno no forzado es algo subjetiva pero hay claros criterios para quienes registran los datos. La cantidad de tiros ganadores de cada jugador incluye "ganados con el servicio" definidos como servicios injugables, en los que el jugador toca la pelota pero ésta no llega a la red. Una descripción alternativa de un servicio ganador sería un error forzado, o incluso un "ace", pero no es ese el modo en que se registra.

Hay una gran variación entre los jugadores sobre los métodos o tácticas utilizadas para ganar un punto. Uno aspecto interesante de las estadísticas es que algunos jugadores siguen tácticas seguras, pegando menos golpes ganadores y cometiendo menos errores no forzados que sus adversarios, mientras otros arriesgan más, pegando muchos más tiros ganadores y cometiendo muchos más errores que sus adversarios. No hay garantía de que ninguna de las tácticas sea mejor. Ambos métodos tienen similares posibilidades de éxito o fracaso. Alrededor del 75% de los partidos se ganan con el ganador pegando más tiros ganadores que el perdedor. En los casos en los que el ganador pega menos tiros ganadores que su adversario, el ganador normalmente comete menos errores no forzados.

La Tabla 4 muestra las cinco formas de ganar un punto, como porcentaje de todos los puntos ganados por los ganadores y perdedores, promediados con partidos finalizados en cada torneo. El tamaño de la muestra, N, en cada evento fue limitado porque no se registraron errores no forzados y tiros netamente ganadores en todos los partidos. Los "aces" representan un 9% de los puntos ganados, promedio, si bien esta cifra puede rondar el 25% en el caso de algunos jugadores y menos del 4% en el caso de otros. Alrededor de 1/3 de todos los puntos se ganan cuando el jugador pega un tiro netamente ganador, y cerca de 1/3 se ganan porque el adversario comete un error no forzado. Algunos jugadores ganan más de la mitad de todos sus puntos con tiros ganadores, otros ganan partidos ganando menos del 20% de sus puntos como netamente ganadores.

EVENTO	AUST 2009		FRANCIA 2009		WIMB 2009		EEUU 2008	
	G	P	G	P	G	P	G	P
N	82	82	118	118	119	119	25	25
A%	8.7	6.4	7.1	5.2	11.1	8.4	9.1	8.5
G%	35.6	33.2	35.1	32.0	37.0	33.8	35.9	36.3
D%	3.3	3.2	2.7	2.4	3.7	3.6	3.6	3.0
U%	33.7	33.5	28.0	29.6	23.3	22.8	31.5	30.7
F%	18.7	23.7	27.1	30.8	24.9	31.4	19.9	21.5
TotaP%	100	100	100	100	100	100	100	100

Tabla 4. El porcentaje total de puntos ganados por los ganadores (G) y perdedores (P) promedio sobre N partidos en cada evento Grand Slam en 2008 o 2009. A% = Aces, G% = ganadores, D% = dobles faltas, U% = errores no forzados, F% = errores forzados.

DISTRIBUCIONES DE PUNTAJE EN EL SET

La distribución de puntaje para todos los partidos finalizados en cada evento, durante el período 1995 - 2009, está resumida en la Tabla 5. Para comparar todos los partidos de 3, 4 y 5 sets de manera similar, solamente se incluyeron los 3 primeros sets de cada partido, y solamente los partidos finalizados. El total de sets para cada puntaje de sets posible se calculó para dos períodos separados, 1995 a 2004 y 2005 a 2009. Los resultados fueron normalizados hasta un total de 1000 sets en cada uno de los dos períodos. Es decir, el total de cada columna de la Tabla 5 es 1000. Los puntajes se presentan de la manera usual con el ganador del partido listado primero. Un puntaje 3-6, por ejemplo, indica que el ganador del partido perdió al menos uno de los primeros tres sets 3-6.

El puntaje más común por set en cada evento, en cada período, es 6-4. El siguiente es 6-3. El siguiente puntaje más común es 6-2, excepto en Wimbledon donde 7-6 es el tercer puntaje más común. Los sets con muerte súbita o resultados 6-6 suelen usarse para monitorear la velocidad de la cancha y del juego. En ese aspecto, notamos distribuciones en puntaje de los sets que (a) Wimbledon provee las canchas más rápidas, mientras que las de tierra batida del Abierto Francés son las más lentas, y (b) la cantidad de resultados 6-0 también provee una indicación de la velocidad de la cancha, igual que los resultados 6-4. La cantidad de sets 6-1 o 6-2 también difiere en cada superficie, pero las diferencias o tendencias no son totalmente consistentes con las indicadas por la cantidad de sets 7-6.

PUNTAJE	AUST		FRANCIA		WIMBLEDON		EEUU	
	95-04	05-09	95-04	05-09	95-04	05-09	95-04	05-08
6-0	31.2	43.6	34.2	34.6	13.5	15.9	22.8	28.7
6-1	81.3	86.1	86.8	107.3	71.1	59.3	76.5	85.4
6-2	142.7	161.2	147.9	143.6	114.0	117.0	132.6	132.5
6-3	176.4	162.3	171.7	175.5	188.6	180.1	192.0	170.1
6-4	183.0	169.9	182.1	183.2	201.8	218.6	195.3	187.8
7-5	61.3	73.0	68.5	69.3	62.2	71.9	65.5	71.7
7-6	112.0	105.1	86.5	101.8	144.2	147.7	112.2	122.3
6-7	40.5	38.1	40.3	39.0	50.4	54.4	39.9	56.0
5-7	20.3	31.6	23.0	19.2	19.9	19.2	17.3	19.1
4-6	54.5	47.4	58.3	42.3	54.2	50.0	52.3	49.9
3-6	52.9	45.7	54.0	47.3	48.2	47.8	48.9	50.5
2-6	24.9	20.2	25.7	20.3	19.7	11.5	23.4	19.1
1-6	17.0	13.6	16.2	14.3	10.2	4.9	18.1	6.8
0-6	1.9	2.2	4.6	2.2	1.9	1.6	3.3	0.0

Tabla 5. Distribución de puntajes de sets en cada evento individual de varones para los períodos 1995-2004 y 2005-2009, normalizados a 1000 sets en cada evento y en cada período.

Los resultados en Tabla 5 incluyen todos los partidos de 3, 4 y 5 sets y, además, representan las distribuciones combinadas de puntaje de set de los tres resultados separados. Cada resultado tiene una distribución separada de puntajes por set. Por ejemplo, no hay resultados 3-6 o 4-6 en un partido de 3 sets y hay una mayor proporción de resultados 6-3 o 6-4 en un partido de 3 sets que en uno de 4 sets o de 5 sets. Pollard, Cross & Meyer (2006) aporta mayores detalles sobre los datos de 1995-2004.

Los resultados en la Tabla 5 proporcionan pautas útiles en cuanto al análisis del progreso de un partido dado. Por ejemplo, supongamos que un jugador pierde el primer set 0-6. ¿Qué probabilidades tiene entonces de ganar el partido? La Tabla 5 muestra que hubo cerca de dos partidos 0-6 (en 1000) por cada treinta partidos 6-0. Un jugador que gana el primer set 6-0 tiene cerca de 15 veces mayor probabilidad de ganar el partido que su adversario.

Supongamos que un jugador pierde el primer set 6-7. Dicho resultado indica que los dos adversarios están bastante igualados y sugiere que ambos jugadores podrían tener casi las mismas probabilidades de ganar el partido. De hecho, la Tabla 5 muestra que un jugador que gana el primer set 7-6 tiene unas 2.5 veces más probabilidades de ganar el partido que su adversario. ¿Por qué? El jugador que gana el primer set necesita ganar solamente dos sets más para ganar el partido, pero el jugador que pierde el primer set necesita ganar tres sets. Si los jugadores están igualados, es más probable que un jugador ganará dos de los próximos tres o cuatro sets que los tres sets.

Cerca de un 22% de los ganadores de un partido pierde el primer set. El 78% restante gana el primer set. Durante el período 2005-2009, el 63.6% de los ganadores de un partido ganó los dos primeros sets, el 3.9% de los ganadores de un partido perdió los dos primeros sets, el 14.5% de los ganadores de un partido ganó el primer set y luego perdió el segundo set, y el 17.9% de los ganadores de un partido perdió el primer set y luego ganó el segundo set. Un resultado similar se encontró para el período 1995-2004. Aunque un partido puede estar igualado al final de los dos sets, con cada jugador ganando un set, el ganador más probable será quien gane el segundo set. La explicación se puede encontrar analizando las distribuciones de puntaje de set en la Tabla 5 en mayor detalle. Se encontró que los ganadores de los partidos tienden a rendir mejor a medida que avanza el partido (Pollard, Cross & Meyer, 2009). La Tabla 6 resume el efecto para el período 2005-2009, donde mostramos el porcentaje de sets perdido por los ganadores del partido en sets 1, 2 y 3 en todos los partidos finalizados. En cada uno de los cuatro eventos, los ganadores de partidos tienen más probabilidades de ganar el primer set que de perderlo, pero si pierden un set durante el partido es más probable que pierdan el primer set en vez del segundo o el tercer set. En el Abierto de Australia por ejemplo, el 23% de los ganadores del partido perdió el primer set, pero solamente el 17.8% de los ganadores perdió el tercer set.

	ABIERTO DE AUSTRALIA	ABIERTO DE FRANCIA	WIMBLEDON	ABIERTO DE EEUU
Set1	23.0%	20.1%	22.1%	22.3%
Set2	18.8%	18.1%	17.6%	19.3%
Set3	17.8%	17.2%	17.1%	18.8%

Tabla 6. Porcentaje de sets perdido por los ganadores del partido en sets 1, 2 y 3, en el período 2005-2009.

CONCLUSIONES

En este trabajo y en Cross & Pollard (2009) se ha compilado, resumido e interrelacionado una considerable cantidad de datos sobre los torneos de Grand Slam. Algunas de las principales conclusiones de este trabajo son:

- Con excepción del Abierto Francés, las probabilidades de ganar puntos con el servicio no han cambiado mucho desde 1999. Para el Abierto Francés, las probabilidades de ganar puntos con el servicio son ahora mucho más cercanas a las de los otros torneos.
- En cuanto a las conversiones de puntos de quiebre o "break", actualmente, los ganadores de partidos promedian el doble de oportunidades que sus adversarios, y convierten dos veces y media más juegos.
- Actualmente, alrededor de un tercio de los puntos los gana el jugador que pega un tiro 'ganador limpio', y alrededor de un tercio son ganados porque el adversario comete errores no forzados. Los "aces" suponen un 9% de todos los puntos ganados.
- El puntaje más común en un set es 6-4, y el siguiente es 6-3. El tercero más común es 6-2, salvo en Wimbledon, donde es 7-6. El puntaje 7-6 generalmente se utiliza para evaluar la velocidad de la cancha y obviamente el juego en sí.

REFERENCIAS

- Cross, R. and Pollard, G. (2009). Grand Slam men's singles tennis 1991-2009. Part 1: Serve speeds and other related data, ITF Coaching and Sport Science Review.
- Pollard, G. Cross, R. and Meyer, D. (2006) An analysis of ten years of the four grand slam men's singles data for lack of independence of set outcomes, Journal of Sports Science and Medicine, 5, 561-566.

Los beneficios de las instrucciones dirigidas externamente para la enseñanza de la técnica y la táctica

Luke Regan (Club de Parklangley, Reino Unido)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 7 - 8

RESUMEN

Este artículo revisa los resultados de las investigaciones que prueban los beneficios que tiene para el aprendizaje de destrezas motrices el uso de las instrucciones dirigidas de manera externa en lugar de interna. Se proporcionan ejemplos y se hacen sugerencias prácticas durante el entrenamiento.

Palabras clave: técnica, instrucciones, retroalimentación, foco de atención

Artículo recibido: 15 de noviembre de 2010

Autor correspondiente: lwgregan@gmail.com

Artículo aceptado: 9 de marzo de 2010

INTRODUCCIÓN

Entre los entrenadores, existen diferentes estilos y métodos para ayudar a los jugadores (ver Crespo y Miley, 2005 quienes hacen una descripción de los mismos). Los estilos se basan en las propias experiencias de juego, enseñanza y formación de los entrenadores. Si bien hay un gran consenso científico sobre muchos de los estilos y técnicas de entrenamiento más efectivos, las investigaciones de las ciencias del deporte solamente puede indicar un camino y rara vez ofrecen respuestas definitivas sobre los métodos más efectivos en todos los aspectos del entrenamiento. En otras palabras, no existe un método único que anule los otros. Esto se debe también, por supuesto, a la amplia gama de edades y niveles con que se encuentran los entrenadores en su trabajo diario – diferentes alumnos que requieren enfoques personalizados para lograr su potencial.

Sin embargo, hay un área de investigación sobre la adquisición de destrezas que ofrece resultados constantes, positivos y efectivos, como herramienta de enseñanza para un amplio rango de habilidades. No se ha tratado específicamente en detalle en esta revista y, a pesar de no haberse encontrado en su currículum de formación, tiene muchas aplicaciones útiles para el entrenador. La técnica en cuestión se basa en dirigir la atención del alumno hacia un punto del foco externo en lugar de uno interno. Por ejemplo, al tratar de cambiar la preparación del jugador (movimiento de la raqueta), el entrenador tiene muchas alternativas posibles, una es dirigir la atención del jugador al movimiento del brazo (un aspecto interno), o al movimiento de la raqueta (uno externo).

LA HIPÓTESIS DE LA ACCIÓN LIMITADA

Las investigaciones sobre la dirección de la atención del jugador durante el aprendizaje de destrezas ha demostrado que dirigirla a un aspecto externo es generalmente más beneficioso que a uno interno (Wulf y Prinz, 2001). Este resultado se ha repetido en muchos estudios de laboratorio hechos por Gabriele Wulf y sus colegas, en tenis (Maddox et al., 1999) y en golf (Wulf et al., 1999). La teoría subyacente la hipótesis de la acción limitada, afirma que un punto interno perturba el flujo de movimientos, que funciona más eficientemente sin la atención consciente fomentada por la instrucción de mover una parte específica del cuerpo.

Muchos entrenadores pueden estar ya familiarizados con este principio conectado con la filosofía de Gallwey (1974) y su juego "interno" de tenis. También es coherente con la evidencia de la "parálisis por análisis" y las experiencias que muchos habrán vivido pues "pensar demasiado" puede perjudicar la ejecución natural. Por cierto, mientras la retroalimentación excesiva (verbal) perturba el proceso de aprendizaje motriz, este patrón parece cumplirse únicamente cuando la retroalimentación está dirigida internamente. La retroalimentación

dirigida externamente no ha demostrado afectar negativamente el aprendizaje en gran medida. (Wulf y Shea, 2004). Muchos estudios indican que los movimientos complejos son auto organizados tanto en los principiantes como en los expertos (Davids et al., 2008), y que pueden verse alterados negativamente cuando la atención consciente es excesiva. Está también la evidencia fisiológica de este fenómeno según los datos de la electromiografía muscular (EMG) que indican que los músculos del brazo de los jugadores de básquet trabajan con mayor fluidez cuando se ejecuta un lanzamiento libre con la atención dirigida externamente en vez de internamente (Zachry et al., 2005). Los jugadores enfocados externamente lanzan con mayor precisión y con menor actividad EMG en sus bíceps y tríceps, logrando un movimiento más eficiente.

Además de los aparentes beneficios de focalizarse en un punto externo, comparado con el interno, el aprendizaje parece también verse afectado por la proximidad entre el cuerpo y el punto de focalización. En el tenis, los movimientos del jugador tienen incidencia directa en el entorno, sobre todo en la raqueta y la pelota. Podemos decir que los efectos en la raqueta son más proximales (más cercanos) al cuerpo del jugador, mientras que los efectos en la pelota y su movimiento subsiguiente son más distales (alejados). En una investigación sobre el equilibrio en el laboratorio, McNevin, et al. (2003) demostraron que mientras más se aleja del cuerpo el punto de foco de los participantes, mejor es para el aprendizaje. Este resultado se explica en un estudio sobre el golpe de revés en tenis (Maddox et al., 1999). En este estudio, el aprendizaje de los jugadores mejoró cuando su atención se dirigió a hacia donde querían enviar la pelota, en lugar de a los movimientos de la raqueta. En el caso del tenis, por lo menos aparentemente, las instrucciones que dirijan la atención del alumno hacia su cuerpo son generalmente menos beneficiosas que dirigir su atención a la raqueta, que a su vez es menos beneficioso que dirigir la atención hacia donde quiere enviar la pelota.

PROPUESTAS

Este principio tiene algunas implicaciones obvias para el entrenamiento y la enseñanza. Cuando se enseña a un iniciante la preparación para el golpe de fondo básico, muchos entrenadores suelen dirigir la atención del jugador a la posición final del codo y quizás al giro de muñeca. Al aplicar esta teoría descrita anteriormente, se sugiere a los entrenadores que proporcionen instrucciones sobre donde terminará la raqueta (atención externa) tras una buena preparación en lugar del codo (interna), o cómo la muñeca (interna) mueve la cara de la raqueta (externa). Por ejemplo, las instrucciones que enfatizan el foco externo en un golpe de derecha podrían ser; "Termina con la raqueta alrededor del hombro"; "Señala hacia delante con la punta de la raqueta al terminar el

golpe" y "Termina el golpe con las cuerdas de la raqueta mirando hacia la valla lateral". Mejor aún, dependiendo del resultado táctico deseado, el entrenador puede comenzar dirigiendo la atención del jugador hacia



donde quiere enviar la pelota. Comenzar las instrucciones básicas con las palabras, "Haz que la pelota..." dirigirá efectivamente la atención del jugador hacia el control de la pelota deseado y mantendrá el aprendizaje en un nivel óptimo. Tras algunos intentos iniciales, esto indicará al entrenador si es necesario dirigir la atención del jugador a su raqueta, debido a una limitación técnica que no permitirá que el jugador logre controlar la pelota, y un objetivo táctico

subsiguiente. Un efecto similar podría lograrse indicando al jugador que transfiera su peso corporal. En lugar de dirigir la atención al pie sobre el cual se transferirá el peso, el entrenador podría indicar "hacia la red" por ejemplo cuando desea que el jugador pase el peso hacia un pie en particular.

Existen otras opciones para trabajar objetivos técnicos básicos y transformar los consejos internos en externos. Un entrenador creativo que quiso ayudar a sus jóvenes jugadores a mover hacia fuera la cadera en la preparación de un golpe de fondo utilizó etiquetas auto adhesivas con forma de ojos y las pegó en las rodillas de su jugador. Les dijo que el "ojo" debía mirar en una cierta dirección cuando estuvieran detrás de la pelota lo cual ayudaba a abrir la cadera correctamente antes de los tiros, quizás debido a que tomó un objetivo técnico focalizado internamente y de manera innovadora lo cambió en uno más externa para facilitar el aprendizaje. Este tipo de estrategia es efectiva con los jugadores pequeños y se puede adaptar fácilmente a cualquier parte del cuerpo. Aún sin la ayuda de las etiquetas, un ojo imaginario o una flecha pueden usarse fácilmente para guiar los movimientos de los jugadores como ejercicio de imágenes focalizadas en las destrezas para un mejor aprendizaje. La imagen mental de algo fuera del cuerpo afectado por el movimiento actúa como punto de foco externo y evita que los jugadores perturben la ejecución natural del movimiento.

CONCLUSIÓN

El objetivo de este artículo no es que las instrucciones centradas en partes específicas del cuerpo sean redundantes. Siempre habrá lugar para un consejo simple de este tipo para mejorar la técnica, especialmente con jugadores que desean información técnica específica y que aprenden mejor con instrucciones para utilizar su cuerpo y sus miembros. El objetivo es que debemos experimentar con instrucciones centradas en zonas fuera del cuerpo para enseñar los movimientos del tenis.

La filosofía subyacente es que dirigir la atención a punto externo es parte de un enfoque más amplio en el entrenamiento deportivo que se refleja en los estilos de entrenamiento basados en el juego, enfoques guiados por las limitaciones para la adquisición de destrezas (Davids, et al., 2008), aprendizaje implícito (Masters, 2000) y métodos cognitivo-perceptuales como el entrenamiento de la decisión (Vickers, et al., 1999).

Implícito en estos enfoques está el menor énfasis que debe ponerse en las instrucciones verbales explícitas como modo de enseñanza, especialmente cuando la comunicación tiene que ver con la manipulación de partes específicas del cuerpo. La evidencia de las investigaciones apoya la efectividad de este estilo y marca el alejamiento de la vieja escuela de entrenamiento donde la técnica de "un mismo modelo para todos" era implementada con muchas instrucciones verbales en ejercicios de canasto repetitivos y tácticamente superfluos.

El efecto del foco de atención externo al realizar una destreza es el fenómeno más contundente de la investigación sobre la adquisición de una destreza y la idea es que el lector tenga una noción de por qué algo que ya están haciendo los entrenadores funciona bien con sus jugadores. También es de esperar que sirva para inspirar nuevas ideas para que el lector optimice su entorno de aprendizaje, adaptando las instrucciones cuando sea posible.

REFERENCIAS

- Crespo, M., & Miley, D. (2005). *Advanced Coaches Manual*. London: ITF Ltd.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallwey, T. (1974) *The Inner Game of Tennis*. London: Macmillan.
- Maddox, M. D., Wulf, G., & Wright, D. L. (1999). The effect of an internal vs. external focus of attention on the learning of a tennis stroke. *Journal of Exercise Psychology*, 21, S78.
- Masters, R. S. W. (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530-541.
- McNevin, N. H., Shea, C. H., & Wulf, G. (2003). Increasing the distance of an external focus of attention enhances learning. *Psychological Research*, 67, 22-29.
- Vickers, J. N., Livingston, L. F., Umeris-Bonhert, S., & Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduce delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. *Journal of Sports Sciences*, 17, 357-367.
- Wulf, G., Lauterbach, B., & Toole, T. (1999). Learning advantages of an external focus of attention in golf. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 70, 120-126.
- Wulf, G. & Prinz, W. (2001). Directing attention to movement effects enhances learning: A review. *Psychonomic Bulletin & Review*, 8(4), 648-660.
- Wulf, G. & Shea, C. H. (2004). Understanding the role of augmented feedback: The good, the bad and the ugly. In A. Mark Williams & Nicola J. Hodges (Eds), *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice* (pp 121-144) . Oxford: Routledge.
- Zachry, T., Wulf, G., Mercer, J., & Bezodis, N. (2005). Increased movement accuracy and reduced EMG activity as the result of adopting an external focus of attention. *Brain Research Bulletin*, 67(4), 304-309.

De naranja a verde.....el paso a la cancha grande

Mark Tennant (inspire2coach, Reino Unido)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 9 - 10

RESUMEN

El presente artículo es la segunda parte de una serie de dos artículos sobre la importancia y los desafíos en el Tennis 10s. Este segundo artículo se centra específicamente en la transición del tenis naranja al verde. Se proporcionan sugerencias para que los entrenadores motiven a niños y padres hacia esta desafiante transición.

Palabras clave: Tennis 10s, transición, naranja, verde.

Autor correspondiente: mark@inspire2coach.com

Artículo recibido: 9 de septiembre de 2010

Artículo aceptado: 1 de noviembre de 2010

INTRODUCCIÓN

En un reciente artículo titulado 'De rojo a naranja... ¿qué significa realmente?' (Tennant, 2010) se comentaron los temas que los entrenadores deben tener en cuenta a la hora de progresar a los jugadores de la cancha roja a la naranja. El artículo comienza afirmando que ser un buen entrenador de Tennis 10s es una de las tareas más duras del tenis y que la calidad del jugador que se observa en la cancha naranja se debe en gran medida a la calidad del trabajo realizado en la cancha roja. Progresar a los jugadores de la fase roja a la naranja es una de las decisiones más importantes y se debe llevar a cabo correctamente.

Este artículo nos conduce al próximo nivel, comenta los temas y consideraciones a tener en cuenta cuando los jugadores progresan de las canchas naranjas a las verdes.

DETENERSE Y PENSAR NUEVAMENTE

Las pautas convencionales de la ITF y el número cada vez mayor de países que utilizan el sistema rojo, naranja y verde indican que los jugadores que progresan bien (suponiendo que comenzaron entre los 4 y 6 años de edad) están listos para pasar de la cancha naranja a la verde a los 10 años. A esa edad, los niños son muy diferentes de los que pasan de la cancha roja a la cancha naranja. Obviamente, son más grandes, más fuertes y probablemente más rápidos y el juego debería ser y técnica y tácticamente más consistente. Hay también otros cambios: se puede esperar que los jugadores sean más maduros, más pacientes, más reflexivos, más preparados para tomar decisiones simples y para elegir e implementar un plan simple. Estos criterios combinados muestran a un jugador que está comenzando a adquirir muchas de las características de un tenista profesional en miniatura.

En el artículo anterior, comenté que la consideración de altura física media en relación con la altura del bote es clave. A los 9 años, la altura media de niños y niñas es aproximadamente 133 cms (WHO, 2010) y la altura del bote 110-115cms. A los 10 años, la altura media de las niñas es de 1cm más que la de los niños (139cms a 138cms) y el bote de una pelota verde ronda los 118-132cms. Resumiendo, la edad, tamaño de la cancha y altura del bote de la pelota deben aumentar paralelamente entre las edades de 4 y 10 años de la cancha roja a la verde.

LA ANCHURA DE LA CANCHA

El ancho de la cancha aumenta de 6.5 a 8.23m (ITF, 2011), es decir que los jugadores deben cubrir 86.5cms extra en cada lado. Se espera que los jugadores que progresan de la cancha naranja a la verde sean más dinámicos y tengan mejor coordinación en su movimiento lateral, cubran mayores distancias con mayor facilidad debido a su mejor anticipación y recepción, den pasos más amplios, tengan mayor impulso de piernas en el "splits-step", y por tanto, las mayores exigencias por el mayor ancho de la cancha deben estar en proporción con la edad, tamaño y experiencia. Sin embargo, la pelota verde, más rápida, presenta nuevos problemas por la velocidad en el aire y tras el bote, es decir que las pelotas rápidas jugadas a ángulos alejados

presentan nuevos desafíos a los jugadores de nivel verde. Se espera que los jugadores en la fase verde logren mayor velocidad con la cabeza de la raqueta y mayor uso de los liftados con los cuales podrán lograr tiros de ataque más efectivos cuando los usen correctamente. Es entonces importante que los entrenadores que progresan jugadores de naranja y verde presten particular atención a los movimientos laterales diagonales, la habilidad de pegar desde ángulos abiertos y a veces bajo presión desde allí y la importancia de la recuperación efectiva desde posiciones abiertas.

LA LONGITUD DE LA CANCHA

El aumento de la longitud de la cancha de 18m a 23.78m significa que la cancha es 2.89m más larga en cada extremo. Este es un aumento significativo por muchas razones pues incide considerablemente en la zona desde donde los jugadores pegan muchos de sus golpes de fondo. Pensando con lógica:

1. Los jugadores deben pegar más fuerte y con mayor efecto. La longitud extra de la cancha significa que en ciertas ocasiones pegarán más alto para jugar profundo desde el fondo. Estos factores combinados con la mayor presión de la pelota verde comparada con la naranja significan que la altura del bote, la velocidad y la distancia de la pelota verde aumentarán considerablemente.
2. Nuestros jugadores de nivel verde solamente tienen 10 años y normalmente no han desarrollado su habilidad para pegar pronto a la pelota o cuando sube. Los botes más altos y la mayor profundidad empujan a los jugadores de fondo aún más atrás que antes.



3. Por lo tanto, es muy común ver peloteos desde posiciones más profundas en la cancha verde que en la naranja y la roja, dando la impresión de que nuestros jugadores han retrocedido con sus habilidades. Esto suele ser una observación temprana, típica de los primeros 3-6 meses de la transición a la cancha verde, y es necesario ayudar a los jugadores para que puedan superar esta dificultad.

4. Una cancha más larga y una posición de impacto detrás de la línea de fondo significa más cancha para cubrir cuando se sube a la red; la distancia a la red es también mayor. Los jugadores necesitarán ser más selectivos al elegir la pelota de subida pues muchas serán o demasiado profundas o rápidas o deberán jugarse desde muy atrás. La identificación de la pelota más lenta o corta y las oportunidades de aproximación son habilidades clave.

5. Los jugadores que están generalmente muy detrás de la línea de fondo dejan grandes espacios delante, quedando expuestos a las dejadas y subidas del adversario.



6. La mayor distancia a cubrir hace que sea virtualmente imposible subir a la red para una primera volea. Una subida por fases que conste de un tiro de fondo de ataque, seguido de una volea de media cancha (alta o baja) y una subida a la red es bastante común, particularmente en las etapas tempranas de la fase verde. El tiempo, posición y calidad de la subida son también importantes, pues una

cancha más larga significa un objetivo mayor en el cual el adversario puede neutralizar con una pelota profunda y ¡más espacio sobre el que jugar un globo! También, una cancha más ancha proporciona más espacio para el "passing shot".

7. Si ahora revertimos la situación y nuestro jugador se enfrenta a un adversario que sube a la red, la habilidad de jugar globos ofensivos, "passing shots" y neutralizarlo con un tiro profundo o "passings" de dos tiros, son cruciales y se pueden entrenar en nivel verde.

Entre las soluciones típicas están aprender a golpear la pelota cuando sube (una nueva habilidad para esta edad), y la aceptación de que muchas pelotas (peloteando y neutralizando) deberán jugarse desde más atrás de la línea de fondo pues las características de la pelota suelen seguir prevaleciendo sobre las habilidades físicas del jugador. En las etapas tempranas de la fase verde no es realista en muchos casos entrenar para que los jugadores jueguen cerca de la línea de fondo, la solución en muchos casos es enseñarles a defenderse bien y recuperar rápidamente la línea de fondo (apenas dentro o apenas detrás) dependiendo de la calidad de su respuesta.

LA PELOTA

La pelota verde aprobada por la ITF es del mismo tamaño que la pelota amarilla, aproximadamente con 25% menos de compresión. El rango de altura de bote puede variar entre 118-132cms. Este aumento de compresión de la pelota naranja es muy significativo por varias razones, considerado junto con la mayor dimensión de la cancha. En el artículo anterior se explicó que la progresión de rojo a naranja producía un mayor rango de puntos de contacto, y, aún más al pasar a la pelota verde, debido a la mayor altura del bote y a la velocidad de la pelota. Recordemos también que nuestros jugadores mejoran su forma física, mueven la cabeza de la raqueta a mayor velocidad y aprenden un juego más completo, y podemos esperar lo mismo de los adversarios. Los jugadores inteligentes pueden usar una pelota con bote más alto y más rápida para su ventaja en la cancha verde más grande, controlando el tiempo y el espacio.

¿Tus jugadores tienen la habilidad de leer la pelota entrante más rápida, y tienen la habilidad de prepararse más rápidamente?

Otras dos dificultades son:

1. La habilidad de variar la longitud del movimiento de la raqueta o "swing", acortando o alargando el movimiento hacia atrás del mismo

según el tiempo y la situación y la profundidad y velocidad de la pelota entrante; ¿es algo que enseñes a tus jugadores cuando devuelven primeros saques y golpes de fondo agresivos, o cuando terminan desde la mitad de la cancha?

2. La habilidad de tomar y controlar la pelota desde un punto de contacto más alto (son clave la empuñadura semi oeste y los puntos de contacto), pues permiten un juego más ofensivo y que el jugador juegue más cerca de la línea de fondo y más adentro de la cancha.

EL SAQUE

Como se explicó en el artículo anterior de rojo a naranja, las reglas requieren una red más baja de 80cm en una cancha naranja para que el jugador saque de manera ofensiva. Los entrenadores que ignoren esto fuerzan una trayectoria diferente, pues la mayor prioridad para quien saca es pasar la red. Una red de 80cm., con jugadores de mayor altura y mejor técnica de saque permite saques ofensivos, comenzando con un saque abierto con una empuñadura tipo "martillo", pero finalmente incluyendo un saque plano al medio. A medida que progresamos hacia la cancha verde, varias cosas van a cambiar para quien saca:

1. La línea de fondo está más lejos de la red

2. La red es más alta

Estos factores combinados hacen que el saque ofensivo sea más difícil, a menos que se haya desarrollado una técnica fluida en etapas anteriores. Sin embargo, los jugadores de cancha verde serán más altos que los de naranja y tendrán mejor técnica (un uso mejor y más eficiente de la cadena de coordinación), por lo tanto los servicios ofensivos son aún posibles.

NO OLVIDAR AL JUGADOR

Se sabe comúnmente que el buen entrenamiento basado en el alumno significa progresar al ritmo del jugador. Los jugadores necesitan creer que pueden, no solamente hacerlo, sino continuar mejorando (y hasta sobresalir) a medida que progresan de un tamaño de cancha a otro. En la experiencia del autor, es común que el juego de un jugador parezca dejar de progresar o aún, empeorar, cuando progresan de la cancha naranja a la verde. Esto es particularmente común durante los primeros 3 meses de la etapa verde. Si lo piensas, es comprensible, el entorno de juego ha cambiado (nuevamente) bastante significativamente. Es aquí donde las destrezas de entrenamiento son realmente importantes; asegúrate de trabajar arduamente con el jugador y sus padres y explicarles:

1. Que es normal tener dificultades de adaptación a una cancha más grande y una pelota más rápida. Muchos jugadores jóvenes lo experimentan.

2. Que las dificultades a las que se enfrentan los jugadores son temporales y bastante normales.

3. Que el rendimiento es más importante que los resultados durante este período y que la calidad del entrenamiento, el centrarse en una buena técnica básica y el tiempo, aseguran la adaptación del jugador.

CONCLUSIÓN

Ahora, que hemos repasado estos conceptos, el factor más importante es que el entrenador sea positivo, proporcione aliento y apoyo. Estos elementos combinados crearán un entorno positivo para los jugadores que progresen, permitiendo que puedan mejorar paulatinamente.

REFERENCIAS

International Tennis Federation (ITF) (2011). Play and stay court dimensions. Retrieved from <http://www.tennisplayandstay.com>

Tennant, M. (2010). Red to orange: What does it really mean. ITF Coaching and Sport Science Review, 53, 9-10.

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

Una caja de herramientas para el entrenador de tenis: Identificación, análisis e intervención de las habilidades psicológicas

Paul Dent y Keith Reynolds (The Tennis Toolkit, Reino Unido)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 11 - 13

RESUMEN

Trabajar el aspecto mental del juego de los tenistas suele considerarse una tarea difícil, que requiere cautela y que puede ser abrumadora cuando se trata de hacer cambios técnicos o tácticos. Este artículo comenta cómo un entrenador puede abordar tales temas con confianza y de manera competente, utilizando el método de 'La Caja de Herramientas del Entrenador de Tenis,' recurso para el desarrollo de habilidades mentales. Utilizando los tres pilares del entrenamiento efectivo, Crear el Entorno (CE), Relaciones de Trabajo Efectivas (RTE) y Elevar la Curva de Aprendizaje (ECA), este artículo describe el proceso mediante el cual un entrenador puede maximizar no solamente el potencial del jugador sino también el suyo propio.

Palabras clave: Psicología, entrenamiento efectivo, herramientas de entrenamiento

Artículo recibido: 18 de noviembre de 2010

Autores correspondientes: paul.dent@thetennistoolkit.com, ksrwtc@btinternet.com

Artículo aceptado: 10 de enero de 2011

INTRODUCCIÓN

Hay una tendencia creciente en las áreas de desarrollo deportivo que consiste en buscar la asistencia especializada de los equipos de apoyo de las ciencias del deporte para que el deportista logre su máximo potencial. En el contexto del desarrollo psicológico de los deportistas, los psicólogos deportivos van casi de la mano con el desarrollo atlético moderno. Recurrir a la experiencia de psicólogos deportivos expertos en trabajar los componentes mentales del juego es hoy en día una norma aceptada.

Sin embargo, debemos tener cuidado para que en el deporte moderno de alto rendimiento el entrenador no quede marginado e impotente como resultado de la información de los científicos del deporte. También podemos imaginar que el 99% de los programas de tenis del mundo no trabajan con un psicólogo deportivo debido a la falta de disponibilidad o al costo.

Es importante, por lo tanto, creer en un entrenador informado que puede y debe desarrollar la vasta mayoría de las destrezas psicológicas que necesita un jugador.

La aptitud mental de los jugadores debe ser, y es, perfeccionada por el entrenamiento diario en la cancha, y requiere, por parte del entrenador, una aplicación práctica de buenas estrategias para el desarrollo de las destrezas mentales. El presente artículo reflexiona sobre cómo los métodos implícitos en la Caja de Herramientas del Entrenador de Tenis pueden incrementar el acceso a las estrategias de psicología para el entrenamiento y las intervenciones para todos los niveles de entrenadores de todo el mundo.

METODOLOGÍA

Para ilustrar la metodología, el artículo trabajará con una historia muy cortita....

La historia

Un entrenador está trabajando con un grupo de jugadores en dos canchas, uno de los jugadores se siente abatido pues no está ganando suficientes puntos durante la práctica. Especialmente, ha perdido la concentración y el deseo de correr por la pelota.

El jugador tiene tendencia a 'caer' y puede volverse fácilmente negativo y luego debe luchar para 'salir'. Este jugador en particular, cree que no se mueve bien y que no es muy ágil. Estas actitudes contrastan con su comportamiento cuando está fuera de la cancha o en las reuniones de comienzo o fin de temporada en las cuales él es el "alma mater/centro" del grupo.

Cuando el entrenador dirige su atención hacia el jugador por contacto visual, verbal o acercándose, la actitud del jugador expresa distracción y falta de cooperación.

La actitud poco saludable del jugador comienza a surtir su efecto negativo sobre los otros jugadores del grupo.

Tu revisión

El propósito de esta parte del proceso es lograr un primer intento de analizar, identificar y proporcionar soluciones posibles para los asuntos expresados en la historia

Nuestra revisión

Revisamos la historia señalando las áreas más pertinentes e indicamos con cuáles de nuestros tres pilares del entrenamiento efectivo pensamos que se relacionan;

- Crear el Entorno (CE).
- Relaciones de Trabajo Efectivas (RTE).
- Elevar la Curva de Aprendizaje (ECA).

ANÁLISIS

El desánimo de los jugadores y la tendencia a 'caer' (CE/RTE/ECA) parecen relacionarse con el enfoque basado en resultados, con su inhabilidad para ganar puntos en los entrenamientos, reduciendo su deseo de



buscar los factores causantes de su mal rendimiento. La conducta de una persona sufre la influencia de sus emociones que a la vez son el resultado de sus pensamientos. La inhabilidad de los jugadores para controlar sus emociones se relaciona con la percepción de logro y éxito. Este 'clima de motivación' puede estar significativamente influido por el entrenador en esta historia.

Si el entrenador crea ejercicios para que el jugador mejore su comprensión y ejecución y procese los objetivos, los resultados serán más satisfactorios.

El jugador 'cree que no se mueve bien y que no es muy ágil' (ECA).

Esta creencia perjudicial puede ser el resultado de una profecía auto cumplida negativa por parte del entrenador, y se produce cuando las expectativas de los entrenadores se tornan realidad.

Algunas veces, el entrenador tiene expectativas para el jugador que preanuncian el nivel de rendimiento y tipo de conducta que mostrará el jugador.

Tales expectativas pueden incidir en su modo de tratar al jugador. Por lo tanto, la conducta del entrenador hacia nuestro jugador puede diferir de la que reciben otros dentro del mismo grupo, según la opinión que tenga el entrenador sobre la competencia de ese jugador. La manera con la cual el entrenador trata a nuestro jugador afectará su rendimiento y su ritmo de aprendizaje.

También, una comunicación diferente con los distintos jugadores indica a cada uno cuán competente piensa el entrenador que es. Esta información afecta a la confianza en sí mismo del jugador, su motivación y nivel de aspiración, todos factores que influyen en la curva de aprendizaje del jugador.

La conducta y el rendimiento del jugador luego coinciden con las expectativas que el entrenador tiene de él. Esta conformidad de conducta refuerza la expectativa original del jugador por parte del entrenador, y el proceso continúa. ¡Ahora imaginemos el impacto que la profecía auto cumplida de los propios jugadores tendrá sobre su propio tratamiento! El jugador comenzará a tener lo que se llama su 'filtro negativo' y notará solamente esos comportamientos que refuerzan sus propias creencias de que se mueve deficientemente.

La retroalimentación del entrenador puede subir o bajar el nivel de expectativa del jugador afectando su conducta. Por ejemplo, cuando el jugador no se esfuerza por correr a una pelota, el entrenador podría decir "Tomás. Eso no es normal en ti, no has corrido esa pelota." O "Tomás, habiendo mejorado tu velocidad y decisión, no es normal que no corras esa pelota", haciendo que el jugador corra las pelotas siguientes en similares situaciones.



Otro modo de elevar el nivel de aspiración del jugador es mostrando tu alto nivel de expectativa pidiendo perdón al jugador por no hacerle trabajar lo suficiente y no siendo adecuadamente exigente con él. Ej. "Ah! Perdón Tomás, te fallé..., lo siento. La última pelota fue probablemente demasiado fácil... ¿Qué te parece?"

Otro ejemplo con relación a esta historia, el trabajar para comprender y aceptar es muy pertinente para el entrenador.

Cuando el entrenador dirige su atención hacia el jugador por contacto visual, verbal o acercándose, la actitud del jugador expresa distracción y falta de cooperación (CE/RTE).

Esto probablemente requiere que el entrenador reflexione introspectivamente sobre el desarrollo de una alianza laboral con el jugador, en otras palabras, cómo construir relaciones laborales más efectivas. La presencia del entrenador parece disparar un cambio negativo en el rendimiento/conducta del jugador. Podría haber algo en el enfoque del entrenador que el jugador siente negativamente paterno, punitivo, exigente, o que tiene expectativas. Si bien el entrenador puede querer que el jugador mejore, el 'querer' puede ser una expectativa y una expectativa es una exigencia oculta - no solamente "quiero", "deberías". Tomar un "quiero" y transformarlo en un "deberías" es lo que crea la presión de la expectativa.

La actitud poco saludable del jugador comienza a tener un efecto negativo sobre los otros jugadores del grupo (CE/RTE).

Un rol importante del entrenador dentro del grupo o situación grupal consiste en nutrir las relaciones laborales efectivas entre los jugadores. Ellos pueden necesitar tomar consciencia de la importancia de apoyarse mutuamente, porque esta seguridad es un factor clave a la hora de hacer cambios y mantenerlos.

Por ejemplo, en la historia anterior, los jugadores han aceptado que es responsabilidad de ellos 'cuidar' los estándares de todo el grupo durante la sesión, y podrían haber ofrecido ayuda a este jugador 'con problemas' como primer signo de su lucha mental.

Si los jugadores aceptan su rol dentro del grupo, pueden decidir responder de manera diferente cuando no juegan bien, pues entendieron que la salud del entorno en cancha se trata de nosotros y no de mí.

HERRAMIENTAS PARA EL ENTRENAMIENTO

Las herramientas para el entrenamiento de la Caja de Herramientas se dividen en tres categorías.

A. Actividades, ejercicios y juegos en cancha

B. Actividades y tareas fuera de cancha

C. Super entrenamiento

Actividades, ejercicios y juegos en cancha

• "WAR" Y "LAR"

WAR (El ganador evalúa el peloteo, (Winner Assesses the Rally)) y LAR (El perdedor evalúa el peloteo, (Loser Assesses the Rally)) los ejercicios ayudan a que el jugador revise su rendimiento y no solamente el resultado (ganar o perder) del punto. Tras un peloteo, comenzando con o sin servicio, el ganador o el perdedor otorgan puntos al jugador que ganó el peloteo según la escala que sigue:

+ 3 puntos = muy buen tenis

+ 2 puntos = buen tenis

+ 1 punto = tenis ok

0 puntos = tenis promedio o inferior

• ESFUERZO-RENDIMIENTO-CHARLA ESFUERZO

Antes de cada punto, el jugador tiene tres puntajes separados sobre un total de diez, uno por cuánto trabajó para el último punto, otro por su rendimiento y finalmente otro por el esfuerzo que hará en el siguiente punto.

• TENIS DURO

El jugador y el entrenador acuerdan la cantidad de veces que el jugador jugará 'tenis duro' durante el juego de un punto. El jugador debe mostrar un buen control emocional durante el período en el cual ha decidido jugar 'tenis duro'. Este período previamente anunciado puede

durar un tiempo o un número de puntos o juegos. Una vez transcurrido ese tiempo, el jugador puede volver a la normalidad.

Actividades y tareas fuera de cancha

La oportunidad de aprendizaje no está limitada a la cancha de tenis y a las clases solamente. Las tareas 'fuera de cancha' y a menudo 'fuera de la clase' proporcionan a los entrenadores modos adicionales y alternativos de ayudar a los jugadores a aprender fuera de la cancha de tenis ayudándole a crecer y a desarrollar su propia responsabilidad permitiendo al entrenador explorar la motivación del jugador.

'JUEGO MI MEJOR TENIS CUANDO...'

El jugador debe escribir un cuento corto (no más de una página A4) con uno de los títulos siguientes: 'Juego mi mejor tenis cuando...'

'Cómo ayudaría a un jugador que algunas veces se desmoraliza durante las prácticas y partidos.'

Super coaching

La última categoría incluida en las herramientas de entrenamiento es el 'Super Entrenamiento'.

El Super Entrenamiento ocurre cuando las "lucecitas" de los jugadores comienzan a encenderse repetidamente o ayudan a hacer 'click' y a comprender en un tiempo récord.

USO DE ANALOGÍAS

Las analogías, que son descripciones y ejemplos de eventos y experiencias similares pero no idénticas a las tratadas directamente por el alumno y el entrenador, piden al alumno que haga un salto de imaginación y razonamiento, el equivalente a un entrenamiento gimnástico mental.

El esfuerzo que implica sacar conclusiones es bueno para la retención de la lección; antes de ir directamente a la historia, veamos una analogía relativamente simple que es un buen ejemplo de 'Super Entrenamiento'.

Entrenador: "Juegas al fútbol, ¿no es así?"

Alumno: "Sí"

Entrenador: "Si te digo que si eres muy bueno lanzando una falta que supere la barrera de la defensa, tendrás un servicio realmente maravilloso, ¿Por qué podría ser verdad?"

Alumno: "Porque en ambos haces que la pelota tome efecto cuando lo deseas."

Entrenador: "¿Cómo?"

Alumno: "Debes pegarle a la pelota en un lado para que el efecto la redirija hacia el otro lado".

Entrenador: "¡Te dije que tendrás un servicio espectacular un día!"

En el Super Entrenamiento la clave no se limita a proporcionar información a los jugadores, se trata de transformar dicha información en un conocimiento que no puede ignorarse. Las analogías lo pueden lograr pasando la información al jugador por medio del momento 'ah-ha'.

Por ejemplo las siguientes analogías pueden ser útiles en nuestra historia y te pedimos que imagines al entrenador y al jugador comentando este tipo de temas:

- La importancia del control emocional: Imagina a un astronauta que comete un error en la nave espacial y luego 'se siente avergonzado' mientras los demás tratan de solucionar la situación.

- Imagina cómo sería formar parte de uno de los '8' botes que corren la regata Oxford y Cambridge, remando de manera opuesta al resto del equipo produciendo un caos, chocando los remos unos con otros.

TRANSFERENCIA DE DESTREZA – Desafiar las fortalezas no utilizadas

Una búsqueda creativa en las experiencias de la vida de un joven jugador puede encontrar un área en la que haya tenido éxito y que esté relacionada con aquello sobre lo que quiere trabajar el entrenador. Un alumno consciente estará familiarizado con la disciplina necesaria para saber apagar la televisión y comenzar a estudiar, o un buen velocista de media distancia sabrá manejar su propio pensamiento negativo cuando el ritmo de la carrera comienza a interferir. Los Super entrenadores tratan estas fortalezas no utilizadas, transfiriendo la confianza desde otro aspecto de la vida de los jugadores, superando un potencial 'bloqueo'.

La actitud de estos jóvenes jugadores de ser 'el centro del grupo' fuera de la cancha puede usarse para mejorar el rendimiento en cancha.

Me pregunto ¿cuánto tiempo te llevaría hacer que el jugador se transforme en 'el alma mater' de este grupo de tenistas?

Y que los otros digan "¡no podemos comenzar a entrenar sin que él esté aquí!"

..... ¡un Super Entrenador!

CONCLUSIÓN

El presente artículo es solamente un ejemplo de algo que muchos entrenadores habrán vivido en la cancha durante sus carreras. A través de una historia, el artículo trabaja un problema en dos etapas. Primero, analizando la situación mediante los tres pilares de entrenamiento efectivo. Segundo, presenta herramientas para que el entrenador las utilice dentro y fuera de la cancha, asegurando estar en el camino hacia el super entrenamiento. La adopción frecuente de este enfoque práctico basado en el problema para trabajar el aspecto mental del desarrollo del jugador asegurará el éxito tanto del jugador como del entrenador de manera constante.

REFERENCIAS

Dent, P. & Reynolds, K. (2009). The Tennis Coach's Toolkit: A pathway to super coaching. The Tennis C.

El "ahogo" reconsiderado: una nueva perspectiva sobre la presión

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

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 14 - 15

RESUMEN

Este artículo comenta la literatura relacionada con el fenómeno conocido como "ahogo". El artículo destaca la importancia de la evaluación cognitiva de los jugadores en una situación de presión, y los peligros del pensamiento anticipado durante un partido. Se proporciona una nueva mirada al concepto de presión, según lo define Billie Jean King, y muestra una nueva visión de la presión presentando algunas pautas prácticas.

Palabras clave: Presión, ahogo, evaluación cognitiva

Autora correspondiente: Janet_young7@yahoo.com.au

Artículo recibido: 15 de septiembre de 2010

Artículo aceptado: 1 de noviembre de 2010

INTRODUCCIÓN

En cuanto al ahogo, básicamente, todos lo sufren... el "ahogo" es una parte importante de todo deporte y para lograr ser un campeón hay que saber manejarlo mejor que los demás (John McEnroe).

Todos sufrimos de ahogo... no importa quien seas, sientes la presión en el momento más álgido (Pete Sampras).

Si ganaba ese segundo set iba a ganar el partido. Pero la adrenalina estaba alta y sentía los nervios. Me puse tenso. Me estaba ahogando, me sentía totalmente amordazado... Mi segundo saque solía ser uno de mis mejores golpes y el más fiable; cuando me ahogaba, desaparecían mi saque y mi golpe de derecha (Pat Rafter).

La percepción es sumamente importante. Si un jugador cree que sufre de "ahogo", esa palabra puede ser una pesada carga. El tenis ya no es lo divertido que podría ser si sabes que en momentos críticos tu juego se puede desmoronar bajo presión. Sin embargo, como sugiere la cita anterior, hasta los campeones son propensos al "ahogo". Esto proporciona cierto consuelo pero ¿hay algo más que se pueda hacer para tratar las situaciones de presión para evitar "el ahogo"? Billie Jean King (2008), en su libro de reciente publicación menciona que adoptar una nueva perspectiva con respecto a la presión propiamente dicha, puede ser de utilidad. Pero antes, veamos qué significa "el ahogo" y por qué ocurre.



¿Qué es "ahogarse"?

El "ahogo" se define como una "disminución del rendimiento bajo presión" (Baumeister, 1984, p.610). Es una palabra usada con frecuencia que denota aquellos momentos en los cuales el jugador no logra jugar como lo hace habitualmente, o es capaz de hacerlo en momentos clave de un partido. El ganar está siempre allí presente y solamente desaparece o se evapora cuando el jugador no logra rendir como se espera o como podría hacerlo.

Nideffer (1992) proporciona una explicación del "ahogo" en su análisis de la concentración. En resumen, Nideffer sugiere que el "ahogo" ocurre cuando un jugador se ve inmerso en pensamientos y sentimientos internos en momentos críticos, en lugar de concentrarse en las tareas pertinentes. Esta carencia de focalización adecuada deteriora el rendimiento como muestra la Figura 1.

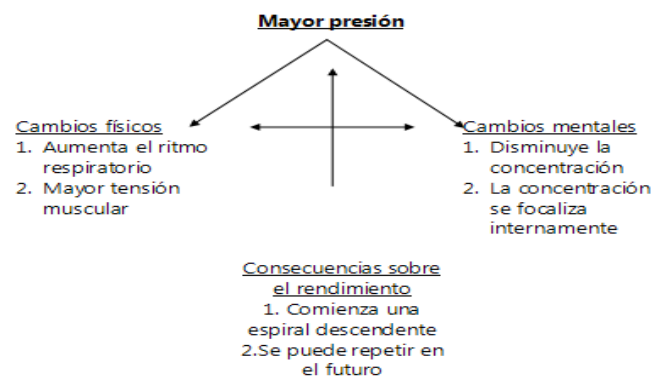


Figura 1. El proceso del ahogo (Nideffer, 1992. p10).

La conceptualización de Nideffer (1992) sobre el "ahogo" destaca la importancia de la evaluación cognitiva de la situación que realiza el jugador. ¿El jugador se siente confiado o presionado? La respuesta es importante, pues cuando se tiene confianza, el jugador tiene mayores probabilidades de concentrarse en la tarea pertinente, planificar una estrategia adecuada y ejecutarla de manera efectiva. Cuando se siente presionado, sus pensamientos se centran en aspectos irrelevantes y aumenta la ansiedad. En tales circunstancias, el jugador es proclive al "ahogo".

La explicación de Gallway (1997) es similar a la de Nideffer (1992). Según Gallway, un jugador comienza a sentirse presionado cuando "se adelanta a sí mismo" proyectando lo que podría ocurrir en el futuro. Por ejemplo, "Y si gano este punto, estaré un set arriba, puedo quebrar el servicio y solamente tengo que cerrar el partido. O, "Y si pierdo este juego, tenemos que ir a un tercer set". Este "y si..." hipotético por parte del jugador puede ocurrir en cualquier momento del partido, y en momentos en los cuales el jugador da específica importancia a ganar (o perder) un punto, juego o set en particular, es entonces cuando se puede producir el "ahogo".

REFLEXIONES DE BILLIE JEAN KING SOBRE LA PRESIÓN

Tanto las explicaciones de Nideffer (1992) como las de Gallway (1997) sobre el "ahogo" sugieren que la presión es un factor debilitante durante el proceso de "ahogo". Pero si la presión fuese considerada positiva, ¿habría alguna diferencia? ¿Qué pasaría si la presión se considerara como una oportunidad para demostrar las propias destrezas y habilidades? ¿Qué pasaría si la presión se tomara como una consecuencia natural del querer rendir bien en algo que fuera importante y significativo para ti? ¿Te ahogarías si realmente aceptarás la presión y la considerarás como un privilegio que se debe experimentar? Bien, estos son los

temas realmente interesantes que Billie Jean King (2008) expone en su libro, *La Presión es un Privilegio*. Según King,

Los momentos de gran presión en la vida... surgen de la importancia de la situación. Es un privilegio tener tales oportunidades y, por ende, la presión que las acompaña debe verse también como un privilegio. Si lo miras de este modo, podrás afrontar casi todas las situaciones con calma y afabilidad (p.113).

Las ideas de King (2008) sobre la presión fueron desarrolladas durante muchos años. Recuerda haber sido una tímida joven aspirante a jugadora que se sentía petrificada si tenía que hablar en público, pero llegó a darse cuenta de que decir públicamente "gracias" después de ganar un torneo era el resultado final que ella esperaba después de su arduo trabajo. ¡Ciertamente, la presión de hablar en público era parte del privilegio de ganar!

Recordando sus sentimientos cuando jugó contra Bobby Riggs en la Batalla de los Sexos en 1973, King (2008) describió la presión que la amenazaba como abrumadora. Adoptando una actitud similar a la que ella eligió para manejar su anterior temor a hablar en público, King eligió abrazar la presión como "algo que debo hacer en lugar de algo que tuve que hacer" (p.107).

Mientras considera la presión como un privilegio, King (2008) admite que todos manejan la presión de manera diferente y es importante "mantenerse focalizado y evitar desplomarse" (p.109). Cuando los individuos se enfrentan con situaciones estresantes, sugiere:

1. Elegir ser positivo y apreciar la oportunidad y la presión adjunta. Recordar que nada en la vida se logra fácilmente y siempre es necesario luchar, superar contratiempos y prepararse de manera focalizada e intensa.

2. Enfrentarse a la presión frontalmente. Ignorar la presión no la hará desaparecer y las cosas no suelen ser tan malas como lo parecen inicialmente.

3. Solicitar la ayuda de un amigo, mentor o entrenador respetado si fuere necesario. Tener un buen equipo a tu alrededor te ayudará a lograr tus metas y a manejar la presión con mayor facilidad que si lo hicieras por tus propios medios.

4. Focalizarse en el privilegio que acompaña a la presión en lugar de en la presión per se. Este foco te incentivará para valorar la suerte que tienes de estar en una situación en particular (p.ej. jugando las finales de una competición), pues no todos lo logran.

5. Desarrollar y utilizar una rutina o un ritual (p.ej, botar la pelota dos veces antes de sacar). Esto ayuda a mantenerse "en el momento" y concentrado.

6. Prestar atención a la respiración, respirando largo y lento, inhalando en cuatro tiempos (inflando el estómago) y exhalando en cuatro tiempos (comprimiendo el estómago). Esto ayuda a calmar y relajar y posiblemente te hará sentir más seguro.

RECONSIDERACIÓN DEL "AHOGO"

Entonces, las ideas de King (2008) con respecto a la presión ¿son compatibles con las explicaciones que proporcionan Nideffer (1992) y Gallway (1997) para el "ahogo"? Sí, lo son, porque todos los autores destacan la importancia del elemento mental o interpretación de la presión que tiene el jugador. King aún se explaya proponiendo que los individuos elijan considerar la presión de manera positiva. La presión



no necesita ser un factor debilitante y negativo, por el contrario puede ser motivadora, fuente de inspiración y algo que se debe apreciar y esperar. Cuando vemos la presión bajo esta perspectiva, el "ahogo" tiene menos oportunidades de ocurrir. El jugador ya no se distrae por la presión, en cambio, puede concentrar toda su atención y esfuerzo en cómo jugar el punto en cuestión. ¿Qué estrategia se debe seguir para ganar el próximo punto? ¿Cómo juego este punto? Un jugador está "en el momento", cuando una mente clara y tranquila le permite concentrarse en el aspecto apropiado y desarrollar las estrategias adecuadas. Con este objetivo, King proporciona varias ideas, como se mencionó anteriormente, para que tanto los jugadores, como otras personas, las tengan en cuenta en situaciones de estrés.

Para cerrar esta sección, debe destacarse que la defensa de la elección que hace King (2008) y la presión como factor positivo, no se oponen a las nociones teóricas más respetadas. En todo caso, son compatibles con los principios teóricos de la psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y con la teoría de la inversión (Kerr, 1993), por ejemplo.

CONCLUSIÓN

Si un jugador adopta el enfoque de que la "presión es un privilegio", la presión ya no será el temor que paraliza su juego. En su lugar, King (2008) afirma que la presión es un catalizador que motiva y proporciona una oportunidad de desplegar las propias destrezas y habilidades. Es una oportunidad de demostrarse a sí mismo y a los demás de qué uno es capaz, de marcar una diferencia y de aprender lo necesario para mejorar el juego.

Podría argumentarse que la mayor dificultad cuando se juega al tenis es ser verdaderamente evaluado y responder con los absolutamente mejores esfuerzos y habilidades (Gallway, 1997). Sí, es lindo ganar, pero más importante aún, es saber que bajo presión pudiste jugar y rendir utilizando todas tus destrezas, coraje y concentración y eso te hace victorioso independientemente del puntaje o del resultado! Como afirma King (2008) la clave reside en adoptar, nutrirse con y aún buscar la presión. De este modo, el tenis puede ser tan gratificante como divertido. Puede ser un juego que juegas en el cual el "ahogo" tiene poca importancia, porque la "presión es un privilegio".

REFERENCIAS

- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skilled performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610-620.
- Gallway, W. T. (1974/1997). *The inner game of tennis*. Revised Edition. New York: Random House.
- Kerr, J. K. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: Reversal theory. *The Sports Psychologist*, 7, 400-418.
- King, B. J. (2008). *Pressure is a Privilege. Lessons I've Learned from Life and the Battle of the Sexes*. New York: Lifetime Media, Inc.
- Nideffer, R. (1992). *Theory of Attentional and Personal Style versus Test of Attentional and Interpersonal Style*. Retrieved 7 July, 2010 from <http://www.taisdata.com/articles/tais.pdf>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.). (2000). Positive psychology (Special issue). *American Psychologist*, 55(1).

La periodización táctica en el tenis: Introducción

Miguel Crespo (Oficial de investigación y desarrollo, ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 16- 18

RESUMEN

Este artículo revisa, desde un punto de vista crítico, la aplicación en el tenis de los modelos de periodización tradicionales y contemporáneos e introduce el concepto de periodización táctica tomado del fútbol. Destaca la definición y los elementos clave de este nuevo modelo de periodización adaptado al tenis, así como también la posibilidad de aplicar la periodización táctica en el tenis. .

Palabras clave: Periodización, táctica, planificación

Artículo recibido: 17 de marzo de 2011

Autor correspondiente: mcrespo@umh.es

Artículo aceptado: 7 de abril de 2011

INTRODUCCIÓN

La importancia y los objetivos de la periodización en el tenis se han comentado ya en artículos anteriores (ver Roetert, y cols., 2005). Los principales factores que complican su aplicación en el tenis, la falta de un período oficial de fuera de temporada, el sistema de competición por eliminación directa, el sistema de clasificación continuo y la naturaleza única del juego, constituyen un serio desafío (Roetert y McEnroe, 2005).

Los modelos de periodización tradicionales (**simple** con 1-2 picos de Matveiev, 1956; **alternando volúmenes** de Fidelius, 1971; **la estructura pendular** de Arosiev y Kalinin, 1971; **los bloques concentrados** de Verkhoshanski, 1987) intentan mejorar el rendimiento en base a procesos adaptativos en torno a factores de acondicionamiento (potencia, velocidad, resistencia) generalmente usando los principios del atletismo. Estos modelos son consecuencia de los paradigmas del pensamiento occidental basados en el racionalismo y el mecanicismo. Se basan en el estudio y el análisis de hechos aislados del juego y del jugador. Se centran también en un enfoque biológico para el desarrollo del deportista.

Los modelos contemporáneos (**métodos integrados** [entrenamiento de todos los elementos del juego (condicional, coordinativo, cognitivo) con énfasis en la técnica y la táctica] de Bondarchuck, 1988; **ATR** [Acumulación – carga, transformación – realización] de Issurin y Kaverin, 1985; **métodos estructurados o micro-ciclos estructurados** [periodización semanal, bloques concentrados, estado de forma prolongado] de Tschiene, 1985; Seirul.lo, 1987; Bompá, 1999) presentan sólidas alternativas a la periodización en los juegos deportivos incluyendo el tenis.



De hecho, debido a la influencia de estas teorías mecanicistas aplicadas al aprendizaje motriz, algunos entrenadores de tenis hicieron uso y abuso de los métodos de entrenamiento y enseñanza analíticos y parciales. La técnica se enseñaba fundamentalmente lanzando pelotas desde un cesto; el acondicionamiento, mayormente utilizando sistemas

de entrenamiento tomados de la pista y el campo; el aspecto mental solía constar de charlas del entrenador antes y después del partido y la táctica se mejoraba, generalmente, con la práctica de partidos o, no era deliberadamente entrenada.

Durante los últimos años, las teorías sistémicas aplicadas al entrenamiento de tenis (ver Crespo, 2010 para un panorama general) han producido un cambio radical en los modelos de periodización. La multi-dimensionalidad e interactividad son los conceptos clave. Ha habido una evolución desde la fragmentación hacia la sinergia y la transversalidad, para considerar tanto el todo como las partes del juego (Landingner, 2009).

La periodización táctica implica una evolución de los métodos integrados enfatizando el elemento táctico del juego como se describe a continuación.

PERIODIZACIÓN TÁCTICA

Definición

Tomado del trabajo del profesor Vitor Frade de la Universidad de Porto (Gomes, 2008) y aplicado exitosamente por el entrenador de fútbol Jose Mourinho (Porto, Chelsea, Internazionale, Real Madrid), el principio fundamental de la periodización táctica afirma que todos los tipos de práctica, metodologías de enseñanza y sistemas de entrenamiento deberían depender del estilo-organización-estructura del juego o “modelo de juego” que el entrenador quiera que el jugador adopte. El estilo de juego o “modelo de juego” puede describirse como el modo o tipo de juego que tú, como entrenador, quieres que juegue tu jugador. La táctica está en el centro de la periodización y se la considera una “supra-dimensión” del juego. El tenis es táctico, pues todo golpe, movimiento o conducta son consecuencia de una decisión tomada en una situación de juego dada.

Es fundamental que el jugador tenga cierto estilo de juego. Este estilo de juego debe basarse en varios principios y sub-principios sólidos que el jugador debe comprender bien e interpretar correctamente, independientemente de su adversario; esto también se llama “organización del juego”. Cada jugador debería tener un estilo de juego bien conocido y aplicado de manera efectiva (Mourinho, citado por Oliveira y cols., 2006). El entrenador debe utilizar sus propias convicciones e ideas personales sobre el juego, las características de su jugador (fortalezas y debilidades), cualidades y preferencias, y un completo análisis de las características del juego, tanto presente como futuro, para poder desarrollar un estilo flexible pero sólido para el jugador. Este estilo de juego no deberá ser inmutable, deberá adaptarse a diario a la evolución y al progreso del jugador. El diseño del proceso de periodización deberá estructurarse en torno a las necesidades del jugador.

¿Es el objetivo final de la periodización táctica desarrollar un jugador automático, tipo robot? La respuesta es no. De hecho, es exactamente

lo contrario. La afirmación crucial de la periodización táctica es crear un “mecanismo no-mecánico” sobre la base de sólidos conceptos tácticos, para adquirir un estilo de juego eficiente “sabiendo cómo” y “sabiendo saber cómo”.

La periodización táctica es un claro ejemplo de un trabajo integral, interconectado o interrelacionado en el cual todas las metas se resumen alrededor del componente táctico del juego. Considera que la organización o estructura estratégico-táctica del juego son más importantes que la condición física del jugador.

Elementos clave

Los elementos clave de la periodización táctica se pueden resumir así:

1. El juego (táctica) como origen de la periodización y parte fundamental de la práctica. La táctica del juego define la forma en que el entrenador debe planificar el entrenamiento en todos los aspectos: técnico, táctico, físico y mental. Las sesiones de entrenamiento deben planificarse según los objetivos tácticos obtenidos a partir del análisis del estilo de juego del jugador. El juego (la táctica) es la base del entrenamiento. La táctica debe siempre practicarse en todos los ejercicios. Los “problemas” que deben solucionarse durante las sesiones de entrenamiento deben ser siempre tácticos. ¡La lógica...del entrenamiento del juego de tenis... consiste en comenzar con el juego de tenis!

2. Interacción de todos los factores de juego. Debido a la influencia de las teorías sistémicas, todos los factores que inciden en el juego se entrenan simultáneamente. Estos factores no pueden ni deben aislarse, pues todos ellos deben interactuar para lograr el rendimiento máximo durante el partido. Esto se denomina “Principio de la integridad implacable del juego”. Todos los factores se asocian entre sí. No existe integración ya que todos los factores están ya unidos. Esta es una afirmación “fractal” extraída de la teoría del caos: en cada una de las áreas de entrenamiento deben estar presentes todos los componentes para que puedan relacionarse con el juego.

3. Alta especificidad. La técnica, la potencia, la velocidad o la resistencia no deben entrenarse de manera aislada ni fuera del contexto del juego. Todos los factores que afectan al rendimiento durante el juego se desarrollan con juegos o situaciones adaptadas, alterando las reglas, el espacio, el tiempo y el equipamiento para que se asemejen al juego. No se recomiendan los ejercicios analíticos aislados. Los contenidos que se entrenen a diario deben tener relación con los partidos.

4. Importancia de la concentración. Los entrenamientos de fútbol que siguen este método, no duran más de 90 minutos, es decir, la duración real de un partido de fútbol. Los entrenamientos de mayor duración disminuyen la calidad debido a la pérdida de concentración. Los jugadores deben identificarse totalmente con un estilo de juego; necesitan manejar sus esfuerzos cognitivamente. La concentración (en indicios significativos y durante todo el partido) debe practicarse con ejercicios que mantengan a los jugadores pensando y enfocados. Los ejercicios de complejidad creciente serán un desafío para que los jugadores se concentren adecuadamente. La intensidad se mide según el esfuerzo de concentración.

5. Intensidad, dinamismo y creatividad. Las prácticas deben ser muy intensas. El tiempo real de entrenamiento es muy alto, prácticamente sin tiempos “muertos”. Práctica = 100% intensidad <-> 90 minutos <-> 100% concentración. El estilo de juego del jugador debe permitir las variaciones y adaptaciones que él necesite crear y aplicar. El concepto de intensidad también cambia. En lugar de ser un parámetro físico, se transforma en cognitivo. Tiene que ver con la especificidad del juego del jugador. El entrenamiento se desarrolla constantemente porque la táctica es variable y siempre se puede mejorar.

6. Nuevo concepto de entrenamiento volumen, carga y recuperación. El volumen es un grupo de ejercicios realizados con intensidad máxima. La carga física debe también considerarse como

una carga estresante. Aquí, podemos también incluir el concepto de “agotamiento emocional”. No hay picos especiales de volumen en el entrenamiento. La carga de entrenamiento se mantiene muy similar durante toda la temporada. Los jugadores profesionales juegan durante todo el año y la periodización controla el equilibrio entre volumen e intensidad con leves oscilaciones entre ellas. Los tiempos de recuperación no son solamente una necesidad por el esfuerzo físico sino también por el mental. Deben ser variados y adaptarse a los volúmenes de entrenamiento específicos.

7. Entrenamiento físico y uso del gimnasio. El componente físico suele estar sobre enfatizado en la periodización de los juegos. Anteriormente, la condición física del jugador era el pilar del rendimiento. Hoy en día, ya no es un problema para el jugador estar físicamente bien entrenado o no, todos están en muy buena forma. El aspecto fundamental es evaluar si la condición física del jugador se adapta o no a su estilo de juego. El jugador tiene que estar físicamente preparado para lidiar con el tipo de esfuerzo físico que implique su estilo de juego. La velocidad, potencia o resistencia no deben ser elevadas sino óptimas. Tienen que ser “funcionales” – adaptadas a las necesidades del jugador y del juego. En el fútbol, el gimnasio y las máquinas son generalmente utilizados por el departamento médico para la rehabilitación de los jugadores.

8. Adaptación, imprevisibilidad y ritmo de competición. El entrenador y el jugador deben ser conscientes de que el estilo de juego del jugador tiene que ser flexible y la periodización del juego debe adaptarse a la imprevisibilidad del juego competitivo. El ritmo de la competición es un tema global en el cual todos los factores están interconectados ¡El juego está siempre en construcción!

9. Un nivel constante y sin picos durante la temporada. La clave de la periodización no consiste en lograr picos en diferentes momentos de la temporada, en su lugar, el objetivo es mantener al jugador en su mejor nivel competitivo durante toda la temporada. No hay “semanas especiales”. Debe haber una ventana de rendimiento aceptable para evitar los excesivos altibajos. Nuevamente, no se trata solamente de un pico físico, sino de un nivel individual de rendimiento constante. ¡Las cosas no ocurren en la cancha por mera casualidad!



CONCLUSIÓN

¿Resulta familiar la periodización táctica a los entrenadores de tenis conocedores de la metodología de enseñanza del enfoque basado en el juego? Por supuesto que sí. La mayoría de los principios mencionados anteriormente, relacionados con la periodización táctica, muestran un evidente paralelismo con los del JPC (juegos para la comprensión) (Crespo y Cooke, 1999).

La periodización táctica no es una fórmula mágica para que el jugador gane todos los partidos, sino un modelo con el cual el entrenador podrá ayudar al jugador durante el proceso de entrenamiento y competición partiendo del juego del tenis (Tamarit, 2007).

La mayoría de los entrenadores de tenis simplemente no utilizan la periodización o se guían por su experiencia e instinto a la hora de entrenar a tenistas profesionales de primer nivel. Estos podrían llamarse modelos sin datos sobre el control del entrenamiento ni la organización de la carga. Para periodizar el entrenamiento y la competición con objetivos adecuados (el estilo de juego del jugador), los entrenadores deben ser conscientes de las características del juego (nivel de juego, calendario, recursos, etc.) y de los resultados de un análisis FODA de su jugador (perfil del jugador, historia, etc.). La periodización táctica podría ser una alternativa posible para que los entrenadores desarrollen sesiones más específicas y ajustadas al jugador y a las necesidades del juego.

REFERENCIAS

- Arosiev, & Kalinin (1971), Cited by Tschiene, P. (1985b). Simposio de Lanzamiento. (pp. 27-49). Madrid.
- Bompa, T. O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Bondarchuk, A. (1988). Constructing a training system, part II. Track Technique 103: 3286-3288.
- Crespo, M. (2009). Tennis coaching in the Era of Dynamic Systems. Journal of Medicine and Science in Tennis, 14 (2), 20-25.
- Crespo, M. (2010). El enfoque sistémico aplicado al tenis. Revista e-coach. RFET. España.
- Crespo, M. & Cooke, K. (1999). The tactical approach to coaching tennis, ITF CSSR, 19, 10-11.
- Fidelus, K. (1971). Biomechaniczne Parametry Kohczyn Górných Czlowieka. PWN, Warszawa.
- Gomes, M. (2008). O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica. MC Sports. Pontevedra.
- Issurin, V.B. y Kaverin, V.F. (1985). Planirovaina i postroenie godovogo cikla podgotovki grebcov. Moscú, Grebnoj sport.
- Landingier, J. (2009). Optimization of tennis technique by using differential learning methods. Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference, Valencia, Spain. ITF Ltd, London.
- Matveyev, L. (1956). Osnovy sportivnoi trenirovki. Fizkultura i sport. Mokba.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). Mourinho. Porquê tantas vitórias? Editora Gradiva. Lisboa. Portugal.
- Roetert, E.P., Reid, M., & Crespo, M. (2005). Introduction to modern tennis periodisation. ITF CSSR, 13, 36, 2-3.
- Roetert, E.P., & McEnroe, P. (2005). Can periodised training work for professional male players. ITF CSSR, 13, 36, 11-12.
- Porta, J., & Sanz, D. (2005). Periodisation in top level men's tennis. ITF CSSR, 13, 36, 12-13.
- Seirullo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competiciones. RED, 3, 53-62.
- Tamarit, X. (2007). ¿Qué es la periodización táctica? Vivencias el "juego" para condicionar el juego. MC Sports. Pontevedra.
- Tschiene, P. (1985). Il ciclo annuale d'allenamento. Rivista de Cultura Sportiva (SDS), 2: 14-21.
- Verhohansky, Y. (1987). La programmazione e l'organizzazione del processo di allenamento. Società Stampa Sportiva, Roma.

Tenis y sociedad: pasado y presente de la práctica del tenis en clubes de marcado perfil social

Alejandro Valiño (Universidad de Valencia, España)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 19-20

RESUMEN

El presente artículo reflexiona sobre la práctica del tenis en clubes en los que su principal objetivo es proporcionar a sus socios una serie de servicios. Se analiza la acepción "elitista" aplicada al tenis en general y se centra en las características de algunos clubes determinados y en el rol del gerente de este tipo de clubes. Finalmente se proponen algunas estrategias para fomentar la práctica del tenis en estos clubes.

Palabras clave: Clubes, sociología, elitismo, gerencia, participación

Artículo recibido: 3 de febrero de 2011

Autor correspondiente: alejandro.valino@uv.es

Artículo aceptado: 1 de abril de 2011

INTRODUCCIÓN

'El tenis es elitista'

La expresión tiene origen 'externo'. Nació al margen de los 'clubes de tenis' para envolver al 'deporte del tenis': '¡el tenis es elitista!'. Este tópico tiene dos notas: 'viene de lejos' y procede de 'fuera del tenis', de un tiempo en el que se practicaba sólo en los clubes. Este escenario está en gran medida superado. Ya no sólo se practica en un club urbano de acceso social restringido y notable coste económico. Han surgido también otros espacios donde se practica tenis regularmente. En algunos de ellos será posible vincularse de una forma análoga a la de 'socio' mediante 'abonos' o 'cuotas periódicas' moderadas en lo económico. Pensemos en clubes situados en el extrarradio o los ubicados en pequeñas localidades. Otros, en cambio, no son propiamente 'clubes' en cuanto 'agrupación de personas', sino que lo esencial son sus 'instalaciones', entre ellas las 'pistas de tenis', como polideportivos municipales o universitarios, o entidades privadas enfocadas al practicante ocasional. Consecuencia: 'el tenis ya no es un deporte elitista', pues la mayoría puede acceder a un enclave donde practicarlo.

Reformulación del 'elitismo tenístico': 'algunos clubes son elitistas'

Desaparecido aquel reproche de 'deporte elitista', quedan, sin embargo, algunos resquicios: los clubes 'elitistas', los que empiezan a ser 'centenarios'. ¿De dónde procede el reproche? De los que forman parte del tenis, de los que viven el tenis desde dentro. Así, de 'el tenis es elitista' hemos pasado a 'algunos clubes son elitistas', pues siguen participando de aquellas características de las que nunca han podido ni querido despojarse. Suelen ser los clubes decanos de las grandes capitales de provincia. Junto al Ateneo Mercantil, el Círculo Agrícola, el Club de Tenis, el Hipódromo, el Náutico o el Golf han representado tradicionalmente el escenario de contacto con el deporte de los más pudientes. Deportes elegantes, de no excesiva exigencia física y con una completa ausencia de contacto con el oponente, constituían el prototipo de actividad física para semejante espectro social. Asociado a esa práctica deportiva de cierto aire patricio es el tan manido tópico de 'deporte de caballeros'. Entroncando con este ambiente, la pertenencia a estos clubes se ha revestido de tintes exclusivistas. No sólo el elevado coste económico, sino que la incorporación a estos clubes suele venir antecedida por una 'carta de recomendación', que es un viejo recuerdo formal de la 'presentación en sociedad' del recién bienvenido.

Acompañando esa práctica deportiva propia de 'caballeros', es pilar indiscutible en estos clubes una intensa vida social. Los encuentros gastronómicos y las reuniones de café o té, con o sin juegos de mesa por medio, han estado siempre presentes. También ha sido su preocupación complementar esta doble faceta con un conjunto de instalaciones donde la prole pudiera campar a sus anchas: zonas de columpios, jardines o salones de juegos y TV venían a conformar el club en su plenitud.

De esta oferta multidisciplinar han resultado distintas consecuencias. Una masa, monocolor en lo social, pero variopinta en sus aficiones que, paulatinamente, comienza a decantarse por unas u otras áreas, olvidándose de las demás. Una administración del club que comienza a percibir este singular alineamiento: socios 'tenistas', esto es, que sólo practican tenis, socios 'de restaurante', socios 'estivales' que afloran con la apertura de la piscina, socios 'canguro', ubicados con sus niños en los espacios destinados al efecto. Esta especialización del socio facilita que se dé una 'elefantiasis' de la masa social, agravada además por el crecimiento demográfico. Otra consecuencia de esta pluralidad de perfiles sociales es que la primacía del 'tenis' está únicamente en la denominación de la entidad. El 'tenis' es una más y no necesariamente la más importante de las actividades. Por ello, los profesionales de la enseñanza no suelen encabezar el organigrama del club. Al contrario, cuentan con un Gerente, muchas veces en el papel de RRPP, debajo del cual puede encontrarse personal focalizado en asuntos deportivos. En este Gerente prima la faceta de Responsable Económico-Administrativo antes que la de Director Deportivo. Si éste lo hay, suele estar subordinado a aquél, a quien compete ejecutar una 'pólitica global de club'.



El Director Deportivo en un 'club elitista'

He recurrido a esta denominación para significar que no siempre está presente. Siendo que lo variopinto de la masa social no concede al tenis una primacía especial, la vida deportiva no siempre cuenta como cabeza visible con un profesional de primera fila. Incluso en algunos clubes se renuncia completamente a tenerlo, de modo que el Gerente, excelente en lo administrativo y económico, delega ciertas competencias deportivas para 'salir del paso' en profesionales

de dilatada experiencia, pero de escasa formación y poco amigos del reciclaje.

La pluralidad de perfiles puede acabar en colisión de intereses cuando alguna de las facetas, coyunturalmente, recorta la esfera de las demás. Piénsese cómo incide sobre las áreas social e infantil la organización de un torneo Open, que inunda durante una semana las instalaciones del club de personas ajenas a la entidad, a veces con la displicente mirada del socio que ve perturbada su rutina exclusivista. Navegar en esta colisión de intereses es tarea de ese gerente, provisto de las habilidades sociales indispensables para el desempeño de su profesión.

CONCLUSIÓN

¿Cómo fomentar la práctica del tenis en 'clubes elitistas'?

Quizá la primera pregunta es precisamente si se quiere fomentar esa práctica, entendiendo por tal 'la vida deportiva' de un club de tenis, tratando de ganar espacio a otras de componente social. Esta 'vida deportiva' engloba la enseñanza del tenis y las actividades de competición, que en los clubes 'elitistas' ceden ante la práctica libre por los socios, pues son sus cuotas las que principalmente alimentan el presupuesto social. La rica oferta de servicios de toda índole permite imponer una cuota al que accede, con independencia de los que utilice. Sólo en los clubes que apenas ofrecen algo más que tenis suelen ser únicamente los practicantes quienes abonan cuota, con lo que la escuela de tenis es pilar irrenunciable para el equilibrio presupuestario hasta el punto de abrir el club sus puertas a alumnos no socios.

Por tanto, esta vida deportiva no cuenta como competidoras aquellas otras actividades que precisan para su desarrollo instalaciones distintas. En cambio, determinados perfiles de esta 'vida deportiva' pueden colisionar con otros al recaer sobre las mismas instalaciones. Este conflicto, difícilmente resoluble, sólo puede solucionarse desde la llamada 'política de club', diseñada normalmente por la Junta Directiva y ejecutada por el Gerente. Descansando sobre las mismas instalaciones, la enseñanza del tenis y su práctica libre entran frecuentemente en colisión. El incremento de horas de Escuela choca frontalmente con los intereses de aquellos socios, que ven recortadas sus esperanzas de obtener una pista libre. En resumen, los niños ganan, los adultos, que pagan, pierden. Esta colisión sería menor cuando los adultos afectados son los padres de los niños beneficiados, pero esto no siempre es así.

Esta colisión es una realidad en muchos de estos clubes 'elitistas'. La buena voluntad de sus dirigentes no puede pasar al terreno de los hechos por inercias que nadie se atreve a romper. Pero el tenis siempre acaba prevaleciendo. Nuestra sociedad ha sabido construir instrumentos de respuesta para esta inexorable espiral. Sea por imposibilidad, sea por propia voluntad, este déficit formativo en los clubes elitistas ha sido corregido con la emersión de entidades y organizaciones que han venido a colmar tales carencias. Ya no sólo los vastos programas de iniciación, conducidos por ayuntamientos o clubes menores, siempre más aperturistas que los herméticos clubes tradicionales, sino que, para atender en especial al tenis de élite, pequeñas academias han ido surgiendo para ofrecer un producto de calidad alternativo. Ello ha contribuido al incremento del nivel de nuestro deporte en todos los ámbitos, colocándonos en la vanguardia del tenis mundial.

REFERENCIAS

- Calabuig, F. & Gómez, A. (2009), Motivos de asistencia a los centros deportivos: una herramienta para la gestión deportiva, RIDGD 7, 3-15.
- Cervera, L., Mestre, J.A. & Payá, C. (2002), La expansión del deporte en la ciudad de Valencia a través de la Fundación Deportiva Municipal, Gestion'em. Revista de Gestió Esportiva 3, 26-34.
- García Ferrando, M. (2002), Presente y futuro de la gestión deportiva municipal, Gestion'em. Revista de Gestió Esportiva 3, 8-17.
- Martínez, J. R. (2002), Los modelos de gestión deportiva en los servicios municipales de deporte en España, Gestion'em. Revista de Gestió Esportiva 1, 6-12.
- Molina, J. & Castillo, I. (2009), Pensamiento sobre la gestión deportiva pública: un estudio cualitativo con universitarios valencianos, Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión 10, 13-23.
- Monroy, A. J. (2009), Los eventos y actividades deportivas en las entidades privadas, RIDGD 7, 16-37.
- Orts, F. J. (2005), La gestión pública del deporte en edad escolar, Gestion'em. Revista de Gestió Esportiva 9, 16-31.
- Tomás, V. (2003), Consideraciones sobre el gestor profesional del deporte en la Comunidad Valenciana, Gestion'em. Revista de Gestió Esportiva 4, 12-15.

Hidratación, deshidratación y rendimiento: una revisión de la literatura

Mark Kovacs (Asociación de Tenis de los EEUU, EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 21-23

RESUMEN

La hidratación, en cualquier nivel del deporte competitivo, es clave para el rendimiento óptimo y la recuperación. Este artículo comenta cómo la deshidratación puede afectar al funcionamiento corporal e incluye las mejores estrategias y técnicas para la hidratación.

Palabras clave: Hidratación, recuperación, sodio, calambre, bebidas deportivas

Artículo recibido: 17 de septiembre de 2010

Autor correspondiente: Kovacs@usta.com

Artículo aceptado: 6 de febrero de 2011

INTRODUCCIÓN

Es comúnmente sabido que en cualquier nivel competitivo, la rehidratación correcta - la restauración de la reserva de hidratos de carbono y los niveles de líquido y electrolitos - después de la práctica o la competición, es vital para el rendimiento, la salud y la seguridad. Sin embargo, en la literatura tenística no se han establecido aún las pautas o las recomendaciones específicas. Esto se debe, en parte, a que la participación en los torneos suele ser variada en términos de los partidos jugados por día, la duración del torneo y la duración real de un partido (desde 30 minutos, hasta más de 11 horas).

TRANSPIRACIÓN Y DESHIDRATACIÓN

El enfriamiento por evaporación (transpiración) es el método más efectivo que tienen los humanos para limitar el aumento de la temperatura interna (Kovacs, 2006). La transpiración ocurre cuando el agua intracelular pasa al espacio extracelular, y se produce la deshidratación. El objetivo de la hidratación apropiada es limitar la pérdida de líquido por la transpiración y la respiración.

Efectos de la hipo-hidratación sobre la función cognitiva y mental

Los investigadores han estudiado las influencias de los volúmenes de fluido limitados y la función del cuerpo humano. La evidencia ha demostrado que la hipertermia (aumento de la temperatura corporal inducido por la deshidratación) afecta directamente la función cerebral, alterando el flujo sanguíneo cerebral y el metabolismo, disminuyendo el nivel de impulso cognitivo central o neuromuscular, que a su vez, disminuye la función muscular central, altera la percepción de esfuerzo o ambas cosas (Cheung y Sleivert, 2004).

La deshidratación también se manifiesta con una sintomatología clínica similar a la conmoción e incluye fatiga, mareos, dolor de cabeza, mala concentración y problemas de equilibrio (Patel y cols., 2007).

Es evidente que aún se necesita hacer algo más para reducir los efectos mencionados anteriormente, pues demuestra la investigación que muchos jugadores junior entran ya deshidratados a la cancha (Bergeron, Waller y Marinik, 2006).

Efecto de la deshidratación en los grupos musculares y la acción muscular

No hay ningún grupo muscular específico que sea más propenso a la hipo-hidratación que otro, ni tampoco ninguna acción muscular que lo sea (Judelson y cols., 2007). Sin embargo, el rendimiento es menor cuando los deportistas están deshidratados. Este estudio demostró que la intensidad de la resistencia muscular, medida durante 30-120 segundos de actividad repetida, se reduce un 10% cuando el deportista está deshidratado un 3-4%. Se ha demostrado que la potencia corporal superior e inferior, que es crucial para el tenis, también se perjudica (Jones y cols., 2008).

REHIDRATACIÓN

A la hora de la recuperación, específicamente después del entrenamiento o la competición, una de las áreas más importantes que se debe tener en cuenta es la rehidratación. Como se mencionó, muchos tenistas llegan al entrenamiento y/o competición con diferentes grados de deshidratación. Esto aumenta la necesidad de rehidratación de los deportistas relativa al estado eu hidratado (normal) antes de la práctica o la competición.

El agua versus las soluciones de hidratos de carbono

Los estudios de Shireffs y cols. (2007) han demostrado, igual que otros estudios anteriores, que la ingesta de una bebida con hidratos de carbono-electrolitos es más efectiva para la rehidratación que el agua (González-Alonso, Heaps y Coyle, 1992); otros observaron niveles menores de orina con una solución de carbohidrato-electrolito que con el agua - que ayudará para una mejor hidratación (Costell y Sparks, 1973).

Nombre	Contenido en hidratos	Hidratos de carbono	Proteínas	Calorías	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Sirope de maíz alto en fructosa (m.g)	Cafetina
Accelerade® RTD	6%	15	4	80	120	15	No	No
Amino Vital®	3%	8	<1	35	10	35	No	No
Bottled Water	0%	0	0	0	0	0	No	No
Cytomax®	5%	13	0	50	55	30	No	No
Gatorade®	6%	14	0	50	110	30	No	Sí
Gatorade® Endurance	6%	14	0	50	200	90	No	Sí
Gatorade G2®	3%	7	0	25	110	30	No	Sí
Life Water®	5%	13	0	50	120	20	No	No
Powerade®	7%	17	0	64	53	32	No	Sí
Propel® Fitness Water	1%	3	0	10	35	0	No	No
Soda, Cola	25%	25	0	100	30	?	Sí	Sí
Vitamin Water®	5%	13	0	50	0	70	0-75	Sí

Tabla 1. Información adaptada de Von Duvillard y cols. (2008).

El rol del sodio en la hidratación y rehidratación para el tenis

Demuestra la investigación que las capacidades de rehidratación mejoran cuando los deportistas ingieren líquidos con sodio en vez de solamente agua, y que muchas bebidas deportivas no contienen suficiente sodio, si bien tienen más cantidad que el agua. Shirreffs y Maughan (1998) probaron que los deportistas recuperan más rápidamente los volúmenes adecuados de sodio y plasma con un 6% de bebidas con hidratos de carbono- electrolitos que con el agua.

¿La cantidad correcta de sodio?

Beber solamente agua después del ejercicio no es suficiente para la hidratación. Shirreffs y cols. (1996) demostraron que aún si el volumen ingerido después del ejercicio duplica la cantidad perdida por la transpiración, los deportistas no mantienen el equilibrio positivo de líquidos cuando consumen una bebida de bajo contenido de sodio (23 mmol/L). El equilibrio positivo se mantiene, finalmente, cuando las bebidas que contienen 61 mmol/L de sodio se consumen en cantidades > 1.5 veces la pérdida de agua.

Sin embargo, si se agrega sodio en exceso, el líquido podrá tener un sabor desagradable, y se reducirá, por lo tanto, el volumen total consumido (Wemple, Morocco y Mack, 1997). Por lo tanto, se debe lograr un equilibrio entre el sabor, que incide en los niveles de consumo, y el contenido de sodio real. Una bebida con 6% de hidratos de carbono- electrolitos logrará un equilibrio aceptable. Es posible preparar la bebida propia con un 6% necesario, mezclando cinco cucharadas de azúcar, y un tercio de cucharadita de sal por litro de agua.

LOS OTROS ELECTROLITOS – ¿SON BENEFICIOSOS?

Potasio

El potasio es el mayor ion del fluido intracelular, mientras que el sodio es el ion principal del fluido extracelular. Se considera que el potasio es importante para la rehidratación, pues ayuda a retener el agua en el espacio intracelular. Sin embargo, se necesitan aún más datos para lograr una mayor evidencia y demostrar los beneficios que proporciona el suplemento de potasio para la rehidratación.

El efecto banana

Anteriormente se creía que el potasio era un electrolito beneficioso para los deportistas en general, pues su principal cación (ion o grupo de iones con carga positiva) en el espacio intracelular, y el suplemento de potasio podrían mejorar el reemplazo de agua intracelular después del ejercicio y de este modo fomentar la rehidratación (Nadal, Mack y Nose, 1990). La investigación experimental ha demostrado que la inclusión de potasio (25 mmol·l⁻¹) puede, en algunas situaciones, ser tan efectiva como el sodio (60 mmol·l⁻¹) para retener el agua ingerida después de la deshidratación inducida por el ejercicio, sin embargo, parece no tener el efecto aditivo de incluir ambos iones (potasio y sodio).

CALAMBRES

Los calambres musculares durante y después del juego de tenis son un aspecto no deseado del tenis de alto nivel competitivo. Los calambres suelen ocurrir con leves fasciculaciones musculares (Bergeron, 2007) o "tirones" que el deportista solamente siente entre puntos o en los cambios de lado. Con respecto a los calambres musculares relacionados con el ejercicio, los tenistas suelen sufrir dos formas típicas de calambres:

- 1) Fibras musculares agotadas.
- 2) Calambres musculares relacionados con las grandes pérdidas por transpiración y déficit de sodio, conocidos como calambres por calor producidos por el ejercicio.

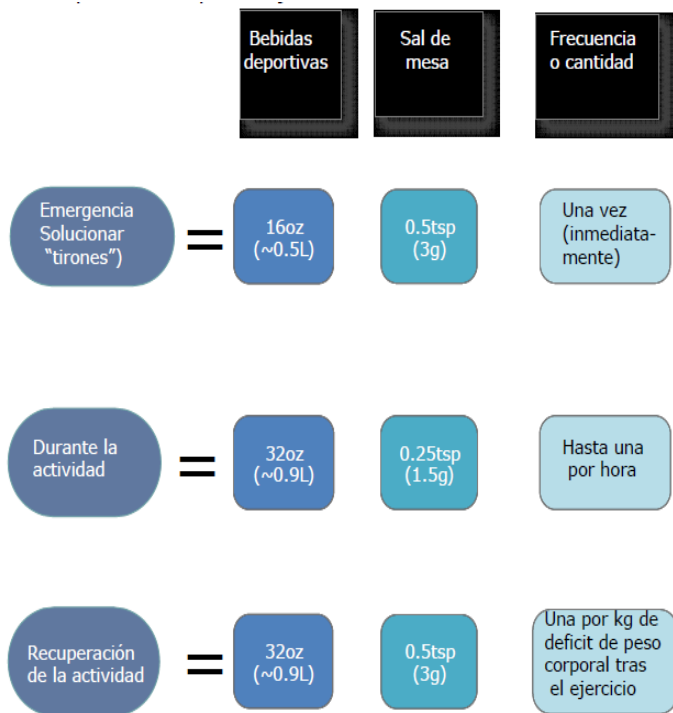


Figura 3. Mezclas de líquido sugeridas para los deportistas proclives a los calambres por calor producidos por el ejercicio que ingieren bebidas deportivas y sal de mesa (NaCl) (adaptado de Bergeron, 2007).

APLICACIONES Y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Como los rangos de transpiración individual son muy variables y las concentraciones de sodio en la transpiración de los deportistas varían entre 20 y 80 mmol/L (Verde y cols., 1982), sería inadecuado recetar una fórmula universal para todas las bebidas de todos los tenistas, por lo tanto, se recomienda un programa de ingesta de líquidos individualizado.

La tabla del color de la orina es una herramienta práctica que ayudará a los entrenadores y preparadores físicos a la hora de monitorear la hidratación de los deportistas (Kovacs y Yorio, 2008). La figura 4 es una tabla simple que ayudará a los deportistas a tomar consciencia de su estado de hidratación de manera sencilla y no invasiva.

1		Si el color de tu orina coincide con los colores 1, 2, o 3, es probable que estés bien hidratado. Continúa consumiendo las cantidades recomendadas de líquidos. ¡Felicitaciones!
2		
3		
4		Si el color de tu orina está debajo de la línea ROJA , puedes estar DESHIDRATADO y tienes mayor riesgo de golpe de calor!!
5		
6		
7		¡DEBES BEBER MÁS!
8		Habla con tu médico si tu orina es así de oscura y no adara aunque ingieras líquidos.

Figura 4. ¿Estoy hidratado? – Tabla del color de la orina.

La hidratación después del entrenamiento o del partido es importante, no solamente para la recuperación inmediata, sino también para el rendimiento durante la sesión siguiente de ese mismo día o del día siguiente. La rehidratación después del ejercicio tiene tres propósitos fundamentales:

- 1) Reemplazar los volúmenes de líquido hasta llegar a niveles iguales o mayores a los perdidos por la transpiración.
- 2) Ingerir hidratos de carbono líquidos y/o sólidos para ayudar a la resíntesis glicógena (Sherman, 1992)
- 3) Reemplazar los electrolitos perdidos por la transpiración

El agua no debe ser el único líquido que se consume después de jugar al tenis, pues el deportista suele estar hipo-hidratado (deshidratado) y el aumento de agua diluirá aún más la menor concentración de electrolitos en la sangre y el plasma. Esta disminución de la osmolaridad del plasma y de la concentración de sodio (Na+) reduce la necesidad de beber y estimula la orina, cuyas consecuencias adversas como la excesiva hipo-hidratación e hiponatremia. El agregado de sal (Na+) a las bebidas que se consumen después del ejercicio es apoyado por muchos autores (Convertino y cols., 1996).

CONCLUSIONES Y PAUTAS PRÁCTICAS PARA LA REHIDRATACIÓN (WENDT Y COLS., 2007):

- Las bebidas deportivas con un 6-8% de solución de hidratos de carbono y sodio mejoran la absorción de agua por parte del intestino. Además, las bebidas con cierto sabor que son más agradables, se consumen con mayor frecuencia que el agua.
- La retención de agua se puede optimizar por medio de la ingesta de soluciones que contengan por lo menos 50mmol/L de sodio (~3 gramos/L de sal de mesa) en un volumen de líquido de 1-1.5 veces la cantidad perdida por la transpiración. Es posible preparar una bebida propia con el 6% mezclando cinco cucharadas de azúcar con un tercio de cucharadita de sal por cada litro de agua. Se aconseja la asistencia de un nutricionista profesional.
- Rehidratarse con agua solamente puede tener efectos negativos, pues puede producir una rápida disminución de la osmolalidad del plasma y de la concentración de sodio.
- El consumo de líquidos durante la rehidratación después del ejercicio debe ser mayor que la pérdida de fluido (130-150%).
- Los líquidos ingeridos necesitan entre 20 y 30 minutos para distribuirse equilibradamente por todo el cuerpo.
- El ritmo cardíaco, la temperatura interna corporal y la hidratación ejercen sus influencias mutuamente durante y después del ejercicio, se debe mantener el control y la consciencia de la hidratación.

NOTA DE LA PUBLICACIÓN

Esta información ha sido reproducido en una versión adaptada con permiso de: Kovacs, M. S., Ellenbecker, T. S., & Kibler, W. B. (Eds.). (2009). Tennis recovery: A comprehensive review of the research. Boca Raton, Florida: USTA.

REFERENCIAS

Bergeron MF. Exertional heat cramps: recovery and return to play. *Journal of Sport Rehabilitation*. 2007;16:190-196.

Bergeron MF, Waller JL, Marinik EL. Voluntary fluid intake and core temperature responses in adolescent tennis players: sports beverages versus water. *Br J Sports Med*. 2006;40:406-410.

Cheung SS, Sleivert GG. Multiple triggers for hyperthermic fatigue and exhaustion. *Exerc Sport Sci Rev*. 2004;2004:100-106.

Convertino V, Armstrong LE, Coyle EF, et al. American College of Sports Medicine position stand: exercise and fluid replacement. *Med Sci Sport Exercise*. 1996;28:i-vii.

Costill DL, Sparks KE. Rapid fluid replacement following thermal dehydration. *J Appl Physiol*. 1973;34:299-303.

Gisolfi CV, Duchman SM. Guidelines for optimal replacement beverages for different athletic events. *Med Sci Sports Exerc*. 1992;24:679-687.

Gonzalez-Alonso J, Heaps CL, Coyle EF. Rehydration after exercise with common beverages and water. *Int J Sport Med*. 1992;13:399-406.

Judelson DA, Maresh CM, Anderson CP, et al. Hydration and muscular performance: Does fluid balance affect strength, power, and high-intensity endurance? *Spots Med*. 2007;37(10):907-921.

Jones LC, Cleary MA, Lopez RM, Zuri RE, Lopez R. Active dehydration impairs upper and lower body anaerobic muscular power. *J Strength Cond Res*. 2008;22(2):455-463.

Kovacs MS. Hydration and temperature in tennis - a practical review. *J Sports Sci Med*. 2006;5:1-9.

Kovacs M, Yorio M. The kids are on fire! Heat and hydration tips for junior tennis players. *ADDvantage*. 2008;32(7):19-21.

Maughan RJ, Leiper JB. Effects of sodium content of ingested fluids on post-exercise rehydration in man. *Eur J Appl Physiol*. 1995;71:311-319.

Maughan RJ, Shirreffs SM. Recovery from prolonged exercise: Restoration of water and electrolyte balance. *J Sport Sci*. 1997;15(3):297-303.

Nadel ER, Mack GW, Nose H. Influence of fluid replacement beverages on body fluid homeostasis during exercise and recovery. In: Gisolfi CV, Lamb DB, eds. *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*. Vol 3. Carmel, IN: Benchmark Press; 1990:181-205.

Patel AV, Mihalik JP, Notebaert AJ, Guskiewicz KM, Prentice WE. Neuropsychological Performance, Postural Stability, and Symptoms after Dehydration. *Journal of Athletic Training*. 2007;42(1):66-75.

Sherman WM. Recovery from endurance exercise. *Med Sci Sports Exerc*. 1992;24:S336-S339.

Shirreffs SM, Aragon-Vargas LF, Keil M, Love TD, Phillips S. Rehydration after exercise in the heat: A comparison of 4 commonly used drinks. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2007;17:244-258.

Shirreffs SM, Maughan RJ. Volume repletion after exercise-induced volume depletion in humans: replacement of water and sodium losses. *Med Sci Sport Exercise*. 1998;274:F868-F875.

Shirreffs SM, Taylor AJ, Leiper JB, Maughan RJ. Post-exercise rehydration in man: effects of volume consumed and drink sodium content. *Med Sci Sport Exercise*. 1996;28:1260-1271.

Verde T, Shephard RJ, Corey P, Moore R. Sweat composition in exercise and the heat. *J Appl Physiol*. 1982;53:1540-1545.

Von Duvillard SP, Arciero PJ, Tietjen-Smith T, Alford K. Sports drinks, exercise training, and competition. *Curr. Sports Med. Rep*. 2008;7(4):202-208.

Wemple R, Morocco T, Mack G. Influence of sodium replacement on fluid ingestion following exercise-induced dehydration. *International Journal of Sports Nutrition*. 1997;7:104-116.

Wendt D, van Loon LJC, van Marken Lichtenbelt WD. Thermoregulation during exercise in the heat: Strategies for maintaining health and performance. *Sports Med*. 2007;37(8):669-682.

Los múltiples colores del análisis de un partido de tenis

Natasha Bykanova-Yudanov (Påvelund TBK- Gothenburg, Suecia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 52 (19): 24 - 25

RESUMEN

Este artículo presenta un nuevo método para analizar los partidos, que será una herramienta simple y útil para aprender a comprender el juego. El método descripto puede aplicarse a todos los niveles de jugadores - desde los iniciantes hasta los avanzados.

Palabras clave: Análisis de partido, rastreo del punto, comprensión del juego

Artículo recibido: 10 de febrero de 2011

Autora correspondiente: natby2003@gmail.com

Artículo aceptado: 15 de abril de 2011

INTRODUCCIÓN

Se le formulaba la misma pregunta al ex jugador sueco, Joachim 'Pim Pim' Johansson que estaba entre los diez mejores:

¿Por qué, teniendo uno de los servicios más efectivos del circuito, no subía a la red detrás del mismo?

Lo que desconcertaba a los otros, era una lección lógica para Johansson. Sabía que su derecha era mucho mejor que su juego de red y prefería golpear la pelota pronto y después del bote con su golpe de fondo más fuerte.

En 2004, Johansson obtuvo los mejores resultados en el Circuito ATP con su saque - ganando más juegos con su saque que ningún otro jugador de ese circuito. Sus estadísticas superaron incluso a las de Pete Sampras, una buena razón a favor de la táctica de servicio de Johansson. Pim Pim seguía pegando duro con su derecha desde el medio de la cancha para ganar el punto.

- "Todos los jugadores pueden jugar realmente bien, es cuestión de emplear la táctica correcta" - repite Johansson-. "Debemos enseñar la manera correcta desde jóvenes, debemos hablar de táctica para que los jugadores comprendan la lógica del juego y para ayudarles a desarrollar sus propios estilos individuales".



Exactamente de eso trata el enfoque basado en el juego para el análisis de los partidos.

En los niveles iniciantes e intermedios, las nuevas metodologías de enseñanza (el "enfoque basado en el juego" o "enseñar para comprender") ponen mucho énfasis en la importancia de comprender

el juego (los aspectos estratégicos y tácticos) en contraposición con simplemente golpear pelotas (Crespo y Reid, 2010).

El principal desafío para los entrenadores a la hora de llevar a los niños a "descubrir el tenis" consiste en la adaptación de lo que ellos enseñan, para que sea adecuado para la edad, nivel y habilidades cognitivas del aprendiz. El conocimiento del entrenador debe "transmitirse a los jugadores... de tal modo que no desistan por culpa de un análisis demasiado complicado" (Over y O'Donoghue, 2008). En otras palabras, los comentarios sobre la estrategia de un partido con un iniciante deberán diferir de aquéllos que se puedan hacer con un profesional.

Con un iniciante, se puede aplicar la táctica "pasar cinco pelotas sobre la red".

Con un iniciante avanzado podría ser "jugar profundo y alto sobre el revés".

Con un jugador intermedio se podría utilizar una combinación de "una liftada y una cortada al mismo lado".

Para preparar las estrategias a nivel profesional, los jugadores suelen necesitar mucha más información. Los torneos de la ITF, la WTA y la ATP proporcionan gran cantidad de estadísticas sobre los partidos que son de gran utilidad. También hay empresas y entrenadores especializados que se dedican a procesar datos de los partidos y a elaborar recomendaciones sobre cómo jugarle a cierto jugador, qué esperar y qué estrategia aplicar.

Los jóvenes aspirantes a jugadores suelen interesarse en su rendimiento igual que, o aún más, que los profesionales. Y comprensiblemente, están muy ansiosos por escuchar y absorber todo lo que el entrenador desee compartir con ellos. Este tiempo tan útil para el desarrollo del jugador, no importa cuán corto sea, debe aprovecharse al máximo.

EL MÉTODO DE RASTREO DE PUNTOS

Línea del puntaje 3, 4, 0, 5, 5, 1

Lo que se sugiere aquí es un novedoso método para el "registro del partido" (rastreo de puntos), que se adapta a cualquier nivel de juego, y que ayudaría a los jóvenes tenistas a comprender mejor el juego, proporcionando a los entrenadores hechos que podrán utilizar para crear nuevos planes individuales de entrenamiento para sus alumnos.

A continuación se mencionan las ventajas de este "registro del partido" en particular, comparado con las muchas buenas técnicas existentes para analizar un partido.

1. Fácil de seguir
2. Presentado de manera comprensible y conveniente
3. Ofrece una buena idea del fluir del partido, desde el comienzo hasta el fin

4. Proporciona datos para analizar el partido y para planificar el entrenamiento
5. Evita que los padres se estresen excesivamente
6. Puede ajustarse a las necesidades de un jugador específico

La base para este "registro de partidos" consiste en llevar la cuenta de la cantidad de tiros jugados en cada peloteo. Es fundamental contar solamente los tiros que entran dentro de la cancha.

Por lo tanto, en lugar de

15-0, 15-15, 15-30, 30-30, 40-30, juego;

tendrás:

3, 4, 0, 5, 5, 1.

¿Qué nos indica esta particular línea de dígitos?

1. Aunque no vemos la línea regular del puntaje, se lo sigue fácilmente: un número de tiros impar indica un punto ganado por quien saca, y un número par de tiros indica un punto ganado por quien devuelve el servicio.
2. Podemos ver que en el tercer punto (en 15-15), quien saca cometió doble falta - «0».
3. También podemos ver que esta doble falta no desalentó al jugador pues por el contrario elevó su nivel de resistencia, ganó los tres puntos siguientes y se quedó con el juego.
4. En el medio del juego, vemos los dos puntos más largos - lo que podría indicar una lucha feroz. Ambos fueron para el mismo jugador.
5. El peloteo más corto del juego fue en el punto para juego. Eso nos indica que el jugador que devuelve estaba demasiado desalentado o cansado y no ofreció resistencia.
6. Para crédito de quien perdió, podemos decir que su devolución fue bastante estable, - la perdió solamente una vez. Lamentablemente, esto ocurrió en el punto para juego. Como los juveniles rara vez realizan "aces", podemos suponer que fue un error no forzado y podríamos incorporar a las sesiones de entrenamiento ejercicios especiales relacionados con el estrés.

Hay muchas formas de interpretar estos datos. Es importante buscar los detalles positivos reales, aún en los partidos que se han perdido. Los niños son inteligentes, si dices solamente "buen esfuerzo" después de un mal resultado, no te creerán. Pero cuando revisas tus apuntes, si puedes especificar con ejemplos, tus palabras serán más contundentes:

"Mira, hiciste que tu rival luchara realmente cada juego, nunca perdiste en el primer punto para juego, y siempre obligaste a mantener largos peloteos. Una vez, ¡pegaste 24 golpes y ganaste el punto!"

Al escuchar eso, el joven sentirá que realmente te importa, y tendrá más confianza en el mensaje que le transmites.

Otros datos útiles que se deducen de nuestro sistema de "rastreo de partido" son:

- La dinámica de los puntos importantes (Ej. puntos de quiebre o puntos para juego). Si se ganaron con facilidad o después de una larga lucha.
- Progresión del servicio En qué etapa del partido, el saque (o la devolución) fue más efectivo, o en cual cuadro el jugador que recibe logró entrar siempre la pelota. Esto puede indicar dos cosas: la debilidad del servicio desde un cuadro en particular, o la fortaleza de la derecha o del revés de quien devuelve.

Contando las veces que ocurre el número "1" en contraposición con el "2" para cada jugador, podemos ver fácilmente cuál fue el saque o devolución más efectivo. "1" indica un punto ganado con el saque, "2", una buena devolución.

Un cuadro casi completo

El registro de partido sugerido puede exponer no solamente el nivel táctico y técnico del jugador sino darnos también algunas ideas sobre su entrenamiento mental y forma física.

Por lo tanto, el jugador que ganó la mayoría de los peloteos largos, podría ser aplaudido por su buena forma física. Un partido que avanza 13, 2, 2, 4 y 6 podría evidenciar la falta de estado físico de quien saca. Después de ganar el punto más largo del juego, perdió dos puntos rápidamente, y pudo subir nuevamente al "caballo" recién al final del juego (cuando hubo un punto de 6 tiros). Por otro lado, se puede decir, para crédito del sacador, que no cometió dobles faltas en ese juego, a pesar de que quien sacaba quedó obviamente exhausto físicamente luego del primer punto. ¡Eso indica un servicio estable!

Prestando atención a cómo se jugó el primer punto de cada juego, podríamos tener información sobre el encuadre mental del competidor. Quizás nos pueda decir algo acerca de su actitud, cuán listo está para entrar a la batalla.

Si un jugador comienza cada uno de sus propios juegos de servicio con una doble falta, podría estar indicando una inhabilidad para la auto corrección, o demasiada dependencia del entrenador. La auto corrección más básica para el saque es ésta: cuando la pelota se queda continuamente en la red, piensa, "mentón hacia arriba", como decía Terry Rocavert, un famoso entrenador australiano. Si la pelota va muy larga una y otra vez, piensa "bájalo".

Por supuesto el sistema se puede mejorar aún más e incluir otros aspectos del juego que le interesen al entrenador - agregando una apóstrofe después del dígito, podemos marcar el segundo saque. Entonces, 3´ significará que el punto comenzó con un segundo saque.

El usuario lo adaptará a sus necesidades.

CONCLUSIÓN

La simplicidad de este sistema permite que no solamente el entrenador, sino hasta un padre inexperto, o un compañero de juego lo puedan utilizar llenando de color y de significado todos los comentarios hechos después del partido. De este modo, el puntaje del partido se transforma en un paso del proceso de aprendizaje tenístico en lugar de ser una afirmación final.

REFERENCIAS

- Crespo M. & Reid M. (2010). Modern tennis tactics: An introduction. ITF Tennis iCoach. Retrieved 3 March 2011 from www.tenniscoach.com.
- Higham, A. (2000). Momentum, the hidden force in tennis. Leeds: 1st4sport.
- Johansson P. & Johansson N. (2008). Om bollar inte fans skulle jag uppfinna en! Compendium. Södertälje.
- Over S. & O'Donoghue P. (2008). Whats the point – tennis analysis and why. ITF Coaching and Sport Science Review, 45, 19-20.
- Skorodumova A. P. (1994). Tennis, how to reach success. Moscow: Propress.

Consideraciones sobre como cerrar un punto clave

Guillermo Ojea (Universidad de Mar del Plata, Argentina)

ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19): 26-27

RESUMEN

Este artículo comenta la problemática situación de cómo cerrar los puntos en un partido. Se presentan algunos ejemplos de momentos clave en un partido de tenis y se describen las conductas más habituales de los tenistas. Finalmente se sugieren algunas estrategias psicológicas y patrones de comportamientos adecuados para afrontar de forma eficiente este problema.

Palabras clave: cerrar partidos, presión, comportamientos

Artículo recibido: 10 de febrero de 2011

Autor correspondiente: guillermo_ojea@yahoo.com.ar

Artículo aceptado: 15 de abril de 2011

ESTUDIO DE CASOS

“Silvia está ganando 6-0; 4-0. Todo es muy fácil. Pero, de repente, se siente vacía. Su mente empieza a irse del partido. La mirada se pierde por las gradas de la cancha. En un momento, el marcador llega a 4-3...”

“Gabriel sirve para ganar el tie-break del tercer set. Ha estado jugando muy sólido desde el fondo de la cancha durante todo el partido. Pero ahora empieza a sacar y subir a la red...”

“Hugo y Diego han estado cerca de ganar el partido de dobles. Han tenido tres puntos de partido seguidos. No han tomado la iniciativa para ganar, sus contrarios han aprovechado la situación, y ahora están igualados en el tercer set...”

INTRODUCCIÓN: PLANTEAMIENTO DE LA SITUACIÓN

Uno de los principales problemas que afrontan los jugadores de tenis es el cierre de los puntos clave, cerrar un juego o partido, constituye en algunos jugadores una difícil presión para afrontar.

Evidencias anecdóticas nos muestran que en estos momentos clave algunos jugadores olvidan lo que tienen que hacer, es decir vienen desarrollando una determinada estrategia hasta llegar al punto decisivo y en ese momento, comienzan a poner en marcha una diferente. En ocasiones encontramos que estos jugadores presos de la ansiedad, pierden la brújula del partido, se apuran sin darse cuenta, es decir no alcanzan a tomar consciencia del tiempo necesario para gestionar esa presión y así planificar el armado del punto.

En otros jugadores, jóvenes en formación, encontramos evidencias de aburrimiento en momentos clave, manifestándose más frecuentemente cuando el marcador es muy favorable. En este sentido los testimonios revelan que en estas situaciones se les imponía la urgencia de poner en marcha algo diferente que los saque del aburrimiento, con los consiguientes riesgos posteriores en relación al resultado deportivo.

También es frecuente encontrar en algunos competidores, tal como lo señala Maure (2011), la presencia de comportamientos inhibitorios, por ejemplo demoras en realizar la ejecución ante una oportunidad clave que permiten ceder la iniciativa al contrario, no desarrollando el jugador el golpe o la estrategia adecuada.

Los momentos claves, encuentran también a jugadores que, agobiados por la presión, desatienden los estímulos pertinentes, es decir, entre otros aspectos dejan de pensar cómo enfocarse en planificar el punto, estando su foco atencional centrado en un análisis constante de sus ejecuciones.

Otro ejemplo lo constituye el fenómeno que denominaremos “es ahora o nunca”, polaridad que en ocasiones puede desencadenar una catástrofe que afecta el rendimiento posterior del deportista en competencia.

Es preciso señalar que esta sentencia categórica impone al jugador la obligación de definir el punto “sí o sí” y congela la posibilidad de recuperación del mismo ante la adversidad.

La práctica profesional nos ha posibilitado también recoger evidencias de jugadores que realizando la jugada correcta, fallan por apenas centímetros. En estos casos, encontramos la tendencia posterior a inhibir esas decisiones correctas, como consecuencia de la frustración por haber errado el tiro, no habiendo desarrollado en este caso el jugador las habilidades mentales necesarias para afrontar correctamente esta situación y seguir intentando por el mismo camino.

¿CÓMO AFRONTAR ESTA SITUACIÓN DE FORMA EFICIENTE?

Es una virtud de los grandes jugadores, manejar regularmente estas situaciones de presión en momentos clave (Buceta, 1998). Una aproximación a los mismos nos permite identificar determinados patrones interesantes de replicar.

En primer lugar rescatamos la importancia que el jugador se centre en el presente, en lo que tiene que hacer, desarrollando un modelo de excelencia basado en la tarea, lejano a un criterio de búsqueda obsesiva del resultado inmediato.

En segundo lugar, es fundamental el entrenamiento de habilidades mentales, que permite en competencia, desarrollar la capacidad de evaluar correctamente las decisiones independientemente del resultado obtenido, sabiendo diferenciar también las buenas decisiones de los posibles errores de ejecución y no confundir por tanto ambos apartados.

Estos jugadores se destacan por proyectar en estas situaciones una imagen confiada que transmiten a su rival, desarrollan una mentalidad flexible apartada de sentencias categóricas del tipo “todo o nada”, perseveran siempre en recuperarse aunque se encuentren en situaciones límite. Asimismo, se caracterizan por vivenciar las mismas con escaso dramatismo, percibiéndolas como un apasionante desafío a resolver. Fortalecen en los momentos clave su autoconfianza, apoyándose en golpes en los cuales poseen un alto porcentaje de efectividad. Es decir son jugadores que saben aprovechar las oportunidades para hacer lo que tienen que hacer, siendo el control de estas situaciones parte de su labor a través del entrenamiento de situaciones clave en el marco de su entrenamiento.

CONCLUSIÓN

Para finalizar, no debemos olvidar que el buen manejo de las situaciones límites no va acompañado obligatoriamente de la posibilidad de ganar, ya que como afirman Weinberg y Gould (1996), ganar y perder no depende solo de lo que el tenista hace, sino de lo que hace el adversario, por lo tanto hay situaciones que no dependen de su control.

REFERENCIAS

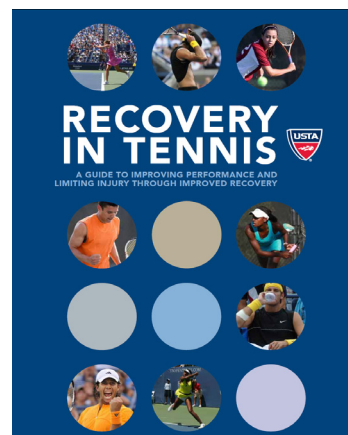
- Buceta, J. M. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Dykinson Psicología. Madrid.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Ariel.
- Maure, G. Cuadernos de Psicología del Deporte N° 7. Las dificultades en la presión o cierre del partido. Consultado: (26 marzo, 2011) Disponible <http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Libros y videos recomendados

LA RECUPERACIÓN EN EL TENIS

Autor: Asociación de Tenis de los Estados Unidos, 2010. **Idioma:** Inglés. **Tipo:** Libro electrónico de 30 páginas **Nivel:** todos los niveles.

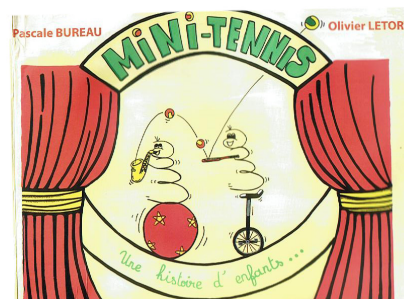
“La Recuperación en el Tenis” es un práctico resumen de una extensa revisión literaria llevada a cabo por la Asociación de Tenis de los Estados Unidos: Como se necesita más cantidad de información para el área de recuperación específica para el tenis, el Comité de Ciencias del Deporte de la Asociación de Tenis de los Estados Unidos, (USTA, por sus siglas en inglés), patrocinó una extensa revisión basada en la evidencia de la literatura relacionada con ocho áreas distintas de la recuperación específica para el tenis. “La Recuperación en el Tenis” proporciona un resumen práctico de esta revisión de la literatura, llenando una brecha importante en el conocimiento científico y aplicado. Tanto el texto de recuperación como el libro electrónico se encuentran gratuitamente en <http://www.usta.com/tennisrecovery/>



MINI-TENIS: UNA HISTORIA DE NIÑOS

Autores: Pascale Bureau y Olivier Letort, 2010. **Idioma:** Francés. **Tipo:** Libro de 160 páginas **Nivel:** Iniciante e intermedio

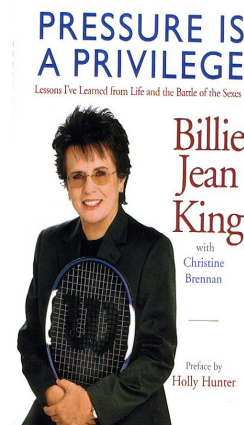
‘Mini Tennis: “Una historia de niños” es un texto que proporciona una guía fundamental para preparar la coordinación, las habilidades atléticas y las destrezas tenísticas en cancha cuando se trabaja con niños pequeños. Es un trabajo compilado con seriedad, pero sin tomarse a sí mismos de manera muy seria, en el cual Pascale Bureau y Olivier Letort proporcionan pautas para el desarrollo, la seguridad y el buen humor en todos los aspectos de los 52 ejercicios diseñados específicamente para el aprendizaje progresivo. Este libro servirá de ayuda para que tanto padres como entrenadores puedan orientar el desarrollo deportivo con un juego divertido y relajado. Es también un recurso muy útil para quienes se especializan en el desarrollo de Tennis 10.



LA PRESIÓN ES UN PRIVILEGIO

Autor: Billie Jean King, 2008. **Idioma:** Inglés. **Tipo:** libro de 180 páginas. **Nivel :** Todos los niveles

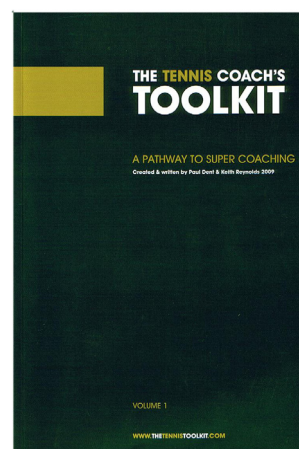
“La Presión es un Privilegio” es un texto que trata ampliamente un tema muy conocido dentro del campo del deporte competitivo y de elite, es decir, cómo manejar la presión con un encuadre mental positivo. El libro aporta psicología positiva entrelazada con anécdotas inspiradoras de la vida y la carrera de Billie Jean King. El libro hace particular referencia a la noche del 20 de septiembre de 1973, cuando King enfrentó y derrotó a Bobby Riggs en la “Batalla de los Sexos”. Las anécdotas del libro también proporcionan lecciones clave para todo tipo de jugadores, incluye temas como no subestimar jamás al adversario, y ver y creer, que representan la mitad de la batalla hacia el éxito. “La Presión es un Privilegio”, un libro de lectura indispensable para todo fanático del deporte o competidor, servirá de inspiración para quienes luchan por manejar la presión en el deporte competitivo.



LA CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL ENTRENADOR DE TENIS:

Autores: Paul Dent y Keith Reynolds. **Idioma:** Inglés. **Tipo:** libro de 500 páginas. **Nivel:** Intermedio/ Avanzado

La Caja de Herramientas para el entrenador de tenis es un recurso único para el desarrollo de las destrezas mentales escrito por entrenadores para entrenadores. Ha tenido una excelente aceptación por parte de los críticos, algunos de los mejores entrenadores del mundo, y por formadores de educadores internacionalmente reconocidos. La Caja de Herramientas es un excelente recurso que permite que el entrenador realice el potencial de destreza mental de sus alumnos y de su propio entrenamiento. Este libro de 500 páginas contiene 8 historias completas de entrenamiento con múltiples intervenciones dirigidas hacia las historias. Dichas intervenciones tienen referencias cruzadas con la enorme biblioteca de recursos donde hay disponible gran cantidad de conocimiento práctico y con las 800 intervenciones de entrenamiento restantes sobre todo el espectro de aplicación de destrezas mentales. Se puede también acceder a La Caja de Herramientas por medio de su sitio de Internet donde se encuentran disponibles estas 800 intervenciones de entrenamiento junto con los 50 planes para clases diseñados para incrementar la confianza en las destrezas mentales. Visita www.thetennistoolkit.com. La Caja de Herramientas es de lectura indispensable para todo entrenador comprometido consigo mismo, con sus jugadores y con su profesión.



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)
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)
Stuart Miller, PhD. (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 Y PÚBLICO

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. Esta publicación está dirigida a todas las personas involucradas e interesadas en la metodología del entrenamiento y las ciencias del deporte relacionadas con el tenis.

PERIODICIDAD

La Revista ITF Coaching and Sport Science Review se publica cuatrimestralmente en los meses de abril, agosto y diciembre.

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.

PROCESO DE REVISIÓN

Los originales con insuficiente calidad o prioridad para su publicación serán rechazados inmediatamente. Otros manuscritos serán revisados por los editores y el editor asociado y, en algunos casos, los artículos serán enviados para la revisión externa por parte de consultores expertos del comité editorial. Las identidades de los autores son conocidas por los revisores. La existencia de un manuscrito en revisión no se comunica a nadie excepto a los revisores y al personal de editorial.

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.

INDEXACIÓN

ITF CSSR está indexada en las siguientes bases de datos: DIALNET, DOAJ, EBSCO HOST, SOCOLAR, SPORT DISCUS.



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: 1812-2329
Photo Credits: Gabriel Rossi, Paul Zimmer, Sergio
Carmona, Merlin Van de Braam

ITF Coaching and Sport Science Review:

www.itftennis.com/coaching/sportsscience

ITF Coaching:

www.itftennis.com/coaching/

ITF Development:

www.itftennis.com/development/

ITF Tennis...Play and Stay website:

www.tennisplayandstay.com

ITF Tennis iCoach website:

www.tennisicoach.com

ITF Store:

<https://store.itftennis.com>

ITF Junior Tennis School:

www.itfjuniorstennischool.com/

ITN:

www.itftennis.com/itn/