

Pág.	Título / Autor
2	Editorial
3	El tenis juvenil: Una visión médica Brian Hainline (EEUU)
6	Estilos de enseñanza observados entre los entrenadores de juveniles y profesionales de Tenis Australia Mitchell Hewitt y Kenneth Edwards (AUS)
9	Viajes a los torneos: Consejos para entrenadores y jugadores Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy Oskam y Charlotte van der Heijden (HOL)
12	La gran oportunidad que ofrece el tenis universitario de Estados Unidos Gonzalo Corrales (ESP)
15	Identificación y desarrollo de talentos - Los importantes vínculos entre identificación, sistemas, padres y entrenadores Anne Pankhurst (RU)
17	Entrenar a niños autistas: Puntos de vista de los entrenadores australianos Janet Young (AUS)
20	Variables psicológicas que afectan al rendimiento de tenistas juniors Bernardino J. Sánchez (ESP)
22	El uso de las aplicaciones para mejorar el entrenamiento: La aplicación técnica de Tenis Australia Geoff Quinlan (AUS)
25	Ejercicios de aprendizaje y corrección del servicio Daria Kopsic (ARG)
28	Libros recomendados Editores
30	Páginas de internet recomendadas Editores
31	Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF Editores

EDITORIAL

Bienvenidos a la edición número 59 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF.

El foco principal de esta edición del CSSR está puesto en el tenis juvenil. Los artículos abarcan un amplio rango, desde consejos médicos y para viajes y cómo lograr becas en los Estados Unidos, hasta variables psicológicas e identificación de talentos en jugadores jóvenes.

Otros temas incluidos en este número son el entrenamiento de niños autistas, los estilos de enseñanza, la corrección del servicio y la información sobre una nueva e interesante aplicación para tenis.

Desde el lanzamiento del CSSR en inglés en 1992, la ITF ha publicado más de 560 artículos escritos por expertos de más de 35 países. Actualmente, la revista se publica 3 veces al año, en los tres idiomas oficiales de la ITF, inglés, francés y español y está disponible gratuitamente en la página de entrenamiento de la ITF <http://www.itftennis.com/coaching/sportsscience>.

El lanzamiento de La Biomecánica para el Tenis Avanzado como libro electrónico ha sido muy exitoso en este nuevo formato. Quienes estén interesados pueden comprarlo en:

<http://www.amazon.es/ITF-Biomechanics-Advanced-Tennis-ebook/dp/BooA79U7MK>

El sitio de internet iCoach de la ITF continúa a la vanguardia de la formación en línea para entrenadores, con la investigación más reciente y actualizada de todo el mundo en materia de entrenamiento. Por sólo USD 30 al año, puede mantenerse actualizado con la información más específica y actualizada para entrenamiento de tenis. Por favor, hacer click en el vínculo siguiente para visitar el sitio www.tennisicoach.com

A fines de 2013 se producirá el re-lanzamiento de Tennis iCoach con soporte para dispositivos móviles y tabletas tanto Apple como Android. La versión 3.0 del sitio ofrecerá también videos de alta definición, un nuevo sistema de buscador y de navegación y una cantidad de nuevas funciones que mejorarán el compromiso y la experiencia de aprendizaje del usuario. Su lanzamiento está previsto para fines de 2013 y se hará oficialmente en Méjico durante la Conferencia Mundial.

La ITF tiene el placer de anunciar que la Conferencia Mundial para Entrenadores BNP Paribas 2013 se llevará a cabo en Cancún, Méjico, del 5 al 9 de noviembre. El evento será organizado por la ITF junto con la Federación Mejicana de Tenis (FMT) y COTECC y se llevará a cabo en el Iberostar Cancun. El Iberostar de Cancún es un lujoso complejo de 5 estrellas con todo incluido ubicado en una de las mejores playas de Cancún, Méjico.

El tema de la Conferencia de este año es "El Desarrollo a Largo Plazo del Jugador de Alto Rendimiento". La Conferencia contará con presentaciones relacionadas con cuatro etapas diferentes del desarrollo de los jugadores:

Menores de 10 años (Fase de construcción)

Menores de 11-14 años (Fase de desarrollo)

Menores de 15-18 años (Fase juvenil)

19 - 23 años (Transición a la fase profesional).



*El Hotel
Iberostar
Cancun de 5
estrellas*

Para mayor información sobre este prestigioso evento, por favor, visitar:

<http://en.coaching.itftennis.com/conferences/worldwide/2013-conference.aspx>

Para ver un video resumido de la Conferencia Mundial para Entrenadores por BNP Paribas realizada en Egipto en 2011, por favor, visitar:

http://www.youtube.com/watch?v=dOGN_oUTxug

La ITF ha lanzado el video oficial de promoción de Tennis Xpress cumpliendo con el lanzamiento del programa mundial durante el tercer seminario de Play and Stay realizado en el Centro Nacional de Tenis de la LTA en Londres en noviembre de 2012. Para ver el video hacer click en el enlace siguiente:

<http://www.tennisplayandstay.com/news/articles/tennis-xpress-promotional-video-launched.aspx>

Tennis Xpress es un programa de entrenamiento fácil, activo y divertido para adultos iniciantes recomendado por la ITF como la mejor manera de aprender el juego. Este programa, Tennis Xpress, es un curso que consta de nueve horas durante seis semanas y está diseñado para clubes e instalaciones tenísticas. Tennis Xpress se basa en el uso de las pelotas Verdes (25% más lentas) y las pelotas naranja (50% más lentas) para que los jugadores aprendan rápidamente las reglas de tenis y las técnicas y tácticas básicas de una manera activa. Tennis Xpress es otro programa de la campaña Tennis...Play and Stay de la ITF.

Esperamos que esta edición 59 de la Revista sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte sea de su interés y permita que los entrenadores de todo el mundo construyan y desarrollen su conocimiento sobre entrenamiento y logren mayor efectividad en su trabajo como entrenadores. Esperamos también que siga utilizando todos los recursos proporcionados por la ITF que se encuentran en el sitio de entrenamiento:

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

Dave Miley
Executive Director
Tennis Development

Miguel Crespo
Research Officer
Tennis Development/Coaching

Tom Sutton
Assistant Research Officer
Tennis Development/Coaching

El tenis juvenil: Una visión médica

Brian Hainline (Director Médico, NCAA, EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 3 - 5

RESUMEN

Los niños se diferencian de los adultos física, emocional, cognitiva y socialmente. Este artículo agrega cierta luz a los escasos estudios relacionados con los temas médicos para los niños que practican deporte. Sin embargo, es obvio que los programas de entrenamiento deben ajustarse y controlarse según las necesidades de los participantes. Igual que los adultos, los niños necesitan recuperarse física, nutricional y emocionalmente después del ejercicio.

Palabras clave : Niños, lesiones, entrenamiento de la fuerza, recuperación, periodización

Artículo recibido: 21 de enero de 2013

Autor correspondiente: bhainline@ncaa.org

Artículo aceptado: 27 de febrero de 2013

INTRODUCCIÓN

Son pocos los estudios disponibles sobre los temas médicos relacionados con los niños que practican deporte. La mayor parte de la literatura sobre los niños en el deporte se focaliza en el período de la pubertad durante el cual los cambios son considerables debido al crecimiento y a los cambios hormonales y a las características sexuales. Es durante este tiempo cuando los niños se pueden especializar en el deporte y la carga de entrenamiento puede aumentar sustancialmente

Preocupaciones médicas

Se ha observado que la mayor actividad realizada durante la pubertad aumenta la cantidad de lesiones, pero aún existe escasa información sobre las lesiones relacionadas con el tenis en los niños menores de 10 años. Un análisis realizado en las salas de emergencia de los hospitales de los Países Bajos demostró que el riesgo de sufrir lesiones en los niños tenísticos de 6 a 12 años es de 0,01 lesiones por jugador por año. Esto significa que de cada 100 niños que juegan al tenis, uno sufrirá algún tipo de lesión, pero no hay un patrón para el tipo de lesión que sufrirá. En un estudio realizado en Australia en niños de entre 5 y 12 años, el tenis tenía una tasa de lesiones de 1,10 por 1.000 horas de juego. Esto significa que cada 1.000 horas de juego de tenis se produce algo más de una lesión, nuevamente, no hay un patrón específico de lesión.

Por ejemplo, la insolación, que incluye golpe de calor, agotamiento por calor y calambres severos, es más común entre los adolescentes que entre los menores de 10 años. Aunque la fisiología del niño no se adapta tan bien a la disipación del calor como la de los adolescentes y adultos, los niños pequeños parecen hacerlo de otra manera y no llegan a sufrir el golpe de calor. No hay datos que informen sobre la muerte súbita cardíaca en niños que realizan ejercicios. Uno de cada 200.000 deportistas de enseñanza secundaria sufrirá una muerte súbita cardíaca, por lo que se recomiendan los reconocimientos físicos antes de iniciar la temporada.

Se sabe de los casos de agotamiento (burnout) en adolescentes, pero las cifras de este fenómeno para los niños menores de 10 años son limitadas. El burnout es una condición psicológica y física que se produce por el sobre-entrenamiento, cuyas consecuencias son una reducción en el rendimiento deportivo, irritabilidad, fatiga, falta de motivación y un aumento del ritmo cardíaco en descanso.

En resumen, los datos sobre problemas médicos en niños que practican actividad física son limitados. La mayoría de las lesiones y problemas médicos se manifiestan durante y después de la pubertad. Sin embargo, se justifica el control médico para saber si el énfasis en la especialización temprana traerá aparejados problemas médicos en los niños menores de 10 años.

EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

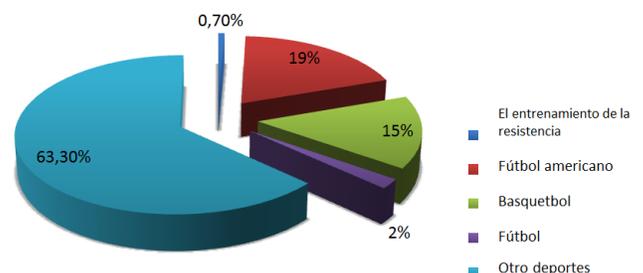
Hay mitos y preocupaciones relacionados con el entrenamiento de la fuerza en niños, y esto se agrava dada la falta de niveles constantes de competencia para el entrenamiento de la fuerza y de la condición física. Otro problema es que hay una gran influencia comercial para el entrenamiento de la fuerza que está más orientada hacia la venta de productos o programas que hacia la evidencia relacionada con la fuerza y la condición física apropiados para la edad. También, la influencia comercial fomenta el uso de máquinas, las cuales muy rara vez, o nunca, están diseñadas para niños.

La razón principal para realizar entrenamiento de la fuerza y de condición física en niños es mejorar la salud y el estado atlético. Las metas realistas para el entrenamiento de la fuerza en niños prepúberes son:

- Mejorar la fuerza muscular y la potencia.
- Mejorar la resistencia muscular.
- Mejorar la composición corporal.
- Mejorar el equilibrio de la fuerza en la articulación.
- Prevenir las lesiones.
- Mejorar el rendimiento deportivo.
- Mejorar la confianza en sí mismo.

Para lograr estas metas, un adulto con conocimiento, deberá diseñarlas y supervisarlas. Tanto el niño como el adulto deben compartir estas metas realistas asegurándose de que el niño pueda seguir las instrucciones de manera segura y en la forma adecuada. Si se logra, según indica la evidencia serán muy pocas las lesiones sufridas por realizar entrenamiento de la fuerza (resistencia) relacionadas con el juego deportivo, como se ve en el gráfico (Figura 1).

Tasas de lesión en niños en edad escolar



"Las lesiones relacionadas con el entrenamiento de la resistencia en deportistas de escuelas secundarias parecen involucrar la progresión agresiva de cargas de entrenamiento o técnica de ejercicios (o mover peso) inadecuada"

Figura 1. Tasas de lesión en niños en edad escolar.

Además, si un programa bien diseñado está acompañado por una buena nutrición, los resultados serán aún mejores. Por ejemplo, si se reemplazan las bebidas que contienen azúcar por leche, para las niñas de 14 años, la fuerza general y la mejora de la condición física son estadísticamente muy superiores.

En un estudio realizado entre jugadores de fútbol, los niños tuvieron mucho mejor rendimiento cuando combinaron ejercicios de resistencia con el juego de fútbol, como se observa en la figura que sigue. Las mejoras también son similares para las niñas.

20 semanas de entrenamiento de resistencia en varias mediciones de fuerza en niños pre-púberes

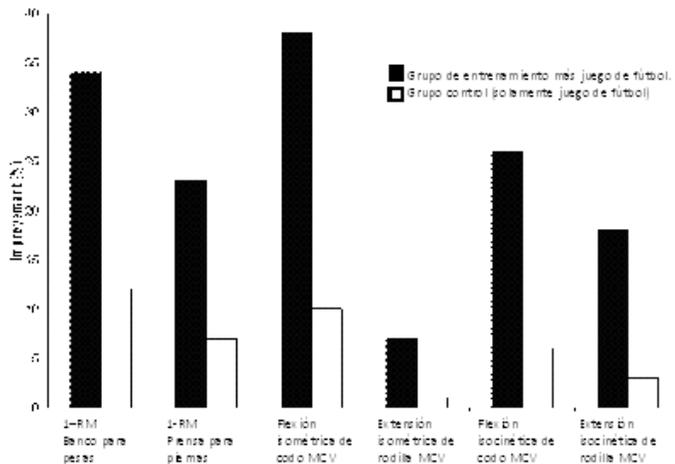


Figure 2. 20 semanas de entrenamiento de resistencia en varias mediciones de fuerza en niños pre-púberes.

Aunque no hay pautas específicas para tenis, sí hay pautas generales para el entrenamiento de la fuerza que se pueden utilizar con los niños tenistas e incluyen:

- Comenzar a los 7- 8 años de edad.
- Frecuencia: 2-3 días por semana.
- Proporcionar instrucción y supervisión calificada.
- Asegurar que el entorno para los ejercicios sea seguro y libre de riesgos.
- Comenzar cada sesión de entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos.
- Comenzar con cargas relativamente livianas y siempre concentrarse en realizar los ejercicios con la técnica correcta.
- Realizar de 1-3 series de 6-15 repeticiones de varios ejercicios para trabajar la fuerza del tren inferior y superior.
- Incluir ejercicios específicos que fortalezcan la región abdominal e inferior de la espalda.
- Focalizarse en el desarrollo muscular simétrico y equilibrado alrededor de las articulaciones.
- Progresar de manera razonable con el programa de entrenamiento según las necesidades, metas y habilidades.
- Incrementar la resistencia gradualmente (5-10%) a medida que mejora la fuerza.
- Realizar la vuelta a la calma con ejercicios menos intensos y estiramientos estáticos.
- Escuchar las necesidades y preocupaciones individuales durante cada sesión.
- Comenzar el entrenamiento de la resistencia 2-3 veces por semana en días no consecutivos.

- Utilizar registros individuales para controlar la mejora.
- Mantener el programa de entrenamiento divertido y desafiante variando sistemáticamente.
- Optimizar el rendimiento y la recuperación con una nutrición saludable, una hidratación apropiada y el sueño adecuado.
- El apoyo y el ánimo de los padres y entrenadores ayudará a mantener el interés.

RECUPERACIÓN Y PERIODIZACIÓN

La recuperación puede ser el componente más importante que ayude a entrenar y competir de manera regular. Aunque disponemos de datos limitados sobre los niños deportistas, sabemos con certeza que la falta de recuperación perjudica el rendimiento y produce lesiones repetidas tanto en adolescentes como en adultos. En un estudio realizado durante 16 años con jugadores del Abierto de los Estados Unidos, la mayoría de las lesiones se produjeron por sobreuso, y la tendencia más común era que los jugadores volvían a la competición o al entrenamiento sin haberse recuperado adecuadamente.

La recuperación es una parte integral del entrenamiento diario y no debe reservarse simplemente para tratar lesiones. La recuperación es la habilidad del cuerpo para volver al estado de adecuado tras un trabajo físico y/ o mental. La recuperación es física, nutricional, emocional y mental.

La Figura 3 muestra el rol de la recuperación en el entrenamiento.

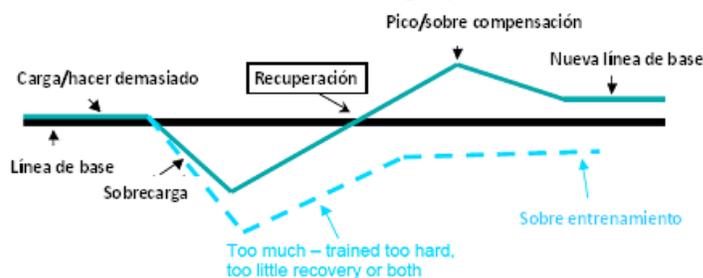


Figura 3. El rol de la recuperación en el entrenamiento.

Este gráfico muestra la diferencia entre la sobre carga (“overreaching”) y el sobre entrenamiento. La sobre carga es un proceso normal de entrenamiento en el que se acumulan estresores de entrenamiento y de no entrenamiento que producen una disminución del rendimiento por poco tiempo- una disminución que se puede superar con una recuperación que dure algunos días. Todo buen entrenador presiona al jugador hasta el punto de intentar hacer demasiado. Es en este punto cuando el jugador descubre nuevas y creativas fuentes de fuerza interior y adaptaciones. Si el deportista se recupera tras un trabajo duro, desarrollará una base atlética superior de fuerza o adaptación.

El sobre entrenamiento es el resultado de la sobre acumulación de estresores de entrenamiento y no entrenamiento, con un efecto perjudicial a largo plazo para su rendimiento que puede durar varias semanas o meses. Aproximadamente el 50% de los deportistas que practican deportes individuales como el tenis, sobre entrenan. Demasiado frecuentemente, el deportista comienza a reducir su rendimiento y la respuesta es entrenar más duramente, en lugar de parar y recuperar más. Un deportista sobre entrenado en un 5% rendirá menos que uno que está preparado al 90% para la competición. Es el entrenador sabio quien comprende la diferencia entre hacer todo el esfuerzo y sobre entrenar, entre llegar al borde del acantilado y caerse del acantilado.

Disponemos de muy pocos datos sobre la recuperación en los niños. Sin embargo, es de notable interés observar a los niños cuando realizan un juego activo no estructurado. Típicamente, en los niños

de 6 a 10 años de edad la duración de las actividades de intensidad baja a media es de seis segundos y de tres segundos para la actividad de alta intensidad. La pregunta es si estos datos deberían servir como guía para estructurar el tenis y otras actividades físicas de los niños. ¿Debemos eliminar los ejercicios de 20 segundos o más? No tenemos respuesta. Sin embargo, en base a lo que ya sabemos, los niños deben tomar un tiempo para recuperarse después del ejercicio. Deben alimentarse adecuadamente, dentro de la hora, (hidratos de carbono y proteínas), hidratarse correctamente, descansar y dormir bien.



CONCLUSIÓN

Este artículo presenta el conocimiento disponible sobre los efectos del deporte en los niños pre-púberes. Tanto los problemas médicos como la recuperación y la periodización deben controlarse para evitar o reducir el riesgo de lesiones. El entrenamiento de la fuerza puede practicarse con los niños para mejorar la salud y el estado atlético, pero es necesario tener en cuenta los problemas médicos. En el período crítico de la pubertad, los niños se pueden especializar más en el deporte y la carga de entrenamiento puede aumentar sustancialmente. Esto puede producir un aumento de lesiones. En el futuro se requieren más estudios sobre los temas relacionados con la medicina en los niños y el deporte.

REFERENCIAS

- Faighenbaum, A. D., et al. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23: S60-S79.
- Ramsey, J. A., Blinkie, C. J. R., Smith, K., Garner, S., Macdougall, J. D., Sale, J. D. (1990). Strength Training effects in prepubescent boys. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 22: 605-014.
- Kovacs, M. S. (2012). Maximizing the tennis player's competitive potential: Sport Science Perspective. Recovery and Periodization. Presented at USTA Youth Tennis Symposium. February 2012. Tampa, FL.

Nota

Este artículo ha sido escrito por Sr. Hainline mientras ocupaba el puesto de director médico .

Estilos de enseñanza observados entre los entrenadores de juveniles y profesionales de Tenis Australia

Mitchell Hewitt y Kenneth Edwards
(Universidad de Queensland del Sur, Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 6 - 8

ABSTRACT

Las diversas condiciones y experiencias de aprendizaje suelen crearse utilizando diferentes estilos de enseñanza que los entrenadores de tenis deben implementar intencionalmente. Este trabajo presenta los resultados de la investigación realizada tras observar los estilos de enseñanza de 12 entrenadores de tenis que trabajan en Australia utilizando el Espectro de Estilos de Enseñanza de Mosston y Ashworth (2008). Estos 12 entrenadores fueron seleccionados tras completar un cuestionario sobre los estilos de enseñanza y demostrar su deseo de participar en observaciones sistemáticas de sus clases. Los resultados indican que los entrenadores de tenis profesionales de club y de juveniles suelen utilizar dos estilos de enseñanza (Estilo Comando-A y Estilo Práctica-B). Comparten principios pedagógicos comunes y complementarios con pautas directas de instrucción en las que el entrenador tiene el control de lo que aprenden sus alumnos y de cómo lo hacen.

Palabras clave: estilos de enseñanza, desarrollo, entrenadores

Autor correspondiente: mitch_hewitt@hotmail.com

Artículo recibido: 3 de diciembre de 2012

Artículo aceptado: 10 de febrero de 2013

INTRODUCTION

El objetivo de la enseñanza o del entrenamiento consiste en conseguir que los alumnos realicen actividades orientadas por objetivos para alcanzar resultados específicos en una o varias sesiones (Mosston y Ashworth, 2008; Rink, 2002). La manera en que los entrenadores de tenis organizan y configuran la práctica, entregan la información y ofrecen retroalimentación se ha denominado utilizando diferentes términos: estrategias, estilos, enfoques, encuadres, procesos y métodos. Este trabajo trata de los estilos de enseñanza. De acuerdo con Ashworth los estilos de enseñanza pueden definirse como:

Un plan de acción que define la interacción específica entre un profesor o entrenador y su alumno, con el propósito de alcanzar objetivos concretos en cuanto a contenidos y conductas (S. Ashworth, Comunicación personal, 2 de marzo de 2010).



Estudios previos han demostrado que los entrenadores de tenis australianos creen utilizar distintos un estilos de enseñanza durante sus sesiones de entrenamiento a lo largo del año (Hewitt y Edwards, 2011). La literatura indica que, sin embargo, los profesores tienden al sobrestimar la frecuencia con la que informan sobre el uso de estilos

de entrenamiento (Cothran y cols., 2006; Mosston y Ashworth, 2008). Aparentemente, los métodos de entrenamiento se confunden debido al uso de varias expresiones y por el lenguaje de entrenamiento (Reid, Crespo, Berry y Lay, 2007).

La importancia de fundamentar teóricamente los métodos de entrenamiento está bien justificada por las investigaciones (Lyle, 2002; Mosston y Ashworth, 2008). Un marco teórico aclara el objetivo y la organización de las actividades para ayudar a despertar mayor interés, cooperación y efectividad por parte de los alumnos y produce evaluaciones de aprendizaje más legítimas (Metzler, 2000; Mosston y Ashworth, 2008).

Espectro de Estilos de Enseñanza de Ashworth y Mosston

El Espectro de Estilos de enseñanza de Mosston y Ashworth (Mosston & Ashworth, 2008) describe un marco teórico de enseñanza unificado en el cual los estilos de enseñanza se han organizado de manera continua. La estructura del Espectro de los Estilos de Enseñanza surge de la premisa inicial de que “la enseñanza está regida por un proceso único y uniforme: la toma de decisiones” (Mosston y Ashworth, 2008, p.8). Todo acto de enseñanza deliberado es el resultado de una decisión previa. La última versión de El Espectro de Estilos de enseñanza consta de 11 estilos de enseñanza diferentes (Mosston & Ashworth, 2008) (Ver Tabla 1).

ESTILOS DE REFERENCIA	
Reproducción	Producción
Comando (A)	Descubrimiento Guiado (F)
Práctica (B)	Descubrimiento Convergente (G)
Recíproco (C)	Descubrimiento Divergente (H)
Auto verificación (D)	Programa individual diseñado para el alumno (I)
Inclusión (E)	Alumno-Iniciado (J)
	Auto enseñanza (K)

Tabla 1: El Espectro de estilos de enseñanza con los grupos de Reproducción y Producción localizados.

Los cinco estilos (A-E) presentan las opciones de enseñanza que fomentan la reproducción de información y conocimiento existente (conocido, pasado). Los estilos (F-K) forman un grupo que presenta las opciones que fomentan a la producción (descubrimiento) de nuevo conocimiento. Este trabajo detalla la investigación realizada para tratar el tema de la falta de estudios sobre los estilos de enseñanza de los entrenadores de tenis australianos.

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Los entrenadores que participaron de este estudio fueron seleccionados tras completar una encuesta sobre estilos de enseñanza e indicar su deseo de que sus sesiones fueran grabadas en video. Las observaciones sistemáticas se utilizaron para identificar los estilos de enseñanza que emplean los entrenadores durante sus lecciones. Se observó y se registró en video a los entrenadores que trabajan en el área de Desarrollo de Juniors (DJ) y a los Profesionales de Club durante 3 sesiones de tenis de 30 minutos de duración con cuatro jugadores. Las sesiones se realizaron durante los cursos de formación de entrenadores de Tenis Australia (TA). Para codificar y registrar las conductas de enseñanza de los entrenadores durante las lecciones, se utilizó la planilla de códigos del Instrumento para Identificar los Estilos de Enseñanza (IFITS) (2004) y la Identificación de Estilos de Aprendizaje y Enseñanza en Clase (2004) de Ashworth. El procedimiento de códigos utilizado utilizando IFITS constaba de un período de observación de diez segundos continuando con una grabación de diez segundos de esta observación. En otras palabras, cada 20 segundos, el codificador que está utilizando IFITS decide qué estilo de enseñanza utiliza el entrenador o si se dedica a realizar una actividad de gestión de la sesión. La gestión de la sesión se define como una actividad no directamente relacionada con el entrenamiento. Las 36 lecciones grabadas en video fueron codificadas por el investigador y por un segundo individuo entrenado. Para aclarar las dudas sobre el proceso de codificación, la Prof. Sara Ashworth colaboró con su ayuda y sus consejos.

Participantes y entorno

Los participantes de este estudio fueron seleccionados de entre los que participaron de una investigación anterior realizada por Hewitt y Edwards (2011) quienes realizaron una encuesta sobre los estilos de enseñanza de 208 entrenadores de tenis australianos. De los 208 entrenadores, 56 expresaron interés en que se grabaran y codificaran sus sesiones en video. El grupo final de observación estaba formado por entrenadores varones y mujeres, de diferentes titulaciones y experiencia y estados.

RESULTADOS

La Tabla 2 muestra los distintos estilos de enseñanza observados durante las tres lecciones de entrenamiento de 30 minutos (n=36).

PARTICIPANTES	ESTILOS DE ENSEÑANZA OBSERVADOS
Desarrollo de Juniors 1, 2, 5 Profesional de club 8	A, B
Desarrollo de Juniors 3, 4, 6 Profesional de club 3, 7, 9, 10, 11, 12	B

Tabla 2: Distintos estilos de enseñanza observados y utilizados durante las 3 sesiones de 30 minutos (n=36).

Este estudio observó que entrenadores que utilizaban dos estilos de enseñanza: el Estilo de Práctica -B y el Estilo Comando -A. El primero fue utilizado por 12 entrenadores, y el segundo por 8. La Tabla 3 muestra la distribución del tiempo total (%) de estos estilos de enseñanza utilizado por los 12 entrenadores.

ESTILO DE ENSEÑANZA	PORCENTAJE DE TIEMPO DE LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA OBSERVADOS
Estilo Comando-A	10,58%
Estilo Práctica-B	84,25%
Estilos C-K	0%
Gestión	5,15%

Tabla 3: Desglose del tiempo total (%) de uso de los diferentes estilos de enseñanza.

De las 36 lecciones observadas, se utilizó el Estilo de práctica-B un 84,25% del tiempo, y el estilo Comando -A el 10,58% del tiempo. No se observaron otros estilos de enseñanza.



COMENTARIO

Los resultados demuestran que los entrenadores de tenis que participaron de este estudio utilizaron dos estilos de enseñanza (Estilo Comando-A y Estilo de Práctica-B) en sus sesiones. El Estilo de Práctica-B se utilizó el 84,25% del tiempo de la sesión. La utilización de estos estilos de enseñanza tiene una fuerte correlación con las pautas de instrucción directa en las cuales el entrenador decide sobre el aprendizaje del alumno y cómo y por qué está aprendiendo. Los Manuales utilizados por Tenis Australia (Tennis Australia Learner Guide, 2010; Crespo y Reid, 2009) recomiendan que los entrenadores combinen el uso de estilos de enseñanza directo y por descubrimiento. Los estilos de enseñanza observados en este estudio no son necesariamente compatibles con los procesos de enseñanza identificados en estas publicaciones. Los entrenadores deben comprender e implementar intencionadamente varios estilos de enseñanza para alcanzar diferentes resultados de aprendizaje. Ningún estilo de enseñanza cubre todas las posibilidades y, por tanto, un entrenador eficiente debe ser capaz de combinarlos durante las sesiones. El estudio anterior indicaba que los entrenadores de tenis australianos creen utilizar diferentes estilos de enseñanza durante sus sesiones (Hewitt y Edwards, 2011). Los resultados del estudio que se presenta en este artículo sugieren, sin embargo, que hay cierta incongruencia entre los estilos de enseñanza que los entrenadores de tenis creen que utilizan y los que utilizan realmente. Si los entrenadores son conscientes de la necesidad de cambiar, modificar y adaptar los diferentes estilos de enseñanza podrán mejorar su interacción con los alumnos.

CONCLUSIÓN

Este trabajo presenta los resultados del estudio realizado sobre los estilos de enseñanza observados en 12 entrenadores de tenis australianos utilizando el Espectro de Estilos de Enseñanza de Mosston

y Ashworth (2008). Los resultados pueden ayudar a identificar con precisión los métodos de enseñanza utilizados. Los entrenadores utilizan dos estilos de enseñanza: el Estilo Comando-A y el Estilo de Práctica-B que fue el predominante. Estos resultados pueden utilizarse para diseñar programas de formación de entrenadores y de desarrollo profesional. La información presentada en este trabajo es parte de una tesis doctoral que incluye otros estudios sobre experiencias de enseñanza y aprendizaje de cada estilo de enseñanza y entrevistas a entrenadores para conocer la toma de decisión de los estilos de enseñanza. Se espera que estos resultados presenten una información valiosa sobre el comportamiento del entrenador de tenis para los formadores de entrenadores.

Nota:

¹ El término estilo de enseñanza, en este trabajo, es sinónimo de estilo de entrenamiento.

REFERENCIAS

Ashworth, S. (2004). *Identification of Classroom Teaching-learning Styles*. San Francisco, CA.

Cothran, D. J., Kulinna, P.H., Banville, D., Choi, E., Amade-Escot, C., MacPhail, A., Macdonald, D., Richard, J-F, Sarmiento, P., & Kirk, D. (2005). A Cross-Cultural Investigation of the Use of Teaching Styles. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), pp. 193-201.

Crespo, M., & Reid, M. (2009). *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players*. Spain.

Hewitt, M., Edwards, K., & Ashworth, S. (2011). Instrument for collecting coaches' self-identified beliefs in relation to the teaching styles they use during coaching sessions throughout the year: From www.spectrumofteachingstyles.org/literature

Lyle, J. (2002). *Sports Coaching Concepts: A framework for coaches' behaviour*. New York: Routledge.

Metzler, M. W. (2000). *Instructional models for physical education*. Boston DC: Allyn & Bacon.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education (First Online Edition)*. www.spectrumofteachingstyles.org/

Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*(10), pp.1-10.

Rink, J. E. (2002). *Teaching physical education for learning (4th ed.)*. Boston: McGraw Hill.

Tennis Australia (2010). *Tennis Australia Learner Guide – Coaching: Apply coaching methods to meet the needs of intermediate to advanced tennis players*.

Viajes a los torneos: Consejos para entrenadores y jugadores

Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy Oskam y Charlotte van der Heijden (KNLTB, Países Bajos)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 9 - 11

RESUMEN

Este artículo proporciona consejos prácticos dirigidos a los entrenadores y jugadores jóvenes que viajan por el mundo jugando torneos internacionales. La fase de preparación requiere varias acciones y medidas como la búsqueda de alojamiento, las vacunas y la medicación. Al llegar al destino, tanto entrenadores como jugadores, deben aclimatarse, tener en cuenta los diferentes hábitos locales y la seguridad.

Palabras clave: viajando, juniors, torneos internacionales

Artículo recibido: 21 de enero de 2013

Autor correspondiente: bpluim@euronet.nl

Artículo aceptado: 5 de marzo de 2013

INTRODUCCIÓN

Un tenista de alto nivel debe viajar regularmente al extranjero. Viajará a muchos países, en diferentes partes del mundo y con frecuencia deberá atravesar diferentes zonas horarias. Podrá jugar diferentes torneos dependiendo de su edad y nivel (ver tabla de los diferentes torneos). Independientemente del tipo de torneos que se juegue, es fundamental realizar una buena y extensiva preparación.

PREPARACIÓN

Para entrar a un país, es necesario contar con la documentación de identificación válida (ej. pasaporte). Además, algunos países requieren visa. El sitio de internet (www.cibt.nl) menciona los países que requieren visa. En general, para obtener una visa es necesario tener: pasaporte, una foto de pasaporte y documentos de seguro. La visa se puede obtener mediante una agencia de viajes o, directamente, en la embajada del país. Para algunos países es posible solicitar la visa en línea. Debido a los tiempos que implica procesar una visa, es conveniente solicitar un pasaporte extra. Esto permite al jugador dejar un pasaporte en la embajada y viajar con el otro a los torneos en el extranjero.

Además, es sensato tener una buena cobertura de seguros. Se aconseja un seguro de viajes con cobertura mundial para estar siempre protegido y además suele ser menos costoso. Para los tenistas se recomienda un seguro de salud con fisioterapia extra.

SALUD

Cuando se está en el extranjero, no siempre es posible continuar con los mismos patrones de alimentación y bebida. Esto no es un problema en sí, pero se recomienda una alimentación saludable y nutritiva similar a la que se consume en casa. Es decir, una dieta rica en hidratos de carbono, con suficiente cantidad de proteínas y líquidos y no demasiadas grasas.

Cuando se necesitan medicamentos, es conveniente tener en cuenta las necesidades y opciones propias antes de comenzar el viaje. Hay que llevar todos los medicamentos para cubrir todo el viaje y tener la medicación esencial en el equipaje de mano y no en el que se va a facturar. En cuanto a la primera, existe un límite, la limitación de 100 ml. de líquidos para viajar en avión, pero que no se aplica a la medicación necesaria durante el vuelo, pero sí a aquella que se va a utilizar en el punto de destino.

La disponibilidad de conseguir medicación en el extranjero varía según los países. En algunos casos puede ser necesario tener una receta del país de origen y en otros se puede comprar libremente en la farmacia.

TORNEOS DE LA ITF	TORNEOS DE TENIS EUROPA	TORNEOS DE LA ATP/ WTA
Juniors ITF Puedes encontrar los torneos junior en www.itftennis.com/juniors .	Tenis Europa para menores de 12, 14 y 16.	Varones: Torneos de la ATP, challengers y futures.
Varones ITF Los torneos de varones de la ITF se encuentran en www.itftennis.com/mens . Aquí también se puede encontrar la hoja de datos, los resultados y la información de los jugadores.	Copas de verano / Copas de invierno.	Mujeres: \$ torneos, torneos WTA, challengers y futures.
Mujeres ITF Las hojas de datos, los resultados y la información de los torneos de las jugadoras se encuentran en www.itftennis.com/womens .	Las Copas de Verano para menores de 12 años (Challenge para Países de Tennis Europa por HEAD).	
Copa Davis Junior y Fed Cup.	Campeonatos (Individuales) Europeos.	
Competición Mundial de Tennis Junior para menores de 14 .		
Para inscribirse en estos torneos se necesita usuario e IPIN de Tennis Europa.	Para inscribirse en estos torneos se necesita un usuario e IPIN de Tennis Europa.	Para inscribirse en estos torneos se necesita un usuario e IPIN de ATP para la zona de jugadores.

Table 1. Tipos de torneos.

Además, puede ser que la misma medicación tenga el mismo nombre pero diferentes componentes en diferentes países (hasta puede contener sustancias ilegales), por lo tanto, se debe tener sumo cuidado al comprar medicación en el extranjero y siempre se debe consultar al médico del torneo.

Otro aspecto de la preparación es la verificación de las vacunas requeridas para entrar al país de destino. El jugador debe verificar por lo menos seis semanas antes si necesita alguna vacuna y si las vacunas previas están aún vigentes.

EL VIAJE

Cualquiera que sea el medio de transporte, - avión, autobús o tren- implica largas esperas, mal dormir y comida no habitual. Como se alterarán los hábitos alimentarios y se consumirán diferentes productos en diferentes momentos, se recomienda en la medida posible, mantener los horarios regulares para el desayuno, almuerzo y cena. Se debe llevar algo ligero para comer y solicitar alimentos bajos en grasas a la línea aérea para consumir suficientes hidratos de carbono durante el viaje. Durante el vuelo, se suele perder relativamente mucha agua. Por lo tanto, los jugadores necesitan beber más (agua, jugos, limonada o bebidas deportivas). Un viaje largo implica estar sentado durante mucho tiempo. Esto puede producir rigidez de piernas, calambres, acumulación de líquido en los pies y constiparse. Para reducir o prevenir estos síntomas, es conveniente estacionar el auto, ponerse de pie bajar, caminar un momento, estirar las piernas o hacer algunos ejercicios de estiramiento sencillos según el medio de transporte utilizado.



En el punto de destino

Cuando uno llega tras un largo viaje no es aconsejable comer e irse inmediatamente a la cama. Se debe tener en cuenta cuándo comer y qué comer y es importante elegir conscientemente. Además, irse a la cama inmediatamente al llegar puede alargar el tiempo de recuperación del viaje.

Se recomienda recuperar el ritmo propio lo antes posible y adaptarse a la hora del país. Por ejemplo, elegir horarios fijos para comer a partir del primer día y tratar de mantenerlos. Esto evita las alteraciones metabólicas y los aumentos o pérdidas de peso innecesarios. Además de tener en cuenta la nutrición y los horarios correctos, es importante beber suficiente cantidad de líquidos, especialmente en países con temperaturas elevadas. Cuanto más calor hace, el cuerpo pierde más líquido y más se debe beber.

“Jetlag”

Cuando se pasa por diferentes zonas horarias en corto tiempo se corre el riesgo de sufrir “jetlag”. El “jetlag” es una perturbación del ritmo sueño-vigilia que es regulado por el reloj biológico del cerebro (ajustado por la luz del día). Las horas en la que uno come son de suma

importancia. Además, la melatonina, la hormona del sueño, juega un rol importante pues se produce en el cerebro cuando oscurece y desaparece con la luz del día. El “jetlag” tiene una incidencia negativa en el humor y en el rendimiento.

Síntomas del “jetlag”

- Cansancio, que puede durar hasta cinco días.
- Menor energía y concentración.
- Alteraciones del sueño.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida de apetito.
- Problemas estomacales e intestinales.
- La potencia muscular, la flexibilidad y la coordinación suelen verse negativamente afectadas por el “jetlag”. Además, la absorción de glucosa es menos eficiente, e incide negativamente en la resistencia.

Medidas preventivas para el “jetlag”:

- Viajar bien descansado.
- Cuando se viaja hacia el Este, es conveniente levantarse y acostarse más temprano un par de días antes. Cuando se viaja hacia el Oeste, levantarse y acostarse más tarde desde dos días antes (el “jetlag” es más común en los viajes hacia el Este).
- Antes de partir, cambiar el reloj según la hora de destino.
- Al llegar a destino, tomar el ritmo local lo antes posible y acostarse a las horas normales para uno.

Diarrea del viajero

En los viajes a Sudamérica, África, Medio Oriente o Asia existe el riesgo de contraer la diarrea del viajero. Cerca de un tercio de quienes viajan a esos lugares del mundo tienden a contraer esta enfermedad producida por el consumo de productos contaminados con una bacteria o virus. Lamentablemente no se puede reconocer un alimento contaminado: su apariencia y olor son normales y saben bien. El té y el café calientes, el agua hervida, la sopa, el pan, la manteca, la soda embotellada, las frutas que se pueden pelar, toda la comida que sea cocinada y servida inmediatamente, los productos enlatados y el pan fresco son considerados seguros.

La diarrea del viajero suele contraerse durante la primera semana de estadía. Los síntomas más comunes son diarrea, calambres, hinchazón, fiebre, náuseas y “sensación de malestar”. Es importante descansar mucho e ingerir suficiente cantidad de líquidos. El agua mineral, el té liviano, las sopas y caldos y la terapia de rehidratación oral son convenientes. Se debe consultar al médico en caso de fiebre alta, si la diarrea continúa después de una semana, o si continúa la deshidratación.

Prevención de la diarrea del viajero

- Lavarse cuidadosamente las manos después de ir al baño y antes de comer;
- No beber agua del grifo en los continentes mencionados. Tener cuidado con los cubitos de hielo;
- No beber leche;
- No comprar comida en la calle;
- No consumir verduras crudas (solamente si se lavaron con agua mineral);
- No consumir fruta que no pueda pelarse;
- No consumir carne cruda, ni aves ni pescado crudo ni huevos crudos, (yema de huevo);
- No consumir helado no envasado;
- No consumir fiambres (ensaladas, carne fría y bife cortado).



Mosquitos

Los mosquitos pueden transmitir la malaria u otras enfermedades como la meningitis japonesa (encefalitis), el dengue, la fiebre amarilla y la chikunguña. Los mosquitos que transmiten las últimas tres enfermedades pican durante el día y la noche. Por lo tanto, es necesario contar con protección 24 horas al día. Los jugadores deben llevar ropa que cubra todo su cuerpo (mangas largas y pantalones, calcetines y calzado), proteger las partes descubiertas del cuerpo (rostro, manos, tobillos) con sustancias anti-insectos y usar mosquiteros.

SEGURIDAD

Los siguientes consejos pueden resultar útiles:

- No olvidar cerrar las puertas con llave cuando se viaja en automóvil.
- Mantener las pertenencias importantes con uno (pasaporte, billetera, tarjeta de crédito) o utilizar cofres de seguridad.
- Tener cuidado con las reservas por internet, asegurarse de que el sitio sea seguro. Utilizar una segunda tarjeta de crédito con límites más bajos para hacer las reservas.

- Las llaves electrónicas de los hoteles contienen detalles personales. Por ello, es importante cuidarlas en todo momento.
- Nunca caminar por un barrio desconocido u oscuro. Es mejor que alguien del torneo vaya a buscar al jugador en el aeropuerto o estación de tren.
- Si el jugador se comporta de manera sospechosa, la organización del torneo debe estar informada.
- No mencionar información personal cuando se hable en un área pública.

CONCLUSIÓN

Es fundamental que los jugadores se preparen de forma adecuada y completa. Los puntos administrativos a tener en cuenta son la posesión de un pasaporte, las visas correctas y una buena cobertura de seguro.

Con respecto a la salud, es conveniente verificar con antelación las vacunas necesarias y tener cuidado con los medicamentos comprados en el extranjero. Consumir productos contaminados puede causar diarrea del viajero por lo que hay que ser cuidadoso con la nutrición. Además, se deben tomar medidas para prevenir las enfermedades transmitidas por mosquitos. Finalmente, tanto jugadores como entrenadores deben mantener sus pertenencias y datos personales en lugar seguro.

REFERENCIAS

- www.cibt.nl
- www.itftennis.com/juniors
- www.itftennis.com/mens
- www.itftennis.com/womens

Note

Este artículo es un fragmento del libro “tennis around the world”, escrito por Babette Pluim. La ITF quiere agradecer a Youvale van Dijk por el excelente trabajo de traducción de esta publicación del holandés al inglés.

La gran oportunidad que ofrece el tenis universitario de Estados Unidos

Gonzalo Corrales (AGM Sports, España)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 12 - 14

RESUMEN

Este artículo muestra la gran oportunidad que ofrece el tenis universitario de Estados Unidos, con toda la información necesaria para entender el sistema americano y los procesos que se deben de seguir para poder recibir becas de tenis. Empezando con los requisitos que un jugador debería cumplir para poder competir en el tenis universitario, pasando por las diferentes opciones existentes en diferentes organizaciones, este artículo incluye todo lo que es necesario para saber cómo se solicita una beca y como se puede estudiar y jugar en una universidad Estadounidense. Además, muestra una lista de los jugadores ATP que han pasado por el tenis universitario americano antes de ir al tenis profesional, ya que cada vez son más los jugadores que experimentan el tenis de la NCAA.

Palabras clave: tenis universitario, becas, NCAA

Autor correspondiente: gonzalo.corrales@agmsports.com

Artículo recibido: 9 de febrero de 2013

Artículo aceptado: 16 de marzo de 2013

INTRODUCCIÓN

Las universidades de Estados Unidos representan una gran opción para cientos de tenistas de todo el mundo, ya que ofrecen una serie de beneficios que no se pueden encontrar en ningún otro país del mundo. Los tenistas que pasan por las universidades americanas pueden compatibilizar tenis de alto nivel con estudios universitarios, entrenando y estudiando cada día, y compitiendo a lo largo del año académico representando a la universidad. Estos tenistas acaban con una carrera universitaria, con un inglés perfecto y con una experiencia internacional de múltiples años, recibiendo altas becas que ayudan a financiar la mayor parte de los gastos en Estados Unidos.

Existen más de 1.000 universidades con equipos de tenis masculino y femenino, con grandes diferencias entre unas universidades y otras. Jugadores con ranking ITF o ATP suelen acabar en las mejores universidades de NCAA, donde la infraestructura para entrenar es prácticamente profesional, contando con varios entrenadores, nutricionistas, fisioterapeutas, material deportivo, y un altísimo presupuesto para entrenamientos y viajes. Otras universidades cuentan con con menos medios y con peores instalaciones, pero los tenistas entrenan a diario con 8 compañeros de equipo y viajan a competiciones regionales o nacionales representando a la universidad.



¿Qué requisitos se deben de cumplir para poder conseguir becas de tenis?

Los tenistas que quieran beneficiarse de becas de tenis y continuar con su desarrollo académico y deportivo en una universidad americana tendrán que cumplir con una serie de requisitos personales, académicos y deportivos, para poder cumplir con las numerosas reglas que existen en el deporte universitario, y para poder tener múltiples opciones para su futuro en Estados Unidos:

- Tener ranking nacional o internacional, con el mayor número de competiciones y de resultados posibles.
- Ser tenista amateur, no habiendo cobrado dinero ni firmado contratos profesionales.
- Acabar los estudios de bachillerato en el país de origen, sin repetir ningún curso.
- Empezar la universidad en Estados Unidos justo al acabar los estudios de bachillerato.
- Realizar los exámenes de admisión americanos, el SAT (selectividad americana) y el TOEFL (examen de inglés para estudiantes de habla no-inglesa).

¿CÓMO TOMAR LA MEJOR DECISIÓN EN CADA CASO?

Cada caso es diferente y cada jugador tiene que hacerse una serie de preguntas antes de empezar el proceso, para entender cuáles son sus objetivos deportivos, académicos y financieros. En algunos casos los tenistas quieren dar el salto al tenis profesional después de acabar la carrera universitaria, con lo que es imperativo encontrar un sitio donde el tenis sea del más alto nivel, y donde los entrenadores tengan buena reputación como entrenadores de tenis. Por otro lado muchos tenistas quieren utilizar su talento con el tenis para poder entrar en universidades con mayor reputación académica, donde pueden continuar jugando al tenis, y donde el tenis es la puerta que abre la posibilidad de una educación de mejor calidad. Los objetivos financieros dependen del presupuesto que tenga la familia para la aventura americana, ya que hay familias que cuentan con un presupuesto muy bajo y por lo tanto tienen que aceptar cualquier universidad que ofrezca una beca muy alta, mientras otras familias prefieren hacer una inversión importante con tal de ir a una mejor universidad de tenis o de estudios.

Entendiendo cual es la situación de cada deportista y cuáles son sus objetivos particulares, los jugadores empiezan a comunicarse con las universidades, a recibir información de los entrenadores, y a ver qué programas y qué universidades se adaptan a los requisitos buscados, eliminando las opciones que no cumplen con los requerimientos y

centrándose en aquellas universidades que cumplen con los objetivos que se buscan para un futuro en Estados Unidos. El proceso de búsqueda de universidad puede ir de 6 a 18 meses, siendo importante el hacer el proceso con tiempo para cumplir con los requerimientos académicos y estar en el radar de los entrenadores cuando empiecen a ofrecer y repartir las becas que tengan disponibles.

BECAS DE TENIS

Las becas que otorgan las universidades americanas cubren gran parte de los costes en Estados Unidos, así como todos los gastos de entrenamientos, de viajes, y los materiales para entrenar y para competir. Las becas pueden ir de un 40% a un 100%, dependiendo de diferentes factores, y estas becas van destinadas a los costes académicos, los materiales necesarios para estudiar, la residencia y las comidas. Muy pocos chicos consiguen becas completas ya que los entrenadores tienen que repartir las becas que tienen disponibles entre los jugadores del equipo. En el caso del tenis femenino las cosas son diferentes ya que existen muchas más becas, con lo que la mayoría de niñas tenistas consiguen becas completas, que financian toda su educación en Estados Unidos durante los 4 años de carrera.

Número de universidades con equipos de tenis

Existen 950 universidades con equipos de tenis para chicos, y más de 1.100 universidades con equipos para chicas, todas ellas participando en competiciones de diferentes organizaciones que existen en Estados Unidos (NCAA, NAIA, y NJCAA). Además de haber un mayor número de universidades con equipos femeninos también existen más becas para mujeres, sobre todo en NCAA Division I, donde la mayor parte de las tenistas tienen becas completas que cubren todos sus gastos.

TENIS MASCULINO	UNIVERSIDADES	NÚMERO DE BECAS
NCAA DI	263	4.5 por equipo
NCAA DII	161	4.5 por equipo
NCAA DIII	314	0 por equipo
NAIA	92	5 por equipo
NJCAA	120	5 por equipo
Total	950	
TENIS FEMENINO		
NCAA DI	320	8 por equipo
NCAA DII	212	6 por equipo
NCAA DIII	361	0 por equipo
NCAIA	110	5 por equipo
NJCAA	141	5 por equipo
Total	1,144	

Las universidades de Ivy League (8 universidades de gran reputación académica) en Division I y todas las universidades de Division III no cuentan con becas deportivas, aunque sí que dan otros tipos de becas académicas y de ayudas que reducen el coste total de una educación en este tipo de universidades. Estas universidades son recomendables para tenistas que tengan un alto perfil académico y que tengan un presupuesto económico más elevado.

Con respecto a los Junior Colleges (NJCAA) existen muchas opciones por todo el país, con diferentes reglas para las diferentes regiones que existen. En California los Junior Colleges tienen un coste bajo, normalmente por debajo de los \$15,000, pero no está permitido el dar becas deportivas. En otras universidades de Junior College el coste es similar y sí que tienen becas deportivas para repartir, aunque en estas universidades tienen limitación en el número de jugadores internacionales que pueden tener en sus equipos (2).

Además del coste, una de las ventajas de los Junior Colleges es que los requisitos de admisión son mucho más bajos que en NCAA o NAIA, con lo que son una opción idónea para algunos deportistas, que después de 2 años pueden saltar a universidades de 4 años de mayor prestigio deportivo y académico y recibir becas deportivas.

Ranking ATP a 1 de enero de 2013				
NOMBRE	EDAD	UNIVERSIDAD	RANKING	MEJOR RANKING
John Isner	27	Georgia	13	9
Kevin Anderson	26	Illinois	36	28
Benjamin Becker	31	Baylor	65	38
Michael Russell	34	Miami	92	60
Jesse Levine	25	Florida	104	69
James Blake	32	Harvard	124	4
Rajeev Ram	28	Illinois	131	78
Ryan Sweeting	25	Florida	144	64
Bobby Reynolds	30	Vanderbilt	151	63
Steve Johnson	22	USC	175	165
Rhyn Williams	21	Tennessee	194	190
Arnaud Brugges-Davi	27	Tulsa	198	135

Ranking ATP el 1 de enero de 2013 - Dobles				
NOMBRE	EDAD	UNIVERSIDAD	RANKING	MEJOR RANKING
Mike Bryan	34	Stanford	1	1
Bob Bryan	34	Stanford	2	1
Robert Lindstedt	35	Pepperdine	8	5
Mahesh Bhupathi	38	Ole Miss	11	1
Jean-Julien Rojer	31	UCLA	13	13
Marcin Matkowski	31	UCLA	16	7
Scott Lipsky	31	Stanford	25	24
Treat Huey	27	Virginia	36	35
Eric Butorac	31	Gustavus Adolphus	39	17
Dom Inglot	26	Virginia	40	40
Rajeev Ram	28	Illinois	44	33
Ken Skupski	29	LSU	52	44
James Cerretani	31	Brown	63	45
Andre Begeman	28	Pepperdine	64	70
Frank Moser	36	VCU	68	47
Johan Brunstrom	32	SMU	73	31
Robert Farah	25	USC	74	58

Tabla 1. El Ranking ATP de los hombres individuales y dobles.

INCREÍBLE OPORTUNIDAD PARA EL TENIS FEMENINO

El tenis femenino es el deporte que más beneficios ofrece a tenistas internacionales y de hecho es uno de los deportes que cuenta con más jugadoras de fuera de Estados Unidos compitiendo en el deporte universitario americano. Cualquier jugadora con buen ranking nacional

o con experiencia internacional tendrá la oportunidad de jugar en una universidad de Division I (siempre que cumpla con los requisitos personales y académicos), lo que supondrá una beca completa para los 4 años, cubriendo todos los costes de entrenamientos, competiciones, vivienda y educación en Estados Unidos. Sin embargo, la transición al circuito WTA ha demostrado ser más complicado. Un artículo reciente en el New York Times titulado "Path to Pros in Tennis Rarely Crosses Campus", muestra cómo pocas mujeres han sido capaces de hacer la transición al circuito profesional. De hecho no hay jugadoras dentro del top 100 de la WTA que hayan jugado tenis de la universidad, aunque si que hay 5 jugadoras que están en el top-200 y algunas más con un ranking WTA más bajo.

Por otro lado, el sistema masculino ha sido un gran éxito en términos de producir jugadores ATP. Tenistas que han pasado por el tenis universitario americano.



CONCLUSIÓN

Sin duda alguna el sistema estadounidense ofrece muchas oportunidades para seguir entrenando en un ambiente profesional, jugando contra jugadores de un buen nivel. También ofrece la oportunidad para estudiar en unos de los mejores lugares en el mundo, pudiendo elegir entre más de 1.500 universidades. Además, según la lista de los jugadores profesionales que han estudiado en EEUU, parece que el sistema no impide a los jugadores alcanzar sus objetivos deportivos sino que el sistema da a los jugadores la opción a elegir entre una carrera basada en sus estudios o realizar sus sueños en el circuito ATP/WTA. No obstante hay que tener cuidado en el proceso de solicitar a las universidades, sobre todo a la hora de cumplir todas las reglas existentes en Estados Unidos. También hay que elegir muy bien entre tantas opciones existentes, sabiendo que muchas universidades y programas de tenis son muy diferentes en términos del nivel de los jugadores, el conocimiento del entrenador, las instalaciones deportivas y académicas y las becas que tienen disponibles y ofrecen. Por tanto la decisión debería basarse en el consejo de profesionales, de sus padres y de entrenadores, teniendo en cuenta los objetivos personales, académicos y deportivos de los jugadores. El sistema estadounidense sigue ofreciendo la aventura americana a cientos de jugadores de todo el mundo, que se benefician de una experiencia que no se ofrece en ningún otro lugar del mundo .

REFERENCIAS

www.agmsports.com

<http://www.collegetennisonline.com>

www.educacionenusa.wordpress.com

http://www.nytimes.com/2013/02/11/sports/tennis/few-former-college-tennis-players-excel-on-wta-tour.html?_r=1&

<http://prezi.com/wkpyd2tseaix/camino-para-conseguir-becas-de-tenis-en-usa/>

Identificación y desarrollo de talentos - Los importantes vínculos entre identificación, sistemas, padres y entrenadores

Anne Pankhurst (Universidad de Delaware, EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 15 - 16

RESUMEN

La identificación de talentos es ahora un tema crucial para producir las futuras estrellas del deporte, y el tenis no es excepción. Este artículo analiza las investigaciones existentes sobre la identificación y el desarrollo de talentos, identifica áreas clave y explica cómo las partes interesadas (entrenadores, padres, etc.) deben aplicar estas investigaciones de manera práctica para mejorar el desarrollo de los jóvenes tenistas.

Palabras clave: Identificación de talentos, desarrollo, formación de entrenadores

Artículo recibido: 8 de febrero de 2013

Correo electrónico: anne@annepankhurst.co.uk

Artículo aceptado: 26 de febrero de 2013

INTRODUCCIÓN

En muchos deportes, tanto la identificación de talentos (IT) como el desarrollo de talentos (DT) de los deportistas jóvenes han adquirido importancia. El tenis no es excepción dada la cantidad de federaciones, academias, clubes y agentes que consideran que la IT es un aspecto necesario del rol que desempeñan. Grandes cantidades de dinero se invierten para tratar de identificar y luego desarrollar los talentos de los jugadores jóvenes. Este proceso involucra a niños cada vez menores, algunos de hasta 6, 7 u 8 años que forman parte de los programas Tennis10s.

Simultáneamente, varios autores (Coyle, 2009; Gladwell, 2008; Syed, 2010) han publicado libros de 'ciencia' según los cuales la IT es un proceso sencillo. Ellos sugieren que se trata de encontrar a los jugadores adecuados y luego entrenarlos arduamente (hasta 10.000 horas) durante muchos años (por lo menos 10) para que lleguen a ser exitosos en su rendimiento como adultos. Sin embargo, en el tenis, como en otros deportes, muchos jugadores seleccionados en la etapa juvenil no logran éxito como adultos. La razón podría ser que se identificó a los jugadores "equivocados" o que el proceso de desarrollo fue inadecuado por diferentes razones. Sabemos que muchas organizaciones y sistemas tenísticos tratan de identificar talentos entre los jugadores jóvenes por medio de pruebas o clasificaciones - y luego desarrollan ese "talento" con prácticas intensivas (deliberadas) y frecuentes competiciones con clasificaciones que determinan el progreso aún antes de la pubertad. Además, estos procesos de DT suelen incluir otras actividades como otros deportes y formación para los mismos, secundarios en importancia.



INVESTIGACIÓN SOBRE LA IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS

A medida que este enfoque de dos pasos gana credibilidad e ímpetu, existe gran cantidad de investigación académica demostrando que, lejos de ser un proceso sencillo, la IT es algo sumamente complejo (Pankhurst y Collins, 2013). Como ejemplo, demuestra la investigación que la cantidad de temas interrelacionados dentro del desarrollo de jugadores es tan variada que no hay dos jugadores juveniles que se desarrollen al mismo tiempo ni de la misma manera. La investigación demuestra que ni las pruebas ni la clasificación pueden identificar talentos entre los jugadores juveniles y que el trabajo arduo, si bien es importante, es solamente una parte de los múltiples procesos de DT. Además, cada vez más, la evidencia demuestra que muchos deportistas se desarrollan y logran éxito de maneras que nada tienen que ver con la IT. Por ejemplo, los programas de transferencia de talentos (por los cuales las destrezas aprendidas en un deporte se transfieren a otro) están demostrando su éxito. Los programas de alta calidad en los cuales muchos jugadores desarrollan regularmente habilidades durante varios años antes de ser identificados como talentosos a los 13 o 14 años de edad también son posibles. Si bien el tenis sigue siendo un deporte en el cual se alcanza el mejor rendimiento tardíamente, es decir, alrededor de los 20 o 25 años, la necesidad de encontrar talentos a los 6, 7, u 8 años de edad es aún discutible.

La investigación sugiere que una relación de alta calidad entre la investigación, los procesos de IT y el sistema (federaciones, clubes, y academias) es de suma importancia para el éxito de un programa de IT. También indica que este no es siempre el caso. Los tres elementos deben complementarse entre sí con investigación que contribuya a la base de conocimiento del sistema que luego construirá la práctica efectiva en el campo. En realidad, parece que muchos sistemas tenísticos ignoran o tienen tan poco en cuenta la investigación que entregan programas inefectivos o ineficientes y son muy pocos los jugadores que realmente logran el éxito en la edad adulta para la cual fueron identificados.

Hay más investigación que demuestra que existen tres grupos clave de personas que contribuyen en medida casi equivalente al desarrollo exitoso de un joven deportista en cualquier deporte: el sistema, los entrenadores y los padres. Es sabido que la relación excelente entre estos tres grupos contribuye para el éxito del deportista (Gould y cols., 2004). Para lograr una relación laboral sólida cada grupo debe, en primer lugar, respetar el rol del otro y luego, comprender la complejidad de la IT. Los padres y los entrenadores son esenciales para el proceso de IT organizado por el sistema, pero la investigación demuestra que las relaciones suelen fracturarse.

Como entrenador, por supuesto, puede ser difícil acceder a la vasta investigación sobre IT. Este sencillo enfoque de dos pasos adoptado por muchas federaciones y academias de tenis es atractivo, quizás, porque es fácil de seguir. El resultado de ambos factores significa que los entrenadores dan por sentado que la práctica actual de IT es la correcta. Sin embargo, para ayudar a los entrenadores a encontrar la información pertinente, es necesario desglosar la investigación sobre IT en diferentes temas, y asignar a cada uno una cantidad de subtemas. De este modo, los temas complejos se tornan más sencillos.

IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS Y TEMAS RELACIONADOS CON EL DESARROLLO

El primer tema fundamental de investigación es la identificación de talentos. Los entrenadores saben, por su experiencia, que IT significa selección, pero surgen grandes interrogantes: ¿Hay una edad correcta para seleccionar? y ¿cómo se debe hacer la selección? De estas preguntas surgen otras: ¿Es buena idea utilizar pruebas, y las pruebas sirven para los niños pequeños (Lidor y Ziv, 2013)? ¿Qué pruebas son válidas porque están vinculadas con el rendimiento tenístico en la etapa adulta? ¿Significan algo las clasificaciones antes de los 14 ó 15 años de edad? ¿Cuáles son los resultados que deben conocer los entrenadores de la selección a partir de las clasificaciones? Generalmente, la selección de cualquier forma, conduce a la especialización temprana en tenis. ¿Eso, es una buena idea? Hay mucha investigación sobre ese tema solamente (Pediatrics, 2000).

La comprensión de la investigación sobre la selección y la especialización temprana llevan al entrenador al segundo tema fundamental del desarrollo del deportista. El tema pasa tanto por IT como por DT. Gran parte de la información proviene de la investigación extensa sobre el desarrollo del niño en el entorno deportivo (Beunen y Malina, 2008). Un conocimiento sólido de las complejidades y del crecimiento, desarrollo y maduración ayudará al entrenador a comprender que el desarrollo del deportista incide tanto en su práctica de entrenamiento como en el rendimiento del jugador juvenil cuando pasa de niño a adulto.

El desarrollo de talentos tiene dos temas de investigación principales. Uno, que impacta fuertemente en el entrenador, es la investigación sobre la práctica (tipos y volúmenes en las diferentes edades) y el uso de la práctica deliberada para el DT. El otro, es la investigación sobre la competición junior (su rol y, nuevamente, el tipo y volumen en diferentes edades) y la relación entre el éxito competitivo juvenil y el adulto. El estrés competitivo en los jugadores junior y lo que lo produce es otra complejidad de la investigación sobre la competición junior (Ecklund y Gould, 2008; Dweck, 2008).

El rol de las partes interesadas

Otro tema de investigación atraviesa IT y DT y tiene que ver con el rol de las partes interesadas: el sistema que fija las políticas y acciones de la IT y los padres y entrenadores que son parte del proceso. La investigación al respecto es mucho menor que en otros temas, pero indica la naturaleza compleja de su contribución a la IT. Incluye



investigación sobre el rol de la formación y el desarrollo del entrenador a la hora de entrenar a jugadores talentosos. La investigación sobre cada uno de estos cinco temas se puede desglosar en subtemas facilitando así a los entrenadores la comprensión de la base de investigación existente. La tabla siguiente muestra los cinco temas y sus subtemas.

TEMAS CLAVE PARA LA IDENTIFICACIÓN Y DESARROLLO DE TALENTOS				
Especialización y selección del deporte	Práctica	Desarrollo del deportista	Éxito de juniors y adultos	El rol de las partes interesadas (sistema, entrenadores y padres)
Sub – temas				
Deportes de rendimiento temprano y tardío.	Conceptos / comprensión de la práctica deliberada.	Desarrollo a largo plazo crecimiento, desarrollo y maduración.	Objetivo de la competición en las diferentes edades.	Políticas y prioridades del sistema
Especialización temprana.	Volumen/tipo de práctica / etapas.	Edad cronológica/ biológica.	La competición basada en la edad cronológica.	(Federaciones, academias, empresas de gestión).
Comprender el talento y el potencial.	Práctica liderada por el entrenador vs. auto práctica.	Desarrollo psico-social y fisiomecánico.	Éxito/ clasificación competitiva.	Gestión de recursos.
Capacidades de un deporte.	Entrenamiento basado en el juego.	Fijar metas.	Efecto relativo de la edad.	Rol, experiencia y conocimiento del entrenador.
Selección y pruebas.	Objetivo de la práctica.	Fijar objetivos.	Volumen / tipo de competición, Estrés competitivo.	Formación del entrenador.
El rol de la suerte, el lugar de nacimiento y la oportunidad.		Relaciones padres/ jugador.		Rol de los padres.
Entrenamiento general o específico.				
Procesos para la IT.				

Tabla 1. Temas clave para la identificación y desarrollo de talentos

CONCLUSIÓN

Este artículo demuestra que la identificación de talentos es un proceso largo y complicado. Hay muchas áreas de interés que hay que tener en cuenta, e identificar jugadores a temprana edad no necesariamente garantiza el éxito. Sin embargo, al estudiar estas áreas principales de la investigación sobre IT y sus temas secundarios, los entrenadores pueden comenzar a comprender la complejidad de la IT y evaluar su conocimiento de los diferentes temas. Finalmente, los entrenadores conocedores podrán incidir en el pensamiento presente sobre la identificación de talentos y, a su vez, podrán mejorar el desarrollo de los tenistas juveniles.

REFERENCIAS

- American Academy of Pediatrics Committee on Sports Medicine and Fitness. (2000). Intensive training and sports specialization in young athletes. *Pediatrics*, 106(1), 154–157.
- Beunen, G., & Malina, R. (2008.) Growth and biological maturation: Relevance to athletic performance. In H. Hebestreit & O. Bar-Or (Eds.). *The Young athlete—the encyclopedia of sports medicine* (pp. 3–17). USA: Blackwell Publishing.
- Coyle, D. (2009). *The talent code*. Londres: Random House.
- Dweck, C. S. (2008). The secret to raising smart kids. *Scientific American*, 18(6), 37–43.
- Ecklund, R. C., & Gould, D. (2008). Emotional stress and anxiety in the child and adolescent athlete. In H. Hebestreit & O. Bar-Or (Eds.). *The young athlete—the encyclopedia of sports medicine* (pp. 319–334). E. Unidos: Blackwell Publishing.
- Gladwell, M. (2008). *Outliers*. Londres: Penguin.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2004). *The role of parents in junior tennis success and failure. Final Report*. U.S. Tennis High Performance.
- Lidor, R., & Ziv, G. (2013). Physical and skill testing in early phases of talent development. In J. Côté & R.Lidor (Eds.) *Conditioning of children's talent development in sport*. (pp.85-98), USA: FIT, West Virginia University.
- Pankhurst, A & Collins, D. (2013) *Talent identification and development: the need for coherence between research, system and process*. *Quest* 65:83–97.
- Syed, M. (2010). *Bounce*. Londres: Fourth Estate.

Entrenar a niños autistas: Puntos de vista de los entrenadores australianos

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

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 17 - 19

RESUMEN

Este trabajo presenta un programa de entrenamiento realizado en Australia para niños autistas. Comenta las experiencias de los entrenadores y destaca las implicaciones para quienes trabajan con estos niños.

Palabras clave: Niños autistas, entrenamiento

Correo electrónico: janet.young@vu.edu.au

Artículo recibido: 28 de abril de 2012

Artículo aceptado: 20 de junio de 2012

INTRODUCCIÓN

Los entrenadores estaban nerviosos. Acababan de terminar un curso de formación para el programa Tennis Australia MLC Tennis Hot Shots y se les había ofrecido la oportunidad de entrenar a un grupo de niños autistas. ¿Estaban ellos capacitados para entrenar a ese grupo de jugadores especiales? y ¿en qué debían concentrarse para atender sus necesidades? Estas fueron algunas de las preguntas planteadas por los entrenadores como respuesta a este nuevo desafío. En este artículo se comparten las experiencias de estos entrenadores en base a la pautas proporcionadas por otros entrenadores. Como resultado, se podría incluir a niños autistas dentro de un nuevo programa o en un programa existente de tenis.

Autismo

El autismo es una discapacidad del desarrollo compleja y omnipresente que suele aparecer durante los tres primeros años de vida y es el resultado de un desorden neurológico que afecta el funcionamiento normal del cerebro y, a su vez, afecta el desarrollo de las áreas de interacción social y las habilidades de comunicación. No se conoce la causa del autismo y las estadísticas indican que 1 de cada 150 niños está diagnosticado como tal (Sociedad de Autismo de los Estados Unidos, 2012).

EL PROGRAMA DE TENIS

Doce alumnos de tercer año de educación física de la Universidad de Victoria en Melbourne, Australia se inscribieron en una Módulo de entrenamiento adaptado. Durante la primera semana del módulo, Tennis Australia (el ente gobernante del tenis en Australia) realizó una sesión de 3 horas de entrenamiento diseñada para dotar a los

participantes con las habilidades y conocimientos necesarios para impartir su programa nacional de reciente lanzamiento MLC Tennis Hot Shots. Este programa utiliza el material modificado (incluyendo las pelotas de baja presión, las raquetas cortas y las redes pequeñas) y un área de juego pequeña. Todos los participantes fueron considerados competentes al terminar el curso.

Se contactó con una escuela Secundaria Especial para niños autistas de la comunidad local para ver si les interesaría recibir clases de tenis en la misma escuela. Se les explicó que un grupo de alumnos de educación física acababa de finalizar un curso de formación y que necesitaba experiencia laboral como parte de los requisitos para completar su Módulo de Entrenamiento Adaptado en la Universidad de Victoria.

La propuesta fue aceptada rápidamente y con agradecimiento. Se diseñaron los planes y se organizó una serie de 10 lecciones durante 12 semanas (con una interrupción de 2 semanas para las vacaciones escolares. Las sesiones se llevarían a cabo los miércoles de 2.15 a 3.15 pm.

El formato de las sesiones mantenía una rutina comenzando con un par de actividades de calentamiento grupal (ej, "Pulpo". "Sigue al líder", juegos de postas) para quienes quisieron participar. Si bien no era obligatorio, se incentivó la participación de todos los niños. Tras las actividades de calentamiento se realizaron sesiones individuales con un entrenador y un niño asignado. Las parejas se decidieron consultando al director de la escuela y teniendo en cuenta los requisitos especiales (por ej. la preferencia de una niña por una entrenadora). En total, las escuelas seleccionaron a 12 niños autistas (6 niños y 6 niñas) para participar. Las edades variaban entre 10 y 12 años. Los niños tenían diferentes niveles de comunicación, habilidades sociales e intereses deportivos.

Como preparación para las sesiones los entrenadores prepararon un plan semanal de lecciones que comentaron con la coordinadora de la unidad de entrenamiento adaptado (ex tenista profesional y entrenadora titulada como profesional de club de Tennis Australia). Al final de cada clase, todos los entrenadores participaron de una sesión en la cual informaron de sus actividades y compartieron experiencias sobre qué "funcionaba", cuáles eran los desafíos y cómo abordarlos y qué adaptaciones o modificaciones se habían hecho a los planes durante la lección cuando fue necesario. Al finalizar las 10 sesiones, todos los entrenadores completaron un cuestionario reflejando sus experiencias.

EXPERIENCIAS DE LOS ENTRENADORES

Todos los entrenadores, sin excepción, indicaron que la oportunidad de entrenar a niños autistas había sido una experiencia gratificante, esclarecedora y positiva. Esto no significa que fuera algo libre de incidentes, desafíos o exigencias. Muchos entrenadores tuvieron que



hacerles frente, pero en general, estaban sumamente agradecidos por la experiencia y sintieron que les proporcionaba una base sólida para sus futuros roles como entrenadores. Los entrenadores expresaron que sentían más confianza y mejor autoestima como resultado del programa.

Pautas para entrenar a niños autistas

Según su experiencia, los entrenadores del programa formularon algunas sugerencias para aquellos que puedan estar interesados en el entrenamiento de niños autistas, incluyendo:

Conocer al jugador

- No hay dos niños autistas exactamente iguales. Cada niño tiene sus intereses, habilidades, personalidad y potencial que son únicos. Los entrenadores deben tomar la decisión consciente de conocer al niño y, específicamente, saber qué le gusta hacer, qué le interesa y qué quiere aprender. Desde este punto de partida, los entrenadores pueden desarrollar actividades pertinentes, significativas y divertidas que ayuden a los niños a asumir un compromiso regular.
- Un buen punto de partida para saber los intereses, objetivos y habilidades de un jugador es la comunicación directa. Pedirle que cuente, dibuje o muestre qué le gusta hacer. Si el entrenador necesita mayor información o aclaración, podrá preguntar a los padres o tutores o a la persona a cargo y / u observar la conducta del niño.

Prestar atención a la conducta

- Los entrenadores no deben esperar que el niño autista verbalice sus sentimientos, pensamientos y emociones con facilidad. Estos suelen demostrarse a través del comportamiento. Por ejemplo, escapar corriendo de una actividad suele indicar la frustración o aburrimiento del niño ante dicha actividad. Los entrenadores deben buscar indicios en la conducta de un niño para poder comprender sus reacciones ante actividades varias. Generalmente, la conducta es una manera más confiable de saber qué está pensando, aún más que las propias palabras que utiliza.
- Las expresiones faciales, el lenguaje corporal y/o los gestos también pueden ser un medio de comunicación efectivo para los niños autistas. Igualmente, los entrenadores deben tener en cuenta y adoptar estos medios de comunicación no verbales, en lugar de considerar únicamente la comunicación verbal.
- Los entrenadores deben evitar “desencadenantes” específicos (por ej. estar cerca de globos o de ruidos fuertes) que puedan provocar ansiedad o estrés en los niños autistas. Los entrenadores pueden ser conscientes de esto durante sus clases, o, podrán consultar con la familia del niño, sus cuidadores o el personal del colegio. Evitar o reducir los “desencadenantes” conflictivos puede facilitar una sesión productiva para los niños autistas.

Construir sobre rutinas familiares

- Las rutinas, actividades y entornos estructurados y predecibles pueden funcionar bien para los niños autistas. Por lo tanto, los entrenadores deben ser conscientes de la necesidad de “igualdad” y de estructura cuando planifican y llevan a cabo sus sesiones. Por ejemplo, comenzar una sesión con una actividad de calentamiento seguida por un juego favorito, suele ayudar a

lograr un compromiso positivo. Si hacer una pausa (para beber, comer algo o descansar) funciona bien, puede transformarse en parte de la rutina e incorporar un tiempo libre durante la sesión. Terminar la sesión con una rutina familiar (juego o actividad) puede ayudar a indicar el fin del programa de tenis del día.

- Si se anticipan los cambios, (por ej. vacaciones del programa de tenis con las vacaciones escolares) será mejor preparar al niño durante varias semanas antes del cambio de rutina. Esto se puede lograr de manera efectiva utilizando material visual/ letreros que representen el “cambio” y proporcionen una indicación visual de las actividades siguientes. Los entrenadores pueden hacer referencia repetida a estos indicadores visuales durante las semanas anteriores al cambio de rutina, consolidando, de este modo, la comprensión y reduciendo la ansiedad y el estrés de los niños.

Encontrar el espacio y el área propios

- Minimizar o reducir los estímulos externos y las distracciones (ruidos, los otros jugadores y el sol directo) puede ayudar a lograr y mantener la atención y el interés del niño de manera efectiva. Lo mejor para lograr el compromiso es encontrar un lugar tranquilo y despojado. Por ejemplo, el entrenador podrá buscar un lugar alejado del grupo o “un rincón dentro de un área especial” exclusivamente para el uso de un niño. Dado que muchos niños autistas suelen preferir estar solos y evitar los grupos grandes (Centro Nacional de Educación Física y Discapacidad, 2012), pueden funcionar muy bien las sesiones individuales con el entrenador dentro de un área marcada y lejos de las distracciones.

Demostrar más y decir menos

- La utilización de demostraciones y elementos visuales es generalmente mucho más efectiva que las instrucciones verbales. Éstas se deben minimizar o evitar pues los niños autistas suelen ser aprendices visuales y se benefician mucho con las mímicas y las pautas visuales incluyendo las demostraciones y los letreros. En estos casos los entrenadores deben realizar sus demostraciones con claridad y utilizar el tiempo de preparación para hacer letreros, fotos, e imágenes que expresen “las mil palabras” que podrían haber dicho.
- La comunicación verbal debe ser clara, concisa y consistente en todo momento. Para ello es útil proporcionar direcciones explícitas y positivas (por ej., “debes caminar” en lugar de “no corras”) usando una voz calmada y un tono asertivo. Como ya se indicó, los gestos adecuados, las expresiones faciales y el lenguaje corporal pueden ser de gran ayuda para comunicar y reforzar el mensaje.

Incorporar patrones de conducta repetidos y restringidos

- Generalmente los niños autistas tienen patrones de conducta físicos restringidos y repetidos como girar, balancearse y sacudir las manos (Centro Nacional de Educación Física y Discapacidad, 2012). Los entrenadores deben esforzarse para poder trabajar con algunas de estas conductas. Por ejemplo, si un niño arroja objetos repetidamente, puede ser efectivo que participe en un juego lanzando una pelota hacia un objetivo para aprender la acción del servicio y el control de la dirección.

Ser los ojos y las orejas de tu jugador

- Los entrenadores deben estar permanentemente atentos y vigilar los riesgos potenciales que atenten contra la seguridad. La prioridad número uno de todo entrenador debe ser proporcionar un entorno seguro. No solamente es obligación del entrenador sino que los niños autistas pueden no ser conscientes de los peligros y riesgos potenciales tanto para ellos como para los demás. Bajo estas condiciones los entrenadores deben estar siempre alerta y facilitar un entorno de aprendizaje seguro y divertido en todo momento.



Prestar atención a las 2 'Ps' - Preparación y Planificación

- Las lecciones tienden a ser más fluidas cuando se dedica suficiente atención a la planificación y a la preparación anticipada. Es decir, tener en cuenta qué material hace falta para las actividades planificadas, cuánto tiempo debe asignarse a cada una y tener planes de contingencia para lo “inesperado” (falta de compromiso del jugador, las actividades programadas se agotan rápidamente o comienza a llover). Siempre es mejor planificar lo “inesperado” pues ¡suele ocurrir! Los entrenadores pueden lograrlo de manera efectiva comentando con colegas los posibles escenarios que pueden ocurrir en cualquier clase y teniendo un plan de contingencia.
- Sin duda, tener el material listo y los letreros y actividades planificadas no solamente minimiza el tiempo de espera para el niño sino que le reduce la incertidumbre y ansiedad. El paso de una actividad a otra (de calentamiento a golpear en cancha) es más suave cuando el cambio es planificado y oportuno.

CONCLUSIONES

Las experiencias de los entrenadores que se han descrito en este artículo destacan algunos principios clave que se aplican para el entrenamiento efectivo de una persona o grupo (Martens, 2004; Young, 2010). Entrenar a niños autistas tiene menos que ver con la enseñanza de la técnica y con dar instrucciones que con el esquema mental y el enfoque del entrenador. Si el entrenador se entusiasma con la oportunidad de ofrecer entrenamiento inclusivo para todos, incluyendo a los niños autistas es posible marcar la diferencia en la vida de algunas personas. Simplemente, pregunten a los entrenadores que trabajan con el programa de la Universidad de Victoria ¡Fue muy divertido para todos!

REFERENCIAS

- Autism Society (2012). Retrieved 5 April 2012 from <http://www.autism-society.org/>.
- Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- The National Center on Physical Activity and Disability. (2012). *Autism and Considerations in Recreation and Physical Activity Settings*. Retrieved from http://www.ncpad.org/disability/fact_sheet.php?sheet=366§ion=1651.
- Young, J.A. (2010). The state of play: Coaching Persons with Disabilities. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 50(18), 9-10.

Variables psicológicas que afectan al rendimiento de tenistas juniors

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez (Universidad de Murcia, España)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 20 - 21

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es conocer en qué nivel de determinadas variables psicológicas se encuentra un grupo de tenistas juniors, para poder establecer ciertos indicios sobre la dirección en la que se debe desarrollar el entrenamiento psicológico en ellos. La muestra de la investigación estuvo integrada por 53 jugadores de tenis masculinos de categoría junior de 8 clubes de la Región de Murcia, con edad media de $16,81 \pm 1,17$ años. Los jugadores completaron el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.) de Gimeno y cols. (2001). Los resultados han mostrado que la mayoría de jugadores presentan valores altos en las categorías control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo, al igual que un amplio grupo presentó valores bajos en las categorías de motivación y habilidad mental.

Palabras clave: Tenis, estado psicológico, rendimiento.

Correo electrónico: ninosam@hotmail.com

Artículo recibido: 11 de octubre de 2012

Artículo aceptado: 13 de noviembre de 2012

INTRODUCCIÓN

El rendimiento deportivo es el resultado de la integración de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación...), técnicas (dominio de los movimientos de la modalidad deportiva), estratégico-tácticas (conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva, decisiones tácticas...) y destrezas psicológicas (capacidad para mantener la concentración, para autorregular los niveles de activación, autoconfianza o cooperación con el resto del equipo...) del deportista (Williams y James, 2001).

Aunque a nivel físico, técnico o táctico-estratégico los deportistas pueden distinguirse entre sí, la diferencia a nivel de élite es menor, y el dominio y manejo de las habilidades psicológicas adquiere una gran relevancia a la hora de explicar las fluctuaciones en sus rendimientos o el distinto rendimiento mostrado por un mismo deportista en momentos distintos. Así pues, el aspecto psicológico adquiere una gran importancia en cualquier modalidad deportiva, siendo de gran relevancia el conocimiento de dichas variables para saber de qué forman influyen en el rendimiento del deportista, pudiendo así intervenir sobre ellas en las sesiones de entrenamiento y durante las competiciones, como medio para conseguir una optimización en su juego y resultados (Campos, 1996).



Durante muchos años, numerosos investigadores han intentado saber con certeza si realmente las variables psicológicas influyen sobre el rendimiento de los deportistas de alto nivel y, si es así, cuáles y en qué medida (Ezquerro, 2008; Ruiz, 2008). En este estudio, se va a estudiar en el nivel en que se encuentran un grupo de tenistas en juniors en determinadas variables psicológicas, y que son (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2001):

- Control del estrés: comprende dos categorías, la primera que atiende a las características de la respuesta del deportista relacionadas con las demandas del entrenamiento y de la competición y la segunda, que considera aquellas situaciones potencialmente estresantes que pueden desencadenar estrés y donde el control es fundamental para reducir sus posibles perjuicios.
- Influencia de la evaluación del rendimiento: Características de la respuesta del deportista frente a situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o piensa que lo están evaluando personas significativas para él y los antecedentes que pueden provocar una valoración del rendimiento del deportista.
- Motivación: Interés de los deportistas por entrenar y superarse continuamente, el establecimiento y consecución de objetivos, la importancia del deporte en referencia a otras actividades y aspectos de la vida del deportista y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.
- Habilidad mental: Incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo.
- Cohesión de equipo: Referida a la integración del deportista en su grupo deportivo, e incluye la relación interpersonal con los demás miembros del equipo, el nivel de satisfacción entrenando con los otros componentes del equipo, la actitud más o menos individualista en relación con el resto del grupo y la importancia que da al «espíritu de equipo».

Son muchos los autores que han evaluado el nivel de éstas variables psicológicas en deportes como el fútbol (García, Sánchez-Alcaraz, Gómez y López, 2012; Lavarello, 2005), judo (Gimeno y cols. 2007), baloncesto (García, López, Borrego, Sánchez-Alcaraz y Gómez, 2012) y tenis (Pérez-Llanta, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro, 2001).

Por lo tanto, el objetivo de esta investigación será conocer en qué nivel de determinadas variables psicológicas (motivación, control

del estrés, cohesión de equipo, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental) se encuentran los jugadores de tenis, para poder establecer ciertos indicios sobre la dirección en la que se debe desarrollar su entrenamiento psicológico.

MÉTODO

Muestra

La muestra de la investigación estuvo integrada por 53 jugadores de tenis masculinos de categoría junior de 8 clubes de la Región de Murcia, con edad media de $16,81 \pm 1,17$ años. La totalidad de los jugadores llevaban practicando tenis más de 3 años y entrenaban $8,56 \pm 2,34$ horas de media semanales

Instrumento

Los jugadores completaron el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.) de Gimeno et al. (2001), compuesto de 55 ítems que miden las variables de control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Procedimiento

El procedimiento empleado para la administración del cuestionario ha sido el desplazamiento personal hasta los seis clubes de tenis, recordando en todos los casos el anonimato de las respuestas y la importancia de no dejar ningún apartado sin contestar. Finalmente, para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa SPSS 20.0 para Windows.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la tabla 1 se pueden observar los estadísticos descriptivos de cada una de las variables que componen el cuestionario. Los resultados indican que los jugadores han obtenido unos valores medios elevados en las categorías de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo; y unos valores bajos para las categorías de motivación y habilidad mental, datos que coinciden con el estudio de García et al. (2012), para una muestra de jugadores de baloncesto.

Por otro lado, en la figura 1 se pueden apreciar los niveles (alto, medio y bajo) presentados por los jugadores para cada una de las variables psicológicas. Se observa que más del 50% jugadores han mostrado valores altos en las variables influencia de la evaluación del rendimiento (70,6%), control del estrés (64,7%) y cohesión de equipo (17,6%). Por otro lado, los valores más bajos que presentan los jugadores aparecen en la categoría de habilidad mental (41,2%). Estos valores coinciden nuevamente con los presentados por García et al. (2012) en su estudio con jugadores de baloncesto.

VARIABLE	ESCALA	MEDIA	DESV. TÍPICA
Control del estrés	0-80	56.00	9.07
Influencia de la evaluación del rendimiento	0-45	31.23	5.83
Motivación	0-31	18.94	3.13
Habilidad Mental	0-34	18.58	3.20
Cohesión de equipo	0-24	19.84	2.78

Tabla 1: Estadísticas descriptivas de las dimensiones psicológicas.

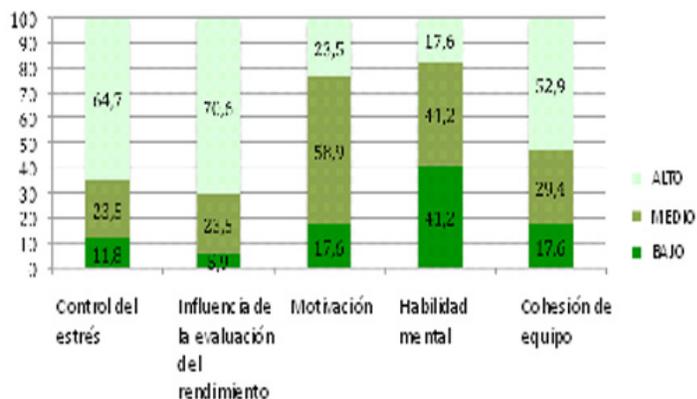


Figura 1: Niveles presentados por los jugadores en cada una de las variables psicológicas.

CONCLUSIONES

La psicología supone un factor esencial de cara al éxito de la práctica deportiva. En este sentido, en el presente trabajo se ha estudiado el nivel en el que se encuentran jugadores juniors de tenis en variables de carácter psicológico (control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo)

Los análisis de los resultados muestran grandes deficiencias en las dimensiones de motivación, y en especial en habilidad mental; al contrario de las variables de control del estrés, cohesión de equipo e influencia de la evaluación del rendimiento, que presentaron valores muy elevados.

No obstante, para una mayor comprensión de este fenómeno, se sugiere el estudio de las variables psicológicas mediante investigaciones de tipo cualitativo que permitan alcanzar un conocimiento más profundo sobre esta problemática. Este trabajo concluye realizando la necesidad e importancia de la labor de los psicólogos deportivos en la formación de los deportistas, en concreto, en los jugadores de tenis.

REFERENCIAS

- Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte. Revisión crítica y nuevas perspectivas. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León (España).
- García, J.A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez, A. y López, G.F. (2012). Variables Psicológicas que afectan al rendimiento de los futbolistas de 3ª División Española. IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física. Pontevedra (España).
- García, J.A., López, G.F., Borrego, F., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez, A. (2012). Variables Psicológicas que afectan al rendimiento de jugadores de baloncesto semiprofesionales. VIII Congreso Hispano-Luso de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Cartagena (España).
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2001). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD: Características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 1(19), 93-113.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo". *Psicothema*, 4(19), 667-672.
- Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etáreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista digital Edeportes*, 84.
- Pérez-Llanta, M.C., Buceta, J.M., López de la Llave, A., Gimeno, F. y Ezquerro, M. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 5, 11-12.
- Ruiz, R. (2008). Características de personalidad en el deporte del tenis: un estudio piloto. IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física, Córdoba, España.

El uso de las aplicaciones para mejorar el entrenamiento: La aplicación técnica de Tennis Australia

Geoff Quinlan (Manager - Coach & Talent Development, Tennis Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 22 - 24

RESUMEN

Este artículo describe cómo el uso de las aplicaciones puede mejorar el entrenamiento, detalla los beneficios del video análisis y explica las funcionalidades de la Aplicación Técnica de Tennis Australia. También explica cómo comunicar el desarrollo de habilidades y la información técnica adecuada para la etapa Roja (5 – 8 años), Naranja (8 – 10 años), Verde (9 + años) y Amarilla a los jugadores de las respectivas edades.

Palabras clave: aplicaciones, entrenamiento, técnica, análisis

Correo electrónico: GQuinlan@Tennis.com.au

Artículo recibido: 29 de enero de 2013

Artículo aceptado: 28 de febrero de 2013

INTRODUCCIÓN

En 2012, los consumidores dedicaron un promedio de dos horas diarias al uso de aplicaciones, un aumento del 35 por ciento con respecto al año anterior. Hay más de 800.000 aplicaciones de Apple disponibles y 700.000 de Android; estas cifras continuarán creciendo en 2013. Las aplicaciones son fáciles de usar, son accesibles y de bajo costo y están disponibles en gran variedad de plataformas. Hay aplicaciones disponibles para todo lo imaginable, con un costo medio de 1.58 USD. La segunda categoría en popularidad es la dedicada a la enseñanza y capacitación (después de la categoría de juegos). Hay gran cantidad de aplicaciones para análisis de videos deportivos incluyendo el tenis: Ubersense, Coaches Eye, Tennis Coach Plus HD, SwingReader, SwingPlane HD, MiiMOVE, Excelade y ahora, la Aplicación Técnica de Tennis Australia.

El uso de herramientas de análisis innovadoras, como las aplicaciones, puede mejorar el entrenamiento, motivar a los jugadores y demostrar que el entrenador está actualizado con la tecnología moderna. El video análisis proporciona una herramienta poderosa para que el jugador tenga evidencia de su nivel técnico y le permite rastrear sus mejoras a través del tiempo. También permite compartir la información y comunicarla por los medios sociales.

Los beneficios de la utilización de aplicaciones para mejorar el entrenamiento

El ojo solamente puede procesar unas 10 imágenes por segundo y las percibe individualmente, pero las cámaras incorporadas que tienen los dispositivos móviles permiten la captura de 25 imágenes por segundo. Esta captura de 25 imágenes por segundo, sumada a la posibilidad de pausar, avanzar, o retroceder imagen a imagen y acercarla, es una ventaja significativa para analizar la técnica de un jugador pues es posible detectar detalles que de otro modo sería imposible.

Sabemos también que muchos alumnos prefieren el aprendizaje visual en lugar del auditivo, estos hallazgos avalan el uso del video análisis que puede implementarse fácilmente mediante las aplicaciones de los dispositivos móviles (Apple y Android).

Algunos de los beneficios más importantes de las aplicaciones para video análisis son la creación de un registro del golpe para poder comprobar las mejoras con el tiempo. Igualmente, las regresiones técnicas se pueden identificar, grabar, y presentar fácilmente al jugador para que pueda volver rápidamente a su nivel.

El uso de estas aplicaciones para analizar el juego puede ser una evidencia de mejora, tanto para jugadores como para padres. El

uso de aplicaciones innovadoras con muchas herramientas y funcionalidades para anotar es atractivo, y actualiza al entrenador con la tecnología moderna y le agrega valor. Uno de los beneficios más importantes es que este tipo de aplicaciones proporciona tanto al jugador como al entrenador un análisis en tiempo real, abriendo canales de comunicación entre las partes interesadas en el desarrollo del jugador.



Imagen 1: La comparación de la devolución de saque a una mano de un jugador de etapa naranja (arriba) y una de etapa verde (debajo)

FUNCIONALIDADES DE LA APLICACIÓN TÉCNICA DE TENIS AUSTRALIA

Registro de la visión

La visión puede registrarse en el dispositivo (ej. iPad o iPhone) mediante el botón para grabar. Se recomienda colocarse de tal manera que el jugador que se está filmando llene la mayor parte de la pantalla y usted esté perpendicular (en los ángulos) al componente del golpe que se desea analizar.

Comparar

Una de las funciones más comunes e informativas de las Aplicaciones Técnicas de Tennis Australia es la habilidad de comparar al jugador. Esta función permite que el entrenador comente las diferencias y similitudes entre el golpe del jugador y la técnica correcta. Además, es valioso y motivador para el jugador comparar versiones anteriores de su golpe y notar las mejoras. La Aplicación Técnica de Tennis Australia también tiene una función de superposición en la cual se puede alterar la transparencia para comparar jugadores.

Herramientas para análisis

La Aplicación Técnica de Tenis Australia incluye varias herramientas de anotación para mejorar el análisis. La posibilidad de trazar líneas, medir ángulos e insertar formas se puede utilizar de manera efectiva para mejorar el análisis. Además, es posible insertar texto, tomar fotos y proporcionar comentarios gracias a la función de voz superpuesta que se suma a las opciones de análisis disponibles para el entrenador.



Imagen 2: Vista de la pantalla con algunas de las herramientas de anotación para mostrar el análisis del entrenador.

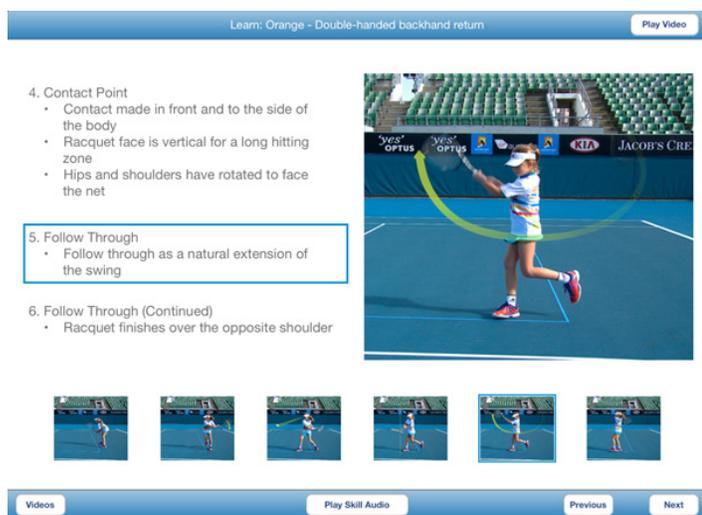


Imagen 3: Información del modo Aprender para la devolución del revés a dos manos de un jugador de etapa Naranja.

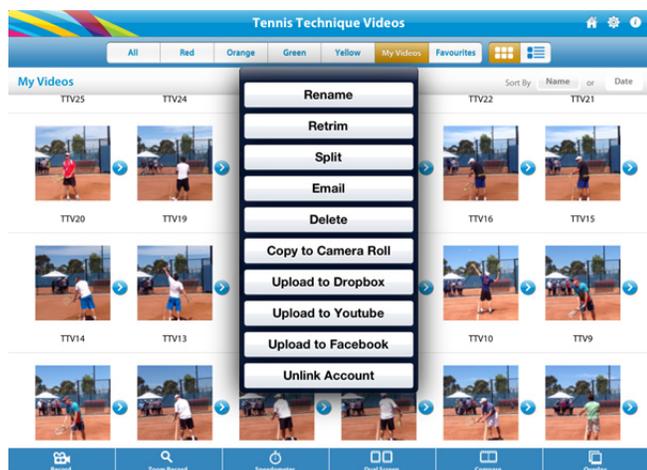


Imagen 4: Las opciones de gestión y envío de sus archivos.

Se recomienda observar sistemáticamente la técnica del jugador para poder ofrecer los consejos más adecuados. Hay que centrarse en los errores fundamentales o reforzar los aspectos positivos de la técnica del jugador.

SERVICIO	ETAPA ROJA (5 A 8 AÑOS DE EDAD)	AMARILLA
Posición	Adoptar una posición básica. Empuñadura: Este para golpe de derecha #3 hacia una empuñadura Continental #2.	Posición para el saque – dentro de un rango de aceptabilidad. Desde "los pies perpendiculares a la red, el pie delantero angulado hacia el poste de la red y el pie trasero detrás del delantero, paralelo a la línea de fondo separados a la anchura de hombros hacia una posición ligeramente cerrada". La mano que no golpea sostiene la pelota y el cuello de la raqueta. Empuñadura: Continental #2.
Movimiento de preparación	Elevar la pelota aproximadamente al nivel de los ojos.	Poder lograr una acción de elevación coordinada El brazo que lanza la pelota se eleva hacia el poste de la red y suelta la pelota más o menos a la altura de los ojos. La palma de la mano que golpea permanece baja mirando al suelo. Ritmo: El punto alto del lanzamiento es igual al punto alto de la raqueta (suele llamarse posición "trofeo"). Transferencia del peso corporal a la pierna trasera (Flexión de la rodilla posterior a $110^{\circ} \pm 10^{\circ}$).
Movimiento hacia adelante	El codo se flexiona para iniciar el movimiento coordinado de lanzamiento sobre el hombro.	El codo se flexiona para iniciar el movimiento de lanzamiento. Extensión del codo hacia arriba para impactar. La raqueta sigue el camino del movimiento hacia arriba. Ritmo: Descenso de la pelota sincronizado con el impulso de la pierna hacia arriba.
Contact Point	Lograr una coordinación básica del movimiento de lanzamiento.	Los puntos de contacto varían según el tipo de servicio ejecutado. Los ojos se enfocan en el punto de impacto. La rotación hombro sobre hombro es evidente. Los hombros rotan paralelos a la red.
Terminación	La terminación es una extensión natural del movimiento.	Lograr una recuperación equilibrada.

Tabla 1: Contenido del saque para jugadores de Etapa Roja (5-8 años de edad) y pelota Amarilla.

Modo aprender

La Aplicación Técnica de Tenis Australia presenta golpes modelo (golpe de derecha, revés a dos manos, revés a una mano, revés cortado, volea de derecha, volea de revés, remate, servicio, devolución de servicio de derecha, devolución de revés y revés a dos manos) para jugadores de todos los niveles: Roja (5 – 8 años), naranja (8 – 10 años), verde (9 + años) y pelota amarilla. Los videos del modo Aprender se pueden utilizar individualmente para presentar la técnica ideal a un jugador o dentro del modo Comparar mediante de la función lado a lado o superposición.

El modo Aprender contiene los fundamentos del golpe para la posición de preparados, movimiento de la raqueta hacia atrás, hacia adelante”, contacto y terminación de cada uno de los golpes. La información y los detalles proporcionados son relativos a cada etapa de desarrollo. Por ejemplo, se puede comparar la información del servicio en la etapa de pelota Roja (5 – 8 años) y en la Amarilla (Tabla 1).

Demora de tiempo

La función demora de tiempo permite que el entrenador demore la acción (entre 5 y 30 segundos) para que los jugadores se observen y obtengan retroalimentación inmediata. Esta función es ideal para las sesiones grupales o de un equipo en las cuales el entrenador utiliza un ejercicio tradicional o estilo español, con un número predeterminado de tiros. Un ejemplo podría ser que el entrenador pida a los jugadores que pongan mayor énfasis en el impulso de piernas para los golpes de fondo. Después de terminar el golpe/ejercicio se retrasa la “repetición” un tiempo pre-determinado para que los jugadores observen su rendimiento, comparándolo con el objetivo de utilizar mayor impulso de piernas para los golpes de fondo.

Gestionar y enviar los archivos

La Aplicación Técnica de Tenis Australia tiene la funcionalidad de gestionar y enviar fácilmente los archivos. Es posible ponerles un nombre, cambiarlos, o cortarlos, dividirlos y copiarlos en la cámara. Los archivos se pueden enviar por correo electrónico y se pueden subir a Facebook, YouTube y Dropbox.

Esta funcionalidad es muy útil para el entrenador. Ya no tiene que transferir los archivos de una cámara de video a su computador, abrir un programa de análisis, importar los archivos y luego analizarlos. Por ejemplo, una joven jugadora está en clase con su entrenador, quien puede analizar su rendimiento e inmediatamente enviar un correo electrónico a los padres que están mirando la sesión desde un lado de la cancha y quieren verla en su teléfono en ese mismo instante.

CONCLUSIÓN

Los jugadores son cada vez más hábiles en el uso de la tecnología. Los entrenadores deben mantenerse actualizados y el uso de las aplicaciones de análisis con video (como las que presenta este artículo en el caso de Tenis Australia) puede mejorar el entrenamiento, especialmente porque muchos son aprendices visuales /cinéticos. Además, los archivos registrados pueden motivar y comprometer aún más al jugador pues tiene una evidencia de su mejora. Hay muchas herramientas para ayudar al entrenador con su análisis y las mismas pueden comunicarse fácilmente a las partes interesadas. El modo Aprender proporciona modelos de golpes y contenido para todos los niveles (edades) y para todos los golpes. Esto permite que las Federaciones Nacionales (Tenis Australia) proporcionen un recurso técnico para muchos entrenadores y jugadores.

Entonces, ¿qué hay después? ¿Qué otras aplicaciones pueden mejorar el entrenamiento? Entre otras están Coach Activities App, Tactics App, Pro Player App, Hot Shots App, FPMS App, Cardio Tennis App, Movement App, Charting App, Strength & Conditioning App, Annual Plan App, Tennis in Schools App, Psychological Skills App, Competition Formats App y Tournament Formats App.

REFERENCIAS

<http://148apps.biz/app-store-metrics/>

<http://www.vark-learn.com/english/page.asp?p=research>

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

Ejercicios de aprendizaje y corrección del servicio

Daria Kopsic (Directora General, Biodynamic Tennis, Argentina)

ITF Coaching and Sport Science Review 2013; 59 (21): 25 - 27

RESUMEN

Este artículo presenta diversos ejercicios de aprendizaje y corrección del servicio. En concreto se explican aspectos claves del servicio, tales como la rotación externa del brazo y la flexibilidad en la extensión de la espalda, así como se proponen ejercicios para la etapa psicomotriz, la etapa formativa, adultos, de prevención y de entrada en calor.

Palabras clave: servicio, ejercicios, aprendizaje

Correo electrónico: daria.kopsic@gmail.com

Artículo recibido: 29 de enero de 2013

Artículo aceptado: 28 de febrero de 2013

INTRODUCCIÓN

Tras haber testeado y evaluado a jugadores mucho tiempo, considero fundamental el trabajo de aprendizaje motor primario, ya que esto nos va a permitir que en el futuro el jugador no tenga limitaciones importantes en este gesto y provocará un riesgo mínimo de lesión en el trabajo que se va a realizar con el movimiento del servicio. Debemos considerar como es el movimiento de la articulación del hombro, pero es necesario diferenciar si se trata de un movimiento de lanzamiento o uno de impacto.

Durante mucho tiempo decíamos que los jugadores argentinos no sacaban bien porque en su formación primaria no se practicaban demasiados deportes en los que se realizaran movimientos de lanzamiento. Esto es parte de verdad, pero también debemos evaluar si hablamos movimientos que involucran lanzar objetos (beisbol, basquetbol) o movimientos en los que el hombro tiene un rol de resistencia (natación, vóleibol, etc.).

Considero que es muy importante que desde la etapa psicomotriz, con el mini tenis, hasta la etapa profesional o adulta se realicen movimientos que tengan coherencia con el gesto motor que deseamos que el jugador tenga en el futuro.

Los ejercicios deben tener relación con la etapa motora sensible en la que el niño se encuentra y realizarlos con materiales alternativos que favorezcan la impresión de la huella motora correcta, lo cual nos permitirá conseguir una buena transmisión de la raqueta a la pelota de tenis.

Antes de presentar directamente en los ejercicios me gustaría hacer una breve introducción sobre la importancia de la rotación externa del brazo y de la flexibilidad en la extensión de la espalda, aquí hay un artículo muy interesante sobre esta investigación de Bob Prichard.

Rotación externa del brazo

En investigaciones recientes se pudo observar que un factor importante que aparece en todos los buenos sacadores es que tenían una rotación externa de su brazo notablemente mayor que el resto de los jugadores.

Saber este dato nos permite en etapas tempranas trabajar para que el jugador logre mejorar este aspecto y así llegar a su máximo potencial.

Flexibilidad en la extensión de la espalda

En este apartado se puede hacer una breve consideración pues este aspecto no es un factor fundamental en el rendimiento del servicio, pero se observa que coopera en la rotación externa del brazo y que se puede trabajar elongando los músculos abdominales.

Es importante establecer los materiales alternativos de trabajo, como las bandas elásticas, pelotas medicinales, pelotas de futbol americano, diferentes tipos de plataformas de balance, etc.

Debemos tener una batería de diferentes tipos de ejercicios, ya que cada individuo tiene su particularidad, y no siempre se puede realizar el mismo abordaje para la resolución de un problema.

La clasificación de los ejercicios que vamos a presentar es la siguiente:

1. Ejercicios para la etapa psicomotriz.
2. Ejercicios para la etapa formativa.
3. Ejercicios para la etapa competitiva.
4. Ejercicios para adultos.
5. Ejercicios preventivos y de entrada en calor.

EJERCICIOS PARA LA ETAPA PSICOMOTRIZ

En esta etapa sensible del niño los ejercicios relacionados con el gesto motor del servicio tienen como objetivo trabajar la huella primaria de un gesto que requiere mucha coordinación de las diferentes palancas. En el futuro este gesto tendrá un rol fundamental en el juego. En esta etapa debemos trabajar de forma disociada buscando el desarrollo de las diferentes habilidades necesarias para la ejecución del servicio.

Debemos trabajar las siguientes habilidades del servicio:

1. Equilibrio

El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que va a evolucionar con la edad y está ligado a la maduración del sistema nervioso central. A los cuatro años el niño puede mejorar su equilibrio dinámico y alrededor de los siete años consigue mantenerse en equilibrio con los ojos cerrados.

2. Saltar

Esta habilidad motora en la que el cuerpo está en el aire debido al impulso generado por una o ambas piernas, requiere equilibrio y coordinación. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.

3. Lanzar

Debemos considerar la relación de este movimiento técnico con el servicio. Cuando se lanza se involucra el brazo no hábil (colocar la pelota en el aire). Las clases de lanzamientos que podemos observar en los inicios, que emplean los niños, y otras formas que buscaremos adquirir la habilidad incluyen:

- Lanzamiento por encima del hombro.
- Lanzamiento lateral.
- Lanzamiento de atrás a delante.

Hemos de focalizarnos fundamentalmente en el lanzamiento hacia adelante.

4. Golpear

La habilidad de golpear implica utilizar el brazo hábil con un objeto (la raqueta) a otro (la pelota). Se debe involucrar el gesto técnico del servicio, de por sí un movimiento complejo. Las habilidades de golpeo se llevan a cabo en diversos planos y muy distintas circunstancias: por encima del hombro, laterales, de atrás adelante y con una raqueta. El éxito del golpe dependerá del tamaño, peso, adaptación a la mano del objeto que golpea y de las características del móvil a golpear.

Dicho éxito viene, además, condicionado por la posición del cuerpo y sus miembros antes y durante la fase de golpeo.

A la hora de realizar estos ejercicios es muy importante que el niño mantenga el eje de la cabeza alineada con la columna y no inclinar la cabeza hacia alguno de los lados.

EJERCICIOS PARA LA ETAPA FORMATIVA

Durante la etapa formativa, es muy importante que trabajemos con ejercicios de disociación del tren inferior y el tren superior. Debemos buscar que el niño pueda realizar servicios en los que pueda mantener el equilibrio y lanzar colocando la cabeza alineada con el eje longitudinal. Para ello es fundamental trabajar con bandas elásticas para balancear las escapulas.



Foto 1. Trabajo con bandas elásticas.

Foto 2. Trabajo sobre plataformas inestables.



Fotp 3. Trabajo con pelota de fútbol americano.

EJERCICIOS PARA LA ETAPA COMPETITIVA

Los trabajos realizados con jugadores profesionales siempre los trabajo con el entrenador de cada jugador, ya que es el entrenador quien debe entender el mecanismo del gesto y la importancia de no volver a huella motora anterior. Siempre es conveniente buscar el aspecto concreto de mejora mediante el análisis fotográfico o video con el fin de tener un control bien especificado del problema planteado por el jugador y el entrenador.

EJERCICIOS PARA ADULTOS

Los ejercicios propuestos en este apartado aparecen en las siguientes fotos.



- De soltura.
- De corrección del gesto con pelota medicinal.
- De balance.

Los ejercicios para adultos deben estar fundamentalmente dirigidos al trabajo preventivo de lesiones y en segundo término al rendimiento del golpe. Si no existe lesión presente, debemos tratar de que el adulto pueda lograr que la articulación del hombro trabaje de forma libre en relación al cuerpo, pues esto le permitirá generar mayor aceleración en el impacto.

EJERCICIOS PREVENTIVOS Y DE ENTRADA EN CALOR

Los ejercicios propuestos en este apartado aparecen en las siguientes fotos.



Foto 4. Antes de comenzar los ejercicios se busca la posición anatómica para comenzar el trabajo.

Foto 5. Se trabaja la alineación del eje longitudinal de la pierna.



Foto 6. En este ejercicio con bandas se trabaja la estabilización de las escapulas, como prevención de lesiones futuras y corrección de la postura del jugador.

Foto 7. Trabaja la rotación del brazo con relación a la articulación del hombro, en el eje antero posterior.



Foto 5. Este ejercicio tiene relación estrecha con el anterior, pero la rotación que se trabaja del hombro con el brazo es en forma de "molino lateral".



Foto 6. Se trabaja que la articulación trate de lograr la máxima disociación del brazo con el cuerpo, buscando así una excelente entrada en calor y futura soltura.



Antes de comenzar a sacar libremente, siempre recomiendo comenzar a sacar disminuyendo la base de sustentación para trabajar el equilibrio y, seguidamente, realizar de una serie de 10 a 20 servicios, para luego sacar libremente.

CONCLUSIÓN

El servicio es un gesto motriz complicado que se puede mejorar de muchas maneras. Este artículo ha mostrado como algunos componentes del servicio pueden trabajarse con ejercicios sencillos que son muy importantes para mejorar la acción del servicio. Asimismo, el servicio no es sólo un golpe que pueden mejorar los juniors, sino también tenistas adultos. El servicio es fundamental y clave para tener éxito en un partido de tenis, por lo que la inclusión de estos ejercicios en los programas de entrenamientos para jugadores de todos los niveles y edades puede ayudar en gran medida a ayudarles a aumentar su nivel y satisfacción en la práctica del tenis.

REFERENCIAS

- Bordoli, P. (1995) Manual para análisis de los movimientos.
- Dyson, G. (1980) Mecánica del Atletismo.
- Elliot, B., Reid, M. & Crespo, M. (2003) ITF Biomechanics of Advanced Tennis.
- Guede, F.R. (2007) La Biomecánica del Saque del Tenis.
- Kapandaji, A.L. Fisiología Articular, tomo 1 y tomo 2.
- Kopsic, D. Sistema Biodinámico.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2004) Teoría del movimiento (Motricidad Deportiva).
- Piasenta, J. (2000) Aprender a observar.
- Pradet, M. & Hubiche, J.L. (1999) Comprender el Atletismo.
- Prichard, B. Andy Roddick 155mp del saque.

F7. El trabajo con las bandas busca la sensación y equilibrio de los grupos musculares involucrados en la elevación del brazo.



Foto 8. El trabajo con la pelota medicinal (en la que el peso esta relacionando con la edad y biotipo) involucra toda la cadena corporal.

Foto 9. En este ejercicio se mejora la disociación del tren inferior con un trabajo acoplado de giro.



Foto 10. Antes de comenzar el trabajo con raqueta realizamos el movimiento completo con pelota medicinal.

Libros recomendados

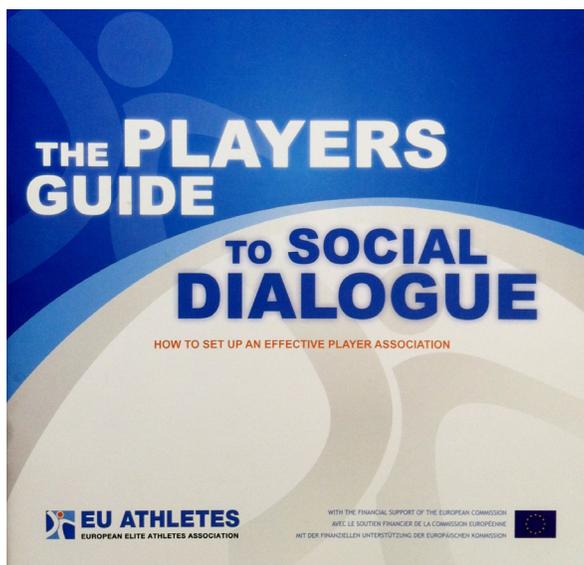
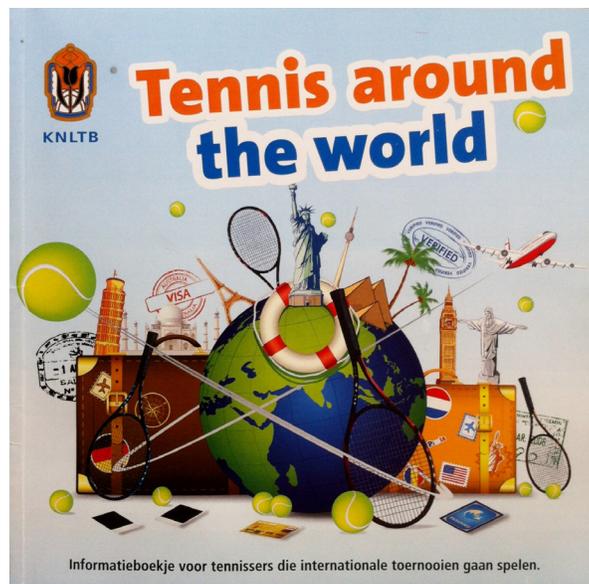
EL TENIS EN EL MUNDO- INFORMACIÓN PARA TENISTAS SOBRE CÓMO JUGAR TORNEOS INTERNACIONALES

Autor: Babette Pluim, Claudia Smit, Dorian Driessen, Sandy Oskam, Charlotte van der Heijden. Idioma: Holandés e inglés. Tipo: Libro de 39 páginas. Nivel: Avanzado. Año: 2012.

Este libro será una buena referencia para los jóvenes tenistas y entrenadores que viajen por el mundo. Esta guía se focaliza en los aspectos importantes de una buena y completa preparación, nutrición apropiada, tratamiento médico, lesiones, salud mental y dopaje.

Es una herramienta práctica e indispensable para los jóvenes tenistas que se inician en el juego de torneos internacionales pues les presenta una visión general de las medidas que deben tomar fuera de la cancha para hacerse cargo de sí mismos y de sus pertenencias de manera segura, evitar las lesiones, evitar problemas de dopaje o contraer enfermedades. Además de consejos útiles, contiene una sección dedicada a la nutrición que puede contribuir para el rendimiento de los jugadores.

Para mayor información, por favor, contactar a: bpluim@euronet.nl



GUÍA PARA LOS JUGADORES PARA EL DIÁLOGO SOCIAL. CÓMO ORGANIZAR UNA ASOCIACIÓN DE JUGADORES EFECTIVA

Autor: Simon Taylor, Jim Souter. Idioma: Inglés. Tipo: Libro de 31 páginas. Nivel: Avanzado. Año: 2009.

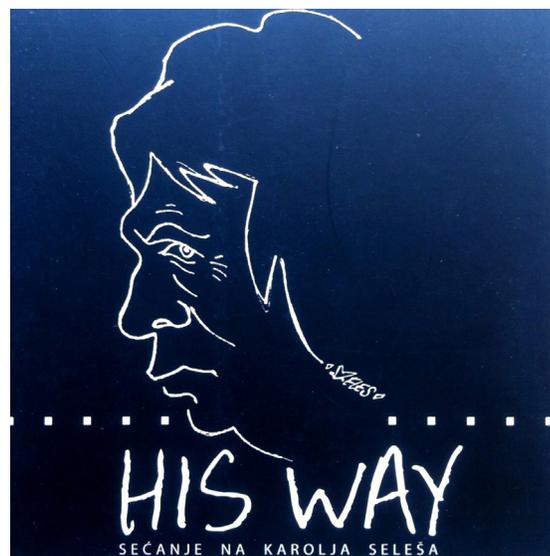
Este libro es una guía escrita por asociaciones de jugadores para los jugadores y explica cómo organizar una asociación de jugadores profesionales, es decir, una voz colectiva y potente para proteger y promover los intereses de los jugadores. Proporciona una visión de las experiencias y errores cometidos por otros jugadores que ya cuentan con su propia asociación. Esta guía explica que establecer una asociación es una tarea ardua y que lleva un tiempo ver el retorno de la inversión. Sin embargo, proporciona ideas útiles y consejos prácticos relacionados con temas técnicos, cómo atraer a los miembros y lograr un retorno sobre la inversión. Explica la tarea clave de la asociación: diálogo social, es decir mantener el diálogo con los clubes y qué hacer cuando el diálogo social se transforma en pleitos judiciales.

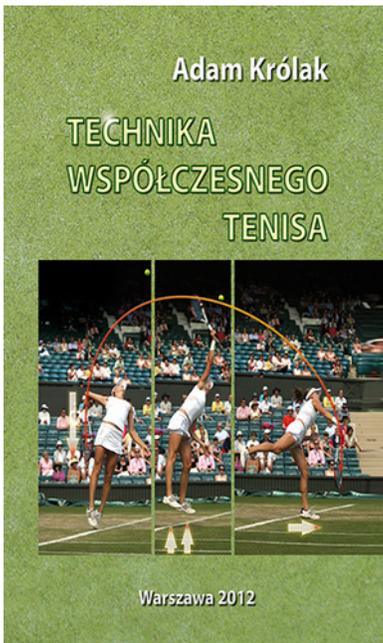
Para mayor información, por favor, contactar a: info@euathletes.info o www.uni-europa.org

SU MODO – SEĐANJE NA KAROLJA SELEŠA

Autor: Vladimir Todorovi. Idioma: Croata. Tipo: Libro de 111 páginas. Nivel: Todos los niveles. Año: 2012.

Este libro es un tributo al entrenador y padre de Monica Seles, el ya fallecido Karolj Seles. Seles fue un entrenador de tenis único como tal, nunca jugó tenis y tenía un gran talento para las artes. El libro describe el tipo de hombre que era, aún más realzado por las caricaturas que el mismo Seles dibujaba de sí mismo. Celebrities, no solamente del mundo del tenis, actrices, entrenadores de fútbol, periodistas, arquitectos y ex campeones olímpicos cuentan su amistad o relación con este hombre extraordinario. Su Modo (His Way, su título en inglés) es una lectura muy interesante para cualquiera que se interese por el hombre que estaba detrás del entrenador y padre de la gran tenista Mónica Seles.





TECHNIKA WSPÓŁCZESNEGO TENISA (EL TENIS TECNOLOGÍA MODERNA)

Autor: Adam Królak. Idioma: Polaco. Tipo: Libro de 276 páginas. Nivel: Todos los niveles. Año: 2012.

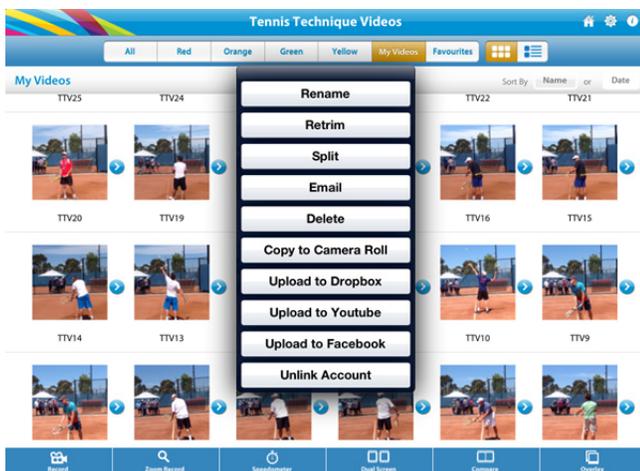
Este libro será una gran referencia y guía para jugadores de todos los niveles. Realizado con excelentes imágenes (tiros de acción), el libro explica cada tiro ampliamente. Desde el servicio hasta la volea, describe todas las secuencias y examina minuciosamente los golpes de los tenistas de la ATP y de la WTA, como Roger Federer, Venus Williams, Rafael Nadal, y Martina Hingis. Además, se comentan con todo detalle los aspectos técnicos y tácticos de los jugadores. Finalmente, se tratan temas como la biomecánica de los tiros y el juego de tenis, y se comparan los jugadores en base a diferentes factores. Este es un libro recomendado para todos los entrenadores que busquen tiros de acción espectaculares, con exhaustivas y claras explicaciones básicas sobre todos los tiros de tenis.

APLICACIÓN TÉCNICA DE TENIS AUSTRALIA

Autor: Desarrollo de entrenadores de Tenis Australia. Idioma: Inglés. Tipo: Aplicación para iPhone e iPad. Nivel: Nivel intermedio y avanzado. Año: 2013.

La Aplicación técnica de Tenis Australia está diseñada para presentar e interpretar modelos técnicos adecuados pero también para trabajar con jugadores de 5 a 12 años de edad, y hasta jugadores adultos. Esta aplicación para iPhone e iPad de fácil uso ofrece una plataforma de análisis con varias funcionalidades clave muy convenientes. Se registran los golpes de los jugadores en HD y se pueden comparar de múltiples maneras con otros golpes de referencia. Además, se puede realizar un análisis de los golpes de los jugadores midiendo la velocidad, formas y ángulos, líneas, tomar fotos y grabar con voz superpuesta. Finalmente, es posible manejar fácilmente los archivos (por ej. cambiar de nombre, cortar y eliminar) y comunicar por diferentes medios (por ej. los medios sociales, correo electrónico y DropBox).

Para mayor información, por favor, contactar a: coachmembership@tennis.com.au



Páginas de internet recomendadas

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, 6^ª - 21, 46015, Valencia (España)

EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Dave Miley.

EDITOR ADJUNTO

Tom Sutton, MA.

CONSEJO EDITORIAL

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, PhD. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Bernard Pestre (French Tennis Federation, France)
Boris Sobkin (Russian Tennis Federation, Russia)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)
Cesar Kist (Confederação Brasileira de Tênis, Brazil)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, PhD. (AAHPERD, USA)
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Geoff Quinlan (Tennis Australia, Australia)
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egypt)
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Germany)
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunisia)
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japan)
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)
Kamil Patel (Mauritius Tennis Federation, Mauritius)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, USA)
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, USA)
Ms Larissa Schaefer (Federación Paraguaya de Tenis, Paraguay)
Ms Yayuk Basuki (Indonesian Tennis Association, Indonesia)
Patrick McEnroe (United States Tennis Association, USA)
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)
Tito Vázquez (Asociación Argentina de Tenis, Argentina)

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

PERIODICIDAD

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

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: COPERNICUS, DIALNET, DICE, DOAJ, EBSCO HOST, LATINDEX, RESH, 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: 2225-4757

Foto Creditos: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF

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/