

¡BIENVENIDOS A "COACHES REVIEW"!

Bienvenidos a este número de "Coaches Review" que contiene artículos de Países Bajos, EEUU, España e Irlanda. Los temas tratados incluyen Preparación Física, la Física aplicada al tenis, la Táctica y la Psicología. También presentamos un artículo sobre el servicio y el resto a cargo de Nick Bolletieri, así como un análisis de las causas y la eficacia de los "gruñidos" que emiten algunos jugadores al efectuar sus golpes, realizado por Frank van Fraayenhoven de Holanda.

Son sin duda muchos los lectores que, en alguna ocasión han participado en un Seminario para Entrenadores de la ITF. Cada año se celebran más de 70 cursos de la ITF en diversas partes del mundo. Generalmente dichos cursos incluyen la presencia de un experto competente en materia de entrenamiento que se traslada a un país dado para trabajar allí con los entrenadores durante una o dos semanas. Los cursos contribuyen a garantizar que los entrenadores de todos los lugares del mundo disponen periódicamente de la posibilidad de actualizar sus conocimientos sobre las técnicas de entrenamiento más avanzadas. Por dicho motivo, quisiéramos aprovechar esta oportunidad para agradecer al número ingente de expertos que, a lo largo de los años, han colaborado con la ITF en la realización de dicho programa de formación.

El "plato fuerte" del programa de actividades de capacitación organizadas por la ITF lo constituye el Seminario Mundial para entrenadores que se celebra cada dos años. La 9ª edición del Seminario será organizada en cooperación con la Federación Europea de Tenis y la Real Federación Española de Tenis del 8 al 14 de Octubre de 1995. El lugar de celebración será el Centro Nacional de Alto Rendimiento, situado en las proximidades de Barcelona, España. Esperamos veros allí.

A los entrenadores más directamente vinculados con el trabajo con jugadores nacionales de élite les interesará conocer más detalles del nuevo formato de la Copa Federación, que empezará a utilizarse este mes de abril. La nueva Copa Federación será disputada por las 8 naciones más fuertes – según los resultados de 1994 – que jugarán sus encuentros "en casa" o en terreno contrario, en el seno del Grupo Mundial. Los 8 equipos siguientes jugarán en el Grupo Uno. Las demás naciones dispondrán de torneos de Clasificación Regionales, estructurados en base a dos divisiones: Grupo de Clasificación Regional Número Uno y Grupo de Clasificación Regional Número Dos.

Los cuatro equipos que venzan en la primera ronda del grupo mundial pasarán a disputar las semifinales y posteriormente la final, para determinar el equipo campeón. Los perdedores en primera ronda jugarán contra los ganadores en primera ronda del Grupo Uno, para decidir la composición del Grupo Mundial en 1996.

De igual manera, los cuatro equipos eliminados en primera ronda del grupo uno jugarán contra los cuatro mejores equipos de los torneos de clasificación regionales para determinar qué equipos integrarán el grupo uno en 1996.

El nuevo formato de la Copa Federación, que hará que en cada encuentro esté en juego la supervivencia, el ascenso o el descenso de categoría, contribuirá, sin duda alguna, a aumentar la tensión y la emoción tanto para las participantes como para los espectadores.

Los torneos de clasificación regionales - en Europa/África, Las Américas y Asia/Oceanía – se seguirán jugando según el sistema de liga, con eliminatorias de 2 individuales y 1 doble disputados el mismo día, mientras que los encuentros del grupo mundial y el grupo uno se jugarán con el formato de 4 individuales y 1 doble disputados durante dos días.

El cambio de formato ha sido una consecuencia de la gran popularidad adquirida por la Copa Federación entre los países miembros de la ITF, que ha hecho que se "disparara" el número de naciones inscritas, que ha pasado de 16 en la primera edición, disputada en el Queen's Club de Londres en 1963, a 87 equipos participantes en 1995.

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

Esperemos que disfrutéis de este 6º número de la Revista.



Doug MacCurdy
Director General

Dave Miley
Administrador de Desarrollo

MI OPINIÓN SOBRE LA DEVOLUCIÓN DE SERVICIO

Por Nick Bolletieri (EEUU)

Este artículo fue publicado originalmente en la Revista "Tennis Match".

A mi juicio el resto es y, muy probablemente seguirá siendo, la parcela del juego del tenis más frecuentemente descuidada en las sesiones de entrenamiento. Para entrenar el resto es absolutamente necesaria la presencia de dos jugadores (no puede entrenarse en solitario, como ocurre con el servicio) que deben trabajar juntos durante largos períodos antes de que se produzca una mejora en el rendimiento.

El resto, que otrora no fuera tal vez considerado uno de los golpes más importantes del "arsenal" de todo buen jugador, ha sufrido una evolución hasta convertirse, por pura necesidad, en un arma absolutamente imprescindible. En los años 40 y 50, cuando el tenis era un deporte prácticamente relegado a los "country clubs", que se jugaba con aquellas raquetitas de madera tan graciosas, la mayor parte de los servicios consistían en bolas jugadas con mucho efecto – ya fuera "cortado" o liftado que por aquellas fechas se denominada "American twist". El restador tenía que avanzar rápidamente para restar desde el interior de la cancha, antes de que el efecto de la pelota del servicio pudiera causarle problemas.

Pero con el paso de los años hicieron su aparición nuevas raquetas, mucho más dinámicas, bolas más rápidas, jugadores más atléticos, gracias a programas de preparación física avanzados, y entrenadores perfectamente capacitados que conocen al dedillo todos los aspectos del gesto del servicio. A resultas de todo esto, el saque viaja ahora a una velocidad del sonido y los saques a 180 km/h se han convertido en la regla y no en la excepción.

En vista de todo esto, no queda otro remedio que esforzarse por mejorar la devolución de servicio. Sin embargo, ello no es empresa fácil hoy en día. No es posible adelantarse tanto a "cortar" la trayectoria de la pelota tan pronto como se hacía en otros tiempos. (De intentarlo, impactaríamos la pelota detrás del cuerpo. Y restar un servicio tarde es tan eficaz como no restarlo en absoluto). Por lo tanto, mi opinión es que debemos adaptar nuestra "filosofía" y modificar ligeramente nuestro enfoque de cómo conviene realizar la devolución del servicio en tales condiciones.

Al restar, conviene tener presentes los aspectos siguientes:

1. Hay que desarrollar una posición de espera sólida que nos permita reaccionar con rapidez ante cualquier tipo de servicio.
2. ¡Jamás hay que dejar de mirar la pelota! La mayoría de movimientos de elevación de la pelota nos darán algún indicio del tipo de servicio que vamos a recibir. (Nota: S. Edberg es una excepción en ese respecto, ya que siempre se lanza la pelota detrás de la cabeza y muy a su izquierda).
3. Hay que reducir el gesto de preparación, una simple rotación de caderas y hombros. En ese aspecto, Lendl, Agassi y Chang son perfectos ejemplos a imitar.
4. Recordemos que, cuanto más difícil el servicio que debemos restar, más debemos acortar nuestra preparación.
5. Olvidémonos de los títubeos. ¡Hay que armarse de valor y PEGAR CON DECISIÓN!

¿Cómo podemos combinar todos estos elementos, especialmente si tenemos en cuenta que existen diversas variedades de servicios que requieren diferentes tipos de restos o estrategias?



Cómo restar un servicio cortado

En el tenis de hoy es necesario restar eficazmente los saques cortados pues son un arma muy utilizada, debido a que la pelota rebota muy bajo y muy rápido y prácticamente sale despedida o resbala lateralmente sobre la superficie del terreno de juego y tiende a "sacar de la pista" al jugador que resta. Como consecuencia, en la mayoría de los casos, la mitad de la cancha del restador queda prácticamente "descubierta". Además, si se trata de un saque cortado de un zurdo sobre el lado de ventaja, este tiene todo el poder destructivo de un servicio cortado efectuado por un diestro sobre el lado de iguales, excepto que el primero tiene la posibilidad de efectuarlo en los momentos más cruciales del juego, cuando el sacador o el restador disponen de una pelota de ventaja. Contra este tipo de servicio, es necesario "ver" lo antes posible el lanzamiento de la pelota y el arco de la raqueta del sacador para poder "leer" el más mínimo indicio de si el servicio jugador por el adversario será cortado, plano, liftado o un saque de tipo "kick". Hay que fijarse muy bien en la cara de la raqueta del contrario cuando ésta se aproxima a la pelota, en el punto más elevado de su lanzamiento, arrancar lo antes posible hacia la bola y, sobre todo, restar con fuerza y decisión. Para poder contrarrestar el servicio cortado hay que moverse **DIAGONALMENTE** hacia la pelota, en lugar de desplazarse paralelamente a la línea de fondo. La orientación diagonal de nuestro movimiento, por ligera que sea, nos ayudará a "cortar" el ángulo del servicio antes de que su efecto nos impida controlarla. También nos permitirá trasladar el peso hacia delante. Sugiero además que, inicialmente restemos cruzado, pues ello contribuirá a incrementar nuestro margen de error.

Como restar un servicio de tipo "kick"

La clave para devolver este servicio consiste en el lanzamiento de la pelota del sacador. Si lanza la pelota hacia su espalda, sobre su hombro izquierdo, está claro que el saque será liftado o llevará "kick". En cuanto hayamos reconocido dicha señal, debemos movernos con rapidez para colocarnos en la posición adecuada para restar dicho tipo de saque. Hay que impactar la pelota antes de que esta "salte" y se eleve por el aire, a causa del efecto, hasta rebasar la altura de nuestro hombro. La preparación en torno a la pelota que realizan Chang, Agassi y Courier, con la raqueta sujetada con una empuñadura semi-oeste, les permite liftar el resto, incluso cuando la pelota bota alta. Esta técnica es especialmente eficaz cuando el jugador que saca no sube a la red tras el servicio. Un resto cortado puede ser un arma alternativa de gran eficacia. Conviene variar los restos y jugar con decisión.

Como restar un saque plano muy potente

Bueno, si nuestro contrario saca a velocidades que oscilan entre 180 y 190 km/h, es evidente que su servicio será muy difícil de restar para cualquier jugador. Probablemente, lo más eficaz que podemos hacer cuando tengamos que enfrentarnos a un servicio plano que llega a 190 km/h, sea decir: "Padre Nuestro, que estás en los Cielos..." y probar suerte. Lo digo porque, sin duda alguna, hay una parte de fortuna y una parte debida a que nos encontramos en el lugar justo y en el momento apropiado para poder efectuar el resto. Entendámonos bien, este tipo de servicio también se puede "domar". Si mantenemos el gesto de preparación corto, con una buena rotación de caderas y hombros y pegamos con decisión todos los restos, lograremos conectar uno o dos buenos golpes, el contrario puede fallar una volea y cometer una doble falta o dos e, inmediatamente, habremos roto el servicio con un "break" delante en el marcador. Moraleja: Hay que identificar lo antes posible el servicio, "pegar a la pelota", no empujarla y, probar fortuna.

Cómo restar cuando el contrario saca y sube

Es imperativo jugar sólo la pelota. ¡Ese debe ser nuestro objetivo! Debemos tratar de pegar lo antes posible un par de restos agresivos y ¿Quién sabe? Un par de restos agresivos pueden hacer dudar al contrario y que nosotros tengamos la posibilidad de adivinar la posición desde la que tendremos que efectuar el resto.

Cómo restar cuando el contrario se queda en el fondo

Debemos resignarnos a la idea que, en la mayoría de los casos, vamos a devolver el servicio a las zonas de la cancha donde más cómodo se siente el jugador que saca, es decir, las zonas próximas al fondo de la cancha. No basta, pues, con limitarse a devolver la pelota al otro lado. Hay que intentar colocar al adversario en una posición defensiva, dirigiendo nuestros restos a aquellos lugares donde no está habituado a jugar o en los que se siente incómodo. De esta manera, cabe esperar que su respuesta nos permita atacar o jugar nuestro siguiente golpe con mayor potencia agresiva. Jugadores como Edberg, Becker, Chang, Courier, Sampras y Lendl, juegan muy agresivamente contra los restos cortos de sus contrarios, atacándolos incluso con subidas a la red. Por consiguiente, debemos dirigir nuestro resto a la zona de la cancha más conveniente para nosotros, no para el adversario.

Como restar un segundo servicio

Actualmente ya no son sólo los mejores jugadores de nivel mundial los que restan los segundos saques de forma muy ofensiva. Es algo que puede observarse en todos los niveles de juego. Cualquiera que sea el nivel al que compitamos, nuestra mente y nuestro cuerpo tienen que estar listos para atacar. La segunda fase de nuestra ofensiva debe incluir golpes como la derecha escorada cruzada o paralela con una preparación alrededor de la pelota para golpear y atacar impactando antes la pelota. Esto permitirá agarrar desprevenido y desestabilizar a nuestro adversario. Y, de vez en cuando, si vemos que retrocede tras su servicio para protegerse de nuestro ataque, ¿Por qué no jugar un dejada como Jim Courier?

El entrenamiento perfecto hace jugadores perfectos

Para restar como los mejores hay que practicar con ejercicios cotidianos como los de la "Academia". Conviene estructurar las sesiones de entrenamiento como lo hacemos nosotros:

- a) Dos jugadores se sitúan en la red y el jugador que se coloca en el fondo se sitúa entre 60 y 80' cms. Dentro de la cancha, lo que le obliga a acelerar su reacción y a utilizar sus piernas más eficientemente. Hemos comprobado que esta es una excelente forma de desarrollar un resto explosivo.
- b) No hay que permitir que los jugadores se "dejen arrastrar" por detrás de la línea de fondo. Deben jugar todos los puntos sobre la línea o delante de ella. El "dejarse llevar" y retroceder es contraproducente para nuestro objetivo – desarrollar una preparación corta y un gesto de golpeo compacto.
- c) Un compañero o el entrenador se colocan justo detrás de la línea de servicio y efectúan desde allí sus saques.
- d) Para mentalizarse y motivarse mejor, el jugador debe dejar de rezar que entren sus restos y empezar por decirse a sí mismo: "Voy a sacudirle el polvo a esa bola".

FINALMENTE, DEBEMOS RECORDAR QUE "ROMPER" EL SERVICIO DEL CONTRARIO ES UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE MEJORAR EL PROPIO SERVICIO

CUESTIÓN DE CENTÍMETROS

Por el Dr. Howard Brody, EEUU

Reproducido con la autorización de la USPTR, de un artículo publicado en Enero/Febrero de 1995 de "Tennis Pro-Magazine", la revista oficial de los Entrenadores miembros de la USPTR

El tenis es un juego de centímetros. Un golpe que sale de la cancha por uno o dos centímetros es un punto perdido. Una pelota que impacta la raqueta apenas un centímetro más allá o más acá del punto donde habíamos previsto golpearla puede, como consecuencia de ellos, acabar estrellándose contra la red o salir catapultada más allá de los límites del terreno. En ningún otro aspecto del juego es esta realidad más evidente que en el servicio.

Si al efectuar un saque, logramos pegarle a la pelota un par centímetros más arriba, aumentaremos notablemente nuestras posibilidades de que el servicio entre.

Sin embargo, todo parece indicar que no tiene demasiada importancia si, al sacar, nos colocamos pegados a la línea de fondo, o bien algunos centímetros más atrás. Al ejecutar el saque disponemos de un cierto margen o "ventana de tolerancia" por la que tenemos que hacer pasar la pelota que, por una parte, tiene que pasar por encima de la red y, por otra, tiene que caer dentro del cuadro de servicio para que el saque sea válido.

Eso significa que hay un cierto ángulo mínimo que debe tener la pelota tras ser impactada por la raqueta para poder superar la red, y un cierto ángulo máximo para que la pelota no bote más allá de la línea de servicio para que sea bueno.

Las dimensiones de dicha "ventana" de "tolerancia angular" nos indican la probabilidad de éxito de nuestro servicio. Si es considerable, es decir, si disponemos de una gran "ventana" es menos probable que cometamos una falta de servicio que cuando la "ventana" es de dimensiones reducidas.

A parte de la habilidad innata del jugador, hay varios parámetros que determinan el tamaño de la "ventana" (o sea, la probabilidad de que el servicio entre). Las dimensiones de la "ventana" dependen de la fuerza con que se golpea la pelota, el tipo de efecto que le damos, la altura del impacto y la posición del jugador en el momento del impacto. En el presente artículo vamos a referirnos a estos dos últimos parámetros.

Si todos los demás factores se mantienen constantes y sólo se varía la altura a la que se impacta la pelota, se observan grandes variaciones en la probabilidad de éxito del servicio. Por ejemplo, si golpeamos la pelota a 180 km/h desde 2,4 mts. Aproximadamente, dispondremos de un margen de precisión para nuestro servicio de 0.69°. Si elevamos nuestro punto de impacto 15 cms., la ventana crece y pasa a ser de 0.97°, lo que corresponde a un incremento de casi un 7% por cada 2 ó 3 cms. Vemos pues que, si conseguimos elevar el punto de impacto unos 4 ó 5 cms., lograremos que entren un 14% más de saques.

Este 14% representa que, durante un partido típico al mejor de 3 sets podemos colocar cinco primeros servicios más (suponiendo que nuestro porcentaje actual de primeros servicios sea del 60%). La posibilidad de meter otros 5 primeros servicios puede representar

la diferencia entre ganar o perder el partido. Si disponemos de alguna posibilidad de elevar el punto de impacto de la pelota en el servicio, es evidente, que convendría que intentáramos hacerlo.

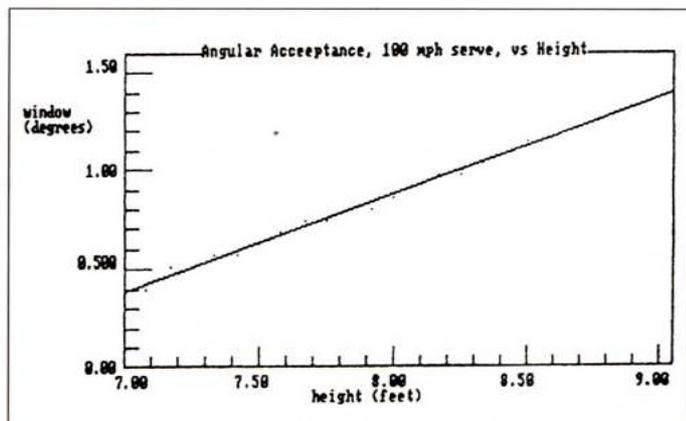
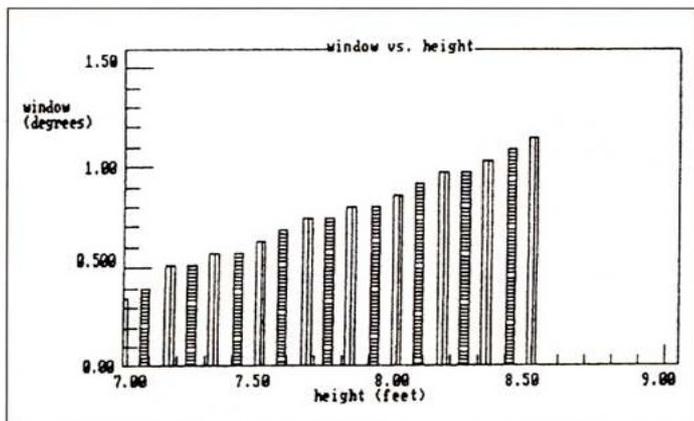
¿Cómo puede elevarse el punto de impacto en el servicio? La respuesta no consiste en lanzar la pelota más alta ya que, de no modificar nada, lo único que conseguiremos es golpear la pelota cuando cae (en realidad ello también tiene sus ventajas, como tendremos la oportunidad de explicar en otro artículo).

Podemos tratar por esforzarnos en "estirarnos" lo más posible durante el golpeo, impactar la pelota más cerca de la punta de la raqueta, sostener la raqueta lo más cerca posible del extremo del mango (tal vez soltando el dedo meñique), o utilizar una raqueta más larga. Podemos probar todas estas cosas y ver cuantos centímetros (cuantos primeros servicios extras) "ganamos" con ello.

Otra cosas que muchos sacadores hacen es "pegarse" a la línea de fondo de forma que la distancia entre el pie y la línea es prácticamente microscópica. ¿En qué medida puede contribuir ello a que entren más servicios?

Si nos remitimos de nuevo al concepto de cálculo de dimensiones de la "ventana" veremos que, si al realizar nuestro saque habitual de 180 km/h, reducimos 5 cms. La distancia a la línea de fondo, el porcentaje de servicios válidos aumenta un 1.4% (comparado con el aumento del 14% anterior). Dicho aumento representa sólo un primer servicio más cada dos partidos y, por tanto, parece tener un efecto bastante marginal.

¿Qué hay del argumento según el cual al "subirnos" a la línea de fondo estamos reduciendo el tiempo de que dispone el contrario para reconocer, acercarse y devolver nuestro servicio? A una velocidad de 180 km/h la pelota de servicio se desplaza, en el tramo inicial de su trayectoria a razón de casi unos 50 mts. Por segundo. Es decir, que una disminución de 5 cms. Sobre su recorrido total equivaldrá a una reducción del tiempo de vuelo total de la pelota de, a lo sumo 1/1000 de segundo. También esta consecuencia parece tener una importancia bastante marginal.



NOTA DEL EDITOR:

Es interesante resaltar que Michael Chang está jugando ahora con una raqueta que es 1 pulgada más larga que las raquetas de perfil ancho normales (29 pulgadas en lugar de 28). En base al estudio

que presenta el Dr. Brody algunos jugadores (especialmente aquellos jugadores de menos de 180 cms. de altura) pueden empezar a beneficiarse de la regla que permite que las raquetas tengan una longitud máxima de 32 pulgadas.

PROTOCOLO DE TEST DE LA USTA

Por el Dr. Paul Roetert, Patricia Piorkowski, Ron Woods y Scott Brown (USTA)
En base a un artículo inicialmente publicado en el ejemplar de Enero de 1995 de la revista "Racquet Sports"

En el presente artículo describiremos el procedimiento utilizado para evaluar:

- (1) Agilidad y rapidez
- (2) Fuerza, resistencia del tronco y extremidades superiores
- (3) Resistencia aeróbica

1. AGILIDAD Y RAPIDEZ

¿Qué son?

La agilidad y la rapidez son las características que nos permiten movernos con velocidad y precisión por la cancha, para colocarnos en la posición adecuada y efectuar el golpe deseado.

¿Por qué conviene ejercitar la agilidad y la rapidez?

La agilidad es crucial para desplazarse bien por la cancha. Nos permite colocarnos correctamente y establecer una base sólida para ejecutar los golpes. La rapidez es importante para poder llegar a la pelota. Aunque algunos deportistas tienen una rapidez innata "natural", otros logran desarrollarla ejercitando su aparato muscular y su sistema nervioso. Cuanto más rápido sea el tenista, más tiempo tendrá a su disposición para la preparación de sus golpes.

En este test se registra el tiempo invertido por el jugador para recorrer la distancia de 20 yardas desde una posición inicial erguida e inmóvil. El resultado se expresa en segundos. El test permite evaluar la velocidad y la aceleración. Velocidad es la rapidez con que nos desplazamos en un momento dado. Aceleración es la capacidad de arrancar e incrementar el ritmo de carrera hasta alcanzar dicha velocidad.

La aceleración juega un papel muy importante en el tenis porque nos vemos obligados frecuentemente a interceptar el golpe del contrario partiendo de una posición prácticamente estacionaria.

Un consejo Práctico:

Para desarrollar la velocidad y la aceleración hay que entrenarse con sprints en línea recta, tratando de alcanzar la velocidad deseada lo antes posible y manteniendo el ritmo de carrera.

Procedimiento para el test:

1. Utilizando una cinta adhesiva, marca una distancia de 20 yardas sobre la cancha de tenis.
2. Con la ayuda de un cronómetro registra el resultado mejor de 3 ensayos.
3. El encargado de registrar el resultado debe situarse junto a la línea de meta con el brazo en alto. Al bajar el brazo ala voz de

20-YARD DASH PERCENTILES											
Find your 20-Yard Dash score (in seconds) within the appropriate chart below.											
The corresponding "%" represents your 20-Yard Dash score as a percentile rank relative to other junior players in that age group.											
12 & UNDER GIRLS		14 & UNDER GIRLS		16 & UNDER GIRLS		12 & UNDER BOYS		14 & UNDER BOYS		16 & UNDER BOYS	
%	Seconds	%	Seconds	%	Seconds	%	Seconds	%	Seconds	%	Seconds
>90%	3.1	>90%	3.1	>90%	3.0	>90%	3.2	>90%	3.0	>90%	2.9
90%	3.2	90%	3.2	90%	3.1	90%	3.3	90%	3.1	90%	3.0
80%	3.3	80%	3.3	80%	3.2	80%	3.4	80%	3.15	80%	3.1
70%	3.4	70%	3.4	70%	3.3	70%	3.45	70%	3.2	70%	3.15
60%	3.5	60%	3.5	60%	3.4	60%	3.5	60%	3.3	60%	3.2
50%	3.6	50%	3.55	50%	3.5	50%	3.55	50%	3.4	50%	3.25
40%	3.7	40%	3.6	40%	3.55	40%	3.6	40%	3.5	40%	3.3
30%	3.8	30%	3.65	30%	3.6	30%	3.7	30%	3.55	30%	3.4
20%	3.9	20%	3.7	20%	3.65	20%	3.8	20%	3.6	20%	3.5
10%	4.0 - 4.1	10%	3.8	10%	3.7	10%	3.9	10%	3.7	10%	3.6
<10%	4.2	<10%	3.9	<10%	3.8	<10%	4.0	<10%	3.8	<10%	3.65

"listos...fuera", dará comienzo el sprint y se pondrá en marcha el cronómetro.

El Sprints de 20 yardas (aprox. 18 mts)

El test de la araña

En este test se registra el tiempo necesario para recoger una tras otra, cinco pelotas de tenis y depositarlas en un lugar especificado. El resultado se expresa en segundos. Este test permite evaluar la agilidad y la rapidez.

El jugador que realiza el test puede situarse como le plazca y moverse durante su carrera en la dirección que estime más conveniente. Para realizar el test es necesario frenar, arrancar y cambiar de dirección. También hay segmentos de movimiento vertical (flexión de rodillas para recoger y depositar las pelotas).

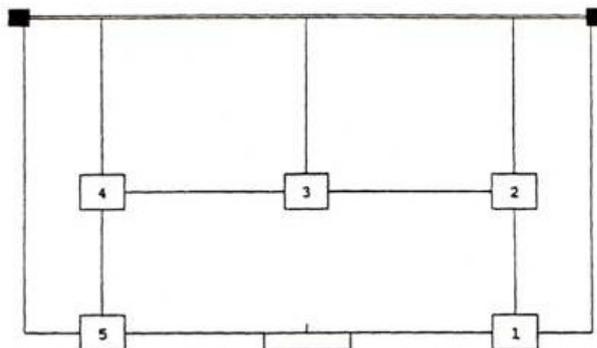
Un consejo práctico:

La "araña" puede utilizarse también como ejercicio para mejorar la capacidad de frenar en seco, arrancar y flexionar las rodillas. Otra forma de desarrollar la agilidad es realizar ejercicios con la ayuda del entrenador o de un compañero en los que hay que hacer rodar y agarrar una pelota de tenis.

Procedimiento para el test de la araña:

1. Marca con cinta adhesiva un rectángulo de 30 por 45 cms a partir del centro de la línea de fondo, utilizando dicha línea como uno de sus lados.

2. Coloca 5 pelotas de tenis de la forma indicada en el diagrama.
3. El jugador, que al inicio del test se sitúa en el centro de la línea de fondo, debe recoger una tras otra y en sentido contrario al de las agujas del reloj, cada una de las pelotas y colocarlas en el rectángulo.
4. Cada vez que el jugador deposita una pelota en el rectángulo conviene retirarla para evitar que pueda pisarla.
5. Con la ayuda de un cronómetro se anota el tiempo invertido en realizar el test, a partir de la voz de "listos...fuera".
6. Hay que parar el cronómetro en el momento en que el jugador deposita la última pelota en el rectángulo.
7. El jugador puede realizar tres ensayos.



SPIDER TEST PERCENTILES

Find your Spider Test score (in seconds) within the appropriate chart below.
The corresponding “%” represents your Spider Test score as a percentile rank relative to other junior players in that age group.

12 & UNDER GIRLS		14 & UNDER GIRLS		16 & UNDER GIRLS		12 & UNDER BOYS		14 & UNDER BOYS		16 & UNDER BOYS	
%	Seconds	%	Seconds	%	Seconds	%	Seconds	%	Seconds	%	Seconds
>90%	17.2	>90%	16.7	>90%	16.6	>90%	17.0	>90%	15.8	>90%	15.0
90%	17.3 - 17.8	90%	16.8 - 17.0	90%	16.7 - 16.9	90%	17.1 - 17.3	90%	15.9 - 16.4	90%	15.1 - 15.5
80%	17.9 - 18.1	80%	17.1 - 17.4	80%	17.0 - 17.2	80%	17.4 - 17.7	80%	16.5 - 16.8	80%	15.6 - 15.5
70%	18.2 - 18.5	70%	17.5 - 17.7	70%	17.3 - 17.5	70%	17.8 - 17.9	70%	16.9 - 17.0	70%	15.8 - 16.1
60%	18.6 - 18.8	60%	17.8 - 17.9	60%	17.6 - 17.7	60%	18.0 - 18.1	60%	17.1 - 17.3	60%	16.2 - 16.4
50%	18.9 - 19.1	50%	18.0 - 18.2	50%	17.8 - 17.9	50%	18.2 - 18.3	50%	17.4 - 17.5	50%	16.5 - 16.6
40%	19.2 - 19.4	40%	18.3 - 18.5	40%	18.0 - 18.4	40%	18.4 - 18.8	40%	17.6 - 17.8	40%	16.7 - 16.9
30%	19.5 - 19.8	30%	18.6 - 18.9	30%	18.5 - 18.6	30%	18.9 - 19.1	30%	17.9 - 18.2	30%	17.0 - 17.3
20%	19.9 - 20.2	20%	19.0 - 19.5	20%	18.7 - 18.9	20%	19.2 - 19.8	20%	18.3 - 18.6	20%	17.4 - 17.9
10%	20.3 - 20.9	10%	19.6 - 19.9	10%	19.0 - 19.3	10%	19.9 - 20.2	10%	18.6 - 19.1	10%	18.0 - 18.3
<10%	21	<10%	20.00	<10%	19.4	<10%	20.3	<10%	19.2	<10%	18.4

Un consejo práctico:

Si el jugador tiene problemas para realizar flexiones y extensiones durante todo un minuto, puede probar de realizarlas contra una pared, durante un minuto o algo más de tiempo y ejecutar luego una forma modificada de flexiones desde las rodillas. Los ejercicios destinados a fortalecer el tronco y las extremidades superiores contribuyen a reducir la probabilidad de lesiones, pero si el jugador ya ha experimentado problemas en los hombros o en la parte alta de los brazos, debe necesariamente consultar con su especialista de medicina deportiva antes de iniciar un programa de ejercicios que afecten a dichas partes del cuerpo.

Procedimiento para el test de flexiones y extensiones:

1. El jugador se sitúa boca abajo, con las manos separadas a distancia de los hombros, y el peso de la parte baja del cuerpo reposando sobre los dedos de los pies.
2. Al inicio del test, el jugador tiene los brazos estirados, con su cabeza, hombros, espalda, caderas, rodillas y pies perfectamente alineados.
3. Hay que anotar el número de flexiones y extensiones que realiza el jugador durante un minuto o hasta que no pueda más.
4. Para poder contabilizarlo como válido, en cada flexión del segmento superior del brazo contiguo al hombro debe descender hasta quedar paralelo al suelo o más abajo y en la extensión los brazos han de quedar completamente estirados y debe mantenerse continuamente un alineamiento de las partes del cuerpo antes mencionadas.

FUERZA Y LA RESISTENCIA DEL TRONCO Y LAS EXTREMIDADES SUPERIORES

¿Qué son la fuerza y la resistencia?

La fuerza es el peso que podemos levantar en un momento dado. La resistencia muscular es el número de veces que nuestros músculos pueden levantar, o el tiempo que pueden soportar, un peso determinado.

¿Por qué conviene ejercitar la fuerza y la resistencia?

Como se mencionaba en los consejos prácticos relativos a la flexibilidad, la fuerza muscular, combinada con la flexibilidad y amplitud adecuadas para poder realizar sin impedimentos toda gama de gestos, contribuye a prevenir las lesiones y a aumentar el rendimiento. Al aumentar nuestra fuerza, podremos incrementar la potencia de nuestros golpes. Si aumentamos nuestra resistencia, estaremos en condiciones de efectuar nuestros gestos y movimientos al final del partido con la misma intensidad y eficacia que al principio del mismo.

Flexiones y extensiones de brazos

Las flexiones y extensiones de brazos nos permiten evaluar la fuerza y resistencia del tronco y las extremidades superiores. Se contabiliza el número de flexiones que podemos efectuar en un minuto.

PUSH-UP PERCENTILES

Find your Push-up score (no. in 1 min.) within the appropriate chart below.
The corresponding “%” represents your Push-up score as a percentile rank relative to other junior players in that age group.

12 & UNDER GIRLS		14 & UNDER GIRLS		16 & UNDER GIRLS		12 & UNDER BOYS		14 & UNDER BOYS		16 & UNDER BOYS	
%	in 1 min.	%	in 1 min.	%	in 1 min.	%	in 1 min.	%	in 1 min.	%	in 1 min.
>90%	49	>90%	45	>90%	47	>90%	51	>90%	55	>90%	56
90%	44 - 48	90%	41 - 44	90%	44 - 46	90%	47 - 50	90%	51 - 54	90%	53 - 55
80%	38 - 43	80%	36 - 40	80%	40 - 43	80%	42 - 46	80%	46 - 50	80%	48 - 52
70%	31 - 37	70%	33 - 35	70%	36 - 39	70%	38 - 41	70%	42 - 45	70%	45 - 47
60%	29 - 30	60%	30 - 32	60%	33 - 35	60%	34 - 37	60%	39 - 41	60%	41 - 44
50%	25 - 28	50%	26 - 29	50%	30 - 32	50%	32 - 33	50%	34 - 38	50%	38 - 40
40%	23 - 24	40%	24 - 25	40%	27 - 29	40%	28 - 31	40%	31 - 33	40%	35 - 37
30%	20 - 22	30%	20 - 23	30%	24 - 26	30%	25 - 27	30%	28 - 30	30%	31 - 34
20%	16 - 19	20%	16 - 19	20%	20 - 23	20%	22 - 24	20%	23 - 27	20%	27 - 30
10%	11 - 15	10%	12 - 15	10%	13 - 19	10%	16 - 21	10%	18 - 22	10%	22 - 26
<10%	10	<10%	11	<10%	12	<10%	15	<10%	17	<10%	21

LA RESISTENCIA AERÓBICA

¿Qué es la resistencia aeróbica?

La resistencia aeróbica es la capacidad de absorber, transportar y utilizar oxígeno. La energía aeróbica se utiliza en actividades prolongadas, efectuadas a un ritmo constante en las que intervienen principalmente los grandes grupos musculares del cuerpo, por ejemplo al hacer “jogging”, montar en bicicleta o nadar.

¿Por qué es conveniente ejercitar la resistencia aeróbica?

La resistencia aeróbica es importante para el tenis. Si nuestra condición aeróbica es buena, podremos recuperar nuestras fuerzas más rápidamente entre punto y punto y prolongar nuestro rendimiento en el partido, antes de que el cansancio haga mella en nosotros. Una base aeróbica sólida posibilita una recuperación eficiente entre cada punto disputado. Incluso durante partidos muy

duros y largos, al mejorar nuestra resistencia, aumentará el “aguante” de nuestros ligamentos y tendones, reduciéndose con ello el peligro de lesiones y creando, al mismo tiempo, la base que permitirá al jugador pasar a un régimen de entrenamiento más intenso.

¿Cuándo conviene entrenar la resistencia aeróbica?

Hay que ejercitar la resistencia aeróbica durante las fases de preparación y de pre-competición del ciclo de periodización. Al principio, el régimen de entrenamiento debe ser de gran volumen y baja intensidad, para, progresivamente, incrementar la intensidad y reducir el volumen de los ejercicios, como, por ejemplo, en los entrenamientos por intervalos o de tipo “fartlek”.

Para que el entrenamiento pueda considerarse aeróbico, debe realizarse continuamente durante, por lo menos, 20 ó 30 minutos. Durante los ejercicios aeróbicos, el ritmo cardíaco deseado de los participantes debe situarse entre el 70 y el 85% de su valor máximo. Para entrenar la resistencia aeróbica hay que tener paciencia y dedicación. Apenas un breve período de inactividad hará que disminuya nuestra resistencia.

Además de correr y andar, hay varias otras actividades que contribuyen a desarrollar la capacidad aeróbica. Estas son entre otras:

- Los ejercicios de bicicleta (en movimiento o estacionaria).
- Los ejercicios de “aeróbicos” (clases a base de “steps” de alto/bajo impacto).
- La natación.
- Los ejercicios de saltar a la cuerda.
- Los ejercicios con escaleras.

Los autores de este artículo sugieren una combinación de dichos ejercicios para incrementar al máximo la diversión y el interés.

El test de carrera de la milla y media

Esta carrera permite predecir con gran precisión la resistencia aeróbica del jugador. El test consiste en determinar el tiempo necesario para que el jugador recorra una distancia de una milla y media (aprox. 1.900 mts.). El resultado se registra en minutos y segundos.

Un consejo práctico:

Cada jugador que realice el test debe intentar lograr su mejor tiempo posible, sin preocuparse de los resultados de los demás participantes.

Procedimiento para el test de la milla y media:

1. Tras recibir la orden de “listos...fuera”, los jugadores recorren una distancia de una milla y media, sobre una pista lisa de 440 yardas (aprox. 400 mts.) (tienen que dar 6 vueltas).
2. Se recomiendan pistas de ceniza o de tartán.
3. De disponerse de tiempo suficiente, es conveniente que los participantes realicen un recorrido de prueba.
4. Conviene realizar este test en un día distinto al de las demás pruebas de evaluación física

(Con la supervisión adecuada, el test también puede realizarse con ayuda de una máquina o tapiz rodante, en lugar de la carrera en pista).

ONE AND A HALF MILE RUN PERCENTILES					
Find your One and a half mile run score (in min./sec.) within the appropriate chart below.					
The corresponding “%” represents your One and a half mile run score as a percentile rank relative to other junior players in that age group.					
12 & UNDER GIRLS	14 & UNDER GIRLS	16 & UNDER GIRLS	12 & UNDER BOYS	14 & UNDER BOYS	16 & UNDER BOYS
% min./sec.	% min./sec.	% min./sec.	% min./sec.	% min./sec.	% min./sec.
>90% 10:40	>90% 10:30	>90% 10:15	>90% 10:00	>90% 9:25	>90% 9:10
90% 10:41 - 11:18	90% 10:31 - 10:58	90% 10:16 - 10:50	90% 10:01 - 10:27	90% 9:26 - 9:50	90% 9:11 - 9:31
80% 11:19 - 11:41	80% 10:59 - 11:14	80% 10:51 - 11:02	80% 10:28 - 10:51	80% 9:51 - 10:17	80% 9:32 - 9:52
70% 11:42 - 12:05	70% 11:15 - 11:43	70% 11:03 - 11:17	70% 10:52 - 11:17	70% 10:18 - 10:40	70% 9:53 - 10:18
60% 12:06 - 12:32	60% 11:44 - 12:04	60% 11:18 - 11:31	60% 11:18 - 11:30	60% 10:41 - 11:02	60% 10:19 - 10:36
50% 12:33 - 12:48	50% 12:05 - 12:26	50% 11:32 - 11:51	50% 11:31 - 11:54	50% 11:03 - 11:17	50% 10:37 - 10:50
40% 12:49 - 13:06	40% 12:27 - 12:41	40% 11:52 - 12:22	40% 11:55 - 12:17	40% 11:18 - 11:32	40% 10:51 - 11:01
30% 13:07 - 13:44	30% 12:42 - 12:59	30% 12:23 - 13:26	30% 12:18 - 12:36	30% 11:33 - 11:56	30% 11:02 - 11:24
20% 13:45 - 14:45	20% 13:00 - 13:33	20% 13:27 - 14:12	20% 12:37 - 13:18	20% 11:57 - 12:18	20% 11:25 - 11:38
10% 14:46 - 15:03	10% 13:34 - 14:10	10% 14:13 - 14:50	10% 13:19 - 13:42	10% 12:19 - 12:38	10% 11:39 - 11:50
<10% 15:04	<10% 14:11	<10% 14:51	<10% 13:43	<10% 12:39	<10% 11:51

SIT AND REACH PERCENTILES					
Find your sit and reach score within the appropriate chart below.					
The corresponding “%” represents your sit and reach score as a percentile rank relative to other junior tennis players in that age group.					
12 & UNDER GIRLS	14 & UNDER GIRLS	16 & UNDER GIRLS	12 & UNDER BOYS	14 & UNDER BOYS	16 & UNDER BOYS
% Inches	% Inches	% Inches	% Inches	% Inches	% Inches
<10% (1.5)	<10% (1.0)	<10% 1.0	<10% (5.0)	<10% (5.0)	<10% (4.0)
10% (1.4) - 0.8	10% (0.9) - 1.0	10% 1.1 - 2.0	10% (4.9) - (2.1)	10% (4.9) - (3.5)	10% (3.9) - (2.0)
20% 0.9 - 1.5	20% 1.1 - 2.0	20% 2.1 - 3.0	20% (2.0) - (1.5)	20% (3.4) - (1.5)	20% (1.9) - 0.5
30% 1.6 - 2.0	30% 2.1 - 3.0	30% 3.1 - 4.0	30% (1.4) - (0.3)	30% (1.4) - 0.5	30% 0.6 - 1.0
40% 2.1 - 2.5	40% 3.1 - 3.7	40% 4.1 - 4.7	40% (0.2) - 1.0	40% 0.6 - 1.2	40% 1.1 - 1.5
50% 2.6 - 3.3	50% 3.8 - 4.5	50% 4.8 - 5.1	50% 1.1 - 1.5	50% 1.3 - 2.0	50% 1.6 - 2.0
60% 3.4 - 3.8	60% 4.6 - 5.0	60% 5.2 - 6.0	60% 1.6 - 2.0	60% 2.1 - 2.5	60% 2.1 - 3.0
70% 3.9 - 4.7	70% 5.1 - 6.0	70% 6.1 - 7.0	70% 2.1 - 2.5	70% 2.6 - 3.5	70% 3.1 - 4.0
80% 4.8 - 6.0	80% 6.1 - 7.0	80% 7.1 - 8.1	80% 2.6 - 3.0	80% 3.6 - 4.5	80% 4.1 - 5.0
90% 6.1 - 7.4	90% 7.1 - 8.5	90% 8.2 - 9.2	90% 3.1 - 3.9	90% 4.6 - 5.0	90% 5.1 - 6.0
>90% 7.5	>90% 8.6	>90% 9.3	>90% 4.0	>90% 5.1	>90% 6.1

GRUÑIDOS Y GEMIDOS

Por Frank van Fraayenhoven (Países Bajos)

A menudo, los espectadores que siguen el transcurso de un partido de tenis se sienten molestos, o incluso irritados, por los sonidos que emiten algunos jugadores al efectuar sus golpes. En algunos casos se trata sólo de “suspiros”, pero en otras ocasiones pueden convertirse en auténticos gruñidos o bramidos. Cuando en un partido se enfrentan dos “gruñidores”, el público suele manifestar su disconformidad y, en ocasiones, los espectadores acaban imitando los gruñidos proferidos por los jugadores.

Son numerosos los jóvenes jugadores que se dejan “cautivar” por la moda del gruñido, simplemente porque quieren copiar a algunos de los grandes jugadores profesionales. A pesar de las recientes críticas que despierta el soltar gemidos o gruñidos al ejecutar un golpe puede tener su razón de ser debido a que puede ejercer una función importante desde diversos puntos de vista, tales como los siguientes:

a) El plano técnico:

A algunos jugadores el soltar gruñidos puede resultarles útil porque les ayuda a encontrar el “timing” y el ritmo adecuados para sus golpes. Los sonidos que emite el jugador pueden sincronizarse con el bote de la pelota y con el impacto de la raqueta con la pelota.

b) En el plano fisiológico:

Puede existir una relación positiva entre la respiración y la tensión muscular. El exhalar aire permite relajarse mejor (todos los ejercicios de relajación se inician con el control de la respiración). Por ello, el entrenador puede pedirle al jugador que suelte aire de manera audible al golpear la pelota. Esta es una técnica especialmente aconsejable para los jugadores que se quedan “sin resuello” o con la cara “encendida” durante y después de cada peloteo. Este tipo de problema se debe, casi en todos los casos, a un bloqueo de la respiración del jugador.

El soltar aire de forma perceptible (por ejemplo, pronunciando una palabra o emitiendo un sonido o un suspiro) le permite al jugador relajarse mejor durante la ejecución del golpe. Sin embargo, la respiración es más fácil y más rítmica sin producir sonidos (resulta difícil hablar cuando uno se queda sin aliento). Por ello, el estadio más avanzado de toda técnica de respiración eficaz consiste en exhalar aire sin un alto nivel de ruido. Los jugadores que siguen gruñendo lo hacen sólo porque se han habituado a ello. Ya han automatizado la sincronización de la respiración y la ejecución del golpe, pero cuando no hacen ruido, les da la impresión de que sus golpes se quedan vacíos o les falta algo.

La relajación es importante para el jugador porque hace que el golpe sea más natural, la aceleración más eficaz y el acompañamiento más profundo. Los jugadores que están agarrotados al golpear la pelota sufren de un exceso de tensión en un número excesivo de músculos. Los músculos de la parte posterior del brazo que sostiene la raqueta, que son los que se utilizan para frenar la raqueta tras el golpe, deberían permanecer relajados hasta el impacto. El exhalar aire al efectuar el golpe puede ser útil para ello.

c) En el plano psicológico

También tiene un papel en esta área. Al gruñir en un golpe el tenista se fuerza a tener cierta concentración. Algunos jugadores comentan que están menos alerta o agresivos cuando no gritan. Hay ejemplos de tenistas que gruñen para molestar al contrario. Esta situación es excepcional y el juez de silla puede amonestar al jugador por realizar sonidos innecesarios durante el golpe.

En conclusión, debemos decir algo sobre el “timing” del gruñido. El sonido puede empezar a producirse antes, durante o después del punto de contacto. Esto tiene distintas funciones. Antes del impacto proviene del esfuerzo para generar velocidad de la raqueta. Esto se da en jugadores que golpean con los brazos estirados o que juegan con potencia. Golpear de este modo implica hacerlo con una palanca más larga e implica el uso de las piernas y de mayor energía para acelerar.

NO PERMITAS QUE EL MIEDO TE “ARRUINE” EL PARTIDO

Por el Dr. Allen Fox (EEUU)

Este artículo fue publicado inicialmente en la Revista “Sports Science” de la USTA.

El temor es una emoción natural cuando los partidos de tenis son muy disputados. Y, como con frecuencia subyace, “agazapado”, por debajo del nivel de los pensamientos conscientes, el miedo puede causar grandes problemas. En realidad, la mayoría de los jugadores que presentan algún tipo de comportamiento irracional en la cancha que les perjudica en sus posibilidades de victoria, probablemente están siendo víctimas de algún tipo de temor oculto.

Un buen ejemplo de este fenómeno se produjo el año pasado durante el torneo de campeonato de nuestra división. Dos de mis jugadores, Mike y Tom, se enfrentaron en cuartos de final del torneo, en un partido de cuyo resultado dependían sus puestos de titulares en el equipo. La situación era especialmente tensa ya que sólo seis de los jugadores que integran el equipo disputaban los individuales, y el perdedor del encuentro entre Mike y Tom quedaría relegado a la séptima plaza. Mike estaba sometido a una presión adicional porque llevaba una mala temporada y quería “redimirse”.

Los dos jugadores libraron una batalla encarnizada a lo largo de tres horas bajo un sol de justicia. Tom no logró concluir el partido al final del segundo set, a pesar de disponer del servicio a su favor, y a Mike se le “encogió el brazo” cuando, a su vez, tuvo la oportunidad de sacar con 5-4 a su favor en el tercer set. El destino había decidido que su partido debía dirimirse en un “tie-break”. Mike, que había tenido algunas dificultades esporádicas con su servicio a lo largo del tercer set, cometió dos dobles faltas durante el “tie-break” y

se hallaba en desventaja en el marcado por 2 puntos a 5 cuando le correspondió su turno para realizar dos nuevos servicios. En esta fase crucial (en que iba por detrás en el marcador pero no estaba todavía, ni mucho menos, derrotado), Mike se enojó tanto a causa de su servicio que optó por “sacar por debajo” durante el resto del partido. En los dos últimos puntos disputados, Tom hizo “añicos” con su resto un a pelota fácil de servicio y Mike cometió una doble falta. ¡Qué manera más desastrosa e insensata de arrojar por la borda tres horas de duros esfuerzos!

La decisión de “sacar por debajo” le pareció racional a Mike en el momento de tomarla, pero, vista desde el exterior, tiene que aparecer descabellada para cualquier observador lógico ya que no hay ninguna posibilidad de ganar con este tipo de servicio. ¿Por qué, pues, tomó Mike una decisión tan irracional?

La tremenda tensión de la situación, combinada con el temor de que iba a perder el partido, hizo que Mike sintiera deseos de “evadirse”. Ante la situación, optó por una vía de salida fácil y “abandonó”. Lo que quería era poder achacar su derrota a algo ajeno a él. Por lo tanto, decidió “separar” su servicio del resto de sí mismo y echarle la culpa de su derrota. No, no era él quien había perdido el partido, sino que su SAQUE le había traicionado.

El miedo inconsciente puede adoptar mil disfraces distintos y actúa distorsionando la realidad de la situación. Magnifica los problemas,

sacándolos de su justa proporción. Las dificultades reales, pero de menor importancia, aparecen insuperables. Una bola "mal cantada", por ejemplo, puede hacer que un jugador poco seguro de sí mismo "arroje la toalla".

Decir "que se quede con el partido ese tramposo si tanto desea ganar..." es la manera de intentar racionalizar la situación cuando se decide "abandonar". El mismo tipo de temor subyacente puede magnificar las dificultades cuando se rompe nuestra raqueta favorita, cuando tenemos "agujetas" o cuando alguien habla muy alto en la cancha de al lado. Los jugadores que habitualmente dejan que las emociones hagan presa en ellos y permiten que este tipo de problemas les saquen de quicio, en lugar de mantenerse serenos e intentar encontrar una solución a sus frustraciones, se convierten en perdedores habituales.

Los psicólogos denominan "mecanismos de defensa" a este tipo de distorsiones de nuestra percepción. Actúan a nivel de nuestro inconsciente para "escudarnos" de aquellas realidades que nos resulta difícil aceptar conscientemente. Pero nadie está obligado a sufrir indefinidamente de estos mecanismos de "escapatoria". Todos podemos convertirnos en competidores más eficaces si tenemos presentes algunas ideas muy sencillas:

(1) Más vale prevenir que curar

Cuando los jugadores comprendan que el temor a perder subyace, en la mayoría de los casos, a las manifestaciones de mal comportamiento en la cancha, permanecerán atentos y podrán rechazar las ideas que les impiden adaptarse adecuadamente a las circunstancias.

(2) En la cancha nunca hay que hacer nada que no nos ayude a ganar el partido

Casi parece demasiado simple, pero es así de sencillo. Si los jugadores se atuvieran a esta regla, automáticamente evitaría caer en la mayoría de las "trampas" de la competición.

(3) A nadie le interesa lo más mínimo saber por qué hemos perdido nuestro partido

En lugar de malgastar energía mental mientras estamos disputando el partido, pensando en todos los motivos fundados que tenemos para perder, más vale que apliquemos esa misma energía en resolver los problemas y encontrar formas de ganar.

UN EJERCICIO PARA FORTALECER LOS HOMBROS

*por Don Chu, Director de la Ather Sports Injury Clinic y miembro del Comité de Ciencia del Deporte de la USTA
Este artículo fue publicado inicialmente en la revista "Sport Science" de la USTA*

El "amortiguador" de potencia



Este es un ejercicio con balón medicinal que contribuye no sólo a estabilizar y dar mayor fuerza a los hombros, sino también a desarrollar la potencia de los músculos pectorales. El compañero que asiste al jugador se sitúa sobre una caja de 12 a 24 pulgadas (30 a 60 cms.) de altura, sosteniendo el balón medicinal. (El balón debe pesar entre 6 y 15 libras – 2,5 a 6,6 Kgs.- según sean la fuerza y la habilidad el jugador. A título de comparación, cuando se realiza este ejercicio con jugadores profesionales de fútbol americano y de baloncesto se emplean balones de 35 libras – 15,75 Kgs.). El jugador se tumba en el suelo, con su cabeza cerca de la caja sobre la que se coloca el compañero. Cuando el jugador recibe el balón su objetivo es lanzarlo hacia el compañero situado arriba. Para lograrlo, tiene que "amortiguar" la caída del balón doblando los codos, y empujarlo inmediatamente hacia arriba. Con este ejercicio se ejercita la capacidad elástica de los músculos, necesaria para lanzar el balón hacia lo alto. El ejercicio puede realizarse en 3 ó 4 series de entre 10 y 25 repeticiones.

OBJETIVOS TÁCTICOS PARA DIFERENTES NIVELES DE HABILIDAD: UN PROGRAMA DE DESARROLLO POR ETAPAS

Por Miguel Crespo (España)

INTRODUCCIÓN

Algunos entrenadores parecen haber olvidado el aspecto táctico del juego. Creen que la táctica debe aprenderse jugando partidos, y no durante las sesiones habituales de entrenamiento. Ello puede deberse a que son muy buenos a la hora de explicar aspectos técnicos (empuñaduras, golpes, correcciones, etc.), pero no saben exactamente qué decir, cómo hacerlo y en qué momento, para explicar los conceptos tácticos que los jugadores necesitan para progresar adecuadamente en su juego.

ETAPAS DEL DESARROLLO TÁCTICO DEL JUGADOR

Primera etapa: Jugadores principiantes

El objetivo general a este nivel es desarrollar los conceptos tácticos básicos del tenis. Algunos objetivos tácticos específicos que conviene aprender en esta fase son:

A. Regularidad

Este es un concepto que engloba el control y la seguridad. Dado que el objetivo táctico fundamental a todos los niveles, debe

asimilarse lo antes posible. Cuando el jugador sabe pegarle a la bola, el entrenador debe insistir en ejercicios de regularidad (por ejemplo, peloteos entre el entrenador y el jugador) en los que el jugador trata de pasar la bola 5, 10, 15 ó 20 veces, sin fallar.

B. La altura

Este concepto se emplea por los jugadores iniciantes, desde los primeros compases de su aprendizaje para mantener al contrario en el fondo de la pista o superarle cuando sube a la red. Los alumnos tienen que aprender a jugar las pelotas altas, pero también las bajas y las que les llegan a la altura de la cintura. Pelotear con el entrenador es la mejor manera de practicar. Por ejemplo, el entrenador puede pedir al jugador que dirija alternativamente la bola a sus pies, a su cuerpo o por encima de su cabeza, pero cerciorándose de que la bola entre. Se pueden realizar múltiples combinaciones de este tipo.

C. La dirección

Este es un concepto táctico fundamental que debe utilizarse a todos los niveles de juego. Los jugadores tienen que aprender a:

- Dirigir la bola donde lo desean (por ejemplo, al espacio abierto en la cancha del contrario).
- Devolver la pelota al mismo lugar de donde viene, así como dirigirla a la esquina opuesta.
- Cambiar la orientación del peloteo (por ejemplo, jugar una bola al lado de la derecha y la siguiente al del revés).
- Jugar hacia un lado exclusivamente (por ejemplo, jugar cuatro golpes seguidos al revés del contrario).
- Jugar a contra pie, variando la secuencia del peloteo (por ejemplo, dirigir una bola contra el golpe de derecha y luego dos seguidas contra el revés).

Para los jugadores iniciantes, los ejercicios con cestas o cubos y los peloteos con el entrenador son la mejor manera de ejecutar la habilidad básica de dirigir la pelota.

D. Profundidad

Esta habilidad es la que conviene ejercitar en último lugar durante la primera etapa del desarrollo táctico. Los jugadores descubren la importancia de la profundidad cuando se dan cuenta de las ventajas que puede reportarles mantener a sus contrarios en el fondo de la cancha, o hacerles subir a la red. Los ejercicios a base de cestas o peloteos con el entrenador son, también en este caso, los más apropiados para ejercitar la profundidad con los jugadores principiantes. El entrenador se sitúa a media pista y le pide al jugador que dirija su primer golpe hacia él, el segundo a las proximidades de la red y el tercero al fondo de la cancha. También son posibles múltiples variaciones.

Segunda etapa: Jugadores intermedios

El objetivo táctico general de esta etapa es desarrollar una serie de modelos o "patrones" tácticos para cada golpe. Estos son algunos de los objetivos tácticos específicos que deben aprenderse durante esta etapa:

A. Potencia

Al desarrollarse y mejorar su juego, el jugador es capaz de ejecutar golpes con mayor potencia (objetivo técnico) pero debe saber cómo emplear dicha potencia de forma adecuada (objetivo táctico). Los usos tácticos de la potencia son:

- Reducir el tiempo del adversario para efectuar su respuesta.
- Atacar.
- Efectuar golpes "ganadores".
- Ganar espacio en la propia cancha.
- Cambiar el ritmo

El entrenador debe enseñar al jugador a:

- No golpear fuerte la bola cuando esté en dificultades.
- Pegarle fuerte a la pelota sólo cuando esté más alta que el nivel de la red, o cuando se vaya por delante en el marcador.

Ejercicios de cestas y peloteos con el entrenador y con otros jugadores son la mejor manera de practicar el uso táctico de la potencia.

B. Efectos

Cuando el jugador es capaz de jugar golpes con efecto (objetivo técnico), tiene que saber cómo utilizarlos en situaciones de peloteo y de partido (objetivo táctico). Los usos tácticos del efecto son, entre otros, los siguientes:

- Control de la potencia.
- Cambios de ritmo.
- Control de la altura y la profundidad de los golpes.
- Variedad, sorpresa, etc.

El entrenador debe enseñar a los jugadores a utilizar adecuadamente los distintos efectos:

- Pelotas altas (efecto liftado).
- Pelotas bajas fáciles (efecto liftado).
- Pelotas bajas difíciles (efecto cortado).
- Pelotas a media altura (golpes planos).

El mejor modo de practicar los usos tácticos de los efectos son los peloteos con el entrenador o con otros jugadores.

C. El ritmo y la intensidad de los peloteos

Ritmo es la capacidad de controlar la cadencia de los golpes durante el peloteo y durante el partido. Los jugadores deben saber cómo controlar la intensidad de los intercambios de golpes. Los usos tácticos del ritmo son, entre otros:

- Control del peloteo.
- Variedad, sorpresa.
- Reducir el tiempo de reacción del contrario.

El entrenador debe enseñar a sus jugadores a utilizar correctamente el ritmo:

- Cambiando de ritmo durante los peloteos largos.
- Manteniendo la intensidad del peloteo contra los adversarios que saben jugar en toda la cancha.
- Utilizando la potencia, la altura y la profundidad de los golpes para cambiar de ritmo.

La mejor forma de practicar la utilización táctica del ritmo es intercambiando golpes con el entrenador u otros jugadores.

C. La variedad de golpes

Cuando el jugador puede utilizar todos los conceptos tácticos fundamentales descritos anteriormente, tiene que aprender a combinarlos de manera adecuada. Variedad es la capacidad de integrar todos estos conceptos en función de un objetivo táctico. Se trata de lograr que el jugador adquiera un estilo de juego que sea lo más completo posible y no presente puntos débiles. La mejor forma de ejercitar la utilización táctica de la variedad es pelotear con el entrenador y con otros jugadores (por ejemplo, evitando realizar dos golpes similares seguidos).

D. Los "patrones" tácticos fundamentales.

En esta fase del desarrollo del jugador, el entrenador debe enseñarle un "modelos" o "patrones" tácticos fundamentales: estos pueden dividirse en "patrones" para el uso de golpes, para el uso de la geometría de la cancha y utilizados según el tanteo.

Utilización de golpes:

Servicio: Servicio cortado abierto al cuadro izquierdo (lado de iguales) y al centro del cuadro derecho. Servicio plano al centro en ambos lados. Servicio liftado al centro en el lado izquierdo y abierto en el lado derecho.

Golpe de derecha: Utilizar la derecha en tres cuartas partes de la cancha y, de ser posible, en todos los restos.

Revés: Jugar cruzado durante los peloteos desde el fondo y paralelo los golpes de subida a la red y los golpes “ganadores”.

Voleas: Nunca jugar más de tres voleas seguidas y jugar siempre las voleas “ganadoras” al “hueco”) al espacio abierto de la cancha del contrario).

Remate: Dirigir la pelota siempre al lado más flojo del contrario.

Resto: “Meter” la bola en la cancha. No fallar el resto.

Geometría de la cancha:

Cómo cubrir la cancha (teoría de los ángulos). Las zonas de la cancha (teoría de las tres zonas). Juego de piernas táctico. La dirección de los golpes (jugar paralelos los golpes de aproximación y cruzados los golpes de intercambio en los peloteos). Para jugar la pelota con mayor seguridad, conviene devolver los golpes con la misma orientación con que nos llegan.

Patrones para determinados tipos de puntos:

Atacar en los dos primeros puntos de cada juego, yendo por delante, o perdiendo 0-40 ó 15-40, o en el primer “match-ball”.

Tercera etapa: Jugadores avanzados

El objetivo táctico general en esta etapa es que el jugador desarrolle un estilo personal de juego. Algunos de los objetivos tácticos específicos que tiene que aprender son:

A. La anticipación

Este es un objetivo fundamental en golpes tales como el resto, la volea, el juego de media pista, los “passing-shots”, etc. El entrenador debe enseñarle al jugador a “sacar” el máximo de información posible de los movimientos y las características del contrario y de la situación del partido (tanteo, etc.). Cuando el jugador es capaz de hacerlo, tiene que utilizar su experiencia y sus conocimientos tenísticos para analizar lo que va a hacer el contrincante y, a continuación, reaccionar con presteza. La anticipación puede ejercitarse observando, en el transcurso de partidos, la utilización de los patrones tácticos básicos, con ejercicios de “pelota viva”, ejercicios de cobertura de la cancha, jugando partidos de dobles, situaciones de partido, etc.

B. Jugar al porcentaje

Esta faceta táctica se utiliza frecuentemente en el servicio, los golpes de aproximación y el juego en la red, pero también puede emplearse en el juego desde el fondo de la cancha, los “golpes ganadores”, los tipos de errores (forzados, no forzados), etc. Para jugar bien “al porcentaje” el jugador debe concentrarse en: sus propios puntos fuertes, los puntos débiles del contrario y la situación del partido. El entrenador debe enseñar al jugador a reflexionar durante los cambios de lado y a analizar entre punto y punto lo que está ocurriendo en el partido. La manera idónea de practicar el “juego de porcentajes” es durante los partidos de entrenamiento, que se prestan a que el entrenador haga incisos entre punto y punto y hable a los jugadores durante los cambios.

C. La selección de golpes

Este objetivo puede enseñarse durante las etapas iniciales, conjuntamente con la teoría de las 3 zonas de la cancha (roja, ámbar y verde), basándose en los patrones tácticos de base (qué hace en una serie de situaciones dadas). La selección de golpes es la capacidad del jugador de escoger un “instrumento”

específico) (ya sea un golpe, un movimiento, etc.) acorde con sus características propias, las de su contrincante y la situación de juego. El entrenador debe cerciorarse de que el jugador tiene a su disposición un amplio repertorio de posibilidad para cada situación (una buena técnica), antes de empezar a ejercitar la selección adecuada de los golpes. El proceso para la asimilación de este objetivo táctico, es el siguiente: observar, seleccionar, analizar tras realizar el golpe y comentar, y, de ser necesario, corregir. Para mejorar la selección de golpes es necesario observar el uso de los patrones tácticos básicos en situaciones de partido y en los partidos de entrenamiento, manteniendo constante la comunicación entre el entrenador y el jugador.

D. El análisis del partido

Este punto puede abordarse parcialmente durante la etapa anterior, conjuntamente con los planes tácticos fundamentales, los patrones para practicar cómo jugar determinados puntos y los rudimentos de la evaluación posterior al partido. El análisis del partido supone la capacidad de preparar con antelación una serie de planes de juego, ponerlos en práctica en la cancha y de sacar conclusiones valiosas. El entrenador puede servirse de ordenadores, registros de resultados, notas, grabaciones de vídeo u otros medios para explicar qué conviene hacer. El jugador debe empezar el partido con un plan táctico principal claramente definido y varias alternativas secundarias. Al finalizar el partido, y una vez realizado el análisis, tiene que retener dos o tres conclusiones positivas que puedan ayudarle a mejorar su juego. El análisis de partidos puede ejercitarse jugando partidos de entrenamiento y de observar partidos de competición.

E. El estilo personal de juego

En esta fase de su desarrollo, el jugador debería adquirir un estilo personal de juego, basado en sus características técnicas, físicas, tácticas y mentales propias. El entrenador debe aglutinar toda la sapiencia táctica del jugador para definir su estilo de juego. Los principales estilos de juego son: juego desde el fondo “agresivo”, juego desde el fondo “al contragolpe”, juego de servicio y volea (saque y red) y juego “completo” desde todas las posiciones de la cancha. El estilo de juego defensivo prácticamente ha desaparecido. El estilo personal de juego puede mejorarse por medio de partidos de entrenamiento en los que el entrenador varía las condiciones de juego: saque y volea, juego desde el fondo, juego en toda la pista, etc.

F. La adaptación a diferentes situaciones

El concepto se refiere a la capacidad del jugador de adaptar su estilo personal de juego a las características del contrario y de la situación. El jugador debe adaptar su juego para enfrentarse a adversarios de todo tipo de estilos y situaciones que pueden variar de un momento a otro, tales como las condiciones meteorológicas (viento, lluvia, sol, relámpagos, etc.), decisiones de los jueces, reacciones del público, las situaciones imprevistas, etc. Esto puede mejorarse mediante partidos de entrenamiento en condiciones semejantes a la competición.

CONCLUSIÓN

La táctica hay que enseñarla de manera progresiva y paulatina, por medio de un sistema que permita el desarrollo táctico del jugador paso a paso. Con ayuda de esta metodología, el entrenador podrá introducir nuevos conceptos e ideas para permitir que el jugador descubra y asimile los diversos aspectos tácticos en las diferentes etapas de su desarrollo.

Cómo hacer frente a la presión

Por Aidan Moran (Irlanda)

Este artículo apareció inicialmente en la revistas “Coaches and Coaching de la LTA

“Mi mente empezó a anticiparse a los acontecimientos, ese fue mi error...empecé a pensar, caramba, estoy ganando a la número uno del mundo” (Lisa Raymond, EEUU., tras ser derrotada por Steffi Graf en el torneo Pathmark Tennis de Mahwah, Nueva Jersey el 23 de julio de 1994, a pesar de haber

ganado el primer set 6-4 y disponer de una de 5-3, con el servicio a su favor, en el segundo set).

INTRODUCCIÓN

Como pudo experimentar en propia carne, Lisa Raymond, esta joven tenista profesional norteamericana, cuando un jugador se da cuenta repentinamente de la importancia del momento, ello puede hacer que su mente “vaya por delante” de la realidad y que sus pensamientos se sitúen en un futuro más o menos lejano, que el jugador se “agarrote” o se “quede helado”, que se ponga a jugar con temor o indecisión o que se “bloquee” cuando trate de acabar en partidos importantes. Este patrón o cuadro típico del comportamiento causado por la angustia, es característico de la situación que vive el jugador cuando hace mella en él la presión. Si el jugador se concentra excesivamente en el futuro (por ejemplo, en los posibles resultados de lo que está haciendo en ese momento), generalmente su rendimiento empieza a bajar. Por paradójico que parezca, en estas situaciones, cuanto más deseos de victoria tiene el jugador, peor parece ser su rendimiento. ¿Cómo explicar este enigma, a saber, cuanto más se esfuerza el jugador peor juega? O lo que es más importante ¿Cómo podemos ayudarle a reconocer y a hacer frente a las situaciones que generan presión, como las que, cabe esperar, se presentarán durante los partidos de competición a todos los niveles de juego?

Para responder a todos estos interrogantes, debemos explorar la índole y los efectos de la “presión” en el tenis. Como veremos, la “presión” o angustia proviene de interpretar con temor de forma “negativa” una situación dada. Pero si, en cuanto empezamos a percibir las primeras señales de alarma de la angustia, ponemos en práctica “un plan de acción” automático, aprenderemos a hacer que nuestra energía nerviosa actúe en nuestro favor y no en perjuicio nuestro. Por ello, hay que enseñar a los jugadores que, aunque las situaciones de presión son frecuentes en los partidos, la angustia que generan no es inevitable. Por ejemplo, si se recuerdan a sí mismos que tienen que **permanecer en el presente** (“este punto...ahora”) y se asignan **una tarea específica en cada punto** (por ejemplo jugar un “golpe de aproximación profundo”), aprenderán a dominar sus temores y concentrarse únicamente en lo que pueden controlar. La utilidad de esta estrategia reside en que la angustia se reduce considerablemente cuando un comportamiento estructurado en función de **“las tareas a realizar”** sustituye a un comportamiento caracterizado por la **“obsesión por los resultados”** que tendrán nuestras acciones. Por consiguiente, la clave para contrarrestar la presión consiste generalmente en dirigir nuestra concentración “hacia fuera”, en lugar de “hacia dentro” dedicando nuestra energía mental a la pelota y no al posible resultado del partido. En resumen, cuando el jugador angustiado descubre que la **bola de tenis** nunca sabe cuál es la situación del marcador, su angustia tiende a desaparecer.

La presión y la percepción

Según los psicólogos, sentimos “presión” cuando pensamos que una situación difícil amenaza con “abrumarnos” o “apabullarnos” de alguna forma. Así pues, la angustia es el resultado de la discrepancia entre lo que creemos que podemos hacer (nuestras habilidades) y lo que pensamos que se espera que realicemos (las exigencias de la situación, tal y como las interpretamos nosotros). Algunas situaciones habituales de “presión” en el tenis son, por ejemplo, tener que ganar nuestro juego de servicio para no perder el partido, o ir perdiendo contra un adversario a quien supuestamente debemos batir. En otros casos, el miedo a fracasar puede despertar en nosotros sensaciones de tensión, hacernos sentir a disgusto y jugar sin confianza o con titubeos. Generalmente, contra más importancia damos a la situación, más tememos el fracaso y mayor es la presión que tenemos que soportar. Otros síntomas de la “reacción” de presión son, por ejemplo, una respiración rápida y poco profunda, una sensación de debilidad en los músculos, un ritmo de juego a “trompicones”, errores en nuestras decisiones durante el juego y un sentimiento general de pesimismo respecto al futuro. Tenemos la impresión que nada funciona adecuadamente y que no podemos hacer nada al respecto. Pero es justamente ahí donde nos equivocamos.

Con ello queremos decir que aunque estas características de la angustia son desagradables, **no son algo inevitable**. Dicho simplemente, la presión es el producto de **percibir** de una manera determinada una situación dada. Por consiguiente, si

aprendemos a interpretar dicha situación de forma distinta, muchos de estos síntomas de miedo desaparecerán. Imaginemos, por ejemplo, que pasaría si, en un partido muy tenso, lográramos convencernos que el tanteo no tiene la más mínima importancia y que estamos jugando un partido de entrenamiento para divertirnos. Está claro que, al desaparecer el temor a fracasar, sentiríamos una sensación de alivio y probablemente saldría a relucir nuestro mejor tenis. La idea es que, al reinterpretar la situación que nos hace sentirnos angustiados y verla como un reto y no como una amenaza (mediante la técnica denominada “reestructuración cognitiva”) la presión disminuye. Al concentrarnos en lo que tenemos que hacer en cada punto, dejamos de preocuparnos de lo que pueda ocurrir en el futuro.

Naturalmente, es probable que, para la mayoría de los jugadores, una transformación tan espectacular en su actitud sólo pueda producirse cuando consideren que ya no tienen nada que perder. Por ejemplo, pueden decidir “pegarle a la bola”, arrojando por la borda cualquier tipo de cautela, cuando van perdiendo por 1 a 4 en el último set del partido. Curiosamente, cuando ello ocurre, la consecuencia habitual es que el jugador que va por detrás empiece a ganar algunos puntos, y el que va por delante empiece a jugar más tímidamente. En dicho momento, se puede producir un cambio de tendencia, y que el jugador que dominaba pase a ser el dominado y viceversa, que puede modificar el curso del partido. Resumiendo, lo que la mayor parte de los jugadores necesitan es “un plan de acción” práctico, para poder utilizarlo siempre que experimenten situaciones de presión en la cancha. He aquí algunas sugerencias para poder confeccionar dicho plan.

Plan de acción para situaciones de presión

1. Hay que entender las señales de nuestro cuerpo

Muchos tenistas interpretan erróneamente los síntomas físicos que utiliza el cuerpo para indicarnos que “está preparado para el combate” (por ejemplo, la aceleración del ritmo cardíaco, la descarga de adrenalina, etc.) como síntomas emocionales de tensión. Por lo tanto, los jugadores deben acostumbrarse a considerar como algo positivo antes del partido las señales que nos transmite el cuerpo para indicarnos que “se halla alerta” (el jugador debe decirse a sí mismo, por ejemplo: “mi cuerpo está preparado...allá vamos”) y entender que dichas señales son requisitos esenciales para un buen rendimiento. De hecho, muchos jugadores no pueden jugar bien si no tienen la impresión de haberse “cargado” o “excitado” adecuadamente para su partido. Así pues, debemos considerar siempre la excitación previa al partido como un signo positivo de que nuestro cuerpo está listo para afrontar el reto que nos aguarda.

2. Hay que asumir control: actuar más pausadamente y respirar profundamente.

Durante el partido, la presión hace que nos apresuremos en nuestras acciones. Como consecuencia de ello, cuando estamos tensos, tendemos a jugar sin ritmo discernible. La solución obvia a este problema es actuar más pausadamente cuando las cosas van mal. Tácticamente, las pausas nos dan la oportunidad de relajarnos físicamente (por ejemplo, respirando profundamente varias veces) y de “hacer balance” de la situación. Al mismo tiempo, pueden permitirnos forjar un plan para el punto siguiente. Actuar más pausadamente es una estrategia que los jugadores utilizan deliberadamente para recobrar la sensación de control sobre una situación difícil.

Puede ser útil visualizar una zona situada por detrás de la línea de fondo como si fuera un área de “relajación” o de “desconexión”, en la que podemos gozar de una breve pausa entre punto y punto. Podemos utilizar dicha zona como un recinto al que acudimos para recuperar fuerzas y prepararnos para el punto siguiente.

3. Hay que darse una “orden”: ¿Qué debo hacer en este preciso momento?

La angustia es perjudicial porque nos confunde las ideas. Más concretamente, nos hace concentrarnos en lo que puede **fallar** (las consecuencias negativas) en lugar de pensar en qué

debemos hacer exactamente (acciones positivas). Por lo tanto, la mejor manera de contrarrestar la presión en la cancha es preguntarse a sí mismo: "¿Qué tengo que hacer exactamente en este momento preciso, en este punto?".

Concentrándonos en lo que tenemos que hacer, evitamos caer en la trampa de confundir los **hechos** de la situación (por ejemplo: estoy perdiendo por 15 a 40"). Por consiguiente, cuando sentimos la "presión", tenemos que auto-impartirnos instrucciones específicas para ese punto, tales como "restar profundo" o "atacar al revés". Darse a uno mismo consignas breves, específicas y enunciadas de manera positiva, es una forma muy buena de enfrentarse a la presión, ya que estimula al jugador a utilizar su propia capacidad de juego para "salir de apuros".

4. Tenemos que concentrarnos en lo que podemos controlar

La presión tiende a hacer que centremos nuestra atención en cosas que rebasan nuestro control (tales como, "¿Qué pensará de mí el entrenador si pierdo?". Al concentrarnos en esas cuestiones totalmente fuera de lugar, perdemos nuestra sensación de control. Hay que concentrarse intensamente, por ejemplo, en cada elemento de las rutinas que realizamos antes del inicio de cada punto. Si lo hacemos así, lentamente iremos recuperando el control sobre nuestro comportamiento, lo que constituye un antídoto vital contra la angustia.

5. Hay que pensar positivamente y alentarse a sí mismo

Cuando los jugadores se sienten tensos y cometen errores no forzados, sus "diálogos consigo mismo" (es decir, lo que se dicen a sí mismos, a veces en voz alta) tienden a ser críticos y sarcásticos). Sin duda alguna, su frustración es comprensible. Pero nunca sirve de nada y puede incluso hacer que las cosas

empeoren. Por ello, hay que enseñar a los jugadores a animarse a sí mismos, utilizando algunas o todas las frases siguientes:

- (i) "Una tarea en cada punto: ¡Vamos!"
- (ii) "He jugado en situaciones peores que esta: ¡Venga!"
- (iii) "Haré que mi excitación trabaje a mi favor"
- (iv) "Que la bola trabaje por mí"
- (v) "Relájate y no te precipites. Que espere el contrincante"
- (vi) "Voy a atacar en este punto, ahora"
- (vii) "Buen intento, buen trabajo"
- (viii) "La cosa empieza a funcionar ¡Adelante!"

CONCLUSIÓN

Aunque la presión existe en todas las facetas de la vida, es especialmente común en el deporte de competición, simplemente porque el objetivo de toda actividad competitiva es determinar un ganador. Pero la estructura del juego del tenis ofrece al jugador muchas oportunidades de recuperar el control sobre lo que está ocurriendo en la cancha. Por lo tanto, si siguen el plan arriba mencionado en aquellas situaciones en que sientan presión, podemos enseñar a los jugadores a "re-estructurar" situaciones amenazadoras, y entenderlas como oportunidades que les presentan de dar "lo mejor de sí mismo".

Noveno Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores - 1995

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

- El CAR es un centro de entrenamiento multideportivo construido para los Juegos Olímpicos de Barcelona.
- El auditorio está magníficamente equipado y puede acoger con cierta comodidad hasta 400 participantes.
- El Centro está dotado de canchas de tenis al aire libre y en pista cubierta.

- El complejo cuenta con un gran número de instalaciones para la práctica de otros deportes.
- En el propio CAR pueden alojarse hasta 100 delegados a precios muy razonables. Otra alternativa de alojamiento la ofrece el hotel Novotel, situado en las proximidades del Centro.

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

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



International Tennis Federation

Palliser Road
Barons Court
London W14 9EN

Tel: 44 171 381 8060
Fax: 44 171 381 3989 / 381 2871