

Pág.	Título / Autor
2	Editorial
3	Batalla contra las sobreingestas de comida fuera de la cancha: Los entrenadores deben ser parte de la solución, no del problema Janet Young (AUS)
7	La fatiga neuromuscular en el tenis: ¿La mente sobre los músculos? Olivier Girard (FRA)
10	La resiliencia del entrenador ¿Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla? Janet Young (AUS)
13	Programas de asesoramiento: Un estudio de caso de la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda Peter Farrell & Merlin Van de Braam (IRL)
16	Análisis del tenis en silla de ruedas de competición Alejandro Sanchez-Pay, Gema Torres Luque & David Sanz Rivas (ESP)
19	Ser zurdo en el tenis aspectos tácticos, de enseñanza y entrenamiento Doug Eng & Mark Kovacs (EEUU)
22	El desarrollo del joven tenista: Guía para padres Frank Giampaolo
24	Medición de la calidad de los cursos de formación de entrenadores de la Federación Internacional de Tenis Karl Davies (GBR)
27	El rol del entrenador en las primeras etapas de desarrollo Cyril Genevios (FRA)
29	Comunicación y marketing aplicado a organizaciones de tenis Jordi Gazquez (ESP)
32	Libros recomendados Editores
33	Páginas de internet recomendadas Editores
34	Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF Editores



COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

La Publicación Oficial sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la Federación Internacional de Tenis

EDITORIAL

Bienvenidos a la edición número 63 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF. Los artículos de esta edición tratan gran variedad de temas incluido el análisis de la técnica del tenis en silla de ruedas y la resiliencia en el tenis.

La página de internet de entrenamiento de la ITF ya está disponible también en francés. Este sitio, recién creado, proporciona la información y las noticias más recientes del mundo tenístico, en francés. Los recursos están disponibles para ser descargados directamente desde el nuevo sitio e incluyen la última Revista sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte. Por favor, hacer click [aquí](#) para ver los contenidos disponibles en francés.

La Conferencia Regional para entrenadores de la ITF/Solidaridad Olímpica, por BNP Paribas es un aspecto muy importante del Programa de Formación de Entrenadores de la IITF. Estos eventos se organizan en colaboración con las Asociaciones Regionales (ATF, COSAT, COTECC, y CAT) y frecuentemente con el apoyo de Solidaridad Olímpica. Se celebran en Asia, Africa, Centroamérica y el Caribe y Sudamérica cada dos años mientras que en Europa se celebra todos los años. Las Conferencias cuentan con expositores de gran nivel internacional y están diseñadas para proporcionar a los mejores entrenadores de cada región un punto de encuentro sobre la formación de entrenadores. Generalmente tratan de temas tanto de alto rendimiento como de tenis de base.

Los eventos están abiertos a entrenadores de cada región y si está interesado en asistir a una de las conferencias debe contactar con su Asociación Nacional para solicitar las hojas de inscripción oficiales de las conferencias cuando hayan sido asignadas.

La información y todos los detalles de estos eventos están disponibles en el siguiente enlace: <http://es.coaching.itftennis.com/conferencias/regionales/información-general.aspx>.

En las Conferencias se cuenta con la presencia de ponentes del máximo nivel internacional quienes proporcionan un foro sobre formación para los mejores entrenadores de cada región. La Conferencia incluirá presentaciones por parte de expertos líderes en el juego, incluyendo expertos regionales y nacionales. Aquellos entrenadores que estén interesados en asistir a los eventos deben contactarse con sus Asociaciones Nacionales que recibirán la información detallada sobre estas conferencias.

En 2007, la ITF lanzó oficialmente una campaña mundial destinada a incrementar la participación del tenis en el mundo entero. La Campaña [Tennis Play and Stay](#) intenta promocionar el tenis como fácil, divertido y saludable, asegurando que todos los jugadores iniciantes puedan servir, pelotear y jugar puntos desde la primera lección. Fundamental para la campaña es el uso de las pelotas más lentas, por parte de los entrenadores que trabajan con jugadores iniciantes, asegurando que su primera experiencia tenística sea

positiva y que los jugadores puedan jugar el juego. El programa consta de una serie de programas de apoyo que presentan el tenis a los jugadores iniciantes y de programas de club para retener y alentar la mayor actividad. Estos programas incluyen [Tennis10s](#) para niños menores de 10 años y [Tennis Xpress](#) para jugadores adultos iniciantes.

[Tennis10s](#) es una manera divertida de comenzar a jugar al tenis, que hace que el juego sea más fácil para los niños, desarrollando buena técnica, buena táctica y el amor por el deporte. [Tennis10s](#) es tenis para jugadores menores de 10 años, y se juega en canchas más pequeñas con pelotas más lentas Rojas, Naranja y Verdes. El uso de estas pelotas más lentas ayuda a los jugadores a desarrollar una técnica más eficiente y a implementar tácticas avanzadas que en la mayoría de los casos no se lograrían utilizando la pelota Amarilla en la cancha completa. [Tennis10s](#) consta de tres etapas que permiten que los jugadores comiencen en el nivel adecuado para sus habilidades: Roja (Etapa 3), Naranja (Etapa 2) y Verde (Etapa 1). Hacer click [aquí](#) para saber más sobre estas tres etapas.

[Tennis Xpress](#) es también parte de la campaña Tennis Play and Stay. Continúa implementándose en diferentes países de todo el mundo y ya más de 20 utilizan este programa desde que fue presentado en 2013. Estos países incluyen Argentina, Brasil, Alemania, Gran Bretaña, India, Latvia, Malta, Nueva Zelandia, Noruega, Polonia y Portugal. [Tennis Xpress](#) es un programa de entrenamiento para adultos fácil, activo y divertido, utilizando las pelotas más lentas. El objetivo del curso es permitir a los adultos iniciantes pelotear y jugar puntos desde la primera sesión, y asegurar que para el fin del curso todos los adultos conozcan las técnicas y las tácticas básicas y las Reglas de Tenis para poder jugar competición utilizando la pelota verde en una cancha total.

Como notarán los lectores, [Tennis iCoach](#) es la plataforma oficial de entrenamiento de la ITF. Es un recurso destinado a capacitar a los padres, entrenadores y jugadores que proporciona contenidos prácticos sobre entrenamiento, ciencias del deporte, aplicadas específicamente al tenis, sobre técnica, táctica, biomecánica, psicología, medicina del deporte y metodología de entrenamiento. Está diseñado para proporcionar información especializada a fin de optimizar el conocimiento sobre entrenamiento y mejorar el desarrollo de los jugadores. El material se presenta por medio de artículos, videos y entrevistas a algunos de los expertos líderes en el juego. Si deseas asociarte a Tennis iCoach, por favor, visita www.tennisicoach.com y te podrás inscribir por solamente USD 30. Los entrenadores también pueden contactar a su [Asociación Nacional](#), para averiguar si su país cuenta con un plan nacional de pago que permite el ingreso de un número ilimitado de entrenadores de esos países, quienes podrán inscribirse gratuitamente.

Esperamos que disfruten con esta edición de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF.

Dave Miley
Director Ejecutivo
Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo
Responsable de Investigación
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Abbie Probert
Asistente de Investigación
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Batalla contra las sobreingestas fuera de la cancha: Los entrenadores deben ser parte de la solución, no del problema

Janet A. Young (Universidad de Victoria, Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 3 - 6

RESUMEN

“La comida era el único modo de silenciar mis demonios. Iba a la cocina, tomaba un paquete de papas fritas y un bol de helado de chocolate, luego me tiraba en el sofá y comía todo delante de la televisión” (Mónica Seles, 1999). Este trabajo comenta las sobreingestas alimentarios a partir de la versión de Mónica Seles de su batalla, fuera de la cancha, contra este desorden. Se proporcionan recomendaciones y se comentan las implicancias para los entrenadores.

Palabras clave: batalla, desórdenes alimentarios, entrenador

Artículo recibido: 14 de abril 2014

Autor correspondiente: janet.young@vu.edu.au

Artículo aceptado: 20 de junio 2014

INTRODUCCIÓN

En su autobiografía, *Getting a Grip*, Mónica Seles, una leyenda del tenis, proporciona una reseña detallada e íntima de su batalla de nueve años contra las sobreingestas alimentarios. Fue una condición que invadía sus pensamientos diarios y le causaba gran conmoción y trauma. Como dijo en una reciente entrevista, “Siempre me gustó comer, pero finalmente, el comer rebasó mi vida. Podía controlar un partido de tenis, pero no podía controlar para nada la comida” (McNeil, 1999, p. 9). Este artículo comenta qué fue lo que llevó a Mónica Seles de ser la N° 1 del mundo a comer compulsivamente, y cómo recuperó la salud y la felicidad. También se hace referencia a las implicancias para los entrenadores de este viaje fascinante pero desgarrador. Pero antes, definamos las sobreingestas compulsivas.

¿Qué es la sobreingesta compulsiva?

Es un desorden alimentario que se define como la sobreingesta recurrente (por lo menos 2 veces por semana) y persistente (por lo menos durante un período de 6 meses) de grandes cantidades de comida (Asociación de Psiquiatría de los EEUU - APA por sus siglas en inglés, 1994). Este desorden se asocia con la falta de control, malestar emocional y continua preocupación por el peso y la forma corporal. Quienes padecen este desorden suelen sufrir de múltiples problemas simultáneos, incluyendo la obesidad, y otros problemas médicos, baja auto estima y rendimiento deportivo deficiente (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010; Wilson, Grilo y Vitousek, 2007). Como tal, las sobreingestas alimentario se relaciona con una forma de adicción, con pensamientos obsesivos sobre la comida y una preocupación y gran compulsión por la comida seguida de sentimientos de culpa, arrepentimiento y enojo. La Tabla 1 indica algunos signos que son posibles advertencias de este desorden alimentario.

Señales de advertencia que puedan indicar sobreingesta (adaptado de Garner y Rosen, 1991; Sherman y Thompson, 2001)
<ul style="list-style-type: none">• Preocupación por la comida, el peso y los kilojulios• Comer en soledad y evitar hacerlo en público• Siempre iniciar una dieta “mañana”• Terrible aumento de peso en un período relativamente corto• Cambios de carácter• Pensamientos negativos sobre uno mismo o culpa especialmente después de comer

Tabla 1. Señales de advertencia de sobreingesta

Grado de difusión de la sobreingesta

La incidencia de la sobreingesta en el deporte es difícil de determinar habiendo tan poca investigación relacionada con los tenistas (Martin y Love, 2010). Una de las razones por las cuales es difícil obtener estadísticas es la naturaleza secreta de la sobreingesta. La sobreingesta suele llevarse a cabo privadamente, y en secreto,

como un intento individual de esconder los hábitos alimentarios antes los demás (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010). A pesar de la falta de investigación, es razonable suponer que Mónica Seles no es un caso aislado de sobreingesta alimentaria entre los tenistas.

Causas de la sobreingesta

La literatura indica que las causas de la sobreingesta entre los deportistas son muchas y muy variadas. Según Sundgot-Borgen y Torstveit (2010), los deportistas de elite se sienten presionados por lograr el “ideal” físico y por mejorar su rendimiento. Estos autores sostienen que muchos deportistas de elite sienten que su peso, su forma y su tamaño son evaluados constantemente por los entrenadores. Ciertamente, algunos entrenadores pueden contribuir directamente con los desórdenes alimentarios aplicando presión y/o diciendo a los deportistas que reduzcan su peso, creyendo así mejorar su rendimiento. Además, se piensa que los estresores significativos de la vida (como la muerte de un familiar o una enfermedad seria) pueden disparar la sobreingesta (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010). ¿Qué nos aporta Seles como causa de las sobreingestas?

Según ella describe “cayó en una niebla de oscuridad y depresión” tras el infausto y horrible incidente de la puñalada que recibió mientras jugaba un partido en Hamburgo contra Magdalena Maleeva, el 30 de abril de 1993. Cuando ganaba 6-4 y 4-3, y mientras se estaba secando durante el cambio de lado, fue atacada por un hombre que le incrustó un cuchillo dentado de 30 cm. en su hombro izquierdo. Mientras sus heridas físicas tardaban varios meses en cicatrizar, la “oscuridad” de Seles crecía junto con la preocupación del diagnóstico de cáncer de su padre y sus propias dudas sobre su deseo o sus posibilidades de volver al tenis. Además, a su frágil situación mental, se sumaba la preocupación de que Gunter Parche, su atacante, no pasó ni un día en prisión (sólo recibió una sentencia de dos años en suspenso por causar serio daño corporal y luego recibió tratamiento psiquiátrico). Su fracasado juicio contra la Federación Alemana de Tenis por seguridad inapropiada fue muy caro y tuvo un resultado injusto. Seles también expresó que estaba aburrida y que sentía la presión de sus bien intencionados entrenadores, preparadores y nutricionistas en sus intentos por recuperar el lugar de “mejor del mundo” en el juego. Se volcó hacia la comida buscando solaz y consuelo en un momento excepcionalmente desafiante, tanto a nivel personal como de su carrera.

Las estrategias de Mónica Seles para combatir las sobreingestas de comida

En su libro, Seles describe una cantidad de estrategias que utilizó para enfrentar las sobreingestas. Su lectura es fascinante pues dejó de buscar las soluciones en los demás y llevó sus pensamientos hacia dentro.

“Hice algunos cambios en mi manera de pensar que luego afectaron algunas conductas profundamente arraigadas... dejé de buscar las respuestas en el exterior y comencé a escuchar la voz interior.

De repente, comprendí que el problema no era lo que estaba comiendo. Era lo que me estaba comiendo a mí” (Seles, 1999, p. 259).

La Tabla 2 enlista las estrategias clave que Seles adoptó en su exitosa recuperación y que incluyen:

Estrategias clave adoptadas por Mónica Seles par combatir las sobreingestas (Seles, 1999)
<ul style="list-style-type: none">• Reeemplazar las palabras “dieta”, “permitido” y “prohibido” por la palabra “moderación”• Adoptar el principio “menos es más”• Adoptar “la regla de los 20 segundos”• Aceptar y empoderarse para hacer cambios positivos a las horas de las comidas• Integrar la caminata a la rutina diaria• Encontrar nuevos intereses• Darse permiso para llorar la muerte de su padre• Comprar ‘El Vestidito Negro’• Tomar el control cuando fue posible hacerlo• Leer su libro de alimentos

Tabla 2. Estrategias clave adoptadas por Mónica Seles par combatir las sobreingestas.

Reemplazar las palabras “dieta”, “permitido” y “prohibido” por “moderación”

Ya no estaba más “a dieta” ni clasificando los alimentos como ‘permitidos’ o ‘prohibidos’. En cambio, adoptó un nuevo estilo de vida, comiendo una variedad de alimentos (incluyendo tortas, masas y pastas) con moderación, y tomando el tiempo para saborear cada bocado. Como describió Seles, no decía que estaba a dieta, y aprendió a vivir “dentro del área gris liberadora y tranquilizante de la moderación” (Seles, 1999, p. 260).

Adoptar el principio “menos es más”

Seles comprendió que había una verdad en el principio “menos es más” relacionada con la ingesta de comida y el ejercicio. Habiendo creído siempre que ella debía entrenar más y practicar más para lograr el éxito en el tenis, Seles aprendió a desprenderse de las conductas excesivas o extremas. Como dice, aprendió “a vivir (mi) vida más completamente eligiendo menos” (Seles, 1999, p. 260).

Adoptar la “regla de los 20 segundos”

Seles se dió cuenta de que utilizaba la comida para sobrellevar sus emociones, y por ello, adoptó la regla de los “20 segundos”. En lugar de buscar el placer en la comida cuando estaba preocupada por algún problema, Seles contaba lentamente hasta 20, dándose el tiempo para pensar cómo manejar el problema de mejor manera. ¡La mayoría de las veces encontraba la respuesta antes de contar hasta 20!

Integrar la caminata a la rutina diaria

Una caminata de 45 minutos fue una salvación para Seles. Caminar era su momento de reflexión, reconstrucción y ejercicio. Como tal, era su terapia y el “tiempo muerto” cuando se enfrentaba con la tentación de la comida o se sentía ansiosa por los problemas. Lo que es más importante, caminar le dió a Seles la oportunidad de realmente conocer su verdadero yo, algo que le había resultado difícil cuando jugaba en el circuito, debía viajar extensamente, asistir a conferencias de prensa, cumplir con los requerimientos de los patrocinantes, entrenar, practicar y jugar partidos. Así lo describió Seles:

“Mis caminatas me ayudaron a cicatrizar la fisura entre mi mente y mi cuerpo. Estas caminatas tranquilizantes hicieron más para calmar los demonios que tenía en la cabeza que cualquiera de los ejercicios agotadores que tuve que soportar” (Seles, 1999, p. 261).

Aceptarse y empoderarse para hacer elecciones positivas a la hora de las comidas

Dándose el tiempo para realmente comprender su verdadero corazón, Seles se dió cuenta de que si bien tenía tendencias

perfeccionistas (por ej. fijarse altos estándares con poca tolerancia al error), ella era también una persona querible y respetable. Las horas de las comidas se transformaron en un momento para reforzar su imagen positiva de sí misma, pues era su oportunidad de tomar decisiones liberadoras y sólidas eligiendo una alimentación sana y equilibrada (es decir, porciones razonables de comida) sobre la auto destrucción (es decir, una sobreingesta con grandes volúmenes de comida).

Encontrar nuevos intereses

Seles comenzó nuevas actividades incluyendo paracaidismo, pasear por París, y organizar álbumes con las fotos que su padre había coleccionado durante su carrera de 20 años. De este modo, Seles encontró sentido, satisfacción y disfrute en una serie de nuevas actividades que llenaron sus días (y aliviaron el aburrimiento que sintió cuando se alejó del circuito del tenis).

Darse permiso para llorar la muerte de su padre

No hay duda de que Seles sintió una devastadora pena cuando murió su padre. Él había sido su “roca”, inspiración, entrenador, mentor y amigo antes de sucumbir ante el cáncer. Seles asignó tiempo para llorar por su padre y de este modo, aceptó que ella estaría bien sola y que podría vivir sin quizás ganar otro título de Grand Slam. Seles comprendió que era posible encontrar un nuevo sentido a la vida sin el tenis y sin su padre adorado.

Comprar el “vestidito negro”

Visitando Nueva York por un tratamiento a causa de una lesión de pies, Seles compró el vestido negro de sus sueños. Aunque el vestido era talle cuatro y Seles en ese momento necesitaba talles mayores, el vestido se transformó en una inspiración. Según describió Seles, “ese vestidito negro fue el símbolo para reclamar mi yo real – mi verdadero corazón” (Seles, 1999, p. 259).

Tomar el control cuando era posible hacerlo

Seles adoptó una nueva filosofía para controlar lo que podía hacer y liberarse de lo que no podía controlar. Si bien no podía controlar la muerte de su padre ni el incidente del cuachillo en Hamburgo, por ejemplo, se dió cuenta de que sí podía controlar el modo en que trataba su cuerpo y a sí misma. Ahora lo haría con “amabilidad” (y no de manera crítica) y adoptaría hábitos alimentarios nutritivos como algo que elegía hacer en lugar de estar obligada, o forzada. Comer sensatamente era ahora una elección personal que ella iniciaba y controlaba.

Referirse a su diario de alimentos

Seles llevaba un diario de alimentación donde registraba sus ingestas, régimen de ejercicios, resoluciones y otros pensamientos personales. Leía este diario cuando necesitaba inspiración o motivación adicional. “Leer mis viejos diarios me ayuda a comprender que no deseo volver a eso” (Wertheim, 1999, p. 98).



Recomendación para los entrenadores (adaptado de Arthur-Cameselle y Battzell, 2011; Garner y Rosen, 1991; Sherman y Thompson, 2001; Sundgot-Borgen y Korstveit 2010).

- Capacitarse sobre las sobreingestas para incrementar su conocimiento
- Poner énfasis en la correcta nutrición y alimentación saludable y en el ejercicio (en lugar de concentrarse en el peso y en las apariencias)
- Utilizar modelos de rol con peso corporal normal
- Concentrarse y enfatizar el desarrollo de destrezas en lugar del peso corporal como medio para lograr los objetivos de rendimiento
- Cuidar la elección de las palabras (ej. peso, dieta)
- Evitar señalar a jugadores por su peso o forma corporal
- Eliminar los pesajes individuales o grupales
- Eliminar el mito de “más delgado es mejor”
- Ser sensible ante los sentimientos del jugador, especialmente, con relación a sucesos de la vida y comentarios sobre su cuerpo
- Lograr mayor comprensión de las relaciones entre el peso y el rendimiento y tener presente que la disminución de peso no garantiza mejor rendimiento
- Predicar con el ejemplo siguiendo un programa de alimentación nutritivo y equilibrado
- Tomar un enfoque individual para determinar el entrenamiento óptimo y un programa de competición para cada jugador
- Comentar con el jugador si se nota o se sospecha una sobreingesta - este enfoque necesita comenzar temprano, directa y confidencialmente, especialmente con respecto a otros jugadores. Lograr el consentimiento del jugador para derivar a un especialista (dietista/nutricionista, psicólogo)
- Ser un miembro positivo de un equipo (incluyendo a los padres, preparador, nutricionista) para apoyar al jugador que sufre de desorden de alimentación
- Considerar postponer el entrenamiento de un jugador si hay evidencia de severos riesgos

Tabla 3. Recomendaciones para los entrenadores para minimizar los riesgos de los desórdenes alimentarios.

Implicancias para los entrenadores

¿Qué pueden extraer los entrenadores de la historia de Seles sobre su batalla con las sobeingerstas? La Tabla 3 incluye una serie de recomendaciones que ahora se comentan con mayor detalle.

Prevención de la sobreingesta

- La consciencia sobre las sobreingestas surge luego de comprender este desorden. Los entrenadores pueden necesitar mayor formación sobre las causas y sus manifestaciones. Tal información, junto con los recursos sobre nutrición equilibrada y óptima, está disponible en muchas Asociaciones Nacionales de Entrenamiento y/o en el sitio de internet de la Federación Internacional de Tenis (<http://www.itftennis.com/scienceandmedicine/health/eating-disorders.aspx>).
- Dada la presión por ser delgado, un crítico factor de riesgo para las sobreingestas (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010), los entrenadores deben evitar la presión sobre sus jugadores diciéndoles que bajen de peso. Uno de los mejores modos de desenfatar el peso es evitar los comentarios sobre el mismo, y concentrarse en la mejora de rendimiento por medio del desarrollo de las destrezas psicológicas, técnicas y físicas. Las palabras son muy poderosas, por ende, los entrenadores deben elegirlas sabias y prudentemente. ¡Se debe evitar señalar a los jugadores su forma o su peso corporal!
- Es importante que el entrenador adopte un enfoque “holístico” cuando trabaje con un jugador. Deben tener presente que el tenis de dicho jugador se puede ver muy afectado por los problemas y

las presiones diarias. No hay dos jugadores iguales, y por lo tanto, hay que prestar atención y comprender al individuo como persona y no sólo como tenista. Esto se logra mejor si el entrenador trata de ver las cosas “a través de los ojos” del jugador. Se debe evitar hacer comparaciones con otros jugadores y los intereses de un/a jugador/a individual, y lo que es mejor para él/ella debe ser lo que prevalezca en todo momento. La comprensión, la empatía y el apoyo son siempre fundamentalmente críticos cuando el jugador sufre una severa perturbación o una pérdida en su vida diaria.

- Los entrenadores pueden reflexionar sobre su propia filosofía de entrenamiento. ¿Piensa que la pérdida de peso o la menor grasa corporal mejoraran el rendimiento a pesar de que la investigación en este aspecto es ambigua (Sherman y Thompson, 2001)? En lugar de defender el hecho de que el peso o la grasa determinan el éxito, los entrenadores deben asegurar a sus jugadores que la buena nutrición, y por lo tanto, la buena salud, deberían mejorar el rendimiento. Un jugador bien nutrido e hidratado probablemente superará a otro que no lo esté, lo mismo sucederá con un jugador que no esté deprimido ni obsesionado con la alimentación, la comida y el peso. En este contexto, los entrenadores pueden enfatizar el desarrollo de destrezas sobre el peso corporal como medio de lograr el éxito en el juego.

- Los entrenadores deben predicar con el ejemplo y adoptar hábitos de alimentación nutritivos y equilibrados. Como los entrenadores suelen ser modelos de rol críticos para sus jugadores, ésta es una manera efectiva de reforzar la importancia de la nutrición correcta.

Detección de la sobreingesta

- Los entrenadores están en una posición clave para monitorear las conductas y reacciones de sus jugadores (Sundgot-Borgen y Torstveit, 2010). Igualmente, los entrenadores necesitan estar alerta ante las señales de advertencia de las sobreingestas, incluyendo aumentos significativos de peso y grandes cambios de humor o emociones por parte de sus jugadores (ver Tabla 1). Estos cambios combinados pueden ser indicadores de sobreingesta y los entrenadores deben reunirse privadamente con el jugador para tratar sus preocupaciones. Es importante que los entrenadores sean directos y comprensivos a la hora de hablar de la naturaleza de sus preocupaciones. También, es importante informar a los jugadores que estas conversaciones serán confidenciales y la derivación a un especialista sólo se hará con el consentimiento del jugador. En cierta medida, las acciones de los entrenadores son limitadas si el jugador niega (las sobreingestas) o no desea consultar a un especialista (nutricionista, dietista, psicólogo). Ante estas circunstancias, el entrenador debería continuar apoyando y vigilando hasta que el jugador esté listo para buscar ayuda profesional. En algunos casos, los jugadores son totalmente capaces de encontrar las soluciones para sus sobreingestas. Con este objetivo, los entrenadores pueden adoptar un rol facilitador, de apoyo y colaboración, que empodere al jugador para que por sus propios medios descubra las respuestas dentro de sí (en lugar de decirle, instruirle, y/o darle instrucciones para que busque ayuda). Es vital que los jugadores comprendan que pueden contar con la ayuda si la requieren, y buscar esa ayuda podría ser lo más importante para lograr o preservar el éxito (Garner y Rosen, 1991).

- Si un jugador es menor de 18 años y hay evidencia de que tiene síntomas de sobreingesta alimentarios, los entrenadores deben comentar el problema con los padres. Como se dijo antes, los entrenadores deben informar a los padres que las conversaciones son confidenciales y que su primera preocupación es el bienestar y la salud del jugador.

Manejo de la sobreingesta

- Los entrenadores pueden jugar un rol de apoyo muy importante en un equipo que incluya un preparador físico, un nutricionista, padres y un psicólogo (Sherman y Thompson, 2001). Para ello, los entrenadores pueden ser buenas “cajas de resonancia” y escuchar mostrando empatía, preocupación, comprensión, no criticando las conductas alimentarias del jugador. Es muy inspirador focalizarse en el futuro y en lo que se puede lograr con el tenis del jugador que sufre de desórdenes alimentarios.

CONCLUSIONES

Como ejemplifica la historia de Seles, la sobreingesta es mucho más profunda y de mayor alcance que la mera elección de buscar calma en tiempos difíciles. La sobreingesta es un trastorno alimentario totalmente disfuncional, que impide concentrarse y es tan destructivo que casi destruyó la felicidad, la salud y el tenis de Seles. Afortunadamente, ella extrajo su fuerza interior y resolvió desarrollar un nuevo esquema mental y encontrar respuestas a una condición en la que su peso se inflaba y su ánimo se derrumbaba. De este modo, Seles luchó y redescubrió su felicidad y bienestar.

Los entrenadores notarán que la lucha de Seles contra este trastorno no es un caso aislado y que otros jugadores pueden también sufrirlo o estar en riesgo de sufrirlo. Sería una práctica responsable si los entrenadores supieran qué buscar y cómo abordar y apoyar a un jugador que pueda tener un problema. Dada la presión por bajar de peso y los eventos traumáticos que son factores de riesgo para el desencadenamiento del trastorno, los entrenadores deben saber que tienen un rol positivo y crítico para prevenirlo, detectarlo y manejarlo. Lo que es más importante, los entrenadores tienen la obligación de minimizar el riesgo de contribuir a la sobreingesta (sin saberlo), poniendo un énfasis inadecuado sobre el peso, la forma del cuerpo y la "delgadez". Es fundamental que los entrenadores sean parte de la solución y no del problema de la sobreingesta. La salud de un jugador, su felicidad y sus logros ténisísticos pueden depender de ello.

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th edn). Washington, DC: American Psychiatric Association, 539-550.
- Arthur-Cameselle, J.N. & Baltzell, A. (2011). Learning from collegiate athletes who have recovered from eating disorders: advice to coaches, parents and other athletes with eating disorders. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 1-9.

- Garner, D.M., & Rosen, L.W. (1991). Eating disorders among athletes: Research and recommendations. *Journal of Applied Sport Science Research*, 5(2), 100-107.
- Martin, K. & Love, P. (2010). Managing athletes with eating issues: the WTA Tour approach. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 15(2), 6-11.
- McNeil, E. (1999). Happy at last. *People*, 71(19), 91-92.
- Seles, M. (2009). *Getting a Grip on my game, my body, my mind ... my self*. London, UK: JR Books.
- Sherman, R.T. & Thompson, R.A. (2001). Athletes and disordered eating: Four major issues for the professional psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 27-33.
- Sundgot-Borgen, J. & Korstveit, M.K. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20 (Supplement 2), 112-121.
- Wertheim, L.J. (2009). Monica Seles. *Sports Illustrated*, 111(2), 98.
- Wilson, G.T., Grilo, C.M., & Vitousek, K.M. (2007). Psychological treatment of eating disorders. *American Psychologist*, 62(3), 199-216.

[CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO \(HAZ CLICK ABAJO\)](#)

Tennis  **iCoach**

La fatiga neuromuscular en el tenis: ¿La mente sobre los músculos?

Olivier Girard (Universidad de Lausanne, Suiza)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 7 - 9

RESUMEN

Para poder resistir adecuadamente durante la competición y los torneos, los tenistas deben acelerar, desacelerar, cambiar de dirección, moverse rápidamente, mantener el equilibrio y repetidamente, ejecutar golpes de calidad óptima durante varias horas. Este artículo de revisión explica el proceso de manifestación de la fatiga durante el juego prolongado de partidos y detalla los factores neurológicos y musculares que pueden afectar a las habilidades tenísticas y al rendimiento. Se presentan resultados científicos como base de las recomendaciones prácticas que ayudan a los jugadores a soportar mejor la fatiga durante partidos intensos y prolongados.

Palabras clave: Función neuromuscular, cansancio, alteración del rendimiento

Artículo recibido: 10 de enero 2014

Autor correspondiente: oliv.girard@gmail.com

Artículo aceptado: 8 de junio 2014

INTRODUCCIÓN

La fatiga muscular suele cuantificarse como la reducción de la fuerza máxima que puede ejercer un músculo, pero su etiología es compleja, especialmente en situaciones de esfuerzos intermitentes de alta intensidad en los que participa todo el cuerpo, como es jugar al tenis. La incapacidad para producir y/o mantener la fuerza requerida, que puede alterar el movimiento en cancha y la producción de los golpes, se puede atribuir a varios mecanismos que se dan dentro de las regiones corticales en los elementos contráctiles musculares. Sin embargo, hasta hace poco tiempo, no se prestaba demasiada atención a los ajustes neuromusculares de la fatiga en el tenis.

MANIFESTACIÓN DE LA FATIGA

Protocolos específicos para la actividad

Durante las últimas décadas, varios estudios han proporcionado evidencia científica para apoyar las observaciones de los entrenadores sobre la influencia de fatiga en el rendimiento, como se demuestra con los golpes fallados (i.e. potencia y precisión) y con los movimientos en cancha alterados (i.e. velocidad, posición respecto a la pelota). Se han elaborado protocolos para inducir la fatiga y determinar sus efectos sobre la ejecución de los golpes, en condiciones específicas, similares a la competición (Davey y cols. 2002; Hornery y cols. 2007a; Vergauwen y cols. 1998). Estos estudios han proporcionado resultados contradictorios en cuanto al cambio en la velocidad y la precisión de los golpes. Por ejemplo, Davey y cols. (2002) observaron una gran disminución en la precisión de los golpes (*69% y 30% en los golpes de fondo y en el servicio, respectivamente) durante una prueba que simulaba el juego del tenis mientras que en el estudio de Vergauwen y cols. 1998, por el contrario, la precisión solamente disminuyó levemente (en los golpes de fondo) o no cambió (en el servicio) tras una agotadora sesión de entrenamiento en cancha. Sin embargo, la falta de sensibilidad y la gran variabilidad en las variables seleccionadas limitan considerablemente la generalización de estos resultados. Otro aspecto criticable de los mismos es que los niveles de fatiga experimentados por los jugadores no reflejaban los registrados durante el juego de partidos (ej. por el formato del protocolo, el uso de una máquina lanza pelotas para realizar la evaluación de las habilidades en cancha pre-y post-fatiga; Davey y cols. 2002). Por ejemplo, es cuestionable cómo una prueba intermitente para el agotamiento voluntario en *35 minutos podría producir un grado comparable de tensión fisiológica al de la competición real.

Juego de partidos

Para superar estas limitaciones, varios investigadores han evaluado los efectos de la fatiga sobre el rendimiento durante las condiciones de partido simuladas. Por ejemplo, Mitchell y cols. (1992) han notado que la fatiga tras tres horas de juego de un partido de tenis se manifiesta por una reducción de la velocidad en el servicio y un mayor tiempo para completar patrones de desplazamiento de ida y vuelta. Girard y cols. (2006) recientemente observaron

una reducción progresiva en la fuerza máxima voluntaria (*10-13% en cuádriceps) y rigidez de piernas muy correlacionada con los aumentos de esfuerzo, y dolores musculares percibidos durante un partido de tres horas mientras que la fuerza explosiva se mantenía y sólo disminuía tras el ejercicio. Inmediatamente después del ejercicio, se observó una pérdida de fuerza similar (-15%) en los flexores plantares utilizando el mismo protocolo de partido (Girard y cols. 2011). Sin embargo, el curso de tiempo de estas adaptaciones difiere entre los extensores de la rodilla (progresivo) y los músculos flexores plantares (patrón bifásico con una pérdida marcada tras 90 min (Figura 1).

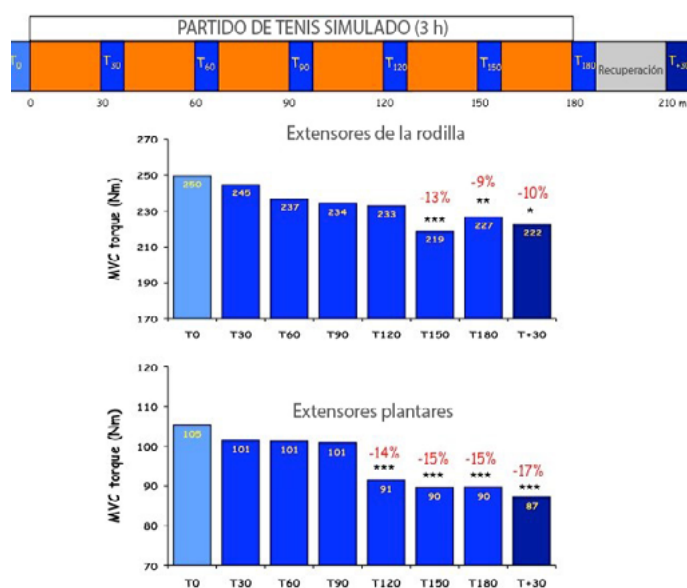


Figura 1. Torsión de la contracción voluntaria isométrica máxima del extensor de la rodilla y músculos flexores plantares antes de (T0), durante (T30: 30° min; T60: 60° minuto; T90: 90° min; T120: 120° min; T150: 150° min), inmediatamente después (T180), y 30 minutos después de (T+30) un partido de tenis de tres horas (ver Girard y cols. 2008; y Girard y cols. 2011).

FACTORES RESPONSABLES DE LA FATIGA

Definir y cuantificar la fatiga neuromuscular

La fatiga es un fenómeno complejo cuya etiología depende de las características de la tarea realizada (principio de dependencia de la tarea). La incapacidad de producir/mantener la fuerza requerida se puede atribuir a varios mecanismos potenciales desde la región cortical (factores neurales) a elementos contráctiles (factores musculares). Cada una de estas etapas es un posible factor limitante para la producción de la fuerza y finalmente, del rendimiento en la cancha. El enfoque tradicional utilizado para identificar las causas de la fatiga muscular ha sido distinguir entre la "central" (una

disminución de fuerza muscular inducida por el ejercicio debido a una reducción de reclutamiento y) la “periférica” (disminución de fuerza debido a una disminución de la contractilidad de la fibra muscular inducida predominantemente por eventos metabólicos dentro del músculo). Esto se puede realizar aplicando un estímulo eléctrico en el nervio periférico (tibial o femoral) y analizando los cambios en electromiografías (EMG), fuerzas voluntarias y evocadas (Figura 2). Utilizando este método, ha sido posible demostrar que ambos mecanismos nerviosos (activación muscular afectada) y contráctil (contractilidad muscular) contribuyen a la alteración de la función neuromuscular a medida que progresa el partido tras tres horas de tenis (Girard y cols. 2008; Girard y cols. 2011).

Mecanismos de fatiga central versus periférica

La reducida activación central se asocia con los cambios en el metabolismo de los neurotransmisores o en respuesta a retroalimentaciones sensoriales aferentes (inhibición de la actividad motoneuronal), posiblemente debido a los cambios de las propiedades metabólicas y/o mecánicas dentro del músculo (Gandevia, 2001). Prácticamente, un impulso neural subóptimo sobre el músculo podría afectar al desarrollo de la fuerza (habilidad para alcanzar los niveles más altos de fuerza muscular dentro de la fase inicial de contracción muscular) que se cree es una clave determinante para los movimientos rápidos del miembro. Varios factores, incluyendo la menor disponibilidad de fosfocreatina, mayor acidez muscular, menor almacenamiento de carbohidratos musculares (glucógeno) o bajo nivel de glucosa en sangre se mencionan como causas de la fatiga a nivel muscular (Fitts, 1994). La fatiga observada temporalmente tras períodos de ejercicios agotadores o peloteos intensos consecutivos tiene relación directa, probablemente, con las perturbaciones en la homeostasis del ion del músculo, la alteración de la excitación del sarcolema (incremento en potasio celular) o la acumulación de metabolitos (fosfocreatina, lactato).

Estimulación percutánea

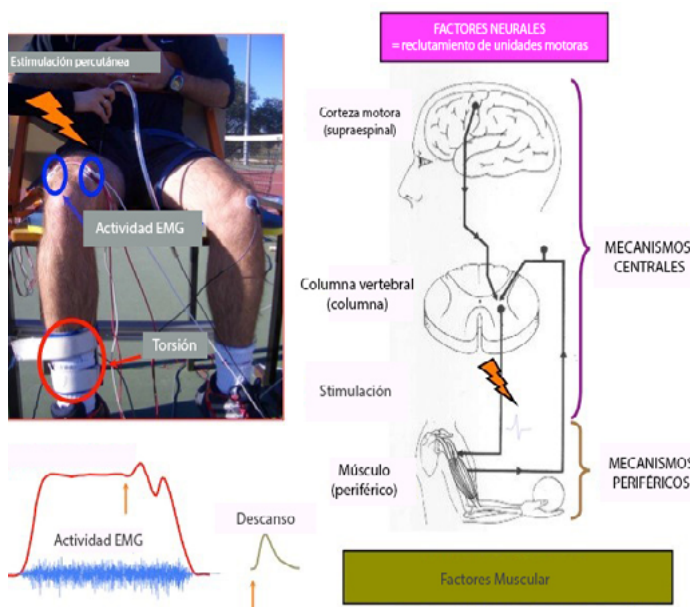


Figura 2. La evaluación confiable de la fatiga muscular se puede estudiar utilizando la técnica de la neuroestimulación. Comparando la contracción nerviosa sobreimpuesta a una contracción máxima voluntaria y la contracción nerviosa evocada en el músculo relajado (es decir el nervio femoral percutáneo, estimulación supra máxima), la técnica de interpolación de la contracción nerviosa junto con la electromiografía de superficie (EMG) puede ser una técnica confiable no invasiva para caracterizar la activación muscular (factores neurales). Al examinar la modificación de la contracción nerviosa en descanso es posible clarificar si una pérdida de propiedades contráctiles del músculo (factores musculares) puede también contribuir a la función neuromuscular afectada (Ver Girard y Millet, 2008).

Perturbaciones homeostáticas adicionales

Los ambientes cálidos y la deshidratación empeoran la fatiga, mientras que los suplementos de carbohidratos antes o durante la competición pueden finalmente contribuir para demorar la fatiga (Hornery y cols. 2007b). Cuando se juega al tenis con calor es probable que la alta temperatura del tronco ($> 38,5^{\circ}\text{C}$) perjudique la función del sistema nervioso reduciendo el nivel del impulso central cognitivo o neural al músculo (ej. decisiones tácticas erróneas, pérdida de fuerza). Se cree que la regulación de la rigidez de las piernas es otro aspecto importante para la optimización del rendimiento locomotor (acelerar en carrera). La reducción progresiva de la rigidez de las piernas durante un partido de tenis de tres horas sugiere que algunas de las disminuciones de fatiga inducida observadas en los movimientos de tenis en cancha podrían explicarse parcialmente por las alteraciones de las características mecánicas del complejo músculo-tendón (Girard y cols. 2006). Además, Hornery y cols. (2007c) observaron un incremento significativo en la circulación de creatina quinasa, lo cual parece ser signo de daño muscular agudo. El daño muscular producido por las numerosas contracciones excéntricas asociadas con los movimientos en cancha podría ser un factor importante de la fatiga subyacente observada durante el juego de tenis.

CONCLUSIÓN

La fatiga afecta el rendimiento en el tenis y puede manifestarse mediante golpes descentrados, movimientos en cancha alterados, o elecciones cognitivas (tácticas) incorrectas. La etiología de la fatiga muscular es un fenómeno complejo (ej. distinguir entre la fatiga temporal y la que aparece en la etapa final de una competición) que podría suponer un perjuicio de los procesos tanto neurales (activación del músculo sub opcional) como contráctiles (acumulación de metabolitos).

Aplicaciones prácticas

- Los factores neurales son ampliamente responsables de la mayor fuerza inducida en el entrenamiento después de la electromi-estimulación y/o los programas de resistencia. Respetando los patrones de movimiento y las exigencias específicas (Bennie y Hrysonallis, 2005), tales modalidades de entrenamiento podrían ser eficientes para mejorar las variables relacionadas con el tenis y demorar la fatiga “central”.
- Los tenistas deben generar repetidamente grandes cantidades de potencia durante las acciones explosivas en los golpes y en los rápidos movimientos en cancha. Por lo tanto, la mejora a nivel muscular de los procesos estructurales (adaptaciones hipertróficas) y biomecánicos (regulación del potasio plasma, propiedades contráctiles de la contracción nerviosa) se espera que proporcione una ventaja para mejorar la resistencia a la fatiga (Behm y St Pierre, 1998).
- La utilización de situaciones de pre-fatiga (ej. rebotes, saltos en profundidad, ejercicios pliométricos, balón medicinal) seguidas de entrenamiento interválico de alta intensidad sería eficiente para reducir la discapacidad observada en la contractilidad del músculo (desajuste entre activación-contracción).

REFERENCIAS

Behm DG, St-Pierre D. The effects of strength training and disuse on the mechanisms of fatigue. *Sports Med.* 1998;25(3):173-189.

Bennie J, Hrysonallis C. Resistance training considerations for the sport of squash. *Strength Cond J.* 2005;27(3):30-38.

Davey PR, Thorpe RD, Williams C. Fatigue decreases skilled tennis performance. *J Sports Sci.* 2002;20(4):311-318.

Fitts RH. Cellular mechanisms of muscle fatigue. *Physiol Rev.* 1994;74(1):49-94.

Gandevia SC. Spinal and supraspinal factors in human muscle fatigue. *Physiol Rev.* 2001;81(4):1725-1789.

Girard O, Lattier G, Micallef J-P, Millet GP. Changes in exercise characteristics, maximal voluntary contraction and explosive strength during prolonged tennis playing. *Br J Sports Med.* 2006;40(6):521-526.

- Girard O, Lattier G, Maffiuletti NA, Micallef JP, Millet GP. Neuromuscular fatigue during a prolonged intermittent exercise: application to tennis. *J Electromyogr Kinesiol.* 2008;18(6):1038-1046.
- Girard O, Millet GP. Neuromuscular fatigue in racquet sports. *NeurolClin.* 2008;26(1):181-194.
- Girard O, Racinais S, Micallef J-P, Millet GP. Spinal modulations accompany peripheral fatigue during prolonged tennis playing. *Scand J Med Sci Sports.* 2011;21(3):455-64.
- Hornery D, Farrow D, Mujikal, Young W. Caffeine, carbohydrate, and cooling use during prolonged simulated tennis. *Int J Sports Physiol Perform.* 2007a;2(4):423-438.
- Hornery D, Farrow D, Mujika I, Young W. Fatigue in tennis. Mechanisms of fatigue and effect on performance. *Sports Med.* 2007b;37(3):199-212.
- Hornery D, Farrow D, Mujika I, Young W. An integrated physiological and performance profile of professional tennis. *Br J Sports Med.* 2007c ;41(8):531-536.
- Mendez-Villanueva A, Fernandez Fernandez J, Bishop D. Exercise-induced homeostatic perturbations provoked by single tennis match play with reference to the development of fatigue. *Br J Sports Med.* 2007;41(11):717-22.
- Mitchell JB, Cole KJ, Grandjean PW, Sobczak RJ. The effect of a carbohydrate beverage on tennis performance and fluid balance during prolonged tennis play. *J Appl Sport Sci Research.* 1992;6(2):174-180.
- Vergauwen L, Spaepen AJ, Lefevre J, Hespel P. Evaluation of stroke performance in tennis. *Med Sci Sports Exerc.* 1998;30(8):1281-1288.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

La resiliencia del entrenador ¿Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla?

Janet A. Young (Universidad de Victoria, Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 10 - 12

RESUMEN

“La resiliencia evoca la promesa de algo bueno como resultado de una desdicha, es la esperanza insertada dentro de la adversidad. La vida no es indefinidamente amable con el ser humano. Tarde o temprano, todos tenemos que enfrentarnos a momentos duros.” (Dyer y McGuinness, 1996, p.276). Este artículo trata el tema de la resiliencia, definida como la habilidad para soportar y resurgir de los desafíos perturbadores de la vida. Comenta la naturaleza, los atributos asociados y la importancia de la resiliencia. Se aportan también varias sugerencias para recuperarse, y, ciertamente, fortalecerse ante la adversidad.

Palabras clave: resiliencia, adversidad, entrenador

Artículo recibido: 1 de enero 2014

Autor correspondiente: janet.young@vu.edu.au

Artículo aceptado: 21 de febrero 2014

INTRODUCCIÓN

Trabajar como entrenador de tenis puede ser una profesión reconfortante, satisfactoria y hasta desafiante y exigente. Invariablemente, los entrenadores se enfrentan a distintas dificultades durante sus carreras, desde los problemas diarios hasta acontecimientos más graves. Hay entrenadores que parecen “resurgir nuevamente” de manera efectiva desde los acontecimientos o situaciones negativas. Otros no se recuperan y se quedan inmovilizados o no pueden adaptarse a las exigencias cambiantes de las experiencias estresantes. La comprensión del porqué algunos entrenadores pueden soportar y, en verdad, prosperar tras las presiones que experimentan se encuentra en la “resiliencia”, un término que describe la habilidad de ajustarse positivamente a la adversidad. El propósito de este trabajo es examinar la resiliencia, su definición, su importancia, y cómo los entrenadores podrían desarrollarla y madurarla. Se considera que es muy importante que el entrenador comprenda la resiliencia puesto que facilita la recuperación e implica crecer a partir de la adversidad y mejora el bienestar.

¿Qué es la resiliencia?

Definición de resiliencia

La palabra resiliencia viene del verbo resiliere en latín, “saltar hacia atrás” o “rebotar” y el Diccionario Oxford la define como “poder soportar o recuperarse rápidamente de condiciones difíciles” (Soanes y Stevenson, 2006, p. 1498). En la literatura se han propuesto muchas definiciones para resiliencia, con un foco común en las nociones de adversidad y adaptaciones positivas. Dos definiciones comunes de resiliencia son:

- “La capacidad de avanzar de manera positiva desde experiencias negativas, traumáticas o estresantes” (Tugade y Fredrickson, 2004, p. 320)
- “La habilidad de resurgir o lidiar exitosamente a pesar de la adversidad sustancial” (Rutter, 1985, p. 599).

Atributos que se asocian con la resiliencia

Hay muchas cualidades que se asocian con la resiliencia que facilitan al individuo soportar la tensión y dificultades adaptándose a circunstancias desafiantes a las que se enfrentan (Giordano, 1996). Estas cualidades incluyen recursos, perseverancia, auto confianza, auto disciplina, sensatez, flexibilidad, positivismo, relaciones positivas, y habilidades para resolver y manejar los problemas. Según describe Giordano:

Cuando pensamos en una persona resiliente, la describimos como alguien con recursos, flexible, y con un gran repertorio de estrategias para solucionar problemas. Las personas resilientes siguen organizadas cuando experimentan un cambio o estrés y se recuperan tras experiencias traumáticas. Tienen confianza en ellos mismos, son curiosos, auto disciplinados y adaptables (p. 1032).

Es interesante observar que se considera que el optimismo es uno de los factores distintivos de las personas resilientes. Como explicó

Seligman (2011), los individuos “que no se rinden tienen el hábito de interpretar los reveses como algo temporal, local y cambiante (“Ya pasará rápidamente, es sólo esta situación y puedo hacer algo al respecto”) [p. 102]. Los individuos resilientes reconocen que aún hay esperanzas en medio de la dificultad y persisten a pesar del revés.

Naturaleza de la resiliencia

La resiliencia no es una capacidad innata, se desarrolla con el tiempo. Se supone que todas las personas tienen potencial para la resiliencia, que se puede desarrollar en cualquier momento de la vida (Tugade y Fredrickson, 2004). La resiliencia, en gran medida, se desarrolla y toma forma por las experiencias desafiantes. Como explica Walsh (2003), “la resiliencia tiene que ver con las fortalezas bajo estrés, como respuesta a una crisis, y se forja mediante el manejo de la adversidad” (p. 52). Además, se considera que la resiliencia “fluye” es decir que los individuos pueden reaccionar positivamente a la adversidad en un momento de sus vidas, pero no necesariamente lo harán todas las veces.

Lo más notable, es que la resiliencia permite que algunos individuos emerjan de la adversidad con mayor fuerza, con capacidades que no hubiesen desarrollado de otro modo (Jackson, Firtko y Edenborough, 2007). Para otros, la repetida exposición a experiencias estresantes puede desgastar su resiliencia. Un factor clave parecería ser la evaluación individual de desafíos o eventos estresantes. Quienes esperan y aceptan las dificultades de la vida de manera realista, tienen más probabilidades de encontrar sentido y significado a la adversidad. ¡Tienen a crecer como individuos independientemente de lo que la vida les depare! En este contexto, la adversidad puede compararse con un “despertar o una epifanía – que golpea (a los individuos) para que tomen consciencia de la importancia de sus afectos, reorientando sus vidas y revitalizando sus relaciones” (Walsh, 2003, p. 65).

Consecuencias de la resiliencia

Entre los resultados beneficiosos de la resiliencia, se incluyen la gestión efectiva de las situaciones, el sentido del control, el logro y la realización, el crecimiento personal y el bienestar (Fletcher y Sarkar, 2013). Los individuos resilientes enfocan la vida de manera pacífica, energética y optimistamente, y son menos propensos al agotamiento, a la depresión y a otras condiciones de salud relacionadas con el estrés. Esto no significa que a los individuos resilientes no les afecte una pérdida o un evento adverso. No son invencibles y no salen ilesos de la adversidad, ni sencillamente terminan indemnes. Ellos experimentan dolor y sufrimiento en el proceso. Pero, lo que diferencia a los individuos resilientes es su habilidad de utilizar recursos nuevos o latentes para enfrentarse los desafíos. Como resultado, desarrollan fortalezas, nuevas perspectivas de vida y relaciones más fuertes como consecuencia de los desafíos (Walsh, 2003).

Investigación sobre la resiliencia en el deporte

La resiliencia en el deporte debe ser investigada aún más ampliamente, sólo hay dos estudios sobre 12 campeones Olímpicos (Fletcher y Sarkar, 2012) y 10 deportistas estadounidenses universitarios y profesionales (Galli y Vealy, 2008). En el último estudio, los investigadores llegaron a la siguiente conclusión:

“Los resultados positivos mencionados por los deportista incluían aprendizaje, ganar perspectiva, ganar motivación para ayudar a los demás, ganar una consciencia de su apoyo social y generalmente fortalecerse y mejorar debido a la adversidad.” (p. 327).

Una revisión de la literatura del deporte indicó que no se habían realizado estudios sobre la resiliencia en tenistas ni entrenadores. Sin embargo, parecería haber una sustancial evidencia anecdótica de que muchos jugadores de alto nivel poseen un alto grado de resiliencia. Dos ejemplos que vienen a la mente inmediatamente son: la vuelta de Rafael Nadal tras sus lesiones de rodilla y ganar su 8º Abierto de Francia y la victoria de Serena Williams en 2013, también en el Abierto Francés, después de haber perdido el año anterior en primera ronda y haber superado varios problemas de salud.

Estrategias para construir y fortalecer la resiliencia en los entrenadores

Recientemente, Seligman (2011) nos recordaba que “el notable atributo de la resiliencia ante la derrota no debe ser un misterio. No es un rasgo innato, se puede adquirir” (p. 30). Entonces, ¿qué pueden hacer los entrenadores para construir y nutrir la resiliencia? He aquí algunas sugerencias adaptadas de la literatura de la resiliencia (Earvolino-Ramirez, 2007; Jackson y cols., 2007). Los entrenadores pueden adaptar éstas a sus necesidades específicas y a sus circunstancias. Las estrategias sugeridas incluyen:

- Buscar y establecer relaciones y redes profesionales como salvación y caja de resonancia – buscar y llamar a otras personas amables que solamente ofrezcan contención y apoyo, y que además, fomenten tus mejores esfuerzos y crean en tu potencial para superar las situaciones difíciles.
- Compartir tus experiencias y ayudar a los demás – crear un grupo de ayuda, o adoptar otros medios para alertar sobre las dificultades que puedan surgir, cómo responder de la mejor manera y qué se puede lograr respondiendo a la adversidad de manera efectiva.
- Aprender a aceptar lo que ha ocurrido y que no se puede cambiar – darse cuenta de que no es posible cambiar el pasado. Ver qué se puede aprender del pasado y los errores//fracasos que puedan haber precipitado una pérdida, un trauma o un evento desagradable.
- Fijar un propósito y desarrollar un plan de juego - fija objetivos claros y significativos. Busca una razón para desear levantarte por la mañana y haz lo mejor que puedas. Desarrolla unas estrategias que te saquen del lugar en el que estás y te lleven a dónde quieres estar.
- Buscar los hechos - busca información y establece los hechos (en la medida posible) para comprender mejor las dificultades, porqué surgieron y qué se puede hacer.
- Poner las cosas en perspectiva – considera el peor de los escenarios dada una dificultad y trabaja a partir de allí hacia adelante. Mantén la situación en perspectiva.
- Tomar tiempo y espacio - recuerda que no hay ‘soluciones mágicas’ y date el tiempo y el espacio (necesarios) para sanar y recuperarte del dolor y el sufrimiento.
- Adoptar la filosofía de “el vaso medio lleno” y el enfoque centrado en la solución - sé optimista y esperanzado. Busca lo positivo de la situación vivida y luego dirige tu atención y energía a las soluciones, posibilidades, oportunidades y resultados positivos que (invariablemente) surgirán de cualquier situación, no importa cuán sombría parezca.
- Seguir la filosofía “de “nunca rendirse” – comprométete a no rendirte nunca, independientemente de lo que la vida te arroje en la cara.
- Practicar las habilidades de solución de problemas – realiza actividades, (crucigramas, juegos de cartas) que mantengan tu mente activa y alerta.

- Auditar tus fortalezas y capacidades - haz una lista de tus fortalezas y capacidades personales (ej. flexibilidad, coraje) y actualízala regularmente.
- Recordar los éxitos pasados – recuerda (anota) esas ocasiones en las que mostraste resiliencia y recuérdalas cuando surjan las dificultades nuevamente.
- Mantener el estado físico y de salud – haz ejercicio regularmente, come bien y duerme lo suficiente. Asegura el equilibrio en tu vida, comprometiéndote con el deporte y la familia u otras actividades de tu interés fuera del trabajo.
- Buscar el desarrollo profesional – regularmente actualiza tus habilidades y calificaciones (por ej. asiste a cursos de formación, presentaciones o torneos. Accede a recursos pertinentes (p.e. el libro de Seligman’ [1990] Optimismo Aprendido).
- Emular a los sobrevivientes de situaciones traumáticas - inspirete y toma ánimo de quienes han sufrido penurias insoportables y encontraron el modo de subsistir (por ej.. Nelson Mandela, sobrevivientes de ataques terroristas o desastres naturales.
- Adoptar el humor – una sonrisa y una buena risa pueden ser el tónico apropiado para los momentos de prueba.



CONCLUSIONES

La resiliencia hace referencia al manejo y a la adaptación efectiva, incluso frente a la penuria, pérdida, estrés, adversidad, cambio y eventos negativos de la vida. Los entrenadores no son inmunes a tales experiencias. Aunque algunos entrenadores son más afortunados que otros, todos ellos pueden pasar por experiencias muy traumáticas como el abuso verbal por parte de los padres, las presiones financieras, la pérdida del trabajo, la ruptura de relaciones, discriminación, la pérdida inesperada de un ser amado o la enfermedad. La diferencia está en el modo de enfrentarse a estas situaciones. Muchos entrenadores pueden levantarse nuevamente tras la adversidad y continuar exitosamente con sus vidas. Para otros, estas experiencias traen torrentes de pensamientos y sentimientos negativos y recurrentes.

Este artículo se refiere a cómo construir la resiliencia en los entrenadores. Obviamente, no es fácil. Requiere tenacidad, esperanza, coraje, optimismo y sobre todo, un esquema mental positivo que acepte la inevitabilidad de las situaciones difíciles y al mismo tiempo, vea las oportunidades, el potencial, las posibilidades y las soluciones que surjan de las mismas. Las recompensas, sin embargo, pueden ser grandes e incluyen (re)descubrir las fortalezas, las relaciones y el bienestar.

¿Podría ser la adversidad una bendición disfrazada? Quienes poseen un alto grado de resiliencia podrían coincidir en que aprendieron y crecieron a partir de experiencias dolorosas. Los entrenadores podrían lograr algo que no hubieran conseguido si no hubiese sido por la adversidad. Esto no significa que los entrenadores deban buscar la adversidad, pero, cuando estén en una situación difícil, deben buscar la oportunidad de recuperarse y desarrollar competencias y habilidades que los caracterizaban antes de enfrentarse a la dificultad. Seguramente, la resiliencia merece la pena para todos los entrenadores.

En conclusión, se recuerda a los entrenadores la importancia crítica de la resiliencia según Walsh (2003) quien sostiene que la resiliencia se refiere a “tomar lo mejor de las cosas en los peores momentos, aprovechando cada oportunidad” (p.70). El peor de los momentos puede extraer lo mejor de lo mejor de un entrenador resiliente.

REFERENCIAS

Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5, 277-282.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.

Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.

Gallie, N., & Vealy, R. S. (2008). ‘Bouncing back’ from adversity: Athletes experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.

Giordano, B. (1996). Resilience – a tool for the nineties. *AORN Journal*, 65(6), 1032-1033.

Jackson, D., Firtko, A., & Edeborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9.

Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. Sydney, Aust.: Random House Australia Pty Ltd.

Seligman, M. (2011). Building resilience. *Harvard Business Review*, 101-106.

Soanes, C., & Stevenson, A. (2006). *Oxford dictionary of English* (2nd edn.). Oxford, UK: Oxford University Press.

Tugade, M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.

Walsh, F. (2003). Crisis, trauma and challenge: A relationship resilience approach for healing, transformation and growth. *Smith College Studies in Social Work*, 74(1), 2003.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis*i*Coach

Programas de asesoramiento: Un estudio del caso de la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda

Peter Farrell (Tennis Coach Ireland, IRL) & Merlin van de Braam (Federación Internation de Tenis, IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 13 - 15

RESUMEN

El asesoramiento es una herramienta de formación muy potente que se utiliza en múltiples disciplinas, desde los negocios y la medicina hasta la formación deportiva. El proceso proporciona un aprendizaje acelerado y ayuda a los practicantes inexpertos en su camino para ser expertos en el área. Este artículo comenta el asesoramiento en el contexto de las iniciativas tomadas por la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda, en el que el objetivo primario del programa de asesoramiento es establecer un sistema de apoyo para aquellos entrenadores interesados en mejorar su desarrollo profesional y en maximizar su potencial como entrenadores.

Palabras clave: Asesoramiento, desarrollo profesional continuo, licencias

Artículo recibido: 21 de mayo 2014

Autor correspondiente: Peter.Farrell@tennisireland.ie

Artículo aceptado: 31 de junio 2014

¿QUÉ ES EL ASESORAMIENTO?

El asesoramiento es una herramienta de formación muy potente que se utiliza en múltiples ámbitos, desde los negocios y la medicina hasta el entrenamiento deportivo. Este proceso proporciona un aprendizaje acelerado y también evita que los participantes inexpertos encuentren los “escollos” que abundan en el camino para transformarse en verdaderos expertos en su área profesional. El asesoramiento cubre muchos tipos diferentes de experiencias y relaciones que las investigaciones han descrito como un proceso continuo, desde las relaciones informales o amistades, por un lado, hasta los programas de asesoramiento más estructurados que forman parte de un programa de certificación o de desarrollo profesional continuo (Stafford, 2011). El asesoramiento no debe ser sencillamente un proceso de una vía en el cual el mentor proporciona toda la información. El proceso de asesoramiento debe ser un diálogo de doble vía focalizado en el co-aprendizaje en el cual ambas partes desarrollan sus habilidades.

El asesoramiento, en el ámbito del trabajo del entrenador de tenis, hace referencia a una situación en la cual un entrenador experimentado y con conocimientos, actúa como guía de un entrenador con menor experiencia, para ayudarle en su desarrollo profesional. En el contexto de este artículo, un mentor es alguien que utiliza su conocimiento y experiencia para guiar a otro entrenador. Inversamente, el asesorado es el entrenador con menor experiencia que desea maximizar su potencial. Este artículo explica el proceso de asesoramiento en el contexto de las iniciativas tomadas por la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda.

Asesoramiento versus Formación

Aunque existen muchas similitudes, Crawford (2009) destaca algunas diferencias clave. En particular, la formación implica instrucción, apoyo y retroalimentación oportuna, mientras que el asesoramiento se basa más en el aprendizaje, la experiencia y la inspiración. Además, la formación intenta mejorar el rendimiento en un área específica, mientras que el asesoramiento persigue preparar al asesorado para un rol futuro o para las exigencias del alto rendimiento.

Programa de Asesoramiento de la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda

En 2007, la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda comenzó a implementar un programa formal de asesoramiento respondiendo a una encuesta entre 250 entrenadores que asistieron a la Conferencia Nacional de la Asociación. Más del 41% de los entrenadores expresaron su gran interés de ahí que el trabajo de investigación comenzara inmediatamente, para crear un programa de ayuda a los entrenadores. Se describió el perfil del mentor en un documento creado por los entrenadores más experimentados del país y que sería luego enviado a todos los entrenadores en el momento de iniciar el programa.

	<p>Soy entrenador de Alto Rendimiento, nivel 3, tengo más de 20 años de experiencia en la enseñanza del tenis. Trabajo como Jefe de Entrenadores y Director de Formación en clubes de Irlanda y del Reino Unido. Tras más de 23 años de trabajo como entrenador a tiempo completo, he acumulado una amplia experiencia en todos los aspectos del entrenamiento, desde los jugadores iniciantes hasta los de alto rendimiento. Tengo también gran experiencia en programación y desarrollo de clubes.</p>
<p>John Smith Datos de contacto TEL: 081 900 1234 Correo electrónico: johnsmith@ooutlook.com Domiciliado en: En la ciudad de Dublin, Norte Me interesa el asesoramiento a los entrenadores de cualquier parte de Irlanda, todos y cada uno de los aspectos de la formación y del tenis.</p>	<p>Mis áreas específicas de experiencia son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Programas de mini tenis para escuelas 2. Programas de mini/ midi para clubs 3. Programas recreativos para clubes 4. Programas para el alto rendimiento 5. Programas para adultos iniciantes 6. Programas avanzados para adultos (Liga de Equipos) 7. Programas de cardio tenis 8. Gestión de programas para juniors y adultos 9. Trabajo efectivo con comités de clubes 10. Programas para Tenis en Silla de Ruedas

Figura 1. Muestra del perfil del mentor.

¿Quién puede asesorar a quién?

En el contexto del programa de asesoramiento de la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda se acordó que un mentor solamente debería trabajar con un entrenador con menor nivel de certificación que el mentor. En el esquema de calificaciones para un entrenador de Tenis de Irlanda, esto significa lo siguiente:

Niveles de asesoramiento disponibles para entrenadores con diferentes niveles de calificación				
	Asistente de tenis 1	Asistente de tenis 2	Un entrenador nivel 1	Un entrenador nivel 2
Un entrenador nivel 1	Si	Si	Si	No
Un entrenador nivel 2	Si	Si	Si	Si

Figura 2. Niveles de asesoramiento disponibles para entrenadores con diferentes niveles de calificación.

¿A quién puedo asesorar?
Asistente de tenis 1- Asistente de tenis 2- Entrenador nivel 1- Entrenador nivel 2
Un entrenador nivel 2 puede asesorar
Un entrenador nivel 3 puede asesorar

Tabla 1. Quién puedo asesorar.

Inicio del proceso de asesoramiento

La Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda recomienda que el asesorado potencial haga un contacto inicial para establecer la relación. Si los objetivos de dicho asesorado coinciden con los del mentor, y se establece un conjunto de objetivos subsiguientemente, la próxima etapa importante será definir los detalles de la relación. Esto puede incluir una cantidad de áreas que se mencionan a continuación:

- (i) Con qué frecuencia necesitan juntarse ambas partes.
- (ii) Otros métodos de comunicación a utilizar: llamadas telefónicas, Skype, correo electrónico, visitas mutuas a los clubes/clases
- (iii) Frecuencia y parámetros para los anteriores (ej. no llamar por teléfono después de las 9pm)
- (iv) Fecha de inicio y fin para esta relación de asesoramiento
- (v) Método de finalizar la relación en algún momento, si así lo deseara alguna de las partes
- (vi) Honorarios y otros acuerdos. Cada relación es única en términos del nivel de compromiso requerido por parte del mentor, por ej. un entrenador puede querer solamente comentar un tema en particular con el mentor durante una hora, otro puede querer “perseguir” al mentor durante un cierto período, con reuniones de seguimiento detalladas. Por lo tanto, en este estudio de caso, los honorarios quedan enteramente a criterio del Mentor y del entrenador. Ni la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda ni la Asociación de Tenis de Irlanda participarán de este proceso de negociación.

Procedimiento de asesoramiento, actividades y contexto:

Precisamente, ¿en qué actividades se comprometen ambas partes para cumplir con los objetivos del programa?

- (i) Reuniones presenciales.
- (ii) Conversaciones telefónicas o por Skype.
- (iii) Correspondencia por correo electrónico.
- (iv) El mentor observa en el club del entrenador.
- (v) El entrenador observa al mentor en su entorno de formación.
- (vi) Revisión de los planes del entrenador para sus clases (para aquellas clases en las cuales el mentor no esté presente).
- (vii) Encontrarse en un torneo para observar, comentar, trazar y configurar el perfil de los jugadores.
- (viii) El mentor recomienda los libros, DVDs, página de internet, etc. que sean apropiados.
- (ix) El mentor establece las tareas acordadas para el entrenador con fechas límite para su finalización.
- (x) El mentor ayuda al entrenador para que mejore en términos de habilidad de juego/ demostración.
- (xi) Todos los documentos generados por cualquiera de las partes durante el proceso de asesoramiento serán recopilados y desarrollados en un “registro reflexivo”. El documento se diseña para proporcionar un registro escrito de lo ocurrido y también para permitir a ambas partes la oportunidad de continuar su propio desarrollo y oportunidades de aprendizaje en sus respectivos roles.

Beneficios del asesoramiento

Asesorado	Mentor
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender y experimentar de primera mano estilos y enfoques de formación inspiradores 	<ul style="list-style-type: none"> • Los mentores agregarán otra destreza a sus rangos de competencias para alcanzar una mejor reputación
<ul style="list-style-type: none"> • Crear la confianza por medio del aliento 	<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento, auto reflexión, y desarrollo personal como educador
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el conocimiento deportivo específico que el mentor adquirió a través de los años 	<ul style="list-style-type: none"> • Los mentores ganarán una visión de las perspectivas de los otros entrenadores
<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar relaciones laborales positivas en el área 	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción de fomentar el desarrollo profesional de otros entrenadores
<ul style="list-style-type: none"> • Acelerar el proceso de aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> • Es una oportunidad de trabajar con la “próxima generación” de entrenadores
<ul style="list-style-type: none"> • Un proceso más flexible que los cursos formales 	<ul style="list-style-type: none"> • Los mentores cobrarán un honorario, acordado con el entrenador a quien están ayudando

Tabla 2. Beneficios del asesoramiento.

Un buen mentor

- Un buen mentor no es quien simplemente suministra la información, es quien se compromete con el candidato en una relación humanitaria basada en la guía.
- Un mentor debe poder reflexionar, de manera crítica, sobre sí mismo y sobre sus candidatos - el éxito del mentor se sustenta en excelentes habilidades de comunicación.

Integrar el asesoramiento en el programa de formación de entrenadores

Ofrecer puntos para el desarrollo profesional del entrenador

Ofrecer puntos para el desarrollo profesional es una manera excelente de alentar la respuesta a un programa de Asesoramiento. En el caso de la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda, un entrenador inscrito para el programa de asesoramiento debe acreditar puntos del Programa de Desarrollo Profesional continuo.

Ayuda para aprobar los exámenes de los cursos de formación

Tradicionalmente, los candidatos que no aprobaron sus exámenes de Nivel 1 o Nivel 2, debían realizar el curso nuevamente. Ahora, los candidatos tienen la opción de estudiar y lograr experiencia laboral con un mentor trabajando en aquellas áreas que necesitan mejorar. Al final del período de asesoramiento, el candidato tendrá la oportunidad de repetir el proceso de evaluación. Ciertamente, este tipo de integración se ha transformado en una de las mediciones más objetivas para el éxito del programa: una proporción muy alta de los candidatos que participaron en el programa de asesoramiento, y que no aprobaron los exámenes de los cursos de formación en primera instancia, lo han logrado tras un período de asesoramiento.

CONCLUSIONES

El asesoramiento formal es una herramienta clave que debe integrarse como parte de todo programa de formación de entrenadores que ofrezca desarrollo profesional. Hoy en día, se considera un elemento cada vez más importante de todo programa de formación de entrenadores (Bloom y cols., 1998). El asesoramiento puede ayudar a personas de todos los niveles y experiencias pues ofrece no solamente una herramienta de desarrollo muy significativa, sino un alto nivel de flexibilidad. El programa de asesoramiento de la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda ha demostrado ser un elemento exitoso que se suma a la formación general y al desarrollo de entrenadores de tenis en Irlanda. Las Federaciones que aún no lo incluyan deben, por lo tanto, considerar

la implementación de un programa de asesoramiento como parte de su programa de formación de entrenadores. Esperamos que las experiencias de la Asociación de Entrenadores de Tenis de Irlanda descritas este artículo ayuden y beneficien a otras Federaciones del mundo.

REFERENCIAS

- Bloom, G. A., Durand-Bush, N., Schinke, R. J. & Salmela, J.H. (1998). The importance of Mentoring in the development of Coaches and Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29:267-281.
- Crawford, C.J. (2009). *Manager's guide to coaching*. New York: McGraw Hill.

- Jones, E. & Simmons, G. (2010). *Recruit into coaching: Mentoring guide*. Recuperado en línea mayo 27t 2014 de http://www.sportscoachuk.com/sites/default/files/Mentoring_guide.pdf
- Stafford, I. (2011). *Mentoring in Sport*. Leeds; The National Coaching Foundation.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Análisis del tenis en silla de ruedas de competición

Alejandro Sánchez-Pay (Universidad de Jaén, España), Gema Torres Luque (Universidad de Jaén, España) & David Sanz (RFET, España)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 16 - 18

RESUMEN

El tenis en silla de ruedas, desde que fuera deporte paralímpico en Barcelona 92 ha crecido profesionalmente, haciendo que el número de publicaciones científicas sobre el mismo haya ido en aumento. En este artículo se recoge información referente a la estructura temporal y las demandas fisiológicas del tenis en silla de ruedas con el objetivo de aportar mejoras en la calidad de los sistemas de entrenamiento actuales.

Palabras clave: tenis en silla de ruedas, competición, patrón de juego, demandas fisiológicas.

Artículo recibido: 3 de enero 2014

Autor correspondiente: a.s.pay@hotmail.com

Artículo aceptado: 30 de junio 2014

INTRODUCCIÓN

El tenis en silla de ruedas (TSR) ha sido uno de los deportes adaptados que más se ha desarrollado en los últimos años. Se juega siempre al mejor de 3 sets, a diferencia del tenis convencional que existen partidos al mejor de 5 sets. Tiene presencia en los tres tipos de superficie (tierra batida, pista dura y hierba) y la principal diferencia reglamentaria respecto al tenis convencional es que la pelota puede dar dos botes antes de ser devuelta (ITF, 2012).

Desde que fuese deporte Paralímpico en Barcelona 92, ha crecido profesional e institucionalmente, teniendo presencia en más de 41 países con aproximadamente 160 torneos internacionales dentro del circuito NEC (Bullock y Sanz, 2010). Este crecimiento ha conllevado a que el número de publicaciones científicas haya aumentado en los últimos años, aportando información sobre diferentes ámbitos, como la fisiología (Croft et al., 2010; Sindal et al., 2013; Sanz et al., 2005), la táctica (Filipic y Filipic, 2009; Sánchez-Pay et al., 2013), o el control motor (Reina et al., 2007). No obstante, en este artículo se destacará lo más relevante en cuanto a las exigencias de esta modalidad deportiva, incluyendo lo referente a la estructura temporal y requerimientos fisiológicos.

ESTRUCTURA TEMPORAL DEL TENIS EN SILLA DE RUEDAS

El reglamento del tenis en silla de ruedas permite un tiempo máximo entre puntos de 20 segundos y de 90 entre cambios de campo (ITF, 2012). Cuando se analiza la estructura temporal de un deporte, el primer factor que debe ser estudiado es el volumen total de trabajo que posee dicha actividad (Christmass, et al., 1995; Galiano et al., 1996). De forma general, el tiempo total de juego de un partido de tenis en silla de ruedas de individuales se encuentra entre los 50 y 80 minutos (Croft et al., 2010; Filipic y Filipic, 2009; Roy et al., 2006; Sánchez-Pay et al., 2013; Sanz et al., 2008; Sindal et al., 2013); si bien, las características del partido vendrán determinadas en gran parte por el nivel de los participantes, tipo de lesión o la superficie de juego entre otras (Filipic y Filipic, 2006, 2009; Sindal et al., 2013; Sánchez-Pay et al., 2013).

La mayoría de los torneos internacionales se juegan en dos cuadros, dependiendo del ranking de cada jugador. De este modo, los jugadores con mejor clasificación jugarán en el cuadro principal (Main Draw) y los restantes en el segundo cuadro (Second Draw). Sindal et al. (2013) comparó la duración total de los partidos de un cuadro principal y un segundo cuadro de carácter internacional, mostrando un rango de 40.1 a 74.8 minutos por partido y no encontrando diferencias significativas entre cuadros. En el estudio de Filipic y Filipic (2009) se midieron los tiempos de juego en 22 partidos simulados de nivel amateur, con una duración media de partido de 54.13 minutos.

El circuito de tenis en silla de ruedas tiene presencia en los 4 Grand Slams. En este sentido, en el estudio de Sánchez-Pay et al. (2013) se comparó la duración de los partidos de US Open y de Roland Garros de dos temporadas seguidas y se encontró que en superficie rápida (US Open) los partidos duraban menos (68.30 ± 23.32) que en superficie lenta (81.57 ± 29.83). Aunque las diferencias no son

significativas, los datos siguen la misma línea que los estudios realizados en el tenis convencional, donde la duración total del partido es mayor en pistas lentas que en pistas rápidas (Morante y Brotherhood, 2005; O'Donoghue e Ingram, 2001). Si bien es necesaria mayor investigación al respecto, parece existir una diferencia en los datos comparando partidos simulados (Filipic y Filipic, 2006) respecto a los de competición oficial (Croft et al., 2010; Sánchez-Pay et al., 2013; Roy et al., 2006; Sindal et al., 2013) siendo la duración de 54 minutos para los primeros y entre 68-81 minutos para los segundos.

El tenis en silla de ruedas al ser un deporte de carácter intermitente, dentro del tiempo total, existen tiempos de trabajo y descanso, cuyo conocimiento facilita el entrenamiento específico. Las investigaciones muestran un tiempo real de juego en torno al 15-20% del tiempo total de juego, lo que equivale a un ratio tiempo de trabajo/tiempo de descanso entre 1:1 hasta 1:4 (Sanz, 2007; Filipic y Filipic, 2009; Roy et al., 2006).

Otro aspecto importante es la duración del punto, que al igual que el parámetro anterior, permitirá generar estrategias en la planificación específica para mejorar el entrenamiento de jugadores de tenis en silla de competición. Las escasas investigaciones muestran unos tiempos entre 4 y 10 segundos (Bullock y Pluim, 2003; Filipic y Filipic, 2009) (Tabla 1). Más específicamente, destaca el estudio de Bullock y Pluim (2003), donde se analizaron tres partidos de las Paralimpiadas de Sydney 2000. Los autores encontraron un tiempo medio por punto de 9.65 segundos, con intervalo bastante pronunciado entre el máximo (11.75 segundos) y el mínimo (6.02 segundos). Filipic y Filipic (2009), observaron en 22 partidos simulados de nivel recreativo, una duración media del punto de 4.16 segundos, donde el 70% de ellos duró entre 0-5 segundos (Filipic y Filipic, 2009). Aunque existen muy pocos estudios sobre la estructura temporal del tenis en silla de ruedas, parece existir una tendencia a que el deporte evoluciona a ser cada vez más rápido (Bullock y Sanz, 2010). En este sentido en el estudio comparativo entre los partidos de semifinales y final de los Juegos Paralímpicos de Atenas y los de Pekín, se comprobó que los tiempos de juego se reducían y que, incluso, el número de intervenciones de los jugadores al primer bote era significativamente mayor en los Juegos de Pekín 2008, respecto a los de Atenas 2004 (Sanz et al., 2009).



En la tabla 1 se pueden apreciar los estudios más relevantes a este respecto.

Autor	Muestra	Partidos	TT (min)	TR (min)	DP (s)
Bullock & Pluim (2003).	5 jugadores masculinos top 10	3 partidos juegos paralímpicos Sydney	-	-	9.65
Croft et al. (2010).	6 jugadores catalogados como élite.	Torneo internacional	70.9	-	-
Filipic & Filipic (2009).	15 jugadores masculinos (10 sin ranking ITF).	22 partidos simulados en Green Set.	54.13	10.32 19.68%	4.16± 0.60
Roy et al. (2006).	6 jugadores masculinos nivel recreativo	6 partidos simulados	70.2±14.4	10.5±1.3 15.15±1.4%	-
Sánchez-Pay et al. (2013).	54 jugadores top 10 ranking ITF	27 partidos Gran Slam	81.57±29.83 Tierra Batida. 68.30±23.32 Green Set	-	-
Sindal et al. (2013).	14 jugadores masculinos (n7 ≤25 ITF; y n7 ≥350 ITF)	14 Partidos de competición	52.0±9.1	-	-

Tabla 1. Investigaciones más relevantes relacionadas con la estructura temporal del TSR. TT= Tiempo Total del Partido; TR= Tiempo Real del Partido; DP= Duración del Punto

REQUERIMIENTOS FISIOLÓGICOS DEL TENIS EN SILLA DE RUEDAS

El objetivo de conocer el perfil fisiológico de un jugador es determinar las exigencias fisiológicas y contextuales que tienen mayor impacto en el rendimiento, con el objetivo de orientar las sesiones de entrenamiento y optimizar el perfil del jugador de tenis (Torre-Luque et al., 2011).

El carácter intermitente antes mencionado, hace que en un partido de tenis los jugadores tengan cortos periodos de trabajo seguidos de intervalos de descanso. Este aspecto ha sido ampliamente estudiado en la modalidad del tenis convencional (Fernandez-Fernandez et al., 2009; Kovacs, 2007). Dentro de las investigaciones en TSR, las variables más estudiadas para controlar la intensidad de un partido han sido la Frecuencia Cardíaca (FC) y/o la concentración de lactato sanguíneo ([Lac]) (Bernardi et al., 2010; Sindal et al., 2013).

En el TSR la FC se sitúa en torno a 120-140 lat•min⁻¹, lo que supone una intensidad del 65-75% sobre la FC máxima con una estimación sobre el VO₂max del 50-68% considerándose como un deporte de moderada/alta intensidad (Barfield et al., 2009; Bernardy et al., 2010; Coutts, 1988; Croft et al., 2010; Roy et al., 2006; Sindal et al., 2013). Según la documentación analizada, estos valores no obtienen diferencias si se analiza el nivel competitivo (amateur o profesionales) (Sindal et al., 2013).

En cuanto a la [Lac] Bernardi et al. (2010) analizaron a cuatro jugadores en partidos simulados, mostrando unos valores medios al final del partido de 3.75 ± 0.76 mmol•L⁻¹.

En la tabla 2 se pueden apreciar los estudios más relevantes a este respecto.

Autor	Muestra	Partidos	FCmedia (Lat•min ⁻¹)	FCmax (%)	VO ₂ max (%)
Barfield et al. (2009).	11 jugadores nivel recreativo	90 minutos de partidos simulados	121±14	68.17± 0.17	-
Bernardy et al. (2010).	4 jugadores	Partidos simulados	137±17.9	77.6± 2.90	73.0± 1.91
Coutts et al. (1988).	3 jugadores	Partidos simulados	128±4.1	-	-
Croft et al. (2010).	6 jugadores catalogados como élite.	Competición	146±16	75.3± 7.8	68.3± 11.8
Roy et al. (2006).	6 jugadores masculinos nivel recreativo	6 partidos simulados	121.7±9.6	69.4± 8.9	49.9± 14.5
Sindal et al. (2013).	14 jugadores masculinos (n7 ≤25 ITF; y n7 ≥350 ITF)	14 Partidos de competición	134±14	-	-

Tabla 2. Investigaciones más relevantes relacionadas con los requerimientos fisiológicos en TSR. FCmedia = Frecuencia Cardíaca Media; FCmax = Frecuencia Cardíaca Máxima

CONCLUSIONES

El aumento del número de publicaciones científicas en los últimos años, hace que se tenga mayor conocimiento sobre el tenis en silla de ruedas y que los entrenadores puedan mejorar la calidad de las sesiones de trabajo. Con los datos revisados, se puede afirmar que este deporte de carácter intermitente tiene una duración de entre 50 y 80 minutos por partido de los cuales, entre un 15% y un 20% el jugador se encontrará golpeando la pelota. El carácter intermitente de este deporte arroja una duración media de los puntos de entre 4 y 10 segundos con un descanso entre ellos de 20 segundos. Esta relación trabajo/descanso hace que el jugador tenga entre 120 y 140 pulsaciones por minuto a lo largo de todo el partido, pudiéndolo catalogar como un deporte de moderada/alta intensidad. De igual modo, se hace necesaria mayor investigación al respecto; pues, el tipo de lesión, la superficie de juego o el nivel de los sujetos hacen que exista un rango dispar en los valores encontrados.

Aunque se hace necesaria mayor investigación al respecto; pues, el tipo de lesión, la superficie de juego o el nivel de los sujetos hacen que exista un rango dispar en los valores encontrados, algunas de las pautas a tener en cuenta por el entrenador y/o preparador físico a la hora de llevar a cabo las sesiones podrían ser: a) en periodos de acumulación, realizar tareas con un alto volumen de trabajo e intensidades bajas; b) en periodos de transformación, llevar a cabo tareas donde se aumente la intensidad y se disminuya el volumen, con un ratio de tiempo de trabajo/tiempo de descanso de 1:1; y c) en periodos de realización, proponer tareas con una duración de entre 6 y 8 segundos a alta intensidad con un descanso de 20 segundos entre repetición simulando el trabajo de la competición.

REFERENCIAS

- Barfield, J. P., Malone, L. A. & Coleman, T. A. (2009). Comparison of heart rate response to tennis activity between persons with and without spinal cord injuries: implications for a training threshold. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(1), 71-77.
- Bernardi, M., Guerra, E., Di Giacinto, B., Di Cesare, A., Castellano, V. & Bhambhani, Y. (2010). Field evaluation of paralympic athletes in selected sports: implications for training. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 42(6), 1200-1208.
- Bullock, M. & Pluim, B. (2003). Wheelchair tennis and physical conditioning. *Wheelchair Tennis Coaches Review*, 9, 2-10.

- Bullock, M. & Sanz, D. (2010). El tenis en silla de ruedas en el 2010. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 50, 30-31.
- Christmass, J. L., Richmond, S. E., Cable, N. T. & Hartmann, P. E. (1995). A metabolic characterisation of single tennis. In: T. Reilly, M. Hughes, M., A. Lees. *Science and Racket Sports I*, (pp 3-9). London: E & Fn Spon.
- Coutts, K. D. (1988). Heart rates of participants in wheelchair sports. *Paraplegia*, 26, 43-49.
- Croft, L., Dybrus, S., Lenton, J. & Goosey-Tolfrey, V. (2010). A comparison of the physiological demands of wheelchair basketball and wheelchair tennis. *Int J Sports Physiol Perform*, 5(3), 301-15.
- Filipić, T. & Filipić, A. (2006). Analysis of tennis strokes in wheelchair tennis. *Wheelchair Tennis Coaches Review*, 14, 17-21.
- Filipčić, T. & Filipčić, A. (2009). Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces. *Kinesiology*, 41(1), 67-75
- Galiano, D., Escoda, J. & Pruna, R. (1996). Aspectos fisiológicos del Tenis. *Apunts*, 44-45, 115-121.
- Goosey-Tolfrey, V. & Moss, A. (2005). Wheelchair velocity of tennis players during propulsion with and without the use of racquets. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22, 291-301.
- ITF. (2012). Rules of tennis. London: ITF.
- Kovacs, M. S. (2007). Tennis physiology: Training the competitive athlete. *Sports Med* 37, 189-198.
- Morante, S. & Brotherhood, J. (2005). Match Characteristics of Professional Singles Tennis. *Medicine and Science in Tennis*, 10(3), 12-13.
- O'Donoghue, P. & Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of Sport Science*. 19(2), 107-115.
- Reina, R., Moreno, F. J. & Sanz, D. (2007). Visual behaviour and motor responses of novice and experienced wheelchair tennis players relative to the service return. *Adapt Phys Activ Q*, 24, 254-271.
- Roy, J. L., Menear, K. S., Schmid, M. M., Hunter, G. R. & Malone, L. A. (2006). Physiological responses of skilled players during a competitive wheelchair tennis match. *J Strength Cond Res*, 20(3), 665-71.
- Sánchez-Pay, A., Torres-Luque, G., Fernández-García, A. I. & Sanz-Rivas, D. (2013). Análisis de la influencia de la superficie de juego en el tenis en silla de ruedas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 24(8), 217-222.
- Sanz, D. (2007). Investigación en el tenis en silla de ruedas de competición. En *Actas Congreso Internacional de Deporte Adaptado*. Fundación Andalucía Olímpica: Málaga.
- Sanz, D., Reina, R., Ávila, F. & Alvero, R. (2005) Valoración de la condición física del tenis en silla de ruedas. *Actas del I Congreso Internacional de Deporte Adaptado*. Octubre. Toledo, 2005
- Sanz, D., Cid J., Fernández, J. & Reina, R. (2009). Patrón de actividad en el tenis en silla de ruedas de alta competición. En *STMS World Congress*, Octubre, Valencia, 2009.
- Sindall, P., Lenton, J. P., Tolfrey, F., Cooper, R. A., Oyster, M. & Goosey-Tolfrey, V. L. (2013). Wheelchair tennis match-play demands: effect of player rank and result. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(1), 28-37.
- Torres-Luque, G., Sánchez-Pay, A., Bazaco, M.J. & Moya, M. (2011). Functional aspects of competitive tennis. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 6(3), 528-539.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Ser zurdo en el tenis aspectos tácticos, de enseñanza y entrenamiento

Doug Eng (Universidad de Lesley, Estados Unidos) y Mark Kovacs (International Tennis Performance Association, Estados Unidos)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 19 - 21

RESUMEN

El ser zurdo se ha considerado siempre una ventaja para el tenis debido al efecto y a los patrones tácticos. Las investigaciones recientes indican que tales ventajas son mínimas en el circuito profesional pero pueden existir también en el nivel club. La ventaja, según se indica, depende de la frecuencia, pues si los jugadores diestros se acostumbran a los adversarios zurdos, la ventaja se neutraliza. Aparentemente, entrenar frecuentemente con adversarios zurdos, con patrones tácticos para el servicio y el golpe de derecha, prepara mejor a los jugadores. Se presentan también recomendaciones tácticas, para el entrenamiento y la enseñanza.

Palabras clave: ventaja táctica del zurdo, dominancia de una mano, patrones tácticos, efecto

Artículo recibido: 4 de abril 2014

Autores correspondientes: deng@lesley.edu; kovacs@itpa-tennis.org

Artículo aceptado: 3 de mayo 2014

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

Uno de los grandes interrogantes del tenis es si los zurdos tienen ventaja. A mediados de los 70 florecieron jugadores zurdos como Connors, McEnroe, Laver, Vilas, Roche, Orantes y Tanner y se clasificaron entre los mejores del mundo. La dominancia de Nadal sobre Federer también se suma al debate en el cual se reconoce ampliamente que los golpes con gran efecto y las tácticas de Nadal son la kriptonita de Federer.

Loffing, Hagemann y Strauss (2012) investigaron recientemente la dominancia de una mano entre los tenistas mediante un amplio análisis de 3,793 jugadores de club y profesionales de la WTA y la ATP durante un período de 38 años. Llegaron a la conclusión de que los zurdos de nivel ATP tuvieron una ventaja en el pasado, que ha disminuido significativamente en los últimos años. Las jugadoras zurdas de la WTA, sin embargo, no mostraron ninguna ventaja. En cambio, a nivel de jugadores de club, hay un cierto sesgo a favor de los zurdos. Se sugiere que las ventajas de los zurdos dependen de la frecuencia (cuanto menos nos enfrentemos a los zurdos, mayor será la ventaja para ellos). También se destacó que la ventaja prácticamente ha desaparecido debido a las mayores oportunidades de entrenamiento con ellos.

Se calcula que un 10% de la población mundial es zurda. En muchos deportes son los zurdos los que prevalecen. El uso de la mano izquierda representa una ventaja táctica en deportes como el béisbol, o el hockey sobre hielo, en los cuales el 25-50% de sus deportistas profesionales son zurdos. Notablemente, suelen ser zurdos adaptados como Rafael Nadal, diestro naturalmente transformado en zurdo. En otros deportes, como en el golf, los zurdos son raros debido a que la falta de material para ellos les obliga a cambiar. En muchos países también se notan las adaptaciones culturales, como en Japón o India, donde se desalienta el uso de la mano izquierda y los zurdos solamente son un 4% de la población (Shimizu et Endo, 1983). Por otro lado, en países socialmente liberales como Bélgica y los Países Bajos, Perelle y Ehrman encontraron que casi el 16% eran zurdos (Perelle et Ehrman, 1994). Entre las culturas primitivas, se demostró que los zurdos son más comunes en las culturas más violentas y más raros en las menos violentas (Faurie et Raymond, 2005). Faurie y Raymond plantean como hipótesis que el uso de la mano izquierda como dominante proporciona una ventaja ante una confrontación violenta, en la cual la sorpresa puede significar la muerte.

El estudio recientemente realizado por Loffing y colegas sugiere la dependencia de la frecuencia como factor importante. Es decir, a medida que los diestros se acostumbran a los combatientes zurdos, disminuye la ventaja de estos últimos. Además, si la población de zurdos es significativamente grande, esa ventaja táctica desaparece. Por ejemplo, si el 50% de la gente fuese zurda, todos estarían acostumbrados a los adversarios zurdos y diestros. Pero, uno se podría preguntar, cuál sería la población máxima de zurdos que se podría sustentar con una ventaja táctica. En el estudio de las

culturas primitivas, el mayor número de zurdos fue de 22,6% en la tribu Yanomano de Sudamérica (Faurie et Raymond, 2005). Ésta fue la tribu más violenta estudiada. El béisbol y los Yanomamos tienen una ventaja en la cual los zurdos suelen ser menos del 25%; este porcentaje puede representar el umbral máximo de valor en el cual ser zurdo deja de ser una ventaja.

De hecho, solamente en unos pocos deportes de combate el número de zurdos supera el 20% de la población que juega. Raymond y colegas (Raymond, Pontier, Dufour et Møller, 1996) encontraron el mayor número de zurdos en el tenis de mesa, el béisbol y la esgrima. Según el deporte, los zurdos también pueden cambiar dependiendo de las posiciones. La posición de más competida en el béisbol es el duelo entre el pitcher y el bateador en el cual el número de zurdos es de alrededor de un cuarto. Además, algunas posiciones proporcionan geoméricamente una ventaja al jugador zurdo, notablemente en la primera base, en 1941, el 67% de la Liga Mayor de Béisbol (MLB, por sus siglas en inglés) eran zurdos (Miller, 2009). En 2002, esa cifra cayó a 36%, en parte debido a la pelota larga que disminuyó la importancia de un zurdo como primera base. El juego en el campo era más importante en los primeros años del béisbol (es decir, en 1941 más que en 2002).

A diferencia del circuito ATP, las estadísticas de la WTA no indican ventaja para las zurdas (Loffing, Hagemann et Strauss, 2012). Podría haber varias razones. Primero, los servicios de las zurdas de la WTA, no tienen un efecto ni un ritmo significativos como para considerarse una ventaja. Segundo, en general los golpes de derecha y revés de las jugadoras de la WTA parecen estar más equilibrados como fortalezas. La mayoría de los jugadores de la ATP tienen golpes de derecha más fuertes. Comparativamente, el tenis de mesa exige reacciones más rápidas y el efecto es una ventaja táctica más significativa. Hay varias cosas que puede hacer un entrenador para preparar tanto a los jugadores zurdos como a los diestros para el éxito.

Practicar con adversarios zurdos

Los jugadores deben practicar frecuentemente contra sacadores zurdos. Como se dijo, el número mágico debe ser $\frac{1}{4}$, esto significa que un jugador debe practicar contra sacadores competitivos zurdos un 25% de su tiempo de entrenamiento. Este factor parece no ser tan importante entre las jugadoras. En general, no sólo es importante entrenar contra un sacador zurdo, también lo es jugar puntos. Los jugadores juveniles quizás no generen tanto efecto, lo cual disminuye la ventaja del zurdo, pero las diferencias entre los golpes de derecha y de revés pueden necesitar entrenarse más frecuentemente. Cuando se entrena un equipo, es útil contar con una pareja de jugadores zurdos para los entrenamientos. La mayoría de los jugadores iniciantes debe jugar contra zurdos, no solo en individuales, sino también en dobles. Puede ser conveniente rotar un zurdo entre otros adversarios o compañeros diestros (aunque los niveles de juego sean diferentes), así todos los jugadores se beneficiarán con la experiencia.

Además, los jugadores pueden entrenar ciertos patrones tácticos a partir del servicio. Por ejemplo, un diestro puede sacar abierto a la cancha de iguales y preparar un golpe de derecha invertido en el próximo tiro. Para ese patrón, suele haber variaciones, pues muchos jugadores pueden jugar un resto cortado, en ese caso es conveniente entrenar la derecha invertida como respuesta a una pelota cortada y baja.

Otra combinación puede ser la del servicio cortado abierto, devolución cortada y aproximación cortada cruzada. Este patrón puede ser útil cuando quien recibe está corriendo hacia la pelota con una empuñadura oeste de derecha.

El compañero de dobles

Muchos jugadores piensan que es una ventaja buscar un compañero de dobles cuya mano dominante sea la opuesta. Algunas de las mejores parejas de dobles las han formado un zurdo y un diestro: los hermanos Bryan, Woodforde-Woodbridge, McEnroe-Fleming y Navratilova-Shriver, entre otros. Generalmente esas parejas suelen jugar colocándose con el diestro en el lado de iguales y el zurdo en el de ventaja, de forma que el golpe de derecha se juegue en la zona exterior de la cancha, pero no necesitan hacerlo siempre pues puede resultar ventajoso tener dos remates y dos golpes de derecha en el medio. Obviamente, estas parejas no permiten un ritmo para la devolución de servicios y algunas veces las parejas contrarias no están bien preparadas.

Ensayo mental y claves

La preparación mental es importante, especialmente para el jugador diestro que necesita conscientemente recordar la necesidad de hacer los ajustes tácticos. Primero, los jugadores deben desarrollar un plan de juego y de patrones tácticos favoritos. Los jugadores deben ser conscientes de los planes de juego y los patrones tácticos y revisarlos. Deben también incorporar claves que les recuerden sus planes. Cuando se preparen para el servicio o el resto, los jugadores deben incorporar breves claves recordatorias de vez en cuando. La visualización más frecuente de los puntos también puede ser útil. Para el jugador amateur, que juega dos veces por semana o menos, las claves mentales pueden ser importantes para facilitar la preparación. Dada la población de zurdos, el jugador diestro podría jugar contra un zurdo aproximadamente una vez cada cuatro o seis semanas. Si no está preparado, el diestro tendrá problema en los primeros juegos. Lo mismo ocurrirá en un partido entre dos zurdos. Aunque pueda parecer un partido igualado, ambos jugadores zurdos deben prepararse conscientemente antes del partido para comenzar correctamente.

Preparación física

La preparación física, tanto de zurdos como de diestros, debe ser simétrica. El tenis es un deporte altamente asimétrico, especialmente en lo que respecta al servicio, y si se juega el golpe de derecha o el revés a una mano. Aunque la preparación física no siempre tiene bases tácticas, es importante tener en cuenta la asimetría del tenis. Los ejercicios para una pierna o de un solo lado, pueden ser beneficiosos para la debilidad física y el equilibrio propioceptivo. Es importante que la fuerza sea equilibrada para evitar las lesiones. Los jugadores deben también evaluar sus debilidades y desequilibrios físicos de vez en cuando por la asimetría del tenis.

Además, la velocidad y la fuerza deben entrenarse o mejorarse. Frecuentemente, para ajustarse a los jugadores zurdos, los ajustes del trabajo de pies rápidos pueden ser valiosos. Los jugadores más rápidos o más fuertes pueden hacer un "Split-step" y llegar a su posición más rápidamente, o más sobre una debilidad, o contrarrestar un golpe con mucho efecto con mayor velocidad de raqueta o con un golpe más potente.

Preparación del grupo

Generalmente, muchos grupos suelen ser pequeños, tres o cuatro alumnos entrenando juntos. Quizás no sea lo ideal para lograr un entorno que proporcione variedad de estilos contra quienes prepararse. Los equipos universitarios tienen la ventaja de estar dentro de una cultura de grupo mayor. Si el equipo cuenta con 12 jugadores, podría haber de un a tres zurdos. El entrenador debe asegurarse de que los zurdos entrenen sirviendo a todos los otros

jugadores contra los que se pudieran enfrentar una competición similar. Un entrenador de club suele tener grupos pequeños de cuatro jugadores, lo cual limita la variedad. En un programa más grande, los entrenadores pueden intentar rotar los zurdos a otras canchas de vez en cuando. Finalmente, los equipos, pueden incluir compañeros de entrenamiento zurdos que no sean parte del equipo, pues los zurdos del propio equipo pueden ser muy pocos o demasiado débiles.

CONCLUSIONES

La preparación física se debe implementar, independientemente de la preparación para jugar contra un zurdo, pues es una parte fundamental del entrenamiento. Los entrenadores deben asegurarse de que todos los jugadores entrenen contra jugadores zurdos y de diferentes estilos. Se debe incentivar a los jugadores a que tengan planes de juego y patrones tácticos que puedan ser efectivos contra los jugadores zurdos. El entrenamiento mental y las claves pueden ser valiosas para recordar a los jugadores cómo jugar tácticamente contra sus adversarios. Finalmente, antes de un partido, los entrenadores pueden recordar a sus jugadores que sean recuerden sus planes de juego.

REFERENCIAS

- Faurie C., Raymond M. (2005). Handedness, homicide and negative frequency-dependent selection. *Proc. R. Soc. B* 272, 25–28.
- Loffing F., Hagemann N., Strauss B. (2012). Left-Handedness in Professional and Amateur Tennis. *PLoS ONE* 7(11): e49325.
- Miller, S. (2009). The decline of left-handed first basemen. *The New York Times*, online March 29, 2009.
- Perelle, I.B., & Ehrman L. (1994). An international study of human handedness: The data. *Behavior Genetics*, 24, 217-227.
- Raymond, M., Pontier, D., Dufour, A., Møller, A.P. (1996). Frequency-dependent maintenance of left-handers in humans. *Proc. R. Soc. Lond. B* 263, 1627-1633.
- Shimizu A., Endo M. (1983). Handedness and Familial Sinistrality in a Japanese Student Population. *Cortex* 19(2) 265–272.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

El desarrollo del joven tenista: Guía para padres

Frank Giampaolo (Maximising Tennis Potential, Estados Unidos)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 22 - 23

RESUMEN

El proceso de desarrollo del joven tenista es complejo y puede significar un desafío para cualquier padre. Hay muchos obstáculos que se deben superar simultáneamente y aprender a manejarlos puede ser abrumador. Establecer los objetivos y desarrollar una estrategia son componentes esenciales para el éxito de un jugador. Los padres tienen roles centrales en el apoyo del deportista durante su proceso de desarrollo. Este artículo comenta los aspectos antes mencionados y se basa en “La Biblia para los Padres del Tenis”, escrito por Frank Giampaolo.

Palabras clave: medios, patrocinio, promoción

Autor correspondiente: jordi@3setscomunicacio.com

Artículo recibido: 14 de marzo 2014

Artículo aceptado: 19 de junio 2014

INTRODUCCIÓN

Los padres capacitados pueden acelerar el éxito de un niño, como lo harían la gasolina y el fuego. En el mundo actual, el entrenamiento va más allá del campo de juego, e invade todos los aspectos de la vida. Un padre de tenis primario, formado y conocedor, puede aportar una de las mejores herramientas para el éxito de un jugador. Si la participación o intención del niño en el tenis difiere de la de sus padres, o vice versa, se puede generar un conflicto o una mala comunicación. Trate de establecer las razones por las cuales es importante, como padre, que su hijo participe en el tenis, y, tenga una buena comunicación sobre sus aspiraciones.

Los mejores jugadores fueron motivados por fuerzas muy poderosas. Averigüe qué motiva a su hijo.

Las fuerzas de motivación comunes pueden variar desde:

1. Asegurar un futuro mejor
2. Mantenerse al nivel de los hermanos mayores
3. Ver el éxito de un par
4. Un entrenador con experiencia que crea en ellos
5. Querer pertenecer
6. Una profunda necesidad de una vida mejor
7. La fama
8. La fortuna
9. Tener padres que apoyan
10. El amor por el juego

No es la misma medida para todos

Un error común que cometen los padres con experiencia en el juego es suponer que la experiencia del niño copiará o reflejará la propia. Esto también se aplica al entrenamiento, sería imposible esperar que un jugador juegue con el mismo estilo, o con la misma técnica que su entrenador. Un entrenador debe ser flexible con su estrategia de enseñanza y estar dispuesto a modificar sus sesiones según los requerimientos de cada jugador.

Etapas competitivas

La continua formación de los padres y el compromiso con la comunicación abierta y honesta puede reducir la cantidad de problemas con los padres que enfrentan los entrenadores (Knight y Harwood 2009). Un padre debe explicar al entrenador sus expectativas desde el comienzo para evitar que los problemas escalen e impacten negativamente en el jugador. Las conversaciones sobre la filosofía de entrenamiento son una buena base para construir una relación con los padres. Las necesidades de un jugador se desarrollan y cambian a lo largo de su carrera.

Fijar metas

Cuando un jugador realiza la transición de jugador recreativo a jugador de torneos es importante que se fije metas claramente establecidas tanto para el corto, como para el largo plazo. Fijar las

metas y organizarse deben ser prioridades ni bien su hijo entre en la fase competitiva. Después de un torneo, se aconseja planificar ciertos objetivos para organizar la próxima lección. Sentarse con el niño para revisar los registros del partido jugado en el momento adecuado. Estar preparado y ser organizado ayudan para lograr una actitud positiva. El juego del tenista tiene cuatro aspectos que necesitan ser desarrollados. Poner por escrito los cuatro aspectos de desarrollo e identificar una debilidad que pueda mejorarse.

Técnica: Revés cortado

Táctica: Cómo ganarle a quien pega globos/ empuja

Movimiento/ preparación física: Desarrollo de la fortaleza y la estabilidad del tronco

Aspecto emocional/ focalización: Practicar cómo cerrar partidos liderando 5-2

Sentarse con su hijo a comentar sus expectativas. Esto debe incluir metas de rendimiento como esfuerzo, gestión del tiempo, requerimientos nutricionales, perseverancia y ética de trabajo en lugar de tener que ganar en cada torneo que juegue. Revisar las políticas y filosofías familiares. Comentar el cumplimiento de tales pautas. Comentar que la meta es finalmente desarrollar un joven adulto que confíe en sí mismo.

En los torneos solemos escuchar a padres y entrenadores inexpertos que, sin saberlo, sabotean el rendimiento de sus jugadores distrayendo su atención totalmente de sus objetivos de rendimiento. Lo hacen hablando del éxito de los padres de su hijo. Deben buscar lo positivo, decir cosas agradables. Es importante reconocer el esfuerzo de su hijo. Una vez al mes, durante el curso, de la carrera de su hijo, siéntese a escribirle una carta expresando cuán orgulloso está usted y se la deja en su mesa de noche.

Desarrollar una filosofía familiar

Los líderes de equipo, que son primariamente los padres de tenistas, deben cultivar una atmósfera familiar positiva para maximizar el éxito. Un paso importante es definir los roles y estilos de los padres.

A nivel competición, ser padre de un tenista es una de las aventuras más increíblemente reconfortantes, pero por otro lado, una de las más desafiantes. Los padres que tienen una clara comprensión de su “filosofía de vida” familiar única son más proclives a evitar las situaciones dramáticas, estresantes y los malos entendidos.

Si el padre no puede controlar su propia ansiedad, pedirle al niño que sea fuerte mentalmente bajo condiciones adversas, destruye el mensaje positivo que está tratando de transmitir. El tenis forja el carácter. Alentar a los padres para que diariamente muestren los mismos rasgos de carácter positivo desarrollados por medio del carácter es fundamental para solidificar estas lecciones potentes. La filosofía de la familia consta de las creencias básicas, las actitudes y será la brújula del grupo.

EJEMPLO

Desarrollo de una filosofía personal

El desarrollo de una filosofía personal ayudará al individuo, a la familia y a los niños a evitar presiones innecesarias, estrés y tensión. Las pautas pre-establecidas ayudarán para el desarrollo de la filosofía personal del niño. Ayudarán también a los padres a la hora de buscar los entrenadores apropiados en las diferentes etapas de desarrollo del niño. Los líderes de equipo, que son principalmente los padres, deben cultivar una atmósfera familiar positiva para maximizar el éxito. Un paso importante es definir los roles y los estilos de los padres.

Estilos de paternidad

Diez estilos paternos que se suelen mostrar:

El científico experto: Son padres que hablan de manera elevada confundiendo, más que ayudando al niño

El atleta: Son padres que aún se ven a sí mismos como un deportista competitivo. Antes de un partido, hacen más estiramiento que su propio hijo.

La víctima sumisa: El niño esconde su frustración y se torna sumiso.

El desarrollador: El padre siempre señala lecciones de vida de manera positiva.

El sargento del ejercicio: El padre toma todas las decisiones de manera dictatorial. Su grito de batalla es: "Porque yo lo digo!"

El juez: Juzgar y criticar es lo que este padre hace mejor y con mayor frecuencia. Este estilo paterno puede detectar 47 cosas mal hechas en 30 segundos y creer que está ayudando.

El Profesional X: "Cuando yo estaba en lo más alto del ranking"... es cómo empiezan los comentarios de estos padres.

El Negatrón: Estos padres esperan lo peor en toda situación.

El charlatán: Le habla al entrenador durante 45 minutos de la hora de clase de su hijo, y luego se queja de que no hubo un progreso real.

Houdini: Este estilo parental es conocido por dejar al niño en el club a las 10 de la mañana para su lección de las 3 de la tarde y aparecer a buscarlo a las 9 y media de la noche.



CONCLUSIÓN

Los jóvenes tenistas responderán de manera positiva o negativa dependiendo de la guía que reciban de sus padres y entrenadores. Es importante comprender que la vida y el juego de tenis están siempre en constante evolución. Cada generación los cambia, los retuerce y los mejora. Se debe superar el más alto nivel de juego. Se deben mejorar los récords. Prestar mucha atención al progreso de su hijo y leer entre líneas. Alentar y alabar a los niños por sus esfuerzos. Reconocer su lucha.

REFERENCIAS

Giampaolo, F (2010) The Tennis Parent's Bible: A comprehensive survival guide to becoming a world class parent (or coach)

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Medición de la calidad de los cursos de formación de entrenadores de la Federación Internacional de Tenis

Karl Davies (USTA Sur, GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 24 - 26

RESUMEN

La necesidad de programas de certificación de entrenadores está cobrando cada vez más importancia en todo el mundo por muchas razones. En primer lugar, la cantidad de niños que participa en el deporte juvenil e interescolar está aumentando enormemente. Además, la participación femenina, las personas mayores que juegan, y las nuevas disciplinas deportivas también están aumentando y crean una demanda de entrenadores más cualificados, haciendo que la formación y la certificación de entrenadores sea esencial, particularmente en el nivel de iniciación. La mayoría de los países en vías de desarrollo que utilizan el plan de estudios de la ITF para la formación de entrenadores tiene una política dirigida a que todos los entrenadores se afilien y certifiquen para poder entrenar. Es fundamental asegurarse de que todos los entrenadores participen en un sistema de certificación, asistan a cursos de formación, particularmente para el nivel de iniciación, de manera que puedan utilizar sus conocimientos para retener a los jugadores. El propósito de este artículo es presentar un estudio de medición de la calidad del servicio de los cursos de la ITF de formación de entrenadores.

Palabras clave: formación de entrenadores, desarrollo de entrenadores

Artículo recibido 10 de marzo 2014

Correo electrónico del autor: karlmd17@gmail.com

Artículo aceptado: 19 de junio 2014

INTRODUCCIÓN

Para lograr un negocio próspero, los entrenadores de tenis de todos los niveles necesitan mantener a los jugadores en sus programas. Los entrenadores que tienden a ejercer mayor influencia sobre el tenis son los de las etapas iniciales de desarrollo, quienes trabajan con tenistas iniciantes. La primera impresión que tiene del tenis un jugador iniciante podrá, en última instancia, predecir su participación futura. Generalmente, el primer contacto con cualquier deporte es mediante una clase (Gilbert y Trudel, 2004). Por lo tanto, la calidad de las clases tendrá un efecto significativo, no sólo en sus propios programas, sino también en el tenis. Se supone que estos entrenadores deben ser proactivos y tener las habilidades adecuadas para formar jugadores. Esto supone que han debido asistir a un curso organizado por sus Federaciones Nacionales. Lamentablemente, en algunas ocasiones no es este el caso, pues la imagen de algunos cursos de formación de entrenadores de tenis es algo negativa: los participantes sienten que no reciben el conocimiento necesario para luego proporcionar un entrenamiento de tenis de calidad (McCullick, Belcher y Schempp, 2005).

Las investigaciones realizadas hasta ahora muestran una influencia positiva entre los cursos de formación de entrenadores y su confianza y eficiencia (Vargas-Tonsing, 2007). Considerando la globalización del deporte, incluyendo el tenis, la formación de los entrenadores y la demanda de entrenadores certificados han aumentado. De ahí que el tenis haya incrementado sus esfuerzos por proporcionar una mejor formación a sus entrenadores incluyendo la información más actualizada y los mejores recursos formativos en sus cursos (Crespo, McInerney, y Reid, 2006). Santos, Mesquita, Garca, y Rosado (2001) llegaron a la conclusión de que la calidad de la formación del entrenador está directamente relacionada con el éxito y la satisfacción de sus participantes y en última instancia, con su deseo de seguir jugando. Los investigadores han cambiado el foco de la formación de entrenadores, desde las conductas y el rendimiento a los pensamientos y el conocimiento que forman la base de las acciones de los entrenadores (Gilbert y Trudel, 2004). Muchas Federaciones de Tenis de países desarrollados establecieron sus propios modelos únicos de formación y certificación de entrenadores para asegurar que quienes trabajan con los mejores jugadores juveniles del país utilicen sistemas de entrenamiento actualizados y trabajen con una metodología y una filosofía centrada en el jugador, situando la salud y el bienestar del deportista en primer lugar (Crespo y cols., 2006).

La Federación Internacional de Tenis (ITF) es el ente gobernante del tenis y tiene a su cargo el desarrollo general del tenis en todo el mundo. El objetivo del Departamento de Desarrollo de la ITF es ayudar a los países en desarrollo a crecer en el juego. Uno de los programas de desarrollo de la ITF proporciona a estos países

un plan de estudios para la formación de sus entrenadores, en el caso de que no lo tuviesen aún implementado. Una gran mayoría de los países desarrollados cuenta con sus propios planes de estudio y, por tanto, no necesita la ayuda de la ITF. Actualmente, 80 países utilizan, de una manera u otra, el plan de estudios de formación de entrenadores de la ITF (Miley, 2011). La ITF, además, ejerce una gran influencia sobre muchos entrenadores de todo el mundo, pues los países en desarrollo utilizan el plan de estudios de la ITF para la formación de sus entrenadores. Por esta razón, el diseño del plan de estudios de la ITF debe estar a la vanguardia en la formación de entrenadores, con el propósito de desarrollar el tenis a nivel mundial.

Un aspecto fundamental de la participación en el tenis recae sobre los hombros del entrenador. En la mayoría de los casos, el primer contacto de un tenista principiante es con el entrenador. Las investigaciones demuestran que la calidad de la formación está en relación directa con el éxito y la satisfacción de sus participantes y, en última instancia, con su deseo de permanecer en el deporte (Santos y cols., 2001). Si bien la calidad del entrenamiento no es la única variable que interviene en la participación tenística continua, se admite que es un factor significativo que ejerce influencia sobre el desarrollo y la retención de jugadores.

LA INVESTIGACIÓN

Objetivo

El objetivo fue evaluar la calidad de los cursos de formación como un servicio y, por lo tanto, transformarlos en fundamentales para el desarrollo sostenido del tenis como deporte. Desde el punto de vista educativo el desarrollo de los entrenadores de tenis es un proceso complejo que requiere no solamente un programa individualizado, sino en muchos casos, caminos de aprendizaje aleatorios (Nelson y Cushion, 2006). El plan de estudios para la formación de los entrenadores debe tenerlo en cuenta y cumplir con las exigencias del entrenador. Misener y Danylchuk (2009) justifican la importancia del entrenador cuando afirman: "Los entrenadores son figuras que ejercen su influencia en el desarrollo social, físico, psicológico y emocional de los deportistas".

Instrumentos

Se utilizaron instrumentos de investigación cuantitativos y cualitativos. Se utilizó un método de encuesta para la sección cuantitativa y la retroalimentación de la respuesta cuantitativa para la sección cualitativa. El cuestionario SERVQUAL de calidad de servicio para evaluar las expectativas pre-servicio y las experiencias reales post-servicio de un grupo de entrenadores de tenis que asistieron al curso de la ITF para iniciantes, fueron los instrumentos de investigación cuantitativa. Los encuestados

recibieron cuestionarios antes y después del curso para valorar las cinco dimensiones de calidad de servicio. Estas dimensiones eran: confiabilidad de servicio, respuesta de quien lo realiza, seguridad de los usuarios, tangibilidad y empatía de los proveedores. Los diecinueve indicadores que valoraban las diferencias entre las expectativas de los encuestados y la experiencia de servicio real se resumen en la tabla 1.

Indicadores de la calidad del servicio
1. Credibilidad de los tutores e instructores
2. Diseño del curso de formación
3. Contextos del entrenamiento de tenis
4. Organización de las prácticas de formación tenística
5. Organización pre-curso
6. Organización durante el curso
7. Organización post curso
8. Marketing del curso
9. Aprender estilos y estrategias
10. Estilos y estrategias de formación
11. Diferentes métodos de dictar el curso
12. Estilos y estrategias didácticas
13. Entorno de aprendizaje creado por el tutor
14. Oportunidades de retroalimentación
15. Calidad del material del curso de formación
16. Integración del aprendizaje anterior
17. Enseñanza de principios técnicos
18. Enseñanza de principios tácticos
19. Enseñanza de principios específicos para tenis

Tabla 1. Indicadores de la calidad del servicio.

Los subtítulos de cada aspecto del modelo SERVQUAL formaron dos cuestionarios. Los subtítulos detallan el contexto de formación de entrenadores de tenis y proporcionan una retroalimentación apropiada para los objetivos de la investigación. El cuestionario pre-curso estaba dividido en dos secciones. La primera requería la información demográfica de cada participante. En la segunda los 19 puntos que representaban las 5 calidades de servicio solicitaban a los encuestados que clasificaran la importancia que asignaban a cada punto en una escala Likert de 5 puntos. El cuestionario post-curso estaba también dividido en dos secciones. La primera parte era idéntica al cuestionario pre-curso y los puntos se presentaron en una escala Likert de 5. En la segunda parte de esta sección los encuestados debían dar su consentimiento para participar en la entrevista parte de esta investigación.

La fase cualitativa de la investigación constaba de una entrevista personal en profundidad cuyo objetivo era lograr una mayor comprensión de la importancia que asignaba cada entrenador a los aspectos identificados del curso de la ITF para entrenadores de jugadores iniciantes.

Muestra

Se entrevistaron noventa y seis entrenadores (n=96) participantes en cuatro cursos. De esos 96, 71 (Sudáfrica n=22, Vietnam n=24, Seychelles n=11, St Lucía n=14) aceptaron participar de la encuesta cuantitativa SERVQUAL como parte de la investigación. 56 participantes intervinieron en la sección de análisis final de esta investigación.

La segunda parte de la investigación utilizó 8 entrevistas cualitativas con participantes que acordaron proporcionar datos adicionales sobre sus expectativas. La igualdad de género era imprescindible para la muestra de la investigación, por lo cual cuatro hombres y cuatro mujeres participaron de la sección cualitativa de esta investigación.

Resultados

Las siguientes observaciones se obtuvieron a partir de las respuestas dadas, tanto en el cuestionario de expectativas antes del curso, como en el cuestionario sobre la satisfacción después del curso.

- Los aspectos sobre conocimiento técnico y táctico y la creación de un entorno de aprendizaje por parte de los tutores registraron la mayor importancia entre los encuestados.
- Los aspectos sobre marketing del curso e integración del aprendizaje anterior no fueron percibidos como importantes para los encuestados y recibieron el menor puntaje.
- La organización del curso recibió la calificación de satisfacción real más alta por parte de los encuestados.
- El marketing del curso recibió la calificación de satisfacción real más baja.
- El aspecto que mostró más calidad de servicio mediante el análisis de desviación fue la integración del aprendizaje anterior.
- El aspecto que mostró menor calidad de servicio comparando las diferencias entre expectativa e importancia fue el marketing del curso.
- El servicio recibió el puntaje más alto por parte de los encuestados cuando se compararon las diferencias entre expectativas y satisfacción.
- La dimensión de aspectos tangibles recibió el puntaje más bajo por parte de los encuestados cuando se compararon las diferencias entre expectativas y satisfacción.
- La dimensión sobre la enseñanza de conocimiento técnico tuvo una baja valoración pues se le dió mayor importancia y obtuvo una baja satisfacción representando casi una de las diferencias más bajas en valores.
- La credibilidad de los tutores e instructores, estilos didácticos y estrategias y oportunidades de retroalimentación recibieron igual clasificación de importancia y satisfacción.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación destacan enfáticamente que el curso para entrenadores de tenistas iniciantes proporciona un alto nivel de calidad de servicio. Considerando la perspectiva mundial de la muestra para analizar e interpretar esta investigación, la ITF hace todo lo posible para incidir sobre los entrenadores de manera positiva. En especial, la implementación del programa de modificación de las reglas del tenis para la enseñanza a iniciantes dentro del plan de estudios de la ITF para la formación de entrenadores fue recibida positivamente por los participantes de esta investigación. Esto proporciona confianza a los entrenadores a la hora de atraer y retener tenistas en este programa. Si todos los entrenadores que asisten al curso de la ITF reciben el conocimiento adecuado y hacen todo lo posible por retener a los jugadores, el impacto será mundialmente importante para el tenis. Este sería el objetivo más importante de la ITF pues el estado y el futuro del tenis están en sus manos. Desde el punto de vista de la formación de entrenadores, la ITF está logrando sus objetivos.

REFERENCIAS

- Crespo, M., McInerney, P., & Reid, M. (2006). Long-Term Tennis Coach Development. *ITF Coaching and Sports Science Review*, 42(14), 2-4.
- Davies, K., (2013). *Measuring the service quality of International Tennis Federation Coach Education Courses*. Masters dissertation. University of Pretoria.
- Gilbert, W., & Trudel, P. (2004). Role of the coach: How Model Youth Team Sport Coaches Frame their roles. *The Sport Psychologist*, 18, 21-43.
- ITF (2011). About the ITF, [online]. ITF, London. Available from <http://beta.itftennis.com/about/home.aspx> [Accessed 2nd October 2011].

- McCullick, B., Belcher, D., & Schempp, P. (2005). What works in coaching and sport instructor certification programs? The participants' view. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10 (2), 121-137.
- Miley, D. (2011). The role of the ITF Development programme in coach education. *ITF Coaching and Sports Science Review*, 54(19), 3-4.
- Misener, K. & Danylchuk, K. (2009). Coaches' Perceptions of Canada's National Coaching Certification Program (NCCP): Awareness and Value. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (2), 233-242.
- Santos, S., Mesquita, I., Garca, A. & Rosado, A. (2001). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine* 9, 62-70.
- USTA (2008). News, [online] USTA, New York. Available from http://www.usta.com/About_Us/Organization/PressRelease/2009/US_tennis_participation_tops_30_million_people/ [Accessed 8th October 2011].
- Vargas-Tonsing, T. M. (2007). Coaches' preferences for continuing coaching education. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 25-35.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

El rol del entrenador en las primeras etapas de desarrollo

Cyril Genevois (Universidad de Lyon, Francia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 27- 28

RESUMEN

Las etapas iniciales del desarrollo de los jugadores son un desafío para los entrenadores pues deben enseñar rápidamente la técnica, la producción del golpe y los habilidades fundamentales del juego. El rol de un entrenador consiste en crear un entorno óptimo que aliente el compromiso y el disfrute del jugador. El entrenador debe adoptar una conducta que contribuya al éxito del jugador y le permita desarrollarse rápidamente. Este trabajo analiza los modos de lograrlo.

Palabras clave: desarrollar, entrenadores, concentración

Artículo recibido: 4 de abril 2014

Autores correspondientes: deng@lesley.edu; kovacs@itpa-tennis.org

Artículo aceptado: 3 de mayo 2014

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, se admite que el “talento”, siempre y cuando el individuo posea habilidades básicas, es el resultado de una práctica intensa extendida a lo largo de un mínimo de diez años. Esto se conoce como “práctica deliberada” y tiene tres tipos de limitaciones (recursos, motivación y esfuerzo) con los que la tríada de niño, padre y entrenador tendrán que lidiar a lo largo del camino de desarrollo hacia el alto nivel (Ericsson, 1993). El desarrollo de atletas de elite es un proceso que se puede desglosar en tres etapas según Côté (1999): la fase inicial (6-12 años), la fase de especialización (13-15 años) y la fase de inversión (16+ años). Una variable en los años de fase inicial, y de suma importancia, es la mejora de la auto estima del niño y la confianza en sus habilidades. Igualmente importante es la adquisición de los fundamentos básicos que constituyen la piedra angular del continuo desarrollo técnico, físico y mental a medida que el jugador avanza en sus etapas de desarrollo (Lubbers, 2003). Así, el entrenador deberá adoptar una conducta que contribuya para mejorar la calidad de su relación con el alumno a fin de facilitar su aprendizaje (Jowett y Poczwardowski, 2007), pero también deberá proponer un contenido eficiente, pues es siempre más fácil crear una base sólida desde el inicio que planificar correcciones técnicas, pues esto último termina siendo una experiencia negativa y requiere mucha energía.

Calidad de la relación entrenador/deportista

Según Baker (2003), la conducta del entrenador incide en el nivel de satisfacción del deportista, su compromiso con los objetivos, su impulso para lograr el éxito y su auto estima.

Jackson (2010) evaluó el impacto del modelo “tripartito” de Lent y Lopez (2002), de creencias sobre la eficacia (auto eficacia, y otras eficacias, más una autoeficacia inferida de la relación) en el propio modelo de Jowett (2007) que describe tres constructos que caracterizan las relaciones mutuamente beneficiosas entre el entrenador y el deportista (es decir, cercanía, compromiso y complementariedad). Se llegó a la conclusión de que el alto grado de confianza en las capacidades de la otra persona (es decir, su otra eficacia) predice un mejor compromiso para ambos miembros de la diada. También se sugirió que la confianza en las habilidades de la otra persona, estaba más relacionado con los resultados intraindividuales, para los deportistas que para los entrenadores, probablemente, porque los deportistas jóvenes ocupan una posición subordinada en esta diada, (en los niveles elite, los deportistas pueden no ocupar una posición de subordinación). Además, se encontró que las evaluaciones de auto eficacia inferidas de la relación ejercían efectos positivos en el compromiso entre el deportista y el entrenador. Esto sugiere una potencial cadena de eventos en la cual los entrenadores comprometidos despliegan conductas verbales y no verbales (es decir, alabanzas, apoyo emocional, planificación a largo plazo) que, cuando es detectada por los deportistas, mejora su compromiso. El objetivo principal del entrenador de tenis será, por lo tanto, crear un entorno cooperativo óptimo para poder:

- Expresar las emociones verbal y no-verbalmente (especialmente para las tenistas) y mostrar empatía (Haselwood y cols., 2005).
- Ofrecer más opciones a los jugadores durante las sesiones de entrenamiento, explicando los objetivos, proporcionando apoyo y aliento, de tal modo que los jugadores desarrollen su auto estima. (Coatsworth y Conroy, 2007).

Contenido eficiente

El uso de la técnica progresiva, diseñada para aprovechar tantas situaciones tácticas como sea posible, puede traer aparejado un conflicto, pues las tareas repetidas que son necesarias para estabilizar y mejorar las habilidades no se percibirán como divertidas. La mejora de la precisión y la velocidad del rendimiento cognitivo, perceptual y motriz se logran por medio de:

- El impulso hacia el éxito (Unierzyski, 2003): el compromiso de un jugador para realizar una tarea determinada y entregar lo mejor para mejorar por medio de la práctica repetida de la tarea (Ericsson y cols., 1993).
- La retroalimentación inmediata y efectiva (destreza del entrenador) y el conocimiento de los resultados propios (Ericsson y cols., 1993).
- El uso pertinente de la “auto-charla” para enfatizar la eficiencia del trabajo realizado (Hardy, 2006).

Para combinar el objetivo primario de la “práctica deliberada” es decir, el aprendizaje, con la búsqueda necesaria de diversión en las primeras etapas de desarrollo (generalmente basada en el juego), el uso del concepto “Play to Learn” (“Jugar para aprender”) (Genevois, 2011) parece ser la respuesta más apropiada cuando se trabaja con jugadores jóvenes.

Principios del concepto “Play to Learn”

- Se juega un partido de tenis entre el entrenador y el alumno o entre varios alumnos: victorias/ derrotas, ranking, etc.
- Se gana un punto si el ejercicio propuesto se realiza exitosamente. Por ejemplo, golpear combinando golpes de fondo, tiros de aproximación, y voleas en zonas predeterminadas, y se otorga un punto al jugador, si la secuencia de juego se realiza correctamente, de lo contrario el punto es para el entrenador. El primero que llega a 10 puntos, gana.
- El jugador elige un ejercicio entre varios disponibles, todos ellos en línea con el objetivo de la sesión.
- El ejercicio propuesto incluye una variedad de parámetros para el jugador (precisión del golpe, cantidad de golpes, etc.) y requiere óptima concentración por parte del jugador en todos los casos.

Este concepto se traduce en:

- Mejor habilidad para concentrarse (actitud tipo “de lo contrario pierdo”) y mejor motivación intrínseca.
- Desarrollo de deseo de ser competente y de estar en control de la situación y construir la auto- estima debido a un desafío constante o bien adquirir nuevas destrezas o estabilizar las destrezas aprendidas.

*Mejorar la calidad de la relación entrenador/ jugador especialmente (cuando el entrenador pierde!).

Evaluar el impacto de su enseñanza sobre la adquisición de fundamentos técnicos, el entrenador puede utilizar las varias herramientas y recursos que ofrece su Asociación Nacional, o un video para llevar a cabo el seguimiento e incrementar la consciencia de los jugadores sobre el progreso logrado. El entrenador deberá estar atento a los cambios de conducta del jugador durante la sesión para así captar las claves sobre su nivel de satisfacción, es decir, la expresión facial, (una sonrisa o una falta de expresión), el lenguaje corporal (dinamismo o falta de dinamismo). Igualmente, es esencial que el entrenador preste particular atención a los períodos de recuperación entre ejercicios, pues son oportunidades para la interacción verbal relacionada con la sesión, u otros temas, pudiendo así adaptar la sesión si el entrenador o el jugador lo consideran necesario (por ejemplo, reavivar la motivación o cambiar el objetivo de la sesión).

CONCLUSIÓN

En conclusión, el desafío para cualquier entrenador involucrado en las etapas iniciales de desarrollo de un jugador consiste en tomar una posición desde la cual pueda ayudar al jugador a adquirir rápidamente los fundamentos específicos para el desarrollo técnico de manera divertida y disfrutando del entorno gracias al concepto "Play to Learn"

REFERENCIAS

- Baker, J., Yardley, J., & Cote, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual sports. *International Journal Sport Psychology*, 34, 226-239.
- Coatsworth, J., Conroy, D. (2007). Assessing autonomy supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 611-614.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.Th., & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, vol. 100, 3, 363-406.
- Genevois, C. (2011, 07). Formation du joueur de tennis vers le haut-niveau : le rôle des parents et de l'entraîneur. 1er Congrès Psyrene, 6-8 juillet, Lyon, France.

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81-97.

Haselwood, D.M., Joyner, A.B, Burke, K.L, Geyerman, C.B., Czech, D.R., Munkasy, B.A., & Zwald, A.D. (2005). Female athletes' perceptions of head coaches' communication competence. *Journal of Sport Behavior*, 28, 216.

Jackson, B., Robert Grove, J., & Beauchamp, M.R. (2010). Relational efficacy beliefs and relationship quality within coach-athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(8), 1035-1050.

Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds), *Social psychology in sport* (pp. 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.

Lent, R.W., & Lopez, F.G. (2002). Cognitive ties that bind: A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of social and Clinical Psychology*, 21, 256-286.

Lubbers, P. (2003). Phases of World-Class Player Development. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 30, 2-2.

Unierzyski, P. (2003). Level of achievement motivation of young tennis players and their future progress. *Journal of Sports Science and Medecine*, 2, 184-186.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  **iCoach**

Comunicación y marketing aplicado a organizaciones de tenis

Jordi Gázquez (Real Federación Española de Tenis, España)

ITF Coaching and Sport Science Review 2014; 63 (22): 29 - 31

RESUMEN

El objetivo del presente artículo es ayudar a los entrenadores y a gestores de clubes, escuelas y federaciones la necesidad de ser conscientes del papel que pueden jugar los medios de comunicación en el éxito o fracaso de un evento o en la proyección de un jugador. Con este fin se presentan algunas consideraciones y sugerencias enmarcadas en el conjunto de un plan de comunicación que se estima esencial para conseguir los fines que se pretenden.

Palabras clave: medios, patrocinio, promoción

Artículo recibido: 14 de marzo 2014

Autor correspondiente: jordi@3setscomunicacio.com

Artículo aceptado: 19 de junio 2014

CONSIDERACIONES PREVIAS

Los medios de comunicación facilitan la consecución de notoriedad pública a las organizaciones del tenis y, en ese sentido, son un instrumento fundamental para conseguir los patrocinadores que colaborarán en las actividades dirigidas a promocionar nuestro deporte y desarrollar los distintos programas de tenis.

Los medios de comunicación no se van a interesar directamente por la actividad de nuestra organización por iniciativa propia, sino que hemos de ser nosotros mismos quienes les hagamos llegar las noticias y los proyectos que tengamos. Por tanto, nosotros hemos de ser quienes hagamos las funciones de responsable de comunicación de nuestras organizaciones si queremos que nuestros proyectos alcancen la resonancia deseada. El plan de comunicación es el instrumento que nos va a permitir obtener una relación beneficiosa con los medios de comunicación.

El plan de comunicación

En la figura 1 se muestran los diferentes elementos del plan de comunicación.



Figura 1. Elementos del plan de comunicación.

Para diseñar nuestro plan de comunicación debemos definir los objetivos que queremos conseguir a partir del estudio de las necesidades de nuestra entidad, evento o jugador/a. Estos objetivos deben ser realistas y acordes al presupuesto del que dispongamos. Es importante designar a la persona dentro de la organización que será la responsable de ejecutar las acciones del plan de comunicación.

¿Qué podemos comunicar?

En la tabla 1 se resumen los diferentes contenidos relacionados con el tenis que se pueden comunicar.

Contenidos de comunicación
- Presentación de un evento
- Nombramiento de cargos en la entidad
- Dar a conocer novedades en la entidad y/o evento
- Comunicación de proyectos de futuro
- Anuncios de premios y distinciones
- Difundir una opinión sobre un tema de actualidad o interés público, relacionada con la actividad de la entidad o del sector del tenis
- A nivel individual, avisar de la participación en algún evento y/o resultados conseguidos en él

Tabla 1. Contenidos de comunicación.

¿A qué medios vamos a comunicar?

Obviamente, los medios de comunicación locales y regionales van a ser los más receptivos a nuestras informaciones, simplemente por razones de proximidad y posible interés para el público. También debemos centrar nuestra atención en medios especializados en deportes y tenis, y valorar la conveniencia de contactar ocasionalmente con medios especializados en otras áreas (sociedad, política, etc.).

¿Con qué elementos?

Tenemos a nuestro alcance todo un abanico de recursos comunicativos para hacer llegar nuestra información a los medios, y que aparecen resumidos en la tabla 2.

Elementos o recursos de comunicación
- Base de datos
- Notas de prensa
- Programa de un evento / Revista del club / Dossier de un tenista
- Página web
- Redes sociales (Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, etc.)
- Boletín electrónico o Newsletter
- Blog

Tabla 2. Elementos o recursos de comunicación.

Seguidamente se explican de forma más detallada algunos de los elementos o recursos de comunicación más comunes.

Notas de prensa

El objetivo de la nota de prensa es facilitar una información determinada o convocar a un acto concreto. Sus elementos fundamentales son: fecha, nombre y logo entidad, titular, cuerpo de texto, firma y contacto. Es aconsejable que la extensión de la nota de prensa no exceda una página. El estilo de redacción tiene que ser sintético y lo más periodístico que se pueda. Se recomienda acompañarla con una foto alta calidad, dossier y/o enlace en internet. Es conveniente establecer un calendario de envío de notas de prensa en función de nuestro plan de comunicación. Además, se aconseja reforzar el envío de las notas de prensa con llamadas personalizadas. Con respecto al redactado de la nota de prensa, sus características son las siguientes: titular breve con nombre del patrocinador, del torneo, del club y/o del personaje a que haga referencia. El primer párrafo debe contestar a las siguientes preguntas: ¿Qué? ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde? y ¿Por qué? Además, hay que incluir las declaraciones de los personajes entrevistados entre comillas.

Programa de evento / Guía de Prensa

Se trata de un recurso que incluye información deportiva, social y práctica previa del evento. Generalmente se publica en formato de revista en papel o electrónico en pdf. Los elementos que contiene el programa son, generalmente, los siguientes: Saludas de las autoridades, guía técnica, cuadro de honor, jugadores o expositores participantes, historia del evento, instalaciones y servicios, patrocinadores y publicidad, datos de contacto y opcionalmente un artículo sobre el evento o sobre el tenis en general.

Página web

Si se trata de una página web de un club, este instrumento de comunicación es el que nos permite producir la información más completa y actualizada. Por tanto no tiene que ser un recurso estático sino que necesita de una actualización periódica, para lo cual hay que nombrar a un responsable de mantenimiento (Sotelo, 2012). Otro elemento importante es el disponer de un diseño corporativo que agregue valor a la web, es fundamental que los menús sean claros y que faciliten al máximo la navegabilidad. Hay que disponer de suficiente espacio para los patrocinadores de forma que sean visibles según su contribución a la institución. Si es una página web de un torneo o evento hay que incluir elementos tales como el "Fact Sheet", el orden de juego, los resultados, los cuadros, los jugadores, la sede, el acceso a la instalación, la guía del torneo, el historial, las diferentes noticias, las fotos y los videos del evento.

Redes Sociales

Las redes sociales nos permiten la gestión de la reputación en línea de nuestra organización de tenis. Para ello hay que ser dinámicos de forma que seamos capaces de crear y fidelizar una comunidad de seguidores virtual que nos ayude a aumentar patrocinadores y generar impacto mediático. Sin embargo, es fundamental estudiar y moderar el uso de las redes sociales. Las plataformas de redes sociales más populares son Twitter y Facebook, la primera debe tener un uso más corporativo y la segunda más lúdico. Su impacto en el tenis es extraordinario y nos ayudan a mejorar nuestra posición en los buscadores.

Boletín electrónico

Este instrumento nos proporciona un servicio de información permanente dirigido al público interesado en nuestros contenidos, registrado previamente. Se envía mediante correo electrónico generalmente en formato pdf que no debe ser muy grande, o bien en formato electrónico con un resumen de los contenidos con acceso directo a la página web. Es fundamental que haya un diseño unificado en sus elementos y que su periodicidad sea determinada. También es necesaria la presencia adecuada de los patrocinadores. Igualmente hay que incluir la normativa de protección de datos acorde a la legalidad vigente de cada país.

Blogs

Los blogs nos permitirán desarrollar la presencia corporativa en internet ya que se trata de un espacio web participativo destinado a una publicación periódica de artículos de actualidad, análisis o divulgación. Estas contribuciones pueden llevarse a cabo por uno o varios autores y pueden contener texto, imágenes, contenidos multimedia o enlaces. El objetivo fundamental es generar un debate y diálogo, creando una comunidad de participantes que permita el establecimiento de interrelaciones sociales y profesionales, y la dinamización y cohesión de un colectivo, así como la promoción de entidades colaboradoras o patrocinadores.

Acciones de comunicación

Muchas son las acciones que se pueden programar en un plan de comunicación. Algunas de las más relevantes son: envío a todos aquellos interesados la documentación generada por el evento, organización de presentaciones o ruedas de prensa de eventos, programación de encuentros informales con periodistas (torneos de tenis para periodistas, almuerzo de Navidad, etc.). Lo fundamental es mantener una comunicación periódica con los periodistas para hacerles partícipes de todas las actividades que lleve a cabo nuestra organización de tenis.

¿Cuándo comunicar?

Obviamente es fundamental comunicar cuando tenemos algo relevante que transmitir: un evento, un torneo, una clínica, la visita de un gran jugador o de una celebridad, un resultado importante de nuestro equipo, de un jugador de nuestro club o federación, una actividad de tenis o de otra naturaleza, etc. Nos corresponde a nosotros otorgarle el valor adecuado a cada información.

De todas formas, es importante saber que en el mundo del tenis puede haber períodos del año más favorables para que los medios de comunicación consideren publicar nuestras informaciones, generalmente porque es posible que dispongan de un menor volumen de información. Algunos de estos momentos suelen ser al final de la temporada profesional de tenis, por ejemplo tras el Masters o la final de Copa Davis, durante las fiestas de Navidad o en los primeros días del año, o en verano si hay menos actividades deportivas, por ejemplo, si ha terminado la temporada de fútbol. Son posibles oportunidades que no debemos dejar escapar.

Medir el impacto de la comunicación

Un elemento crucial de todo plan de comunicación es el informe de repercusión de la misma para conocer el impacto de nuestra política de comunicación. Este informe debe constar de un listado de todos los elementos comunicativos creados, la compilación de notas de prensa enviadas, del material realizado, la relación de las actividades organizadas, de medios contactados, de medios asistentes a nuestras convocatorias, la recopilación de artículos aparecidos en prensa e internet, la relación de apariciones en radio y TV, el volumen de actividad en redes sociales y el análisis y la presencia patrocinadores.

De esta forma seremos capaces de obtener una retroinformación muy válida que nos permitirá modificar y adaptar las etapas y los contenidos de nuestro plan de comunicación para hacerlos más eficientes y cercanos a la consecución de nuestros objetivos.



CONCLUSIONES

Los medios de comunicación juegan un papel decisivo en la popularidad y difusión de un deporte, e inciden directamente en su nivel de práctica lúdica y competitiva dentro de una sociedad. A lo largo de este artículo se ha subrayado cómo internet se ha erigido en la principal fuente de información de nuestros días, potenciada en gran medida por los dispositivos móviles.

En el siglo XXI nos encontramos en la era de la comunicación 2.0 (Olabe, 2009) y corremos el riesgo de una saturación en la información. Por ello es fundamental controlar la veracidad de la información y saber que la inmediatez prima frente a la calidad. Es el propio usuario quien con su actitud de consumo personal debe regular la fiabilidad de las fuentes de información en este medio.

Por otro lado, es obligación de todos los responsables relacionados con las actividades de tenis de cualquier organización el mantener una política de comunicación dinámica, activa y dirigida a promocionar al máximo los eventos organizados con el fin de atraer al mayor número de público.

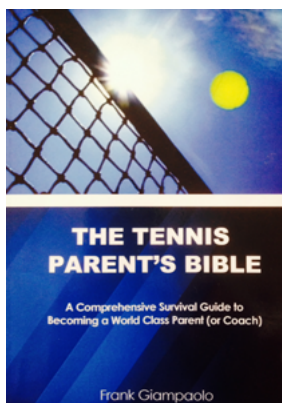
REFERENCIAS

- Gázquez, J. (2014). Comunicación y marketing aplicado a clubes y escuelas de tenis. VII Jornadas técnicas de actualización, RFET-FCT, Barcelona.
- Mediavilla, G. (2001). La comunicación corporativa en el deporte: cómo organizar y gestionar la imagen de una empresa, institución o evento deportivo. Editorial Gymnos. Madrid.
- Olabe, F. (2009). La comunicación no convencional en los clubes de fútbol. *Pensar la Publicidad*, vol. III, nº 1, 121-138.
- Sotelo, J. (2012). Deporte y social media: el caso de la Primera División del fútbol español. *Historia y Comunicación Social* Vol. 17. 217-230.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  **iCoach**

Libros recomendados



LA BIBLIA DE LOS PADRES DEL TENIS: UNA EXHAUSTIVA GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA TRANSFORMARSE EN UN PADRE (O UN ENTRENADOR) DE NIVEL MUNDIAL

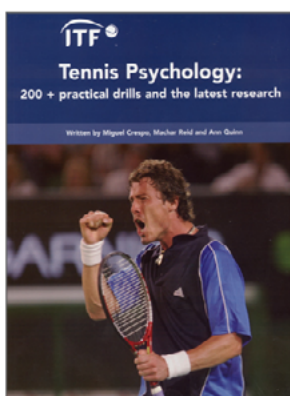
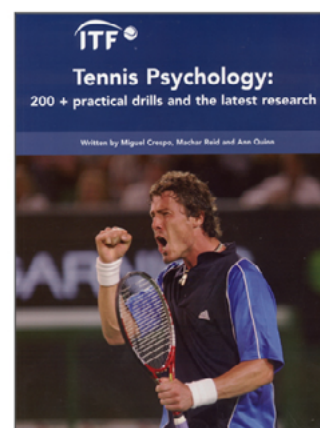
Idioma: Inglés. Tipo: 245 paginas. Nivel: Todos los niveles. Año: 2010.

La Biblia de los Padres del Tenis es una exhaustiva guía para ayudar a los padres cuando enfrentan las complejidades mentales y emocionales de formar a un joven deportista de nivel mundial. Este libro proporciona material de apoyo para ayudar a los padres a guiar a sus niños durante el proceso de desarrollo del juego de tenis. Incluye algunas maneras de sobrellevar los problemas y las dificultades e intenta responder las preguntas desafiantes que se presentan a los padres. Incluye una evaluación personalizada de 14 páginas y una entrevista a un jugador profesional de la ATP: un brillante agregado. Es una referencia para comprender la importancia de la producción correcta de los golpes fundamentales, la nutrición, la fisiología, el entrenamiento fuera de cancha y el entrenamiento mental.

PSICOLOGÍA DEL TENIS: +200 EJERCICIOS PRÁCTICOS Y LA INVESTIGACIÓN MÁS RECIENTE. ESCRITO POR MIGUEL CRESPO, MACHAR REID Y ANN QUINN (DISPONIBLE EN RUSO).

Idioma: Inglés, Ruso y Español. Tipo: 242 paginas. Nivel: Todos los niveles. Año: 2006.

Psicología del Tenis de la ITF proporciona un análisis detallado de los retos mentales del juego. Completa, con información teórica y ejemplos prácticos, esta publicación de la ITF demuestra el rol continuo de la ITF de poner disponible la información específica más actualizada sobre entrenamiento para los tenistas y entrenadores de todo el mundo.

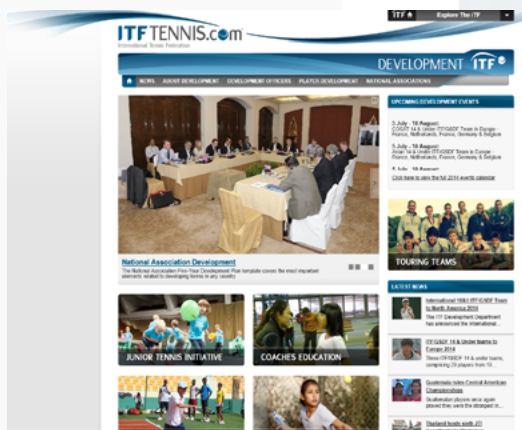


PSICOLOGÍA DEL TENIS: LIBRO ELECTRÓNICO. +200 EJERCICIOS PRÁCTICOS Y LA MÁS RECIENTE INVESTIGACIÓN. ESCRITO POR MIGUEL CRESPO, MACHAR REID Y ANN QUINN (DISPONIBLE EN INGLÉS Y EN ESPAÑOL)

Idioma: Inglés y Español. Tipo: Ebook. Nivel: Todos los niveles. Año: 2014.

Psicología del Tenis de la ITF intenta, en primer lugar, formar a los entrenadores sobre la teoría subyacente a varias estrategias psicológicas para incrementar su comprensión de las habilidades. En segundo lugar, y lo más importante para el entrenador, el libro electrónico proporciona muchos ejemplos de habilidades y técnicas mentales que pueden aplicar a todos sus jugadores, desde los juniors más jóvenes hasta los profesionales del circuito. Ahora disponible en formato electrónico y listo para descargar directamente de Amazon.

Paginas 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, 6ª - 21, 46015, Valencia (España)

EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Dave Miley.

EDITOR ADJUNTO

Abbie Probert.

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)
Mark Kovacs, PhD. (United States Tennis Association, USA)
Ms Larissa Schaerer (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 y las ciencias del deporte relacionadas con el tenis.

PERIODICIDAD

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

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
Photo Credits: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF Staff

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.tenniscoach.com
ITF Store:
<https://store.itftennis.com>
ITF Junior Tennis School:
www.itfjunioritennisschool.com/
ITN:
www.itftennis.com/itn/