

Pág.	Título / Autor
2	Editorial
3	La comunicación entrenador-jugador: ¿Qué, por qué, cuándo y cómo? <a href="#">Janet Young (AUS)</a>
5	Redes sociales, espacios de aprendizaje, relación y promoción para un entrenador de tenis <a href="#">Mauricio Cordova (ECU)</a>
8	Carácter específico del entrenamiento de resistencia en tenis <a href="#">David Suárez y Josep Campos-Rius (ESP)</a>
11	Aspectos psicológicos vinculados con la ansiedad bajo presión <a href="#">Takehiro Iwatsuki (JAP)</a> , <a href="#">Judy Van Raalte (USA)</a> , <a href="#">Britton Brewer (USA)</a> , <a href="#">Albert Petitpas(USA)</a> y <a href="#">Masanori Takahashi (JAP)</a>
13	Los desequilibrios musculares y su repercusión sobre la salud del tenista: Evaluación de la fuerza explosiva en los miembros inferiores mediante saltos <a href="#">Javier Villaplana Velasco y Cristina Blasco Lafarga (ESP)</a>
16	¿Hay alguna relación entre el éxito tenístico de los jugadores junior y los senior? <a href="#">Michael Bane, Bruce Elliott y Machar Reid (AUS)</a>
19	Cómo ayudar a los tenistas junior a manejar sus emociones <a href="#">Camilla Knight (GBR)</a> , <a href="#">Francesca Lewis (GBR)</a> y <a href="#">Stephen Mellalieu (GBR)</a>
22	El disfrute: Nuevas pautas para los entrenadores <a href="#">Janet Young (AUS)</a>
25	Desarrollo del tenista: La etapa de transición de junior a profesional <a href="#">Pancho Alvariño, José Altur y Miguel Crespo (ESP)</a>
28	La evolución de la formación en línea para los entrenadores deportivos: Una perspectiva para los entrenadores de tenis <a href="#">Richard Sackey-Addo (GBR)</a> y <a href="#">Javier Perez Camarero (ESP)</a>
30	E-books recomendados <a href="#">Editores</a>
31	Páginas de internet recomendadas <a href="#">Editores</a>
32	Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF <a href="#">Editores</a>

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

## EDITORIAL

Bienvenidos a la edición número 68 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF, la primera edición de 2016. Los artículos de esta edición abarcan una variedad de temas relacionados específicamente con el tenis, incluyendo la transición del juego junior al juego profesional, las cada vez mayores oportunidades disponibles para los entrenadores por medio de las redes sociales, la comunicación entrenador-jugador y el entrenamiento de la resistencia, específicamente para el tenis.

Tras la reciente elección del Sr. David Haggerty como Presidente de la ITF, el Departamento de Desarrollo forma parte, ahora, de un Departamento de Desarrollo e Integridad recientemente creado, bajo el liderazgo de Stuart Miller, con Luca Santilli como nuevo Director Ejecutivo de Desarrollo del Tenis de la ITF. En nombre de la ITF, deseamos a Stuart y a Luca todo lo mejor en sus nuevos roles.

La Comisión de Entrenadores de la ITF también da la bienvenida al nuevo presidente y a sus miembros, elegidos por el Consejo Directivo de la ITF. Aleksei Selivanenko (RUS) tendrá a su cargo la responsabilidad de la Presidencia, con los nuevos miembros para la Comisión 2016/17, incluyendo a: Alfredo de Brix (PAR), Martin Blackman (USA), Dr. Janet Young (AUS), Fernando Segal (MEJ), David Sanz (ESP), Hichem Riani (TUN) y Wei Zhang (CHN).

2016 marca un nuevo año para el regreso de las Conferencias Regionales de la ITF para Entrenadores. Las Conferencias, auspiciadas por BNP Paribas, forman una parte importante del Programa para la Formación de Entrenadores, y como siempre, contarán con expertos internacionales de alto calibre, quienes presentarán algunos de los últimos adelantos en los aspectos físicos, tácticos, técnicos y psicológicos del tenis. Para mayor información sobre las Conferencias, por favor, visitar: <http://en.coaching.itftennis.com/conferences/regional/overview.aspx>

El Profesor Bruce Elliott, líder mundial en investigación, y experto en biomecánica del deporte, fue honrado este año en el Abierto de Australia con la distinción de la ITF de 2015 por sus Servicios al Entrenamiento. Este premio refleja la sobresaliente contribución de Bruce, en el campo de la formación de los entrenadores/investigación sobre el entrenamiento de tenis, sumada a su constante presencia en las Conferencias internacionales, talleres y cursos. La ITF felicita a Bruce por sus logros, y le desea mucho éxito en la continuación de su excelente tarea.

La ITF ha comisionado a la Universidad Estatal de Misisipi para llevar a cabo un proyecto de investigación llamado "El impacto de la participación tenística en los parámetros de la salud". Esta investigación estudiará la relación entre los jugadores de tenis activos, los no jugadores de tenis y los beneficios asociados.

Para compilar datos para la investigación, se solicitó a algunos voluntarios que completaran una encuesta en línea respondiendo preguntas sobre demografía, historia del tenis, estado de salud, ejercicios, y satisfacción general con la vida. Si le interesa participar en este estudio de investigación, por favor, haga click en el enlace



debajo. Agradeceríamos también si pudiera compartir esto con su propia lista de distribución, o sea, con los socios de su club de tenis, su familia, sus amigos u otros entrenadores: <https://www.surveymonkey.com/r/tennishealth>

Tennis iCoach de la ITF publicó en 2015 más de 150 páginas con nuevo contenido, incluyendo las presentaciones de las Conferencias, tutoriales en video, artículos y presentaciones de varias Conferencias nacionales para entrenadores, y también las presentaciones exclusivas de la Conferencia Mundial para Entrenadores de la ITF, por BNP Paribas, del mes de noviembre. Hasta ahora, en 2016 se han publicado en el sitio internet presentaciones hechas por: Beni Linder, Judy Murray, Gabe Jaramillo, Doug MacCurdy y Miguel Crespo y David Sanz. El contenido exclusivo de la Conferencia ha demostrado ser muy exitoso entre los miembros, sobre todo el video de Beni Linder que alcanzó las 150.000 visitas en la página de internet, y por medio de Tennis iCoach en Facebook ha generado más de 8.000 Me gusta, comentarios y compartir (shares). Las presentaciones de otros ponentes y oradores de la conferencia aparecerán pronto en el página de internet de la Conferencia Mundial para Entrenadores por BNP Paribas 2015. Puede ver todas estas presentaciones e inscribirse para Tennis iCoach aquí: [www.tenniscoach.com](http://www.tenniscoach.com)

Esperamos que esta edición 68 de la Revista sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte sea útil para su formación y permita que los miembros de toda la comunidad global de entrenadores continúen acrecentando sus competencias de entrenamiento y haga más efectivo su trabajo como entrenador de tenis formando a más y mejores tenistas. Esperamos también que siga utilizando todos los recursos proporcionados por la ITF, que se encuentran en el sitio de entrenamiento: [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)

[www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)

**Luca Santilli**  
Director Ejecutivo,  
Desarrollo del Tenis

**Miguel Crespo**  
Responsable de Investigación,  
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

**Richard Sackey-Addo**  
Asistente de Investigación,  
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

# La comunicación entrenador-jugador: ¿Qué, por qué, cuándo y cómo?

Janet Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 3 -4

RESUMEN

*Este trabajo revisa la habilidad crítica de la comunicación y hace referencia al qué, por qué, cuándo y cómo de la comunicación efectiva. Utilizando la ilustración de Andy Murray y de Ivan Lendl, su entrenador anterior, este trabajo propone que los entrenadores adopten un enfoque proactivo para desarrollar y nutrir la comunicación efectiva la cual produce resultados reconfortantes tanto para el entrenador como para el jugador.*

**Palabras clave:** comunicación, entrenador, jugador

**Correo electrónico:** janet\_young7@yahoo.com.au

**Artículo recibido:** 15 Septiembre 2016

**Artículo aceptado:** 08 Enero 2016

## INTRODUCCIÓN

*“Me hizo aprender más de los fracasos que había tenido en el pasado. Creo que ha sido siempre muy honesto conmigo. Siempre me dijo exactamente lo que pensaba. Y en el tenis, no es siempre tan fácil hacerlo en una relación jugador - entrenador. El jugador es, a veces, la persona a cargo. Creo que algunas veces, los entrenadores no se sienten tan cómodos haciéndolo. Pero él ha sido sumamente honesto conmigo, si trabajo duro, está contento. Si no lo hago, está desilusionado, y me lo dice. Y...si, cuando pierdo los partidos..., el año pasado, tras la final me dijo que estaba orgulloso de la manera en que jugué, porque fui a por la victoria cuando tuve las posibilidades. Fue la primera vez que jugaba un partido en un Grand Slam de ese modo. Tiene una mentalidad levemente diferente con respecto a ese tipo de partidos.”* (Andy Murray sobre su entrenador, Ivan Lendl, 2013)

Tras conquistar el Campeonato de Individuales de Wimbledon 2013, Andy Murray rindió un brillante tributo a su entrenador de ese momento, Ivan Lendl, como sobresaliente mentor y comunicador. Evidentemente, su relación profesional estaba basada en el respeto y la confianza. Era una relación en la cual el entrenador era honesto y reconocía las fortalezas, logros y esfuerzos de su jugador. Este ejemplo de la relación entrenador- jugador sirve para recordar a los entrenadores que para lograr el éxito en su profesión deben ser comunicadores efectivos. Sin embargo, simplemente recordar a un entrenador que debe comunicarse de manera efectiva es como un maestro de escuela que recuerda a sus alumnos que deben estudiar para un examen, sin darles las pautas sobre cómo y qué estudiar. Para ser un comunicador efectivo, el entrenador debe comprender clara y completamente el objetivo de la comunicación, qué debe comunicarse, y cómo, y cuándo es mejor hacerlo. Estos

aspectos relacionados con el ‘qué’, ‘por qué’, ‘cuándo’ y ‘cómo’ de la comunicación efectiva serán tratados en este artículo junto con algunos consejos para los entrenadores que deseen optimizar esta habilidad fundamental.

## DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN

La ‘comunicación’ es “un fenómeno multifacético que involucra la transmisión o intercambio de pensamientos, ideas, sentimientos, o información, por medio de canales verbales y no verbales” (Yukekson, 2010, p.187). Siguiendo a partir de esta definición, la comunicación efectiva implica comprenderse y compartir. Es un proceso dinámico de doble vía cuando los individuos se relacionan de manera significativa. De este modo, la comunicación efectiva entre el entrenador y el jugador va más allá de simplemente escuchar y hablar. En todo caso, implica que el reto para el entrenador consiste en asegurar que su jugador/a se sienta como una persona única y la más importante del mundo!

## El propósito de la comunicación

Los entrenadores se comunican con sus jugadores por muchas razones (Weinberg y Gould, 2003), por ejemplo, para:

- Persuadir
- Evaluar
- Informar
- Motivar e inspirar
- Solucionar problemas

Cualquier comunicación individual puede tener varios propósitos. Por ejemplo, un entrenador puede utilizar la motivación y la persuasión para convencer a un equipo de jugadores sobre los beneficios de un nuevo programa de entrenamiento y, luego, informarles sobre los detalles del mismo.

## Tipos de comunicación

La comunicación incluye no solamente un contenido verbal (oral o escrito), sino también las pautas no verbales conocidas como lenguaje corporal (ej. expresiones faciales, posición del cuerpo, señales, gestos, entonación de la voz, etc. Se estima que entre el 50% y 70% de la comunicación es no verbal (Weinberg y Gould, 2003). Esta estimación tiene una importancia significativa para los entrenadores, quienes pueden no ser conscientes, u olvidar, la información que están transmitiendo, con expresiones faciales, gestos manuales y tono de voz, por ejemplo. Hay una buena razón para el conocido adagio: “no es lo que dices, sino cómo lo dices” y “una imagen vale más que mil palabras!”

## Cuándo y dónde comunicar

Lo más interesante es la comunicación siempre existe. Como explicó Burke (2010), “No podemos no comunicar. Hablemos o no, con los gestos, reconociendo al otro, o respondiendo un correo electrónico





o mensajes de texto, estamos comunicando” (p. 315). Existen ahora muchas vías de comunicación a disposición de los entrenadores y los jugadores (ej. celulares, correo electrónico, mensajes instantáneos y de texto, Facebook, Twitter, blogs etc.). Una posible desventaja de este boom de la comunicación tecnológica es que ¡los entrenadores están “de guardia” las 24 horas!

Comprender la personalidad del jugador y las circunstancias en las que se encuentre puede ayudar al entrenador a saber cuándo, y dónde, entrenadores y jugadores pueden intercambiar mejor sus ideas, consejos, y/o retroalimentación. Como guía general, la retroalimentación se proporciona mejor inmediatamente después de una acción, evento o actividad (Burke, 2010). Sin embargo, algunos jugadores prefieren “tomarse un tiempo” tras un fracaso difícil o una sesión/incidente de entrenamiento y, para estos jugadores, retrasar la retroalimentación constructiva puede ser adecuado. En cuanto a cuándo comunicar, suele aconsejarse buscar el contacto cara a cara, en un lugar tranquilo, alejado de distracciones (Anshel, 2003). Esto, sin embargo, dependerá de las circunstancias del momento.

### Cómo comunicarse de manera efectiva

Un principio central de la comunicación efectiva es primero intentar comprender al individuo y luego tratar de ser comprendido (Covey, 1990). Con este objetivo, he aquí algunas sugerencias para los entrenadores:

- Dedicar tiempo a conocer al jugador - lograr obtener suficiente información (ej. antecedentes y metas tenísticas) para lograr una profunda comprensión de sus perspectivas con respecto al tenis. Escuchar atentamente lo que el jugador desea y sus inquietudes y sugerencias.
- “Estar presente” en todo momento y proporcionar toda la atención al jugador. Esto implica el contacto visual directo cuando se esté en presencia del mismo.
- Tratar a cada jugador como único, - no hay dos jugadores iguales (ej. diferentes razones para jugar al tenis, diferentes personalidades y habilidades). Ajustar su estilo a las necesidades individuales, pero recordar que el priorizar el disfrute de la práctica del tenis y el bienestar del jugador deben ser comunes, en todos los casos, a todos los jugadores.
- Interesarse verdaderamente por el jugador y proporcionarle la mejor ayuda y consejo, y ser su mentor. Adoptar un enfoque de “sociedad” en el cual tanto el entrenador como el jugador construyan su relación sobre las fortalezas mutuas hacia una meta unánimemente acordada.
- Adoptar la política de “puertas abiertas”, pero también, proactivamente, contactar con el jugador para conversar, y particularmente, si se sospecha que pueda sentir algunas presiones o que haya temas importantes que comentar.
- Mostrar y compartir nuestra pasión por el tenis - ser entusiasta pero realista, práctico y honesto en lo que se dice y se hace. Ser un modelo de rol y un mentor que lidere con acciones ejemplares. Ser positivo y proporcionar retroalimentación y comentarios positivos, destacando lo que se ha logrado y lo que el jugador podría posiblemente lograr.
- Conocer el oficio - mantenerse al día con actividades de actualización profesional, ser claro y estar totalmente familiarizado con lo que se quiere compartir con el jugador. ¡Los pensamientos claros ayudan a transmitir mensajes claros!
- Recordar que, en gran medida, son los entrenadores quienes crean el tono, la atmósfera y el ambiente. El entrenamiento debe ser un lugar en el cual el jugador quiera estar y sentirse cómodo, apreciado y respetado. No se ha de tomar esta responsabilidad a la ligera, asegurarse que el compromiso con el jugador y su grupo de apoyo (es decir, padres, compañeros) sea del más alto nivel.

- A modo de guía general, es fundamental tratar a cada jugador de la manera en que te gustaría que ese jugador te tratara a ti. ¡Un buen sentido del humor y una sonrisa suelen llegar muy lejos!



Los entrenadores que lo deseen puede consultar los trabajos de Egan (2010), Murphy y Murphy (2010) o Young (2006) donde encontrarán más sugerencias para mejorar el uso de las “micro-habilidades” de comunicación (ej., escucha activa, parafraseo, preguntas de fondo abierto, proporcionar retroalimentación, etc.)

### CONCLUSIÓN

Hay diferentes estilos de enseñanza, pero todos los buenos entrenadores son comunicadores efectivos que adoptan una serie de estrategias - el desarrollo de la confianza mutua, la empatía y la comprensión, escuchar activamente, proporcionar retroalimentación positiva, y ser honesto y coherente - de este modo los jugadores se comprometen con el tenis de manera óptima. No es tarea fácil para ningún entrenador, pero sí una tarea que requiere su total y continua atención y compromiso. La recompensa para el entrenador y el jugador que logren una comunicación efectiva y consistente será saber que, juntos, ambos han logrado algo muy especial. Sólo pregunta a Andy Murray e Ivan Lendl y al mundo del tenis quienes fueron testigos del memorable triunfo de Murray en Wimbledon en 2013.

### REFERENCIAS

- Ansel M. H. (2003). Sport psychology: From theory to practice (2nd ed.). Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Burke K.L. (2010). Constructive communication. In S. Hanrahan & M. Anderson (Eds.), Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners. New York: Routledge, 315-324.
- Covey S.R. (1990). The 7 habits of highly effective people. New York: Simon & Schuster.
- Egan, G. (2010). The skilled helper. Thomas Brooks: Belmont, CA.
- Murphy S.M. & Murphy A.I. (2010). Attending and listening. In S. Hanrahan & M. Anderson (Eds.), Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners. New York: Routledge, 12-20.
- Weinberg R.S. & Gould D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Young J.A. (2006). Keys to Effective Communications with Players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 38, 3-5.
- Yukelson D. (2010). Communicating effectively. In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (6th ed.). New York: McGraw-Hill, 149-165.

### CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

# Redes sociales, espacios de aprendizaje, relación y promoción para un entrenador de tenis

Mauricio Córdova (ECU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 5 -7

RESUMEN

*El presente artículo analiza tres tendencias que marcarán el futuro de las redes sociales. A partir de estas innovaciones se proponen herramientas prácticas dirigidas a entrenadores con poca experiencia en el manejo de estas plataformas, las mismas que están enfocadas en la promoción de sus clubes o academias y su crecimiento a nivel perfil profesional a través del networking y auto-aprendizaje.*

**Palabras clave:** redes sociales, promoción, nuevas tecnologías

**Correo electrónico:** mauc875@gmail.com

Artículo recibido: 05 Octubre 2015

Artículo aceptado: 12 Enero 2016

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, las redes sociales han dejado de ser un espacio de entretenimiento para convertirse en un recurso indispensable para empresas y organizaciones que buscan establecer relaciones más cercanas con sus grupos de interés. El tenis no está ajeno a esta realidad por lo que es cada vez más frecuente que academias y entrenadores las utilicen como medios de promoción y divulgación de conocimiento.

Uno de los elementos clave para entender el momento actual que atraviesan las redes sociales es el nuevo paradigma comunicacional; en el cual la comunicación deja de ser unidireccional para transformarse como lo sugieren Weinberger, Locke, Levine, y McKee, (2009) en una conversación donde prevalece un lenguaje directo y humano. Otra característica es la rápida innovación tanto en los sistemas operativos así como en los dispositivos que permiten que millones de personas estén cada vez más interconectadas.

El presente artículo tiene como objetivo presentar las últimas innovaciones y tendencias en el mundo de las redes sociales, y a partir de este escenario se plantearán cinco recomendaciones dirigidas a entrenadores de tenis.

## TENDENCIAS ACTUALES EN EL USO DE REDES SOCIALES

### La revolución de los equipos móviles

La proliferación de teléfonos inteligentes y tabletas es cada vez mayor. Según Kemp (2015), el tráfico de internet generado por dispositivos fijos (laptops o desktops) ha decaído en un 13% con lo cual el tráfico generado por equipos móviles llega ya al 38%. En este sentido, Kemp (2015) y Bullas (2015) destacan que el 29% de la población mundial tiene al menos una cuenta activa en plataformas de redes sociales. Se calcula que al momento un 79% de estos usuarios, es decir 1.65 billones de personas acceden a estos servicios desde equipos móviles, y se estima que en promedio el 17% de usuarios usan su móvil por tres o más horas al día (Cooper, 2013). El auge y consolidación de aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp, Telegram y Snapchat también sugieren un nuevo momento en el uso de redes sociales durante los próximos años.

### Gran diversidad de herramientas.

El nivel de diversificación de las redes sociales es cada vez mayor. Aunque Facebook sigue siendo la más difundida a nivel mundial con casi 1400 millones de usuarios (Bullas, 2015), existen otras herramientas con inmenso potencial. A través de LinkedIn por ejemplo es posible tocar base con oficiales de asociaciones nacionales, entrenadores internacionales y directores clubes. Es también un espacio ideal para encontrar oportunidades laborales, ofrecer servicios profesionales y participar en discusiones con expertos del medio. Se calcula que cada segundo dos nuevos usuarios se registran en esta red social (Cooper, 2013).

YouTube, se ubica detrás de Facebook como la red social con más usuarios activos en el mundo. Para entender su impacto, Cooper



(2013) sugiere que en los Estados Unidos esta plataforma tiene mayor audiencia que cualquier otro canal de televisión por cable en jóvenes entre 18 y 34 años. Aunque la mayoría de videos son de distracción y entretenimiento, su potencial como herramienta educativa y de difusión de conocimientos es menos valorado. Para un entrenador esta plataforma resulta ideal por la abundante cantidad de recursos gratuitos que se pueden encontrar como tutoriales, charlas y secuencias de puntos. Otra red social en auge es Instagram, una plataforma donde predominan imágenes y otros elementos visuales. Según Lunden (2014) este sitio creció en 2014 más que ninguna otra red social con un 23%. Tanto YouTube como Instagram son relevantes ya que la tendencia actual de contenidos sugiere que la mayor parte de conversaciones en redes sociales no dependen de comunicación tradicional o escrita. Se estima que un 87% de contenidos compartidos en Facebook se producen a partir de una buena imagen (Ayres, 2014), y según Codefuel (2015), para 2017 el 74% del tráfico total en internet será generado a partir de videos.

### Interacciones grupales

De acuerdo al nuevo paradigma de la comunicación, es cada vez más frecuente que las dinámicas de interacción en redes sociales sean más granulares, es decir que individuos busquen grupos más compactos y homogéneos donde se compartan intereses y valores comunes. Así por ejemplo, el grupo de LinkedIn "Tennis Industry Network" cuenta con casi 9.000 expertos a nivel mundial, en su mayoría profesionales en este campo. Según Stets y Burke (2000) un factor clave de esta nueva forma de interacción es que los individuos de un grupo se identifican más abiertamente en espacios donde ellos puedan percibir una imagen positiva de sí mismos. Por lo tanto, mientras más estrecha es la relación entre la persona y su grupo, su disposición para participar e interactuar será más grande.

## CINCO HERRAMIENTAS PARA ENTRENADORES QUE EMPIEZAN EN REDES SOCIALES

A partir de estas tendencias, proponemos cinco prácticas para entrenadores o directores de clubes que deseen sacar provecho de estas herramientas para promocionar las actividades de su club y apuntalar su carrera profesional.

### Crea un grupo en Facebook para tu club o academia

Actualmente, esta red social ofrece tres tipos de cuentas: páginas personales, páginas públicas y grupos. Para clubes o academias que se promocionan por primera vez lo más recomendable es empezar con un grupo. La principal ventaja de este tipo de perfil es que los miembros tienen una mayor participación ya que pueden publicar directamente fotos, videos o archivos.

Recomendaciones:

- Al momento de crear tu grupo define claramente los niveles de privacidad en cuanto al tipo de grupo que puede ser público, cerrado o secreto, y el nivel de control que desees tener en las publicaciones de los participantes.
- Es importante que incluyas la descripción del grupo y una foto representativa que en un solo vistazo permita entender la razón de ser del mismo.
- Las publicaciones no deben ser repetitivas y preferentemente tendrán que ser ricas en contenido visual.

No olvides utilizar la herramienta de eventos cuando se organice un curso, exhibición, torneo, ranking o alguna otra actividad en tu club.

- Hay que tomar en cuenta que las actividades de un grupo aparecen directamente en las notificaciones de los miembros (páginas personales) por lo que publicaciones excesivas o irrelevantes pueden disminuir el interés en el grupo.
- Un grupo participativo y rico en contenidos demanda tiempo. Como administrador deberás estar presto a responder inmediatamente comentarios o preguntas de los miembros.

### Aprovecha herramientas gratuitas para diseñar

El contenido visual es fundamental en redes sociales. Para crear posters, banners o infografías que pueden ser usadas en un torneo o alguna otra actividad del club sugerimos explorar estas herramientas gratuitas:

Imágenes: <https://www.canva.com>

Infografías: <http://www.easel.ly>

Recomendaciones:

- Intenta ser consistente en los colores que utilices para darle cierto criterio corporativo a tu club y por consiguiente a tu red social.
- No olvides que al momento la mayor parte de contenidos se transmite a través de dispositivos móviles. Con estas dos herramientas es posible ajustar las dimensiones de las imágenes a este tipo de formatos.
- Una imagen vale más que mil palabras. Uno de los principales medios para publicar buenos contenidos es contar con un buen archivo fotográfico. Cuida siempre que haya evidencia fotográfica de los momentos importantes en tu club. La calidad es fundamental, no escatimes al momento de invertir en una buena cámara de fotos.
- Algunas ideas que podrían resultar llamativas para tu club son entre otras: publicar un ranking semanal, una estadística interesante, o un consejo de un jugador o entrenador consagrado.

### Empieza a producir tus propios videos

Crear o editar un clip de video es más fácil de lo que parece. Aunque

YouTube es una fuente inagotable de información y entretenimiento, no muchos usuarios la utilizan con frecuencia para generar contenidos propios. Una herramienta recomendada para empezar a crear este tipo de contenidos es el mismo editor de YouTube (<https://www.youtube.com/editor>).

Recomendaciones:

- Recuerda poner un nombre llamativo y etiquetarlo con palabras claves para que otros usuarios con intereses similares lo puedan encontrar. No olvides del gran potencial de esta red social. Imagina que si YouTube fuera un país, sería el tercero más grande del mundo después de China e India.
- YouTube te permite acompañar el video con música libre de derechos. Selecciona siempre un fondo musical atractivo para tus producciones.
- El video deberá tener una duración de un minuto como máximo.
- Combina tu video con imágenes y texto. Además, si deseas ampliar tu audiencia este editor te da la opción de incluir subtítulos en otro idioma automáticamente.
- En este link encontrarás un rápido tutorial para editar tu primer video. <https://www.youtube.com/watch?v=ZYK2p7MZQqw>

### Refuerza tu imagen profesional en LinkedIn



Esta sugerencia te permitirá mejorar tu imagen como profesional en el entorno del tenis. A través de esta red social lograrás establecer contacto con otros expertos en el medio (networking), encontrar oportunidades de trabajo y nuevos recursos de aprendizaje que contribuirán en tu crecimiento profesional.

Recomendaciones:

- Al crear tu cuenta, incluye información relevante que den apoyo a la figura del profesional que representas actualmente.
- Una foto clara también es importante ya que como en un CV esta será la primera imagen que proyectarás.
- No olvides seguir páginas de torneos, clubes, academias y federaciones nacionales donde con frecuencia se publican oportunidades de trabajo y cursos de formación.
- El tono de lenguaje y cortesía es fundamental ya que se trata de una red profesional. Selecciona cuidadosamente la información que compartes y evita cometer errores de ortografía que podrían hablar muy mal de ti.

### Participa en grupos de discusión de tenis

Jenkins, Ford y Green (2013) enfatizan que la pertenencia a una red o grupo atribuye a sus miembros poder en lo que también se conoce como una "cultura participativa". Por lo tanto, una de las principales premisas al incursionar en redes sociales es que la mejor forma de interactuar es compartiendo.

Recomendaciones:



- Participar continuamente en grupos es una excelente estrategia para darte a conocer como entrenador y a la vez promocionar los servicios de tu club
- Es importante que sepas proponer temas de discusión relevantes en la que otros puedan opinar, pero al mismo tiempo deberás conceder la misma importancia a discusiones generadas por otros miembros.
- Te sugerimos unirse a estos grupos donde podrás encontrarte contactar con expertos y encontrar recursos innovadores para tu crecimiento.

#### LinkedIn: (Cada grupo va con hipervínculo)

- Professional tennis coaches

<https://www.linkedin.com/grp/home?gid=8132140&sort=POPULAR&trkInfo=click%20edVertical%3Agroup%2CclickedEntityId%3A8132140%2Cidx%3A3-3-8%2CtargetId%3A1443012474920%2Ctas%3Acoaches+tenn&trk=tyah>

- ITF Coaching

[https://www.linkedin.com/groups?gid=8112630&trk=vsrp\\_groups\\_res\\_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012607106%2CVSRPtargetId%3A8112630%2CVSRPcmpt%3Aprimary](https://www.linkedin.com/groups?gid=8112630&trk=vsrp_groups_res_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012607106%2CVSRPtargetId%3A8112630%2CVSRPcmpt%3Aprimary)

- Tennis industry Network

[https://www.linkedin.com/groups?gid=2350552&trk=vsrp\\_groups\\_res\\_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A2350552%2CVSRPcmpt%3Aprimary](https://www.linkedin.com/groups?gid=2350552&trk=vsrp_groups_res_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A2350552%2CVSRPcmpt%3Aprimary)

- Jobs and Careers in tennis

[https://www.linkedin.com/groups?gid=2692589&trk=vsrp\\_groups\\_res\\_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A2692589%2CVSRPcmpt%3Aprimary](https://www.linkedin.com/groups?gid=2692589&trk=vsrp_groups_res_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A2692589%2CVSRPcmpt%3Aprimary)

- Strength and conditioning for tennis

<https://www.linkedin.com/grp/home?gid=4440467>

- The business of tennis

[https://www.linkedin.com/groups?gid=3672620&trk=vsrp\\_groups\\_res\\_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A3672620%2CVSRPcmpt%3Aprimary](https://www.linkedin.com/groups?gid=3672620&trk=vsrp_groups_res_name&trkInfo=VSRPsearchId%3A530503931443012819908%2CVSRPtargetId%3A3672620%2CVSRPcmpt%3Aprimary)

#### Facebook: (Cada grupo va con hipervínculo)

- Real Tennis Coaches

<https://www.facebook.com/groups/643197515728943/?ref=ts&fref=ts>

- British Tennis Coaches Forum

<https://www.facebook.com/groups/BritishTennisCoachesForum/?ref=ts&fref=ts>

- Tennis Coaches Worldwide

<https://www.facebook.com/groups/29343537440/?ref=ts&fref=ts>

- Competitive Tennis Coaching

[https://www.facebook.com/groups/justtennisplayers/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/groups/justtennisplayers/?ref=br_rs)

#### CONCLUSIÓN

Las redes sociales se han convertido en un recurso indispensable en el entorno cambiante, globalizado y competitivo en el que vivimos actualmente, y que también está presente en la práctica de este deporte. Con este artículo se han presentado las tendencias actuales en el uso de estas nuevas tecnologías y a partir de este momento

se han sugerido herramientas prácticas sin costo económico para entrenadores y directores de club que quieren empezar a explorar todo su potencial.

#### REFERENCIAS

- Ayres, S. (2013). Social Media facts, Retrieved September 8, 2015 from <http://www.postplanner.com/crazy-social-media-facts-that-are-actually-true/>
- Bullas, J. (2015). 33 Social Media Facts and Statistics You Should Know in 2015, Retrieved September 8, 2015 from <https://www.linkedin.com/pulse/33-social-media-facts-statistics-you-should-know-2015-jeff-bullas/>
- Cooper, B. (2013). Social Media statistics, Retrieved September 8, 2015 from <https://blog.bufferapp.com/10surprising-social-media-statistics-that-will-make-you-rethink-your-strategy>
- CMO COUNCIL. (2013). Internet Marketing, Retrieved September 11, 2015 from <http://www.cmocouncil.org/facts-stats-categories.php?category=internet-marketing>
- Kemp, S. (2015). Digital, Social & Mobile Worldwide in 2015, Retrieved September 13, 2015 from <http://wearesocial.net/blog/2015/01/digital-social-mobile-worldwide-2015/>
- Lunden, I. (2014). Instagram The fastest growing social site, Retrieved September 18, 2015 from <http://techcrunch.com/2014/01/21/instagram-is-the-fastest-growing-social-site-globally-mobile-devices-rule-over-pcs-for-social-access/>
- Reed, R. (2014). The WhatsApp Architecture Facebook , Retrieved September 11, 2015 from <http://highscalability.com/blog/2014/2/26/the-whatsapp-architecture-facebook-bought-for-19-billion.html>
- Stets, J.E., & Burke, P.J. (2000). Identity theory and social identity theory. *Social Psychology Quarterly*, 63(3), 224-237.

#### CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis iCoach**

# Carácter específico del entrenamiento de resistencia en tenis

David Suárez y Josep Campos-Rius (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (23): 11 - 12

RESUMEN

*El tipo de entrenamiento de resistencia en un deporte será más o menos específico según se aproxime biomecánicamente a las diferentes acciones motoras y situaciones del tenis, tanto en la ejecución de los golpes, como en los diversos desplazamientos. Sin embargo, también resulta determinante la dinámica de cambios de sentido, dirección y ritmo. La presencia de aceleraciones y desaceleraciones, concretada, en muchos casos en arrancadas y frenadas, será un factor diferencial de la velocidad y de la resistencia en el tenis. Por tanto, podemos deducir fácilmente que una carga podría resultar muy específica en un componente y no en otro.*

**Palabras clave:** resistencia, especificidad, tenis, entrenamiento integrado

Artículo recibido: 05 Octubre 2015

**Correo electrónico:** josepcr@blanquerna.edu

Artículo aceptado: 18 Enero 2016

## INTRODUCCIÓN

Dependiendo de la relación interna y externa que tenga con el juego real de tenis, la carga tendrá un carácter con un grado mayor o menor de especificidad. Esta relación podrá producirse en unos elementos más que en otros. No obstante, la globalidad y la interrelación de los diversos factores resulta también un elemento propio de la especificidad, especialmente en deportes complejos como el tenis (Balagué, Torrents, Pol & Seirul-lo, 2014; Martínez-Gómez, 2015; Palut & Zanone, 2005; Verdugo, 2007). Podemos diferenciar las cargas en cuatro tipos: general, dirigida, específica y competitiva (García-Manso & cols., 2006).



## Resistencia específica

Cuando el objetivo es mejorar la resistencia en el tenis, se deberá alcanzar la manifestación más adecuada de esta cualidad dentro del juego, en relación con el resto de cualidades y elementos determinantes del rendimiento. Por lo que los tiempos de trabajo y recuperación, así como toda la manifestación motora deberá ser tomada como referencia la exclusiva del tenis (Baiget, Iglesias, Vallejo & Rodríguez, 2011; Kovacs, 2004; Nistch & Munzert, 2002).

Pero, además, deberá tener una buena interrelación y lograr una óptima manifestación en las situaciones mentales propias de la competición. En la práctica resulta habitual que altos índices aeróbicos y anaeróbicos no puedan concretarse en altos rendimientos deportivos por una incorrecta preparación técnica, táctica y psicológica (Baiget et al., 2011; Balagué et al, 2014; Verjoshanski, 2002).

A la hora de escoger el carácter de las sesiones y los ejercicios de entrenamiento en el tenis, resulta operativa, teniendo en cuenta lo condicional, lo coordinativo y lo cognitivo, la siguiente clasificación de Navarro (2001):

## Carácter General:

Trabajo de base para favorecer trabajos más específicos con mayor eficacia. Debe tener una orientación y significatividad para el tenis.

- **Condicional:** potencia aeróbica, umbral anaeróbico en juego.
- **Coordinativa:** situaciones básicas del juego.
- **Cognitiva-táctica:** acciones mecanizadas o muy simples.
- **Psicológica:** incidencia, según el sujeto, sobre capacidad de sufrimiento, mantenimiento de la intensidad, la atención y confianza. La ejecución repetida de acciones simples coordinativas y la toma de decisiones, facilitará la vivencia de situaciones positivas y de focalización de la atención.



## Carácter Dirigido:

Trabajo en el que la resistencia se interrelaciona con los demás factores de rendimiento.

- **Condicional:** distintos tipos de resistencia que se producen en el tenis. Trabajo intermitente, mioglobínico, aláctico y láctico moderado.
- **Coordinativa:** específica de poca complejidad.
- **Cognitiva-táctica:** se puede utilizar toma de decisiones simples durante el juego, o incluso durante las recuperaciones, pudiendo tener más complejidad en estos periodos de descanso activo.
- **Psicológica:** incidencia sobre la atención y la confianza. Se producen situaciones aún simples pero ya hay un mayor componente coordinativo y decisonal que provoca más



exigencias psicológicas. Hay una íntima relación con la toma de decisiones en situación de fatiga física y mental, y la capacidad de soportar esa fatiga mentalmente manteniendo la intensidad (De la Vega, Almeida, Ruiz, Miranda & del Valle (2011).

### Carácter Específico:

Trabajo en el que se busca la máxima manifestación de juego, superando incluso las demandas propias del juego. En muchas ocasiones hay trabajos de competición (Fernández-Fernández, Méndez-Villanueva & Terrados, 2005):

- **Condiciona**l: manifestación en todos los sentidos que se presentan durante el juego de tenis. Acción sobre la resistencia de las acciones explosivas, incremento de la mioglobina y mejora de la recuperación (Kovacs, 2004a).
- **Coordinativa**: compleja, como en la competición.
- **Cognitiva-táctica**: compleja, como en la competición.
- **Psicológica**: compleja, en situación de competición.



focalización condicional-técnico-táctico. (Carvalho, Iglesias, Araújo, & García-González, 2011; McPherson, 1999; Ruíz-Pérez & Arruza, 2005).

- Resistencia específica con focalización psicológica: centrada en las acciones de mantenimiento de la intensidad, soportar la fatiga, atención, etc. Habitualmente, se presentará en forma mixta con focalización condicional-técnico-táctico-mental (Lameiras, de Almeida & Mas, 2015; Lara, 2014; Young, 2015).



La progresión habitual en la planificación a lo largo de los ciclos o incluso de la sesión sería: hacer énfasis en lo condicional (1), a continuación presentar situaciones técnicas cada vez más complejas (2), para luego introducir los elementos tácticos y mentales, muy simples (3) y, al final acabar en un tipo de resistencia global (4). Esta estructura dinámica se puede trasladar al desarrollo a largo plazo, en el que la tendencia será del trabajo focalizado en la resistencia hacia la complejidad de elementos (Balagué & cols., 2014; Fuentes, Del Villar, Ramos & Moreno, 2001; Torres, 2003). No obstante, no debemos perder nunca de vista que siempre habrá componentes de todos los factores, y que es fundamental conocerlos y aprovechar la oportunidad de trabajar la globalidad incluso en los momentos iniciales del trabajo específico. En fases de máximo rendimiento predominaría el siguiente tipo de trabajo:

Se podría añadir también un cuarto tipo que sería el de Carácter Competitivo, con una situación competitiva cercana a la realidad del juego (Fernández-Fernández, Sanz-Rivas & Méndez-Villanueva, 2009; Fernández-Fernández, Méndez-Villanueva & Pluim, 2006; Kovacs, 2004b, 2007).

- Resistencia específica con focalización mixta-global-competitiva: con situaciones de manifestación de los diversos factores de forma global e interconectadas, habitualmente mediante situaciones reales modificando factores como:

Podemos centrar la atención en diferentes factores dentro del carácter específico del entrenamiento a modo de estrategia global con polarización de la atención, desde una perspectiva de metodología de la enseñanza (Delgado-Noguera, 2015; Sáenz, 1994):

- Reducción del terreno o alguna zona.
- Ampliación del terreno o alguna zona.
- Fijación de las direcciones o durante periodos: cuatro golpes cruzados, o dos cruzadas y una paralela, uno todo cruzado el otro jugador paralelo, punto después de un número de veces, etc.
- Con bolas más blandas, duras, grandes o pequeñas.
- Con tanteos modificados.

- Resistencia específica con focalización condicional: en la que los elementos técnicos y tácticos no serán atendidos generalmente de forma programada como objetivo principal, pero se manifestarían en situaciones normalmente muy simples. Habrá una especial atención al trabajo de alta intensidad con cambios de dirección y sentido (Baiget, Fernández-Fernández, Iglesias, & Rodríguez, 2015; Kovacs, 2014; Kovacs, Roetert & Ellenbecker, 2008). Es conocida la importancia de la aceleración y desaceleración, así como la escasa relación entre velocidad lineal y los cambios de dirección (Young y cols., 2002).



- Resistencia específica con focalización técnica: se centra principalmente la atención en el factor técnico o de ejecución. Poniendo el énfasis en situaciones de fijación o mecanización de una acción técnica o en busca de la situación de acción técnica en fatiga. Normalmente si se trata de un trabajo de resistencia con acción técnica y la focalización será mixta condicional-técnica. (Baiget, 2011; Holmberg, 2014; Schönborn, 1999).

- Resistencia específica con focalización táctica - toma de decisiones: centrada principalmente en la acción o acciones tácticas, en situaciones más o menos complejas de toma de decisión. Habitualmente se presentará en forma mixta

## CONCLUSIÓN

El trabajo específico resulta fundamental para que el entrenamiento conlleve resultados significativos para el tenis, y se manifieste de forma más eficaz la resistencia con un efecto claro sobre el rendimiento global. Esta óptima manifestación de la resistencia se reflejará en una potenciación también del resto de cualidades, como la velocidad, y de otros factores como los mentales o las acciones técnicas. Al final todo se presenta interrelacionado y es lógico pensar que hay que avanzar hacia entrenamientos que atiendan a esta idea. Por ello, resulta de gran interés realizar aproximaciones a las diferentes formas de entrenar con una orientación específica y compleja.

## REFERENCIAS

- Baiget, E. (2011). Entrenamiento de la fuerza orientado a la mejora de la velocidad de golpeo en tenis. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 229-244.
- Baiget, E., Fernández-Fernández, J., Iglesias, X. & Rodríguez, F. A. (2015). Tennis Play Intensity Distribution and Relation with Aerobic Fitness in Competitive Players. *PloS One*, 10(6), DOI: 10.1371/journal.pone.0131304.
- Baiget, E., Iglesias, X., Vallejo, L. & Rodríguez, F. A. (2011). Efectividad técnica y frecuencia de golpeo en el tenis femenino de élite. Estudio de caso. *Motricidad: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 27, 101-116.
- Balagué, N., Torrens, C., Pol, R. & Seirul-lo, F. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 2(116), 60-68.
- Carvalho, J., Iglesias, D., Araújo, D. & García-González, L. (2011). El entrenamiento de la toma de decisiones en el tenis: ¿qué fundamentos científicos se pueden aplicar en los programas de entrenamiento?. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 767-783.
- De la Vega, R., Almeida, M., Ruiz, R., Miranda, M. & del Valle, S. (2011). Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(42), 384-406.
- Delgado-Noguera, M. A. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *Retos*, 28, 240-247.
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, J. & Pluim, B. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 387-391.
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. & Sanz, D. (2012). Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenis en formación. Madrid: Real Federación Española de Tenis.
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. & Terrados, N. (2005). Exercise intensity in tennis: simulated match play versus training drills. *Medicine Science in Tennis*, 10, 6-7.
- Fernández-Fernández, J., Sanz, D. & Méndez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength Conditioning Journal*, 31, 15-26.
- Fuentes, J. P., Del Villar, F., Ramos, L. A. & Moreno, P. (2001). Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición. *Movimiento (ESEF/UFRGS)*, 7(14), 100-108.
- García-Manso, J. M., Navarro-Valdivielso, F., Legido-Arce, J. C. & Vitoria-Ortiz, M. (2006). La resistencia. Desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Grada Sport Books.
- Holmberg, P. M. (2014). Entrenamiento de la Agilidad para Atletas Experimentados: Un Enfoque de los Sistemas Dinámicos. Red: *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 28(2), 35-42.
- Kovacs, M. (2004a). Energy System-Specific Training for Tennis. *Strength & Conditioning Journal*, 26(5), 10-13.
- Torres, J. (2003). Consideraciones científico-didácticas acerca del modelo integrado de enseñanza aprendizaje de los deportes colectivos. *Publicaciones*, 33, 101-140.
- Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Verdugo, M G. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica. Barcelona: Paidotribo.

- Young, J. (2015). El tenis es un juego que requiere una confianza fuerte y resiliente. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65 (25), 3-5.
- Young, W. B., James, R. & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction?. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282-290.

## CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis**  **iCoach**

# Aspectos psicológicos vinculados con la ansiedad bajo presión

Takehiro Iwatsuki (JAP), Judy Van Raalte, Britton Brewer, Albert Petitpas (USA) y Masanori Takahashi (JAP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (23): 11 - 12

RESUMEN

*Los tenistas que se focalizan en la ejecución de sus destrezas y en la auto-regulación es probable que mejoren en el entrenamiento. Por otro lado, concentrarse demasiado en el rendimiento (reversión) puede tener como consecuencia una “parálisis por análisis” y una disminución del rendimiento. El propósito de este estudio fue examinar la relación entre la reversión, la auto-regulación, y la ansiedad bajo presión percibida, en 180 tenistas masculinos y femeninos de la División de la NCAA, en los Estados Unidos (78 jugadores), y de la Liga I en Japón (102 jugadores). Los resultados indicaron que el foco en la ejecución de las destrezas por medio de la auto-regulación se asociaba de manera positiva con el proceso motriz consciente, y negativamente con la ansiedad percibida. Esto significa que los tenistas que controlan sus movimientos de manera consciente tienen menor posibilidad de percibir la ansiedad propia bajo presión.*

**Palabras clave:** psicología, re-inversión, auto-foco, comparación inter-cultural

Artículo recibido: 27 Agosto 2015

**Correo electrónico:** takehiro.iwatsuki@unlv.edu

Artículo aceptado: 22 Enero 2016

## INTRODUCCIÓN

El tenis competitivo requiere un excelente estado físico y mental para lograr el óptimo rendimiento. La investigación muestra, sin embargo, que aún los jugadores más habilidosos también experimentan ansiedad bajo presión (Beilock, 2010). La Teoría de la Reversión (Masters y Maxwell, 2008) indica que los atletas que se concentran en los aspectos mecánicos de la motricidad tienen mayores posibilidades de experimentar “parálisis por análisis”, o ansiedad bajo presión, que otros deportistas. Si bien la reversión se asocia con la ansiedad en la competición, la Teoría de la Auto-regulación, (Zimmerman, 2008) sugiere que enfocarse en los aspectos técnicos del rendimiento motor se relaciona con las mejoras de las destrezas en el entrenamiento. Por lo tanto, existe una aparente paradoja. Los tenistas que reinvierten y se concentran en sus movimientos durante la competición son proclives a la ansiedad, pero aquellos que se auto-regulan y se concentran en detalles mecánicos durante el entrenamiento, modifican y mejoran sus golpes. Comprender las relaciones entre reversión, auto-regulación, y ansiedad de los tenistas de alto nivel puede ayudar para que los entrenadores equilibren las exigencias a la hora de desarrollar las destrezas y el rendimiento en las situaciones de presión. Por lo tanto, el propósito de esta investigación fue examinar las relaciones entre reversión, auto-regulación y conductas de ansiedad percibida en los tenistas competitivos de los diferentes países.

## MÉTODO

Los participantes fueron 180 tenistas intercolegiales (98 varones y 82 mujeres) de la 1ª División de la NCAA de los Estados Unidos (78 jugadores) y de la Liga I en Japón (102 jugadores).

### Procedimiento

Todos los tenistas dieron su consentimiento informado y completaron las versiones impresas de cuestionarios psicológicos validados sobre la consciencia del movimiento (reversión) y la planificación (Hong y O’Neil Jr., 2001; Howard y cols., 2000; Masters, Eves, y Maxwell, 2005; Peltier y cols., 2006). Los participantes también respondieron la pregunta, “¿Cuál es su tendencia a la ansiedad bajo presión en el tenis?”

## RESULTADOS

El propósito de este estudio fue examinar las relaciones entre la reversión, la auto-regulación, y la ansiedad percibida bajo presión. También se realizaron comparaciones transculturales entre los tenistas de los Estados Unidos y Japón. Los resultados indicaron



que para los tenistas, el prestar atención a los movimientos y controlarlos de manera consciente, (proceso motriz consciente) estaba correlacionado positivamente con las habilidades clave de auto-regulación, pero la planificación, el monitoreo, el esfuerzo, la auto-eficacia, la evaluación y el reflejo no tenían relación con la ansiedad bajo presión. Debe notarse, sin embargo, que el proceso motriz consciente no tenía relación con la ansiedad bajo presión. Por lo tanto, reinventar controlando el movimiento conscientemente puede ser valioso para los tenistas competitivos.

Con respecto al monitoreo del estilo de movimiento (por ejemplo, pensar cómo vas a ejecutar un golpe de derecha o lo que los demás piensan de ti cuando estás ejecutando un tiro o avanzando hacia la pelota en la cancha), focalizar en el estilo de movimiento se asociaban con una mayor probabilidad de ansiedad bajo presión. Los tenistas que se concentran en cómo los otros evalúan su juego tienen mayores probabilidades de ansiedad bajo presión.

Cuatro habilidades de auto-regulación (planificación, monitoreo, esfuerzo y auto-eficacia) demostraron una relación negativa con la ansiedad percibida. Esto significa que los atletas que se perciben como mejores para la planificación, el monitoreo, el esfuerzo y la auto-eficacia tenían menores probabilidades de percibirse con ansiedad bajo presión. Para los entrenadores de tenis, puede ser útil concentrarse en estas habilidades, particularmente cuando trabajan con jugadores que tratan de abordar los temas relacionados con la ansiedad.

Se compararon jugadores de universidades estadounidenses y japonesas en términos de reversión, auto-regulación, y ansiedad percibida. No se realizaron predicciones sobre estas variables



relacionadas con las diferencias entre los grupos, pues no quedaba claro cómo se relacionaban entre sí los diferentes factores (el ser, la cultura nacional, la cultura tenística), la reinversión, la auto-regulación y la ansiedad percibida). Los resultados indicaron que había una diferencia significativa entre los jugadores estadounidenses y los japoneses. Comparando los jugadores de tenis japoneses y los estadounidenses, éstos informaron que controlaban sus movimientos y trabajaban la auto-regulación, y tendían menos a la ansiedad bajo presión. En consecuencia, los entrenadores de tenis deben considerar el origen nacional y/o el trasfondo cultural de sus jugadores.

Se deben tener presentes las limitaciones de este estudio. El diseño de la investigación excluye la determinación de causa y efecto. Se necesita aún investigación adicional para descubrir si las habilidades de auto-regulación causan cambios en la ansiedad percibida y real. El estudio incluyó una comparación cultural entre dos países. La investigación posterior ayudará para poder determinar si estos resultados aplican a los tenistas de otros países.



## CONCLUSIÓN

En conclusión, esta investigación exploró las relaciones entre reinversión, auto-regulación y ansiedad percibida. Los resultados de la investigación indican que la tendencia a controlar conscientemente los movimientos podría beneficiar a los tenistas, pues este control consciente puede mejorar los golpes y no se relaciona con la ansiedad percibida bajo presión. La tendencia a monitorear conscientemente el estilo de movimiento y a considerar cómo perciben los movimientos los demás, se asoció, sin embargo, con la percepción de ansiedad bajo presión. Ayudar a los tenistas a no concentrarse en la opinión de sus adversarios ni de sus espectadores puede ser algo positivo. Además, las habilidades de auto-regulación (por ej. la auto-eficacia) se asociaron con una menor ansiedad percibida bajo presión. Finalmente, este estudio demostró las diferencias culturales entre los jugadores estadounidenses y los japoneses.

### Qué deben saber/ hacer los entrenadores o los atletas

- Mejorar las habilidades de auto-regulación, sobretodo, la auto-eficacia, puede reducir la ansiedad en los tenistas.
- Trabajar de manera consciente para controlar los movimientos puede ser útil para desarrollar la mecánica del golpe.
- Concentrarse en cómo perciben la mecánica y la forma propia los demás, (por ejemplo, cómo perciben los demás el servicio propio) puede incrementar la ansiedad percibida de los tenistas.
- Utilizar un foco externo, (por ejemplo, Hacia dónde vas a golpear la pelota) es una destreza valiosa (ver Wulf, 2013).

## AGRADECIMIENTOS

Esta investigación fue subvencionada por una beca del Departamento de Entrenamiento de la Federación Internacional de Tenis. Los autores agradecen a todos los jugadores y universidades/facultades de los EEUU y Japón por su entusiasta participación. Expresamos nuestro sincero agradecimiento al equipo de Athletic Counseling Research de Springfield College por su ayuda conceptualizando las ideas para este estudio.

## REFERENCIAS

- Beilock, S. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. New York: Free Press.
- Hong, E., & O'Neil Jr, H. (2001). Construct validation of a trait self-regulation model. *International Journal of Psychology*, 36, 186-194.
- Howard, B., McGee, S., Shia, R., & Hong, N. (2000). Metacognitive self-regulation and problem-solving expanding the theory base through factor analysis. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA.
- Masters, R., Eves, F., & Maxwell, J. (2005). Development of a movement specific reinvestment scale. In T. Morris, P. Terry, S. Gordon, S. Hanrahan, L. Ievleva, G. Kolt, & P. Tremayne (Eds.), *Proceedings of the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology*. Sydney, Australia: International Society of Sport Psychology.
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 160-183.
- Peltier, J., Hay, A., & Drago, W. (2006). Reflecting on self-regulation: Scale extension and a comparison of undergraduate business students in the United Kingdom. *Journal of Marketing Education*, 28, 5-16.
- Zimmerman, B. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Education Research Journal*, 45, 166-183.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 77-104.

## CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

# Los desequilibrios musculares y su repercusión sobre la salud del tenista: Evaluación de la fuerza explosiva en los miembros inferiores mediante saltos

Javier Villaplana Velasco y Cristina Blasco Lafarga (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (23): 13 - 15

## RESUMEN

*El presente trabajo analiza si existen asimetrías a nivel de miembros inferiores en los tenistas; si estas asimetrías se reflejan de forma práctica sobre capacidades determinantes como la Fuerza Explosiva y la Fuerza Explosiva Elástica; y en caso afirmativo, de qué forma se ven afectadas por la fatiga. El estudio sostiene la hipótesis de que existen diferencias en las capacidades de fuerza útil a nivel de la musculatura de los miembros inferiores, y que estas diferencias o asimetrías musculares son fuente de lesiones en los tenistas en formación.*

**Palabras clave:** Tenis, asimetría, saltos, prevención de lesiones, salud

**Correo electrónico:** javilla@gmail.com

Artículo recibido: 08 Enero 2016

Artículo aceptado: 22 Enero 2016

## INTRODUCCIÓN

Para mantener el éxito en competición, los jugadores deben acelerar, decelerar, cambiar de dirección, moverse rápidamente y mantener el equilibrio al tiempo que generan repetidamente golpes óptimos hasta el final (Girard, Millet, 2008). Como consecuencia de estas características, la bibliografía refleja la aparición de lesiones. Incluso la asimetría, otra característica esencial del tenis, se reconoce como fuente de lesiones. Plum, Staal, Windler, Jayanthi (2006) exponen en su revisión que el tenis se caracteriza por lesiones muy variadas, aunque la mayoría de ellas se producen en el miembro inferior. Confirmando esta hipótesis, Hjelm, Werner, Renstrom (2012) citan en su estudio que las lesiones que se producen en el miembro inferior son las más comunes, llegando a suponer un 51% del total. En cuanto a la asimetría, hemos encontrado trabajos referidos a la asimetría en tronco y miembro superior, pero no en relación al miembro inferior. Aún así, podemos intuir la existencia de asimetría en miembro inferior, Carpes, Mota, Faria (2010) explican la asimetría bilateral existente incluso en actividades cíclicas como la carrera continua y el pedaleo, y su riesgo de lesiones en deportistas sanos. Esto nos hace pensar que si en deportes cíclicos existe asimetría en los miembros inferiores (mmii), en deportes acíclicos y asimétricos como el caso del tenis también tiene que darse esta situación.

Dentro de este contexto, el objetivo del siguiente estudio es a) comprobar la existencia de desequilibrios en los miembros inferiores en tenistas en formación, y b) en caso afirmativo, reflexionar sobre las consecuencias de los desequilibrios musculares del miembro inferior y sus posibles repercusiones sobre la salud del tenista.

## METODOLOGÍA

### Muestra

El número de sujetos participantes en el estudio fue de 5, todos ellos varones, con unos valores medios de: edad 14,2 (0,84), altura 170,2 (6,06) y peso de 59 (8,89). Su volumen de entrenamiento semanal es de 26 horas de lunes a viernes repartidas en tres sesiones, dos por la mañana y una por la tarde. Las sesiones de la mañana corresponden a 2h30' de entrenamiento en pista y 1h30' de entrenamiento físico. La sesión de la tarde corresponde a 1h30' de entrenamiento en pista. Los miércoles no se realiza la sesión de la tarde.

### Procedimiento

Los sujetos fueron analizados en el mes de diciembre 2012. Todos ellos realizaron un calentamiento estandarizado de 10 minutos de duración que consistió en 5 minutos de carrera continua y ejercicios de movilidad dinámica (Meylan, Nosaka, Green, Cronin, 2010). No se realizaron estiramientos estáticos ya que en anteriores estudios se han demostrado efectos negativos en diferentes variables de los saltos (Meylan et al., 2010). Los ejercicios realizados fueron el SJ (squat jump) para la evaluación de la fuerza explosiva y el CMJ



(countermovement jump) para la evaluación de la fuerza explosiva elástica. Cada ejercicio estuvo compuesto por 9 intentos (total 18 saltos) que se distribuyeron de la siguiente forma: 3 intentos con la pierna no dominante (ND), 3 intentos con la pierna dominante (D) y 3 intentos con las dos piernas de forma simultánea (2PR). El tiempo de recuperación entre cada uno de los saltos del mismo estilo fue de 30s. Entre bloques de 3 saltos la recuperación fue de 120s. (Meylan et al., 2010).

El test se realizó justo antes del inicio del entrenamiento de tenis de la mañana y se volvió a realizar a su finalización. Esta segunda vez sin calentamiento.

A cada uno de los participantes se les entregó un cuestionario, para conocer su edad, sexo y el tipo y grado de lesión que pudieran haber tenido durante el último año.

### Tratamiento y análisis de los datos

Los test fueron evaluados mediante células fotoeléctricas (Optojump next, Micrograte Srl, Bolzano, Italia) y los datos obtenidos fueron introducidos en el SPSS.20 para su posterior tratamiento estadístico, estableciendo la fatiga (pre test y post test), la cadena cinética (salto con pierna no dominante salto con pierna dominante y salto con las dos piernas juntas), y el tipo de salto (SJ y CMJ) como variables independientes intra sujeto. Y por otro lado, la salud del deportista como variables independientes inter sujeto. Como variable dependiente se consideró la altura (cm).

El tratamiento estadístico utilizado fue un diseño de anova de medidas repetidas para las variables intra grupo y un anova para las comparaciones entre agrupaciones (inter grupo). Se analizó el mayor de los saltos realizados para cada uno de los ejercicios y deportista. El nivel de significación se estableció en  $p < 0.05$ .

## RESULTADOS

La figura 1 muestra las diferencias del efecto de la fatiga entre la fuerza explosiva y la fuerza explosiva elástica.

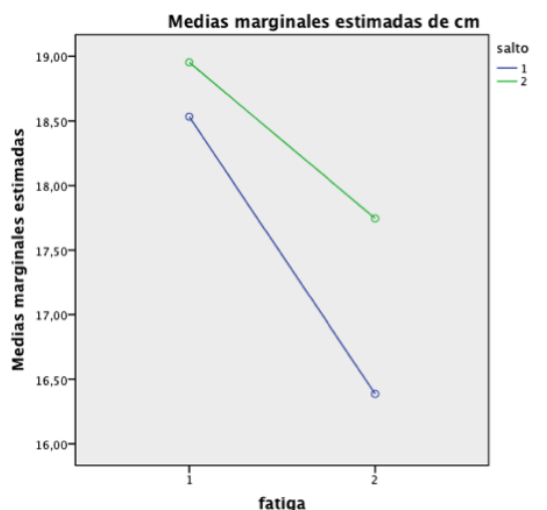


Figura 1. Representación gráfica del efecto de la fatiga sobre el tipo de salto 1= SJ; 2=CMJ

Tras realizar la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov) y esfericidad (Mauchly) los resultados de la prueba de contrastes intra sujetos del ANOVA de medidas repetidas, muestran significación para todos los factores analizados y sus interacciones.

La tabla 1 nos permite comprobar que esta significación se mantiene a favor de pre test al comparar las diferencias entre el total de los saltos realizados previo al entrenamiento con ese mismo número de saltos al finalizar el entrenamiento. Además, también compara la diferencia existente entre los dos tipos de salto. Finalmente permite analizar la diferencia en función de la musculatura implicada.

Salto		Diferencia de medias (I-J)	Error típ.	P	IC (95 %)	
Total pre	Total Post				Lím. Inf.	Lím. Sup.
		1.677 *	0.175	0.001	1.192	2.161
SJ	CMJ	-0.890*	0.3	0.041	-1.1724	-0.056
Cadena		Diferencia de medias (I-J)	Error típ.	P	IC (95 %)	
ND	D				Lím. Inf.	Lím. Sup.
		-1.495*	0.174	0.003	-2.185	-0.805
	2PR	-12.200*	1.044	0.001	-16.335	-8.065
D	2PR	-10.705*	1.094	0.002	-15.036	-6.374

Tabla 1. Resultados de la comparación por pares (ajuste de Bonferroni) para los factores fatiga, salto y cadena, considerados de forma aislada.

Cuando se analiza el efecto de la fatiga sobre los saltos observamos que ambos ejercicios acusan de forma significativa el entrenamiento. Y cuando se analiza la cadena observamos que tanto para la pierna no dominante como para el ejercicio con los dos pies existen diferencias significativas mientras que en el caso de la pierna dominante, la pérdida, aunque importante, no llega a ser significativa (tabla 2).

		Pre	Post	Diferencia de medias (I-J)	Error típ.	P	Lím. Inf.	Lím. Sup.
SJ		1	2	2.147*	0.241	0.001	1.478	2.816
CMJ		1	2	1.207*	0.207	0.004	0.632	1.781
ND		1	2	1.040*	0.315	0.03	0.165	1.915
D		1	2	0.85	0.378	0.088	-0.199	1.899
	2PR	1	2	3.140*	0.213	0.000	2.549	3.731

Tabla 2. Resultados de la comparación por pares (ajuste de Bonferroni) para las interacciones fatiga\*salto; fatiga\*cadena.

En la tabla 3 relacionan las interacciones entre la fatiga, la cadena y el salto, observando que para el SJ existe significación en función de la fatiga para todas las cadenas cinéticas propuestas, sin embargo para el CMJ solo se da significación en la fatiga cuando el salto se realiza con las dos piernas.

Salto	Cadena	()fatiga	()fatiga	Diferencia de medias (I-J)	Error típ.	p	IC (95%)	
							Lím. Inf.	Lím. Sup.
SJ	ND	pre	post	1,380*	0,292	0,009	0,569	2,191
	D	pre	post	1,860*	0,445	0,014	0,626	3,094
	2PR	pre	post	3,200*	0,305	0,000	2,353	4,047
CMJ	ND	pre	post	0,7	0,454	0,198	-0,56	1,96
	D	pre	post	-0,16	0,518	0,773	-1,599	1,279
	2PR	pre	post	3,080*	0,146	0,000	2,674	3,486

Tabla 3. Resultados de la comparación por pares (ajuste de Bonferroni) para las interacciones fatiga\*cadena\*salto.

## DISCUSIÓN

A pesar de lo limitado de la muestra, este estudio confirma la hipótesis de la existencia de asimetría en los miembros inferiores de los tenistas. partir de nuestra búsqueda bibliográfica, parece que este estudio piloto es el primero que refleja esta asimetría, pues los trabajos Algunos de estos trabajos, Sanchis-Moysi et al. (2010) ya refieren que la asimetría de tronco puede deberse a diferencias en las cadenas cinéticas de los mmii, pero ninguno ha evaluado directamente esta musculatura. Posteriormente Sanchis-Moysi, Idoate, Izquierdo, Calbet, Dorado (2011) comprobaron la existencia de asimetría en los en los mmii para la musculatura del glúteo y para la del psoas iliaco, pero utilizando resonancias magnéticas. Esta asimetría funcional a nivel muscular ha sido relacionada con la salud de los deportistas y su futuro riesgo de lesiones (Menzel et al., 2012); como también se ha confirmado que el nivel de fatiga es un factor directamente relacionado con este riesgo (Goodall, Pope, Coyle, Neumayer, 2012). Los resultados de nuestro estudio confirman la pérdida de fuerza explosiva (SJ) y de fuerza explosiva elástica (CMJ) tras acabar el entrenamiento, tanto si se consideran los saltos por separado como si se consideran de forma conjunta. Ello confirma que la fatiga reduce la capacidad de respuesta de los jugadores jóvenes, incrementando su riesgo de lesión en la parte final de los entrenamientos o esfuerzos de mayor duración e intensidad.

Por otro lado, a nosotros nos interesaba fundamentalmente lo que sucedía al comparar la pierna dominante con la no dominante. En este sentido hemos encontrado que cuando se ha considerado el total de saltos realizados con cada modalidad, la pérdida de altura ha resultado significativa, tanto para el salto con la pierna no dominante como para el salto con las dos piernas, mientras que para la pierna dominante no han existido diferencias significativas entre las mediciones pre y post entrenamiento. Esto hace pensar que la fatiga de la pierna no dominante puede ser determinante y puede que afecte directamente al salto con dos piernas. Esta descompensación en la aplicación de la fuerza podría estar asociada a las lesiones que se producen como consecuencias de las acciones explosivas que se realizan en el tenis.

## CONCLUSIÓN

Una vez realizado el estudio realizado, se concluye que: 1) puede existir asimetría en el miembro inferior; 2) esta asimetría puede afectar a los deportistas en modo de lesiones; 3) la fatiga afecta directamente a la altura de los saltos, sobretudo en la pierna no dominante. Por este motivo, durante los saltos a dos pies los sujetos compensan el estado fatiga con el segmento dominante; 4) la fatiga afecta en mayor medida a la fuerza explosiva que a la



fuerza explosiva elástica.

## REFERENCIAS

- Carpes, F. P., Mota, C. B., Faria, I. E. (2010). On the bilateral asymmetry during running and cycling - a review considering leg preference. *Phys Ther Sport*, 11(4), 136-142. doi: 10.1016/j.ptsp.2010.06.005
- Ellenbecker, T. S., Roetert, E. P. (2004). An isokinetic profile of trunk rotation strength in elite tennis players. *Med Sci Sports Exerc*, 36(11), 1959-1963.
- Girard, O., Millet, G. P. (2008). Neuromuscular fatigue in racquet sports. *Neurol Clin*, 26(1), 181-194; x. doi: 10.1016/j.ncl.2007.11.011
- Goodall, R. L., Pope, R. P., Coyle, J. A., Neumayer, R. (2012). Balance and agility training does not always decrease lower limb injury risks: a cluster-randomised controlled trial. *Int J Inj Contr Saf Promot*. doi: 10.1080/17457300.2012.717085
- Hjelm, N., Werner, S., Renstrom, P. (2012). Injury risk factors in junior tennis players: a prospective 2-year study. *Scand J Med Sci Sports*, 22(1), 40-48. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01129.x
- Menzel, H. J., Chagas, M. H., Szmuchowski, L. A., Araujo, S. R., de Andrade, A. G., de Jesus, F. R. (2012). Analysis of Lower Limb Asymmetries by Isokinetic and Vertical Jump Tests in Soccer Players. *J Strength Cond Res*. doi: 10.1519/JSC.obo13e318265a3c8
- Meylan, C. M., Nosaka, K., Green, J., Cronin, J. B. (2010). Temporal and kinetic analysis of unilateral jumping in the vertical, horizontal, and lateral directions. *J Sports Sci*, 28(5), 545-554. doi: 10.1080/02640411003628048
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Windler, G. E., Jayanthi, N. (2006). Tennis injuries: occurrence, aetiology, and prevention. *Br J Sports Med*, 40(5), 415-423. doi: 10.1136/bjism.2005.023184
- Sanchis-Moysi, J., Idoate, F., Dorado, C., Alayon, S., Calbet, J. A. (2010). Large asymmetric hypertrophy of rectus abdominis muscle in professional tennis players. *PLoS One*, 5(12), e15858. doi: 10.1371/journal.pone.0015858
- Sanchis-Moysi, J., Idoate, F., Izquierdo, M., Calbet, J. A., Dorado, C. (2011). Iliopsoas and gluteal muscles are asymmetric in tennis players but

## CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis**  **iCoach**

# ¿Hay alguna relación entre el éxito tenístico de los jugadores junior y los senior?

Michael Bane, [Bruce Elliott](#) y [Machar Reid](#) (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 68 (24): 16 - 18

## RESUMEN

*Imagina que acabas de ganar el Campeonato de Wimbledon y alcanzaste el puesto n. 1 de la clasificación mundial; todo eso, antes de los 18 años. Suena bastante improbable, pero ocurre con mayor frecuencia de lo que imaginas —sucede en el tenis junior. Pero, ¿qué significa este tipo de éxito en relación con el juego profesional? Los jugadores juniors de elite, ¿llegan a ser profesionales de elite? Este artículo proporciona cierta evidencia sobre el tema y presenta las investigaciones específicas llevadas a cabo durante los últimos años.*

**Palabras clave:** jugadores, desarrollo, clasificación, carrera

**Correo electrónico:** mreid@tennisaustralia.com.au

Artículo recibido: 18 Diciembre 2015

Artículo aceptado: 28 Enero 2016

## INTRODUCCIÓN

Un buen jugador junior ¿llegará a ser un profesional de nivel mundial?

Mucho se ha investigado sobre la relación entre el éxito en el tenis junior y el éxito en el tenis profesional, sin embargo, no existe aún ningún criterio universalmente aceptado para predecir el talento de los tenistas juniors. Un estudio reciente demostró que los jugadores (masculinos y femeninos) de tres torneos considerados como los campeonatos internacionales más importantes para menores de 14 años —Petits As (Tarbes), el Abierto Francés y el Campeonato Europeo —alcanzaban posteriormente clasificaciones profesionales significativamente mejores si habían llegado a una final en uno de esos tres torneos (Brouwers, De Bosscher y Sotiriadou, 2012). De hecho, aproximadamente el 18% de los ganadores y el 22% de las ganadoras alcanzaron los mejores 20 puestos de la ATP y de la WTA respectivamente.

En las competiciones Junior de la ITF (menores de 18 años) se han obtenido resultados similares. Investigaciones separadas de los circuitos juniors masculino y femenino de la ITF (Reid, Crespo, Santilli, Miley y Dimmock, 2007; Reid, Crespo y Santilli, 2009) demostraron una relación significativa entre la clasificación junior y la clasificación profesional posterior de los tenistas que se clasificaron entre los 20 mejores junior de la ITF a fin de año. Sin embargo, la gran mayoría de la variancia en la clasificación profesional continúa siendo inexplicable en estos estudios y, por tanto, las clasificaciones en la etapa junior sólo deben considerarse como indicadores de éxito profesional en lugar de precursores. Los números en bruto sugieren que aproximadamente el 45% de los niños y niñas que se clasifican entre los 20 mejores Juniors de la ITF logran más tarde clasificarse entre los mejores 100 de la ATP/WTA, con un 16% de niños y un 11% de niñas llegando luego a los mejores 20 (Bowers y cols, 2012). Estos datos son mejores que los del circuito de tenis universitario masculino de los Estados Unidos, el cual según sabemos, tiene una tasa de conversión del 18% de los mejores 10 clasificados en la clasificación universitaria hacia los mejores 100 de la ATP (Reid y cols., 2007).

## Éxito junior

El éxito en los Grand Slams Junior puede ser indicador de buenas clasificaciones ATP/WTA en el futuro. Por ejemplo, todos los ganadores del título de individuales del Abierto Francés entre 1980 y 2000 llegaron a clasificarse entre los 100 mejores de la ATP, y el 81% se clasificó entre los 50 mejores. Los juniors campeones del Abierto de los Estados Unidos (35%) son quienes tuvieron más probabilidades de clasificarse entre los 10 mejores de la ATP. Más generalmente, el 82%, 62%, y 28% de los juniors ganadores de Grand Slams (1980–2000) alcanzaron una clasificación entre los mejores 100, 50 y 10 de la ATP respectivamente. El título del Abierto Francés para niñas es un torneo que predice un mejor éxito profesional, con un 100%, 90%, y 62% de ganadoras que

alcanzaron puestos de la WTA entre las mejores 100, 50, y 10, respectivamente. De todas las jugadoras juniors ganadoras de Grand Slam (1980–2000), 91%, 80%, y 35% lograron una clasificarse entre las mejores 100, 50, y 10 de la WTA respectivamente.

Año Ganado	Jugadora	Clasificación senior
1980	Kathy Horvath	10
1981	Bonnie Gadusek	8
1982	Manuela Maleeva	3
1983	Pascale Paradis	20
1984	Gabriela Sabatini	3
1985	Laura Garrone	32
1986	Patricia Tarabini	12
1987	Natasha Zvereva	5
1988	Julie Halard	7
1989	Jennifer Capriati	1
1990	Magdalena Maleeva	4
1991	Anna Smashnova	15
1992	Rossana de los Ríos	51
1993	Martina Hingis	1
1994	Martina Hingis	1
1995	Amélie Cocheteux	55
1996	Amélie Mauresmo	1
1997	Justine Henin	1
1998	Nadia Petrova	3
1999	Lourdes Domínguez	40
2000	Virginie Razzano	16

Tabla 1. Campeones del Abierto de Francia Junior.

Año Ganado	Jugador	Clasificación senior
1980	Henri Leconte	5
1981	Mats Wilander	1
1982	Tarik Benhabiles	22
1983	Stefan Edberg	1
1984	Kent Carlsson	6
1985	Jaime Yzaga	18
1986	Guillermo Pérez Roldán	31
1987	Guillermo Pérez Roldán	31
1988	Nicholas Pereira	74
1989	Fabrice Santoro	17
1990	Andrea Gaudenzi	18
1991	Andriy Medvedev	4

Año Ganado	Jugador	Clasificación senior
1992	Andrei Pavel	13
1993	Roberto Carretero	58
1994	Jacobo Díaz	68
1995	Mariano Zabaleta	21
1996	Alberto Martín	34
1997	Daniel Elsner	92
1998	Fernando González	5
1999	Guillermo Coria	3
2000	Paul-Henri Mathieu	12

Tabla 2. Jóvenes Campeones del Abierto de Francia Junior entre 1980-2000 y su mejor ranking.

### Terreno conocido

El éxito en el circuito profesional se relaciona con algo más que solamente la clasificación y los resultados obtenidos en la competición junior - también se asocia con la superficie de la cancha sobre la cual los jugadores aprenden fundamentalmente a jugar. Las investigaciones (Reid, Crespo, Santilli, Miley y Dimmock, 2007; Reid, Crespo y Santilli, 2009) han concluido que tanto los jugadores como las jugadoras que provienen de países en los cuales la mayoría de las competiciones se juegan en tierra batida, alcanzan una clasificación profesional considerablemente superior.

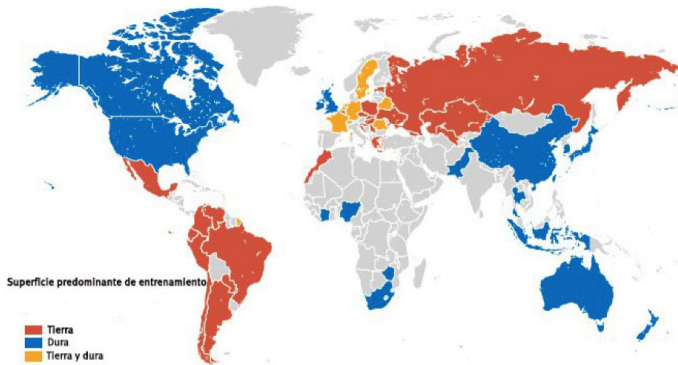


Figura 1. Superficie preferida para el entrenamiento

### El éxito de la superficie

Las tablas siguientes muestran los ganadores de los Campeonatos de Wimbledon y del Abierto de los Estados Unidos Junior masculino y femenino desde 1990 hasta 2000, sus nacionalidades, y las superficies en las cuales aprendieron a jugar al tenis. Claramente predominan las superficies de tierra batida.

Año	Ganadora	País	Superficie
1990	Andrea Strnadova	Checoslovaquia	Tierra (polvo de ladrillo)
1991	Barbara Rittner	Alemania	Tierra / Dura
1992	Chanda Rubin	E. Unidos	Dura
1993	Nancy Feber	Bélgica	Tierra
1994	Martina Hingis	Suiza	Tierra / Dura
1995	Aleksandra Olsza	Polonia	Tierra
1996	Amelie Mauresmo	Francia	Tierra / Dura
1997	Cara Black	Zimbabue	Dura
1998	Katarina Srebotnik	Eslovenia	Tierra
1999	Iroda Tulyaganova	Uzbekistán	Tierra
2000	María Emilia Salemi	Argentina	Tierra

Tabla 3. Superficie predominante de entrenamiento de jugadoras junior campeonas de Wimbledon 1990-2000.

Año	Ganador	País	Superficie
1990	Leander Paes	India	Hard
1991	Thomas Enqvist	Suecia	Clay/Hard
1992	David Škoch	Checoslovaquia	Clay
1993	Razvan Sabau	Rumania	Clay/Hard
1994	Scott Humphries	Estados Unidos	Hard
1995	Olivier Mutis	Francia	Clay/Hard
1996	Vladimir Voltchkov	Rusia	Clay
1997	Wesley Whitehouse	Sudáfrica	Hard
1998	Roger Federer	Suiza	Clay/Hard
1999	Jürgen Melzer	Austria	Clay
2000	Nicolas Mahut	Francia	Clay/Hard

Tabla 4. Superficie predominante de entrenamiento de jugadores junior campeonas de Wimbledon 1990-2000.

Año	Ganadora	País	Superficie
1990	Magdalena Maleeva	Bulgaria	Dura
1991	Karina Habšudov.	Checoslovaquia	Tierra
1992	Lindsay Davenport	Estados Unidos	Dura
1993	Maria Bentivoglio	Italia	Tierra
1994	Meilen Tu	Estados Unidos	Dura
1995	Tara Snyder	Estados Unidos	Dura
1996	Mirjana Lučić	Croacia	Tierra
1997	Cara Black	Zimbabue	Dura
1998	Jelena Dokić	Australia	Dura
1999	Lina Krasnoroutskaya	Rusia	Tierra
2000	Maria Emilia Salemi	Argentina	Tierra

Tabla 5. Superficie predominante de entrenamiento de jugadoras junior campeonas de US Open 1990-2000.

Año	Ganador	País	Superficie
1990	Andrea Gaudenzi	Italia	Tierra
1991	Leander Paes	India	Dura
1992	Brian Dunn	Estados Unidos	Dura
1993	Marcelo Ríos	Chile	Tierra
1994	Sjeng Schalken	Holanda	Tierra/Dura
1995	Nicolas Kiefer	Alemania	Tierra/Dura
1996	Daniel Elsner	Alemania	Tierra/Dura
1997	Arnaud di Pasquale	Francia	Tierra/Dura
1998	David Nalbandian	Argentina	Tierra
1999	Jarkko Nieminen	Finlandia	Dura
2000	Andy Roddick	Estados Unidos	Dura

Tabla 6. Superficie predominante de entrenamiento de jugadores junior campeonas de US Open 1990-2000.

### CONCLUSIÓN

Para un deporte con una historia tan rica, el tenis está notablemente limitado en cuanto a la visión sistemática y objetiva del juego. Sorprende a muchos, ajenos a nuestro deporte, que el tenis vaya a la zaga de otros deportes a la hora de comprender sus propias tendencias. Las ventajas del análisis de rendimiento no fueron reconocidas inicialmente y esto ha impedido a jugadores y entrenadores tomar decisiones basadas en datos tanto dentro como fuera de la cancha. El reciente cambio de reglas decidido por la ITF, que permite el uso de las tecnologías para compilar datos durante



el partido, demuestra que el ente gobernante acepta que dicha tecnología sea parte del tenis y, de este modo, el deporte comienza ahora a disfrutar de los beneficios de un uso más estratégico de la tecnología para ampliar su nivel de inteligencia de juego. La manera en la cual se puede aplicar esta información para mejorar el proceso de entrenamiento supone una ventaja competitiva cada vez mayor para nuestro deporte.

## REFERENCIAS

- Bane, M., Elliott, B., and Reid, M. (2015). "Performance analysis and game intelligence" In M. Reid, B. Elliott, & M. Crespo (Eds.). *Tennis Science: How racquet and player work together* (pp. 54-73). The Ivy Press, Lewes.
- Brouwers, J., De Bosscher, V., and Sotiriadou, P. (2012), "An examination of the importance of performances in youth and junior competition as an indicator of later success in tennis," *Sport Management Review*, 15, 461-475.
- Reid, M., Elliott, B., & Crespo, M. (2015). *Tennis Science: How racquet and player work together*. The Ivy Press, Lewes.
- Reid, M., M. Crespo, M., Santilli, L. Miley, D., and J. Dimmock, J. (2007), "The importance of the International Tennis Federation's junior boys' circuit in the development of professional tennis players," *Journal of Sports Sciences*, 25, 667-672.
- Reid, M., Crespo, M., and Santilli, L. (2009), "Importance of the ITF junior girls' circuit in the development of women professional tennis players," *Journal of Sports Sciences*, 27, 1443-1448.

## CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis**  **iCoach**

# Cómo ayudar a los tenistas junior a manejar sus emociones

Camilla Knight, Francesca Lewis y Stephen Mellalieu (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 19 - 21

RESUMEN

*La competición es un componente integral del tenis junior. Por medio de la competición los niños evalúan sus habilidades, desarrollan sus habilidades psicológicas, y, en última instancia, su progreso en la clasificación. Si bien algunos disfrutan jugando torneos y se destacan cuando compiten, a otros les resulta un desafío aún mayor, y experimentan emociones como la ansiedad y la presión durante los mismos. Para que los niños puedan triunfar en los partidos y alcanzar su potencial como tenistas, deben poder controlar una variedad de emociones que aparecen antes, durante y después de los partidos. Por lo tanto, es importante comprender las emociones que experimentan los niños cuando compiten a fin de poder ayudarles a desarrollar las estrategias adecuadas para controlar estas emociones. Este artículo proporciona recomendaciones para que los entrenadores puedan ayudar a los niños a controlar las emociones que experimentan cuando están en competición.*

**Palabras claves:** Emociones, habilidades para afrontar, tenis junior, torneos

Artículo recibido: 25 Febrero 2015

**Correo electrónico:** c.j.knight@swansea.ac.uk

Artículo aceptado: 09 Marzo 2016

## INTRODUCCIÓN

La participación en la competición es una parte integral de la experiencia deportiva juvenil. Por medio de la competición, los niños no sólo ponen a prueba y desarrollan sus habilidades y su aptitud física; tienen también la oportunidad de desarrollar sus cualidades psicológicas y sociales (Cumming, Smoll, Smith, y Grossbard, 2007). A pesar de los beneficios que se pueden obtener por medio de la competición, hay preocupación con respecto a las potenciales consecuencias negativas (cf. Sagar y Lavallee, 2010). Los niños pueden experimentar altos niveles de estrés y ansiedad pre-competitiva cuando compiten, sentimientos que pueden afectar el rendimiento deportivo, la participación y la salud (Crocker, Hoar, McDonough, Kowalski, y Niefer, 2004). Por ejemplo, los altos niveles de ansiedad competitiva pueden tener como consecuencia evitar la práctica del deporte, un menor disfrute deportivo, el agotamiento (burnout) y la perturbación del sueño (Gould, Udry, Tuffey y Loehr, 1996).

Para minimizar las consecuencias psicológicas y sociales negativas, es importante que los niños comprendan sus emociones y desarrollen estrategias para controlar o manejar las emociones que experimentan (Crocker y cols., 2004). Si ellos no logran controlar sus emociones, las posibilidades de alcanzar su potencial se reducen terriblemente. Los entrenadores pueden tener un papel fundamental al ayudar a los niños a controlar estas emociones de diversas maneras, incluyendo (pero sin restricción) (1) Comprender las emociones que experimentan los niños y normalizando tales experiencias, (2) Trabajar con los niños para re-evaluar situaciones y emociones, y (3) Ayudar a los niños a desarrollar sus estrategias individuales de afrontamiento.

## COMPRENDER LAS EMOCIONES Y NORMALIZAR LAS EXPERIENCIAS

Un estudio reciente realizado con tenistas junior de elite demostró que los niños experimentan 25 experiencias emocionales diferentes, antes, durante y después de los partidos (Lewis, Knight, y Mellalieu, 2014). Por ejemplo, los jugadores comentaron que se sentían nerviosos, calmados y entusiasmados antes de los partidos, confiados, aburridos y felices durante los mismos, e incómodos, desanimados y aliviados después de ellos. Estos resultados son similares a estudios anteriores llevados a cabo en otros deportes, que indican que los deportistas experimentan emociones que van desde el enojo, la culpa, y la ansiedad hasta la felicidad, el orgullo y el alivio cuando compiten (Neil, Hanton, Mellalieu, y Fletcher, 2011; Uphill y Jones, 2007). Tales resultados proporcionan una indicación clara del rango y volumen de las emociones experimentadas por los deportistas, y simplemente compartirla con los jugadores puede ayudar a reasegurarles que las emociones que experimentan cuando están compitiendo son normales (Lewis, 2014). Una estrategia



adicional es proporcionar a los jugadores las oportunidades de comentar y revisar las emociones que observan que experimentan los jugadores profesionales cuando compiten. Esto puede ayudar aún más a los jugadores a comprender que las emociones son una parte común del deporte, y que el factor distintivo entre los tenistas está en la manera de manejar o controlar las mismas.

Se han planteado muchas teorías que explican cómo y porqué los deportistas experimentan y regulan las emociones en el deporte (Crocker y cols., 2004). Una teoría que se ha utilizado muchísimo es la teoría cognitiva- motivacional - relacional de Lazarus (1991). Dicha teoría afirma que las emociones que experimentan los individuos son un derivado de su personalidad y del entorno, combinado con factores cognitivos, motivacionales y de relación (Lazarus, 1991). Por lo tanto, ni el individuo ni el medio son independientemente responsables de las emociones experimentadas, es la continua transacción o relación entre el individuo y el entorno lo que produce la emoción. De ese modo, para que los jugadores comprendan las emociones que experimentan y, en consecuencia, elaboren estrategias para controlar dichas emociones, es importante considerar tanto los factores ambientales como los personales e individuales que ejercen influencia sobre sus experiencias. Es preciso considerar dos factores particularmente importantes: (1) La evaluación cognitiva de la situación y de las propias emociones y (2) Las estrategias de afrontamiento empleadas para controlar estas evaluaciones y emociones. Prestar atención a estos factores es una estrategia clave que los entrenadores pueden emplear para ayudar a los niños a controlar sus experiencias emocionales tanto durante el tiempo de entrenamiento como antes y durante la competición.

## Trabajar con los niños para re-evaluar las situaciones y las emociones

Las evaluaciones cognitivas suponen dos procesos. En el primero, llamado de evaluaciones primarias, con orientación motivacional, el individuo evalúa la importancia de una situación para sí mismo (Lazarus, 1991). Las evaluaciones primarias constan de tres componentes, significación, congruencia y contenido de las metas (Uphill y Jones, 2007). La significación de las metas se relaciona con lo que hay en juego para el individuo. Si hay algo en juego, se traducirá en la experiencia de una emoción asociada con la importancia de la meta, como el enojo o la felicidad (Lazarus, 1991). La congruencia de las metas hace referencia a si la situación se ve como perjudicial o beneficiosa, y determinará si la emoción generada es positiva (ej. orgullo) o negativa (ej. ansiedad, Lazarus, 1991). Finalmente, el contenido de las metas describe qué tipo de metas están en juego, por ejemplo, la protección de la propia competencia percibida (Lazarus, 1991).

Dada la importancia de las metas personales en relación con las experiencias emocionales de los jugadores, parecería pertinente sugerir a los jugadores a ajustar sus metas para focalizarse en el rendimiento más que en los resultados (como recomienda la literatura relacionada con la teoría de logro de metas, ver Harwood, Spray y Keegan, 2008). Si los jugadores crean metas que están bajo su control o más controladas, (por ej. el rendimiento y no los resultados), tendrán mayores probabilidades de proteger tales metas. Si por el contrario, no pueden cambiar sus metas personales, por ejemplo, de ganar, sería beneficioso indicar a los tenistas que identificaran o reconocieran sus metas personales antes de la competición. Esto podría ayudarles a identificar cuándo experimentan diferentes emociones, y permitirles preparar estrategias para controlarlas a medida que se presenten.

Además de re-evaluar sus metas, los jugadores deben también re-evaluar sus exigencias, y verlas como desafíos y no como amenazantes o perjudiciales. Si los jugadores se encuentran en modo “desafío”, las emociones se perciben como beneficiosas para el rendimiento. Pero, si están en estado “amenaza”, las emociones se percibirán como dañinas para el rendimiento (Jones y cols.) Por lo tanto, ayudar a los jugadores para que vean las diferentes situaciones como desafíos por superar, y no como amenazas para sus objetivos, les permitirá regular mejor sus emociones y mantener o mejorar su rendimiento. Una investigación reciente demuestra que las interpretaciones positivas de las emociones negativas pueden facilitar el rendimiento, mientras que las interpretaciones debilitadoras de las emociones negativas pueden ser perjudiciales para el rendimiento (ej. Neil y cols., 2011). Es decir que si se sugiere a los jugadores a que interpreten de manera positiva sus emociones negativas (ej. la ansiedad) durante los partidos, es posible, o bien mantener o aumentar los niveles de rendimiento. Por el contrario, si los jugadores interpretan negativamente sus emociones durante los partidos, el efecto sobre el rendimiento es probable que sea débil. Una sencilla estrategia es ayudar a los jugadores a ver los beneficios potenciales que surgen de la ansiedad (ej. mejor focalización, más activación) en lugar de considerar que la ansiedad es algo malo.

## Ayudar a los niños a desarrollar estrategias de afrontamiento individuales

En contraposición con la evaluación primaria, la secundaria tiene que ver con la evaluación por parte del individuo sobre qué acción debe realizar en situaciones en las cuales hay un potencial de daño o beneficio para el individuo (Lazarus, 2000). Por lo tanto, las opciones de afrontamiento del individuo están ligadas a las evaluaciones secundarias. El afrontamiento se relaciona con la acción (pensamientos y conductas) que se lleva a cabo para controlar las exigencias a las que debe hacer frente un individuo. La manera de hacer frente o abordar las situaciones depende de las evaluaciones sobre qué acción es posible o necesaria, qué acción es aceptable en la situación, y qué acción será probablemente la más efectiva para lidiar con la situación (Lazarus, 2000). El afrontamiento se puede clasificar de manera general en tres categorías: focalizarse en el problema, en la emoción o en evitar la situación. Si nos focalizamos en el problema se busca reducir o eliminar la amenaza o el daño en la persona-entorno, buscando



información práctica sobre cómo abordar la situación (Lazarus y Folkman, 1984). Por ejemplo, si un jugador está teniendo un problema con su servicio y se siente frustrado, se podría intentar un cambio técnico para tratar el problema. Si nos centramos en la emoción, se puede intentar regular las respuestas emocionales a ciertas situaciones, cambiando las emociones en lugar de intentar cambiar directamente la situación o las exigencias (Lazarus & Folkman). Por ejemplo, si un jugador está muy ansioso en el cambio de lado, las estrategias de relajación podrían utilizarse para calmar sus nervios, pero no se debe tratar el problema realmente manteniendo la ansiedad. Las estrategias de evitación describen los esfuerzos conductuales (quitar el yo de la situación) y psicológicos (distanciamiento cognitivo) para desconectarse de la situación de estrés (cf. Nicholls y Polman, 2007).

Las estrategias de afrontamiento efectivas tienen la habilidad de inhibir, controlar e incluso cambiar las propias emociones experimentadas, por consiguiente, ayudar a los jugadores a desarrollar sus estrategias de afrontamiento es clave para el manejo de las emociones. Los jugadores probablemente aprendan a hacer frente a estas situaciones mediante el ensayo y error, probando diferentes estrategias durante sus experiencias deportivas. Además es importante proporcionarles oportunidades de reflexionar y enseñarles diversas estrategias, presentándoles cada vez situaciones más diversas en las cuales deban utilizar diferentes estrategias de afrontamiento (Tamminen & Holt, 2012). Por lo tanto, es bueno que todos los entrenadores que trabajen con jugadores les enseñen diferentes estrategias de afrontamiento y les proporcionen oportunidades para que pongan a prueba diversas estrategias a la hora de controlar sus emociones.

## CONCLUSIÓN

Si bien todos los jugadores experimentarán emociones positivas y negativas durante sus carreras tenísticas, los entrenadores tienen la función fundamental de ayudar a mejorar estrategias adecuadas para controlar y maximizar las consecuencias positivas y negativas de estas emociones. Si los entrenadores dedican tiempo a comprender las emociones de sus jugadores, y trabajan juntos para mejorar, practicar y aprender diferentes maneras de regular las emociones, esto será clave para el éxito de los tenistas.

## REFERENCIAS

- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., Hoar, S. D., & McDonough, M. H. (2004). Emotion in sport across adulthood. In M. Weiss (Ed.). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. (pp. 333-355). Fitness Information Technology Inc.: Morgantown, WV.
- Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., & Grossbard, J. R. (2007). Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 322-336. doi: 10.1080/10413200701342640.



- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.
- Harwood, C. G., Spray, C. M., & Keegan, R. J. (2008). Achievement goal theories in sport. In T. Horn (Eds.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 157-185). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161-180. doi: 10.1080/17509840902829331.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. Hanin (Eds.), *Emotion in sport* (pp. 40-63). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lewis, F. L. (2014). *Emotional Experiences at Junior Tennis Tournaments*. Unpublished MSc by Research Thesis. Swansea University, UK.
- Lewis, F. R., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2014, April). Emotional reactions at junior tennis tournaments. Oral presentation at the British Association for Sport and Exercise Sciences student conference, Portsmouth, UK.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport & Exercise*, 12, 460-470. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.02.001.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25:1, 11-31. doi: 10.2466/pms.100.1.192-194.
- Sagar, S. S., & Lavallee, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport & Exercise*, 11, 177-187. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.01.004.
- Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 69-79. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.07.006
- Uphill, M. A., & Jones, M. V. (2007). Antecedents of emotions in elite athletes: A cognitive motivational relational theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 79-89. doi: 10.5641/193250307X13082490460508.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis**  **iCoach**

# El disfrute: Nuevas pautas para los entrenadores

Janet Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 22 - 24

RESUMEN

*Nunca me forzaron, mamá no sabía nada de tenis, por lo cual, cuando iba a un torneo, me decía: “Adiós, que pases un lindo día”, y cuando volvía me decía: “Hola, ¿pasaste un lindo día?”. Divertirme es lo que me más me ayudó (para ser campeona) (Evonne Goolagong Cawley). Este trabajo resume la conceptualización de Csikszentmihalyi sobre el disfrute como un proceso que ocurre cuando se combinan los altos desafíos con las habilidades. Se exploran las implicancias para los entrenadores junto con los beneficios que puedan surgir cuando el tenis es divertido.*

**Palabras claves:** disfrute, diversión, entrenador.

**Correo electrónico:** janet\_young7@yahoo.com.au

Artículo recibido: 27 Abril 2015

Artículo aceptado: 03 Enero 2016

## INTRODUCCIÓN

La cita anterior de la legendaria Evonne Goolagong Cawley fue recientemente mencionada cuando Cawley llevó a cabo un campo de entrenamiento para jugadores junior australianos indígenas y se le pidió un consejo para los jugadores aspirantes. Sencillamente su consejo fue: “divertirse y disfrutar el tenis”. Bien, todos sabemos qué significa divertirse y disfrutar, ¿no es así? Sin embargo, la respuesta suele variar considerablemente entre los diferentes jugadores. La diversión y el disfrute generalmente significan cosas diferentes para los diferentes individuos. Esto no es ninguna sorpresa, dadas las varias definiciones de “diversión” y de “disfrute” que aparecen en la literatura deportiva. Lo que se acordó, sin embargo, es que ambas palabras suelen considerarse sinónimos, y de este modo, se usan indistintamente en la literatura deportiva (Berger et al. 2006). Dado el significado crítico que tienen las palabras diversión y disfrute para comprender por qué tantos de nosotros jugamos al tenis, este trabajo hace referencia a estos conceptos clave y presenta una perspectiva del disfrute, que será de particular interés para aquellos entrenadores que están siempre a la búsqueda de ideas para que sus clases se disfruten más. Comencemos por definir diversión y disfrute.

## Definiciones

Típicamente, la diversión se define como “lo que proporciona entretenimiento y disfrute (Berger et al. 2006). Si bien hay muchas definiciones en la literatura deportiva, una de ellas es: “una respuesta afectiva positiva hacia la experiencia deportiva que refleja los sentimientos y/o percepciones como el placer, el gusto de experimentar la diversión” (Scanlan, 1989). A partir de estas definiciones es fácil ver por qué diversión y disfrute tienden a utilizarse como sinónimos- ¡la palabra disfrute se utiliza para definir la palabra diversión y viceversa! Por ello, diversión y disfrute se usarán de manera intercambiable en este trabajo.

## Fuentes de disfrute

Las investigaciones han identificado una serie de fuentes de disfrute para los participantes del deporte (incluyendo juniors, adultos y jugadores de elite) (Scanlan, Simons 1992; Scanlan et al. 1989). A pesar de las diferencias individuales, las principales fuentes para los deportistas son: los logros competitivos, las buenas relaciones familiares y con el entrenador, el entusiasmo por el juego, los logros personales, el movimiento cinético, la sensación de jugar, el reconocimiento social de los demás, crear amistades, tener la oportunidad de viajar y lograr sentido de competencia.

## Los beneficios del disfrute en el deporte

Las investigaciones apoyan ampliamente la importancia del disfrute en el deporte (Scanlan, Simons 1992; Scanlan et al. 1989). En primer lugar, hay mayor probabilidad de que los individuos participen del deporte si es divertido y disfrutan, y abandonarán



la actividad cuando ya no sea divertida ni disfruten. Además, los individuos que disfrutan su deporte, tienen más probabilidades de realizar mayores esfuerzos, comprometerse más, participar durante más tiempo y rendir bien. Cuando el deporte es placentero, los individuos también experimentan sensaciones de logro, euforia y felicidad, y a su vez, pueden agregar significado y “adherirlo” a su vida diaria (Berger, Weinberg, 2006). De este modo, hay muchas razones para disfrutar de nuestro deporte.

Un par de citas de tenistas campeones ilustran la importancia del disfrute en el tenis. Antes del Abierto Francés, este año, Serena Williams dijo “Me estoy divirtiendo tanto (jugando)”. Esta sensación ya había sido expresada por un número de jugadores, entre ellos por la ex- campeona española Arantxa Sanchez-Vicario, “Me encantaba jugar..., el tenis era mi pasión y disfrutaba mucho en la cancha”. Cuando el ex número 1 Jim Courier anunció su retiro del juego dijo, “Fue una sensación gradual, cuando mi entusiasmo por entrenar y prepararme comenzaron a declinar. Ya no disfrutaba de la preparación para los partidos. Estaba en un punto en el cual estaba prácticamente recibiendo las señales”. Similares fueron los sentimientos expresados por Steffi Graf cuando se retiró del juego. “Ya no tenía ganas de jugar... Durante un tiempo me preguntaba si salía a la cancha por la razón correcta, es decir, entregarme completamente al juego y divertirme”.

## Un nuevo enfoque hacia el disfrute

Tradicionalmente, se piensa que el disfrute es un estado afectivo positivo que refleja sentimientos de placer, gusto, y diversión como se describe arriba. Csikszentmihalyi (1990) presenta un enfoque diferente sobre el disfrute y que invita a pensar. Este enfoque se describirá a continuación, pues presenta una perspectiva alternativa que puede ser valiosa para los entrenadores a la hora de organizar sus clases y sesiones de entrenamiento.

Según Csikszentmihalyi (1990) el disfrute es una experiencia o un proceso (en contraposición a un estado afectivo positivo) que se presenta “cuando una persona no solamente ha cumplido sus expectativas anteriores, o ha saciado una necesidad o deseo, sino que ha llegado aún más allá de lo que se había propuesto hacer y ha logrado algo inesperado, o hasta quizás algo que nunca había imaginado con anterioridad.” (p.46). De este modo, el disfrute se caracteriza por el sentido de esfuerzo, novedad y logro. Una actividad disfrutable se torna intrínsecamente reconfortante y se realiza, no con la expectativa de algún beneficio futuro, sino sencillamente, porque hacerlo es ya la recompensa. Las actividades que se disfrutan se realizan por su propio placer. Los individuos experimentan sensaciones positivas luego de completar tales actividades y generalmente no durante las mismas.

### Los elementos del disfrute

El núcleo de la conceptualización de Csikszentmihalyi (1990) es la noción de que el disfrute es un equilibrio entre un alto nivel de desafíos y habilidades. Esta conceptualización se ve en el siguiente diagrama.

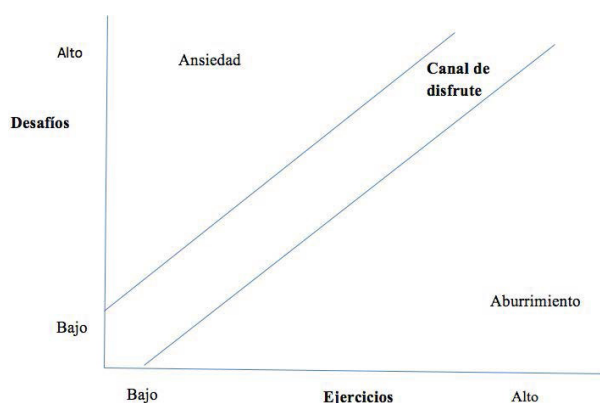


Figura 1. El equilibrio entre un alto nivel de desafío y habilidades.

La figura 1 muestra que la ansiedad ocurre cuando un individuo percibe que los desafíos son mayores que sus habilidades. Igualmente, cuando un individuo percibe que sus habilidades son mayores que los desafíos que enfrenta, el resultado es el aburrimiento. Un “canal” de disfrute, según muestra la figura 1, ocurre cuando hay equilibrio entre el alto nivel de desafíos percibidos y las habilidades. Pero no es una situación estática - los individuos no disfrutan hacer lo mismo en el mismo nivel pues, o se aburren o se frustran. Para continuar disfrutando, necesitan ampliar sus habilidades o descubrir nuevas oportunidades para utilizarlas.

Otros elementos de disfrute son los objetivos claros y la retroalimentación no ambigua, o sea, los individuos deben saber qué es lo que deben hacer y recibir retroalimentación sobre el éxito de sus acciones. La retroalimentación, a su vez, proporciona una clara idea sobre el ciclo de metas específicas y la clara retroalimentación continúa. Además, hay una concentración completa y sin esfuerzos sobre la tarea en cuestión.

### Cómo encontrar el disfrute

Csikszentmihalyi (1990) piensa que el disfrute está disponible para todos los individuos...Para ello, propone adoptar los pasos siguientes:

- Fijar objetivos claros y desarrollar las habilidades adecuadas.
- Sumergirse en la actividad y concentrarse continuamente en lo que se está haciendo.
- Monitorear el progreso en términos de los objetivos fijados.
- Elevar continuamente las marcas si la actividad se torna aburrida.

Aquellos lectores interesados en mayores detalles sobre los pasos hacia el disfrute, pueden leer la publicación de Csikszentmihalyi en La Fluidez: La psicología de la experiencia óptima (p. 208-213).

## EL ENFOQUE DE CSIKSZENTMIHALYI HACIA EL DISFRUTE: CONSIDERACIONES CLAVE PARA LOS ENTRENADORES

Si los entrenadores adoptan el enfoque de Csikszentmihalyi (1990) tendrán un claro rol para guiar a sus jugadores de manera que logren disfrutar de las clases, del entrenamiento y de la competición. Es un rol algo diferente del empleado en la conceptualización tradicional de disfrute, como sencillamente un efecto e sensación positivos. Cuando el disfrute es sólo un efecto positivo, los entrenadores pueden no apreciar totalmente el elemento crítico de únicamente adaptar los altos desafíos de las clases, entrenamiento y competición a la percepción de un jugador sobre sus habilidades.

En resumen, los aspectos clave para que los entrenadores adopten el enfoque de Csikszentmihalyi (1990) incluyen:

- El disfrute es posible y dinámico (no estático). Si bien puede ocurrir por casualidad, generalmente no es así.
- La principal predicción de disfrute es la percepción de un jugador sobre el equilibrio entre un alto nivel de desafíos y sus habilidades - a menos que el desafío sea mayor, el jugador tenderá a aburrirse o, por el contrario, si los desafíos son demasiado exigentes, pueden ser desafiantes para el jugador y causar ansiedad.
- Para el trabajo con los jugadores se requiere un enfoque individual. Todos los jugadores son diferentes y es importante comprender cómo ve cada uno de ellos el desafío que enfrenta y sus habilidades de respuesta.



- Para poder disfrutar, el jugador debe invertir esfuerzo y concentración cuando juega.
- Fijar metas con un jugador es una actividad tan importante como monitorear su progreso hacia sus objetivos, además de proporcionar retroalimentación de manera regular y constructiva.
- El disfrute es un proceso continuo. Los jugadores deben ser desafiados continuamente y continuamente desarrollar sus habilidades. El disfrute es algo que no se “da” durante toda la vida, ni durante toda la duración de la carrera.

### CONCLUSIONES

Volvamos al consejo que da Evonne Goolagong Cawley a los jugadores ‘diviértanse y disfruten de su tenis’ (citado en la Introducción). Tal consejo tiene la ventaja de quitar la atención del jugador de la frecuentemente debilitadora y pesada preocupación por “ganar”. En todo caso, un jugador que está divirtiéndose tiende a jugar instintiva y libremente, sin hacer esfuerzos y sin temores. Así es, efectivamente, como jugaba Cawley. Es recién cuando los jugadores se realizan y disfrutan su juego que pueden lograr su pico de rendimiento (Heathcote, 1996). Paradójicamente, el ‘ganar’ está más cerca cuando el jugador se libera de la noción de ‘ganar’ y simplemente se divierte en la cancha.



Este trabajo proporciona algunas ideas nuevas para los entrenadores sobre cómo incrementar el disfrute de los jugadores en la cancha. En base a una visión del disfrute, conceptualmente diferente de la tradicional como sencillamente una sensación o afecto, Csikszentmihalyi (1990) dirige al entrenador hacia un enfoque orientado hacia el proceso. Su visión del disfrute es intuitivamente atractiva y alerta a los entrenadores hacia los elementos críticos de los desafíos, habilidades, metas y concentración. Csikszentmihalyi nunca insinuó que la búsqueda del disfrute sea fácil, pero claramente, indica que es una búsqueda alcanzable y que vale la pena. Todo esto tiene sentido si recordamos que el tenis es un juego, y que los juegos son divertidos y deben disfrutarse (en lugar de soportarse y sufrirse). No hay nada mejor que disfrutar nuestro tenis. ¡Es tan divertido! Para ello, recordemos el consejo que Cawley recibió de su sabia madre.

## REFERENCIAS

- Berger, B.G., Pargman, D., & Weinberg, R.S. (2006). Foundations of exercise psychology (2nd Ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
- Heathcote, F. (1996). Peak performance. Dublin: Wolfhound Press.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G.C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise (pp.199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former figure skaters, 11: Sources of Enjoyment. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 65-83.

## CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis**  **iCoach**

# Desarrollo del tenista: La etapa de transición de junior a profesional

Pancho Alvarino, José F. Altur y Miguel Crespo (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 25 - 27

RESUMEN

En este artículo se justifica las razones por las cuales en nuestra opinión, la etapa de transición de junior a profesional es la etapa de formación del tenista más importante ya que determinará el futuro del jugador. El proceso y el plan de desarrollo deben llevarse a cabo sin interrupción ya que se dispone de poco tiempo, en general no más de tres años. El trabajo del entrenador debe de ser el facilitar con sus conocimientos el desarrollo del plan y el de ayudar a que el jugador alcance sus objetivos en esta etapa.

**Palabras claves:** fases, evolución, largo plazo, planificación

**Correo electrónico:** pancho@tennisval.es

Artículo recibido: 11 Enero 2016

Artículo aceptado: 11 Febrero 2016

## INTRODUCCIÓN

Uno de los trabajos más difíciles y, a la vez, más apasionantes del mundo del tenis es cuando en las manos de un entrenador “cae” un jugador con potencial futuro y el entrenador ha de planificar y programar su carrera, es decir, encargarse de su desarrollo. El trabajo con jugadores jóvenes ha de desarrollarse a largo plazo, utilizando una metodología que permita respetar las diferentes etapas evolutivas del jugador.

El período de formación es fundamental para que los tenistas adquieran en el futuro las destrezas necesarias para desarrollar todas las cualidades tanto físicas, como mentales, técnicas y tácticas, para poder competir con garantías contra todo tipo de jugadores cuando lleguen a la élite.

Ciertamente, este período cada vez se acorta más. En el caso de las niñas empiezan a jugar antes al tenis y hay una especialización en muchos casos mucho más rápida de lo deseable, con lo que se saltan muchas de las etapas formativas. Esto trae consigo que en etapas posteriores, haya que retroceder y parar la evolución para trabajar lo que no se trabajó en su debido momento. Además, los jugadores corren el riesgo de sufrir más lesiones, debido a que el organismo no está lo suficientemente preparado para trabajar con una gran volumen de cargas, tanto a nivel físico como psicológico.

## EDADES DE INICIO Y OBJETIVOS

Algunos especialistas fijan la edad de 5 años, como la más indicada para comenzar a jugar al tenis, porque a partir de esta edad, los niños ya poseen un control más acentuado de sus movimientos. En la tabla 1 se resumen las edades de inicio de los mejores jugadores y jugadoras del Circuito. En ella se observa como la mayoría se iniciaron entre los 5 y 6 años.

Edades promedio de inicio en jugadores top 100					
Nº	Jugador	Inicio	Inicio	Jugadora	Nº
1	Djokovic	4	7	Wozniacki	1
2	Nadal	4	6	Clijsters	2
3	Federer	8	6	Zvonareva	3
4	Murray	3	7	Azarenka	4
5	Soderling	5	4	Sharapova	5
6	Ferrer	8	9	Li Na	6
7	Monfils	4	-	Kvitova	7
8	Fish	2	-	Schiavone	8
9	Berdych	5	6	Bartoli	9
10	Almagro	8	8	Stosur	10
11	Simon	6	6	Petkovic	11
12	Roddick	10	7	Kuznetsova	12

Edades promedio de inicio en jugadores top 100					
13	Gasquet	4	4	Radwanska	13
14	Youzhny	6	6	Pavluchenkova	14
15	Troicki	5	9	Jankovic	15
	Promedio	5.4	6.5	Promedio	

Tabla 1. Promedio de edades de iniciación al tenis entre los 15 primeros jugadores de la clasificación 2010-2011.

En la tabla 2 se resumen los objetivos generales establecidos durante cada una de las diferentes edades de la carrera de los tenistas chicos y chicas.

Objetivos durante las diferentes edades chicos/as		
Chicos	Edad	Chicas
Inicio	+/- 5 años	Inicio
Ejercicios más específicos	6 años	Ejercicios más específicos
Trabajo técnico	9 años	Trabajo técnico
Entrenamiento más exigente	11 años	Entrenamiento más exigente
-	14/16 años	Primer ranking top 10
Primer ranking top 10	16/17 años	-
-	18 años	Entre 100 primeros (622)
Entre 100 primeros (922)	19 años	-
-	21 años	Mayor porcentaje de victorias n 1
Mayor porcentaje de victorias n 1	24 años	-
Retirada	31 años	Retirada

Tabla 2. Objetivos de chicos y chicas tenistas durante las diferentes etapas y edades de desarrollo.

En la tabla 3 se comparan dichos objetivos según edades y etapas de desarrollo con los que tuvo Dinara Safina. Hay que resaltar que estas tablas son sólo orientativas, debido al carácter individual del tenis, en el que cada jugador tiene su propia progresión, la cual puede variar considerablemente según los casos.

Dinara safina/objetivos generales chicas/edad			
Dinara	Edad	Edad	Chicas
Inicio	7 años	+/- 5 años	Inicio
Entrena con su madre	-	6 años	Ejercicios más específicos
Entrena con su madre	-	9 años	Trabajo técnico
Llega a la academia	12 años	11 años	Entrenamiento más exigente

Dinara safina/objetivos generales chicas/edad			
Gana Tarbes (Mundial sub 14) 1 Final 10.000\$	14 años	14/16 años	Primer ranking top 10 (622)
Won 1st \$10,000. Year end WTA rank 394. Year end ITF junior rank no.9	15 years	18 years	-
Gana su primer 10.000\$ acaba el año 394 ranking WTA Acaba el año en el nº9 ITF junior	15 años	16/17 años	-
Acaba el año nº68 ranking WTA	16 años	18 años	Entre 100 primeras
Se marcha de la academia	17 años	19 años	-
Acaba el año nº54 ranking WTA	-	21 años	Mayor porcentaje de victorias n 1
Alcanza el número 1 en la WTA	23 años	24 años	-
Se retira por problemas físicos	26 años	31 años	Retirada

Tabla 3. Comparación de los objetivos de las chicas según edades y etapas de desarrollo con los de Dinara Safina.

En los casos de jugadores con futuro, un aspecto que el entrenador puede plantearse como prioridad, es ..... ¡NO HACERLO MAL! Es decir, no cometer errores que pongan en peligro la carrera de un jugador con talento.

Si el entrenador confía en el jugador/a, en sus capacidades como entrenador, y dispone de los medios mínimos necesarios, el mayor problema para que un jugador/a no acabe entre los primeros del mundo, es que el entrenador se equivoque en alguna parte del trayecto, que tome decisiones equivocadas.

No hacerlo mal, implica respetar los ritmos biológicos, programar a largo plazo, planificar con antelación los micro, meso y macrociclos, y anticiparse a las necesidades futuras atendiendo al nivel del momento.

Es importante tener claro, que no todos los jugadores que lo intentan serán profesionales. Ahí es donde el entrenador, como guía del proceso, debe saber detectarlo a tiempo para evitar jugadores frustrados. A continuación, se presentan algunas sugerencias sobre aspectos que hay que tener en cuenta en esta etapa.

## PERFIL DEL JUGADOR

En primer lugar, es fundamental realizar un perfil del jugador, en el que se evalúen sus

condiciones y se definan sus características:

- Técnicas: golpes básicos y talento natural.
- Tácticas: patrón de juego y soluciones para jugar los puntos.
- Físicas: resistencia, movilidad rapidez, etc. en pista.
- Psicológicas: motivación, competitividad.
- Resultados previos: información de competiciones jugadas, nivel.

Este proceso, nos servirá para conocer los puntos fuertes y débiles del jugador, con la finalidad de obtener toda la información posible, para saber dónde estamos y hacia dónde nos queremos dirigir. Los resultados de estas evaluaciones, nos proporcionarán bastante información sobre el potencial futuro del jugador.

## PLAN GENERAL DE ENTRENAMIENTO

Conocido y evaluado el jugador y con los datos obtenidos, el siguiente paso consistirá en la elaboración de un plan general de

entrenamiento y de competición, que contemple los objetivos que queremos alcanzar durante esos 3 años (aproximadamente) de trabajo.

Dicho plan, debe tener las siguientes características:

- Obtención de recursos y financiación suficientes, que incluyan presupuestos de entrenamiento, competiciones, viajes, materiales, acompañamientos, tratamientos médicos, etc.
  - Ha de ser realista, práctico y ordenado con objetivos a medio, corto y largo plazo.
  - Ha de ser continuo. No debe interrumpirse debido a la importancia de la fase, al poco tiempo disponible, a la gran competitividad y a la necesidad de tomar decisiones y favorecer la progresión y el desarrollo constante del jugador.
- Seguidamente, han de elaborarse programas de entrenamiento y de competición de menor duración, para las distintas fases de cada temporada (p. ej. 4 a 6 semanas). En dichos programas es necesario incluir lo siguiente:
- Trabajo de mejora y consolidación de la técnica, golpes, intensidad, control, fuerza, direcciones...
  - Estilo de juego, patrón para las condiciones del jugador.
  - Trabajo de preparación física para reforzar las cualidades condicionales y prevenir lesiones.
  - Entrenamiento mental: trabajo de concentración, hábitos de trabajo, control de emociones, etc.

## EJERCICIOS

Algunos de los ejercicios que se utilizan en la Academia aparecen en las siguientes figuras.

### Ejercicio 1

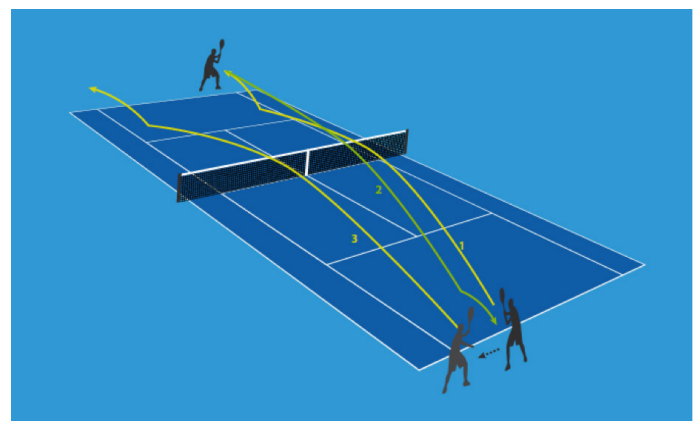
**Nombre:** Abrir el punto con la derecha invertida

**Objetivo:** Trabajo táctico, toma de decisiones sobre cuándo y cómo jugar de derecha invertida, control de los golpes desde el fondo de la pista y juego de puntos.

**Metodología:** Peloteo entre jugadores

**Descripción:** Los jugadores pelotean de revés cruzado desde el fondo de la pista. Se abrirá el punto cuando uno pueda jugar de derecha invertida. En el siguiente punto el encargado de abrir el punto será el otro jugador.

**Variantes, volumen e intensidad:** Se juega de revés cruzado desde el fondo de la pista, pero esta vez solo se utiliza el revés cortado. Se abre punto cuando un jugador golpea de derecha invertida. Se juega de revés cruzado desde el fondo de la pista y cualquiera de los dos puede cambiar jugando paralelo en cualquier momento. Cuando toque la derecha invertida cualquiera de los dos puede abrir el punto libre. Si en el cambio de revés paralelo la contraria toca la pelota, sumará el punto. Si es un revés paralelo ganador, ganará el punto quien lo jugó. (Ejercicio aplicable al tenis femenino)





## Ejercicio 2

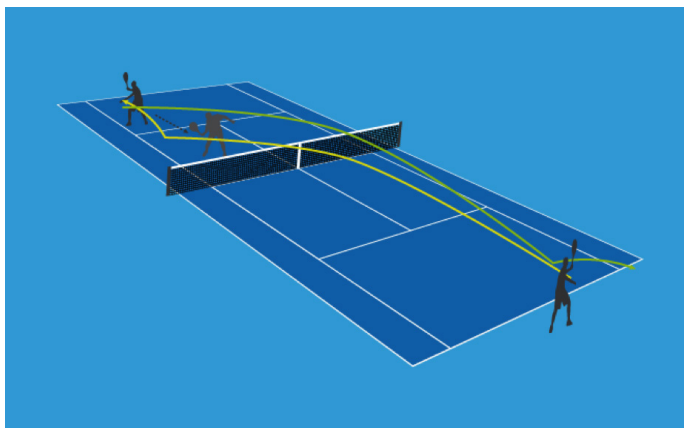
**Nombre:** Pelota corta de aproximación y volea.

**Objetivo:** Transiciones. Lograr un buen ajuste de pasos para intentar golpear la pelota corta lo antes posible y así poder desplazarse rápidamente a la red para tapar los espacios y volear con garantías.

**Metodología:** Peloteo con el entrenador.

**Descripción:** El entrenador se coloca en un lado de la pista. Juega una pelota corta y el primer jugador la golpeará con la derecha, donde está el entrenador quien la devolverá para que el jugador la volee a ese mismo lado. La pelota sigue en juego y entra el segundo jugador haciendo la misma jugada y así sucesivamente.

**Variantes, volumen e intensidad:** Se pueden hacer series largas buscando volumen o series más cortas cantando punto, en ese caso la subida a la red es al lado que corresponde, pero el "passing" y la volea ya son libres.



## Ejercicio 3

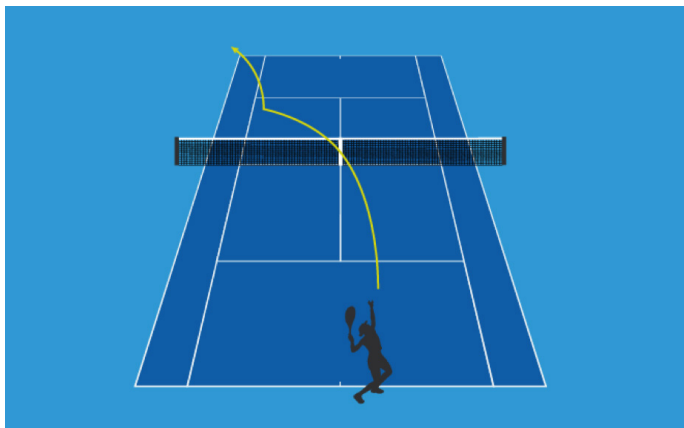
**Nombre:** Juegos contra ti misma.

**Objetivo:** Concentración, segundos saque, direcciones.

**Metodología:** Cubos o cesto.

**Descripción:** La jugadora juega contra ella misma y realiza únicamente segundos saques como si realizara un juego normal. En caso de meter el saque puntuará 15,30,40, juego a su favor y en el momento que falla el saque que realiza pierde automáticamente el juego y comenzaría un nuevo juego hasta finalizar el set.

**Variantes, volumen e intensidad:** La jugadora juega contra ella misma y realiza únicamente primeros saques, en este caso, si mete el saque ganaría el punto y si lo falla lo perdería, así hasta acabar el juego y posteriormente el set.



## COMPETICIÓN

Tras el período de trabajo basado en los contenidos anteriores, el jugador ha de competir y, para ello, es muy importante realizar una selección adecuada de torneos según el calendario de competición, que deberá incluir:

- Torneos de nivel asequible. Donde el jugador compita por ganar, con la presión de que el resultado es importante.
- Torneos de nivel superior. Con el objetivo de mejorar y conocer un nivel de rendimiento mayor, que le sirva de referencia para su progresión.
- Valoración de resultados y clasificación. Para la programación posterior de las competiciones, teniendo en cuenta la progresión del jugador y la importancia de ir cubriendo etapas en ascenso.

## RETOS

A lo largo de la carrera de un jugador hay que plantearse constantemente nuevos retos. El tenis es evolución continua y para que exista esa evolución, el jugador tiene que tener una técnica depurada. Cuánto mejor técnica, más capacidad tendrá para desarrollar un tenis más versátil y mayores opciones para utilizar la táctica más adecuada. Al principio, para alcanzar la primera clasificación, luego para seguir progresando y llegar a los 500 primeros, a continuación 300, 200, 100, 70, 50, 20...

Según se van alcanzando metas, hay que dar nuevas armas al jugador para que pueda llegar al siguiente objetivo. Aquí la motivación y ambición del jugador son determinantes para trabajar y alcanzar los nuevos objetivos. En el momento que esta evolución se detiene, se acaban los progresos del jugador y llegan el estancamiento y el declive.

## CONCLUSIONES

Por último, es fundamental insistir en la importancia de la planificación, la honestidad en el trabajo, la comunicación con el jugador y su entorno (familia, patrocinadores, federación...) ya que estamos trabajando y formando a jóvenes con mucho potencial, talento e ilusión.

## REFERENCIAS

- Alvariño, P., Altur, J.F. y Crespo, M. (2015). *Tenisval: Filosofía, sistemas de entrenamiento y ejercicios*. Valencia. España.
- Crespo, M., Granitto, G., Miley, D. (2002). *Trabajando con jóvenes tenistas*. ITF Ltd. Londres.
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A., Sanz, D. (2012). *Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenistas en formación*. RFET. Barcelona.
- Reid, M., Quinn, A., Crespo, M. (2003). *Fuerza y condición física para el tenis*. ITF Ltd. Londres.
- Roetert, P., Ellenbecker, T. (2008). *Preparación física completa para el tenis*. Tutor. Madrid.

## CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

# La evolución de la formación en línea para los entrenadores deportivos: Una perspectiva de tenis

Richard Sackey-Addo (GBR) y Javier Pérez Camarero (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 28 - 29

RESUMEN

*Las tendencias modernas para la formación de los entrenadores han experimentado un progreso desde el aprendizaje y las metodologías más tradicionales y formales basadas únicamente en el aula o en cancha, hasta los cursos informales de aprendizaje a distancia.*

**Palabras claves:** Aprendizaje a distancia, formación de entrenadores, aprendizaje visual.

Artículo recibido: 11 Enero 2016

**Correo electrónico:** coaching@itftennis.com

Artículo aceptado: 18 Febrero 2016

## INTRODUCCIÓN

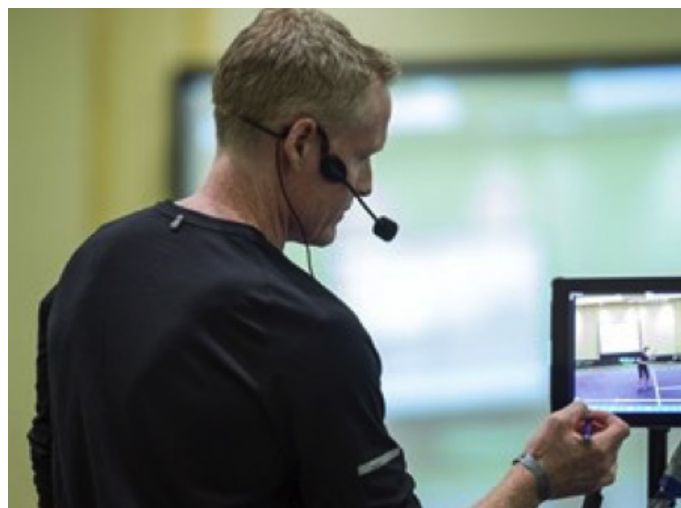
La transición en estos procesos y metodologías para adquirir conocimiento para los entrenadores de tenis modernos, ahora da origen a un bagaje cada vez mayor de investigación que se focaliza en una mejor comprensión de las maneras más efectivas para que los entrenadores desarrollen sus habilidades y aprendan a enseñar (Cushion y cols., 2010). Se afirma que las tres preguntas fundamentales con respecto al desarrollo y evaluación de los entrenadores son: ¿Qué conocimiento se debe enseñar a los entrenadores novicios? ¿Cuál es el método óptimo para enseñar este conocimiento? y ¿Cómo se debe llevar a cabo la evaluación para alentar el continuo aprendizaje a lo largo de la carrera de un entrenador? (Abraham, Collins, 1998). Los continuos esfuerzos de las Asociaciones de Tenis Nacionales y la introducción de iniciativas exitosas de la ITF, como la Junior Tennis Initiative y Play and Stay, y los cada vez más altos estándares del nivel elite, hacen que sea más necesario que nunca que los entrenadores se califiquen adecuadamente, sean competentes, y tengan las oportunidades de contar con un desarrollo profesional continuo siempre disponible. La efectividad de los programas de formación de entrenadores es un factor clave para la formación de entrenadores de calidad, con énfasis en la evaluación estratégica del entrenamiento y la formación que ha contribuido para que surjan estándares nacionales para la práctica en el entrenamiento sub-elite, en los Entes Nacionales de Gobierno, (NGB, por sus siglas en inglés) y las Federaciones Internacionales (IF) (Knowles y cols. 2005).

## Plataformas para el aprendizaje en línea

Se puede decir que la evolución de la tecnología y la disponibilidad de la información han sido aprovechadas por las FIs y las NGBs. Los módulos “tradicionales” de aprendizaje electrónico comprenden varios formatos, como el entrenamiento basado en el ordenador, el entrenamiento basado en internet, las conferencias por internet, y las reuniones virtuales, algunas veces en versiones únicas y otras combinando los anteriores (Mester, Wigger, 2011). Con respecto a los cursos en línea y a las plataformas de formación, desde el punto de vista del entrenador, todo se puede encontrar fácilmente, y la información sobre entrenamiento se encuentra al alcance la mano. Puedes encontrar la información correcta fácilmente y en el momento oportuno (Elderton, 2013). Sin embargo, se sugiere utilizar un amplio rango de métodos de entrenamiento, desde el formato de la clase tradicional hasta el video, el aprendizaje en línea, y por supuesto, las sesiones reales de enseñanza durante las cuales sus alumnos tendrán la responsabilidad de los jugadores que están bajo su supervisión (Pestre, 2013).

## Aplicaciones prácticas

- En el caso de la Real Federación Española de Tenis (RFET), llegaron a la conclusión de que las razones principales por las cuales los entrenadores no asisten a eventos de formación son la falta de tiempo y de recursos económicos. Por lo tanto, la Federación introdujo una cantidad de planes de formación en



línea que son muy exitosos, tanto desde el punto de vista de la retroalimentación proporcionada por los entrenadores, como por la cantidad de inscriptos.

- Las tecnologías para formación disponibles hoy en día, junto con los avances de internet, causan un gran impacto en la disponibilidad y facilidad de acceso a la información para entrenadores. Los recursos de aprendizaje, como Tennis iCoach de la ITF, sirven de ejemplo de dónde los entrenadores pueden acceder a recursos de formación actualizados y continuos con gran facilidad, permitiendo así mayor formación continua durante sus carreras, si así lo quisieren. (Over y Sharp, 2008). Todo lo que se haga para que la formación sea más atractiva, funcional y práctica para los entrenadores, servirá, en última instancia, para lograr un efecto positivo sobre la calidad de los entrenadores de todo el mundo.

Algunos estudios llegaron a la conclusión de que no hay diferencias significativas en los resultados entre la formación en línea y en el aula (Barry, Runyan, 1995). No obstante, se puede afirmar que por medio de la formación en línea/las plataformas CPD, los entrenadores pueden aprovechar mejor su tiempo y recurrir a estos recursos en el momento y lugar que más les plazca, un factor clave a tener en cuenta, puesto que los entrenadores pasan la mayor parte del tiempo en cancha o viajando con los jugadores. Gracias a las plataformas de formación en línea, los entrenadores no necesitan ya bloquear ni un fin de semana, ni varios días, ni cancelar cursos como lo debían hacer en el caso de los cursos presenciales.

Otra de las ventajas importantes del entrenamiento en línea es la oportunidad de acceder a la información repetidamente. Podemos ver una video conferencia o un ejercicio, pausar y ver nuevamente todas las veces necesarias, además, los tutores pueden hacer uso de estos recursos en línea para la enseñanza en el aula.

Muestra la investigación que los individuos prefieren un estilo de aprendizaje más visual, por lo cual se aconseja aplicar las técnicas

**Result** **Mental**

1 2 3 Next

Sort by Date and relevance

**Interview with Lucie Ahl - Junior Fed Cup captain of Great...**  
Captains of the ITF Junior Davis Cup and Fed Cup by BNP Paribas...

**WINNING**  
Winning  
Ann Quinn shares her experience of working with Grand Slam...

**The architecture of quality tennis coaching**  
This presentation is from the 2015 LTA Coaches' Conference at the...

**On court psychological drills for 14 & under players**  
Sport psychologists and coaches aim to improve the mental...

**Coach resilience: What it means, why it matters and how to...**  
Resilience is not an innate capacity but rather develops over...

**Off-court battle with binge eating: Coaches must be part of the...**  
Binge eating is an eating disorder defined as the recurrent

**Key technical priorities for the development of high...**  
During the 2013 Worldwide Coaches Conference in Mexico, Jorge...

**Being good mentally: What does it mean?**  
The ideal performance state, flow, and psychological resilience...

línea, pues los beneficios aplican no solamente a los entrenadores de tenis, sino a los tutores de cursos quienes también pueden utilizarlos, en un entorno de aula, utilizando una tableta u ordenador para mostrar los contenidos de entrenamiento de manera que los entrenadores aprendan por medios más directos, visuales y de tiempo eficiente.

## REFERENCIAS

- Abraham, A., & Collins, D. (1998). Examining and extending research in coach development. *Quest*, 50(1), 59-79.
- Barry, M. & Runyan, G. (1995). A review of distance learning studies in the U.S. military. *The American Journal of Distance Education*, 9 (3).
- Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). *Coach learning and development: A review of literature*. Leeds: Sports Coach UK.
- Elderton, W. (2013). Principles of modern coaching methodology: An evolution, 60, 8-9.
- Felder, R. M. & Silverman, L.K. (1988) "Learning and Teaching Styles in Engineering Education". *Engr. Education*, 78(7), 674-681.
- Mester, J. & Wigger, U. (2011). Online resources for coaches education: Motivation for applied Intellectual Capital Management in tennis, 54, 19-20.
- Over, S. and Sharp, B. (2008). Information Technology in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*. 15 (45): 24-25.
- Oxford, R. L., Hollaway, M. E. & Horton-Murillo, D. (1992). *Language learning styles: Research and practical considerations for teaching in the multicultural tertiary ESL/EFL classroom*. Recuperado en marzo de 2010, de [www.ukessays.com/essays/english-idioma/aprendizaje-estilos](http://www.ukessays.com/essays/english-idioma/aprendizaje-estilos). Php.
- Pestre, B. (2013). Teacher education on court, 60,24-25.
- Reid, J. M. (1995). *Learning Styles in the ESL/EFL Classroom*. U.S.A.: Heinle & Heinle Publishers.

## CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis iCoach**

de enseñanza bajo estos principios. Los aprendices visuales, aprenden de manera más eficiente mirando la información que se presenta por medio de imágenes, gráficos o videos y prefieren el más alto estímulo visual posible. Oxford, Hollaway y Horton-Murillo (1992) indicaron que para este tipo de alumnos, las conversaciones y las instrucciones orales sin apoyo visual pueden producir ansiedad y confusión. Por su parte, Reid (1995) afirma que con los estímulos visuales como los videos, gráficos o dibujos, los aprendices visuales pueden recordar y comprender mejor la información y las instrucciones.

## Pautas para la formación en línea

A continuación se proporcionan algunas pautas para elegir el curso de formación en línea más adecuado:

- ¿Hay un curso en línea comunitario para intercambiar opiniones, blogs, etc.? Oportunidades de trabajar en red y compartir temas con otros profesionales con ideas similares que puedan ser útiles para la interacción entre entrenadores y expertos con diferentes experiencias y trasfondos y aprender de otros y sean el equivalente en línea de las conversaciones en un aula.
- ¿Cuánto dura el curso/las unidades individuales? Frecuentemente, los entrenadores, no pueden compenasar varias horas, semanas, o aún meses sin trabajar para adquirir contenidos, por eso se recomiendan los cursos más breves que requieran menos exigencia de tiempo.
- ¿El curso está avalado por alguna organización/ente gubernamental acreditado? Cada vez es más común que las federaciones nacionales e internacionales de deportes proporcionen y avalen cursos llevados a cabo por compañías externas.
- ¿Dónde se puede acceder al contenido del curso? En una era en la que los ordenadores portátiles, tabletas y teléfonos inteligentes son elementos de tecnología tan comunes, es importante que los entrenadores accedan a los contenidos desde cualquier lugar y en cualquier momento, por medio de diferentes dispositivos.
- ¿Se reconocerá la certificación de asistencia o calificaciones al terminar el curso? La certificación de asistencia o calificación lograda al finalizar el curso debe asegurar que las competencias incluidas mejoren tu desarrollo profesional continuo y tus oportunidades de carrera.

## CONCLUSIÓN

Es importante insistir en la utilización de recursos de buena calidad y materiales obtenidos por medio de plataformas de formación en



# E-books recomendados

## BIOMECÁNICA DEL TENIS AVANZADO

**Autores:** Bruce Elliot, Machar Reid y Miguel Crespo. **Idioma:** Español, Inglés y Francés. **Tipo:** e-book. **Nivel:** Avanzado. **Año:** 2003.

El libro de la ITF Biomecánica del tenis avanzado proporciona un análisis detallado de los golpes del tenis y de las implicaciones mecánicas específicas para el tenista. Combinando información teórica y ejemplos prácticos escritos por algunos de los mejores especialistas en biomecánica del tenis de todo el mundo, esta publicación de la ITF refleja su interés en poner a disposición de entrenadores y jugadores la información más actualizada posible sobre entrenamiento del tenis. Por favor, haga [click aquí](#) para adquirir su ejemplar.



## PSICOLOGÍA DEL TENIS: MÁS DE 200 EJERCICIOS PRÁCTICOS E INVESTIGACIÓN APLICADA

**Autores:** Miguel Crespo, Machar Reid y Ann Quinn. **Idioma:** Inglés y Español. **Tipo:** e-book. **Nivel:** Avanzado. **Año:** 2006

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. Por favor, haga [click aquí](#) para adquirir su ejemplar.

## ITF MANUAL PARA ENTRENADORES AVANZADOS

**Autores:** Miguel Crespo y Dave Miley. **Idioma:** Español y Inglés. **Tipo:** e-book. **Nivel:** Avanzado. **Año:** 2006.

El manual para entrenadores avanzados forma parte del Curso de la ITF para Entrenadores de Nivel 2. Está destinado a entrenadores que trabajan con jugadores desde el nivel de club hasta el nivel nacional. Este manual ha sido laborado con la colaboración de la Comisión de Entrenadores de la ITF y de los Departamentos de Enseñanza de las Federaciones Nacionales de algunos de los países de más éxito en el tenis. Incluye información práctica sobre el papel del entrenador, metodología de la enseñanza del tenis, estrategia y táctica para jugadores de competición, biomecánica del tenis, técnicas de golpeo avanzadas, diagnóstico y corrección técnica, entrenamiento mental para jugadores de competición, preparación física para jugadores de competición, conocimiento de los niveles de juego y análisis de los jugadores, planificación del entrenamiento del tenis, viajar con jugadores de competición, nutrición para la competición y prevención de lesiones en el tenis de competición. Por favor, haga [click aquí](#) para adquirir su ejemplar.



## ENTRENAMIENTO DE TENISTAS INICIANTE E INTERMEDIOS

**Autor:** Miguel Crespo y Machar Reid. **Idioma:** Inglés, Español y Francés. **Tipo:** e-book. **Nivel:** Iniciante a avanzado. **Año:** 2009.

Este libro de 320 páginas forma parte del plan de estudios de la ITF Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios (ex nivel 1). Diseñado para entrenadores que trabajan con jugadores iniciantes e intermedios en escuelas y clubes, este manual es uno de los pocos recursos tenísticos que proporciona información integral tanto práctica como científica sobre todos los elementos del tenis en lo que se refiere al entrenamiento de jugadores de estos niveles de juego. Incluye información práctica y teórica sobre conocimiento de entrenamiento, ciencias del deporte aplicadas, táctica y técnica, biomecánica y movimiento, acondicionamiento físico, programas y mucho más. Por favor, haga [click aquí](#) para adquirir su ejemplar.

# Páginas de internet recomendadas

The screenshot shows the WTA website with a prominent image of Serena Williams celebrating. The navigation menu includes: HOME, TOURNAMENTS, PLAYERS, SCORES & STATS, RANKINGS, NEWS, PHOTOS, VIDEOS, HEALTH, FANS, SHOP. A headline reads: "SERENA: SI SPORTSPERSON OF THE YEAR". Below the headline, there are sections for "NEWS" and "PHOTO GALLERY".

The screenshot shows the ITF Junior Tennis School website. The navigation menu includes: HOME, HOW TO GRADUATE, JUNIOR FORUMS, HELP, CONTACT US. The main content area features the ITF logo and a "Click HERE to START" button. To the right, there is a photo of a tennis player and the text: "The ITF recognises its responsibility towards helping the on and off court development of junior players."

The screenshot shows the ITF Tennis.com Coaching page. The navigation menu includes: NEWS, COACH EDUCATION, COURSES, CONFERENCES, COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW, RESOURCE CENTRE. The main content area features a "Regional Coaches Conference by BNP Paribas" announcement and a list of "UPCOMING COACHING COURSES, WORKSHOPS & WEBINARS".

The screenshot shows the Play+Stay Tennis website. The navigation menu includes: TENNIS10S, AGE 11-17, TENNIS EXPRESS, ITN, CLUBS, COMPETITION, HEALTH, EQUIPMENT, FEDERATIONS. The main content area features a "RULE THE COURT" banner, a "BUY THE BALLS HERE!!!" section, and a "RESOURCES" section.

The screenshot shows the ITF Tennis.com Development page. The navigation menu includes: NEWS, ABOUT DEVELOPMENT, DEVELOPMENT OFFICERS, PLAYER DEVELOPMENT, NATIONAL ASSOCIATIONS. The main content area features a "Grand Slam tournaments increase funding to GSDF" announcement and a list of "UPCOMING DEVELOPMENT EVENTS".

The screenshot shows the TennisCoach website. The navigation menu includes: Technical, Tactical, Physical, Mental, Medical, Player, Coach, Parent, Tutor. The main content area features a "Physical training: short, middle, long distance" banner and a "Latest Content" section with various articles and videos.

The screenshot shows the ITF Store website. The navigation menu includes: Home, Publications, DVDs - CDs, Clothing, Gifts & Accessories, My Account. The main content area features a "DAVIS CUP" banner, a "Customer Login" form, and a "Top Buys" section.

The screenshot shows the World Anti-Doping Agency website. The navigation menu includes: HOME, ABOUT WADA, WORLD ANTI-DOPING PROGRAM, ANTI-DOPING COMMUNITY, SCIENCE & MEDICINE, EDUCATION & AWARENESS. The main content area features a "CoachTrue - Elite" banner and a "CoachTrue - Computer-based anti-doping learning tool" section.



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

## EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Luca Santilli

## EDITOR ADJUNTO

Richard Sackey-Addo, MSc.

## CONSEJO EDITORIAL

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Alemania)  
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)  
Ann Quinn, PhD. (Quinnessential Coaching, Reino Unido)  
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Rusia)  
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, Holanda)  
Bernard Pestre (French Tennis Federation, Francia)  
Boris Sobkin (Russian Tennis Federation, Rusia)  
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, Estados Unidos)  
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)  
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, España)  
Debbie Kirkwood (Tennis Canadá, Canadá)  
E. Paul Roertert, PhD. (AAHPERD, Estados Unidos)  
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association, Holanda)  
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egipto)  
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Alemania)  
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)  
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunéz)  
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japon)  
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)  
Kamil Patel (Mauritius Tennis Federation, Mauricio)  
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Alemania)  
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, Estados Unidos)  
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, Reino Unido)  
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)  
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, Estados Unidos)  
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, Estados Unidos)  
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, Estados Unidos)  
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, Reino Unido)

## 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 de 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.

## NDEXACIÓN

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: <http://en.coaching.itftennis.com/home>  
ISSN: 2225-4757  
Foto Creditos: Gabriel Rossi, Paul Zimmer, Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF

ITF Coaching and Sport Science Review:  
[www.itftennis.com/coaching/sportsscience](http://www.itftennis.com/coaching/sportsscience)

ITF Coaching:  
<http://en.coaching.itftennis.com/home>

ITF Development:  
<http://www.itftennis.com/development/home>

ITF Tennis Play and Stay website:  
[www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)

ITF Tennis iCoach website:  
<http://www.tenniscoach.com/en/home>

ITF Store:  
<https://store.itftennis.com>

ITF Junior Tennis School:  
[www.itfjunortennischool.com/](http://www.itfjunortennischool.com/)

ITN:  
[www.itftennis.com/itn/](http://www.itftennis.com/itn/)