

¡BIENVENIDOS A COACHES REVIEW!

Bienvenidos al presente número de la Revista para Entrenadores de la FIT que contiene artículos de Argentina, Canadá, Colombia, la República Checa, Gran Bretaña y el Pacífico Sur. Entre los temas tratados figuran los siguientes: algunos consejos para jugar bien sobre tierra batida por Daría Kopsic y Fernando Segal, Como mejorar la toma de decisiones por Josef Brabenec, Ejercicios para jugadores avanzados por Iván Molina (Coach de la FIT) y como fomentar una actitud profesional por Frank Zlezak.

La aparición de este ejemplar de la Revista coincide con la celebración del NOVENO SEMINARIO MUNDIAL PARA ENTRENADORES DE LA FIT, del 9 al 15 de Octubre en Barcelona (España). 250 entrenadores y "coaches" de más de 80 países miembros de la FIT participarán en este foro educativo sin parangón. En nuestro próximo número publicaremos una reseña completa de las actividades del Seminario, así como algunas de las excelentes ponencias presentadas en el mismo, para beneficio de quienes no hayan podido asistir a él.

Con la celebración del Seminario Mundial concluye el primer período de vigencia de la actual Comisión de Entrenadores de la FIT. Creada a raíz de una propuesta del Séptimo Seminario Mundial celebrado en Dublín, la Comisión tiene por misión asesorar a la FIT sobre los temas relacionados con el entrenamiento. Durante este período, la Comisión se ha reunido seis veces y ha logrado una serie de importantes objetivos, tales como:

- En 1994, la Comisión de Entrenadores presentó un informe, conteniendo sus recomendaciones, a la comisión encargada de estudiar criterios para determinar la elegibilidad en materia de edad. La Comisión de Elegibilidad decidió hacer suyas, sin apenas aportar modificaciones, las recomendaciones de la Comisión de Entrenadores, en base a las cuales dejará de admitirse la participación de jugadoras de edad igual o inferior a 14 años en los torneos profesionales de alto nivel.
- La Comisión contribuyó a la creación de la "Coaches Review", la Revista para Entrenadores de la FIT, que actualmente constituye un importante vehículo para la difusión de las investigaciones más recientes en temas específicamente relacionados con el tenis.
- La Comisión prestó su concurso para la elaboración de un Programa de Materias de Primer Nivel, destinado a asistir a los países miembros de la FIT interesados en capacitar y titular a sus entrenadores de tenis.

- A petición de la Comisión de Entrenadores, el Comité de Dirección de la FIT decidió establecer una distinción especial destinada a los entrenadores y "coaches" que se hayan distinguido especialmente por "los servicios prestados a nuestro deporte". Dicha distinción tiene por objeto fomentar el reconocimiento de la importancia de la función del entrenador.
- La Comisión de Entrenadores de la FIT también ha contribuido a la confección de los programas de actividades de los Seminarios Mundiales para Entrenadores.

El apoyo y asesoramiento facilitados por los miembros de la Comisión de Entrenadores han sido muy apreciados por todos los integrantes del Departamento de Desarrollo de la FIT. Quisiéramos aprovechar esta oportunidad para expresar nuestro reconocimiento a los "Coaches" que han actuado como miembros de la Comisión de Entrenadores durante el período 1992-1995:

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| Charles Applewhaite (Gran Bretaña) | Alberto Riba (España) |
| Tom Gullikson (EE.UU.) | Lynne Rolley (EE.UU.) |
| Carlos Kirmayr (Brasil) | Richard Schönborn (Alemania) |
| Darí Kopsic (Argentina) | Masaru Uchiyama (Japón) |
| Pierre Lamarche (Canadá) | Ron Woods (EE.UU.) |

El Comité de Dirección de la FIT designará a los nuevos integrantes de la Comisión de Entrenadores para el período 1996-1997.

Una vez más, gracias a todos los entrenadores que han contribuido con sus artículos a la elaboración del presente número de la Revista. Si disponéis de material que os parece podría resultar interesante para futuros ejemplares os rogamos que nos lo hagáis llegar para que podamos considerarlo.

Esperamos sinceramente que este séptimo número de la Revista será de vuestro agrado.



Doug MacCurdy
Director de Desarrollo

David Miley
Administrador de Desarrollo

EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL

por Iván Molina, Colombia (Entrenador de la FIT)

EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL – ALGUNOS EJEMPLOS DE EJERCICIOS

Cuando trabajamos con jugadores de alto rendimiento, nosotros los entrenadores debemos tener presente que cada ejercicio de tenis que hagamos debe incluir los 4 componentes básicos: la parte técnica, la parte táctica, la parte física y la parte mental. Sin un programa adecuado que permita trabajar con esos 4 componentes de forma conjunta, será muy difícil lograr los objetivos que buscamos con nuestros jugadores.

Tras incorporar todos esos elementos a los ejercicios, tenemos que definir otro punto, a saber, la división de la cancha en 3 zonas fundamentales.

Supongamos, por ejemplo, que decimos a un jugador que debe "pegar un golpe cruzado". La zona a la que irá dirigido su golpe incluirá todo el sector cruzado, es decir el lado opuesto en la cancha del contrario, lo que hará que cuente con un margen muy amplio para jugar su golpe, pero no le

dará una información suficientemente detallada y amplia para crear espacios y utilizar la cancha de manera más efectiva.

(Fig. 1) Observamos la división de la cancha de tenis, definida por: 2 franjas determinadas por líneas paralelas a las líneas laterales de sencillos, distantes de éstas unos 1,5 mts., compuestas, cada una de ellas por tres zonas. La Zona 1 es el blanco para los golpes muy angulados, la Zona 2 para los golpes semi-angulados y la Zona 3 es el área a la que deben dirigirse los golpes profundos. Con esta información, ya podemos comenzar a trabajar con los alumnos de una forma más sistemática usando los componentes básicos mencionados.

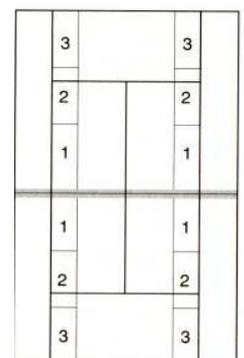


Fig. 1

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL

A continuación quiero ilustrar y detallar algunos ejercicios realizados con ayuda de los objetivos o zonas definidas arriba.

1. DERECHAS CRUZADAS. 2 jugadores. Uno de ellos juega a la Zona 3 y el otro a la Zona 2. Ambos jugadores deben pegar y volver hacia el centro (sin quedarse estacionados en una esquina de la cancha). El que juega a la Zona 3 busca profundidad en sus golpes y el que lo hace a la Zona 2, juega golpes semi-angulados para abrir la cancha.

Ventajas de este ejercicio: Los jugadores trabajan la técnica del golpe, la movilidad de piernas, la precisión, la regularidad, la concentración y el reconocimiento de las diferentes velocidades y efectos de la pelota.

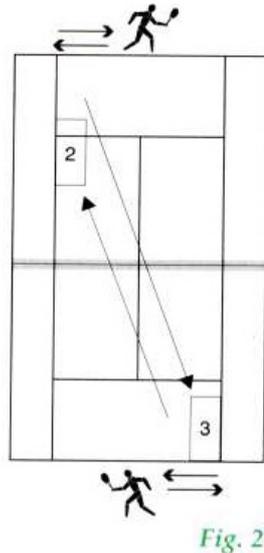


Fig. 2

2. REVESES CRUZADOS. 2 jugadores. Un jugador juega alto a la Zona 3 y el otro jugador puede pegar a la Zona 2 o 3. Cada vez que el jugador pega la bola debe tratar de volver al centro de la línea de fondo.

Ventajas de este ejercicio: Se trabaja los cambios de ritmo, la técnica, la movilidad, la regularidad y la precisión de los golpes y la concentración.

3. PELOTEOS DE REVESES CRUZADOS, CULMINADOS CON GOLPES GANADORES. El mismo ejercicio anterior, con la variante que cualquiera de los dos jugadores puede intentar definir el punto a otro lado de la cancha, después de que cada uno haya pegado a la pelota de 3 a 5 veces.

Ventajas: Las mismas que para el ejercicio anterior y además los jugadores se ejercitan en la ejecución de tiros ganadores para concluir el punto, así como en su reacción a la respuesta del contrario (ya que el otro jugador tratará de llegar a la pelota)

4. SOLO DERECHAS. 2 jugadores. Cada uno de ellos trata de pegar golpes de derecha invertida a las Zonas 2 y 3. Después de que cada jugador haya pegado de 3 a 5 golpes, cualquiera de ellos puede intentar jugar en paralelo para definir.

Ventajas: Entrenamiento de técnica, trabajo de pies, táctica (para abrir la cancha con golpes semi-angulados) y desarrollo de la atención (para permanecer alerta), la reacción, la percepción, la precisión y un alto grado de concentración.

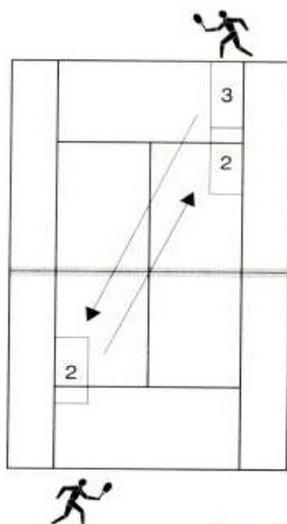


Fig. 4

5. VOLEAS. 2 jugadores. Un jugador en la red, iniciando en la T. El otro en el fondo, en el centro. El de la red juega 2 pelotas a las Zonas 2 o 3, y la tercera la define al otro lado diciendo a qué Zona la va a jugar.

Ventajas: Entrenamiento de la técnica de la volea, reacción, percepción, táctica, concepto de definición, trabajo de pies, concentración, precisión de golpe y toma de decisiones.

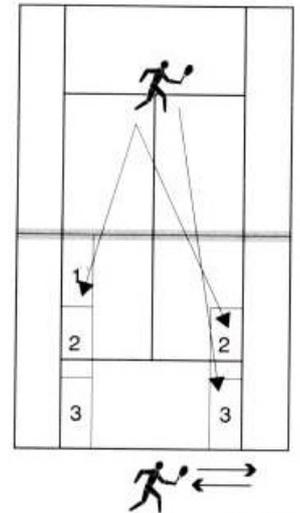


Fig. 5

6. "APPROACH" DE DERECHA O REVES CON "TOP" O "SLICE" Y VOLEA. 2 jugadores o un jugador con un "Pro". Primero, se pelotea de fondo. El jugador que realiza la subida a la red dice a qué Zona juega la pelota. El que se sitúa atrás trata de pasarlo. El jugador de va a la red trata de definir diciendo a qué Zona.

Ventajas: Desarrollo de un juego completo, atrás y adelante, confianza y decisión para ir a la red, percepción y anticipación, trabajo táctico, reflejos, toma de decisiones con menos tiempo, trabajo de pies, equilibrio, reconocimiento de las limitaciones del adversario.

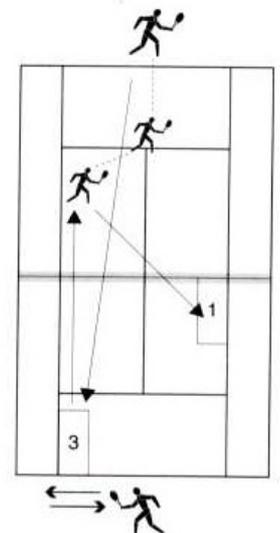


Fig. 6

7. SERVICIO Y DEVOLUCION. 2 jugadores. El que sirve lo hace a cualquier lado. El que recibe, puede dirigir sus restos a la Zona 2, tratando de que sean cruzados la mayoría de las veces. Los jugadores juegan luego el punto.

Ventajas: Trabajo de la técnica, la regularidad y la precisión de golpe, el incremento de porcentajes, la concentración, la reacción, el enfoque en la pelota y la velocidad de mano.

Estos son algunos ejercicios que, como podrá observarse, poseen los componentes básicos arriba mencionados. Lógicamente, todos estos ejercicios tienen variantes y es el "Coach" quien debe tratar de adaptarlos de la mejor forma posible a sus alumnos para así sacar el máximo provecho de las aptitudes de cada uno de ellos.

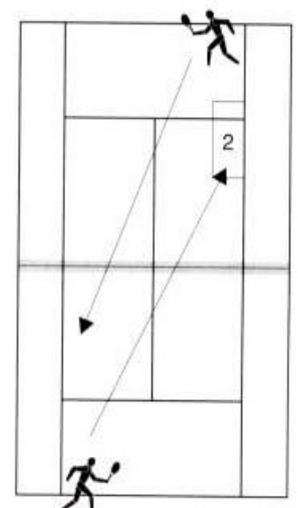


Fig. 7

COMO VALORAR Y MEJORAR LA TOMA DE DECISIONES DEL JUGADOR

por Josef Brabenec Sr (Canadá)

Enseñar a un jugador joven (de 13 a 16 años de edad) a pensar correctamente por sí solo durante un partido, es una de las tareas más difíciles a que debe enfrentarse todo entrenador serio y dedicado. Numerosos entrenadores y padres tratan de resolver este problema pegándose a la valla de la cancha, e intentando impartir instrucciones a sus protegidos, mediante palabras o gestos, después de cada punto. Ese tipo de comportamiento no es útil ni soluciona nada y es perjudicial para el desarrollo futuro del joven jugador.

Para obtener una idea de la capacidad de pensamiento táctico de un jugador joven, puede utilizarse el siguiente ejercicio:

Pedir a dos jugadores jóvenes que jueguen un set de práctica, indicándoles que pueden utilizar hasta 3 puntos "extras" (por separado, o bien 2 puntos al mismo tiempo y luego un tercer punto) en cualquier momento del set que lo deseen.

La situación de "ventaja" o "handicap" así creada permitirá al entrenador obtener valiosos indicios sobre cómo reflexionan los jugadores y si son realmente conscientes del tanteo. Por regla general, el jugador "avisado" siempre utiliza los puntos "extra" durante los juegos en que debe restar para intentar romper el servicio del contrario. Imaginemos, por ejemplo, la situación siguiente: el Jugador A que está al servicio va perdiendo 0 a 30. El otro Jugador B decide entonces utilizar dos puntos "extra" para anotarse el juego y realizar el "break". Tácticamente, la decisión no es demasiado inteligente. El Jugador B debería haber jugado dos puntos más en dicho juego. En caso de ganar uno de los dos puntos, se habría situado con un tanteo de 15 - 40 a su favor, con lo cual:

- podría no haber tenido que utilizar ninguno de sus puntos "extra", en caso de haberse anotado el quinto punto del juego.
- podría haber tenido que utilizar únicamente un punto "extra", en caso de haber perdido el quinto punto.
- si el Jugador B hubiera perdido el tercer y cuarto punto, podría **en ese momento** haber utilizado dos puntos "extra" para romper el servicio del contrario.

La solución tácticamente más acertada para el Jugador B sería jugar el tercer punto y, en caso de perderlo, utilizar un punto "extra" con el tanteo de 15 - 30 a su favor. Ello le colocaría con una ventaja de 15 - 40, es decir, con dos puntos de "break", con lo que sometería al Jugador A, que se halla al servicio, a una gran presión.

Este tipo de partidos de entrenamiento con "ventajas" o "puntos extra" permite crear muchas situaciones más, aparte de la arriba descrita, que son sumamente útiles para "revelarle" al entrenador la inteligencia táctica de sus jugadores jóvenes. Las decisiones de los jugadores, tanto buenas como malas, pueden ser discutidas entre ellos y el "coach" al finalizar el entrenamiento. De esta forma, las decisiones correctas pueden ser corroboradas y recalculadas, y las decisiones erróneas pueden ser debatidas, aclaradas y corregidas, para poder recomendar las decisiones acertadas para su utilización en futuras situaciones.

Considero, en base a mi propia experiencia, que este tipo de ejercicio de entrenamiento es muy revelador para mí como "coach", y sumamente beneficioso para los jugadores jóvenes.

CARACTERÍSTICAS DEL NIVEL DE JUEGO DE LOS JUNIORS DE ÉLITE

por Paul Dent

Este artículo fue publicado inicialmente en la revista "Coaching Excellence" y ha sido reproducido con la autorización del Coaching Department de la LTA (Federación de Tenis de Gran Bretaña)

Al resumir mis observaciones sobre las características de juego de los mejores jugadores de menos de 18 años del mundo, recogidas durante los Internacionales de Francia de este año, he intentado elaborar un "perfil" de jugador, que deberían tratar de emular nuestros jugadores juniors durante su desarrollo tenístico.

Principal Objetivo Táctico: dominar el punto siempre que sea posible

Al sacar:

- Utilizar el servicio para dominar el punto desde el principio.
- Sacar y luego atacar con el golpe de derecha.
- Ser agresivo con el segundo servicio.

Al restar:

- Buscar la regularidad al devolver primeros servicios - hacerse el firme propósito de no "regalar" puntos al restar los primeros servicios del contrario.
- Tener la intención de atacar el segundo servicio siempre que sea posible.
- Contraatacar al restar segundos servicios, golpeando la pelota cuando sube a la altura del hombro, para mantener una posición dominante en el terreno de juego.

Cuando ambos jugadores permanecen en el fondo de la cancha:

- Obligar al contrario a cometer errores, de las maneras siguientes: ejerciendo una presión sostenida, colocándose sobre la línea de fondo después de cada golpe, jugando desde el interior, a tres cuartas partes

de la distancia de la red a la línea de fondo, haciendo pocos "regalos", gracias a la regularidad y la toma de decisiones adecuada, jugando en toda la cancha, aumentado el ritmo y la cadencia de los peloteos, incluso al jugar sobre tierra (muchos peloteos de ocho golpes necesitaron menos de 15 segundos para completarse.

- Seguir una "lista de opciones" para que la toma de decisiones sea suficientemente agresiva. Por ejemplo, el jugador trata, ante todo, de atacar. De no ser posible, intenta contraatacar. Si ninguna de las dos tácticas constituye una buena opción "de porcentaje", recurre a una "defensa agresiva", por ejemplo, con una pelota alta y liftada de tipo "globo", jugada con decisión, o bien con un golpe de revés "cortado", para poder neutralizar el ataque del contrincante.

Al subir a la red o al jugar desde ella:

- Presionar al adversario, amenazándole con subir "a destiempo" (retrasando la subida para presentarse en la red de forma inesperada)
- Dominar y presionar desde media pista, utilizando la potencia, la precisión y/o golpeando la pelota en su fase ascendente tras el bote.

Cuando el adversario sube a la red o juega desde ella:

- Hacer que el contrincante que juega desde la red "se gane" el punto.
- Jugar "passing shots" precisos y bien camuflados.
- Utilizar globos liftados de ataque tanto de derecha como de revés.

Las observaciones y reflexiones siguientes, que acudieron a mi mente al observar la actuación de los jugadores durante el torneo, son fundamentales para caracterizar el perfil técnico, mental y físico de un jugador junior menor de 18 años de talla mundial:

- "Gran rapidez de aceleración de la cabeza de la raqueta, justo antes del impacto"
- "Colocación temprana del cuerpo, para alinearlos correctamente respecto a la trayectoria de la pelota"
- "Sensación de "explotar" contra la pelota y luego "rodar" por encima de ella, en lugar de "rascar la espalda" de la pelota en el punto de impacto"
- "Penetración en la cancha del contrario, mediante tiros que llevan "peso" y profundidad"
- "Golpear con un punto de contacto sólido y estable, que se repite una y otra vez durante el partido"

- "Saber jugar un punto tras otro, sin apresurarse" "Tener espíritu de lucha" "Guiarse por la filosofía de: nos volveremos a ver las caras" "Hacer gala de equilibrio y saber controlar las emociones"
- "Movimientos atléticos"; "Cuádriceps y pantorrillas elásticos y potentes"; "Rotación del tronco explosiva"

Mi visita a Roland Garros durante el torneo constituyó, una vez más, una experiencia sumamente enriquecedora para mí. La oportunidad de evaluar las características de juego de los mejores tenistas juniors del mundo y de "conversar de cosas del oficio" en dicho entorno privilegiado con otros colegas entrenadores y preparadores de alto rendimiento de diversos países, es una de las mejores modalidades de capacitación y perfeccionamiento profesional que pueda desear todo "coach" que se halle realmente dedicado a su trabajo.

DIRECTRICES PARA JUGAR BIEN EN TIERRA

por Daría Kopsic y Fernando Segal (Argentina)

A lo largo de los últimos 25 años, Argentina ha producido jugadores especialistas de tierra batida. Nombres como VILAS, CLERC, SABATINI, JAITE, MANCINI, PEREZ ROLDAN y muchos otros han hecho posible fuera conocido en todo el mundo. A continuación vamos a esbozar una serie de orientaciones que los entrenadores deberían tomar en cuenta para desarrollar el juego de sus pupilos en tierra batida:

1. Lifting más la pelota, jugándola muy alto por encima de la red.

Para ganar puntos en tierra hay que tener paciencia y evitar cometer errores no provocados. A menudo, ello se obtiene jugando la pelota alta por encima de la red. El jugador tiene mayor margen de error para golpear y tiene un bote más alto que impide que el contrario le presione.

2. Preparar al jugador mentalmente para jugar peloteos largos.

En tierra, hay que estar preparado a "labrarse" el punto, jugando muchos golpes. Dado que se trata de una superficie lenta, es más difícil conectar golpes ganadores.

3. Ejercitar la transferencia del peso del cuerpo utilizando un impulso angular o rotativo en el gesto de golpeo.

La posición abierta permite la transferencia del peso del cuerpo a la pelota con una utilización eficiente del impulso angular del movimiento de golpeo (a base de tobillos, rodillas, caderas, tronco, hombros, antebrazo - la llamada cadena cinética).

4. Jugar golpes profundos.

Al jugar la pelota con profundidad podemos evitar que el adversario nos ataque. Esta es frecuentemente la manera óptima de "construir" el punto para poder culminarlo ulteriormente.

5. Invertir el tiempo necesario para preparar una "estrategia".

La variedad de golpes es fundamental en tanto que arma estratégica, al igual que lo es tomarse el tiempo necesario para practicar toda la gama de opciones. Los jugadores deben tratar de combinar la altura, la angulación, la profundidad y la velocidad en sus golpes.



6. Al sacar, conviene liftar y buscar los ángulos, en vez de sólo tratar de darle fuerte a la pelota.

Una pelota de servicio de bote alto y bien angulada permitirá que el jugador asuma la iniciativa y juegue a continuación un golpe que permita presionar al contrario, por ejemplo, un golpe de derecha.

7. Hay que utilizar combinaciones de pelotas altas muy liftadas seguidas de golpes semi-planos para subir a la red.

Las pelotas altas permiten poner en dificultades al adversario y obligarle a jugar corto. Cuando se obtiene una respuesta corta, hay que jugar un golpe semi-plano, para intentar ganar el punto directamente o ejercer suficiente presión para subir a la red.

8. No conviene atacar todas las pelotas cortas.

Es importante aprender a reconocer qué pelotas cortas pueden atacarse, ya que todo golpe de aproximación mal ejecutado hará que el jugador que ataca sea pasado fácilmente en la red.

9. Emplear la estrategia de "cansar" al contrario, dado que la superficie de juego se presta a ello.

Se puede cansar físicamente al contrario a base de las siguientes tácticas: jugar regularmente "1 y 1" (es decir, dirigir la pelota a cada lado de la cancha), o mediante combinaciones de tipo "1 y 2" (jugando dos golpes seguidos al mismo lado para pillar a contrapié al adversario).

10. Utilizar los ángulos al sacar.

Los saques colocados en ángulos cortos, combinados con golpes profundos pueden minar físicamente al contrario, ya que le obligan a cubrir más terreno y crean aperturas para los ataques. Al sacar angulado se obliga al adversario a recorrer entre 9.5 y 11 mts., según donde se coloque el servicio (con un servicio angulado - 9.5; con una pelota de servicio doblemente angulada - 11 mts.)

11. Entrenar el "resbalar" lateralmente y hacia adelante.

Saber "patinar" correctamente ayuda al jugador a efectuar una aproximación más precisa y a apoyarse para transferir el peso del cuerpo. No obstante, es importante "resbalar" únicamente cuando lo requiere el tipo de golpe a efectuar.

12. Intentar devolver todas las pelotas.

Psicológicamente, es importante desarrollar una actitud de "peleón", que trata de devolver todas las pelotas del contrario, ya que la cancha de tierra

es lenta y permite "salir adelante" de muchas situaciones comprometidas. Si logramos devolver muchas pelotas, ello producirá un efecto negativo evidente en el contrario.

13. Utilizar la variedad en defensa.

Conviene usar una combinación de passing shots altos, cortos, cruzados y paralelos. Hay que emplear el lob liftado como arma y para evitar que el adversario sepa qué golpe le vamos a enviar.

14. Aprender a usar la dejada.

Combinando los golpes profundos y muy liftados, que obligan al contrario a retroceder con una dejada, lograremos que éste tenga que cambiar de dirección y se vea obligado a recorrer la máxima distancia en su carrera. Se trata de una táctica sumamente eficaz en tierra.

15. Hay que aprovechar las pausas entre punto y punto.

Conviene entrenar como si se estuviera disputando un partido real, tomándose el tiempo necesario para controlar el cuerpo y la mente. En tierra, los puntos son más largos y más difíciles de concluir. Hay más probabilidad de fatiga y es muy importante jugar cada punto al nivel más alto de intensidad física y mental. Es pues capital utilizar las pausas entre puntos para tratar de regenerarse.

16. Conviene realizar una sólida preparación física.

Hay que ejercitarse duramente, haciendo hincapié en el trabajo de fuerza, potencia y flexibilidad. El cuerpo debe poder ejercer una potencia constante al golpear la pelota, a pesar de la fatiga.

17. Entrenarse jugando partidos de práctica de 4 ó 5 sets.

En tierra, los partidos ponen a prueba la forma física y mental del jugador. Jugando largos partidos de práctica obtendremos la condición necesaria para mejorar el rendimiento durante el tercer set, cosa que resultará más fácil si nos acostumbramos a jugar cinco sets.

En números futuros de la Revista, iniciaremos una serie de artículos para guiar al lector en los diversos aspectos (técnico, táctico, físico y mental) que hay que tener en cuenta para ayudar a los jugadores a alcanzar un alto rendimiento al disputar partidos sobre esta superficie.

COMO CONTRARRESTAR ESTILOS DE JUEGO DE "ESPECIALISTAS"

por David Sammel

Este artículo fue publicado inicialmente en la revista "Coaches and Coaching", y ha sido reproducido con la autorización del Coaching Department de la LTA (Fed. Británica de Tenis)

1. El Jugador que "Saca y Sube a la Red"

El jugador que saca y sube espera que le regalen muchos puntos y trata de lograr que al contrario le "entre complejo" a la hora de restar. Cree que si, al principio del partido, puede interceptar con golpes ganadores desde la red algunos restos y passing-shots buenos, el adversario se dejará llevar por el pánico e intentará ajustar cada vez más sus restos y passing shots. Si el "sacador y voleador" está sacando bien, puede sentirse inmune al "break".

Cómo contrarrestar este estilo de juego:

- Intentar devolver tantos primeros servicios como sea posible, aunque sea con restos fáciles de volear. Obligar al jugador que saca y sube a volear muchas pelotas en la red pagará dividendos más tarde en el partido, cuando la presión es mucho mayor.
- Conviene atacar el segundo servicio, no necesariamente pegando muy fuerte, sino restando desde una posición más avanzada para poder devolver antes la pelota y apresurar al jugador que sube a volear. Es muy importante obligarle a jugar una segunda volea o un "smash". Cuando la primera volea es buena, no hay que tratar de jugar passing shots pegando a gran velocidad, sino obligar al contrario a jugar la pelota. También en este caso, los beneficios de esta táctica se harán sentir más adelante en el partido.
- Hay que ser paciente. No dejarse llevar del pánico y esperar a que el adversario se "descentre" - en un juego en que haga una doble falta, falle una volea fácil o no falle muchos primeros servicios. Eso suele suceder tras jugar estupendamente 1 ó 2 juegos de servicio anteriores.
- Conviene dirigir todos los restos que sea posible a los pies del adversario, sin olvidarse de jugar restos al centro.

2. El Jugador que "Resta Muy Bien"

Este tipo de jugador pone muchos restos en juego y conecta la pelota por delante del cuerpo, por lo que consigue apresurar al sacador. Su objetivo es lograr que el jugador que saca:

- No sepa adonde sacar para ganar el punto fácilmente.
- Tenga miedo del resto y renuncie a sacar y subir.

Cómo contrarrestar este estilo de juego:

- Dirigir más saques al cuerpo. Es más difícil avanzar y golpear cuando la pelota nos viene encima. No hay que esperar ganar el punto sin esfuerzo, sino estar preparados a jugar el resto. Apresurarse al jugar el primer golpe de fondo o la volea, obligando al restador a jugar su segundo golpe. Al especialista de resto le gustan los puntos breves. Estos jugador son duros y no conviene ponerse nervioso. Hay que correr mucho y esforzarse para que tenga que jugar muchos segundos golpes durante los peloteos.
- Conviene "desajustar" su gama preferida de restos, variando las combinaciones de ataque de servicio y volea. Por ejemplo, a veces hay que esperar a que haya jugado el resto antes de atacar, o bien arriesgar un poco más en el segundo servicio.
- Tratar de evitar que gane sus propios juegos de servicio con excesiva facilidad, ya que ello le permite concentrarse exclusivamente en su "punto fuerte" - romper nuestro servicio a base de buenos restos.

3. El especialista de Tierra Batida

Nos agotará hasta perder la razón y la paciencia, para obligarnos a pegar "sin ton ni son" para tratar de ganar el punto rápidamente, o a subir a la red sin preparar el ataque o desestabilizado al adversario.

Cómo contrarrestar este estilo de juego:

- Si no tenemos el mismo estilo de juego que el adversario, ya sabemos que la clave de nuestra victoria reside en atacar correctamente. Lo más importante es adoptar una buena "actitud mental" y aceptar que:
 - a. El contrario nos pasará de vez en cuando.
 - b. Algunos globos liftados nos superarán.
 - c. Tal vez tardemos en romperle el servicio.
 - d. Hay que esperar a que se presente la ocasión, cuando baje su regularidad y nos haga algunos "regalos".

El Método de Ataque:

a. nuestro servicio es nuestra mejor baza. Hay que usarlo para desequilibrarle. Un 60% aproximadamente de primeros servicios hay que

ejecutarlos a tres cuartos de la velocidad máxima, concentrándose en la colocación (incluyendo los saques al cuerpo), Para mantener un porcentaje alto de primeros servicios. El 40% restante debe utilizarse para evitar que el adversario se acostumbre a una misma velocidad de saque y para tratar de conseguir algunos puntos fáciles.

b. Hay que sacar y volear un 50% de las veces, especialmente con el tanteo en 30-40, 40-30 y en los puntos de ventaja.

c. Aparte del saque, las dos mejores "armas" de nuestro arsenal de ataque son nuestro segundo golpe, es decir, el golpe que jugamos como respuesta al resto y nuestra propia devolución de servicio. Si nuestro segundo golpe es una volea, hay que tratar de obligar al adversario a jugar muchas pelotas a **contrapie** e intentar interceptar sus tiros con voleas cortas (no con dejadas sino desviando y cruzando nuestros golpes de volea)

d. Siempre que podamos jugar nuestro segundo golpe tras un resto corto del contrario hay que atacar la pelota y tomar las riendas del punto, y así crear oportunidades para nuestras "intercepciones" en la red.

e. Al atacar con subidas a la red, no hay que olvidar uno de los golpes de aproximación menos utilizados - la pelota profunda y al centro que se le viene encima al contrario, que priva al especialista de tierra batida de su "esencia vital" - los passing shots jugados en carrera que le permiten crear ángulos para sus tiros. Hay que colocar la subida al centro de forma que obligue al jugador contrario a jugar un revés. Por ejemplo, con un jugador que habitualmente se "cubre" el revés con la derecha (con golpes de derecha revertida desde el lado del revés, a la manera de Courier o Graf), podemos dirigir nuestros golpes de aproximación "al centro" un poco más esquinados hacia el revés.

La Devolución de Servicio

a. Conviene tratar de meter muchos restos a primeros servicios elevando la pelota. Para lograrlo, al principio hay que dar pruebas de modestia y retrasar bastante la posición desde la que efectuamos el resto. Una vez que nos hayamos acostumbrado al servicio del contrario, podemos adelantarnos para apresurarlo más.

b. Al devolver el 2º servicio hay que avanzar, golpear la pelota pronto y atacar para apremiar al adversario y asumir el control del punto (recuérdese que "golpear pronto" y "atacar" no es precipitarse o pegar muy fuerte únicamente). Si vemos que el adversario tiene dificultades debemos "sorprenderle" con subidas rápidas a la red y subir directamente después del resto.

Advertencia:

Sólo porque hayamos realizado un buen segundo golpe o un resto no significa que hayamos mantenido el control del punto. A menudo, el adversario replica con golpes profundos y liftados. En ese caso, hay que "asentarse" y jugar tranquilamente el punto en espera de una ocasión de atacar. No hay que "forzar" las cosas o apresurarse en demasía, sino jugar el punto para poder asumir el control de la situación.

4. El Jugador que "Sube a la Red en Cuanto Puede"

El jugador que sube a la red sobre cualquier pelota quiere apresurarnos para que nos dejemos llevar por el pánico. Suele utilizar los "faroles", es decir, intentar engañar al contrario con sus subidas y aprovecha la presión que genera al obligar al adversario a pasarle tantas veces para minar su resistencia.

Cómo contrarrestar este estilo de juego:

- Hay que mirar la pelota y jugar los golpes normalmente, sin prestar atención a las "piruetas" o "palomitas" que pueda realizar nuestro adversario en la red. En cuanto se de cuenta que no nos precipitamos al jugar los passing shots ni nos dejamos impresionar porque gane un número considerable de puntos cuando sus golpes de aproximación son buenos, podrá hacernos poco "daño" con su estilo de juego.
- Hay que obligar al adversario a jugar muchas voleas y smash.
- Hay que aprovechar las oportunidades de subir a la red. Los especialistas del juego de "cortar y subir" no suelen jugar buenos passing shots.

5. El Jugador "Pegador"

Este tipo de jugador trata de "sacarnos a palos" de la cancha y "hacernos añicos" con sus potentes golpes. Habitualmente tiene un buen inicio de partido y juega bien cuando va por delante en el marcador. Cuando "está en forma" puede resultar impresionante, pero...

Cómo contrarrestar este estilo de juego:

- Hay que "pelear y aguantar" y elevar la pelota. Obligarle a pegar 3 ó 4 soberbios golpes para ganar el punto, cada vez que podamos.
- Hay que pegarle pronto a la pelota e impactar al frente del cuerpo para utilizar la velocidad de sus propios golpes en contra suya. De esta manera, al tener que jugar passing shots le obligaremos a "forzar el ritmo" y perderá el control del golpe. Nuestra "actitud mental" debe ser: ignorar sus grandes golpes, esforzarnos y no dejarnos intimidar. Hay que jugar convencido de que se le "acabarán" los "proyectiles" si obligamos a "disparar" muchos, y, cuando falle, dudará de sí mismo...se acabó.

6. El Jugador que "Abre Mucho los Ángulos" / Toma la Pelota Muy Pronto / "Da Un Falso Ritmo"

Este tipo de jugador intenta rompernos el ritmo y, lo que es más importante, trata de impedir que establezcamos un ritmo de juego durante el partido. Probará de confundirnos y apresurarnos con sus estratagemas, gracias a su habilidad y toque de pelota. Sabe variar la velocidad y utilizar diversos tipos de servicios, puede generar una velocidad de golpe sorprendente cuando avanza hacia la pelota y la toma pronto y restar con buen "timing" primeros servicios de gran potencia. Es un adversario "duro de pelar", pero...

Cómo contrarrestar este estilo de juego

- Aparte del servicio, tienen pocos "resortes" para aumentar la velocidad y la potencia de su juego.
- Su juego se basa en el "timing", con poco margen de error cuando mueve mucho la pelota para abrir ángulos. Suelen cometer errores "en serie".
- Hay que devolver sus golpes con el mismo ángulo con que llegan. Por ejemplo, si nos envía una pelota cruzada debemos replicar con otra pelota cruzada para cerrar ángulos, a menos que estemos seguros de poder jugar un golpe ganador en paralelo.
- Hay que "bajarse" bien al pegar la pelota para poder jugar golpes profundos, porque entonces le resulta más difícil "mover" la pelota. También nos permitirá crear oportunidades de subir a la red. En la red hay que "agacharse" y mantenerse atento y ágil, porque, si logramos "leer" los passing shots de este tipo de jugador, estará perdido, ya que no puede superarnos con la velocidad de sus tiros. Además, al flexionar bien le crearemos otro problema porque producirémos golpes duros y "con peso".
- Nuestra actitud: no hay que preocuparse si este tipo de jugador nos "desorienta" o nos desequilibra a veces. Es inevitable que así sea. Nos irá "pinchando" y "cortando" con pequeñas "heridas", antes de que logremos "atravesarle" con nuestra "espada" para evitar que nos "desangre" poco a poco. Hay que hacer que se sienta impotente, a base de golpes poderosos, voleas, servicios y remates siempre que podamos. No hay que jugar al "ratón y el gato" y tratar de ser más astuto que él, cuando tengamos la opción de "romper" la pelota y acabar el punto de una vez por todas.
- Si nuestro estilo de juego es semejante al suyo, tenemos que jugar los porcentajes mejor que él.

Además de los especialistas arriba mencionados, también es necesario tomar en cuenta las siguientes características de juego:

El Especialista en la Táctica de "Cortar y Subir". No hay que tratar de ver cuando va a subir. Hay que mirar la pelota y ser consciente de que, cuando estamos en dificultades, a veces conviene intentar pegar un "gran golpe". Cuando se trate de un revés cortado, hay que jugar la respuesta en paralelo, ya que es la más difícil de interceptar eficazmente de volea.

EL Jugador "Completo". Debemos jugar nuestro juego y esperar, porque hasta este tipo de jugador tan sólido y regular comete errores. Para poder desequilibrarlos es necesario asumir algunos riesgos.

Los Jugadores Muy Altos. Hay que jugarles la pelota al cuerpo cuando están en la red. Jugar globos no es mala idea porque si cuando retroceden se quedan un poco rezagados puede resultar más fácil enviarles la pelota a los pies.

Los Jugadores Muy Rápidos. Estos jugadores recuperan su posición rápidamente y pueden llegar a pelota muy distantes con relativa facilidad. Por ello, con frecuencia, una buena táctica a emplear contra ellos es volver a enviar la pelota hacia el punto del que han vuelto, para así intentar pillarles a contrapié.

COMO CONSEGUIR "MOMENTUM"

por Nick Lawrence (Rover National Training Coach - LTA)

Este artículo fue publicado inicialmente en "Coaching Excellence" y ha sido reproducido con la autorización del Coaching Department de la LTA (Fed. Británica de Tenis)

Tras pasarme todo este verano observando un número incontable de partidos disputados en competiciones nacionales e internacionales, deseo referirme a un aspecto del juego que, en mi opinión, tiene una importancia capital a la hora de determinar el resultado final de muchos partidos.

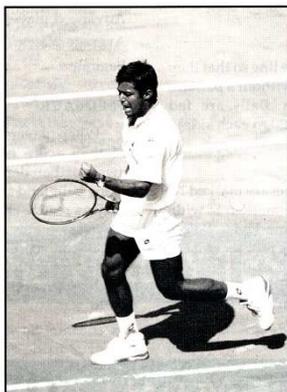
El aspecto al que quiero aludir es el "**momentum**" (iniciativa, dominio, delantera, ímpetu). En todos los partidos muy disputados hay ineludiblemente fases en que un jugador domina a su contrincante y viceversa.

Estoy firmemente convencido que los grandes campeones aprenden a "**capear el temporal**" cuando la situación está desequilibrada en su contra y a capitalizar al máximo su ventaja cuando las cosas ruedan a favor suyo en el partido.

En muchas de mis "charlas" posteriores al partido con los jugadores, me di cuenta que muchos de ellos no eran conscientes de los altibajos registrados en el partido que acababan de disputar. En un número incontable de casos, jugadores que habían conseguido ganar un punto importante tras un arduo peloteo en una cancha de tierra lenta, minando así mentalmente la confianza del contrario, habían cometido una doble falta en el punto siguiente y con ello habían perdido el "**momentum**", es decir "habían arrojado por la borda", a la ligera, la iniciativa que apenas habían adquirido.

Me di cuenta que, en tanto que "coach", era responsable de enseñar a los jugadores a no "cavar su propia tumba" durante los partidos.

Una vez escuché a un distinguido entrenador referirse a un partido de tenis como "una guerra", en la que cada punto es una batalla distinta. Esta analogía constituye una excelente manera de ayudar a los jugadores jóvenes a entender lo que es el "**momentum**". Es evidente que contra más batallas seguidas ganamos, más probable será que alcancemos la victoria final en la guerra. Estudios realizados por la Federación Alemana de Tenis demuestran que el jugador que gana un mayor número de series de 3 puntos seguidos a lo largo del partido es el que se impone al final. De ahí que pueda decirse "**tres puntos en carrerilla te darán la iniciativa**". Este "lema" es muy adecuado para sintetizar un procedimiento muy útil para adquirir "**momentum**", que me gusta utilizar con frecuencia en los partidos de entrenamiento con mis jugadores.



Las Series de 3 Puntos Seguidos

En una situación habitual de individuales, el jugador "A" saca y, durante un cierto período de tiempo, trata de anotarse series de **3 puntos seguidos**, lo que constituye **1 éxito**. En caso de anotarse **6 puntos seguidos** obtiene **3 éxitos**, y, de ganar **9 puntos seguidos**, cosecha **6 éxitos**. El mismo principio se aplica también al jugador que resta. Este ejercicio es sumamente instructivo cuando uno de los jugadores logra realizar un "ace", un buen smash, o se bate "como un león" para apuntarse un punto bien merecido. Y lo mismo ocurre cuando uno de los contendientes comete una doble falta, falla un remate o no mete una dejada.

Esta es una manera excelente de formar a jugadores "inteligentes", ya que les permite sentir, e incluso percibir cuando el jugador contrincante juega con confianza e iniciativa, y cuando está en un momento psicológicamente bajo. Los jugadores aprenden pronto que, por ejemplo, un buen smash ganador puede permitirles tomar la iniciativa en el punto siguiente, y que, tras fallar una dejada, deben tratar a olvidarse de su error instantáneamente.

Ian Barclay dice con frecuencia que **el jugador que gana el punto con un smash agresivo, frecuentemente gana también el punto siguiente**.

Resumiendo, estoy firmemente convencido de que nuestros pupilos deben aprender a adquirir y mantener "**momentum**" según sus propias características durante sus partidos de entrenamiento, para que se convierta en algo natural en los partidos de competición. Hay que aprovechar todas las oportunidades de fomentar la confianza y la iniciativa, para "liberar" la energía positiva del jugador.

Creo que uno de los mejores ejemplos de control de "**momentum**" de estos últimos tiempos es, probablemente, la actuación de Andre Agassi en el US Open de 1994. Estaba absolutamente convencido de que ganar el Open de EE.UU. era su destino y, tras vencer a Chang en cuartos de final, su "ímpetu", es decir el "**momentum**" adquirido con esa victoria, le llevó en volandas durante el resto de sus partidos en el torneo.

El reto que tenemos planteado nosotros "coaches" y entrenadores fomentar todo lo que contribuye a alimentar el "**momentum**" y a mantenerlo en partidos consecutivos, es decir a lo largo de todo un torneo.

EL TEST DE 400 PUNTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL CONTROL DE PELOTA

por Dan O'Connell (Oficial de Desarrollo de ITF, pacífico del Sur)

Algunos "juniors" adolecen de falta de disciplina y organización en sus hábitos de entrenamiento. Frecuentemente, los jugadores se limitan a "pelotear", sin poder evaluar o determinar sus progresos.

El objetivo de los tests de control de pelota es que el jugador adquiera consciencia de sus lagunas, mediante una evaluación o "retroinformación" objetiva de la que, a menudo, no dispone en sus sesiones de práctica. Estos tests pueden compensar la falta de partidos de entrenamiento, o sustituirlos, permitiendo, al mismo tiempo, que el jugador evalúe sus posibilidades según los puntos alcanzados en ellos.

Los tests pueden organizarse en forma de pequeños juegos divertidos que el profesor incluye en las clases colectivas de una hora, o realizarse, todos de una vez, durante un programa de lecciones de una semana.

Para realizar los tests, el entrenador necesita dos cuerdas de unos 10 mts. de largo. En cada test, las zonas de puntuación se dividen en segmentos de aprox. 2 metros cada uno. Para que los resultados sean congruentes, es necesario que las áreas de puntuación tengan siempre las mismas dimensiones.

El total máximo de puntos que se pueden obtener es de 400. 200 pueden alcanzarse en dos tests de golpes de fondo, y otros 200 en tests del smash, la volea y el servicio.

Como ya se ha indicado, cada test cuenta con un sistema de puntuación separado.

El test de 400 puntos para la evaluación del control de pelota también permite establecer un valor global del jugador, según la clasificación siguiente:

CLASIFICACIÓN DE JUGADORES POR CATEGORIAS, EN BASE A UN TOTAL MÁXIMO POSIBLE DE 400 PUNTOS

Campeón:	300 puntos o más
Jugador de Torneo:	270 a 299 puntos
Jugador Adelantado:	240 a 269 puntos
Jugador Intermedio:	200 a 239 puntos
Principiante:	menos de 200 puntos

EL JUEGO DE LAS 40 PELOTAS

EL JUEGO DE LAS 40 PELOTAS

Se trata de un divertido juego que permite evaluar la profundidad de los golpes de fondo

OBJETIVO

Hacer que los alumnos sean más conscientes de la profundidad de sus golpes. En cuanto se den cuenta de sus dificultades para jugar profundo, los jugadores prestarán más importancia a ese aspecto de su juego. El sistema de puntuación permite a los jugadores controlar sus resultados en materia de profundidad y de compararlos con los de sus compañeros.

COMO JUGAR AL JUEGO DE LAS 40 PELOTAS

El profesor lanza todas las 40 pelotas desde la línea de servicio de forma que bote más allá de la línea de servicio opuesta. Las pelotas deben lanzarse irregularmente, sin un patrón fijo, variando la altura, la velocidad y el efecto. Hay que enviarlas a la derecha y al revés (aproximadamente 20 pelotas a cada lado).

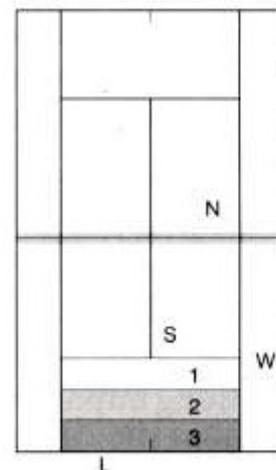
SISTEMA DE PUNTUACION

Pueden obtenerse 7 notas. Las pelotas que van a la red se marcan como N. Las que botan corto (en el cuadrado de servicio) se anotan como S, las que van fuera lateralmente se registran como W, y las que van demasiado largas L. El jugador sólo recibe puntos si la pelota bota dentro de uno de los tres segmentos de aprox. 2 mts. de ancho de la zona cercana al fondo de la cancha (delimitados por las cuerdas). Los tiros que aterrizan en el segmento más próximo a la red reciben 1 punto, los que lo hacen en el segmento del medio, 2 puntos y los que botan en el interior del segmento contiguo a la línea de fondo reciben la nota máxima de 3 puntos.

En cuanto bota cada una de las 40 pelotas, uno de los jugadores grita la puntuación obtenida (una de las siete notas posibles), que es anotada por el encargado de registrar la puntuación en la tarjeta de resultados (véase la muestra de tarjeta).

CLASIFICACION POR CATEGORIAS SEGUN LA PUNTUACION, SOBRE UN RESULTADO MAXIMO POSIBLE DE 120 PUNTOS

Campeón : 80 puntos o más
Jugador de Torneo: 65-79 puntos
Jugador Adelantado: 50-64 puntos
Jugador Intermedio: 40-49 puntos
Principiante: menos de 40 puntos



EVALUACIÓN

Al pasar revista a los resultados inscritos en su tarjeta, los jugadores adquieren consciencia de las dificultades que tienen con la profundidad de sus golpes. Si hay un número excesivo de golpes cortos o que van a parar a la red, se dan cuenta que hay que realizar cambios. Si se repite el test varias veces, veremos como los resultados mejoran paulatinamente. Este test permite demostrar que el control y la profundidad pueden mejorarse, si el jugador se aplica y se concentra en ello.

EL JUEGO DE LAS 80 PELOTAS

Este juego es un test, realizado de forma divertida, utilizado para determinar la precisión y eficacia de los passing shots de derecha y revés.

OBJETIVO

Desarrollar el juego de piernas para los principiantes, la dirección de los golpes para los jugadores avanzados y los passing shots para los jugadores de torneo.

COMO SE JUEGA

El juego de las 80 pelotas está compuesto por una serie de ocho test, en cada uno de los cuales el jugador pega 10 pelotas, para totalizar los 80 golpes.

Para realizar el test se requieren seis alumnos de un nivel semejante, 30 pelotas de tenis y dos cuerdas de unos 10 mts. de largo. Las cuerdas se colocan paralelas a las líneas laterales de la cancha de individuales, a unos 2 mts. de distancia de éstas. Se trata de colocar los golpes en las distintas zonas objetivo adecuadas. Cada golpe que bota dentro de la zona objetivo permite al jugador anotarse un punto.

El juego se divide en dos partes. En la primera, los alumnos participan en cuatro tests de golpes de derecha. En los dos primeros se determina la habilidad de ejecutar derechas en paralelo, y en los otros dos la de jugar golpes de derecha cruzados. Cada jugador golpea 40 pelotas.

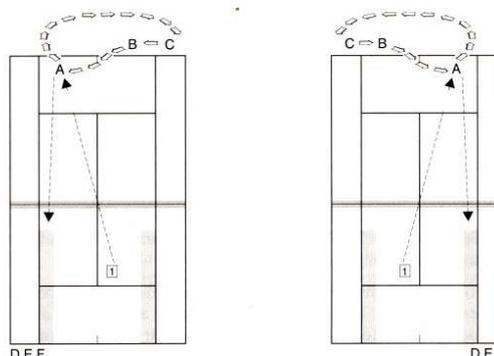
En la segunda parte, cada jugador realiza cuatro tests de golpes de revés, los dos primeros para los reveses paralelos y los dos restantes para los reveses cruzados, en los que golpea un total de 40 pelotas.

El entrenador lanza las pelotas desde la línea de servicio que deben botar detrás de la línea de servicio opuesta, para que los alumnos golpeen desde dentro de la cancha. Cada jugador debe correr hacia la pelota e intentar dirigirla a la zona objetivo. Tras pegar cada golpe, el jugador corre para colocarse al extremo de la fila y esperar su siguiente turno.

En cada uno de los tests, cada jugador ejecuta 10 golpes. Los jugadores que no estén jugando recogen pelotas y anotan el número de golpes correctos que entran en las zonas objetivo.

CLASIFICACION POR CATEGORIAS, EN BASE A UNA PUNTUACION MAXIMA POSIBLE DE 80 PUNTOS

Campeón: 70 puntos o más
Jugador de Torneo: 65-69 puntos
Jugador Adelantado: 55-65 puntos
Jugador Intermedio: 40-54 puntos
Principiante: menos de 40 puntos



EL TEST DE SERVICIO

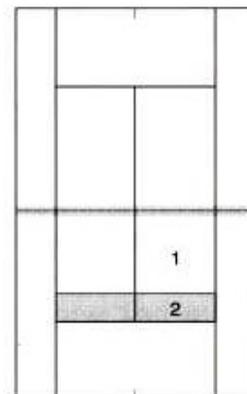
Hay que sacar 10 pelotas al lado de iguales y otras 10 al lado de ventajas. Por las pelotas que entren en la zona más profunda de 2 mts. de ancho de los cuadrados de servicio, se obtienen dos puntos y por las que boten en la zona más próxima a la red sólo uno. Naturalmente, por los servicios que no entran no se obtiene ningún punto.

Las zonas de puntuación se delimitan mediante una cuerda.

Se realizan 20 servicios, con los que pueden obtenerse 40 puntos.

Al participar en el test de control de 400 puntos, la prueba del servicio se efectúa tres veces y se anotan los dos mejores resultados. Con los test de servicio es posible anotarse un total de 80 puntos.

El test debe realizarse de forma que el jugador que lo efectúa tenga que ejecutar sus servicios a un ritmo irregular, para imitar las condiciones de un partido real. Cada dos servicios, el jugador debe andar hasta la red antes de efectuar sus dos siguientes saques. Mientras camina hacia la red, hay que pedir al jugador que piense "positivamente" y visualice la ejecución de sus dos próximos servicios.



CLASIFICACION POR CATEGORIAS, SOBRE UN TOTAL MAXIMO DE 40 PUNTOS

Campeón: 32 puntos o más
Jugador de Torneo: 28-31 puntos
Jugador Adelantado: 24-27 puntos
Jugador Intermedio: 20-23 puntos
Principiante: menos de 20 puntos

EL TEST DE LA VOLEA

El jugador se sitúa a unos dos metros de la pared y realiza el mayor número posible de voleas durante 20 segundos, alternando las voleas de derecha y las de revés.

Con cada volea que golpea la pared el jugador se anota un punto. Las pelotas deben pasar por encima de la altura de la red y el jugador debe mantener la distancia de dos metros.

El entrenador debe utilizar un cronómetro. Es preferible contar con dos encargados de "contabilizar" la puntuación (si sus resultados difieren hay que anotar la media).

Puede obtenerse hasta un máximo de 40 puntos.

Al participar en las series de tests de control de pelota de 400 puntos, las pruebas de volea se realizan tres veces, anotándose los dos mejores resultados. La puntuación máxima que puede obtenerse en las pruebas de volea es de 80 puntos.

CLASIFICACION POR CATEGORIAS, SOBRE UN MAXIMO DE 40 PUNTOS

Campeón: 40 puntos
Jugador de Torneo: 35-39 puntos
Jugador Adelantado: 30-34 puntos
Jugador Intermedio: 20-29 puntos
Principiantes: menos de 20 puntos

EL TEST DEL SMASH

El entrenador le envía 10 globos al alumno, que debe jugar remates al lado de iguales de la cancha. Los golpes que entren en la zona menos profunda del lado de iguales reciben un punto, y los que boten en la zona más profunda reciben dos puntos. Los remates que no entren en el lado correcto de la cancha no son puntuados.

A continuación, el entrenador le lanza otros 10 globos al jugador, para que efectúe golpes de smash a la mitad de ventajas de la cancha. Por los que entran en la zona menos profunda el jugador se anota un punto y por los que botan en la zona más profunda recibe dos puntos.

La zona más profunda comienza a una distancia de aprox. 2 mts. de la línea de saque y se extiende hasta la línea de fondo. Esta zona queda delimitada por medio de las cuerdas.

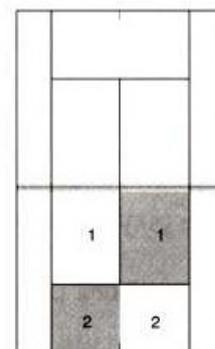
Se efectúan un total de 20 remates, con los que pueden obtenerse hasta 40 puntos.

En las series de tests de los 400 puntos, las pruebas de smash se realizan dos veces y se anota el mejor resultado. El total de puntos que puede obtenerse es de 40.

Cuando el jugador realiza sus remates al lado de iguales, el entrenador debe lanzar las pelotas desde el interior de la cancha y situarse del lado de ventajas.

CLASIFICACION POR CATEGORIAS, SOBRE UN TOTAL MAXIMO DE 40 PUNTOS

Campeón: 30 puntos o más
Jugador de Torneo: 27-29 puntos
Jugador Adelantado: 23-26 puntos
Jugador Intermedio: 20-22 puntos
Principiante: menos de 20 puntos



COMO FOMENTAR UNA ACTITUD PROFESIONAL

por Frank Zlesak (República Checa)

Todos los entrenadores deben comprender que el inculcar una actitud profesional a los jugadores jóvenes es un largo proceso que requiere muchos años. Teniéndolo presente, debemos empezar a fomentar una actitud adecuada en este terreno a una edad muy temprana, por no decir desde el mismo momento en que inician su aprendizaje tenístico.

Naturalmente, las responsabilidades y tareas que les asignamos tienen que estar commensuradas a su edad. A continuación vamos a examinar algunos aspectos que, a mi juicio, cabe perfectamente esperar de los jugadores a las distintas edades. Al ir aumentando su gama de responsabilidades y, en consecuencia, la confianza en sí mismos y su independencia, estamos cultivando el "germen" de lo que más adelante será una actitud auténticamente profesional.

Jugadores de Menos de 12 Años

- encargarse de preparar sus cosas solos.
- meter todo lo necesario en la bolsa (raqueta, pelotas, camiseta de repuesto, botella de agua, etc.) antes del entrenamiento.
- ser siempre puntuales para la sesión de práctica.
- aprender las reglas fundamentales del tenis (la manera de contabilizar los puntos, la duración de las pausas entre puntos y durante los cambios de lado, etc.)

A esta edad temprana conviene recordar que "quien mucho abarca poco aprieta" pero, por otra parte hay que ser constante a la hora de insistir en esas pocas responsabilidades.

Jugadores de Menos de 14 Años

A esa edad deben:

- realizar un calentamiento correcto antes del entrenamiento o del partido, sin que se lo pida o tenga que controlarles el entrenador.
- adquirir buenos hábitos en cuanto al régimen de consumo de líquidos (que también deben mantener en las sesiones de práctica)
- enviar sus propios formularios de inscripción a los torneos.
- encontrarse sus propios compañeros de dobles.
- encargarse de llevar sus propias raquetas a encordar, indicar la tensión adecuada, etc.

Jugadores de Menos de 16 Años

En los entrenamientos:

Con o sin el entrenador presente, los jugadores de esta edad deben:

- garantizar constantemente la calidad y la intensidad de los entrenamientos (concentrándose y esforzándose al cien por cien).
- mantener el control emocional (tanto en los entrenamientos como durante los partidos de campeonato).

Durante los torneos:

Los jugadores deben:

- encargarse solos de reservar canchas y conseguir pelotas para practicar.
- encontrar distintos compañeros de prácticas (que no sean los integrantes de su mismo equipo). Cuando

acompañe a un equipo de jugadores finlandeses al Circuito Junior Sudamericano en 1992, les impuse la regla de que no podían practicar con otros miembros del equipo. Tenían

- que hallar compañeros de práctica de otros países. Ello les obligó a jugar con diferentes tipos de jugadores, contribuyó a incrementar la confianza en sí mismos, y les ayudó a prepararse para el futuro, en el que dejarán de viajar en el seno de un equipo y tendrán que buscarse a sus propios compañeros de prácticas.
- encargarse de pedir que los despierten por la mañana.
- observar por sí mismos a sus próximos contrarios.
- desarrollar buenos hábitos dietéticos (escoger los alimentos adecuados: muchas verduras y frutas, pasta, pescado, carne blanca. En caso necesario ir a comprar buenos alimentos, en lugar de consumir "basuras").
- determinar cual es la forma más adecuada, en función a sus propias características personales, de prepararse para los partidos.
- colocar personalmente en la bolsa todo lo necesario para el partido (incluyendo esparadrapo para las ampollas, cordones de reserva para las zapatillas, pastillas de chocolate o bananas, una muda de reserva de "shorts", camiseta y calcetines, rollo de cinta acolchada para mangos, toalla, etc.
- encordar sus propias raquetas (en casa).
- cerciorarse de conocer perfectamente las características de los diversos tipos de torneos (juniors, satélites, etc.), el sistema de clasificación, el reglamento del torneo (cuando hay que inscribirse en la lista de "lucky losers", o para el cuadro de dobles), y cerciorarse de conocer al dedillo las reglas del tenis.
- informarse de cuando tienen que disputar su próximo partido.

Frecuentemente, las tareas arriba mencionadas las realiza el "coach", que las considera propias de su función. Aunque resulta conveniente que el entrenador ayude a los jugadores de esas edades a realizar todas estas responsabilidades (con consejos, orientaciones, etc.), conviene recalcar que la tarea fundamental de todo "coach" es hacer que el jugador dependa menos de él y pueda valerse por sí mismo. Recordemos que, aunque quieran, el entrenador o padre, etc. no siempre podrán permanecer al lado del jugador.

Para concluir, quisiera resumir la idea principal: Al incrementar gradualmente la gama de responsabilidades que deben asumir por sí mismos los jóvenes jugadores, fomentaremos y fortaleceremos su independencia y su confianza en sí mismos, y podremos inculcarles de manera natural una actitud profesional. Como entrenadores, nuestra meta final debe ser lograr que los jugadores dependan menos de nosotros.

LOS "ACHAQUES" DEL TROTAMUNDOS – El "Jet Lag" y otras complicaciones

por Carl Petersen (Canadá)

EL "JET LAG"

No hay prácticamente nadie que viaje en estos tiempos que no tenga su historia que contar sobre el "Jet Lag" : qué efectos le produce, o bien, qué remedios utiliza para combatirlo. El "Jet Lag" puede definirse como el compendio de efectos fisiológicos y psicológicos producidos al atravesar rápidamente durante un viaje aéreo múltiples zonas de husos horarios distintos. En términos científicos, se entiende por este fenómeno una disrupción del ritmo "cotidiano" del reloj biológico de nuestro cuerpo. Dicho ritmo funciona a base de ciclos de 24-26 horas, que se manifiestan en forma de fluctuaciones de los sistemas fisiológicos del organismo (temperatura del cuerpo, ritmo de pulsaciones, vigor, etc.).

Estos ritmos están sincronizados por el régimen alimenticio y los horarios de la ingestión de alimentos, la alternancia entre la salida y la puesta del sol, el reposo y la actividad, así como la intensidad de los contactos sociales. Normalmente, dichos ritmos se reproducen a las mismas horas cada día. Sin embargo, al cruzar varias zonas de huso horario distintas (3 o más), nuestro reloj biológica se "desincroniza" respecto a las señales y referencias horarias del entorno circundante. Al viajar del Oeste al Este el tiempo se "comprime", y al hacerlo en el sentido Este-Oeste las horas "se alargan", causando las perturbaciones de los ritmos biológicos que tantos estragos causan entre los viajeros.

Los efectos físicos del "Jet Lag" incluyen alteraciones en la presión arterial y el ritmo cardíaco, sentimiento de fatiga y malestar general, insomnios, jaquecas, indigestión, somnolencia y pérdidas de reflejos y coordinación. Entre los efectos psicológicos se cuentan una sensación general de desorientación y los cambios bruscos del estado de ánimo con episodios de irritabilidad.

LA DESHIDRATACION

Por otra parte, los vuelos largos pueden causar también deshidratación porque la elevada altitud y la escasa humedad (<10%) favorecen la "pérdida" de los líquidos contenidos en el cuerpo del pasajero. El consumo de licores y bebidas con cafeína contribuye a agravar este efecto.

Si bien algunas personas se adaptan mejor que otras, tanto el "Jet Lag" como la deshidratación constituyen graves problemas para los viajeros. A continuación, se indican algunos consejos para los "trotamundos", es decir, aquellos profesionales, ya sean jugadores o entrenadores, que tienen que volar y cruzar los continentes con más frecuencia que la mayoría de los mortales cruzan su ciudad habitual de residencia.

CONSEJOS PARA COMBATIR EL "JET LAG" Y LA DESHIDRATACION DURANTE EL VIAJE

1. Antes y durante el vuelo, es necesario seguir una dieta rica en carbohidratos complejos (fruta, verduras, pastas, panes). Ello permite incrementar al máximo el almacenamiento de glucógeno (el combustible de los músculos). El agua almacenada conjuntamente con el glucógeno contribuye a evitar la deshidratación.
2. Evitar ingerir alimentos grasos durante este periodo, para permitir una digestión más fácil y rápida.
3. Consumir gran cantidad de líquidos templados (agua embotellada, zumos, refrescos ligeros). Empezar con dos vasos antes del despegue del avión, y continuar bebiendo por lo menos un vaso por hora de duración del vuelo. En caso de consumir bebidas que contengan alcohol o cafeína (como el café o la coca-cola), hay que tomar dos vasos de agua por cada bebida consumida. O lo que es aún mejor, ni siquiera tomar dichas bebidas porque contribuyen a deshidratarnos.
4. Hay que poner el reloj a la hora del lugar de destino e intentar seguir un ritmo de comidas y de sueño acorde con el nuevo horario. También conviene estirarse y andar por el avión todo lo que sea posible.
5. Al llegar al lugar de destino, hay que procurar que nos toque el sol y evitar los lugares oscuros. Si es necesario dormir, no debemos

hacerlo más de 1 o 2 horas y, después de levantarse, hay que adaptarse al nuevo ritmo horario lo antes posible. Es conveniente salir a hacer un poco de ejercicio, para contribuir a relajarse mejor. Puede empezarse con un calentamiento y con estiramientos durante unos 20 minutos, seguido de una carrera suave durante 15-20 mins. y luego una serie de 5 sprints de 20 mts. Los ejercicios conviene realizarlos unas 4 horas antes de acostarse, ya que favorecen la liberación de proteínas musculares en la sangre, y contribuyen así a "activar" el mecanismo del sueño.

6. Para la cena, hay que consumir carbohidratos fáciles de digerir (patatas, maíz, azúcar) ya que también contribuyen a la activación del ritmo del sueño. Conviene dormir únicamente de 8 a 10 horas. En caso de dormir más horas retrasaremos la adaptación y sólo lograremos sentirnos más cansados. Para el desayuno y el almuerzo del día siguiente hay que consumir alimentos ricos en proteínas.
7. Antes de irse a la cama es conveniente tomar un baño o una ducha caliente. Si disponemos de una sauna, hay que tomar una ducha caliente (durante unos 20 segundos) y luego relajarse de 5 a 10 minutos. Se repite 2 o 3 veces y se concluye con una ducha de agua caliente o templada. Esta práctica tradicional de algunos lugares de Europa puede ser muy útil para la recuperación del "Jet Lag", pero, para ello, hay que asegurarse de consumir gran cantidad de líquidos. Las técnicas de relajación también pueden contribuir a que podamos gozar de un sueño reparador y apacible.

OTRAS SUGERENCIAS PARA PROTEGER LA SALUD DURANTE LOS VUELOS

1. Si se obstruyen los oídos, podemos destaparlos bostezando, mascando chicle o tapándonos la nariz y expulsando el aire. Los descongestionantes pueden resultar útiles, pero también pueden contribuir a favorecer la deshidratación.
2. Durante el vuelo, corremos más riesgo de atrapar un resfriado o una gripe porque varios cientos de personas de todos los rincones del planeta respiran el mismo aire, el que respiramos nosotros. Además, la baja concentración de humedad y de oxígeno reseca las membranas nasales, permitiendo así que legiones enteras de bacterias y virus penetren en nuestro organismo prácticamente sin sufrir impedimento alguno. En ese sentido, puede ser útil beber gran cantidad de líquidos ligeros y evitar las bebidas alcohólicas y el tabaco. También pueden ser aconsejables los esprays o cremas nasales con efecto calmante (que no sean descongestionantes), o los colirios o gotas para eliminar los gérmenes que se alojan en las comisuras de los ojos, especialmente para las personas que utilizan lentes de contacto.
3. Para prevenir el mareo, hay que evitar leer durante el vuelo y abstenerse de comer en demasía. Es preciso evitar tomar alcoholes o aspirinas, ya que ambos tipos de sustancias afectan al oído interno y harán que nos sintamos peor. Hay que tratar de reclinar la cabeza hacia atrás y relajarse. Mantener los ojos en alto, en un ángulo de 45 grados, y fijar la vista en un objeto estable también puede ayudarnos a reducir nuestra sensación de malestar.
4. Para reducir el riesgo de indigestión (dado que el tubo digestivo se dilata a causa del descenso de la presión en cabina), conviene evitar los alimentos grasos (cosa difícil de lograr), consumir sólo la mitad de la comida que nos sirven (más fácil) y "circular" y moverse por el avión para facilitar la digestión.

En materia de "males" y achaques de vuelo, "prevenir es curar". Las precauciones tomadas con la debida antelación y observadas a lo largo de todo el viaje no sólo nos ayudarán a disminuir los efectos del "Jet Lag" y la deshidratación, sino que garantizarán que lleguemos a nuestro destino sanos y salvos.

MEDICINA PARA TENISTAS

por Carl Petersen (Canadá)

Como prevenir los calambres

Los calambres no afectan únicamente a los deportistas "de fin de semana" o físicamente mal preparados. Pueden hacer mella hasta en los atletas más en forma. Entender cómo y porqué se producen es el primer paso para evitarlos.

El calambre se produce cuando un músculo, o una parte de él, se contrae de forma repentina, dolorosa e involuntaria, durante un cierto periodo de tiempo. Aunque son semejantes a las contracciones nocturnas de las pantorillas que todos conocemos y se producen durante la fase de reposo, los calambres musculares debidos al ejercicio ocurren durante el transcurso de éste, en plena actividad, y pueden afectar a otros músculos, incluyendo al cuádriceps y la cara posterior del muslo (los gemelos).

Los calambres están causados por una hiper-activación de los nervios que impulsan a los músculos, que puede ser debida a la fatiga, al bajo

nivel de azúcar en la sangre, a la mala condición física, al agotamiento o a la ansiedad. Sin embargo, el principal causante de los calambres es la deshidratación que, si bien es harto común en condiciones de intenso calor y humedad, también puede producirse durante un partido de tenis. No hay que esperar a beber hasta el momento en que sintamos sed. Como mínimo, hay que beber un vaso de agua cada 30 minutos, y añadir dos vasos más por cada bebida que hayamos ingerido que contenga alcohol o cafeína.

Cuando se producen los calambres, es necesario tratarlos en función de la situación y de su intensidad. Los calambres poco intensos requieren estiramientos suaves y masajes o masajes con hielo. Si los calambres persisten hay que interrumpir la actividad deportiva. Continuar podría ser doloroso y peligroso, a causa de la pérdida de control muscular. Los calambres graves requieren un reposo completo. Beber agua durante todas las situaciones de actividad deportiva es probablemente la mejor forma de prevención y tratamiento.

LOS TORNEOS PARA JUNIORS DE LA FIT: UN BUEN INDICADOR

por David Miley/Jackie Nesbitt (FIT)

Con el incremento espectacular del número de torneos "satélites" y "futuros" que se ha producido en los últimos diez años, los jugadores de edades comprendidas entre 15 y 18 años deben frecuentemente enfrentarse a una difícil decisión:

- competir en el circuito de torneos para juniors de la FIT o bien
- "saltarse" este nivel, para pasar directamente de disputar torneos nacionales para juniors a competir en la categoría inicial de torneos para jugadores profesionales (circuitos de torneos "satélites" y "futuros").

Las nuevas normas de elegibilidad respecto a la edad para la participación en torneos profesionales tendrán, sin duda alguna, por efecto que un mayor número de jugadores jóvenes participen en torneos para juniors.

Por otro lado, vale la pena insistir en las ventajas obvias que conlleva para los jugadores jóvenes el concentrarse inicialmente en alcanzar un "ranking" alto en la clasificación mundial para jugadores juniors:

- El alojamiento de los jugadores y su entrenador es gratuito en la práctica totalidad de torneos para juniors de la FIT. A diferencia de ello, en los torneos satélites / futuros los jugadores deben sufragar sus propios gastos.
- Como el alojamiento para el "coach" es gratis, resulta más probable que el jugador pueda disfrutar de la ventaja que supone disponer de un entrenador que le acompañe mientras disputa dichos torneos.
- Durante los torneos de categoría junior, los jugadores se codean y se relacionan socialmente con otros jóvenes de su misma edad, lo que, desde el punto de vista de su desarrollo, resulta preferible. En los torneos "satélite", los jugadores jóvenes deben frecuentemente tratar con jugadores mucho mayores. Algunos de ellos incluso pueden hallarse en las postrimerías de sus carreras y tener una actitud "poco profesional".

Por otra parte, estadísticas recientemente publicadas por el Departamento de Juniors de la FIT indican que otra buena razón para tratar de obtener inicialmente buenos resultados a nivel junior es que ello constituye un buen indicador de los futuros éxitos que luego podrán

alcanzarse en la categoría profesional. Las cifras siguientes indican el número de jugadores clasificados entre los 10 mejores juniors mundiales, según el "ranking" de la FIT, que eventualmente consiguieron situarse entre los mejores 100 jugadores del mundo, en la categoría masculina y femenina.

	Varones	Hembras
1985	4	4
1986	7	7
1987	7	5
1988	6	6
1989	8	6
1990	2	4
1991	3	4

Número Promedio de Varones 5.2 / año
Número Promedio de Hembras 5.1 / año

Las estadísticas sugieren que si un jugador logra situarse entre los 10 mejores juniors, según la clasificación publicada al final de cada año por la FIT, tendrá un 50% de probabilidades de colocarse entre los 100 mejores jugadores profesionales masculinos y femeninos.

Parecería pues que la "carrera" a seguir por un jugador/a situado al nivel más alto junior de su país podría ser:

- Ante todo, esforzarse por situarse entre los 2 mejores jugadores juniors, según la clasificación nacional para jugadores de hasta 18 años de su país.
- Luego concentrarse en el circuito junior, e intentar situarse entre los 20 mejores jugadores junior, según la clasificación mundial, con lo que tendrá garantizada su participación en los torneos del Grupo A (incluyendo las pruebas para juniors de los cuatro torneos del "Grand Slam"). Aún así, podrá disputar algunas semanas de torneos profesionales a lo largo del año para adquirir experiencia.
- Por último, cuando el jugador haya logrado situarse entre los 20 mejores juniors, deberá concentrarse en mejorar su clasificación profesional jugando primordialmente torneos satélites y futuros, además de los torneos para juniors del Grupo A que son los de mayor prestigio.



International Tennis Federation

Palliser Road, Barons Court, London W14 9EN

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

