

Pg.	Título / Autor
2	Editorial
3	La atención plena: Sus aplicaciones en el tenis Merlin Van de Braam (GBR) y Cian Aherne (IRL)
5	Los golpes fuertes: Las lesiones por concusión en el tenis Alan J Pearce (AUS) y Janet A Young (AUS)
8	El trabajo con los psicólogos deportivos Alistair Higham (GBR) y Julie Blackwood (GBR)
10	El conocimiento profesional de los entrenadores de tenis Caio Cortela (BRA), Michel Milistetd (BRA), Larissa Galatti (BRA), Miguel Crespo (ESP) y Carlos Balbinotti (BRA)
13	La atención plena y el rendimiento deportivo: Revisión de la investigación y la práctica Shameema Yousuf (GBR)
15	Un plan para los patrocinadores de los tenistas Youvale van Dijk (HOL)
18	La especialización temprana en los deportes, ¿es un factor considerado por los tenistas brasileños? Caio Cortela (BRA), Roberto Klering (BRA), Gabriel Gonçalves (BRA), Silvio Souza (BRA) y Carlos Balbinotti (BRA)
21	Incidencia de los factores psicosociales en el proceso de mejora de las habilidades tenísticas John Toner (GBR) y Adam R. Nicholls (GBR)
24	Motivar a través del sistema de recompensa del cerebro Claudio Sosa (ARG)
26	Prueba de esfuerzo específica para el tenis: Estudio de caso de un jugador de elite Cyril Brechbuhl (FRA), Olivier Girard (FRA), Grégoire Millet (FRA) y Laurent Schmitt (FRA)
30	Libro electrónico recomendado Editores
31	Páginas de internet recomendadas Editores
32	Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF Editores

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

EDITORIAL

Bienvenidos a la edición número 70 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF, última edición de 2016. En este número, los temas varían desde la aplicación de la atención plena en el rendimiento tenístico o los beneficios de trabajar con psicólogos deportivos para el alto rendimiento, hasta los conceptos que los jugadores de tenis y sus equipos de apoyo pueden utilizar para lograr contratos exitosos con los patrocinadores.

Esta edición se publica tras la conclusión de otro exitoso año en el cual se llevaron a cabo las Conferencias Regionales de la ITF para Entrenadores, por BNP Paribas, en: China, Colombia, República de Sudáfrica, Méjico, Trinidad, Bélgica, Irán y Argelia, con el apoyo de Solidaridad Olímpica. Las Conferencias contaron con una significativa asistencia, alcanzando un total de más de 1100 entrenadores. Algo digno de mencionar fue la Conferencia de Asia Central y Occidental, con una notable presencia de 130 entrenadoras, una cifra que David Haggerty, el Presidente de la ITF, señaló como “muy impresionante”. Las Conferencias de Sudáfrica y Sudamérica contaron con una exitosa aplicación oficial de la Conferencia luego de la excelente retroalimentación recibida en la Conferencia Mundial de la ITF para Entrenadores, por BNP Paribas del año 2015.

En el mes de noviembre, los Oficiales de Desarrollo sostuvieron una serie de reuniones en las Oficinas Centrales de la ITF en Londres, con el objetivo de revisar las actividades tenísticas de cada región durante los últimos 12 meses y avanzar con los planes para el año próximo, en línea con la nueva Estrategia de Desarrollo de la ITF. Durante la semana que compartió con el Departamento de Desarrollo de la ITF, el Presidente Haggerty presentó su visión para el rol de Desarrollo de la Estrategia de la ITF 2024, que fue cálidamente recibida por los Oficiales de Desarrollo.

La Junior Tennis Initiative de la ITF (JTI) tuvo otro año exitoso creando más oportunidades para la participación tenística a lo largo y a lo



ancho de todo el mundo. En 2016, la ITF distribuyó 5.260 raquetas, 3.830 paletas, y 106.104 pelotas, entre más de 114 países que trabajan con la JTI. A partir de agosto de 2016, la Junior Tennis Initiative (con información de 107 países) cuenta con:

- 1.291 colegios primarios y 1.337 clubes de tenis comprometidos que realizan actividades con Tennis10s;
- 429.330 jugadores participando en Tennis10s, acumulativamente;
- 2.703 jugadores menores de 14 años entrenando en un entorno nacional de alto rendimiento.

En 2016, Tennis iCoach lleva publicados más de 70 recursos nuevos para sus miembros de todo el mundo. Se han publicado ya varias presentaciones de la Conferencia Mundial para Entrenadores de la ITF, por BNP Paribas del año 2015 y la Conferencia Nacional para Entrenadores de la LTA del año 2016, además de videos con tutoriales tácticos y grabaciones realizadas en los circuitos profesionales, que han demostrado su éxito, particularmente en las redes sociales, y otras contribuciones de los expertos internacionales.

Si desea ver todo el contenido e inscribirse para ser miembro de Tennis iCoach, por favor, pulse aquí.

Esperamos que valore la información presentada en esta 70a Edición de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF. Agradecemos a todos los autores por sus contribuciones y a todos aquéllos que nos enviaron sus propuestas. Esperamos también que siga utilizando todos los recursos proporcionados por la ITF que se pueden ver en nuestro Sitio de Entrenamiento.



Luca Santilli
Director Ejecutivo
Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo
Gerente de Participación Y Formación
Desarrollo del Tenis

Richard Sackey-Addo
Oficial de Investigación
Desarrollo del Tenis/Formación

La atención plena: Sus aplicaciones en el tenis

Merlin Van de Braam (GBR) y Cian Aherne (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 3 - 5

RESUMEN

Este artículo proporciona una introducción a la atención plena, una forma de “ser” que ha demostrado tener un impacto significativo en el rendimiento cuando se aplica al deporte. Su aplicación al tenis es conocida por lo manifestado por el tenista número uno, Novak Djokovic. Este artículo investiga cómo los entrenadores y jugadores pueden comenzar a integrar la atención plena en sus vidas diarias y luego en sus actividades en cancha.

Palabras clave: Atención plena, psicología, meditación, fluir, rendimiento

Correo electrónico: merlin.van-de-braam@lta.org.uk

Artículo recibido: 27 Mayo 2016

Artículo aceptado: 20 Septiembre 2016

INTRODUCCIÓN

La práctica de la atención plena se utiliza en Oriente y desde hace siglos, como forma de meditación, y se incorporó a la cultura occidental durante las últimas décadas como parte de los tratamientos para problemas clínicos como el dolor crónico, la ansiedad y la depresión. La atención plena se define como una conciencia de mente abierta y sin juicio sobre uno mismo y su entorno (Aherne, Moran y Lonsdale, 2009). La práctica individual de la atención plena se centra en la aceptación de los pensamientos, sentimientos y conductas de cada día como eventos que ocurren naturalmente. La práctica de la atención plena ayuda a liberar tales eventos para focalizarse en el interior de su campo de acción- aquí y ahora.

En términos tenísticos, puede equivaler a aceptar la frustración que sentimos cuando cometemos un error o una doble falta, por ejemplo, en un punto clave. Aceptando el sentimiento como normal y siguiendo sin juzgarse, el error (y la reacción subsiguiente) se dejan atrás y el jugador tiene una mejor habilidad para concentrarse en el próximo tiro o punto. Otro ejemplo puede ser la aceptación de pensamientos positivos/ negativos sobre el resultado final del partido (victoria o derrota, pero sin quedar bloqueado por ellos). En cambio, uno puede pensar en estos pensamientos como un aspecto natural de la competición, respirar y refocalizarse en qué hacer para mejorar (que es lo único que está bajo el control propio en ese momento).

En los años recientes, la atención plena se ha utilizado también en el contexto deportivo como método para ayudar a los deportistas a alcanzar un estado de fluidez y estar más a tono con su rendimiento físico. Phil ‘Zen Master’ Jackson, entrenador ganador del Campeonato de la NBA once veces, se ha explayado en los beneficios de la práctica de la atención plena para el alto rendimiento. Los actuales ganadores de la Copa Premiership y de Europa, el Club de Rugby Saracens también incorporaron la atención plena como una práctica que vale la pena utilizar con sus jugadores. A nivel individual, se dice que los jugadores de elite como Lionel Messi (fútbol), LeBron

James (básquetbol) y Derek Jeter (béisbol) llevan a cabo extensas prácticas de meditación como parte de sus rutinas diarias.

Con relación específicamente al tenis, el número uno del mundo, Novak Djokovic, comenta abiertamente en su libro “Sacar para ganar” que la implementación de la atención plena “es tan importante para mí como mi entrenamiento físico” (Djokovic, 2013).

Aunque la atención plena es esencialmente un modo de vida, se puede mejorar y entrenar para aplicarla durante el entrenamiento. Específicamente, la atención plena puede ser útil para controlar pensamientos inadecuados, concentrándose en la tarea y siendo consciente de las diferentes acciones que se están llevando a cabo en cada momento. Para lograr la atención plena se requiere práctica. Las meditaciones que implican estar sentado o acostado y tomar conciencia del propio cuerpo se recomiendan para aprender los niveles individuales de conciencia del momento presente. Otros ejercicios útiles pueden incorporar la respiración, el caminar o el yoga con atención plena.

La película “El guerrero pacífico” proporciona, tanto a entrenadores como a jugadores, una idea útil de cómo se puede aplicar la atención plena al rendimiento deportivo. Es un ejemplo particularmente adecuado que presenta la esencia de la atención plena y la conciencia del momento presente.

¿CÓMO PUEDO COMENZAR A INTEGRAR LA ATENCIÓN PLENA A MI VIDA DIARIA?

Estos son algunos componentes clave de la práctica de la atención plena que han sido identificados por los practicantes en el contexto del tenis.

- En los cambios de lado: Presta mucha atención a tu respiración, especialmente cuando sientas emociones intensas, nervios o frustración. Usa la respiración como un ancla para salir de tu mente y entrar a tu cuerpo. Re-concéntrate en el presente. Decide aceptar los sentimientos que tengas, libéralos, no te juzgues ni te reprendas. Una vez que lo hayas hecho podrás sonreír y disfrutar de la situación en la que te encuentres - acepta el desafío.
- Cuando vayas a sacar: Nota - realmente nota - lo que estés sintiendo en ese momento dado, la textura de la superficie que tienes debajo, el sonido de la pelota, y los olores que pasan a tu alrededor sin alcanzar tu conciencia consciente.
- Punto para ganar el partido: Reconoce que tus pensamientos y emociones son efímeros y no te definen. Acepta que van a ocurrir y libéralos. Ten este punto de vista, te puede liberar de los patrones de pensamientos negativos.
- Cuando estés practicando un ejercicio con tus jugadores: Entra en sintonía con las sensaciones físicas de tu cuerpo, desde la fresca brisa sobre tu piel hasta cómo se sienten tu pies sobre el suelo cuando lanzas la pelota.





SITUACIONES EN LAS CUALES LA ATENCIÓN PLENA PUEDE TENER UN IMPACTO POSITIVO

Para un entrenador - cuando debas tratar con un padre problemático.

Cuando te encuentres manteniendo una conversación con un padre y ésta se torne tensa y difícil, imagina una división entre la situación y tú mismo, date un espacio para ti. Este espacio proporcionado te dará lugar para focalizarte en tu cuerpo y relajar aquellas zonas tensas o reñidas. Házlo mientras te mantienes presente en la situación, es decir, no te apresures en responder, sencillamente respira y quédate en el momento. Sal de tu propia cabeza y escucha atentamente al padre, vigilando las reacciones de tu cuerpo. Acepta las emociones que sientes como normales. Toma el tiempo que necesites para responder y sé empático para evitar que la situación empeore. De hecho, se ha demostrado en estudios con población reclusa que la atención plena puede reducir el enojo, la hostilidad, y las perturbaciones del humor (Samuelson y cols, 2007) lo que puede suponer mejoras similares en el trabajo diario de los profesionales/entrenadores de tenis que se enfrentan a situaciones de tensión.

Para un jugador - cuando estés nervioso antes del servicio para finalizar un partido

Focalízate en tu respiración (o cualquier parte de tu cuerpo en la que te parezca más natural concentrarte). Usa este foco para traerte nuevamente al presente. ¿Qué es controlable para ti? Tu respiración, este punto, y cómo lo vas a jugar tácticamente. Focalízate en lo que es controlable, y suavemente, guía tu atención nuevamente hasta allí.

REFERENCIAS ÚTILES PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DE ATENCIÓN PLENA

Como ya se dijo, la atención plena es una práctica. Esto significa que para lograr verdaderamente una atención plena, se debe incorporar su práctica a la rutina diaria de entrenamiento. Hay en línea varios recursos informativos gratuitos disponibles donde puedes acceder a material de audio con ejercicios de respiración y yoga, todos con atención plena, El trabajo de Jon Kabat Zinn, en particular, se ha aplicado en una gran cantidad de campos diferentes y puede ayudarte para el desarrollo de tu práctica.

Hay aplicaciones útiles para los teléfonos que ofrecen tutoriales de atención plena, y material de audio accesible: “Espacios vacíos”, “Alto, piensa y respira” y “Mente sonriente”.

CONCLUSIÓN

La atención plena es una manera de “ser” que ha demostrado tener un impacto significativo en el rendimiento cuando se aplica al deporte. Es muy conocida por su aplicación en el tenis y en otros deportes. Este artículo resume los principios clave y proporciona algunas aplicaciones prácticas tanto para entrenadores como para jugadores.

REFERENCIAS

- Aherne C, Moran AP, & Lonsdale C. (2011). Mindfulness and flow in sport: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177-189.
- Djokovic, N. (2013). *Serve to Win*. Transworld publisher, London.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87, 254-268.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Los golpes fuertes: Las lesiones por concusión en el tenis

Alan J Pearce (AUS) y Janet A Young (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 5 - 7

RESUMEN

Las concusiones son raras en el tenis, pero ocurren. Como muestran los informes de un caso reciente, los jugadores que sufren concusiones en el tenis pueden verse afectados durante un tiempo mayor del esperado. Este artículo, escrito para el entrenador, describe las señales de la concusión, la conciencia de la misma en el tenis y el rol del entrenador a la hora de mitigar el riesgo y manejar la concusión de sus jugadores.

Palabras clave: Conmoción cerebral, lesión, síndrome de concusión posterior

Artículo recibido: 24 Junio 2016

Correo electrónico: janet_young7@yahoo.es.au

Artículo aceptado: 27 Julio 2016

INTRODUCCIÓN

La concusión deportiva es un tema creciente a nivel mundial, no sólo en los deportes de contacto en los cuales es actualmente un tema central, sino también en los deportes de no contacto, como el tenis. En los deportes de contacto, las investigaciones sobre la concusión se ha centrado en las consecuencias a largo plazo de las repetidas lesiones en la cabeza durante una carrera deportiva profesional (Pearce et al., 2014). También preocupa que los jugadores continúen o vuelvan a jugar después de un impacto en la cabeza, en cuyo caso la probabilidad de mayores lesiones aumenta significativamente (Nordström et al., 2014).

Concusión y tenis no son palabras que se usen normalmente dentro de la misma oración. Las tasas de concusión en el tenis son estadísticamente insignificantes (Pluim et al., 2006). Sin embargo, recientemente, como varios jugadores conocidos han hecho públicos sus esfuerzos por recuperarse de estas lesiones, consideramos prudente tratar la concusión en el tenis, particularmente comprender qué es, cómo reconocer sus señales en la cancha, cuándo un jugador está listo para volver a entrenar y jugar, y, finalmente, comprender el síndrome post-concusión.

Reconocimiento de las señales de concusión

La concusión relacionada con el deporte constituye aproximadamente un 20% de los casos de lesión cerebral traumática leve, lo cual representa casi un 80-90% de todas las lesiones cerebrales traumáticas (Langlois et al., 2006). La declaración de consenso tras la 4a Conferencia Internacional sobre Concusión en el Deporte la definió como una lesión cerebral que involucra procesos pato-fisiológicos inducidos por fuerzas biomecánicas (McCrory, Meeuwisse, Aubry, Cantu, Dvorák, et al., 2013). La Tabla 1 muestra las causas clave y las señales de advertencia para la concusión.

Causas de concusión	Aparición de los síntomas	Síntomas evidentes
Impacto directo en la cabeza (por ej. por una pelota de tenis).	Inmediatos	Pérdida de conciencia en sólo 5-20% de los casos (Finch et al., 2013; Meehan et al., 2010).
La cabeza golpea contra una superficie dura (por ej. tropezar durante el calentamiento o el juego).	Demorados- minutos o a veces horas o días.	Dolor de cabeza, náuseas, visión borrosa, fatiga.
Fuerzas indirectas que causan acción de látigo en la parte superior del cuerpo.		Señales cognitivas: pérdida de memoria, confusión, inhabilidad para pensar, inhabilidad para concentrarse. Señales motrices: reacción lenta, problemas en el habla, falta de equilibrio.
		Descripciones: "...no muy bien", "...oigo ruidos por el golpe", o "...no veía nada durante un par de segundos" (Ropper, 2008).

Tabla 1. Las causas y las señales notorias de concusión (McCrory y cols, 2013).



LA CONCUSIÓN EN EL TENIS

Aunque son casos raros, las concusiones también ocurren en el tenis. Las declaraciones de jugadores que han sufrido concusiones indican que son el resultado de caídas, la razón más común en estos casos (Ropper, 2008). Por ejemplo, Victoria Azarenka sufrió una concusión en el Abierto de los Estados Unidos en 2010. Durante el calentamiento se enganchó un pie con una pierna de su pantalón deportivo. Azarenka fué a jugar su partido pero sufrió un colapso en la cancha a los 30 minutos de comenzado el mismo. También en ese año, la británica Sarah Borwell jugaba un partido de dobles cuando una de sus adversarias golpeó un remate y la pelota le impactó directamente en su cabeza (Myles, 2015). Como se sentía bien, Borwell continuó jugando y ganó el partido. Pero los síntomas aparecieron después del partido:

En cuanto desapareció la adrenalina, fue un desastre. Me sentía descompuesta. Estaba mareada y se me hinchó el lado izquierdo de la cara. . . Me controlaron durante la noche, continuaron haciéndolo cada hora hasta el día siguiente, me hicieron una resonancia magnética en San Francisco y encontraron una contusión en mi cerebro (Myles, 2015).

A pesar del diagnóstico de la resonancia, le dijeron que estaría bien en 7 días. Aún con los efectos de la concusión (fatiga, fotofobia, inestabilidad), Borwell continuó jugando el próximo torneo y tuvo el alta médica para jugar. Pero, no podía realmente hacer ninguna actividad física, tenía dificultades para realizar las tareas motrices sencillas como caminar recta y mantener el equilibrio (Myles, 2015). Los síntomas tardaron un año en desaparecer. Más recientemente, Eugene Bouchard y Casey Dellacqua mostraron síntomas continuos luego de concusiones después de caídas. Bouchard, quien se cayó en un accidente en el vestuario, necesitó tres meses para recuperarse de una concusión (Henley, 2015). En octubre de 2015, Dellacqua, se cayó en la cancha durante un partido en Beijing y se perdió la temporada de verano en Australia 2016 (Henley, 2015).

La importancia de la conciencia de la concusión en el tenis

Se calcula que en los Estados Unidos hay de 1,6 a 3,8 millones de hospitalizaciones al año como consecuencia de las lesiones en la cabeza relacionadas con los deportes y las actividades recreativas (Langlois et al., 2006). Sin embargo, se sabe que la concusión en los deportes suele ser desconocida, subestimada o ignorada, y por lo tanto, no se acude al médico o al hospital. La verdadera incidencia de una concusión, se estima de 6 a 10 veces mayor que lo registrado oficialmente (Langlois et al., 2006). Aunque las concusiones en el tenis son improbables un jugador puede recibir un golpe en la cabeza por una pelota o por una caída durante el juego. Por lo tanto, es importante que los entrenadores sean conscientes de que las concusiones pueden ocurrir, los modos de evaluarla, cómo manejarla así como también conocer los signos del síndrome post concusión o PCS, por sus siglas en inglés (como señalan los ejemplos de Borwell, Dellacqua y Bouchard).

En los deportes de contacto, las concusiones pueden deberse a un golpe directo en la cabeza, no es siempre el caso, pues en muchos casos son consecuencia de un golpe violento en la parte superior del cuerpo que causa un efecto látigo (de lado a lado o de delante hacia atrás). Sin embargo, en el tenis, suelen ocurrir tras un golpe directo en la cabeza (ya sea por una pelota de tenis o golpeándose la cabeza contra el suelo en una caída). Cuando se sospecha que un jugador pueda haber sufrido una concusión, deberá ser evaluado por el médico del torneo utilizando la Versión 3 de la Herramienta para Evaluación de la Concusión Deportiva (SCAT-3) (McCrory, Meeuwisse, Aubry, Cantu, Dvořák, et al., 2013). La SCAT-3 consta de ocho secciones: evaluación de síntomas, evaluación de memoria cognitiva y laboral, cuello, evaluaciones y examen de miembros superiores (para mayor información sobre SCAT-3 se recomienda consultar a McCrory y cols (2013).

Las pautas actuales con respecto al manejo de la concusión, sugieren descanso físico y cognitivo hasta la desaparición de los síntomas (McCrory y cols., 2013). Sin embargo, en cuanto a los datos sobre la eficacia del descanso total tras la concusión, algunos investigadores se cuestionan si realmente el descanso es el mejor tratamiento posible (DiFazio et al., 2015). Pero sí hay consenso con respecto a la conveniencia de que los individuos vuelvan a entrenar y a jugar tras un programa de esfuerzo físico en que cada etapa se complete sin presencia de síntomas para tener el alta médica.

En un número reducido de individuos, los síntomas pueden no desaparecer. Los casos de Borwell, Dellacqua, y Bouchard demuestran que el síndrome post concusión (PCS) es serio y puede afectar la carrera de un jugador. Particularmente los casos de Borwell y Bouchard destacan la importancia de seguir las pautas

de retorno al juego antes de volver a la cancha, ambas jugadoras pasaron las evaluaciones de concusión y sin embargo, no pudieron jugar partidos. La tabla 2 enumera los síntomas comunes de PCS que los entrenadores deben tener en cuenta, los tiempos que pueden durar y las opciones de tratamiento potencial que pueda prescribir el médico o el psicólogo clínico.

Síntomas informados	Duración de los síntomas (20% de ellos tras la concusión)	Opciones de tratamiento
<ul style="list-style-type: none"> Dolor de cabeza Mareo Fatiga (inhabilidad para el ejercicio) Irritabilidad Falta de concentración Perturbaciones visuales Problemas de memoria Sensibilidad al ruido Depresión y ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Semanas a meses A veces hasta un año 	<ul style="list-style-type: none"> Medicación Apoyo psicológico Re-estructuración cognitiva

Tabla 2. Características del síndrome post concusión

El rol del entrenador de tenis en la conciencia de la concusión

Los entrenadores tienen un papel importante a la hora de mitigar el riesgo de concusiones de sus jugadores (Tabla 3). En primer lugar, deben ser conscientes de sus propias limitaciones en cuanto a su conocimiento sobre esta compleja condición neurológica y, por otro lado, deben saber que su obligación de cuidado es enorme, debido al tiempo de entrenamiento y de competición que potencialmente se puede perder como consecuencia de estas lesiones.

Nótese que hay grandes diferencias sintomáticas entre los varones y las mujeres (Brown et al., 2015). Estas diferencias se explican por los cambios hormonales asociados con el ciclo menstrual. Por otro lado, se indica que los síntomas de concusión suelen ser menospreciados por los varones (Sanderson et al., 2016). Los entrenadores deben prestar atención a la actitud de sus colegas pues muchos entrenadores continúan subestimando la potencial seriedad de esta lesión (Caron et al., 2015).

Formación	Entrenamiento	Competición
Actualizar la acreditación de primeros auxilios.	Eliminar los riesgos dentro de la cancha (eliminar mangueras del fondo, quitar pelotas, etc.)	Estas responsabilidades podrían incluir asegurar y supervisar: <ul style="list-style-type: none"> Condiciones de partido seguras para los jugadores Lugar y e instalaciones seguros para todos los presentes en el lugar. Es necesario implementar políticas actualizadas de Seguridad Ocupacional y Sanitaria para las sedes donde se jueguen los partidos. El personal del torneo necesita capacitarse y formarse.
La formación sobre la concusión (parte del desarrollo profesional).	Asegurarse de que los vestuarios e instalaciones en general estén libres de riesgo (pisos resbaladizos/ superficies desiguales).	Los entrenadores deben mantener charlas abiertas con sus jugadores sobre el riesgo de concusión y cómo responder ante tal incidente, actuando con cautela y reportando inmediatamente cualquier incidente. Nunca arriesgar el bienestar físico, ni para "ganar"
	Acceso telefónico a emergencias médicas. Conocer e implementar los protocolos de retorno al entrenamiento por medio de aumentos graduales de la actividad física.	

Tabla 3. Implicaciones para los entrenadores para mitigar las lesiones por concusión.



CONCLUSIÓN

Aunque las concusiones en el tenis no son frecuentes, se conocen lesiones de este tipo con resultados preocupantes. Si no hay un profesional médico disponible, los entrenadores deben estar atentos, dada la cultura reinante entre los jugadores de “subestimar” la seriedad potencial de esta lesión. Las evaluaciones de concusión están disponibles y pueden ayudar para evaluar al jugador y determinar su vuelta al juego. No obstante, sería recomendable realizar mayores estudios de casos con detalles de la concusión en los torneos para aumentar la conciencia sobre este tema.

REFERENCIAS

- Brown, D. A., Elsass, J. A., Miller, A. J., Reed, L. E., & Reneker, J. C. (2015). Differences in symptom reporting between males and females at baseline and after a sports-related concussion: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 45(7), 1027-1040.
- Caron, J. G., Bloom, G. A., & Bennie, A. (2015). Canadian High School Coaches' Experiences, Insights, and Perceived Roles With Sport-Related Concussions.
- DiFazio, M., Silverberg, N. D., Kirkwood, M. W., Bernier, R., & Iverson, G. L. (2015). Prolonged Activity Restriction After Concussion Are We Worsening Outcomes? *Clinical pediatrics*, 0009922815589914.
- Finch, C. F., Clapperton, A. J., & McCrory, P. (2013). Increasing incidence of hospitalisation for sport-related concussion in Victoria, Australia. *Medical Journal of Australia*, 198(8), 427-430.
- Henley, B. (2015). Eugenie Bouchard, Casey Dellacqua And Concussions In Women's Tennis. Retrieved from <http://espn.go.com/espnw/news-commentary/article/14290050/eugenie-bouchard-casey-dellacqua-concussions-women-tennis>
- Langlois, J. A., Rutland-Brown, W., & Wald, M. M. (2006). The epidemiology and impact of traumatic brain injury: a brief overview. *J Head Trauma Rehabil*, 21(5), 375-378.
- McCrory, P., Meeuwisse, W., Aubry, M., Cantu, B., Dvořák, J., Echemendia, R., Engebretsen, L., Johnston, K., Kutcher, J., Raftery, M., & Sills, A. (2013). SCAT3. *British journal of sports medicine*, 47(5), 259.
- McCrory, P., Meeuwisse, W. H., Aubry, M., Cantu, B., Dvořák, J., Echemendia, R. J., Engebretsen, L., Johnston, K., Kutcher, J. S., Raftery, M., Sills, A., Benson, B. W., Davis, G. A., Ellenbogen, R. G., Guskiewicz, K., Herring, S. A., Iverson, G. L., Jordan, B. D., Kissick, J., McCrea, M., McIntosh, A. S., Maddocks, D., Makdissi, M., Purcell, L., Putukian, M., Schneider, K., Tator, C. H., & Turner, M. (2013). Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2012. *Br J Sports Med*, 47(5), 250-258. doi:10.1136/bjsports-2013-092313
- Meehan, W. P., d'Hemecourt, P., & Comstock, R. D. (2010). High school concussions in the 2008-2009 academic year mechanism, symptoms, and management. *The American Journal of Sports Medicine*, 38(12), 2405-2409.
- Myles, S. (2015). Concussions are rare in tennis, but when considering Eugenie Bouchard's case, remember Sarah Borwell. Retrieved from <https://ca.sports.yahoo.com/blogs/eh-game/concussions-are-rare-in-tennis--but-when-considering-eugenie-bouchard-s-case--consider-the-case-of-sarah-borwell-193510574.html>
- Nordström, A., Nordström, P., & Ekstrand, J. (2014). Sports-related concussion increases the risk of subsequent injury by about 50% in elite male football players. *Br J Sports Med*, 48(19), 1447-1450. doi:10.1136/bjsports-2013-093406
- Pearce, A. J., Hoy, K., Rogers, M. A., Corp, D. T., Maller, J. J., Drury, H. G., & Fitzgerald, P. B. (2014). The long-term effects of sports concussion on retired Australian football players: A study using Transcranial Magnetic Stimulation. *J Neurotrauma*, 31, 1-7.
- Pluim, B. M., Staal, J., Windler, G., & Jayanthi, N. (2006). Tennis injuries: occurrence, aetiology, and prevention. *British journal of sports medicine*, 40(5), 415-423.
- Ropper, A. H. (2008). Concussion and other head injuries Harrison's principles of internal medicine. (pp. 2596-2600). New York: : McGraw-Hill Medical.
- Sanderson, J., Weathers, M., Snedaker, K., & Gramlich, K. (2016). "I Was Able to Still Do My Job on the Field and Keep Playing" An Investigation of Female and Male Athletes' Experiences With (Not) Reporting Concussions. *Communication & Sport*.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

El trabajo con los psicólogos deportivos

Alistair Higham (GBR) y Julie Blackwood (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 8 - 9

RESUMEN

En este artículo, Alistair Higham estudia los beneficios y desafíos que tienen los entrenadores cuando trabajan con psicólogos deportivos, y cuenta cómo trabajó con la psicóloga deportiva Julie Blackwood para preparar los Juegos Mundiales Universitarios disputados en Corea del Sur, el año pasado, en los que Gran Bretaña ganó una medalla de oro y una de plata. Julie seguidamente cuenta su trabajo con mayor detalle y proporciona su punto de vista sobre cómo pueden trabajar los entrenadores con los psicólogos deportivos de manera efectiva.

Palabras clave: Psicólogo deportivo, cultura de equipo, apoyo remoto

Correo electrónico: alistair.higham@lta.org.uk

Artículo recibido: 30 Marzo 2016

Artículo aceptado: 15 Junio 2016

INTRODUCCIÓN

Todo está en la mente. La toma de decisiones, la creatividad, las expectativas, la presión, la concentración, el control emocional... y podría continuar con la lista. En realidad, lo haré: ganar fácilmente, mejorar el juego, decisión, tener perseverancia, ver una oportunidad, variar las tácticas, relajarse, mantenerse positivo, todo está en la mente. Bueno, ¿dónde más podría estar?

Creo que la mayoría de los entrenadores reconoce el papel vital que juega la mente para ganar los partidos de tenis. Muchas de las cosas que como entrenadores decimos a nuestros jugadores durante los partidos tienen un aspecto psicológico: “¡Adelante!”, “¡Vamos!”, “¡Tú puedes!”, “¡Sigue luchando!”, “¡Concéntrate!”, “¡Aquí y ahora!”. Pero, por alguna razón, los psicólogos deportivos no son vistos como los preparadores físicos, a quienes se los ve como fisioterapeutas. La percepción es que arreglan lo que está roto. Si aceptamos que los preparadores físicos ayudarán a tener músculos más fuertes, deberíamos aceptar que los psicólogos deportivos ayudarán a tener mentes más fuertes.

Y, por lo tanto, siempre trato de encontrar maneras de trabajar con psicólogos deportivos. Desde el inicio de mi carrera, he tenido la suerte de mantener una relación laboral muy estrecha y que continúa hasta hoy con el Dr. Chris Harwood. Entre las primeras conversaciones sobre el momento y el fluir de los partidos, se evidenció que el trabajo con un psicólogo deportivo que sabe de tenis, tiene que ver mucho más con la construcción de un enfoque mental que con el concepto erróneo, tan comúnmente aceptado, de que sólo se necesita un psicólogo deportivo cuando hay que arreglar algo.

BENEFICIOS Y DESAFÍOS

Sigo trabajando con psicólogos deportivos, actualmente, con Ana Soares, sobre cómo comprenden los jugadores el “Viaje del Partido” (ver en la próxima edición de esta revista su último informe sobre los Puntos Decisivos en el Tenis) y Julie Blackwood, en su trabajo como psicóloga deportiva del equipo de tenis universitario de Gran Bretaña. Por mi experiencia, trabajar con psicólogos deportivos tiene muchos beneficios. Y no solamente para los jugadores que forman parte de un programa, sino también para el entrenador. Un psicólogo deportivo puede:

- Ser un excelente vehículo para transmitir las ideas propias/conducta de entrenamiento del entrenador.
- Aclarar las dudas que le pueda plantear un entrenador sobre la mejor manera de trabajar con sus jugadores.
- Sugerir cómo mejorar la efectividad de los ejercicios y habilidades mediante la incorporación de elementos psicológicos.
- Motivar al entrenador teniendo una actitud de apoyo.



- Ayudar a crear una ética de equipo valorada por los jugadores.
- Proporcionar un contexto independiente y seguro a los jugadores, en el cual expresen sus pensamientos y sentimientos, sin consecuencias.

Igualmente, puede haber ciertos desafíos para el trabajo con psicólogos deportivos.

- Gastos: El tiempo dedicado con los jugadores y el impacto real que se puede lograr a menos que sea una relación a largo plazo.
- Los entrenadores piensan que ellos se ocupan de la psicología.
- Los psicólogos deportivos pueden operar en áreas mentales aisladamente.
- Los psicólogos deportivos están profesionalmente obligados a mantener la confidencialidad, si así se hubiere acordado con el jugador.

Por lo tanto, para maximizar los beneficios y minimizar los desafíos, sugiero que los entrenadores:

- Trabajen con un psicólogo que sepa de tenis o desee trabajar en colaboración con el entrenador para aprender.
- Trabajen con una Universidad para identificar un candidato potencial recientemente titulado.
- Elijan iniciativas/actividades que incluyan a todos los jugadores y que sean de fácil implementación.
- Consideren trabajar los aspectos individuales y de equipo.
- Hagan que la psicología sea práctica definiendo los tiempos y produciendo los recursos adecuados.

ESTUDIO DE UN CASO

El equipo de tenis universitario de GB, apoyado por la Tennis Foundation*, tuvo un papel destacado en los Juegos Mundiales Universitarios de 2015 pues logró volver con medallas de oro y plata en los dobles masculinos y femeninos respectivamente, del segundo evento multideportivo en importancia mundial tras los Juegos Olímpicos. Como Director del equipo en ese evento, recurrí a los servicios de Julie Blackwood, psicóloga deportiva que había jugado en la Universidad de Loughborough y con quien el entrenador del equipo, Barry Scollo, y yo trabajamos en conjunto en la fase de preparación del torneo.

El resto de este artículo es la explicación de Julie sobre su papel como psicóloga deportiva, apoyando la preparación del equipo para el evento que coincide con las conclusiones detalladas arriba. Aunque se presentan referidas al equipo, cada entrenador podrá fácilmente adaptar estas ideas para sus programas de entrenamiento.

CONTACTO INICIAL

Mi participación en el tenis universitario de GB comenzó 8 meses antes de los Juegos Mundiales Universitarios, cuando asistí a un campamento de preparación para el Masters Universitario Mundial anual. El campamento era una oportunidad excelente para conocer al equipo técnico y a los jugadores, y observar el entorno y las interacciones. Con la idea de aumentar mi conocimiento de los jugadores, del evento y del plan de preparación para los juegos (campamentos, partidos, fechas) del Director del Equipo, desarrollé un programa de intervención psicológica enumerando las áreas clave para el apoyo psicológico.

En este punto, es pertinente destacar que me mantuve independiente del proceso de selección formal de los jugadores para conservar las relaciones abiertas con los candidatos. Sin embargo, me comprometí activamente en varias conversaciones con el Director del Equipo y su entrenador comentando la influencia de las diferentes selecciones de parejas de dobles y la dinámica de las parejas. Esto sirvió para estimular las reflexiones y tomar conciencia de las tendencias y las hipótesis.

DESARROLLAR LA CULTURA DE EQUIPO

En el segundo campamento de dos días para tenistas universitarios británicos, llevé a cabo un taller con entrenadores y jugadores con la idea de generar una Cultura de Equipo que no sólo se aplicara a los Juegos Mundiales Universitarios, sino también a los futuros eventos (debido a que asistieron más personas). La sesión se



centró en comentar experiencias de equipo que se percibían como una influencia positiva o negativa sobre el rendimiento. Gracias a las contribuciones de los jugadores, la sesión fue un gran éxito, tanto entrenadores como jugadores colaboraron con una serie de aspects para incorporar dentro de la cultura del equipo.

Tras la sesión decidí dividir el plan en tres temas principales, que se apoyaban en los fundamentos centrales. La cultura se diseñó en un gráfico con forma de medalla (alineada con el objetivo del equipo de los Juegos Mundiales Universitarios) y se compartió con cada miembro del equipo. Creé también un video sobre el equipo y el Director pudo revisar los conceptos básicos de la cultura en las reuniones de equipo, según fuese necesario.

CONVERSACIONES SOBRE PREFERENCIAS INDIVIDUALES

Mantuve conversaciones telefónicas con cada uno de los miembros del equipo durante el mes anterior al evento. Las preguntas fueron, “¿Cómo te gustaría que fuera el apoyo?” y “¿Cuál va a ser su contribución principal al equipo?”. A partir de estas conversaciones, elaboré una lista de puntos a tratar con cada integrante del equipo que se compartió con los entrenadores. Tanto el Director, como el entrenador del equipo destacaron los comentarios sobre lo que esperaban de ellos los jugadores, y agregaron que una retroalimentación positiva por parte del entrenador era particularmente útil. También creo que el contacto individual con cada jugador facilitó mi apoyo en el evento.

SOPORTE REMOTO

Durante los Juegos Mundiales Universitarios, presté mi apoyo a distancia al equipo desde el Reino Unido. Mantuve el contacto con el Director del Equipo y con el resto de los integrantes, participando en un grupo de mensajes y siguiendo el progreso del equipo en línea. Aunque puede parecer insignificante, este grupo me sirvió para informarme sobre los cambios y avances (por ej. quién visitaba al fisioterapeuta) y quién iba ganando en el cuestionario de Niños contra Niñas. Estaba siempre disponible en Skype, lo cual no era obligatorio, pero sí se fomentaba, debido a la naturaleza exigente de tales eventos. Cuando el equipo regresó a casa, nos reunimos con el Director para analizar el evento y el viaje precedente, documentando el proceso con una reflexión práctica.

CONCLUSIÓN

Esperamos que este artículo les proporcione un panorama sobre cómo los entrenadores pueden trabajar de manera efectiva con los psicólogos deportivos, con las visiones desde ambos lados. Para mí, el trabajo con el equipo de tenis universitario de GB ha sido una experiencia sumamente gratificante, y que continúa hasta hoy. Quisiera agradecer a Alistair por tener la visión de trabajar con un psicólogo deportivo en su rol de Director de la Universidad.

Todo está en la mente... ¿dónde más podría estar?

*La Tennis Foundation es la institución caritativa de tenis líder de Gran Bretaña. Para mayor información, por favor, visitar www.tennisfoundation.org.uk @TennisFndation

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

El conocimiento profesional de los entrenadores de tenis

Caio Cortela (BRA), Michel Milistetd (BRA), Larissa Galatti (BRA), Miguel Crespo (ESP) y Carlos Balbinotti (BRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 10 - 12

RESUMEN

El papel del entrenador, una profesión emergente en términos de importancia, es clave para el crecimiento del deporte, independientemente del deporte en cuestión. Este trabajo presenta los puntos de vista profesionales más valiosos para los entrenadores de tenis, e intenta contribuir a las investigaciones recientes, con el fin de ayudar a las instituciones responsables de la formación de los entrenadores y fomentar actividades significativas, cercanas a los intereses del aprendiz.

Palabras clave: Conocimiento profesional, entrenadores, tenis.

Artículo recibido: 20 Marzo 2016

Correo electrónico: capacitacao@fpt.com.br

Artículo aceptado: 30 Junio 2016

INTRODUCCIÓN

Para ser entrenador y trabajar con excelencia en diferentes ambientes, se necesita dominar distintas habilidades y lograr un conocimiento experto en varias áreas. Según el Consejo Internacional para la Excelencia en Entrenamiento (ICCE, por sus siglas en inglés, 2012), la habilidad para trabajar de manera efectiva en un entorno dinámico y complejo como el sector del entrenamiento deportivo, requiere una base de conocimiento sólida (profesional, intra e interpersonal), que apoye varias habilidades como la visión, la organización, el liderazgo, la comunicación, las relaciones personales, la evaluación y la reflexión, además de una serie de valores que guían la práctica profesional.

Los estudios recientes de Côté y Gilbert (2009) y Gilbert y Côté (2013) presentan una definición conceptual de los distintos conocimientos que constituyen la base de la práctica del entrenamiento deportivo. Aunque esta definición subdivide los tipos de conocimiento, los autores reiteran que el mismo está interrelacionado y que considerarlo de manera aislada puede minimizar la importancia de la naturaleza reflexiva y compleja del entrenamiento deportivo.

Bajo esta perspectiva, se entiende como conocimiento profesional, los campos científico-técnicos que forman la base del rendimiento de los entrenadores deportivos (Côté, Gilbert, 2009). El conocimiento interpersonal se relaciona con los aspectos de la interacción entre el entrenador y sus deportistas, y su habilidad de comunicar y relacionarse de manera efectiva en este ambiente (Gilbert, Côté, 2013). El conocimiento interpersonal se refiere a la habilidad de auto comprender los puntos de vista éticos y las reflexiones hechas por el entrenador (Côté, Gilbert, 2009). Para comprender esta idea conceptual aplicada a los entrenadores de tenis, la figura 1 muestra aspectos específicos que definen esta área.

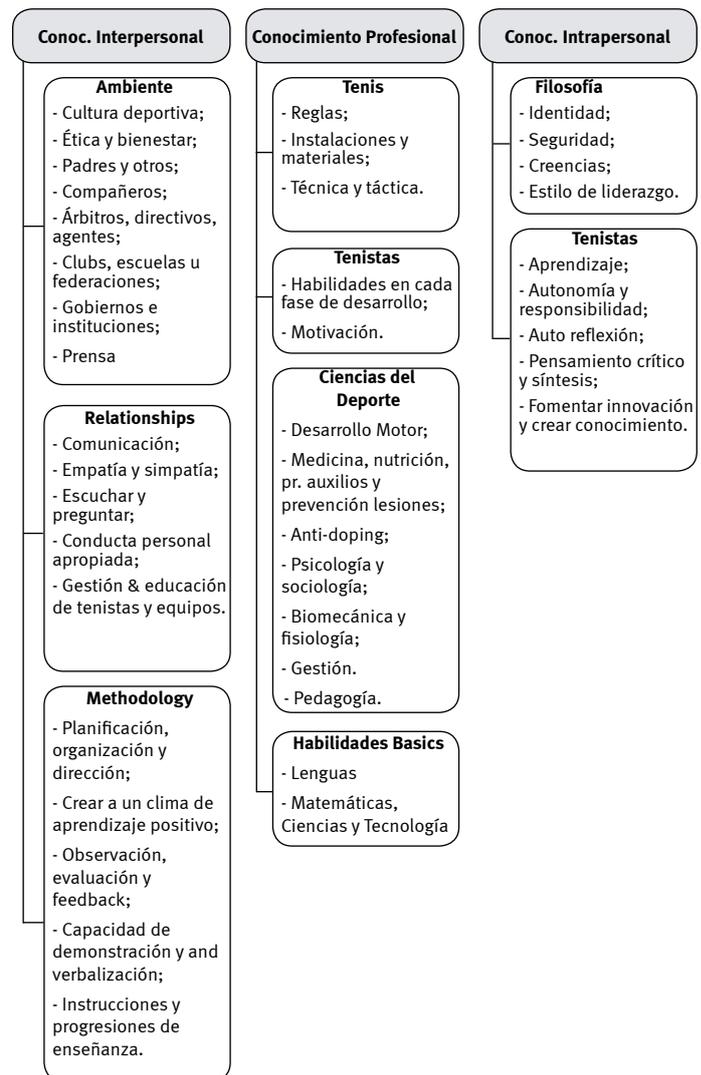


Figura 1 - El conocimiento necesario para los entrenadores de tenis (Adaptado de Côté y Gilbert, 2009, Gilbert y Côté, 2013).

Tradicionalmente, los programas de formación de entrenadores se basan en estructuras de Conocimiento Profesional (Côté, Gilbert, 2009). Para ser considerados como expertos en entrenamiento deportivo, los entrenadores mismos parecen valorar estos contenidos, pues se relacionan con campos específicos y se aplican en los deportes en los cuales trabajan (Cortela y cols., 2013; Fuentes, Villar, 2004; Resende, Mosque, Romero, 2007). En base a esta idea, el propósito del estudio fue describir la percepción que tienen los entrenadores de tenis sobre el Conocimiento Profesional,

y la importancia que se da a los contenidos que pertenecen a cada categoría de este conocimiento.

MÉTODOS

Muestras

73 entrenadores de tenis (32.9 ± 9.6 años) del estado de Paraná, en el sur de Brasil, participaron de este estudio, habiendo firmado un consentimiento informado. La muestra se componía de jugadores profesionales masculinos, (93.2%), 57.5% con más de cinco años de experiencia profesional, y un 56% con calificaciones académicas de mayor nivel (22% en educación física y 34% en otras áreas). Los entrenadores indicaron haber participado frecuentemente (79.2%) de cursos de capacitación ofrecidos por la Confederación Brasileira de Tenis. Aproximadamente 66% de los entrenadores participantes estuvieron presentes en cuatro o más cursos durante los últimos cinco años. En cuanto a la experiencia como jugador, 57% clasificaron en primera o segunda clase en la Federación Paranaense de Tenis, en una escala de ocho, en la cual el primero es el nivel más alto y el octavo el más bajo.

Instrumentos

Para compilar los datos se utilizó un cuestionario socio-demográfico y la Escala de Percepción de la Auto Competencia (EAPC) de entrenadores deportivos, validada por Egerland para la realidad brasilera (2009). La dimensión de la escala del Conocimiento Profesional consta de 46 puntos, en cuatro categorías. Gestión y Derecho Deportivo, Biodinámica, Aspectos Psico- socio - culturales del Deporte, y Teoría y Metodología del Entrenamiento. Por medio de una escala de Likert de cinco puntos, los entrenadores informan el grado de dominio (1 = no domina 5 = domina) y la importancia dada al conocimiento (1 = no es importante y 5 = muy importante).

Procedimientos para compilar y analizar datos

La compilación de datos se llevó a cabo personalmente, durante la reunión de Gestión del Tenis Paranaense, en agosto 2015, en tres diferentes regiones del estado. Para el análisis estadístico se utilizó el programa Microsoft Excel 2010. Se analizaron los cálculos de frecuencia y las estadísticas descriptivas.

RESULTADOS Y COMENTARIOS

A partir de los datos de la Tabla 1, se observa que los participantes en general, dominan bien o razonablemente bien, los contenidos relacionados con el Conocimiento Profesional. El conocimiento relacionado con la Teoría y metodología del entrenamiento en los aspectos psico-socio-culturales, y la biodinámica de los deportes, en ese orden, obtuvieron los puntajes más altos según los entrenadores.



CONOCIMIENTO PROFESIONAL	Competencia Percibida		Importancia Adjudicada	
	Media	DE	Media	DE
Conocimiento de las Leyes y de la Gestión Deportiva				
Gestión y organización	3,23	0,80	3,92	0,95
Legislación básica	2,88	1,01	3,58	0,99
Legislación y dopaje	2,45	1,02	3,69	0,99
Funciones oficiales	3,04	1,11	3,79	0,93
TOTAL	2,09	0,98	3,75	0,97
Conocimiento de la biodinámica del deporte				
Cualidades físicas de los jugadores	3,38	0,78	4,26	0,80
Desarrollo motriz	3,56	0,81	4,36	0,76
Biomecánica	3,31	0,96	4,27	0,85
Efectos de los ejercicios físicos	3,58	0,79	4,29	0,77
Fisiología del ejercicio	3,07	1,03	4,10	0,99
Recuperación después del esfuerzo físico	3,50	1,01	4,20	0,80
Nutrición para el deporte	2,97	0,99	3,93	0,84
TOTAL	3,34	0,91	4,20	0,83
Conocimiento psico-socio-cultural del deporte				
Comprender e interpretar la conducta pública	3,59	0,83	3,80	1,01
Comprender e interpretar la deportividad	3,48	0,84	3,77	0,88
Comprender el rol del deporte en la sociedad actual	3,71	0,84	3,77	0,88
Estrategias para el desarrollo de los valores	3,65	0,91	4,34	0,73
Psicología del deporte	3,31	0,85	3,91	0,96
TOTAL	3,55	0,86	3,95	0,90
Metodología para el entrenamiento deportivo				
Aspectos técnicos y tácticos del deporte	3,78	0,84	4,31	0,90
Teoría y metodología del entrenamiento deportivo	3,46	0,84	4,20	0,83
Inicio deportivo	3,74	1,08	4,23	0,81
Técnicas de evaluación en el deporte	3,51	0,86	4,10	0,83
Programar, planificar y estructurar el entrenamiento	3,28	0,80	4,29	0,89
Principios pedagógicos para la realización de las sesiones de entrenamiento	3,61	0,90	4,35	0,76
Contenido técnico y táctico del modo en el cual opera	3,97	0,86	4,55	0,76
TOTAL	3,62	0,88	4,29	0,83

Tabla 1 - Estadísticas descriptivas de Conocimiento Profesional, auto percibidas por los entrenadores de tenis brasileños.

En cuanto a la importancia adjudicada al Conocimiento Profesional, se demostró que las áreas más valoradas eran aquellas relacionadas con la Teoría y la metodología de entrenamiento y la Biodinámica. Estas categorías mostraron los niveles de importancia más altos en todos los contenidos, especialmente en los relacionados con los aspectos específicos técnico-tácticos, el contenido sobre el desarrollo humano, los necesarios para realizar tareas de entrenamiento, y los relacionados con el efecto de las actividades y/o ejercicio. La categoría Gestión y Legislación Deportiva recibió el nivel de importancia más bajo, por lo cual, los entrenadores asignaron menor importancia a los contenidos relacionados con la legislación básica.

Similares a los resultados obtenidos en este estudio, el trabajo de Egerland, Nascimento y Both (2009a, 2009b), y Egerland y cols. (2013), con los entrenadores trabajando en rendimiento deportivo y diferentes modalidades (individual y colectiva), muestra que el conocimiento sobre Metodologías de Entrenamiento Deportivo y Biodinámico son considerados de suma importancia. En estas categorías, el contenido relacionado con los aspectos técnico-tácticos, específicos del deporte, y las destrezas motrices atléticas

son los que recibieron mayor importancia. Como se observó en este estudio, la categoría de Gestión y Legislación Deportiva, recibió el valor más bajo (Egerland y cols., 2013). Los autores indicaron que el entrenamiento académico demostró ejercer influencia sobre la importancia atribuida al conocimiento profesional, verificando que los entrenadores con posgrado atribuían mayor importancia a este conocimiento, comparado con quienes sólo ostentaban un título de grado (Egerland, Nascimento, Both, 2009b).

Específicamente, con los entrenadores de tenis, Fuentes y Villar (2004) describen el conocimiento profesional necesario para la práctica profesional haciendo referencia a las metodologías básicas de enseñanza y al conocimiento derivado de las ciencias del deporte (fisiología, biomecánica, psicología, aprendizaje motriz, medicina del deporte y nutrición).

CONCLUSIÓN

Con respecto a la percepción del área de Conocimiento Profesional, se observa que los entrenadores expresaron valores inferiores a los asignados a la importancia, en todas las categorías analizadas. El área de conocimiento más importante, se relacionaba con la Teoría y la metodología del entrenamiento, los aspectos Psico-socio-culturales y la Biodinámica del deporte, con valores menos significativos para el Conocimiento de la Gestión y Leyes del Deporte.

Como se observó en otros estudios, el conocimiento más específico del deporte, vinculado con la Teoría y Metodología de Entrenamiento y con la Biodinámica fueron los más valorados por los entrenadores de tenis.

Aún participando con frecuencia en el contexto de aprendizaje no formal y en situaciones mediadas, los entrenadores brasileños expresaron menor dominio del Conocimiento Profesional cuando se comparó con la importancia que le adjudicaban. Por lo tanto, queda claro que es necesario contar con programas de entrenamiento que ofrezcan oportunidades y contextos de aprendizaje por medio de diferentes situaciones, para que este conocimiento se pueda desarrollar mejor.

Los trabajos que estudian otras habilidades, como las interpersonales e intra-personales, aparecen como tema de importancia en la agenda de investigación para el desarrollo profesional de los entrenadores. Comprender el conocimiento necesario para la práctica profesional de manera contextualizada y cómo se desarrolla en los programas de entrenamiento, puede contribuir para acercar las actividades ofrecidas en estos programas y los intereses y necesidades de los entrenadores, quienes hacen el proceso de aprendizaje más significativo.

Nota: Los autores agradecen a los entrenadores que participaron en el estudio y el apoyo brindado por de la Federación de Tenis de Paraná.

REFERENCIAS

- Cortela, C. C., Aburachid, L. M., Souza, S. P., Cortela, D. N. R. & Fuentes, J. P. G. (2013). A formação inicial e continuada dos treinadores paranaenses de Tênis. *Conexões, Campinas*, 11(2), 60-84.
- Côté, J. & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(3), 307-323.
- Egerland, E. M., Salles, W. D. N., Barroso, M. L. C., Baldi, M. F. & Nascimento, J. V. (2013). Potencialidades e necessidades profissionais na formação de treinadores desportivos. *R. bras. Ci. e Mov*, 21(2), 31-38.
- Egerland, E. M. (2009). Competências profissionais de treinadores esportivos. 86 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.
- Egerland, E. M., Nascimento, J. V. & Both, J. (2009a). Nível de associação entre a importância atribuída e a competência percebida de treinadores esportivos. *Revista Pensar a Prática*, 12(3), 1-13.

- Egerland, E. M., Nascimento, J. V. & Both, J. (2009b). As competências profissionais de treinadores esportivos catarinenses. *Motriz*, v. 15, n. 4, p. 890-899.
- Fuentes, J. P. G. & Villar, F. A. (2004). El entrenador de tenis de alto rendimiento – un estudio sobre su formación inicial y permanente. *Badajoz: APROSUBA* -3.
- Gilbert, W. & Trudel, P. (2012). The role of deliberate practice in becoming an expert coach: Part 1- Defining coaching expertise. *Olympic Coach Magazine*, 23(3), 19-27.
- Gilbert, W. & Côté, J. (2013). Defining coaching effectiveness: a focus on coaches' knowledge. In: P. Potrac, W. Gilbert, & J. Denison (Eds.). *Routledge handbook of sports coaching* (pp. 147-159). Abingdon: Routledge.
- International Council For Coaching Excellence - ICCE. (2012). *International Sport Coaching Framework*. 1.1ª ed. Illinois. Human Kinetics Pub. Champaign.
- Resende, R., Mesquita, I. & Romero, J. F. (2007). Caracterização e representação dos treinadores acerca da formação de treinadores de voleibol em Portugal. *EFdeportes*. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd112/formacao-de-treinadores-de-voleibol-em-portugal.htm>>. Acesso em: 22 abr. 2012.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

La atención plena y el rendimiento deportivo: Revisión de la investigación y la práctica

Shameema Yousuf (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 13 - 14

RESUMEN

La práctica de la atención plena ha crecido recientemente y de manera exponencial en dos escuelas de pensamiento: La práctica de meditación budista oriental, que popularizaron Kabat-Zinn y cols. (Kabat-Zinn, 2003), y el enfoque occidental desarrollado por Langer y cols. (Langer, 1989). Los psicólogos deportivos han utilizado adaptaciones de ambas prácticas como alternativa al entrenamiento de las habilidades psicológicas. Algunas prácticas combinan la atención plena con el entrenamiento de las habilidades psicológicas a la hora de ayudar a los jugadores a optimizar su rendimiento (Baltzell, McCarthy y Greenbaum, 2014). De hecho, la atención plena se asocia con la psicología positiva y el bienestar. Este trabajo comenta algunos artículos sobre prácticas orientales, la práctica de la atención plena en entornos deportivos y destaca algunas intervenciones relacionadas con el tenis.

Palabras clave: Meditación, atención plena, rendimiento, conscientización, auto-regulación.

Artículo recibido: 30 Abril 2016

Correo electrónico: shameema@empower2perform.com

Artículo aceptado: 10 Julio 2016

INTRODUCCIÓN

Muchos jugadores mejoran su rendimiento mediante distintas técnicas. Los entrenadores, padres y jugadores se concentran en la técnica, la mejor nutrición, los cambios de material, la fuerza y la preparación física. Este enfoque holístico también incluye el entrenamiento de habilidades psicológicas (PST, por sus siglas en inglés). Es también conocido como entrenamiento de habilidades mentales y es usado por los jugadores para lograr una ventaja mental y mejorar su rendimiento. Para los tenistas, poder concentrarse y enfocarse en una tarea sin sentirse abrumado o distraído, es sólo un ejemplo de cómo las destrezas mentales pueden marcar una diferencia.

Los psicólogos deportivos trabajan con jugadores para optimizar el rendimiento mediante la implementación de intervenciones que cambien las conductas y los procesos de pensamiento. A través de los años, el PST se ha concentrado en la modificación cognitiva, la preparación de la mente y del cuerpo para un mejor rendimiento. Pero, a pesar de ello, Thompson Arnkoff, y Glass (2011) descubrieron que tales métodos que reemplazan los pensamientos negativos o suprimen la ansiedad, pueden incrementar la frecuencia de los pensamientos negativos y las experiencias de ansiedad, mientras que la aceptación de la atención plena se asocia con un mayor ajuste psicológico. Así, la atención plena se utiliza enormemente en el ámbito del rendimiento deportivo. En lugar de suprimir pensamientos y experiencias corporales, los jugadores toman conciencia de sí mismos sin juzgarse. Algunos psicólogos, sin embargo, combinan el entrenamiento de las habilidades psicológicas con la atención plena. Baltzell, McCarthy y Greenbaum (2014), sugieren que quien utiliza la atención plena puede reconocer lo que está sucediendo sin juzgar y, de ese modo, seleccionar las habilidades mentales que más le convengan.

Algunas grabaciones de audio con guías y técnicas de respiración son una estrategia de atención plena que puede ayudar a que el jugador preste atención a la tarea en el momento presente, cambiando la relación y abandonando los pensamientos, las emociones, y las sensaciones físicas debilitantes (Gardner y Moore, 2007). El proceso implica enfocarse en la respiración para anclarse en el presente, notando los pensamientos que distraen, y aceptándolos sin juicio, y luego volviendo a concentrarse en la respiración y en el presente nuevamente. Una mayor aceptación y concienciación del momento presente permiten a los jugadores cambiar su relación con la experiencia y avanzar sin la interferencia de pensamientos negativos o emociones abrumadoras que afecten el rendimiento. Así, el entrenamiento de la atención plena está fuertemente ligado al rendimiento máximo.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA

Gran parte de las investigaciones sobre atención plena proviene del enfoque budista divulgado por Jon Kabat-Zinn. Define la atención plena así: “prestar atención a propósito, particularmente, en el momento presente, y sin crear juicios” (Kabat, Zinn, 1994). Implica:

- 1) Auto regulación de la atención propia.
- 2) Dirección de la atención propia a las experiencias internas y externas.
- 3) Conciencia meta-cognitiva y
- 4) Adopción de una actitud de aceptación (Ivtzan y Hart, 2016).

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA EN EL DEPORTE DE ELITE

Kabat-Zinn fue quien primero incorporó la atención plena al deporte con su enfoque conocido en todo el mundo: La Reducción del Estrés en base a la Atención Plena (MBSR, por sus siglas en inglés), (Kabat-Zinn, Bealle, y Rippe, 1985). La intervención llamada intervención de entrenamiento mental fue usada con remeros quienes comprobaron los beneficios del entrenamiento. Un tipo de entrenamiento de atención plena que también se utiliza en el deporte de elite es el enfoque de Aceptación y Compromiso con la Atención Plena (MAC, por sus siglas en inglés) en el cual los jugadores experimentan menor ansiedad y mejoran su rendimiento (Gardner y Moore, 2004) y el programa de Atención Plena para la Mejora del Rendimiento Deportivo (MPSE, por sus siglas en inglés) según el cual los deportistas expresaron haber experimentado mayor fluidez (Kaufman, Glass, y Arnkoff, 2009).

Más recientemente, el entrenamiento de la atención plena se ha incluido en el Entrenamiento de la Meditación con Atención Plena en el Deporte (MMTS, por sus siglas en inglés) en el cual los futbolistas manifestaron haber realizado un cambio (más productivo) en sus emociones negativas (Baltzell, Chipman, Caraballo, y Hayden, 2014) y una mejor regulación y foco en las señales pertinentes (Baltzell y Akhtar, 2014). Está también el programa mPEAK en el cual los jugadores de bicicleta de montaña experimentaron mayor conciencia corporal, control de la atención, menor dificultad para identificar los sentimientos, mayores niveles de auto regulación y confianza, y más adeptos a describir y clasificar sus experiencias (Hasse, y cols, 2015).

EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA EN EL TENIS

Stankovic y Baltzell (2015) realizaron un estudio sobre la meditación en los tenistas de alto nivel que utilizaron la meditación y la atención



plena (MM, por sus siglas en inglés)) y un grupo control que escuchó una grabación de consejos de entrenamiento. MM tuvo un efecto positivo en los participantes. Los participantes de MM ganaron más del doble de juegos y perdieron menos de la mitad de los juegos que el grupo control. Los participantes de MM aceptaron mejor el rendimiento relacionado con la ansiedad y experimentaron menos pensamientos negativos que el grupo control.

Stankovic y Milinkovic (2016) utilizaron el entrenamiento de la atención plena con una jugadora de la WTA. El programa incluía la meditación con conciencia de la respiración utilizando una grabación de audio. La jugadora meditó 30 minutos, una vez por semana, durante ocho semanas. Stankovic y Milinkovic (2016) informaron que antes de la intervención, la jugadora había elevado sus niveles de estrés durante los torneos debido a la presión familiar por las expectativas de triunfo. En lugar de focalizarse en su estrategia para el partido, la jugadora se auto criticaba y se concentraba en lo que estaba mal, generando una incapacidad para manejar el fracaso. Tras utilizar la auto charla y la visualización, se dio cuenta de que el entrenamiento de las habilidades psicológicas no le ayudaba. Su intención al comprometerse con el entrenamiento de la atención plena consistía en mejorar el rendimiento durante las situaciones de estrés durante los partidos mejorando la conciencia y la aceptación.

En base a los resultados obtenidos en los torneos y utilizando las escalas de mediciones de atención plena, los resultados después de ocho semanas evidenciaron un aumento significativo de la atención y la conciencia. Según Stankovic y Milinkovic (2016) la jugadora expresó poder compartimentar sus emociones, sentimientos y pensamientos.. Ya no se sentía tan ansiosa ni sentía el peso de las expectativas de los otros. También informaron que la jugadora de la WTA había ganado más del doble de torneos tras el MM y comentaron que se sentía “tan confiada”.

La práctica de la atención plena no solamente se utiliza con los jugadores de elite o senior. La autora de este artículo llevó a cabo entrenamientos con tenistas junior de alto rendimiento, quienes manifestaron sentirse menos ansiosos y mejor equipados para completar una actividad; un tenista de la liga de clubes fue invitado a una intervención de respiración y atención plena durante su viaje a un partido de tenis (Yousuf, 2016). No obstante, es necesario continuar con las investigaciones para conocer la incidencia sobre el género, la edad y el nivel de juego.

RESUMEN

El entrenamiento de la atención plena aumenta la auto conciencia, cambia la relación de una experiencia y proporciona un mejor control emocional. Ha permitido que muchos jugadores optimicen su rendimiento en diferentes contextos deportivos. Los psicólogos deportivos que combinan el entrenamiento de habilidades psicológica (PST, por sus siglas en inglés) con la atención plena encuentran que tienen más herramientas a mano para ayudar a sus tenistas a lograr el bienestar y el disfrute en la competición. La atención plena se está integrando en todos los niveles con el

objetivo de mejorar el bienestar y el rendimiento, y su práctica está creciendo en el juego de tenis, con Novak Djokovic, el mejor de todos, también comprometido con la práctica oriental.

REFERENCIAS

- Baltzell, A and Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS). Intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes. *Journal of Happiness and Wellbeing*, 2(2), 160-173.
- Baltzell, A.L., Caraballo, N. , Chipman, K. and Hayden, L. (2014). A qualitative study of the Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS): Division 1 female soccer players' experience. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 221-244.
- Baltzell, A., McCarthy, J. and Greenbaum, T. (2014). Mindfulness Strategies: Consulting with Coaches and Athletes: Background and Presentation of the 2013 AASP Annual Convention Workshop. *Journal of Sport Psychology in Action*, 5(3), 147-155.
- Carson, S.H and Langer, E.J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*, 24 (1), 29-43.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance (MAC) approach . New York, NY: Springer.
- Hasse, L. May, A. Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A., Hickman, S., Liu, T. and Paulus, M. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9, 1-12.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4 , 334-356.
- Ivtzan, I. and Hart, R. (2016). Mindfulness scholarship and interventions: A review. In *Mindfulness and Performance*. In A.L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and performance* (pp. 464-487). New York, NY: Cambridge University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Full Catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Bealle, B., and Rippe, J. (1985, June). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Poster session presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- Stankovic, D. and Baltzell, A.L. 2015. Mindfulness meditation in sport: Improved sport performance of master tennis players. Manuscript completed.
- Stankovic, D. and Milinkovic, N. (2016). Mindfulness training to optimize tennis performance, *TennisPro*, 24-26.
- Thompson, R., Kaufman, K., De Petrillo, L., Glass, C., & Arnkoff, D. (2011). On year up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sports Psychological Sport*, 5, 99-116.
- Yousuf, S.M. (2016, July). Tennis talk. *Tennishead*, 7(3), 60.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Un plan para los patrocinadores de los tenistas

[Youvale van Dijk \(HOL\)](#)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 15 - 17

RESUMEN

Hay varios factores importantes para el éxito de la carrera de un tenista. Aparte de las habilidades técnicas, tácticas, mentales y físicas, los jugadores necesitan contar con ciertos recursos para alcanzar y cumplir con su potencial. Un contrato con los patrocinadores suele ser esencial para poder acceder a estos recursos. Este artículo comenta algunos conceptos básicos que los entrenadores de tenis, los miembros del equipo de apoyo y los jugadores pueden utilizar para lograr contratos de patrocinio exitosos.

Palabras clave: patrocinios, financiación, nuevos medios, financiación colectiva

Artículo recibido: 29 Julio 2016

Correo electrónico: youvale@hotmail.com

Artículo aceptado: 5 Septiembre 2016

INTRODUCCIÓN

El pago por los patrocinios consta de una suma en efectivo/ en especie pagada a una parte (ej. a un tenista) a cambio del acceso al potencial comercial asociado con tal parte.

Por lo tanto, el patrocinio es una relación de doble vía y debe ser beneficiosa para ambas partes. Dichas partes acuerdan firmar el contrato con el objetivo de ganar algo. Las empresas buscan un retorno sobre la inversión, que deben proporcionar los deportistas. Esto contrasta con una donación, en la cual las partes reciben dinero u otros bienes/ servicios sin proporcionar necesariamente un retorno sobre la inversión.

Para poder preparar un contrato de patrocinio, es necesario tener en cuenta varios conceptos. Tener una estrategia bien definida aumenta las posibilidades de elaborar una propuesta de patrocinio exitosa y una realización exitosa de tal acuerdo.

ASOCIACIÓN BENEFICIOSA PARA AMBAS PARTES

La perspectiva del deportista

El éxito de la carrera de un tenista, profesional o no, depende de varios factores. Las habilidades técnicas, tácticas, mentales y físicas, todas ellas contribuyen para lograr el máximo potencial y el éxito de un deportista. Para desarrollar completamente estas habilidades, los jugadores necesitan acceder a ciertos recursos. Un contrato con los patrocinadores suele ser esencial para poder acceder a estos recursos de manera adecuada.

Los recursos financieros son una razón importante para firmar los contratos con los patrocinadores. El costo de formarse como tenista y/ o jugar en el circuito profesional es alto. Para muchos jugadores es imposible cubrir estos gastos solamente con los premios en metálico.

La ITF (2014) llegó a la conclusión de que en 2013, el coste medio

anual de jugar al tenis profesional - incluyendo vuelos, alojamiento, alimentos, encordados, lavandería, vestimenta, material, y transporte, excluyendo los costos del equipo técnico - alcanzan los \$38.800 para los varones y \$40.180 para las mujeres (varía dependiendo del lugar en el clasificación y de la región). Para lograr un equilibrio (coste = ganancias en metálico) las mujeres necesitan estar clasificadas entre las mejores 253, y los hombres deben estar entre los mejores 336.

Una gran cantidad de jugadores del circuito profesional y en el nivel aficionado deben invertir dinero para formarse como jugadores, si no cuentan con los recursos financieros adecuados. Por lo tanto, las contribuciones financieras de los patrocinadores son necesarias para que estos jugadores puedan lograr un punto de equilibrio.

Otra razón por la cual los jugadores firman contratos con los patrocinadores es para acceder a recursos no financieros, por ej, material, vestimenta, instalaciones para entrenar, alojamiento o servicios de comercialización. Estos recursos no financieros reducen indirectamente la carga. Por lo tanto, los jugadores pueden aceptar acuerdos de patrocinio no financiero cuando los contratos de patrocinio son difíciles de lograr.

La perspectiva del patrocinador

Las empresas celebran los contratos como una actividad estratégica "para lograr objetivos comerciales" (IEG, 2015). Los retornos sobre la inversión que las empresas esperan de los contratos con los patrocinadores varían y son numerosos.

Las razones más comunes por las cuales las empresas pagan "en metálico o en especie" a un patrocinado (por ej. deportista, equipo, evento, Asociación Nacional) son: incrementar la lealtad a la marca, mejorar la participación con la comunidad local, mejorar la impresión pública de la empresa, reforzar la imagen de la empresa, cambiar la percepción pública, mejorar las relaciones y la motivación de los empleados, bloquear la competencia, aumentar las ventas, y/o la participación en el mercado y alcanzar un mercado objetivo (IEG, 2015; Colijn y Kok, 2009; Irwin y Sutton, 1994).

Socios compatibles

Es fundamental dejar establecido porqué ambas partes firman los acuerdos de patrocinio para lograr el éxito de esta relación. Aunque no es siempre posible, se recomienda buscar socios patrocinadores que sean compatibles con la marca propia del deportista. Por lo tanto, es necesario tener una marca personal bien definida (en Van Dijk, 2015 hay más información sobre la marca personal), una imagen para compartir con el entorno externo, sobre quién es uno, como deportista y como persona.

La compatibilidad de la imagen es un criterio que los patrocinadores tienen en cuenta (IEG, 2015). Los patrocinadores eligen a los patrocinados por su compatibilidad natural con la empresa, que a su vez la hace más creíble para el público (Colijn y Kok, 2009). La marca/ imagen del deportista debe estar alineada con la imagen



que el patrocinador quiere establecer. Factores compatibles como los valores, carácter, intereses y la base de aficionados/ clientes incrementan la posibilidad de una asociación mutuamente beneficiosa.

La marca personal de un deportista está ligada a lo que pueda ofrecer a los socios potenciales. Y no se limita a los rasgos y preferencias como deportista. Los intereses del deportista fuera de la cancha, también pueden ser de interés para los socios potenciales. Es un “estilo de vida” con el cual el patrocinador desea asociarse (IEG, 2015).

El mercado de patrocinadores potenciales no debe limitarse a las grandes empresas (inter) nacionales. Los patrocinadores locales y regionales pueden potencialmente beneficiarse mucho más de la cobertura local del deportista y de su base de fanáticos (locales).

El rol de los nuevos medios

Los nuevos medios (redes sociales y otros canales digitales) juegan un rol importante, ofreciendo a los socios en el patrocinio un retorno sobre la inversión. Los patrocinadores “esperan que las redes sociales se integren con los paquetes de patrocinios” (Cornwell y Kwak, 2015).

Los canales digitales son vehículos populares de patrocinios pues ofrecen un valor inmenso a los patrocinadores. Según IEG (2015), el 90% de sus encuestados considera que el uso de las redes sociales es (extremadamente) valioso para conseguir los patrocinios.

Construir una presencia en línea, que interactúa con un público, y que simultáneamente refleja la marca propia, podría resultar beneficioso para la negociación de los contratos de patrocinio. Las herramientas para crear una presencia social son fácilmente accesibles y requieren inversiones con limitación financiera y de tiempo.

Es conveniente comenzar lo antes posible – aún cuando la cantidad potencial de público sea limitada - pues hace falta tiempo para construir una base digital de fanáticos. Creando una cuenta personal en las redes sociales (ej. Twitter, Facebook, Snapchat, YouTube) y un sitio de internet (incluyendo un blog), los jugadores pueden mantener a sus seguidores informados sobre sus últimos adelantos en la carrera, mostrar su marca personal / personalidad e interactuar con ellos.

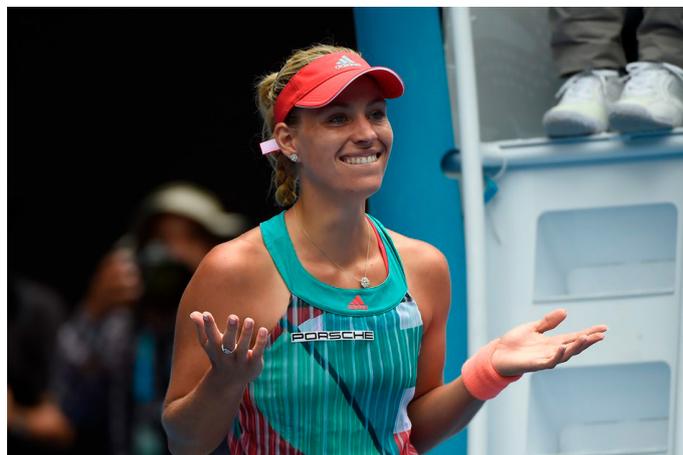
Hay riesgos en el uso de las redes sociales (Lagae, 2013). Por lo tanto, los jugadores deben tener cuidado con la actitud profesional que proyectan en los canales digitales. La imagen en línea de un deportista se verá reflejada en su (potencial) socio patrocinador. Las reacciones impulsivas y tontas y otros errores similares podrían ser fuente de publicidad negativa, que incida negativamente en la imagen del patrocinador (Lagae, 2013).

Una presencia digital bien establecida ofrece la oportunidad de exhibir e introducir a los socios patrocinadores.

Indirectamente proporciona a los socios patrocinadores un público objetivo con una demografía específica, (ej. edad, geografía, género). La composición del público suele ser proporcionada por las plataformas de las redes sociales. Este conocimiento puede ser una ventaja a la hora de concretar los acuerdos con los patrocinadores, ya que la constitución de la audiencia es un criterio típico para las compañías patrocinadoras.

El retorno sobre la inversión que puede ofrecer un deportista:

- Publicidad en los medios
- Acceso a la base digital de patrocinadores
- Derecho legal para utilizar la imagen del deportista
- Promoción cruzada con los patrocinadores
- Presentación o presencia en un evento corporativo
- Exhibición de productos por uso
- Dar clínicas



DESDE LA PREPARACIÓN HASTA EL CONTRATO CON LOS PATROCINADORES

La definición de los objetivos del deportista, qué se puede ofrecer y seleccionar los socios potenciales, todo es parte de la preparación del plan de patrocinio. Contar con un plan de este tipo facilita “el acercamiento y los contratos con potenciales patrocinadores para que sean lo más efectivos y eficientes posibles” (Colijn y Kok, 2009).

Cuando comienza la fase de adquisición, el plan necesita transformarse en una propuesta de patrocinios. La propuesta, debe incluir, entre otros, una proposición de valor, las formas en las cuales el deportista activará los patrocinios y lo que el deportista quiere de los patrocinadores. Dirigiendo la propuesta a las personas adecuadas dentro de las empresas, conexiones directas y personas a cargo, uno incrementa la eficiencia (tiempo).

Es necesario invertir tiempo suficiente y otros recursos para poder lograr una propuesta exitosa. Si los recursos financieros lo permiten, los jugadores pueden contratar un intermediario (individual o agencia) para preparar los contratos de patrocinio.

Una vez preparado dicho contrato, con objetivos medibles y posibles de lograr, ambas partes deben trabajar para activar el acuerdo. Se utilizará una retroalimentación y una evaluación periódica para saber si es necesario ajustar el contrato.

ALTERNATIVAS

El patrocinio financiero suele ser el objetivo de los jugadores. No obstante, es difícil obtener patrocinadores que proporcionen suficientes fondos. Están surgiendo alternativas a los patrocinios tradicionales.

Recientemente, el financiamiento colectivo se está transformando en una alternativa para el patrocinio financiero. Se trata de un método de reunir pequeñas contribuciones, por medio de una plataforma de financiación en línea, con el fin de financiar o capitalizar una empresa popular (Freedman y Nutting, 2015). Se acerca más a la donación que a los patrocinios, pero puede ser una manera efectiva de reunir dinero.

Igual que para preparar contratos de patrocinio, es necesario que el deportista tenga metas claramente definidas para cubrir lo que desea (ej. dinero) de la otra parte (es decir, el público) y porqué.

Alternativas

- Una alternativa a una propuesta de patrocinio para un deportista individual, es ofrecer un equipo (varios tenistas juntos) como beneficiarios de la inversión.
- Las Asociaciones Nacionales pueden necesitar involucrarse en el caso de grandes paquetes de patrocinios para grupos de jugadores.
- Hay sitios en línea donde se comunican jugadores y empresas con el objetivo de lograr contratos de patrocinio.

- Recaudar fondos y ofrecer servicios relacionados con las carreras de los tenistas, por ej. hacer presentaciones sobre sus carreras o dar clases de tenis.

CONCLUSIÓN

Los conceptos comentados deben proporcionar a los entrenadores, a los miembros de los equipos técnicos y a los jugadores una mejor comprensión de los factores importantes a la hora de firmar acuerdos con los patrocinadores. Dejar establecido qué es lo que quieren ambas partes y con qué pueden colaborar es fundamental para lograr un acuerdo mutuamente beneficioso. Jugadores y patrocinadores deben lograr la compatibilidad en factores como los valores y el grupo objetivo para materializar el máximo beneficio.

Aunque este artículo se centra en los patrocinios para tenistas individuales, los conceptos son también aplicables a equipos y academias/ clubes de tenis.

REFERENCIAS

- Colijn, J., & Kok, R. (2009). Sportsponsoring. Pearson Prentice Hall.
- Cornwell, T. B., & Kwak, D. H. (2015). Sponsorship-linked marketing: Introduction to topics. *Journal of Sport Management*, 29(2), 133-136.
- Freedman, D.M. & Nutting, M.R. (2015). A Brief History Of Crowdfunding. Including Rewards, Donation, Debt, and Equity Platforms in the USA [PDF]. Retrieved from <http://freedman-chicago.com/ec4i/History-of-Crowdfunding.pdf>
- IEG (2015). IEG's GUIDE TO SPONSORSHIP. Everything you need to know about sports, arts, event, entertainment and cause marketing [PDF]. Retrieved from <http://www.sponsorship.com/IEG/files/59/59ada496-cd2c-4ac2-9382-060d86fcbdc4.pdf>
- Irwin, R. L., & Sutton, W. A. (1994). Sport sponsorship objectives: An analysis of their relative importance for major corporate sponsors. *European Journal of Sport Management*, 1(2), 93-101.
- ITF (2014). ITF Pro Circuit review Stage One: Data Analysis [PDF]. Retrieved from <http://www.itftennis.com/media/194256/194256.pdf>
- Lagae, W. (2013). Sportsponsoring activeren! Het basisboek sportsponsoring. Arko Sports Media.
- Van Dijk, Y. (2015). Personal branding for tennis coaches. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 65, 10-11.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  **iCoach**

La especialización temprana en los deportes, ¿es un factor considerado por los tenistas Brasileños?

Caio Cortela (BRA), Roberto Klering (BRA), Gabriel Gonçalves (BRA),
Silvio Souza (BRA) y Carlos Balbinotti (BRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 18 -20
RESUMEN

Este artículo comenta, a la luz de la especialización temprana en los deportes, algunas razones probables por las cuales Brasil cuenta con tenistas sobresalientes en el nivel junior, pero no consigue el mismo rendimiento en el clasificación profesional cuando se compara con países con resultados similares en la categoría ITFJC.

Palabras clave: Tenis, desarrollo del deportista a largo plazo, especialización temprana

Artículo recibido: 18 Mayo 2016

Correo electrónico: capacitacao@fpt.com.br

Artículo aceptado: 16 Julio 2016

INTRODUCCIÓN

La clasificación alcanzada por los tenistas del Circuito Juniors de la Federación Internacional de Tenis (ITFJC) se considera una herramienta importante para predecir resultados en el circuito profesional. Brasil se destaca, desde hace años, por ser uno de los países con mayor número de tenistas exitosos en este circuito, igualando a algunas de las principales potencias tenísticas mundiales, como Argentina, Estados Unidos y Francia (Reid y cols., 2007). Mediante un breve análisis de la clasificación masculina del ITFJC, se puede observar que Brasil tuvo entre 2005 y 2015, 10 tenistas entre los 10 mejores de ITFJC, dos de los cuales encabezaban el clasificación y seis de ellos estaban entre los mejores 5.

No obstante, a diferencia de lo que se ha observado en otros países, el éxito brasileiro en ITFJC, no se traduce en gran cantidad de tenistas exitosos en el circuito profesional. Mientras Argentina, Francia y los Estados Unidos emergen como potencias en los clasificaciones individuales de la ATP, con 8, 12 y 8 tenistas, respectivamente entre los 100 mejores de la ATP, Brasil sólo cuenta con dos jugadores en esta clasificación (consultada el 3 de julio de 2016).

Es sabido que el éxito en el tenis profesional tiene un origen multifactor. Luego de una revisión de la literatura sobre el tema, Crespo y colegas (2003) informan que la formación de tenistas elite se ve afectada por varios factores entre los cuales se destacan algunos: la tradición deportiva en el país, las oportunidades competitivas, las condiciones de entrenamiento, la calidad de las infraestructuras, el clima, el nivel y formación de los entrenadores, el acceso a clubes y canchas, y la presencia de jugadores elite, quienes servirán de modelo de rol.

Sin pretender agotar el tema, y aceptando la escasez de los estudios sobre tenis en Brasil (Cortela y cols., 2016), este estudio comenta de qué modo el contexto específico brasileño, con respecto al sistema competitivo y al entrenamiento, podrán influir en el desarrollo de los jugadores brasileños durante las etapas de formación deportiva.

EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO Y COMPETITIVO; CONSIDERACIONES SOBRE LOS TENISTAS BRASILEÑOS

Muchos estudios muestran la existencia de problemas en el sistema de entrenamiento (Balbinotti y cols. (2004; 2005; Brandão y cols., 2015; Cortela y cols., 2012; Pacharoni; Massa, 2012) y en la participación de los tenistas brasileños en las competiciones (Arena; Böhme, 2001; Cafruni y cols., 2006; Cortela y cols., 2011), pues presentan evidencia de especialización temprana. Según Balyi (2005), la especialización temprana en el deporte tiene lugar cuando los sistemas de entrenamiento y competición no respetan la maduración ni las etapas de desarrollo del niño, ni la ventana óptima de entrenabilidad de las capacidades de coordinación o acondicionamiento. Por lo tanto, se aplican cargas excesivas de entrenamiento para especializarse en un rango limitado de movimientos, que proporcionen al jugador resultados competitivos a corto plazo.

Debido a sus especificidades, para Barbanti y Tricoli (2004), los deportes individuales se caracterizan generalmente por la preparación unilateral y la especialización temprana. Sin embargo, el tenis se caracteriza por ser un deporte de especialización tardía (Balyi, 2005; Tennis Canada, 2011), o sea, en el caso de los jugadores jóvenes, el énfasis suele ponerse en el desarrollo general de las destrezas motrices y técnico-tácticas fundamentales. Para Balyi (2005), la especialización temprana en deportes con estas características podría ser causa de abandono o probabilidad de lesiones, entre otros factores que limitan el desarrollo de la carrera deportiva.

En este escenario, Balbinotti y cols. (2004; 2005) indican que la etapa de desarrollo deportivo de los tenistas debe estar marcada por la construcción de recursos necesarios para el futuro alto rendimiento y debe darse de modo diversificado y equilibrado. El período entre los 9 y los 12 años es de gran importancia; se lo considera óptimo para el entrenamiento y el aprendizaje de todas las técnicas básicas y avanzadas. Estas técnicas deben redefinirse durante la próxima etapa del proceso de desarrollo del deportista a largo plazo, contribuyendo de este modo al desarrollo de un estilo de juego completo de toda la cancha. Tras haber consolidado estas capacidades debe comenzar el proceso de especialización, a fin de establecer el estilo individual y los patrones de juego (Balyi, 2005; Tennis Canada, 2011).

No obstante, entre los tenistas brasileños la obsesión por los resultados en las competiciones parece afectar negativamente este proceso. En su estudio de los jugadores brasileños entre los 500 mejores de la ATP, Cafruni y cols. (2006) identificaron que un 69% de la muestra logró resultados sobresalientes (los mejores 10 de la clasificación nacional). Según Arena y Böhme (2001), para lograr buenos resultados en las competiciones nacionales, dado el nivel competitivo, los jugadores necesitan por lo menos uno o dos años de entrenamiento específico. Esto significa que los deportistas estarían iniciando su especialización en este deporte a la edad media de entre siete y nueve años, lo cual, según Bompá (2002) y Balyi (2005) afecta a la carga del entrenamiento esencial para construir los recursos necesarios para el alto rendimiento futuro.





La situación es alarmante pues impacta directamente sobre el estilo y patrón de juego adoptados por el tenista. Durante las etapas de desarrollo temprano, los jugadores que se especializan en golpear pelotas altas tras la línea de fondo pueden ganar torneos importantes. La velocidad de juego más baja en este período permite que un tenista puramente defensivo logre buenos resultados en las competiciones (Fernández, 2007).

Así, debido a la inmadurez técnica y a la incapacidad de generar potencia y/o precisión con tiros consistentes, muchos tenistas dejan de jugar tiros ofensivos, tratando de provocar a su adversario a cometer errores no forzados, sin arriesgar. Estos jugadores terminan ganando muchos partidos utilizando un juego de fondo consistente y cometiendo pocos errores. Sin embargo, se sabe que los resultados en el tenis de alto rendimiento están dados por la eficiencia en la ejecución de los Golpes Definitivos (GD), caracterizados por la potencia y la precisión en su ejecución. Debido a su alto nivel de dificultad, estos tiros deben entrenarse desde las etapas iniciales de formación para alcanzar la madurez y la capacidad de ejecutarlos de manera consistente (Balbinotti y cols., 2005).

De este modo, se comprueba que las sesiones de entrenamiento de los tenistas brasileños, durante la etapa de formación, se han interrumpido para prestar atención a estas especificidades del contexto competitivo. Por lo tanto, se observa mayor frecuencia de Golpes de Preparación (GP), caracterizados por el control y la regularidad, en lugar del entrenamiento de los GD (Balbinotti y cols., 2004; 2005, Brandão y cols., 2015), esenciales para el futuro éxito en el tenis. Según Balbinotti y cols. (2004; 2005), en una etapa en la cual el entrenamiento debe ser planificado de manera diversificada y equilibrada, una frecuencia de entrenamiento desproporcionada de un grupo de tiros específico es, claramente, un signo de especialización técnico/ táctica temprana, que debe evitarse.

Aunque no es el objetivo de este artículo, una conducta similar se observó entre las tenistas y también una discrepancia aún mayor entre las frecuencias de entrenamiento de GP y GD. Según Balbinotti y cols. (2004), esta podría ser una de las causas posibles del alto índice de fracaso de las tenistas brasileñas en el circuito profesional, comparado con los varones, ya que el entrenamiento insuficiente de

GD causa incapacidad de generar potencia y precisión, causando dificultad a la hora de competir a la velocidad impuesta por la adversaria. Es notable que Brasil no tenga ninguna tenista entre las 100 mejores de la WTA desde hace más de 20 años.

El liderazgo incorrecto y la planificación deficiente del entrenamiento son otros de los problemas encontrados en el desarrollo de tenistas brasileños, relacionados con la inexistencia de un modelo de referencia nacional y la aplicación de modelos de formación deportiva durante la etapa de desarrollo. En su estudio de tenistas profesionales brasileños, Pacharoni y Massa (2012) observaron que las rutinas de entrenamiento solamente se planificaban cuando los jugadores ya habían mostrado potencial para llegar al nivel profesional. Se comprobó que en etapas importantes de desarrollo del deportista, como el aprendizaje y la consolidación de los golpes básicos y avanzados, y el desarrollo de un estilo de juego para toda la cancha se organizaban en base al empirismo del entrenador. Esto corrobora parcialmente los resultados de Balbinotti y cols. (2004) quienes afirman que no existen diferencias en los volúmenes de entrenamiento de los tenistas brasileños a través de los años, pues los jugadores menores (de 13 años), trabajaban con cargas de entrenamiento superiores que jugadores mayores (de 16 años).

CONCLUSIONES

Como se mencionó, es importante contar con un patrón de referencia. Un patrón que rompa con los paradigmas existentes en el contexto brasileño y que realmente prepare a los jóvenes tenistas para el nivel competitivo, y no sólo para el ITFJC. Por lo tanto, es necesario que las prácticas y el entrenamiento competitivo busquen patrones de juego más ofensivos tan pronto como los jugadores hayan logrado tener los patrones de juego y las técnicas básicas bajo control. Así, los jugadores lograrán familiarizarse antes con el modelo actual predominante en el tenis profesional, teniendo más horas de entrenamiento de patrones de juego más agresivos, comprendiendo la importancia de tomar la iniciativa en el punto en la mayor medida posible, imponiéndose durante todo el partido.

REFERENCIAS

- Arena, S. S. & Böhme, M. T. S. (2001). Programas de iniciação e especialização esportiva na grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*. 14(2), 184-195.
- Balbinotti, M. A. A., Balbinotti, C. A. A., Marques, A. T., Gaya, A. C. A. (2004). O treino técnico-desportivo de jovens tenistas brasileiros. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*. 18(3), 51-72.
- Balbinotti, M. A. A., Balbinotti, C. A. A., Marques, A. T., Gaya, A. C. A. (2005). Estudo descritivo do inventário do treino técnico-desportivo do tenista: resultados parciais segundo o 'clasificación'. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 5(1), 49-58.
- Balyi, I. (2005). Long-term Athlete Development. *Canadian Sport for Life*. Disponível em: <<http://www.ltad.ca/Content/Resources%20and%20Downloads/Downloads.asp>>. Acesso em: 04/12/2007.
- Barbanti, V. & Tricoli, V. (2004). A formação desportiva. In: A Gaya, A Marques & G Tani (organizadores). *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades*. Porto Alegre, UFRGS editora, 199-215.
- Bompa, T. O. (2002). *Treinamento total: para jovens campeões*. Barueri, Manole.
- Brandão, M. N., Cortela, C. C., Aburachid, L. M., Balbinotti, C. A. A. & Coelho e Silva, M. J (2015). A trajetória de tenistas infantojuvenis: idade de iniciação, treinamento técnico, cargas, lesões e suporte parental. *Rev. Educ. Fís/UEM*. 26(1),31-42.
- Cafruni, C. & Marques, A., Gaya, A. (2006). Análise da carreira desportiva de jogadores das regiões sul e sudeste do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 6(1), 55-64.



- Cortela, C. C., Nascimento, R. J.; Kist, C. & Rocha, D. N. (2011). A carga de treinamento e competição dos tenistas infantis paranaenses: um estudo comparativo sobre tenistas com diferentes níveis de desempenhos máximos. *Revista Eletrônica FAFIT/FACIC*. 2(1), 1-13.
- Cortela, C. C., Silva, M. J. C., Fuentes, J. P. G. & Rocha, D. N. (2012). Resultados esportivos no escalão júnior e desempenhos obtidos na etapa de rendimentos máximos: Uma análise sobre a carreira dos tenistas Top 100. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 11(1), 125-133.
- Cortela, C. C., Gonçalves, G. H. T., Klering, R. T., Balbinotti, C. A. A. (2016). O “estado da arte” das publicações sobre tênis em periódicos nacionais. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 15(2), 143-151.
- Crespo, M., Reid, M., Miley, D. & Atienza, F. (2003). The relationship between professional tournament structure on the national level and success in men's professional tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 6(1), 3-13.
- Fernandéz, A. L. (2007). Estudio de la progresión de los semifinalistas de los campeonatos de España de categoría infantil disputados entre los años 1988 y 1992. Disponível em: <http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_29399_original.PDF>. Acesso em: 04/02/2008.
- Pacharoni, R. & Massa, M. (2012). Processo de formação de tenistas talentosos. *Motriz*. 18(2), p.253-261.
- Tennis Canada (2011). Long term athlete development plan for the sport of tennis in Canada. Disponível em: <<http://www.tenniscanada.com/misc/LTADallenglish.pdf>>. Acesso em: 28 abr. 2011
- Reid M, Crespo M, Santilli L, Miley D & 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(6), 667-672. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 667-672.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

Incidencia de los factores psicosociales en el proceso de mejora de las habilidades tenísticas

John Toner (GBR) y Adam R. Nicholls (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 21 - 23

RESUMEN

Una parte muy común del proceso de entrenamiento de los tenistas consiste en la supervisión que realizan los entrenadores de los cambios técnicos, con el deseo de mejorar el rendimiento. Varios factores psicosociales concomitantes (por ej. la confianza) parecen importantes para que el deportista/entrenador pueda realizar tales mejoras de manera exitosa. El presente estudio exploró el tema llevando a cabo una serie de entrevistas semi-estructuradas con tenistas de nivel avanzado quienes han intentado mejorar específicamente algún aspecto de su técnica. Confiar y comprometerse con los cambios propuestos por el entrenador proporcionaba más probabilidades de que el proceso de mejora tuviera éxito. Nuestros datos sugieren la necesidad de una mejor comunicación entre el entrenador y el deportista, tanto al iniciar el proceso de mejora como a lo largo del mismo.

Palabras clave: Compromiso, confianza, experiencia, Modelo Cinco-A, entrenamiento

Artículo recibido: 2 Julio 2016

Correo electrónico: John.toner@hull.ac.uk

Artículo aceptado: 3 Octubre 2016

INTRODUCCIÓN

Los jugadores de alto nivel pueden tratar de mejorar su técnica cuando sus movimientos se ven “atenuados” o cuando los cambios en los diseños del material les obligan a buscar soluciones óptimas para los nuevos problemas (Carson y Collins, 2011; Toner y Moran, 2015). A pesar de la aparente importancia, no existe un estudio sistemático de los factores psicosociales (es decir, los estados mentales, los rasgos psicológicos, y los aspectos socio-ambientales) que puedan sustentar los casos exitosos o no de este proceso. Esto es sorprendente, dada la importancia atribuida a estos factores para ayudar a los jugadores a enfrentarse a estos desafíos (o sea, mejorar su juego, recuperarse de lesiones, hacer la transición entre deportes) que inevitablemente surgen en la participación deportiva (MacNamara, Button, y Collins, 2010). Para tratar este tema, Carson y Collins (2011) proponen cuatro factores psicosociales que afectan el proceso de mejora técnica: participación en el proceso, compromiso, fe y confianza en la mejora técnica específica recomendada por el entrenador. Estudiamos la propuesta de Carson y Collins (2011) llevando a cabo una serie de entrevistas semi-estructuradas con tenistas avanzados quienes han intentado mejorar específicamente algún aspecto de su técnica.

MÉTODO

Se utilizaron intencionalmente para este estudio, seis varones y dos mujeres, entre 19 y 30 años de edad, ($M_{age} = 23.5$, $DE = 4.3$) que habían realizado procesos de mejora de su técnica durante los últimos 5 años (ver mayores detalles en la Tabla 1).

Pseudónimo	Edad y clasificación cuando se hizo la mejora	Mejora técnica
Scott	16 (3.1)	Acortar el movimiento hacia atrás en el golpe de derecha.
John	17 (2.1)	Adoptar la empuñadura del este para el golpe de derecha.
Mike	15 (3.1)	Acortar el movimiento hacia atrás en el golpe de revés.
Matty	18 (3.1)	Acortar el movimiento hacia atrás en el golpe de derecha.
Paul	18 (1.2)	Adoptar la empuñadura continental para el golpe de derecha.
Luke	28 (1.1)	Cambiar el recorrido del golpe de derecha.
Michelle	21 (2.2)	Acortar el movimiento hacia atrás en el golpe de revés.
Andrea	20 (3.1)	Alinear la cara de la raqueta para el golpe de derecha.

Nota: Para los jugadores junior y adultos hay 20 niveles de clasificación, comenzando con 10.2, el más bajo, y progresando hasta 10.1, 9.2, 9.1 etc. hasta llegar a 1.1, la clasificación más alta.



Cada uno respondió a una entrevista semi-estructurada cara a cara y en profundidad. Aunque los temas de las entrevistas y las investigaciones suplementarias se basaron en el trabajo de especialistas en el área de la mejora técnica (ej. Carson y Collins, 2011), el carácter semi-estructurado facilitó la descripción y aclaración de detalles en las entrevistas y aseguró la flexibilidad y sensibilidad de los temas emergentes. Las entrevistas duraron entre 55 y 95 minutos.

El objetivo principal de las mismas fue la identificación de los moderadores del cambio (o sea, los factores psicológicos que afectaron el proceso de mejora).

ANÁLISIS

Los datos fueron analizados de manera abductiva (involucrando una serie de procesos inductivos y deductivos). Se utilizó un análisis de contenido inductivo para identificar las unidades de sentido que luego fueron agrupadas para formar categorías emergentes (temas de orden inferior), en base a sus similitudes y diferencias con otras categorías. Seguidamente, se repitió el proceso para generar temas de orden superior hasta alcanzar la saturación teórica, donde todas las nuevas unidades de sentido se acomodan dentro del código de estructura existente.

RESULTADOS

En esta sección destacamos dos moderadores psicosociales clave (es decir, el compromiso y la confianza) que inciden para que el proceso de mejora técnica sea exitoso o no.

Compromiso

Los jugadores hablaron de su compromiso para realizar la mejora de la técnica deseada, particularmente durante las primeras etapas del cambio. Demostraron que se sentían incómodos con el movimiento, cuando lo intentaron por primera vez, en una situación competitiva y, como consecuencia, les faltó compromiso a la hora de elegir el tiro. Aunque todos los participantes estaban totalmente comprometidos con el nuevo movimiento durante el entrenamiento, esto cambió cuando algunos jugaron un partido. En esa circunstancia, sus deseos de ganar parecieron ser más fuertes que el deseo de seguir comprometidos e intentar el nuevo movimiento. Por ejemplo, Scott explicó que:

“mantenía la forma, pero es como tu lado competitivo.... Yo tenía demasiados deseos de ganar como para permanecer así y aceptar algunos errores. Me mantuve con el nuevo movimiento cuando ejecuté un golpe de derecha liftado, pero no diría que pegué muchos de esos, pues más bien trataba de evitarlos”.

El compromiso de los jugadores también estaba relacionado con la medida de lo que estaban preparados a aceptar, y que cometerían errores durante la competición. John admitió que pudo haber tenido problemas para aplicar la mejora técnica pues se puso bajo gran presión al tratar de realizarla impecablemente - incluso durante las etapas iniciales del cambio.

“No estaba preparado para cometer ni un error con el golpe de derecha. Creé una imagen mental para mí en la cual no me permitía cometer errores ni fallar . . . Temía cometer errores y tenía miedo de perder.

Aunque la evidencia anterior sugeriría que muchos jugadores luchaban por comprometerse con el nuevo movimiento, cuatro jugadores revelaron que, a pesar de los contratiempos iniciales en la competición, se comprometieron totalmente con la nueva técnica, pues se dieron cuenta de que no había razón para volver al antiguo patrón de movimiento ineficiente. Para ilustrarlo, Mike estaba listo para aceptar que “cometería un montón de errores. . . . En mi cabeza sabía que era mejor ir por él y cometer el error que correr a su alrededor o golpear una cortada y ganar”. Estos jugadores también mencionaron el papel importante que juegan sus entrenadores ayudando a quitar presión, enfatizando que entrenamiento y los resultados de la competición no tienen importancia en las primeras etapas del proceso de cambio (o sea, enfocarse en el proceso de rendimiento). Muchos indicaron su preocupación por perder los partidos durante las etapas iniciales del cambio, pero:

“Durante este mes, jugué dos torneos y perdí en la primera ronda, y el entrenador que me decía: “no te preocupes por ganar, simplemente, ve y trata de aplicar la mejora técnica” y añadía “cuando estés cambiando algo, espera perder, pero vas a comenzar a ganar cuando lo hagas correctamente”

La medida en la cual estos jugadores regulaban sus expectativas contrasta notablemente con las experiencias de John y Paul (quienes lucharon durante el cambio) y expresaron haber sufrido presión considerable desde el inicio. Por ejemplo, Paul expresó que su actitud era “¿podemos terminar con esto lo antes posible? Quizás, progresé demasiado rápido y no llegué a construir las bases- con los ejercicios de canastos no había perfeccionado eso, y ahora estamos tratando de apresurarnos pues estoy en competición”

Confianza

La confianza también tuvo una incidencia importante en la habilidad de los jugadores para aplicar el cambio. Seis jugadores expresaron gran confianza en la habilidad de sus entrenadores para ayudarles a mejorar su juego. Scott recuerda cuando le presentaron la idea, se sintió:

“bastante confiado, estaba tan contento con mi tenis en ese momento y también gracias a las dos personas que trabajaban conmigo, era como que seguro eso iba a funcionar. . . no me va a afectar (negativamente)”.



Los primeros contratiempos en los eventos competitivos tuvieron un impacto significativo en la confianza de cuatro jugadores relacionado con su habilidad para ejecutar la nueva técnica si jugaban bajo presión. Por ejemplo, Scott explicó:

“sufrí un golpe general en mi estado de ánimo por cómo estuvo el torneo, y mirando retrospectivamente, esto tenía que ver con mi baja actitud en el entrenamiento, realmente, fue bastante desalentador. . . El día anterior al torneo, pensaba que no podría haber estado mejor en la práctica, y sin embargo, no lo podía hacer, entonces mi confianza y mi disfrute de hacerlo empeoraron en las semanas siguientes.

Significativamente, los jugadores que mantuvieron la confianza en su propia habilidad para aplicar el nuevo movimiento bajo presión trabajaban con entrenadores quienes parecían haber utilizado distintas habilidades psicológicas para mejorar su confianza. Por ejemplo, estos entrenadores intentaron lograr que cinco jugadores se concentraran más en el proceso de rendimiento que en el resultado de la competición. En tres casos, los entrenadores parecieron utilizar la técnica de reestructuración cognitiva mostrando a los jugadores la evidencia de rendimientos con éxito en una tableta o un video. Andrea sintió que ver “buenas” ejecuciones en video le mostró “con claridad en su mente lo que yo estaba haciendo y a qué apuntaba” y esto mejoró su confianza en que su acción estaba mejorando en la dirección deseada.

COMENTARIO

Los resultados demuestran que el proceso de mejora técnica implica cierto grado de riesgo y que los casos de cambio sin éxito tienden a afectar, no solamente el desarrollo de las habilidades del deportista, sino también su compromiso a largo plazo en la competencia deportiva. Sin embargo, es interesante notar que cuatro jugadores sintieron que el proceso había sido sumamente exitoso y había contribuido a mejorar su juego. Significativamente, los resultados proporcionan apoyo empírico a la propuesta del Modelo de CINCO A's (Carson y Collins, 2011) según la cual, varios factores psicosociales concomitantes tendrán una gran incidencia en el grado de éxito del cambio técnico por parte de entrenadores y jugadores. El grado de compromiso del deportista y su confianza en el proceso parecen ser absolutamente cruciales en este aspecto.

El compromiso con el nuevo movimiento se puede mejorar si los entrenadores logran que sus jugadores regulen sus expectativas de manera adecuada. Los jugadores necesitan aceptar que el nuevo movimiento puede resultar incómodo, y que experimentarán una caída en su nivel de rendimiento durante un tiempo. A la larga, por medio de imágenes y objetivos fijados por cada uno, los entrenadores podrán “vender” el progreso del jugador y mantener su compromiso con el cambio. Hay también varios métodos que pueden utilizar los entrenadores para mejorar la confianza del jugador a la hora de realizar el nuevo movimiento. Los entrenadores deben tratar de que los jugadores eviten la competición hasta lograr la confianza para ejecutar consistentemente el nuevo movimiento bajo presión

(o sea, “ a prueba de presión” (ver Carson y Collins, 2016). Además, sería conveniente iniciar el cambio “fuera de temporada” en lugar de hacerlo en el medio de la temporada competitiva. Las técnicas para mejorar la confianza también se pueden utilizar para evaluar los niveles de confianza del deportista y para generarla mejorando los objetivos de estrategia hacia las necesidades que se perciban de tal confianza (Hays, Thomas, Maynard, y Butt, 2010). Finalmente, el uso del video puede mejorar la confianza del deportista al verse cómo está progresando hacia la técnica deseada. Además, los entrenadores pueden adoptar un estilo de enseñanza que ofrezca su apoyo durante el proceso de mejora, escuchando los puntos de vista de su jugador, permitiéndole su opinión en el proceso y focalizándose en la mejora técnica en lugar de en el resultado de los partidos.

REFERENCIAS

- Carson, H.J., & Collins, D. (2011). Refining and regaining skills in fixation/diversification stage performers: The Five-A Model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 146–167.
- Carson, H.J., & Collins, D. (2016). Implementing the Five-A Model of technical refinement: Key roles of the sport psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology*. 28, 392–409.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Butt, J. (2010). The role of confidence profiling in cognitive-behavioral interventions in sport. *Sport Psychologist*, 24, 393.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74-96.
- Toner, J., & Moran, A. (2015). Enhancing performance proficiency at the expert level: Considering the role of ‘somaesthetic awareness’. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 110-117.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  **iCoach**

Motivar a través del sistema de recompensa del cerebro

Claudio Sosa (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 24 -24

RESUMEN

Motivar a los alumnos, tanto a los de los niveles iniciales como a los de alta competencia, es una de las tareas en las que los profesores y entrenadores encuentran más dificultad, especialmente en las actuales generaciones. Esto es así debido a elementos tales como: los juegos electrónicos, las redes sociales y el internet, que provocan mayor distracción. Con la ayuda de las nuevas investigaciones de la neurociencia se ha descubierto como activar el centro de recompensa del cerebro que impulsa a las personas a la acción.

Palabras clave: motivación, sistema de recompensa, juegos electrónicos, dopamina

Artículo recibido: 30 Mayo 2016

Correo electrónico: claudio@psicologosdeportivos.com

Artículo aceptado: 30 Septiembre 2016

SISTEMA DE RECOMPENSA CEREBRAL

Primero pasaré a explicarles cómo funciona el sistema de recompensa cerebral, para poder luego aplicarlo a nuestras clases o entrenamientos.

El centro de recompensa cerebral es aquel que te promete que te sentirás feliz y te empuja a la acción. Esta área llamada Circuito Reforzador Límbico-Motor comprende regiones bien primitivas de nuestro cerebro y ha evolucionado para impulsarnos hacia la acción y el consumo. Nuestro mundo está lleno de estímulos que lo ponen en funcionamiento, como avisos publicitarios, marcas de ropa, raquetas, dispositivos electrónicos, etcétera. Es la que nos empuja a la acción en busca de una promesa de felicidad. Nuestro cerebro se obsesiona con “yo lo quiero”, “quiero la nueva raqueta que usa Federer” y una vez encendida se hace cada vez más difícil decir “no lo quiero”. Entonces, cuando el cerebro reconoce una oportunidad de recompensa libera el neurotransmisor dopamina. La dopamina le dice al resto del cerebro a qué debe prestar atención y hacia donde tiene que ir. Pero un chorro de dopamina no crea felicidad, sino una sensación de excitación, de placer. Nos sentimos alertas, despiertos, eufóricos, embelesados, encantados. Es cuando reconocemos la posibilidad de sentirnos bien, hacemos lo que sea necesario para lograr esa sensación. Durante los últimos años la neurociencia le ha dado a la liberación de dopamina en el cerebro diferentes nombres: búsqueda, querer, desear, ansiar, entre otros. Fue en 2001, tras un experimento del doctor Brian Knutson, de la Universidad de Stanford, en el que se demostraron definitivamente los efectos anticipatorios de la dopamina y no la experiencia misma de sentirse recompensado.

El Dr. Knutson puso bajo escáneres cerebrales a distintas personas y las condicionó a esperar la oportunidad de ganar dinero si veían un símbolo particular en una pantalla. Para ganar ese dinero debían apretar un botón cuando apareciera ese símbolo. Pero el sistema

de recompensa se activaba e iluminaba apenas aparecía ese símbolo, antes de obtener la recompensa. Cuando los participantes ganaban el dinero, esta área se desactivaba. El placer de ganar el dinero se veía reflejado en la activación de otras áreas. De esta manera, se probó que la dopamina se relaciona con la acción y no con la felicidad (Bachrach, 2014). La promesa de la recompensa garantiza que no dejes pasar la oportunidad. Cualquier cosa que pienses que te puede hacer feliz activará esta área: el olor a café, el descuento en supermercado, el obtener una gorra si ganás el siguiente punto, si metés el primer saque eres el mejor de la clase, etcétera. La dopamina entonces secuestra toda tu atención, tu mente se obsesiona en obtener eso, o en repetir el comportamiento que alguna vez fue disparado por ese mismo estímulo.. La oleada de dopamina te señala ese nuevo objeto de deseo como algo vital para sobrevivir. Este es un mecanismo perfecto de la naturaleza que asegura que vuelvas a comer, aunque no tengas ganas de ir a comprar algo para comer.. Así fue que no nos extinguimos. “A la evolución no le interesa la felicidad, pero usa la promesa de la felicidad para que sigas luchando por sobrevivir”, dice el Dr. Estanislao Bachrach. Es la promesa de la felicidad, y no la felicidad en sí misma, la estrategia del cerebro para que sigas trabajando, conquistando y acumulando. Cuando una marca de raquetas usa campañas publicitarias para que desees, te está convirtiendo en esclavo de tus chorros de dopamina, que te van a hacer salir a buscar todo tipo de “oportunidades” para obtener eso que creés que te hará feliz: “la nueva raqueta de Roger”. En nuestra época, la tecnología moderna nos brinda una sensación de gratificación instantánea. Sabés que un nuevo mail o el próximo video de you tube te pueden hacer reír, entonces te la pasás rechequeando sin parar todo tipo de aparato que tengas de manera impulsiva. Es como si tu smartphone y laptop tuviesen un cable conectado directamente a tu cerebro que se la pasa alimentándolo con corrientes de dopamina. Por eso la tecnología es tan adictiva y cada vez querés más. La función básica de Internet describe perfecto la función básica del sistema de recompensa: buscar, ir por más. Y Aunque Internet, los celulares y las redes sociales han explotado tu sistema de recompensa de manera accidental, las computadoras y los juegos son diseñados para mantenerte enganchado, jugando y jugando; La promesa de avanzar al siguiente nivel. Es por eso que te es difícil dejar la Playstation, la Wii o similares (McGonigal, 2012).

ADICCIÓN A LOS JUEGOS ELECTRÓNICOS

Un estudio mostró que jugar a un video juego incrementa la cantidad de dopamina tanto como el uso de anfetaminas. La impredecibilidad del puntaje o avanzar a otros niveles te deja pegado al joystick o a la pantalla de tu teléfono. Esto puede ser, o tremendamente entretenido o peligrosamente adictivo.

Muchos estudios muestran que cuando se libera la promesa de una recompensa, nos volvemos más susceptibles a todo tipo de tentaciones, muchas de las cuales disparan nuestros malos hábitos,





CONCLUSIÓN

El sistema de recompensa se activa con la promesa de obtener algo que deseas o cumplir un objetivo. He comprobado que establecer una programación por niveles como en los juegos electrónicos aumenta la fuerza de voluntad de los alumnos, el nivel de compromiso y la permanencia de los alumnos de todos los niveles durante todo el año.

BIBLIOGRAFÍA

- Anales de la Real Academia Nacional de Medicina. (1997). Tomo CXIV - Cuaderno 3.
- Bachrach, E. (2014). En Cambio. Buenos Aires, Sudamericana.
- McGonigal, K. (2012). Autocontrol. Urano.
- Knutson, B. (2001). "Anticipatory affect: neural correlates and consequences for choice", Department of Psychology, Stanford University, published online, <http://web.stanford.edu/group/spanlab/Publications/bko8prsb.pdf>.
- Knutson, B., & Heinz, A. (2015). "Probing psychiatric symptoms with the Monetary Incentive Delay task", Biological Psychiatry, 77, 418-420, http://www.healthemotions.org/downloads/knutson_3.pdf.
- Pécora, P., & Sosa, C. (2015). La presión. Buenos Aires, Uno.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

como por ejemplo consumir gaseosas. Altos niveles de dopamina amplifican lo atractivo de la gratificación inmediata preocupándose menos por las consecuencias a largo plazo. Este sistema también responde a la novedad y la variedad, es decir, tus neuronas dopaminérgicas —las que secretan dopamina— responden cada vez menos a los estímulos familiares, lo mismo que ocurre si son cosas que te gusta mucho hacer, como un plato particular de comida o un determinado drill en la cancha, por eso es muy importante la programación de ejercicios diferentes y con el objetivo de superar niveles. Por eso las marcas de raquetas cambian permanentemente la cosmética de sus diferentes modelos, colores, etcétera.

¿CÓMO DIAGRAMAR LOS EJERCICIOS, PARA ACTIVAR EL SISTEMA DE RECOMPENSA DEL CEREBRO?

Saber cómo funciona el sistema de recompensa del cerebro nos ayuda para motivar a los niños y jugadores a entrenar y competir. Hay que establecer la estructura de los ejercicios, con diferentes niveles que deben ir superando, es como pasar de nivel en los video juegos, por ejemplo: en escuela de tenis, nivel uno pegarle a la pelota, nivel dos que pase la red, nivel tres que la pelota vaya a un determinado objetivo, nivel cuatro pegarle al objetivo. Recuerden que la promesa de pasar de nivel activa el sistema de recompensa del cerebro y impulsa al niño a la acción.

Ejemplo de ejercicios para niveles de competencia: realizar la dirección de derecha cruzada y el nivel 1 sería que cada jugador meta cinco pelotas sin fallar, para pasar el nivel dos tienen que meter siete pelotas sin fallar, nivel 3 nueve pelotas sin fallar y así sucesivamente. La cantidad de ejercicios y niveles posibles son ilimitados si usamos nuestra creatividad. Recuerden que las generaciones actuales llegan a clases y entrenamientos con su cerebro moldeado por los juegos electrónicos.

Prueba de esfuerzo específica para el tenis: Estudio de caso de un jugador de elite

Cyril Brechbuhl (FRA), Olivier Girard (FRA), Grégoire Millet (FRA)
y Laurent Schmitt (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 26 -29

RESUMEN

Aunque la evaluación de las cualidades técnicas, físicas y fisiológicas necesarias para la optimización del rendimiento es una tarea compleja en el tenis, es, sin embargo, crucial para la planificación del entrenamiento. Aunque los objetivos físicos suelen estar disociados de los técnicos, sostenemos que una prueba de esfuerzo específica para el tenis, recientemente validada, y conocida como la "PRUEBA" (Brechbuhl, Girard, Millet, y Schmitt, 2016), permite la combinación de ambos de manera efectiva. Las diferencias de eficiencia en los golpes de derecha y revés pueden deberse a la fatiga bajo condiciones estandarizadas, de este modo, minimizando los efectos tácticos y emocionales. El objetivo de este estudio de caso es proporcionar un ejemplo práctico de la PRUEBA en un jugador de elite.

Palabras clave: Prueba incremental, golpear la pelota, velocidad de la pelota

Artículo recibido: 30 Septiembre 2016

Correo electrónico: Cyril.brechbuhl@fft.fr

Artículo aceptado: 10 Octubre 2016

INTRODUCCIÓN

Los avances científicos y tecnológicos han posibilitado el progreso gradual hacia los tests o pruebas de campo, más específicos y cercanos a las especificidades del rendimiento. Hay dos aspectos que parecen favorecer las pruebas específicas (en cancha, utilizando la acción real o simulada de golpear) sobre las pruebas semi-específicas, (cerca del patrón de actividad en términos de trabajo y tiempo de recuperación) ("Yo-Yo IR2" [Bangsbo, Iain, y Krustup, 2008]; "30-15 Prueba de aptitud física intermitente" [Buchheit, 2008]; "Prueba de carrera" [Leger y Lambert, 1982]): (1) el uso de las dimensiones de la cancha de tenis, y (2) la combinación de trabajo de pies específico y movimientos de la parte superior del cuerpo (es decir, simulando o ejecutando golpes).

En cuanto a las pruebas específicas, algunos autores utilizan los movimientos específicos para tenis, pero sin golpear realmente la pelota (Ferrauti, Kinner, y Fernandez-Fernandez, 2011; Girard, Chevalier, Leveque, Micallef, y Millet, 2006), mientras que otros integran la acción real de golpear la pelota con una evaluación de la precisión de golpeo (Baiget, Fernandez-Fernandez, Iglesias, Vallejo, y Rodriguez, 2014; Davey, Thorpe, y Williams, 2002; Smekal y cols., 2000), o sin ninguna evaluación técnica (Fargeas-Gluck y Leger, 2012). Existe un creciente deseo de relacionar los parámetros de rendimiento técnico (precisión en el golpe y/ o velocidad) con los cambios fisiológicos (concentración de lactato en sangre [la], frecuencia cardíaca (FC), consumo de oxígeno (VO₂) bajo condiciones estandarizadas (Davey y cols., 2002; Smekal y cols., 2000; Vergauwen, Spaepen, Lefevre, y Hespel, 1998).

Comparando las respuestas fisiológicas entre la prueba realizada en el campo y una prueba discontinua en la cinta ergométrica para caminar, Girard y cols. (2006) mostraron que las pruebas de laboratorio subestiman los valores del consumo máximo de oxígeno (VO₂max), mientras que las principales variables cardio-respiratorias (FC, VO₂) medidas a intensidades submáximas no diferían (Girard y cols., 2006). Preferimos las pruebas que integran la acción real de golpear la pelota, pues la contribución de la parte superior del cuerpo, que tiene una influencia significativa sobre el gasto de energía según informa la literatura (Fernandez-Fernandez, Kinner, y Ferrauti, 2010), debe tenerse en cuenta. Hasta la fecha no hay ninguna publicación de comparaciones de las influencias fisiológicas entre los golpes simulados y reales (sin distinguir los golpes de derecha y revés).

Desde el punto de vista del caso que estudiamos, veremos cómo la PRUEBA (Brechbuhl, Girard, Millet, y Schmitt, 2016) permite un enfoque psicológico asegurando que la ejecución técnica cumpla con los requisitos del tenis de alto rendimiento.

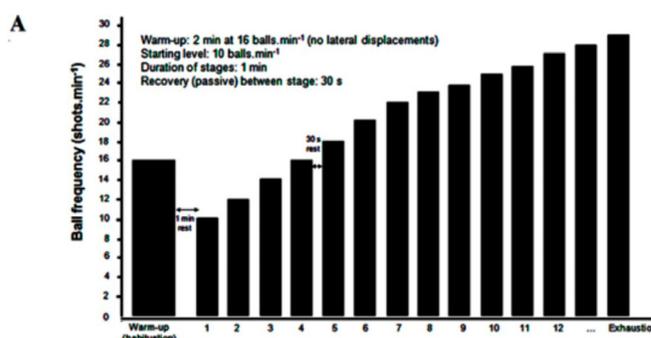
EQUIPAMIENTO Y MÉTODO

Jugador

El sujeto es un jugador de elite, masculino, de 19 años en el momento de la prueba. Tras haber sido uno de los jugadores junior más prometedores, continuó con buen rendimiento en el circuito, llegando a las segundas semanas de los Grand Slams y ganando títulos ATP.

Protocolo para la prueba

El procedimiento de la PRUEBA consiste en golpear pelotas lanzadas a velocidad media de 86 km.h⁻¹ mediante una máquina Hightof[®], alternando golpes de derecha y revés cruzados (Brechbuhl, Millet, y Schmitt, 2016) (Figura 1). Después de 2 minutos de la fase de "habitación" (frecuencia de pelota de 16 tiros .min⁻¹), la primera etapa consta de una frecuencia de pelota de 10 tiros.min⁻¹, que luego aumenta en 2 tiros.min⁻¹ cada minuto hasta alcanzar la etapa correspondiente a 22 tiros min⁻¹. A partir de entonces, se fija el incremento de la frecuencia de la pelota en +1 tiro.min⁻¹ hasta terminar. Entre cada etapa, se implementa un corte de recuperación de 30 segundos (pasivo). La PRUEBA permite una evaluación simultánea de las variables fisiológicas y técnicas. La velocidad de la pelota (utilizando un radar) y los valores de precisión se registra al completar cada etapa. El jugador debe encontrar el equilibrio correcto entre la velocidad de la pelota y la precisión. Los parámetros de velocidad y precisión combinados proporcionan una visión del rendimiento técnico (PerfTennis) (Figura 3B).



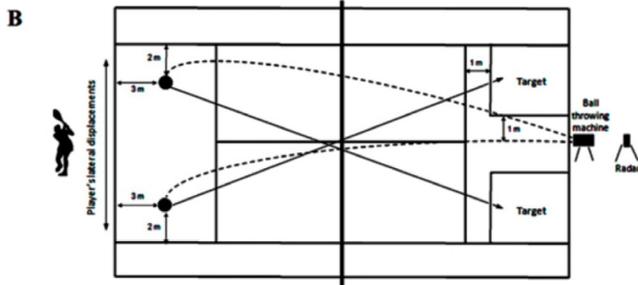


Figura 1 – Diseño de la PRUEBA (A) y entorno esquemático (B) (Brechbuhl, Girard, y cols., 2016).

SISTEMA DE ANÁLISIS DE GASES

Elegimos el analizador Cortex MetaMax 3B® por su facilidad de uso, su peso liviano y su tamaño compacto. Pesa 570 gramos y permite medir la FC, VO₂, la producción de dióxido de carbono (VCO₂) y la ventilación (VE). La detección del umbral de ventilación (VT₁ y VT₂) se llevó a cabo analizando los puntos de cambio en pendiente (quiebres de linealidad) de los parámetros ventilatorios (Wasserman, 2005).

Además, para mayor comodidad del jugador, se utilizó una máscara de neopreno que no obstruye la visión. Para poder mantener el sistema MetaMax 3B® en su lugar durante los movimientos del jugador, utilizamos una cómoda venda elástica de malla Surgifix que permite la respiración (Imagen 1).



Imagen 1 – Equipamiento del jugador (sistema de análisis de gases) durante la PRUEBA.

MEDICIÓN DE LA CONCENTRACIÓN DE LACTATO

Se tomaron muestras de sangre capilar de la punta de los dedos y se realizó el análisis de concentración de lactato según las pautas corrientes (Dassonville y cols., 1998). Las muestras se extrajeron de la mano no dominante para preservar la calidad de la empuñadura de la raqueta del jugador. Asimismo, durante la PRUEBA, se realizaron las mediciones cada dos etapas utilizando el analizador Lactate Pro II de Arkray®.

MEDICIÓN DE LA VELOCIDAD DE LA PELOTA Y LA PRECISIÓN

La eficiencia de los golpes de fondo se determinó a partir de la velocidad de la pelota (km.h⁻¹) utilizando el radar Solstice 2 (Hightop®, Francia), y de la precisión medida por un entrenador que registraba los datos en una pantalla táctil. Los valores de la precisión de los golpes de fondo derivaron del porcentaje (%) de pelotas que botaban en la zona objetivo definida en la Figura 1.

RESULTADOS

Los datos sobre fisiología y rendimiento técnico relacionados con el mayor esfuerzo se observan en las tablas y figuras siguientes:

Zone d'intensité	Palier	n balles.min ⁻¹	FC (bpm)	Lactates (mmol.l ⁻¹)	VO ₂ (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)	VCO ₂ (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)	VE (L.min ⁻¹)
Zone 1	1	10	131		40.2	36.6	68
	2	12	140	1	41.5	39.0	74
	3	14	154		43.9	42.7	79
	4	16	159	1.2	45.1	45.7	84
	5	18	165		47.6	48.8	87
	6	20	171	1.4	50.4	51.2	95
Zone 2	7	22	175		53.2	53.3	98
	8	23	180	2.1	55.6	57.1	104
	9	24	183		57.4	61.2	115
Zone 3	10	25	184	4.2	59.6	65.2	125
	11	26	188		60.5	68.1	133
	12	27	189		61.5	70.2	145
	13	28	191	11.8	62.2	74.2	160

Tabla 1 – Respuestas fisiológicas durante la PRUEBA con un jugador de elite. FC: frecuencia cardíaca; VO₂: consumo de oxígeno; VCO₂: producción de dióxido de carbono; VE: ventilación; Altura: 185 cm; Peso: 82 kg

Zona 1: Zona aeróbica pura, debajo de LT₁ (primer umbral de lactato) y VT₁ (primer umbral de ventilación).

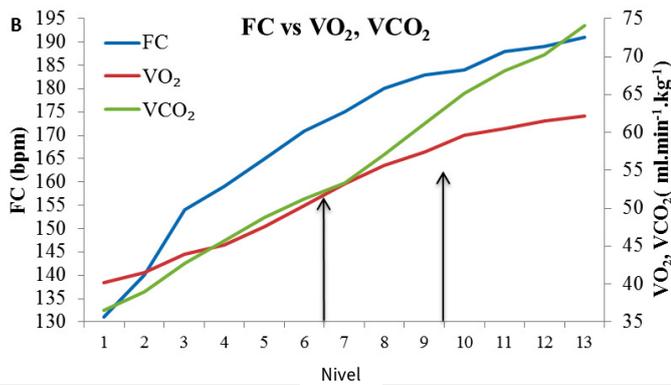
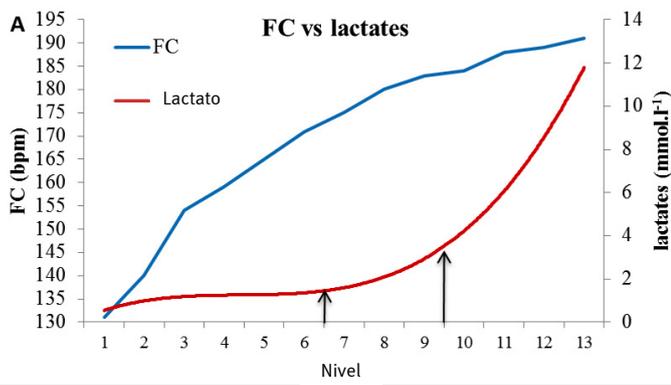
El entrenamiento para la resistencia aeróbica aumenta la vascularización de los músculos, el número y el tamaño de la mitocondria, las enzimas aeróbicas (ciclo de Krebs) y las enzimas beta-oxidantes.

Zona 2: La zona entre el primero y el segundo umbral de lactato (o debajo de VT₂), la zona de desarrollo aeróbico a través del mayor uso de los sistemas de transporte de iones de hidrógeno (NADH₂), zona combinada de uso de grasas e hidratos de carbono.

Zona 3: Sobre el segundo umbral de lactato y VT₂, zona de altos niveles de lactato en sangre, disminución del nivel de rendimiento tenístico como resultado de la acidosis muscular y de la hiper ventilación. Entrenamiento de potencia aeróbica máxima, mayor capacidad cardiopulmonar, mayor transporte de oxígeno, más enzimas glucolíticas (PFK y LDH durante la conversión de lactato a piruvato), mayor capacidad de contracción muscular, mayor almacenamiento de glucógeno en los músculos.

palier	VO ₂ ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹	Lactate mmol.l ⁻¹	Vitesse Coup Droit km.h ⁻¹	Vitesse Revers km.h ⁻¹	Précision Coup Droit % in zone	Précision Revers % in zone	Perftennis Coup Droit (% x V CD)	Perftennis Revers (% x V Rev)
1	40.2	1	122	113.4	50	40	61	45.4
2	41.5	1	132	113.6	66	42	87	47.7
3	43.9	1.1	126	120.0	78	64	98	76.8
4	45.1	1.2	133	123.5	75	69	99	85.2
5	47.6	1.3	128	119.2	66	60	84	71.5
6	50.4	1.4	135	123.8	80	60	108	74.3
7	53.2	1.6	131	117.7	82	55	108	64.7
8	55.6	2.1	125	123.2	65	57	81	70.2
9	57.4	3	122	117.0	66	54	80	63.2
10	59.6	4.2	125	110.4	60	60	75	66.2
11	60.5	5.7	123	117.9	59	61	73	71.9
12	61.5	7.9	126	112.6	65	55	82	61.9
13	62.2	11.8	115	104.3	60	50	69	52.2

Tabla 2 – Parámetros de rendimiento técnico medidos durante la PRUEBA con un jugador de elite.



Figuras 1A y B – Cambios en la frecuencia cardíaca (FC) relacionados con la concentración de lactato (A) y el consumo de oxígeno (VO₂) y la producción de dióxido de carbono (VCO₂) durante la PRUEBA. Las flechas verticales indican VT₁ y VT₂.

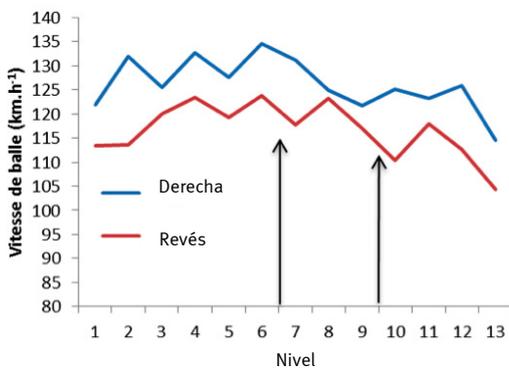


Figura 2 – La velocidad de la pelota en el golpe de derecha y de revés durante la PRUEBA. Las flechas verticales indican VT₁ y VT₂.

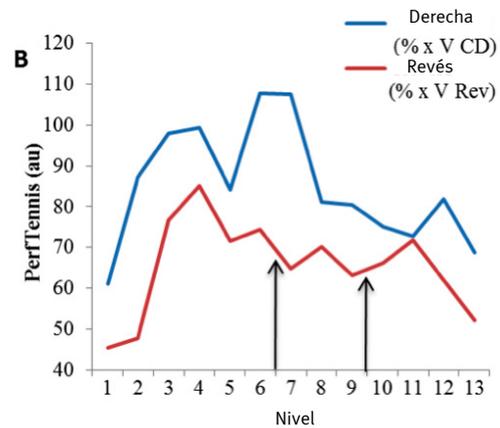
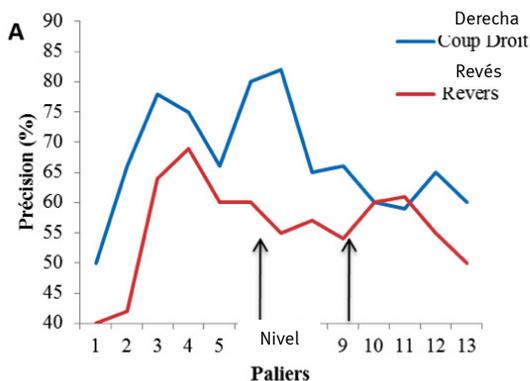


Figura 3A y 3B – Niveles de precisión y rendimiento técnico PerfTennis) durante la PRUEBA.

COMENTARIO

La mejora de los métodos de entrenamiento en el tenis nos obligan a pensar en cómo optimizar el tiempo y los recursos utilizados. ¿Cómo podemos hacer que las técnicas de entrenamiento de la fuerza coexistan con las diseñadas para el desarrollo de la velocidad, la resistencia y las habilidades técnicas? Nuestro objetivo es sugerir un enfoque que combine el desarrollo de la capacidad fisiológica y el entrenamiento de las habilidades técnicas en base a los datos proporcionados por la PRUEBA.

Un enfoque “polarizado” del entrenamiento, en el cual aproximadamente el 75% del volumen total de entrenamiento se realiza en intensidades aeróbicas bajas (Zona 1), y el 10-15% se realiza a intensidades altas o muy altas (Zona 3), es el recomendado como distribución de la intensidad óptima para el entrenamiento de jugadores de elite que participan en eventos de alto nivel (Laursen, 2010). Claramente, esta distribución no es muy aplicable al tenis considerando las rutinas y ejercicios que normalmente observamos en nuestro deporte, pero la propuesta nos sirve como base para nuestros comentarios. En un reciente estudio sobre las respuestas energéticas durante la competición (Baiget, Fernandez-Fernandez, Iglesias, y Rodriguez, 2015), Baiget y cols. (2015) notaron que los jugadores pasan el 77% (± 25%) de su tiempo de juego en la zona de baja intensidad (Zona 1), el 20% (± 21%) en la zona de intensidad moderada (Zona 2), y el 3% (± 5%) en la Zona 3. Los datos de la PRUEBA permiten esta organización de la carga de trabajo.

Los efectos del entrenamiento sobre el estado fisiológico general deben contribuir a equilibrar las influencias sobre la actividad neuro-vegetativa de los jugadores (Schmitt y cols., 2015). Es evidente que la mayoría de las situaciones de entrenamiento que incorporan repeticiones de ejercicios de golpear pelotas con alto nivel de compromiso llevan a los jugadores cerca de VT₂ (Reid, Duffield, Dawson, Baker, y Crespo, 2008). Por lo tanto, sugerimos a los entrenadores que reconsideren las sesiones de entrenamiento predominantemente técnico, centradas en un número limitado de golpes que no excedan los 7s. y períodos de recuperación de 20s. entre repeticiones. De este modo, las reservas de glucógeno - particularmente utilizadas en tales niveles de intensidad- se preservarían y ello permitiría las repeticiones de ejercicios de golpeo de pelotas en VT₁ (es decir, Etapa 6 en el caso estudiado, que corresponde a un nivel de intensidad de 20 tiros .min⁻¹). Asimismo, el análisis de la actividad bajo condiciones competitivas (Baiget y cols., 2015) sostiene que las ejercicios que entrenan puntos con el servicio deben intentar mantener a los jugadores cerca de la Zona 1, con un menor efecto nocivo en la fatiga.

A partir de la PRUEBA, los objetivos centrados principalmente en la técnica (Zonas 1 y 2) o la energía (Zona 3), pueden poner el objetivo en la calidad de la producción del golpe y la retroalimentación sobre velocidad y precisión (Tabla 2). Para la Zona 1, por ejemplo, el objetivo sería mantener la sesión todo lo posible en la Etapa 6,

que corresponde a VT1 (o sea, 81% VO₂max o 89% FCmax para nuestro jugador en estudio), con 2 o 3 series de 5 a 10 minutos de actividad continua y 3 minutos de períodos de recuperación pasiva entre las series. O, si la meta es la Zona 3, es preferible que intervalos de golpeo sean más breves (de 15 s. a 1 min.), intercalados con períodos de recuperación pasiva (15-30 s). En todos los casos se aconseja evitar caer debajo del 50% de pelotas en la zona objetivo definida para jugadores expertos y del 40% para los menos experimentados (Lyons, Al-Nakeeb, Hankey, y Nevill, 2013) durante la PRUEBA. En el presente estudio se observa una velocidad de pelota más o menos estable durante la prueba. Por otro lado, los cambios de precisión fueron bastante significativos para los golpes de derecha, primero entre las Etapas 4 y 5 (-12%), y luego más notables entre las Etapas 7 y 8 (-20 %). En ninguno de los casos el jugador había llegado a VT2. Por lo tanto, es importante enfatizar la precisión del golpe de derecha cuando se trabaja con las Zonas 1 y 2. Debe destacarse que los valores alcanzados por nuestro jugador se comparan favorablemente con otros valores publicados anteriormente. De hecho, en el punto más bajo del inicio de la declinación, aún observamos un 65% de precisión en el golpe de derecha (Etapa 8), aún 15% sobre los valores promedio encontrados por Lyons (Lyons y cols., 2013) para jugadores expertos, aunque nuestras zonas objetivo eran más pequeñas. No obstante, para un mejor progreso, debe siempre existir un plan de trabajo.

CONCLUSIÓN

Considerando la complejidad de los factores del rendimiento y del entrenamiento, los temas relacionados con el entrenamiento en el tenis parece que se tratan analíticamente demasiado frecuentemente. Mediante la PRUEBA y sus aplicaciones, nuestro objetivo es sugerir un enfoque global diseñado para evitar las exigencias fisiológicas redundantes. Sin subestimar la diversidad de sistemas, este enfoque puede contribuir a una planificación más eficiente de los contenidos del entrenamiento que ayude a controlar mejor la fatiga del tenista.

REFERENCIAS

- Baiget, E., Fernandez-Fernandez, J., Iglesias, X., & Rodriguez, F. A. (2015). Tennis Play Intensity Distribution and Relation with Aerobic Fitness in Competitive Players. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *PLoS One*, 10(6), e0131304. doi: 10.1371/journal.pone.0131304
- Baiget, E., Fernandez-Fernandez, J., Iglesias, X., Vallejo, L., & Rodriguez, F. A. (2014). On-court endurance and performance testing in competitive male tennis players. *J Strength Cond Res*, 28(1), 256-264. doi: 10.1519/JSC.obo13e3182955dad
- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test : a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. [Research Support, Non-U.S. Gov't Review]. *Sports Med*, 38(1), 37-51.
- Brechbuhl, C., Girard, O., Millet, G. P., & Schmitt, L. (2016). On the Use of a Test to Exhaustion Specific to Tennis (TEST) with Ball Hitting by Elite Players. *PLoS One*, 11(4), e0152389. doi: 10.1371/journal.pone.0152389
- Brechbuhl, C., Millet, G., & Schmitt, L. (2016). Accuracy and Reliability of a New Tennis Ball Machine. *J Sports Sci Med*, 15(2), 263-267.
- Buchheit, M. (2008). The 30-15 intermittent fitness test: accuracy for individualizing interval training of young intermittent sport players. *J Strength Cond Res*, 22(2), 365-374. doi: 10.1519/JSC.obo13e3181635b2e
- Dassonville, J., Beillot, J., Lessard, Y., Jan, J., Andre, A. M., Le Pourcelet, C., Rochcongar, P., Carre, F. (1998). Blood lactate concentrations during exercise: effect of sampling site and exercise mode. [Clinical Trial]. *J Sports Med Phys Fitness*, 38(1), 39-46.
- Davey, P. R., Thorpe, R. D., & Williams, C. (2002). Fatigue decreases skilled tennis performance. *J Sports Sci*, 20(4), 311-318. doi: 10.1080/026404102753576080
- Fargeas-Gluck, M. A., & Leger, L. A. (2012). Comparison of two aerobic field tests in young tennis players. [Comparative Study]. *J Strength Cond Res*, 26(11), 3036-3042. doi: 10.1519/JSC.obo13e3182472fc3
- Fernandez-Fernandez, J., Kinner, V., & Ferrauti, A. (2010). The physiological demands of hitting and running in tennis on different surfaces. [Comparative Study Randomized Controlled Trial]. *J Strength Cond Res*, 24(12), 3255-3264. doi: 10.1519/JSC.obo13e3181e8745f
- Ferrauti, A., Kinner, V., & Fernandez-Fernandez, J. (2011). The Hit & Turn Tennis Test: an acoustically controlled endurance test for tennis players. [Research Support, Non-U.S. Gov't Validation Studies]. *J Sports Sci*, 29(5), 485-494. doi: 10.1080/02640414.2010.539247
- Girard, O., Chevalier, R., Leveque, F., Micallef, J. P., & Millet, G. P. (2006). Specific incremental field test for aerobic fitness in tennis. [Comparative Study Randomized Controlled Trial]. *Br J Sports Med*, 40(9), 791-796. doi: 10.1136/bjism.2006.027680
- Laursen, P. B. (2010). Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training? [Review]. *Scand J Med Sci Sports*, 20 Suppl 2, 1-10. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01184.x
- Leger, L. A., & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO₂ max. [Comparative Study Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 49(1), 1-12.
- Lyons, M., Al-Nakeeb, Y., Hankey, J., & Nevill, A. (2013). The effect of moderate and high-intensity fatigue on groundstroke accuracy in expert and non-expert tennis players. *J Sports Sci Med*, 12(2), 298-308.
- Reid, M., Duffield, R., Dawson, B., Baker, J., & Crespo, M. (2008). Quantification of the physiological and performance characteristics of on-court tennis drills. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Br J Sports Med*, 42(2), 146-151; discussion 151. doi: 10.1136/bjism.2007.036426
- Schmitt, L., Regnard, J., Parmentier, A. L., Mauny, F., Mourot, L., Coulmy, N., & Millet, G. P. (2015). Typology of "Fatigue" by Heart Rate Variability Analysis in Elite Nordic-skiers. *Int J Sports Med*, 36(12), 999-1007. doi: 10.1055/s-0035-1548885
- Smekal, G., Pokan, R., von Duvillard, S. P., Baron, R., Tschan, H., & Bachl, N. (2000). Comparison of laboratory and "on-court" endurance testing in tennis. [Comparative Study]. *Int J Sports Med*, 21(4), 242-249. doi: 10.1055/s-2000-310
- Vergauwen, L., Spaepen, A. J., Lefevre, J., & Hespel, P. (1998). Evaluation of stroke performance in tennis. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Med Sci Sports Exerc*, 30(8), 1281-1288.
- Wasserman, K., Hansen J., SUE DY, Stringer, WW., & Whipp BJ. (2005). Principles of exercise testing and Interpretation: Including Pathophysiology and Clinical Applications. Philadelphia,

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Libro electrónico recomendado

ITF EBOOKS

ITF ebooks ofrece una gama exclusiva de publicaciones sobre el mundo del tenis que son una lectura obligada para todos los interesados en esta disciplina deportiva.

En esta app encontrará manuales para el entrenamiento y desarrollo, artículos de investigación publicados regularmente por expertos de todo el mundo e información técnica y táctica básica.

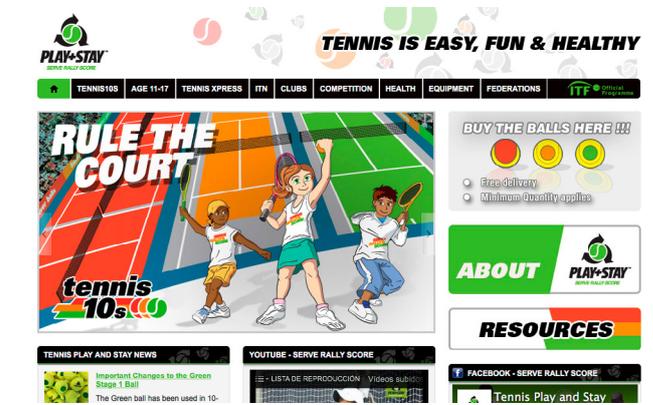
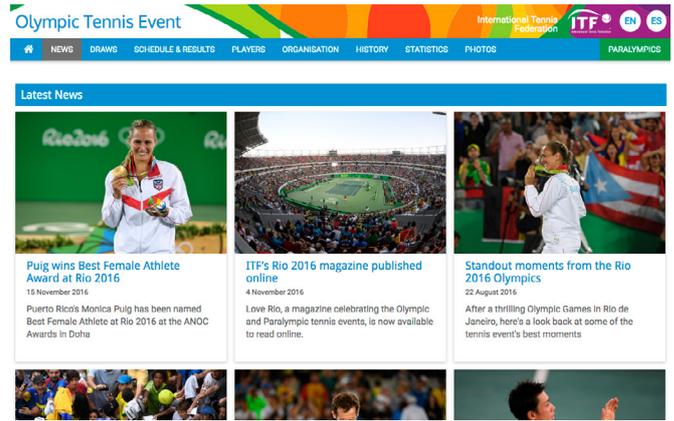
Puede descargar y leer en su dispositivo varias publicaciones gratuitas y otras de pago, con un importante descuento respecto a sus versiones impresas, en algunos casos agotadas. En esta aplicación encontrará publicaciones en español, inglés, francés y ruso.



Próximamente... Aplicación disponible a partir de 2017

Disponible para descargar en todos los dispositivos móviles y tablets de Apple y Android

Páginas de internet recomendadas



Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF

EDITOR

International Tennis Federation, Ltd.
Development and Coaching Department.
Tel./Fax. 34 96 3486190
e-mail: coaching@itftennis.com
Dirección: Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Luca Santilli

EDITOR ADUNTO

Richard Sackey-Addo, MSc. y Javier Pérez

CONSEJO EDITORIAL

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

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 Word. 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.

INDEXACIÓN

ITF CSSR está indexada en las siguientes bases de datos: COPERNICUS, DIALNET, DICE, DOAJ, EBSCO HOST, LATINDEX, RESH, SOCOLAR, SPORT DISCUS.



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: <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

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

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

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

ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennischool.com/

ITN:
www.itftennis.com/itn/