

## ¡BIENVENIDOS A "COACHES REVIEW"!

Bienvenidos al presente número de la "Coaches Review", que contiene artículos provenientes de Australia, Canadá, Gran Bretaña y los EE.UU. Entre los temas tratados figuran un artículo sobre el sueño, a cargo de Jim Loehr, otro sobre el movimiento, escrito por Pat Etcheberry, y un tercero sobre el equilibrio del que es autor Paul Roetert. Por otra parte, Josef Brabenec aporta valiosos consejos sobre cómo realizar la difícil tarea de selección, mientras que Simon Jones, de Gran Bretaña, que recientemente fue capitán del equipo británico de jugadores de 14 años, vencedor en el Campeonato Mundial por Equipos NTT, expone en su artículo algunos principios de para quienes tengan que desempeñar dicha función.

Algunos de nuestros lectores habrán participado en el Noveno Seminario Mundial para Entrenadores, celebrado del 9 al 15 de octubre en Barcelona, España. El seminario constituyó un gran éxito y permitió reunir a más de 240 entrenadores de 85 países, que se dieron cita en dicho foro educativo sin parangón.

El seminario contó con la participación de ponentes internacionales de alto nivel, que abarcaron en sus presentaciones una amplia gama de temas.

El programa se inició con una ponencia en la que Alberto Riba y Francesc Solanellas (España) realizaron un profundo análisis de los factores que han contribuido a los grandes éxitos cosechados por el tenis español durante los últimos años.

Bajo la presidencia de Linne Rolley (EE.UU.), tuvo lugar una reunión de entrenadoras participantes en el seminario. En ella se debatieron temas de interés para las mujeres entrenadoras, que fueron presentados al conjunto de los participantes del seminario por un "panel" de entrenadoras femeninas. Daría Kopsic (Argentina) realizó una completa presentación dedicada al tema "Cómo Desarrollar Jugadoras Junior Competitivas".

Canadá sigue siendo una valiosa fuente de informaciones interesantes y útiles en entrenamiento. Louis Cayer, Josef Brabanec, Pierre Lamarche y Wendy Pattenden presentaron sendas ponencias. Rod Thorpe (Gran Bretaña) realizó una presentación sobre el tema de "Entrenamiento Eficaz".

Renato Olaondo (España) presentó técnicas para el trabajo de preparación física y el Dr. Manfred Grosser (Alemania) expuso posibles formas de eliminar el fenómeno del "Burn Out" (y evitar así que los tenistas "se quemen" prematuramente).

Frank Van Fraayenhoven (Países Bajos), y Victor Mion (Países Bajos), hablaron de "Cómo Desarrollar la Mentalidad de los Jugadores de Tenis", mientras que Ian Barclay (Gran Bretaña), ex-entrenador del vencedor de Wimbledon de 1987, Pat Cash, desarrolló el tema "Cómo Llevar a un Jugador hasta la Cumbre".

Miguel Crespo (España). Richard Schönborn (Alemania) y Nick Saviano (EE.UU.) realizaron atractivas e interesantes presentaciones en cancha, en las que mostraron diversas formas de mejorar el entrenamiento de los jugadores.

Se organizaron grupos de debate sobre diversos temas, lo que permitió que los participantes tuvieran la oportunidad de intercambiar abiertamente opiniones, tanto con los ponentes como entre sí. Durante la semana de duración del seminario, se proyectó una excelente selección de vídeos. Brian Tobin (Presidente de la Federación Internacional de Tenis), Doug MacCurdy y Dave Miley pasaron revista a las informaciones más recientes sobre la actividades de la FIT en todo el mundo.

La FIT desea agradecer a la Real Federación Española de Tenis, y en especial a Alberto Riba y a su equipo de colaboradores, la excelente acogida deparada al seminario que permitió garantizar que, una vez más, éste singular acontecimiento registrara un gran éxito.

En el Departamento de Desarrollo de la FIT siempre hemos estado convencidos de que el mini-tenis es la forma idónea de iniciar a los jóvenes jugadores a la práctica del tenis.

Utilizando equipo y terrenos de juego de dimensiones reducidas, los niños aprenden rápidamente a jugar y a divertirse de una forma amena y dinámica.

Dado que el mini-tenis no requiere la enseñanza de técnica (los niños aprenden jugando), es posible capacitar a los maestros de las escuelas para que éstos, y no necesariamente los entrenadores de tenis, introduzcan el juego.

En 1996 se producirá el lanzamiento de un nuevo programa dedicado al mini-tenis - **La Iniciativa de la FIT "El Tenis en las Escuelas" (STI)**, una "empresa mixta" entre la FIT y los países miembros. El concepto básico consiste en capacitar a maestros para que impartan clases de mini-tenis en la escuela.

La finalidad fundamental de la iniciativa es incrementar el número de practicantes del deporte del tenis en todo el mundo. Al ayudar a las Federaciones Nacionales a introducir el tenis entre los escolares de edades comprendidas entre 6 y 12 años, la FIT espera contribuir a recabar un mayor interés por el tenis y a promocionarlo en los países miembros.

El objetivo que persigue la iniciativa es introducir al tenis a más de 350.000 escolares cada año. Así, se espera que un mayor número de niños tengan la posibilidad de probar el tenis y divertirse. Al mismo tiempo, cabe esperar que, al ampliar la base de practicantes del tenis, mejorará el nivel general de juego en cada uno de los países miembros.

Rogamos a los interesados en recibir más información sobre este singular programa de promoción "a nivel de la base" que se pongan en contacto con el Departamento de Desarrollo de la FIT en Londres. El folleto explicativo correspondiente se halla disponible en inglés, francés y español.

Una vez más, gracias a todos los entrenadores que han contribuido con sus artículos a este número de "Coaches Review".

Solicitamos a todos aquellos lectores que dispongan de material interesante que, a su juicio, pueda prestarse a su inclusión en un número futuro de la revista, que tengan a bien enviarnoslo para que lo podamos tomar en cuenta.

Esperamos sinceramente que disfrutéis con la lectura de éste octavo ejemplar de la Revista.



Doug MacCurdy  
Director General

Dave Miley  
Administrador de Desarrollo

# COMO MOVERSE MÁS EFICAZMENTE EN LA CANCHA

por Pat Etcheberry (EE.UU.) LGE Sport Science, Inc.

Este artículo apareció inicialmente en "The Prince Sport Science Supplement" - verano / otoño de 1995

La forma de moverse hacia la pelota depende de la distancia que nos separa del punto donde ha botado la pelota del contrario. Si la pelota bota a apenas un metro de distancia del punto donde nos hallamos, reaccionaremos de forma muy distinta a como lo haremos cuando la pelota bote al otro extremo de la cancha.

Llegar a una pelota que bota a un par de pasos de distancia es fácil. Basta con ajustar nuestra posición con pequeños pasos laterales. Esta maniobra es la forma más rápida de desplazarse a distancias cortas y nos permite mantener continuamente una posición de espera adecuada.

Si la pelota bota más lejos, tendremos que correr - efectuando un "sprint". Es ahí precisamente donde muchos jugadores tienen dificultades porque no han aprendido a correr con la raqueta. Algunos jugadores corren con el brazo que sujeta a la raqueta ya colocado en la posición de golpeo. Otros lo hacen manteniendo las dos manos delante del cuerpo, como si se prepararan para golpear un revés a dos manos. En ambos casos, estos jugadores están tan preocupados por la forma cómo van a golpear la pelota que no logran correr de la forma más eficiente posible. La consecuencia de ello es una pérdida tremenda de velocidad.

Claro que es importante prepararse pronto para golpear la pelota. Pero hay que vigilar que no nos preparemos con tanta antelación que obstaculicemos nuestra capacidad de correr. Para correr más rápido, la acción de los brazos tiene que estar sincronizada con la de las piernas, ambos deben "bombear" con la misma intensidad y moverse al unísono, como un todo homogéneo. Si mantenemos el brazo de golpeo extendido detrás de la cadera, o si sostenemos la raqueta delante con las dos manos, nuestro cuerpo no podrá moverse **como un todo homogéneo**.

Cuando tengamos que correr hacia la pelota, **hay que correr "en sprint"**. Debemos salir en carrera, como si no estuviéramos sosteniendo la raqueta. Tenemos que darnos impulso "bombeando" **con las piernas y con los brazos**. Hay que **explotar** hacia la pelota. Toda nuestra energía mental y física debe concentrarse en alcanzar la pelota rápidamente. Una vez que nos aproximemos a ella podremos empezar a prepararnos para efectuar nuestro golpe. Debemos recordar que, en caso de que no lleguemos a la pelota, de nada servirá que sepamos efectuar golpes magníficos. Así pues, siempre hay que concentrarse primero en alcanzar la pelota del contrario.

# CÓMO PROTEGER EL CICLO DEL SUEÑO

por James E. Loehr, Ed.D. (EE.UU.) LGE Sport Science, Inc.

Este artículo apareció inicialmente en "The Prince Sport Science Supplement" - verano / otoño de 1995

## El Sueño - La "Onda" de Recuperación Más Larga

Aparte de respirar y saciar nuestra hambre y sed, dormir es, sin duda alguna, la actividad de recuperación más importante que realizamos durante nuestras vidas. El sueño constituye, además, el ritmo circadiano más amplio de nuestro cuerpo. Las perturbaciones de dicho ritmo de recuperación fundamental pueden acarrear graves consecuencias para nuestro estado de salud.

A causa del sobreentrenamiento y las perturbaciones del ciclo del sueño, los jugadores de tenis sufren frecuentemente de lo que los expertos denominan "déficit crónico de sueño". La relación entre el "stress" debido a la competición y el sueño es esencialmente circular: el exceso de stress perturba los mecanismos del sueño y, a su vez, las alteraciones en los mecanismos del sueño producen más stress.

Parecería lógico pensar que, cuanto más se necesita dormir, más fácil resulta conciliar el sueño. Lamentablemente, no sucede así.

En realidad, el sueño es un indicador muy sensible del stress y del estado de recuperación del cuerpo. Por irónico que resulte, el exceso de stress a menudo bloquea lo que nuestro cuerpo más necesita.

La cantidad de sueño que requiere un deportista depende de su capacidad individual de tolerar el stress y del volumen real de stress que deba soportar. Se han realizado numerosos estudios de sueño, manteniendo aisladas a diversas personas durante varias semanas, sin permitirles que recibieran ninguna información horaria ni consultar sus relojes, despertadores, etc. Dichos estudios indican que, en condiciones de stress normales, los seres humanos tienden naturalmente a dormir

una tercera parte del tiempo - es decir, unas 8 horas de cada 24.

Los deportistas en período de entrenamiento necesitan generalmente entre 8 y 10 horas de sueño cada noche. En esas 8 a 10 horas que dura la fase de recuperación durante el sueño, los investigadores han descubierto que los seres humanos pasan por entre 4 y 6 ciclos ultradianos de sueño distintos cada 90 a 120 minutos. Cada uno de los ciclos comprende cinco fases.

**La Primera y Segunda Fases** son períodos de sueño ligero, en los que los músculos se relajan, la temperatura corporal y la presión sanguínea descienden y las ondas cerebrales emiten impulsos a razón de cuatro y ocho ciclos por segundo. A este tipo de sueño corresponde casi la mitad del tiempo de sueño nocturno total.

**La Tercera y Cuarta Fases** son períodos de sueño profundo. Durante ellos, el ritmo metabólico y la tensión muscular alcanzan sus niveles más bajos y las ondas cerebrales disminuyen a menos de cuatro ciclos por segundo. Los investigadores atribuyen la sensación de profundo descanso que se tiene al despertar al hecho de haber podido pasar a las Fases Tercera y Cuarta durante el ciclo del sueño.

**La Quinta Fase** se denomina sueño de MOR (Movimiento Ocular Rápido). En ella, la respiración se hace más rápida, el ritmo cardíaco se vuelve irregular y las ondas cerebrales se aceleran hasta alcanzar entre 13 y 35 ciclos por segundo. La mayor parte de "sueños y pesadillas" ocurren durante la fase de MOR.

## Dormir la Siesta sin Pereza

Igualmente interesante en el contexto de la recuperación y del sueño para los jugadores de tenis es la sensación de ganas de "hacer la siesta" que experimenta nuestro cuerpo. Aunque a menudo se considera como un síntoma de pereza, el deseo de dormir la siesta a primeras horas de la tarde forma parte de nuestro ritmo biológico natural. Según los investigadores del sueño, durante cada ciclo de 24 horas todo ser humano experimenta típicamente dos veces la necesidad de dormir.

El primer "bajón" en el ritmo circadiano del cuerpo coincide con la oscuridad y es intenso y prolongado. El segundo se produce a mediados de la tarde. Su intensidad depende del volumen y la profundidad del sueño de la noche anterior. Una siesta de apenas diez minutos puede permitir una recuperación fisiológica y psicológica sustancial, especialmente si está sincronizada con el deseo natural de reposo experimentado por el cuerpo. El disponer de mayor energía, concentración, vivacidad y motivación son algunos de los beneficios que se atribuyen a la siesta. Las investigaciones más recientes parecen indicar que, en general, la siesta no debería prolongarse más de 90 minutos. La sensación de abotargamiento o cansancio después de la siesta indica generalmente la existencia de un déficit de sueño crónico.

## Las Perturbaciones de los Ciclos de Sueño

La tensión en período de exámenes, el trasnochar o asistir a fiestas hasta altas horas de la madrugada y las llamadas telefónicas a horas intempestivas suelen tener sólo un efecto pasajero. Hay muchos otros factores que afectan a los ciclos naturales de sueño durante períodos más prolongados.

Son muchos los que creen que la cafeína no les hace ningún efecto o que únicamente está contenida en el café. Esto no es cierto. Tanto el té como los refrescos y el chocolate contienen una cantidad de cafeína suficiente para privar de sueño profundo a las personas muy sensibles a este estimulante.

Muchos deportistas son más sensibles a los efectos de la cafeína de lo que realmente desean admitir, por temor a tener que renunciar a su bebida o tentempié favorito. Todo aquel que tenga la suficiente disciplina o "dureza" emocional, o aspire a tenerla, no tendrá ninguna dificultad en escoger entre un buen y reparador reposo nocturno y el placer momentáneo que ofrece el consumo de cafeína.

Si no dormimos todo lo bien que creemos que debiéramos, tratemos primero de hallar soluciones simples. Aunque no la tomemos pasado el mediodía, no podremos estar seguros de que la cafeína no es la culpable de nuestros problemas a menos que efectuemos una comprobación minuciosa.

No es difícil de realizar. Primero, hay que identificar todas las fuentes de cafeína presentes en nuestro régimen alimenticio habitual y evitarlas enteramente durante tres días. Puede ser necesario todo ese plazo de tiempo para eliminar completamente todos los restos de cafeína de nuestro organismo. Si somos muy sensibles a la cafeína, una pequeña cantidad de esta substancia basta para perturbar el sueño.

La cafeína tiene una acción estimulante que interfiere en diversos procesos que contribuyen a un favorecer un sueño sano. La sensibilidad a la cafeína aumenta poco a poco al paso de los años hasta que, repentinamente, se hace crítica. Muchas personas, que anteriormente solían tomar una taza de café en cualquier momento del día sin que ello les impidiera gozar de un sueño reparador por la noche, se dan cuenta repentinamente que ya no pueden permitírselo. A veces, tan sólo una sola taza o dos de café por la mañana al levantarse de la cama o un refresco "cargado" de cafeína por la tarde

bastan para impedirles "pegar un ojo" hasta altas horas de la madrugada.

Entre los demás "enemigos" comunes del sueño cabe mencionar el consumo de bebidas alcohólicas, los horarios muy irregulares, a la hora de acostarse o en los horas de las comidas, el realizar ejercicios físicos de gran intensidad y duración o a horas poco habituales, así como el estar sometido a un alto volumen general de stress.

El alcohol ejerce un efecto sedante sobre el sistema nervioso central y tiende a suprimir una parte del sueño en la fase de MOR. Esta es una de las razones de que el "dormir la borrachera" produzca la sensación de abotargamiento típica de la resaca - el beodo permanece inconsciente, sin poder beneficiarse del enorme efecto reparador de la fase de sueño de MOR.

La regularidad en los horarios de descanso nocturno constituye un elemento importante para garantizar un régimen de sueño sano. Los cambios constantes de horarios, tanto al acostarse como al levantarse, son sumamente perturbadores para el ritmo natural del sueño.

El consumir alimentos en grandes cantidades justo antes de irse a la cama también es perjudicial. Ello se debe fundamentalmente al stress natural que lleva aparejada la digestión de los alimentos.

Cuando el stress general es alto, especialmente cuando se trata en gran parte de un stress de tipo emocional - miedo, culpa, espanto, frustración, ira, etc. - estas emociones negativas pueden imponerse y predominar sobre la necesidad natural de sueño que tiene nuestro cuerpo.

## Consejos de "Fuerza" Mental para Combatir el Insomnio

1. En lo que atañe a nuestros hábitos y pautas relativos a los períodos de sueño, conviene establecer y seguir "rituales" personalizados.
2. Siempre que sea posible, hay que acostarse y levantarse a las mismas horas.
3. Hay que levantarse a la misma hora, cualquiera que sea el número de horas que hayamos dormido.
4. Conviene hacer ejercicios físicos todos los días, pero no en un momento demasiado próximo a la hora de acostarse.
5. Durante el día, hay que eliminar las siestas excesivamente prolongadas (entre 10 y 15 minutos son suficientes).
6. Antes de acostarse, conviene tomar una cena ligera con un alto contenido de hidratos de carbono.
7. Hay que evitar la cafeína y las bebidas alcohólicas.
8. Antes de que transcurra más de media hora después de levantarse, hay que exponerse a la luz del sol durante 30 minutos, por lo menos.
9. Si nos despertamos durante la noche, no hay que mirar la hora que marca el reloj.
10. Siempre que sea posible, conviene mantener nuestro dormitorio a temperatura moderada (no excesivamente alta), bien ventilado y en la oscuridad.
11. Hay que emplear estrategias de recuperación específicas, tales como el control de la dieta alimenticia, la tensión y relajación de grupos musculares, la utilización de imágenes, etc. que puedan ayudarnos a controlar nuestro ciclo de sueño.
12. Hay que resistirse a la tentación de enfadarse, o sentirse frustrados o turbados cuando no logremos dormir. Las emociones negativas sólo producen más excitación y contribuyen a que disminuyan nuestras probabilidades de poder conciliar el sueño. Simplemente, hay que tratar de relajarse y disfrutar de la tranquilidad del momento.

# CÓMO FORJAR UN EQUIPO DE VENCEDORES

por Simon Jones (Gran Bretaña).

(Este artículo, que fue publicado inicialmente en "Coaching Excellence", ha sido reproducido con la autorización del LTA Coaching Department).

La naturaleza del tenis hace que la competición en nuestro deporte sea esencialmente individual. No obstante, hay ciertos períodos durante el año en que hay que reunir a un grupo de individuos para que jueguen juntos y forjen un equipo. A pesar de ello, a diferencia de que ocurre en los deportes de equipo "naturales" como el hockey, en que los jugadores tienen que actuar colectivamente durante los partidos, el tenis sigue siendo un deporte individual (si exceptuamos el juego de dobles). Aún cuando tengamos que dirigir un equipo, hay que seguir prestando mucha atención a los individuos que lo integran y a sus necesidades específicas.

Con todo, las competiciones de tenis por equipos presentan algunas peculiaridades que contribuyen a incrementar el rendimiento individual de cada uno de sus integrantes. Para poder aprovecharlas adecuadamente, hay que crear un buen **espíritu de equipo**. Estas son algunas maneras de lograrlo:

Al iniciarse las actividades relacionadas con el equipo en cuestión, hay que reunir a los jugadores y fijar claramente las metas y objetivos que pretende alcanzar el equipo. Es importante establecerlos en base a los principios del método "S.M.A.R.T.E.R." ("specific, measurable, agreed, realistic, timed, exciting and recorded", o sea: específicos, medibles, convenidos, realistas, sujetos a un calendario dado, estimulantes y fijados por escrito). Si los objetivos son completamente utópicos, no tendrán ninguna credibilidad para los jugadores. Los objetivos fijados también deben permitir que los jugadores puedan remitirse a ellos a intervalos periódicos a lo largo del año, cosa que contribuirá a crear una **identidad de equipo**. Las prioridades para todos los equipos con los que yo colaboro son **la disciplina, el esfuerzo, los objetivos individuales** (técnicos, tácticos y psicológicos), **la preparación, el profesionalismo y, claro está, el trabajo en equipo**.

El contar con un uniforme que distinga a los miembros del equipo, como, por ejemplo, la chaqueta y el pantalón de calentamiento, también contribuye a forjar el sentimiento de identidad. Otras maneras de fomentar la identidad del equipo son: programar actividades que los miembros del equipo puedan realizar juntos, tales como comer juntos, ir de compras, ir al cine, jugar partidos de fútbol o baloncesto y celebrar regularmente reuniones de todo el equipo.

Es esencial que el capitán o "coach" realmente conozca muy bien a los jugadores. Ello significa que, durante el año en cuestión, debe pasar el mayor tiempo posible junto a ellos, tanto dentro como fuera de la cancha. Así podrá entender a los jugadores y cómo se compenetran mutuamente entre sí. Es fundamental que el espíritu de equipo no se vea minado por diferencias individuales entre los jugadores. Por ello, es importante "detectar" de antemano este tipo de dificultades, para que pueda reinar la armonía en los momentos más trascendentales. Es necesario que el equipo pueda estar seguro de contar con el 100% de apoyo de su capitán y sentir que éste está dispuesto a compartir y asumir con el resto de los integrantes la responsabilidad tanto por los éxitos como los fracasos. El capitán tiene que ocuparse de los integrantes del equipo en tanto que individuos y personas, además de como jugadores de tenis. Ello contribuirá a crear el ambiente y las condiciones propicias necesarias para alcanzar un rendimiento máximo. Las reglas y la disciplina establecidas específicamente para el equipo tienden a acrecentar el sentimiento de identidad de sus integrantes. Las directrices estrictas frecuentemente contribuyen a una mayor seguridad de los jugadores, especialmente cuando se trata de jugadores jóvenes. No obstante, hay que tratar de lograr que las actividades en equipo

se conviertan en algo especial y que los jugadores se lo pasen bien, para que éstos lo recuerden y deseen repetir la experiencia en el futuro. Por ejemplo, hay realizar sesiones de práctica más cortas, intensas y divertidas de lo habitual, llevar a los jugadores a lugares interesantes y agradables, añadir un pequeño "extra" en el presupuesto para invitar a los jugadores. Yo también suelo reservar algunas actividades fuera de la cancha para realizarlas en conjunción con las competiciones por equipos.

Los "campamentos" ("camps") de entrenamiento justo antes de las competiciones por equipos también son muy útiles para lograr una preparación y un estado de ánimo adecuados. Personalmente, creo que es mejor organizar los campamentos en lugares en los que el equipo se halle a sus anchas, sin sufrir distracciones a causa de personas ajenas. Así se dispone además de tiempo suficiente para "conocerse mejor".

Una de las "reglas" más importantes es que los otros miembros del equipo deben alentar a los compañeros que están disputando un partido. Las voces de aliento pueden ser una gran ayuda.

En el contexto de un equipo puede ser una buena idea delegar algunas responsabilidades adicionales a personas que, normalmente, no las asumirían. Dichas responsabilidades deben estar orientadas a ayudar a los demás compañeros de equipo y contribuir así a fomentar la idea de "uno para todos, todos para uno".



## Otras oportunidades para crear un espíritu de equipo

No es necesario tener que participar en una prueba específica para poder fomentar el espíritu de equipo. Un entrenador puede acompañar a un grupo de jugadores a una competición individual y obtener gran parte de los beneficios que aporta la identidad de equipo. Con frecuencia, al planificar las competiciones por equipos, es necesario modificar los calendarios de los jugadores para que puedan estar juntos durante ciertos torneos. Estas son ocasiones en que puede forjarse el espíritu de equipo durante el transcurso de competiciones individuales.

La presión que genera el tener que jugar defendiendo los colores de un equipo es distinta a la que se experimenta al competir individualmente, pero, por su índole peculiar, puede inspirar a los integrantes de un equipo y motivarles a realizar extraordinarias actuaciones individuales.

## El Espíritu de Equipo: Una Fuerza Poderosa

# ENTRENAMIENTO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS DE TENISTAS

por Mike Christmass, Sue Richmond, Tim Cable y Peter Hartmann (Australia).

Los datos descritos a continuación fueron recogidos en base a investigaciones realizadas por los autores en la University of Western Australia y se publicaron inicialmente en "Coaching Excellence"

Las investigaciones científicas siguen contribuyendo a mejorar el conocimiento de los requisitos técnicos necesarios para un buen rendimiento tenístico. Sin embargo, los entrenadores disponen todavía de pocos resultados de investigaciones que les permitan mejorar los métodos de preparación física para incrementar el rendimiento de los tenistas de élite.

Para el estudio, se recogieron estadísticas de partidos de individuales de 90 minutos de duración, disputados, en condiciones competitivas, por 8 jugadores de nivel regional (county). Las estadísticas eran características de jugadores de alto rendimiento en partidos sobre superficies duras al aire libre. El promedio de duración de los intercambios de golpes durante los puntos fue de 10 segundos y el de los períodos de recuperación entre punto y punto de 17 segundos. El porcentaje de tiempo real jugado respecto a la duración total del partido fue de aproximadamente 23%.

## El sistema de energía anaeróbica (láctica)

El aumento de la concentración de lactatos en la sangre indica la entrada en operación del sistema energético anaeróbico (láctico). La actuación de este sistema es necesaria para suministrar la energía necesaria para realizar esfuerzos físicos en forma de "estallidos" de alta intensidad y corta duración, pero la acumulación de lactatos resultante puede asociarse a la fatiga.

En el estudio, el nivel de lactatos en la sangre aumentó significativamente durante los partidos, pero sólo en algunos jugadores. Los resultados de nuestro estudio se hallan en contradicción con afirmaciones anteriores, según las cuales, los lactatos no se acumulan de forma apreciable durante la práctica del tenis. Todo parece indicar que sí se produce una acumulación de lactatos, pero que ésta puede variar mucho de un jugador a otro.

**Conclusión:** En el estudio, los jugadores que realizaban más pasos durante el desarrollo de cada punto presentaban índices de lactatos superiores a los de los jugadores que daban menos pasos. Sin embargo, los entrenadores deberían tomar en cuenta que los jugadores que se más se movían durante un mismo partido, y que, por consiguiente, acumulaban más lactatos y, teóricamente, eran más vulnerables a la fatiga, no estaban necesariamente sucumbiendo ante un adversario más fuerte. En contrapartida, cabe insistir en que los "patrones" o combinaciones de pasos son un factor importante que determina el grado de acumulación de lactatos durante un partido.

## Recomendaciones para el entrenamiento:

\* Los entrenadores deben identificar a los jugadores con "patrones" de movimiento muy intensos (p.e. que realizan más "pasos separados" (split-steps) durante los peloteos, o recuperan más rápidamente su posición hacia el centro de la cancha). Es evidente que los jugadores con distintos tipos de juego requieren una ligera adaptación de los programas de entrenamiento a sus características (según sean, por ejemplo, jugadores de fondo o bien de servicio y volea). Es importante destacar que aún dentro de un mismo estilo de juego (por ejemplo, los jugadores de fondo) puede haber tenistas con

patrones de movimiento más intensos que presenten, por lo tanto, índices de lactatos más altos que otros.

\*Hay que asegurar que dichos jugadores tienen una buena base física aeróbica, que facilite su recuperación entre punto y punto.

\*Para esos jugadores, hay que incluir en el entrenamiento un segmento integrado por ejercicios a intervalos de alta intensidad aeróbica. Dicho tipo de sesión de entrenamiento puede realizarse a base de 4-6 repeticiones de carreras de 1 km al 90% del ritmo de pulsaciones máximo y 5-10 minutos de recuperación entre carrera y carrera.

**Conclusión:** Se registró asimismo un aumento del nivel de glucosa en la sangre, aunque, también en este caso, sólo en algunos jugadores. Este resultado confirma la idea que el tenis conlleva efectivamente períodos de gran intensidad de esfuerzo.

**Recomendaciones para el entrenamiento:** los entrenadores deben concentrarse en mejorar la capacidad de los jugadores de recuperarse entre los repetidas "explosiones" de esfuerzo de gran intensidad que pueden producirse durante el partido. El sistema de energía aeróbica es importante para la recuperación entre puntos (véase lo indicado respecto a las semanas 1-8 del esbozo de programa de entrenamiento)

**Conclusión:** aunque no se midiera en el estudio, la índole explosiva de los partidos de individuales y la demanda creciente potencia en el tenis moderno indican que el sistema energético de la fosfocreatina es extremadamente importante para la producción de energía para los tenistas.

**Recomendaciones para el entrenamiento:** los entrenadores deben velar por que las actividades de preparación física durante las semanas previas a la competición, en cada ciclo de entrenamiento insistan en el desarrollo de la agilidad, la aceleración y la potencia.

## El sistema de energía aeróbica

El nivel de glicerina en la sangre aumenta típicamente al realizar esfuerzos de baja intensidad y larga duración, tales como las carreras de larga distancia (es decir, actividades que se basan fundamentalmente en el sistema de energía aeróbica). En el estudio, el incremento del nivel de glicerina se asoció con la duración de los partidos, lo que representa una reacción semejante a la que se produce en las carreras de gran distancia.

**Recomendaciones para el entrenamiento:** una buena base aeróbica es esencial para que los jugadores puedan mantener su nivel de rendimiento durante los largos períodos de duración de los partidos (de 3 a 4 horas), y durante días consecutivos de competición a lo largo de un torneo. No obstante, los entrenadores también deben reconocer la importancia que tiene el entrenamiento del sistema de energía aeróbica para mejorar la recuperación entre un punto y otro.

## Esbozo de un programa de entrenamiento para el tenis

Es necesario que el entrenador pueda coordinar el entrenamiento de los diversos componentes de los sistemas energéticos dentro del contexto del programa general de entrenamiento. El esbozo indicado a continuación contiene algunas sugerencias a ese respecto:

(Hipótesis: se trata de un ciclo / período de entrenamiento de 12 semanas que concluirá justo antes de una competición importante. Los jugadores acaban de terminar un período de 2 semanas de reposo activo antes del inicio del presente ciclo y han desarrollado un buen nivel de preparación física básica en los ciclos anteriores).

**Semanas 1 - 6 - establecimiento de la base aeróbica.** El objetivo perseguido durante esta fase es mejorar la eficiencia del sistema de energía aeróbica. Durante este período, los entrenamientos semanales deben incluir 3-4 carreras de larga distancia de 5-6 Kms. a una intensidad del 70-80% del máximo de pulsaciones. En lugar de incrementar la distancia, debe tratarse de mejorar los tiempos cronometrados en las carreras de 5-6 Kms.

**Semanas 6 - 8 - transición.** Hay que preparar el entrenamiento de máxima intensidad de la fase siguiente, así como la capacidad de recuperarse entre puntos. Durante este período, se va substituyendo paulatinamente una carrera de larga distancia por una sesión de entrenamiento por intervalos cada semana. La primera sesión de intervalos se realiza a base de una carrera de tipo "fartlek" de 5-6 Kms. Durante ella, se alternan los sprints de 30-60 segundos y las carreras de recuperación a un ritmo más suave, de aproximadamente la misma duración. Durante la segunda y tercera semanas, las sesiones adicionales de intervalos se realizan en la cancha de tenis.

Los períodos de entrenamiento en la cancha deben estar compuestos por ejercicios a base de movimientos específicos

del tenis, realizados a alta intensidad durante 15-45 segundos y un coeficiente de esfuerzo/recuperación de 1:2-3, que permita una recuperación incompleta. Durante una sesión pueden realizarse 2-3 series de 4-5 repeticiones.

**Semanas 9 - 12 - desarrollo de la agilidad, la aceleración y la potencia.** En la fase de preparación para la competición, es necesario concentrarse específicamente en la agilidad en la cancha, y ejercicios basados en la aceleración y la potencia. Hay que vigilar que los jugadores utilicen patrones de movimientos correctos. Conviene incluir ejercicios con raqueta y "sombas" de golpes.

Las sesiones de trabajo deben consistir en ejercicios a base de patrones de movimientos específicos del tenis, realizados al máximo ritmo (100%) durante 5-10 segundos y un coeficiente de esfuerzo/recuperación de 1:4-6 que permita una recuperación completa. Hay que cronometrar los mejores resultados y tratar de mejorarlos. Durante una sesión pueden realizarse unas 2-3 series de 5-6 repeticiones.

Agradecimientos: los autores desean agradecer al Applied Sports Research Program de la Australian Sports Commission el apoyo brindado al financiar el presente estudio, así como a los Dres. B. Dawson y S. Green por sus comentarios sobre el manuscrito. Este estudio fué presentado en el "First World Congress of Science and Raquet Sports", celebrado en 1993 en la John Moore's University, Liverpool.

## COORDINAR PARA ACELERAR

*Por Paul Dent (Gran Bretaña).*

*(Este artículo, que fue publicado inicialmente en "Coaching Excellence", ha sido reproducido con la autorización del LTA Coaching Department).*

Por su propia naturaleza, el tenis es un deporte "de combate", con dos partes que pugnan por alcanzar la victoria, y, como tal, entraña una constante mutación de las condiciones de juego a que están sometidos los participantes. Al jugar al tenis, lo más frecuente es que sea necesario pasar inmediatamente de una fase de aceleración a otra de desaceleración, justo antes de efectuar una acción que requiera habilidades motoras finas basadas en una gran coordinación, para luego acelerar instantáneamente otra vez y comenzar así un nuevo ciclo. Por si fuera poco, todas estas fases deben realizarse en relación a una pelota en movimiento.

Alan Jones (uno de nuestros entrenadores para el rendimiento de élite de más éxito) ha afirmado repetidamente que "con frecuencia, los jugadores son sólo conscientes de los golpes, en lugar de ser conscientes de la pelota".

Casi todas las acciones que requieren la ejecución de un golpe durante un partido de tenis comprenden dos fases distintas:

1. La fase de preparación (**recepción**)
2. La fase de golpeo (**proyección**)

Si consideramos cuidadosamente cada una de las dos fases, podremos identificar las calidades esenciales que las componen:

### Al recibir la pelota:

\* **La rapidez de reacción.** Es la capacidad de responder adecuadamente a una pelota que se acerca a gran velocidad. Es una cualidad vital, sobre todo al devolver el servicio o en el juego de red.

\* **La apreciación de la pelota.** Una pronta y acertada identificación e interpretación del efecto, la velocidad, la dirección y la altura de la pelota, permiten al jugador situarse antes en la posición correcta.

\* **La velocidad de piernas.** En el tenis de élite, un punto en el que los jugadores intercambian 10 golpes puede durar, a veces, sólo 15 segundos. Este alto ritmo de juego, unido al hecho comprobado que los jugadores realizan, por término medio, cuatro cambios de dirección en cada punto, hace que la velocidad de piernas sea un componente esencial del tenis de alto nivel.

\* **La preparación de los segmentos del cuerpo y la rapidez de preparación.** Dado que, en el tenis, el tiempo es un factor limitante, es fundamental que los jugadores preparen su cuerpo rápidamente para efectuar el golpe. Para pegar la pelota con la potencia y el control necesarios y contribuir a evitar el riesgo de lesiones, es necesario utilizar un número óptimo de partes del cuerpo en la acción de golpeo. Dichas partes deben ser "solicitadas" durante la fase de preparación. Ello no es tarea fácil ya que, con frecuencia, la "solicitud" (o preparación) debe realizarse a gran velocidad.

**El equilibrio dinámico.** Al requerir improvisación, agilidad y la capacidad de controlar la pelota mientras se efectúan movimientos y se cambia de dirección a gran velocidad, para jugar al tenis es necesario tener un buen equilibrio dinámico.

### Al proyectar la pelota:

\* **El "timing" / punto de contacto.** La mayoría entrenadores de alto nivel del mundo afirman que el elemento más importante del golpe es el punto de impacto. El buen "timing"

en el momento del impacto es una característica común en la multitud de técnicas individuales de golpeo empleadas por los mejores jugadores mundiales.

\* **La agilidad corporal y la capacidad de improvisación.** Para efectuar algunos golpes, los jugadores se ven obligados a improvisar. Sólo logran hacerlo si consiguen manipular con eficacia la cabeza de la raqueta y maniobrar con agilidad todo el cuerpo o algunas de sus partes (por ejemplo, al tener que cambiar de dirección estando desequilibrados y, aún así, conseguirlo y lograr controlar la pelota al mismo tiempo).

\* **El "toque" y la "sensibilidad" de pelota.** El tenis es, ante todo, un juego de control. Los conceptos de "toque" y "sensibilidad" son la base misma del control de la pelota. La capacidad de realizar pequeños ajustes en la trayectoria de la raqueta y en la fuerza de golpeo es algo común en todos los llamados jugadores "dotados". Sin embargo, se trata de una habilidad que puede ser mejorada y desarrollada si se enseña y ejercita de la forma adecuada y en el momento oportuno.

\* **El equilibrio dinámico.** Para poder acelerar hacia una pelota en movimiento, desacelerar rápidamente justo antes del impacto para controlar el golpe y luego poder recuperar la posición en la cancha de forma eficiente, es necesario un excelente equilibrio dinámico.

\* **El ritmo y la velocidad de "liberación" de los segmentos del cuerpo.** La mayoría de grandes campeones internacionales tienen golpes que pueden ser descritos como "rítmicos" o "fluidos". Los jugadores deben utilizar las diversas partes del cuerpo en secuencia e iniciar el golpe por las piernas. Esta corriente rítmica de potencia que fluye a través del cuerpo depende de la correcta sincronización de todos los "eslabones" de la "cadena de coordinación". Por lo tanto, es importante que los jugadores sepan cuáles son los diversos segmentos del cuerpo utilizables para realizar un golpe y cuál es la forma idónea de sincronizarlos.

Dado que, en el tenis, el tiempo de respuesta es limitado y que es preciso generar la velocidad de raqueta necesaria para golpear la pelota, es sumamente importante tener la habilidad de coordinar las diferentes partes del cuerpo con gran rapidez.

Coordinación, velocidad de coordinación y movimiento son los ingredientes esenciales de toda técnica eficiente. Esta información no es nueva, pero una mayor comprensión de su importancia fundamental podría obligarnos a nosotros, los entrenadores, a contemplar un cambio de énfasis en nuestros métodos de entrenamiento.

Nuestro objetivo debe ser desarrollar las habilidades de coordinación necesarias para alcanzar y golpear una pelota que está en movimiento, en lugar de insistir exageradamente en el "producto final" de la forma "cosmética" o la apariencia del golpe. Los ejercicios que se describen a continuación son, apenas, algunas ideas sobre cómo es posible lograr dicho objetivo.

### Desarrollo de la rapidez de reacción (entrenamiento general)

\* **Ejercicio de "¿Cuál de las dos?".** El entrenador y el jugador se sitúan uno frente a otro, a un metro de distancia aproximadamente. El entrenador sostiene una pelota en cada mano. El entrenador deja caer la pelota de una de las dos manos y el jugador debe reaccionar y tocar la pelota con la raqueta antes de que bote en el suelo.

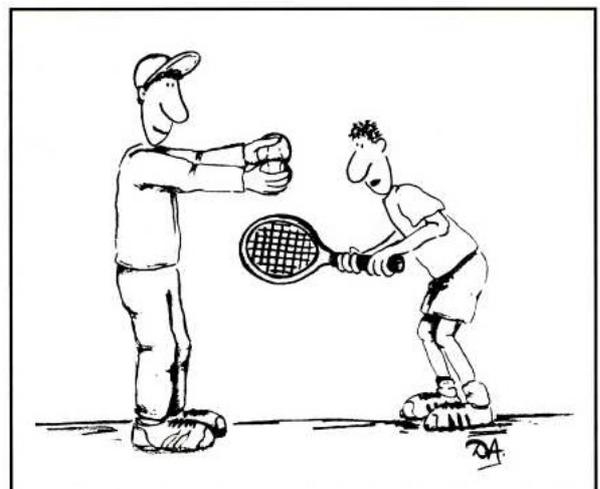
### Velocidad de Piernas - Entrenamiento Específico

\* **Ejercicio de derechas "de dentro hacia afuera".** El entrenador pelotea desde la línea de servicio del lado de ventajas, con el jugador (también situado en el cuadrado de

servicio) que debe alternar los golpes de derecha, las derechas "de dentro hacia afuera" y los revéses.

\* **variación** - en tanto que cuarto golpe de la secuencia, el jugador debe efectuar una volea de derecha. Esto estimula al jugador a moverse "por detrás" después de pegar el revés, lo que facilita la culminación del golpe y la transición a la red para efectuar la volea.

\* **ejercicio de "pies rápidos" en el pasillo de dobles.** El entrenador se coloca de espaldas a la red, a una distancia de 1,50 mts del jugador situado en el medio del pasillo de dobles del lado de ventajas y sobre la línea de fondo. El entrenador lanza con la mano 6 pelotas al centro del pasillo que el jugador debe golpear alternando golpes de derecha y de revés. Mientras lanza las pelotas, el entrenador debe retroceder hacia la red. El jugador tiene que dirigir tanto los golpes de derecha como de revés hacia el lado de ventajas de la otra mitad de la cancha. El entrenador debe lanzar las pelotas de manera que obligue al jugador a moverse rápidamente entre golpe y golpe.



Ejercicio de "¿Cuál de las dos?".

### "Solicitación" de los Segmentos del Cuerpo o Agilidad Corporal

\* **Ejercicio de "contrapiés".** El entrenador lanza pelotas desde la línea de servicio a la derecha y al revés del jugador, que se halla sobre la línea de fondo. El entrenador intenta pillar "a contrapie" al jugador que debe ejecutar golpes "de ataque", golpeando al máximo de potencia cada pelota lanzada.

### Equilibrio Dinámico - Entrenamiento Específico para el Tenis

\* **Ejercicio de "volea alta / volea baja".** El entrenador lanza la pelota alta al "smash" de revés del jugador, e inmediatamente después le envía otra a la volea baja de derecha para que efectúe una "dejada" de volea. El entrenador efectúa 6-8 lanzamientos, alternando entre el "smash" de revés y la volea baja de derecha del jugador.

# CÓMO "CORTAR" LOS GOLPES CORTADOS DEL CONTRARIO

por Howard Brody, PH.D. (EE.UU.)

*Profesor de Física en la Universidad de Pensilvania y Miembro del USTA Sport Science Committee.  
Este artículo que reproducimos con la autorización de la USTA fué publicado inicialmente en "USTA Sport Science for Tennis" Invierno 1995)*

Seguro que habréis escuchado alguna vez que resulta difícil devolver con un golpe cortado una pelota cortada por el adversario. Suele decirse que, cuando el jugador contrario ha impartido efecto cortado a la pelota, es más aconsejable devolverla con un golpe plano o incluso un poco liftado. Cabe pues preguntarse si esta "máxima" comúnmente aceptada es realmente cierta y, en caso de serlo, porqué.

Al botar en la cancha, las pelotas planas o liftadas adquieren efecto liftado (topspin) debido a la fricción de la pelota con la superficie. Una pelota plana o con escaso efecto, golpeada a una velocidad moderada de unos 75 Km/h, adquiere tras el bote un efecto liftado (es decir un efecto de giro hacia adelante) a razón de unas 40 revoluciones por segundo. Si la pelota es golpeada a 75 Km/h con un efecto liftado moderado de 30 revoluciones por segundo, tras el bote adquiere un efecto liftado de 65 revoluciones por segundo. Ambos golpes resultarán relativamente fáciles de devolver con un golpe cortado (sliced), dado que la pelota ya gira en el sentido apropiado (véase el diagrama). Todo lo que debe hacer la raqueta es invertir la dirección del vuelo de la pelota ya que la rotación que ésta lleva hará que el "efecto cortado" (backspin) se genere por sí mismo.

Al botar sobre la superficie de la cancha una pelota golpeada a 75 Km/h ligeramente cortada, ésta no

adquiere prácticamente NINGÚN TIPO DE EFECTO y sale despedida a baja altura después del bote. Al intentar devolverla con un golpe "cortado" no sólo hay que invertir la dirección del vuelo de la pelota, sino que es preciso aportar la energía necesaria para que ésta adquiera "efecto" (es decir, gire hacia atrás sobre su propio eje). Por ello, para "cortar" un golpe "cortado", hay que golpear la pelota con mayor fuerza (aumentar la velocidad de la raqueta en el gesto de golpeo). Además, como las pelotas cortadas botan más bajo, será necesario jugar más alto nuestro golpe de respuesta para poder rebasar la red. Por si fuera poco, hay que tener en cuenta el aspecto siguiente: el efecto adquirido por las pelotas planas y liftadas tras rebotar sobre la superficie de la cancha hace que se "incrusten" en las cuerdas de la raqueta y salgan despedidas hacia arriba en un ángulo más alto. Sin embargo, como las pelotas cortadas llevan poco o nada de efecto después del bote, es necesario elevar aún más nuestro golpe de respuesta para que pase la red.

## Conclusión:

Para devolver con efecto cortado un revés cortado del adversario, hay que pegar más fuerte a la pelota y elevarla más por encima de la red que al contestar un golpe plano.

## CUESTIÓN DE EQUILIBRIO

### ¿PODEMOS CORRER HACIA UNA PELOTA DISTANTE, DETENERNOS Y SITUARNOS ADECUADAMENTE PARA EFECTUAR NUESTRO GOLPE SIN PERDER EL EQUILIBRIO?

Por E. Paul Roetert, PH.D. (EE.UU.)

*USTA Sport Science Administrator. Este artículo se publica por cortesía de la USTA.*

Uno de los requisitos más importantes para convertirse en un buen jugador de tenis es situarse en la posición correcta para pegar a la pelota. No sólo hace falta un buen juego de piernas para alcanzar la pelota, hay que estar además bien equilibrado al llegar a ella. Un concepto que se utiliza frecuentemente para describir la capacidad de mantener el cuerpo y la raqueta controlados mientras nos desplazamos hacia la pelota es el llamado **equilibrio dinámico**. Para tener un base de apoyo estable, los pies deben colocarse bajo el tronco, separados entre sí a una distancia aproximada a la de los hombros.

Naturalmente, ello no es siempre posible, especialmente cuando debemos desplazarnos en carrera, para devolver un golpe dirigido al extremo opuesto de la cancha. El truco consiste en controlar todo lo posible la posición del centro de gravedad mientras jugamos. La mejor forma de definir el centro de gravedad es la siguiente: el punto en torno al cual el peso del cuerpo está en perfecto equilibrio. Por ejemplo: Tomemos un

lápiz y sostengámoslo cruzado sobre un dedo hasta equilibrarlo perfectamente. El punto por el que el lápiz reposa sobre el dedo sin caerse es su centro de gravedad. Generalmente, el centro de gravedad de los niños y los hombres se halla situado un poco más arriba que el de las niñas y las mujeres. Para comprobar la diferencia puede utilizarse el siguiente test:

## Requisitos:

Una silla con respaldo recto  
Un compañero

- Primero, nos situamos de cara a la pared, con las puntas de los pies pegadas al muro. Luego damos dos pasos atrás y colocamos los pies juntos.
- A continuación, pedimos al compañero que coloque la silla entre nosotros y la pared.
- Seguidamente, nos inclinamos hacia adelante, hasta tocar la pared con la frente y dejamos colgar los brazos rectos hacia abajo, con las manos situadas justo encima de los lados de la silla.

- De un sólo gesto, tratamos entonces de enderezarnos y volver a la posición vertical.

Probablemente habremos comprobado que este ejercicio es más fácil de realizar para las chicas que para los chicos. Ello es debido a que, en las chicas, el centro de gravedad está situado más abajo. En ocasiones, al disputar algunos puntos en partidos de competición, el centro de gravedad puede incluso situarse fuera del cuerpo. Cuando nos alargamos al máximo, o nos lanzamos casi "en plancha" para alcanzar la pelota, hacemos que el cuerpo se desequilibre, lo que disminuye la velocidad del movimiento siguiente y nos impide golpear la pelota con potencia. Alineando el centro de gravedad sobre la base de apoyo podemos alcanzar un equilibrio óptimo y bajando el centro de gravedad obtendremos una mayor estabilidad.

Es necesario que los jugadores efectúen, con la ayuda de sus entrenadores o "coaches", diversos tipos de ejercicios de movimiento para permitirles desarrollar su equilibrio dinámico y controlar su centro de gravedad. Para contribuir a divulgar algunos de los ejercicios más recientes para el entrenamiento del juego de piernas y del movimiento, la USTA ha publicado recientemente un vídeo titulado **Advanced Footskills for Tennis**, en el que aparecen Mark Grabov, un especialista del entrenamiento de movimiento, y algunos jugadores y entrenadores del "USTA National Team". En la cinta se muestran el equilibrio, la recuperación y la técnica correcta para cada uno de los ejercicios. El vídeo puede obtenerse en los EE.UU. a través de Human Kinetics Publishers (número de teléfono 800-747-4457).

## SELECCIONAR - ¿FORMA O NO PARTE DE LAS TAREAS DEL ENTRENADOR?

*Por Josef Brabenec sr. (Canadá)*

En las diversas funciones que he desempeñado a lo largo de mi carrera - "coach" y director técnico en Checoslovaquia, director de entrenadores en un importante club de tenis en Vancouver, "coach" provincial y nacional y posteriormente entrenador-capitán de los equipos de Copa Davis y Copa Federación - he tenido que ocuparme frecuentemente de cuestiones relacionadas con LAS SELECCIONES.

A mi juicio, en todo programa de desarrollo es necesario reagrupar periódicamente a los jugadores participantes. Para algunos jugadores esto significará un "ascenso de categoría", para otros parecerá que los estamos "degradando". Los objetivos perseguidos en cada selección determinan los criterios que hay que utilizar al realizarla. Hay que tener presente dos hechos fundamentales:

1. Ninguna selección puede ser enteramente democrática. Siempre habrá elementos de apreciación subjetivos.
2. Cuanto menos edad tengan los jugadores, menos importancia tienen los resultados de sus encuentros (para jugadores de 12 años y menores).

Estos dos hechos deben ser respetados por los padres y por los directivos del club o de la federación que, en la mayoría de los casos, tratan de intervenir y hasta de imponer su criterio al entrenador, incluso si, frecuentemente, tienen muy poca idea de lo que se trata al realizar una selección dada. Los directivos, que generalmente ejercen su cargo de forma benévola, exigen criterios totalmente objetivos, para que nadie pueda culparles más adelante. Admitamos las cosas como son, ese tipo de criterios a prueba de error no existen.

Como decía antes, hay que utilizar criterios diferentes para los diversos tipos o niveles de selección. La primera selección suele realizarse generalmente para:

### A. La identificación de talentos

Se trata de efectuar una selección entre los niños que participan en un programa básico de introducción al tenis en un club. Debe basarse en:

- (i) tests sencillos de las habilidades motoras, tales como correr, saltar, lanzar y atrapar la pelota - actividades generales sencillas.
- (ii) la apreciación empírica de un entrenador.
- (iii) el interés y la determinación del propio niño (por ejemplo, si frecuentemente le vemos practicando solo contra la pared).

Los programas de entrenamiento básico se organizan generalmente en una "escuela de tenis" de club. Para que el programa funcione bien, es necesario reagrupar (seleccionar) a los niños periódicamente (cada 2 o 3 meses) según los progresos de cada uno de ellos. El entrenador tiene que crear dos o tres niveles y colocar a cada niño en un grupo determinado.

### B. La selección para el programa regional de alto rendimiento

Cuando la selección se haga entre jóvenes "con talento" de hasta 14 o 16 años de edad, conviene utilizar los siguientes criterios:

- (i) las actitudes y las aspiraciones de los propios jugadores,
- (ii) su dominio de la técnica de los diversos golpes y su inteligencia táctica,
- (iii) su rendimiento real y sus posibilidades futuras, en base a la valoración de un entrenador,
- (iv) sus características físicas y su estado de forma.

### C. La selección de jugadores para el centro nacional de entrenamiento (equipo nacional)

Categorías por edades: jugadores hasta 16 y hasta 18 años. Con jugadores de este nivel, los criterios de selección deben ser:

- (i) la fortaleza mental, la disciplina y la voluntad de trabajo en el entrenamiento y el deseo de dedicarse enteramente al tenis,
- (ii) los resultados de partidos,
- (iii) las características físicas (envergadura, movilidad, etc.),
- (iv) el potencial del jugador (tomando en cuenta su edad).

### D. La selección para eventos específicos, tales como la Youth Cup, la Sunshine Cup, la Continental Cup, la Copa Davis, la Copa Fed y los Juegos Olímpicos.

En mi opinión, la selección definitiva no debe hacerla un comité de voluntarios "movidos por las mejores intenciones". En estos casos, la selección debe probablemente efectuarla el "Coach" o Entrenador Nacional. Tras consultar a 2 o 3 de sus adjuntos que hayan estado trabajando con los jugadores, al realizar la selección deberá tomar en cuenta los siguientes criterios:

- (i) los resultados más recientes (el "ranking" nacional de los jugadores no es tan importante),

- (ii) su adaptabilidad al tipo de superficie (al aire libre, cubierta, de tierra, dura, rápida, lenta, etc.),
- (iii) la necesidad de contar con buenos jugadores de dobles (hay que seleccionar a un especialista de dobles, por lo menos, cualquiera que sea su "ranking" o resultados de individuales),
- (iv) su capacidad de actuar "en equipo", y no sólo competir individualmente,
- (v) la necesidad de disponer de un jugador zurdo (para los entrenamientos, para disputar los dobles, etc.)
- (vi) el historial más reciente en materia de lesiones,
- (vii) la capacidad de los jugadores de dar lo mejor de sí y "estar a la altura de las circunstancias" durante el evento en cuestión.

Para la participación en eventos específicos, como las Copas arriba mencionadas, el "coach" - seleccionador debe escoger a los jugadores que, poco antes del evento, tengan los mejores resultados y estén en mejor forma. La edad, el potencial futuro, la dedicación plena, etc. son consideraciones secundarias cuando se trata de seleccionar a jugadores para que disputen encuentros de Copa Davis o de Copa Federación en los que se halla en juego el prestigio del país. El factor decisivo es quién es el mejor jugador en ese momento dado.

Toda selección debe incumbir exclusivamente y hacerse bajo la autoridad y responsabilidad del entrenador o "coach" correspondiente (entrenador del club, "coach" regional, "coach" nacional).

Los resultados, la forma física y la talla de los jugadores son datos cuantificables, perfectamente evidentes y de dominio público. Todos los demás factores que influyen en el rendimiento de los jugadores, como, por ejemplo, su actitud, su fortaleza mental, su resistencia a la tensión, su disciplina de trabajo, su comportamiento, dentro y fuera de la cancha, y sus metas, son cosas que conocen mejor que nadie sus entrenadores. Por lo tanto, la selección final debe basarse en la apreciación del entrenador, en tanto que experto, aunque algunos la consideren una decisión subjetiva. No hay que olvidar que, en definitiva, obra en el propio interés del "coach" el seleccionar a los mejores jugadores para la ocasión en cuestión, porque su futuro profesional puede depender de los resultados. Es de sobra conocido que, cuando pierde un equipo, el primero es ser criticado y el que corre el peligro de perder su cargo es **el entrenador**.

## CÓMO "DAR ALAS" A LOS PIES DE LOS JUGADORES

por Donald Chu (EE.UU.)

*El autor es Presidente de la Ather Sports Injury Clinic y Miembro del USTA Sports Science Committee.*

Seguro que os habréis preguntado más de una vez porqué algunos jugadores dan la impresión de elegancia y de "tener alas" al moverse por la cancha. Su juego de piernas es rápido y preciso y siempre parecen estar en perfecto equilibrio. ¿Cómo es posible que para algunos jugadores parezca que les resulta sumamente fácil? El motivo es que, al moverse, esos jugadores se hallan "centrados" sobre su base de apoyo. A lo mejor os preguntaréis qué significa eso exactamente.

Significa que, al moverse lateralmente, situarse para golpear la pelota o desplazarse hacia adelante o hacia atrás por la cancha, su centro de gravedad (el punto del cuerpo en torno al cual se distribuye su peso) siempre se encuentra sobre una zona imaginaria comprendida entre los pies del jugador (sobre su base de apoyo). Puede suceder que el centro de gravedad quede situado fuera del cuerpo y fuera de la base de apoyo. Cuando ello ocurre, se debe generalmente a que el jugador está acelerando en una dirección específica y se halla "desequilibrado". Desequilibrarse es bueno cuando queremos desplazarnos en una dirección dada, pero es malo cuando deseamos cambiar de dirección.

Los jugadores de tenis necesitan aprender a mover sus pies rápidamente, manteniendo el centro de gravedad sobre la base de apoyo, para poder "arrancar", parar y cambiar de dirección rápidamente. A continuación, se indican algunos ejercicios de movimientos, que ayudarán a los jugadores de tenis a asimilar el "arte" de mantenerse en equilibrio mientras se desplazan por la cancha.

Estos ejercicios pueden realizarse en la cancha de tenis o en cualquier otra superficie de dimensiones suficientemente amplias para poder colocar los conos a distancias iguales, o muy semejantes, a las señaladas.

Para realizar todos estos ejercicios sólo hace falta un máximo de seis conos de plástico. El uso de un cronómetro permitirá que el entrenador y los jugadores obtengan informaciones y referencias objetivas, para poder fijar ulteriormente las metas deseadas.

### Ejercicio # 1 "La Cruz"

Material necesario: 5 conos de plástico

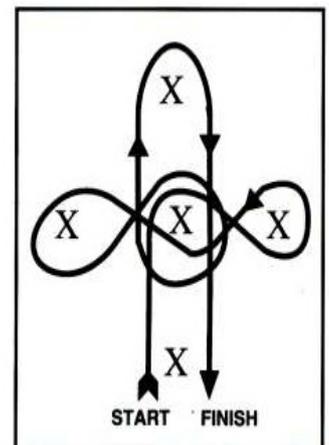
Disposición: Colocar los conos según el patrón indicado (en forma de cruz)

Desarrollo: Salir en carrera hacia adelante, hasta un punto situado al frente del primer cono. Cambiar de dirección, moviéndose con pasos laterales, y trazar figuras en forma de "ocho" alrededor de los conos. Tras contornear los tres conos, utilizando siempre pasos laterales, acelerar otra vez en carrera hacia adelante, para dar la vuelta alrededor del cono delantero y volver al cono de partida.

Posibles Variaciones:

1) Repetir el ejercicio, describiendo las figuras en los dos sentidos, hacia la derecha y hacia la izquierda.

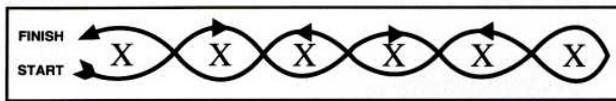
2) Repetir el ejercicio tres veces, para poner a prueba la resistencia anaeróbica del jugador.



## Ejercicio # 2 "La Serpiente"

Material necesario: 6 conos de plástico

Disposición: Colocar los seis conos a lo largo de la línea de fondo, dejando una distancia de aprox. 1 -1,20 mts. entre cono y cono.

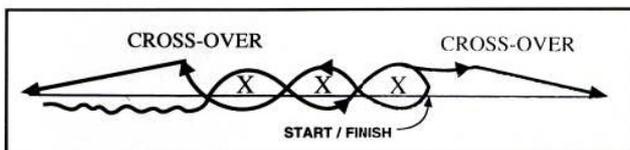


Desarrollo: Empezando por un extremo, ir "serpenteando" en torno a los conos, utilizando pasos laterales, hasta volver al punto de partida. Repetir tres veces, tratando de obtener el mejor tiempo posible.

## Ejercicio # 4 "La Media Vuelta"

Material necesario: 3 conos de plástico

Disposición: Colocar los tres conos sobre la línea de fondo. El cono central queda situado en el punto medio de la línea, y los otros dos a una distancia de 1 -1.20 mts del primero.

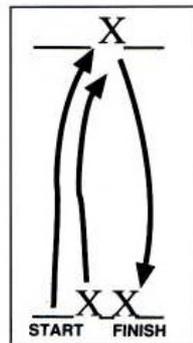


Desarrollo: Empezar a un extremo de la fila de conos. Utilizando pasos laterales, serpentear en torno a los conos hacia la derecha o la izquierda y luego regresar en el sentido contrario. Tras efectuar este recorrido tres veces, efectuar un paso de media vuelta (la pierna exterior cruza por delante de la interior) y realizar un "sprint" hasta la línea lateral de la cancha. Tras tocar la línea lateral, regresar con pasos laterales siguiendo la línea de fondo y "serpentear" de nuevo en sentido contrario, hasta efectuar todo el recorrido otras tres veces. Luego, dar un paso de media vuelta para realizar un "sprint" hasta la línea lateral opuesta. Repetir el ejercicio hasta haber tocado tres veces cada línea lateral.

## Ejercicio # 3 "El Intercambio"

Material necesario: 3 conos de plástico

Disposición: Colocar dos conos en el centro de la línea de fondo y uno sobre la línea de servicio.



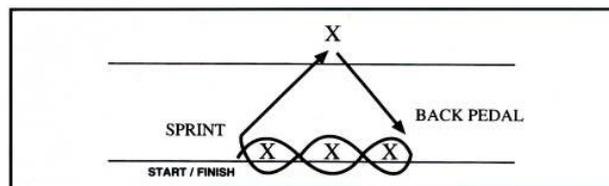
Desarrollo: Empezando en la línea de fondo, agarrar uno de los conos y prepararse a realizar un "sprint" hasta la línea de servicio. A la voz de "fuera", correr hasta la línea de servicio e intercambiar los conos. Hay que depositar el primer cono en el suelo antes de recoger el segundo. Repetir la acción, corriendo hasta la línea de

fondo para intercambiar de nuevo los conos. Continuar durante 30 segundos y contar el número de recogidas de cono realizadas, para determinar la puntuación total del ejercicio.

## Ejercicio # 5 "La Lanzadera"

Material necesario: 4 conos de plástico

Disposición: 3 conos situados sobre la línea de fondo, como en el ejercicio anterior. El cuarto hay que colocarlo a 1,20 mts. al frente de la línea de servicio.



Desarrollo: Empezando por la derecha o la izquierda, "serpentear" alrededor de los conos. Tras efectuar un "trenzado" completo, salir en carrera hacia adelante y realizar un "paso separado" (split step) junto al cono situado frente a la línea de servicio. Luego, corriendo hacia atrás (de espaldas), efectuar un "sprint" al extremo opuesto de la fila de conos situados en la línea de fondo. Repetir el ejercicio hasta haber realizado seis "pasos separados".

# DÉCIMO SEMINARIO MUNDIAL PARA ENTRENADORES DE LA FIT

Tras el éxito registrado por el Noveno Seminario Mundial para Entrenadores, recientemente celebrado en Barcelona (España), conjuntamente con la Federación Europea de Tenis y la Real Federación Española de Tenis, la FIT desea iniciar los preparativos para la próxima edición del Seminario Mundial. El Décimo Seminario Mundial para Entrenadores de Tenis tendrá lugar hacia Octubre / Noviembre de 1997, por lo que quisiéramos invitar a los países miembros que estén interesados en acoger este singular acontecimiento pedagógico a que remitan sus propuestas de candidatura al Departamento de Desarrollo de la FIT antes del 30 de Junio de 1996. Al presentar sus propuestas de candidatura para acoger el Seminario Mundial, las Federaciones Nacionales deberán tomar en cuenta lo siguiente:

1. El lugar donde se celebre el Seminario debe estar situado en las proximidades de un aeropuerto con buenas conexiones internacionales.
2. El recinto donde se celebre el Seminario debe disponer de una cancha de tenis con un aforo para aproximadamente 300 personas sentadas, para la realización de las presentaciones

"en cancha". Puede ser necesario contar con una cancha cubierta, en caso de que las condiciones climatológicas locales durante esa época del año lo hagan necesario.

3. El recinto debe contar con un auditorio cubierto con capacidad para acoger a 300 personas sentadas.
4. Debe haber hoteles que ofrezcan habitaciones a precios razonables desde los cuales sea posible llegar andando al recinto del Seminario.
5. Se espera que el país anfitrión ponga a disposición de la FIT el personal adecuado para organizar una conferencia de la magnitud del Seminario.
6. Las propuestas deberán indicar los servicios o aspectos que esté dispuesto a proporcionar el país anfitrión, tales como comidas, equipo audiovisual, etc.

Todas las propuestas de candidatura para acoger este importante acontecimiento deberán ser presentadas por escrito directamente por la Federación Nacional del país en cuestión al Departamento de Desarrollo, a más tardar en Junio de 1996.

# 9º SEMINARIO MUNDIAL PARA ENTRENADORES DE LA FIT - 1995



International Tennis Federation

Palliser Road, Barons Court, London W14 9EN

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



Designed and Printed by Wilton Wright & Son Ltd, Units 2/3, Garth Road, Morden, Surrey SM4 4LZ. Tel: 0181-330 6944 Fax: 0181-330 5816