



Número 86

Editorial Luca Santilli y Miguel Crespo	2
Saludo al primer entrenador de una leyenda Janet A. Young y Alan J. Pearce	4
Filosofía del entrenador: "¿Por qué hacemos las cosas como las hacemos?" Garry Cahill	7
Periodización de la fuerza y el acondicionamiento físico durante el periodo competitivo: 6 semanas de gira en jugadores de tenis juniors de élite Carlos Valle García	10
Cómo practicar la devolución +1 golpe en el tenis profesional Philipp Born y Tobias Vogt	14
La credibilidad de la información publicada en Instagram sobre la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis Ivo Manzoni y Dario Novak	18
Reflexiones de una humilde y muy venerada campeona de Wimbledon Janet A. Young y Alan J. Pearce	22
Promoción del tenis en España: El ejemplo del Circuito de Aficionados de la RFET Javier Viguera	25
Gestalt-tenis: una técnica de entrenamiento, un apoyo psicoterapéutico y una actividad psicosocial Michele Puccioni	29
¡Hazlo divertido! Una nueva propuesta para organizar torneos para jugadores de 12 años y menores Héctor Botella Blanco	33
Impacto de la campaña ITF Play and Stay en el tenis de 10 y menores: Opiniones de los expertos de las Federaciones Nacionales más importantes Rafael Martínez-Gallego, Tim Jones y Miguel Crespo	37
Libros y páginas de internet recomendados Editores	43



Editorial

Luca Santilli y Miguel Crespo 

Tennis Development, Integrity and Development Department, International Tennis Federation, London, UK.

Bienvenidos al número 86 de la Revista de Ciencias del Deporte y del Entrenamiento de la ITF, que es el primer número del año. La actividad tenística está volviendo poco a poco a la normalidad en muchas regiones del mundo. Sin embargo, hay regiones y países que todavía están siendo afectados por la pandemia del COVID-19. Nuestros pensamientos están con todos ellos, así como con los que están sufriendo otras catástrofes, incluida la guerra en Ucrania.

Desde la última edición del CSSR de la ITF, la Academia de la ITF, la plataforma educativa de la ITF ha experimentado un progreso considerable. Los usuarios registrados han aumentado un 15% hasta superar los 47.000, mientras que los usuarios anónimos han aumentado un 10% hasta los 178.000, para alcanzar una base total de usuarios de más de 226.000. Los contenidos se actualizan periódicamente en la Biblioteca (antigua iCoach), con más de 1.600 artículos disponibles; actualmente se añaden semanalmente contenidos de la Conferencia Mundial de Entrenadores de la ITF de 2021. En la actualidad se ofrece un total de 179 cursos en línea disponibles en 9 idiomas, a los que se ha añadido el chino en febrero de 2022. Desde octubre de 2021, más de 125 programas de aprendizaje mixto fueron programados e impartidos a través de la plataforma por más de 65 naciones. La migración al proyecto ITF Tennis ID (Single Sign On) se completó en febrero de 2022 y todos los usuarios han recibido instrucciones para actualizar sus cuentas. Los talleres de formación para padres están llevándose a cabo y se imparten en todas las regiones para ambos niveles, la formación de jugadores para los jugadores junior del WTT de la ITF está en marcha y disponible para todos los usuarios de iPin.

Además, la aplicación ITF eBooks continúa ofreciendo más de 150 publicaciones en 13 idiomas. Muchas de estas publicaciones, como el Manual para Entrenadores Avanzados de la ITF, están disponibles de forma gratuita en su móvil y tableta tanto para dispositivos Android como iOS.

En cuanto al programa de Reconocimiento de Sistemas de Formación de Entrenadores de la ITF, su objetivo es ayudar a las naciones miembros a ser autosuficientes en la impartición de su formación de entrenadores, mediante el cumplimiento de varios criterios de calidad establecidos por la Comisión de Entrenadores de la ITF. Actualmente hay más de 60 naciones reconocidas en los cuatro niveles diferentes de Blanco, Bronce, Plata y Oro. El objetivo es tener al menos 80 naciones reconocidas a finales de 2022.

La cuarta [Conferencia Mundial de la ITF sobre Participación](#) se celebrará de forma virtual del 19 al 21 de julio y, al igual que en



ediciones anteriores, el evento servirá de plataforma para una conversación global sobre el aumento de la participación en el tenis y en el deporte en general. La Conferencia ofrece una de las únicas oportunidades de reunirse para debatir formas de aumentar la participación en el deporte a nivel mundial. La cuarta edición del evento volverá a contar con un destacado elenco de ponentes internacionales que compartirán sus conocimientos y experiencias en torno al tema de la conferencia de este año: "Maximizar el juego y el disfrute para impulsar la participación". La edición de 2022, que se celebrará por segunda vez de forma virtual, estará abierta a todos los que deseen asistir. Los asistentes a la conferencia tendrán que ser usuarios registrados de la Academia de la ITF para poder asistir y la inscripción se abrirá en mayo a través de la Academia de la ITF. Una vez registrados, los asistentes podrán acceder al contenido de las tres Conferencias Mundiales de la ITF de Participación anteriores a través de la Biblioteca de la Academia de la ITF.

La Iniciativa de Tenis Junior (JTI) es el programa nacional de desarrollo junior de la ITF que introduce a los niños menores de 14 años en este deporte. La JTI es el punto de partida para muchos aspirantes a jugadores de competición en todas las regiones, como plataforma para introducir a los jugadores con talento en el juego. El programa es la base de la vía de desarrollo de jugadores de una asociación nacional, que cuenta con el apoyo de la ITF. Proporciona a los niños de todo el mundo la

oportunidad de coger una raqueta por primera vez y jugar regularmente en competiciones. A pesar de los continuos desafíos con Covid-19, las actividades como parte de la JTI continuaron aumentando en 2021 en las 142 naciones activas de la JTI. Más de 210.000 niños fueron introducidos a través del programa en más de 3.500 escuelas primarias y clubes de tenis, y estas oportunidades de juego fueron proporcionadas por más de 6.000 profesores y entrenadores de tenis.

El Número Mundial de Tenis de la ITF sigue integrándose en todo el mundo, con 138 naciones que ya participan, lo que representa el 86% de los jugadores mundiales. Hasta la fecha, 43 naciones han compartido sus datos nacionales de jugadores y partidos, lo que equivale a 2 millones de registros de jugadores y 17 millones de registros de partidos cargados en la plataforma.

Hasta ahora, el Número Mundial de Tenis de la ITF está disponible públicamente en Gran Bretaña, Irlanda, Lituania y Singapur y en todos los perfiles de los jugadores junior y senior de la ITF a través de itftennis.com. Mientras tanto, la Asociación de Tenis de los Estados Unidos ha organizado más de 50 eventos piloto para el Número Mundial de Tenis de la ITF en preparación para su lanzamiento en los próximos meses.

La visión es crear una comunidad digital global de tenis para la ITF y sus asociaciones nacionales. Entre bastidores, los equipos de calidad de datos están mejorando los procedimientos automatizados para cotejar a los jugadores en múltiples bases de datos de todo el mundo. Esto es fundamental para garantizar que un jugador tenga todos sus registros de partidos y un WTN de la ITF preciso. Para facilitar esto, la ITF ha introducido un nuevo ID de tenis global, así como una serie de estándares de datos abiertos de tenis. Además, se está desarrollando un nuevo sistema de gestión de torneos que se pondrá a disposición de las naciones a finales de este año. Este sistema complementará la integración de la ITF con los sistemas de gestión de torneos existentes, lo que permitirá la recopilación automática de datos y la mejora de la calidad de los mismos. En reconocimiento a este progreso, la ITF, junto con Clubspark, está encantada de haber sido nominada para el Premio de Tecnología Deportiva 2022.

De cara al futuro, este verano las Asociaciones Nacionales podrán ofrecer a sus jugadores la oportunidad de inscribirse en la WTN de la ITF a través de worldtennisnumber.com, lo que permitirá a más personas acceder directamente a la herramienta y a sus beneficios. Para ello, la ITF está trabajando estrechamente con las Asociaciones Nacionales para ampliar la promoción de la ITF WTN entre los jugadores.

A partir de mayo, el WTN de la ITF se utilizará también como segundo criterio de aceptación para los eventos y torneos del World Tennis Tour Juniors y del World Tennis Masters Tour de la ITF. Sujeto a la aprobación de la ATP y la WTA, los planes futuros también incluyen el uso de la ITF WTN como método de aceptación de en los torneos profesionales del World Tennis Tour. La Academia de la ITF ofrece cuatro cursos educativos interactivos sobre el WTN de la ITF que incluyen información sobre cómo se calcula.

En este editorial también queremos mencionar ITFWorld, que es la revista oficial de la ITF. Cada edición de ITFWorld está repleta de contenidos exclusivos, como entrevistas con las principales estrellas del deporte, y una serie de otros artículos. La edición de primavera de 2022 de ITFWorld se ha publicado y puede [leerse aquí](#). Entre otros temas, el último número incluye un homenaje de Mark Woodforde a la ex número 1 del mundo Ashleigh Barty, tras su retirada. Billie Jean King habla sobre el equipo antes de la fase de clasificación de la Copa Billie Jean King, que determinará los participantes en las finales de 2022. Casper Ruud comparte sus ambiciones para lo que queda de 2022 y Angella Okutoyi, de Kenia, habla de sus comienzos.

Nos gustaría animar a que se envíen nuevos artículos al CSSR de la ITF. En la página del número más reciente de la Academia de la ITF pueden encontrarse las directrices completas para la aceptación y publicación de artículos. Por último, nos gustaría dar las gracias a todos los autores por sus contribuciones, así como a todos los que han enviado propuestas. Esperamos que disfruten de la lectura de la 86ª edición de la Revista de Ciencias del Entrenamiento y del Deporte de la ITF.

Copyright © 2022 Luca Santilli y Miguel Crespo



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](#). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](#)

RECOMMENDED ITF TENNIS ACADEMY CONTENT (CLICK BELOW)





Saludo al primer entrenador de una leyenda

Janet A. Young^a y Alan J. Pearce^b

^aUniversidad de Victoria, Melbourne, Australia. ^bUniversidad La Trobe, Melbourne, Australia.

RESUMEN

Australia cuenta con un envidiable historial de campeones de Grand Slam. De ellos, dos están consagrados en la historia del deporte por haber ganado los cuatro títulos individuales de Grand Slam en un año natural. Por supuesto, nos referimos a Margaret Court y Rod Laver. Curiosamente, pero no por ello sorprendente, ambos han escrito libros sobre su trayectoria hasta alcanzar el estatus de leyenda (Court, 2016; Laver & Writer, 2013). Una lectura de sus historias revela una serie de similitudes en relación con su introducción y primeros años en el tenis. En este contexto, ambas leyendas elogian y reconocen considerablemente a su primer entrenador. Este artículo repasa el reconocimiento que Margaret hace de su primer entrenador, Wally Rutter. ¿Qué importancia tuvo y cómo influyó en su carrera? Antes, repasemos brevemente el reconocimiento que Laver hace de su primer entrenador, Charlie Hollis, y en concreto el enfoque adoptado por este influyente entrenador y mentor.

Palabras clave: biografía, entrenamiento, mentoría, metodología.

Recibido: 21 julio 2021

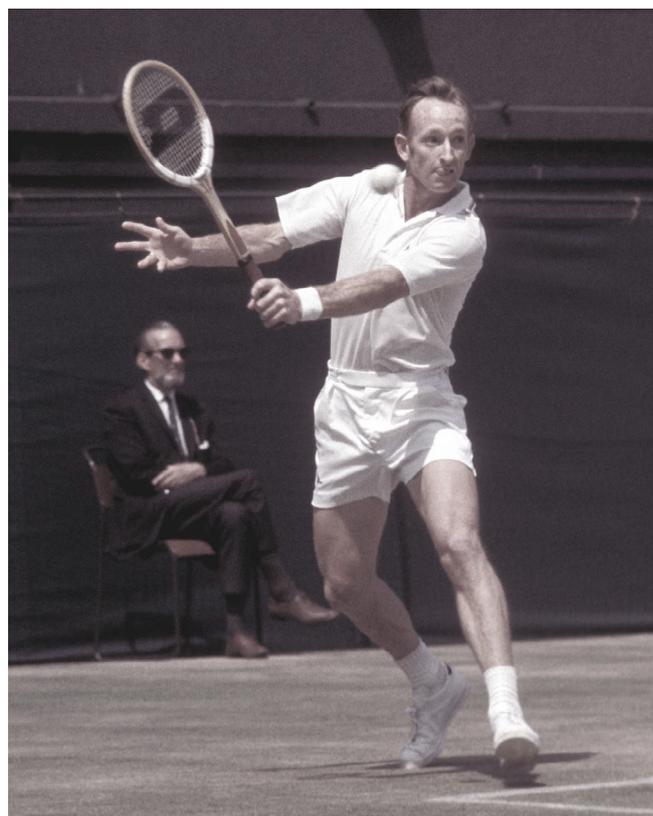
Aceptado: 20 septiembre 2021

Autor de correspondencia:
Janet A. Young, First Year College,
Victoria University, Melbourne,
Australia. Email:janet_young7@
yahoo.com.au

INTRODUCCIÓN

Como entrenador de Laver desde los 10 hasta los 14 años, Hollis se encargó de sentar unas bases sólidas para los éxitos posteriores de su pupilo. Según Laver, Hollis subrayaba la importancia de: una técnica sólida y una forma física excepcional; la capacidad de golpear cada tiro de la forma más perfecta y precisa posible; y una mentalidad de "no rendirse nunca". Para Hollis, no se trataba necesariamente de ganar, sino más bien de aprender y de tener un buen espíritu

deportivo, unos buenos modales y un comportamiento general tanto dentro como fuera de la pista. Para ello, Hollis utilizó una serie de juegos divertidos en la cancha, junto con interminables ejercicios, y también dio su propio ejemplo como modelo de las cualidades personales que quería que Laver adoptara (Young, 2020). Tal fue la influencia de Hollis en Laver que éste reconoció en sus memorias: "*Sin Charlie no sé cómo habría resultado mi carrera... mi carrera podría no haberse producido*" (Laver & Writer, 2013, pp. 12-13).



Inicios en el tenis y primer entrenador

Margaret ofrece una maravillosa descripción de su introducción al tenis y, muy poco después, a su primer entrenador, Wally Rutter (se refiere a él como Wal en su libro [Court, 2016]. Adoptaremos este enfoque y nos referiremos a Wal frente a Wally o al Sr. Rutter). Recuerda que, siendo una joven que vivía en la ciudad rural de Albury (Australia), "descubrió el tenis por su cuenta cuando tenía ocho años" (p. 11). Encontró una vieja valla y una pelota de tenis y golpeaba contra la pared del garaje de la familia, preguntándose a menudo cómo sería jugar en una pista de verdad, con una raqueta de verdad. La suerte no tardó en llegar y una amiga de su madre le regaló a Margaret su primera raqueta. Estaba astillada, agrietada, gastada por el tiempo, sin empuñadura y pesada, dado que era una raqueta para adultos.

Como vivía frente al Albury and Border Tennis Club, con sus 25 pistas de hierba, Margaret y los demás miembros de su "pandilla" (tres amigos varones) de la época se colaban por un agujero en la valla hasta una pista que estaba prácticamente oculta a la vista desde la sede del club. Aquí es donde Margaret aprendió su extraordinaria y natural habilidad para la volea. Se colocaba en la red, golpeando a los chicos y tratando de no dejar pasar ninguna pelota que pudiera alertar a los demás de sus travesuras.

Inevitablemente, era sólo cuestión de tiempo que la "visión láser" del entrenador profesional del club descubriera a la banda. Así fue como Margaret conoció a Wal, en circunstancias un tanto tensas en aquel momento. La banda continuó poniendo a prueba el destino, volviendo a jugar en la pista aislada del club tras recibir una severa advertencia de Wal. Más tarde, Margaret pondría en duda la presencia aparentemente temible de Wal, sugiriendo que "su exterior rudo ocultaba un corazón bondadoso: ¿por qué si no no habría reparado el agujero de la valla?" (p. 13).

Con un ojo para el talento y mucha determinación, Wal invitó a Margaret a sus entrenamientos semanales para los jóvenes locales. Margaret aprovechó la oportunidad, pero no estaba segura de cómo sus padres podrían pagar los dos chelines que costaba cada sesión. Una vez más, el destino intervino cuando Margaret descubrió que podía "compensar" trabajando en el quiosco de helados y bebidas del club y también ayudando a Wal con algunos de los equipos. Estos fueron los humildes comienzos de lo que se convertiría en una asociación duradera entre jugadora y entrenador. Como describe Margaret, todo empezó "como el niño que él (Wal) solía cazar desde sus canchas" (p. 14).

Entonces, ¿cómo sembró Wal las semillas del increíble viaje de Margaret? Las descripciones que Margaret hace de Wal, que era un competente jugador de categoría A, nos dan varias pistas sobre sus valores, sus principios y su forma de entrenar.

Cuestiones tempranas y su respectiva inclusión

Poco después de invitar a Margaret a sus clases para jóvenes, Wal le planteó tres preguntas. ¿Le gustaba el tenis? ¿Quería ser tenista? ¿Estaba dispuesta a trabajar muy duro? Sin duda, tenemos la impresión de que el acuerdo de entrenamiento no habría seguido adelante si Wal no estuviera satisfecho con las respuestas de Margaret. Evidentemente, también fue un momento crucial para Margaret, que recuerda: "No quería defraudar a Wal... no quería decepcionar a un hombre que me dio tanto" (pp. 24-25) y "Cuando Wal hablaba, yo escuchaba" (p. 28).



Margaret no sólo escuchó a Wal, sino que cita las valiosas ocasiones en las que se sentó en el banco de la cocina de la casa de Wal y su esposa y simplemente charló. Al parecer, esto no había sido la norma para Margaret, que recuerda: "Los Rutter me animaban a mantener conversaciones con ellos, a hacer preguntas, algo que nunca se permitía en casa" (p. 15). Ser inclusivo y respetar a los demás (independientemente de su edad o género) eran valores importantes para Wal. Predicaba con su propio ejemplo.

Animó a Margaret a soñar en grande

Wal "hablaba del Santo Grial del tenis, Wimbledon" (p. 20) y animaba a Margaret a visualizarse jugando allí. Era un destino alcanzable, pero sólo si Margaret renunciaba a su otro sueño de ser campeona de atletismo. Margaret atribuye a Wal el mérito de haberla guiado para que se concentrara en el tenis y en la búsqueda del éxito en Wimbledon. Según Wal, eso requeriría un trabajo duro y una dedicación centrada en un solo deporte, no en dos. Eso hizo Margaret, dedicándose a ser la mejor que podía ser. Como ella misma describe,

"Me tomé muy a pecho todas las palabras de Wal cuando dijo: 'Si quieres ser campeona de Wimbledon, debes estar preparada para trabajar duro y hacer sacrificios'. Me creí su filosofía de ir a por todas" (pp. 26-27).

Enfoque de entrenamiento holístico

Tal y como describe Margaret, Wal adoptó un enfoque holístico para desarrollar sus talentos. Es importante destacar que el enfoque de entrenamiento de Wal se centraba en su creencia de que "todo consistía en esforzarse por ser mejor" (p. 26).

Wal trató de perfeccionar la técnica de Margaret, mejorar su juego de pies y desarrollar un estilo de juego de saque y volea. Además, hacía hincapié en la deportividad y en la mentalidad de "no rendirse nunca". Con respecto a la deportividad, Margaret recuerda que le decían que se buscara un nuevo entrenador si lanzaba su raqueta en señal de frustración. Igual de importante era para Wal "la negativa obstinada a rendirse" (p. 26). Margaret atribuye a Wal el haberle dado "un instinto asesino"; si podía ganar 6-0 6-0 o ganar en dos sets (frente a tres sets), ése debía ser su plan. Los oponentes tenían que ganar cualquier juego que le ganaran a Margaret por su buen juego, ¡más que por el hecho de que Margaret se rindiera ante ellos!

CONCLUSIONES

En su libro, Margaret concluye que "*Wal Rutter fue el primero de una serie de ángeles de la guarda... (él) me nutrió y sin el cual nunca podría haber conseguido lo que he conseguido*" (p. 17). No hay mayor elogio posible para esta notable persona. Facilitó el camino de Margaret hacia las más altas cotas de la grandeza del tenis y ha sido respetuosamente reconocido por su legendaria jugadora por hacerlo.

Las historias contadas por Margaret Court y Rod Laver sobre su primer entrenador muestran notables similitudes en el enfoque, la filosofía y las estrategias adoptadas por Wal Rutter y Charlie Hollis. En conjunto, las historias nos recuerdan que, como entrenadores, podemos tener la oportunidad de forjar el destino de nuestros jugadores. No hay garantías de que nuestros jugadores acaben siendo campeones de Wimbledon, pero puede suceder, y de hecho sucede.

Ambos relatos de Margaret y Rod sobre la importancia de su primer entrenador son inspiradores y alentadores. Sigamos amando a nuestro entrenador y mantengamos la pasión para

que nuestros jugadores alcancen la felicidad y la plenitud en el juego. Los sueños pueden hacerse realidad con el entrenador adecuado y con jugadores que se comprometan a darlo todo para ser cada día mejores jugadores. Saludos a Wal Rutter y Charlie Hollis, pero sin olvidar a Margaret Court y Rod Laver.

CONFLICTO DE INTERESES

La primera autora es amiga de Margaret Court, a la que conoció cuando llegó a Melbourne desde Albury siendo una adolescente para progresar en el tenis. Margaret vivió con la familia de la primera autora durante varios años y mantenía correspondencia cuando viajaba. La amistad se prolonga hasta hoy.

REFERENCIAS

- Court, M. (2016). *Margaret Court: The autobiography*. Macmillan.
Laver, R., & Writer, L. (2013). *Rod Laver: A memoir*. Macmillan.
Young, J. A. (2020). Pearls of wisdom from Rod Laver, AC, MBE. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 82, 17-18.

Copyright © 2022 Janet A. Young y Alan J. Pearce



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Filosofía del entrenador: "¿Por qué hacemos las cosas como las hacemos?"

Garry Cahill

Irlanda.

RESUMEN

La filosofía del entrenador se ha convertido en objeto de gran atención entre los investigadores y los profesionales del deporte. Más que las certificaciones formales de los entrenadores, ahora se cree que hay muchos factores que influyen en la filosofía y los comportamientos de los entrenadores deportivos. En primer lugar, este artículo examina algunas de las investigaciones actuales relacionadas con la formación de la filosofía personal del entrenador. En segundo lugar, el artículo pretende animar a los entrenadores de tenis a reflexionar sobre la filosofía personal para obtener una mayor comprensión de los sistemas de creencias y valores que sustentan su trabajo como entrenador.

Palabras clave: entrenamiento, tenis, filosofía, deporte.

Recibido: 1 septiembre 2021

Aceptado: 6 octubre 2021

Autor de correspondencia: Garry Cahill. Email: cahillgarry@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El mundialmente conocido entrenador de tenis Nick Bollettieri describió una vez cómo construyó la filosofía de la Academia basándose principalmente en las lecciones aprendidas de "mis años como paracaidista". Más concretamente, definió cómo "si reúnes a los mejores (como los paracaidistas), tienes la posibilidad de elevar el nivel de cualquier cosa que hayas hecho, ya sea en el deporte o en cualquier cosa de la vida" (Barlett, 2012). Su filosofía se basaba en la especialización temprana y la ética del trabajo. En este ejemplo, la creencia filosófica simplista (influenciada por sus años en el ejército) condujo a muchos campeones de tenis de torneos de Grand Slam. Aunque el ejemplo de Bollettieri pueda parecer poco sofisticado, el tema de la filosofía del entrenador puede ser un poco más complejo.

Sin comprender los principios filosóficos, los entrenadores no se cuestionan cómo sus creencias y valores influyen en su actividad diaria. Como resultado directo, el comportamiento puede volverse demasiado específico para la situación, demasiado reactivo (Cassidy, Jones y Potrac, 2015). Algunos autores sugieren que la "filosofía" de un entrenador sustenta su trabajo como tal y es crucial para entender su comportamiento (Cassidy et al., 2015; Jenkins, 2010; Lyle, 2002). De hecho, si determinar la filosofía personal puede beneficiar al entrenamiento, como entrenadores, debemos considerar opciones para facilitar este descubrimiento. Sin embargo, en la práctica, el papel de un entrenador de tenis suele ser aplicado, y los entrenadores a menudo ven poco valor en la evaluación de la filosofía, ya que intentan hacer frente a los aspectos más tangibles de la práctica del entrenamiento, como el contenido y la organización de las sesiones (Nash, Sproule y Horton, 2008).

En este contexto, el objetivo de este artículo es, en primer lugar, proporcionar a los entrenadores una mayor comprensión de los fundamentos teóricos de la filosofía del entrenamiento.



En segundo lugar, este artículo pretende proporcionar a los entrenadores de tenis un proceso práctico de reflexión para facilitar el descubrimiento de esta filosofía.

La filosofía del entrenamiento

Ha habido varios intentos de definir la filosofía del entrenamiento. Por ejemplo, Jenkins (2010) describe la filosofía del entrenamiento como aquellas creencias, principios y valores que guían el comportamiento y caracterizan la práctica del entrenamiento. Del mismo modo, Hogg (1995) describe la filosofía del entrenamiento como un conjunto de principios fundamentales o un marco de valores que guían al entrenador en la toma de decisiones y el comportamiento. Sobre la base de estas descripciones, parece que la filosofía es un atributo personal construido sobre las creencias individuales o el sistema de valores. En segundo lugar, este sistema de creencias y valores influye en los comportamientos y las decisiones del entrenador. En

pocas palabras, las creencias filosóficas influyen en por qué hacemos las cosas de la manera en como las hacemos en la pista de tenis.

Además, a pesar de estas descripciones, vale la pena señalar que la filosofía del entrenador no es un estado estable de pensamiento. En otras palabras, la filosofía de uno puede cambiar con el tiempo. Por ejemplo, como entrenadores de tenis, nuestras creencias y comportamientos pueden adaptarse regularmente durante nuestra carrera como entrenadores. Es inverosímil que los entrenadores enseñen lo mismo desde su primera clase de tenis hasta su jubilación. Por ejemplo, según Barlett (2012), la filosofía de enseñanza de Bollettieri cambió drásticamente desde 1978 hasta hoy: más concretamente, de favorecer inicialmente el enfoque tradicional de toda la pista al moderno juego de potencia en los últimos tiempos. Por lo tanto, a pesar de las definiciones expuestas, la filosofía puede ser un viaje personal en constante cambio.

Del mismo modo, la mayoría de las definiciones de la filosofía del entrenamiento describen los fundamentos generales y la influencia de la propia filosofía en el comportamiento. Sin embargo, parece plausible que los entrenadores necesiten una mayor comprensión de cómo se establece inicialmente esta filosofía desde una perspectiva práctica. Resulta interesante que el establecimiento y la adaptación de la filosofía personal tengan una base muy arraigada en un amplio entorno de fuentes, en particular, no sólo en la vía tradicional de la educación formal del entrenador.

Adquisición de conocimientos sobre el entrenamiento

A lo largo de la última década, muchos autores han estudiado la cadena epistemológica de los entrenadores de alto rendimiento para comprender mejor dónde han adquirido sus conocimientos de entrenamiento. La epistemología es la postura de un individuo sobre el aprendizaje y el conocimiento; la cadena epistemológica (CE) es esencialmente el vínculo entre la filosofía de un individuo, las creencias sobre el aprendizaje y el comportamiento resultante (Grecic y Collins, 2013). Curiosamente, los hallazgos sugieren que los entrenadores obtienen sus conocimientos de numerosas fuentes en lugar de depender totalmente de los cursos formales tradicionales de entrenamiento (Stoszowski y Collins, 2014; Mallett, Rossi y Tinning, 2007). Como resultado de una profunda revisión de la literatura realizada por Cushion et al. (2010), se destacó que los entrenadores adquieren conocimientos de tres fuentes principales: específicamente (a) Informal (experiencia, tutoría, práctica reflexiva); (b) no formal (intervenciones de comportamiento del entrenador); y (c) formal (programas de pensamiento). Por lo tanto, como entrenadores de tenis, aprendemos de varias fuentes, pero muchas de nuestras percepciones y comportamientos se producen automáticamente.

En particular, nuestra experiencia puede influir significativamente en cómo hacemos o vemos las cosas dentro de nuestra actividad como entrenadores, aunque muchas de estas percepciones y comportamientos sean tácitos por naturaleza y se basen en creencias, perspectivas y sistemas de valores personales (Nonaka y Takeuchi, 1995, p.7). Un reciente estudio específico sobre el tenis realizado por Anderson et al. (2021) exploró las filosofías de los entrenadores de tenis de alto rendimiento y los enfoques del diseño del entrenamiento. Sus resultados sugieren que los entrenadores pueden interactuar con limitaciones sociales y

culturales consistentes que crean una "forma de vida" en el tenis. Las creencias de los entrenadores y, a su vez, el diseño del entrenamiento pueden, por tanto, reflejar las limitaciones sociales, culturales e históricas que existen en el tenis tanto a nivel internacional como nacional. Cushion et al. (2003) tienen una opinión similar y afirman que los entrenadores han establecido hábitos muy arraigados debido a experiencias pasadas. Estas experiencias pasadas pueden ir desde los valores inculcados desde la infancia, las interacciones sociales a la propia experiencia como entrenadores y jugadores.

En línea con la investigación de Cushion, algunos autores creen que nuestra experiencia de desarrollo nos moldea como entrenadores. Por ejemplo, un estudio de Williams y MacNamara (2020) describió cómo la experiencia de desarrollo influyó en la filosofía que sustenta la práctica de los entrenadores de jugadores con talento. Además, el propósito de su actividad estaba orientado a influir en el desarrollo de los jóvenes más allá del deporte. Esta investigación quizás explique por qué es común en el tenis ver a jugadores con estilos de juego similares a los de su entrenador. La experiencia como jugador también puede influir positivamente en nuestra toma de decisiones como entrenador, ya que tenemos la ventaja añadida de la perspectiva de un jugador (Jones, Armour y Potrac 2003). En resumen, nuestra propia experiencia de desarrollo puede influir potencialmente en nuestra forma de pensar y, lo que es más importante, en nuestros comportamientos como entrenadores.

Adecuación de los comportamientos a la filosofía

Al considerar los comportamientos del entrenador, es fundamental tener en cuenta el trabajo de Adler (1956), en el que planteaba la hipótesis de que los estados internos, como los valores, no podían observarse separados de la acción. Por lo tanto, lo que la gente hace es todo lo que se puede saber sobre sus valores. Considerando este punto desde una perspectiva práctica del tenis y relacionándolo con la actividad diaria, los valores carecen de sentido a menos que los mostremos diariamente a través del comportamiento como entrenadores. Hoy en día, al entrar en los centros de entrenamiento deportivo de alto rendimiento en Europa, se observa que los valores de los entrenadores suelen figurar en letras grandes, pero rara vez van acompañados de comportamientos cotidianos intencionados. Por ejemplo, el hecho de que palabras como "disciplina" estén pegadas por toda la pared no significa que los jugadores vayan a ser automáticamente más disciplinados. Además, las palabras en sí mismas pueden percibirse de muchas maneras diferentes y, por tanto, entenderse de forma distinta de una persona a otra. El reto para nosotros, como entrenadores, es primero dar un paso atrás en las intensas exigencias de nuestra actividad diaria para reflexionar y establecer nuestras creencias filosóficas.

Algunos investigadores, como Lyle (2002), afirman que los entrenadores no tienen suficiente comprensión filosófica para articular los verdaderos valores que sustentan sus pensamientos y comportamientos. Reflexionar sobre nuestra filosofía puede generar una mayor claridad en torno a estos valores y comportamientos subyacentes. Aunque no sea parte de la formación formal de los entrenadores, el simple hecho de tomarse el tiempo para escribir una filosofía personal permite a los entrenadores identificar y aclarar lo que es importante para ellos personalmente (Cassidy, Jones y Potrac, 2015).

EJEMPLO PRÁCTICO

A continuación, se presenta un breve ejemplo personal de algunos principios fundamentales que sustentan mi filosofía de entrenamiento. Para ayudar a identificar estos principios, puede ser útil considerar las preguntas que aparecen a continuación. Asimismo, desde un punto de vista práctico, es útil hacer coincidir estos principios con los comportamientos esperados como entrenador.

Posibles preguntas de reflexión

- "¿En qué creo como entrenador y por qué?"
- "¿Cómo pueden mis creencias influir en mis deportistas?"
- "¿Qué cambio de comportamiento debería ver?"

Table 1

Ejemplo de principios de entrenamiento

Principios de Entrenamiento	Como
"Quitar gradualmente el estabilizador" (Autonomía)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Decir menos, preguntar más 2. Escuchar a mis jugadores 3. Animar a los jugadores a participar en su formación
"Tareas primero, ganar después" (Basada en el rendimiento)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer los objetivos del partido en función de las tareas 2. Estructuras del entrenamiento, los objetivos se basan en las tareas, la selección del grupo se basa en las tareas 3. Mostrar regularmente la mejora en las tareas
"Cada jugador es un Proyecto individual dentro de un equipo" (Enfoque individual)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada jugador tiene un perfil de objetivo individual 2. Hacer un esfuerzo por conocer a cada persona tanto dentro como fuera de la cancha 3. Proporcionar feedback personal a cada jugador durante las sesiones
"El tenis es una forma de vida" (El aspecto social del deporte)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizar regularmente eventos para los jugadores y los padres fuera del centro de entrenamiento 2. Emparejar a los jugadores para que entrenen regularmente fuera del programa de entrenamiento 3. El entrenamiento siempre tiene un elemento de diversión, especialmente en las primeras etapas de la trayectoria
"Las sesiones de entrenamiento están relacionadas con la filosofía del juego" (Basada en el juego)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relacionar el contenido lo más cerca posible al juego 2. Los bloques técnicos nunca superan los 20 minutos 3. Recrear la presión tanto como sea posible durante una sesión de entrenamiento

CONCLUSIÓN

Comprender nuestra filosofía de entrenamiento nos proporciona una hoja de ruta en la que basar nuestras estructuras de entrenamiento. Si no entendemos por qué hacemos las cosas como las hacemos, corremos el riesgo de volvernos reactivos y carecer de una estructura clara. El aprendizaje es constante y está influenciado por un amplio abanico de fuentes. Sin embargo, la reflexión es el pegamento que en última instancia hace que este aprendizaje se mantenga. Por último, como entrenadores, nunca podemos olvidar la cita de Julio César de que "la experiencia es la maestra de todas las cosas".

REFERENCIAS

Adler, F. (1956). The Value Concept in Sociology. *American Journal of Sociology*, 62(3), 272-279. doi:10.1086/222004

Anderson, E., Stone, J. A., Dunn, M., & Heller, B. (2021). Coach approaches to practice design in performance tennis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17479541211027294.

Barlett, M. (2012). The Nick Bollettieri Tennis Academy: A late-twentieth-century history of tennis, youth specialisation, and entrepreneurship.

Cassidy, T., Jones, R. L., & Potrac, P. (2015). *Understanding sports coaching: The pedagogical, social and cultural foundations of coaching practice*. Routledge.

Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55(3), 215-230.

Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). *Coach learning and development: A review of literature* (pp. 1-104). Leeds: Sports coach UK.

Grecic, D. & Collins, D. (2013): The Epistemological Chain: Practical Applications in 533 Sports, *Quest*, 65(2), 151-168

Hogg, J. (1995). The ability to develop and live out your coaching philosophy. In J. Hogg (Ed.), *Mental skills for swim coaches* (p. 12.2-12.20). Edmonton: Sport Excel Publishing.

Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing expert knowledge: A case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, education and society*, 8(2), 213-229.

Jenkins, S. (2010). Coaching philosophy. In Lyle, J., & Cushion, C. (eds.). *Sports coaching: Professionalisation and practice* (pp. 233-242). NY: Churchill, Livingstone.

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London: Routledge.

Nash, C. S., Sproule, J., & Horton, P. (2008). Sports coaches' perceived role frames and philosophies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(4), 539-554

Nonaka, I., Takeuchi, H. (1995). *The knowledge-creating company, how Japanese companies create the dynamics of innovation*, Oxford University Press

Mallett, C., Rossi, A., & Tinning, R. (2007). *Coaching knowledge, learning and mentoring in the Australian Football League: A final research report submitted to the Australian Football League Research Board*.

Stoszowski, J. and Collins, D. (2014)' Article Communities of practice, social learning and networks: Exploiting the social side of coach development by Taylor & Francis in *Sport, Education and Society*, *Sport, Education and Society*, 19(6), pp. 773-778. Available at: http://clok.uclan.ac.uk/11662/1/P1_Clok_version.pdf.

Williams, G. G., & MacNamara, Á. (2020). Coaching on the Talent Pathway: Understanding the Influence of Developmental Experiences on Coaching Philosophy. *International Sport Coaching Journal*, 8(2), 141-152.

Copyright © 2022 Garry Cahill



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](#). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](#)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)





Periodización de la fuerza y el acondicionamiento físico durante el periodo competitivo: 6 semanas de gira en jugadores de tenis juniors de élite

Carlos Valle García

Pancho Alvariño Tennis Academy, España.

RESUMEN

La importancia de mantener una condición física óptima durante una gira de seis semanas con jugadores juniors de élite permitirá que el rendimiento tenístico se mantenga o disminuya lo mínimo posible durante un prolongado periodo competitivo. Es importante adaptar el tipo de periodización durante la gira según las necesidades de cada jugador, así como establecer unas rutinas físicas que les permitan alcanzar su estado óptimo a nivel físico, mental y tenístico.

Palabras clave: fuerza y acondicionamiento físico, juniors, gira de torneos, periodización.

Recibido: 16 Septiembre 2021

Aceptado: 10 Octubre 2021

Autor de correspondencia: Carlos Valle. Email: chals.vall@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El trabajo de fuerza y acondicionamiento físico durante una gira de 6 semanas en jugadores juniors es fundamental para mantener su estado físico óptimo en cada semana de competición. La condición física del jugador y los resultados de los partidos durante la gira son factores que están relacionados entre sí influyendo directamente. En este artículo se analiza la periodización realizada por jugadores juniors de élite en los bloques previos de entrenamiento, durante los torneos y las rutinas utilizadas en el día a día. Para más información sobre la periodización en tenistas de alto rendimiento véase a Martens & Maes (2005), Porta & Sanz (2005), RoeterT & McEnroe (2005) y Morris (2005) entre otros.

CALENDARIO DE TORNEOS

La planificación de la gira de torneos ITF Juniors en 2019 estuvo compuesta por 5 torneos, entre los cuales se encuentran dos torneos de grado 2 (G2) - Salsomaggiore y Città di Prato -, un torneo de grado 1 (G1) - Città di Santa Croce -, un torneo de grado A (GA) - Trofeo Bonfiglio -, y un Grand Slam - Roland Garros (véase la Tabla 1). Como preparación y toma de contacto con los jugadores, se llevó a cabo un bloque de entrenamiento precompetitivo necesario para la puesta a punto de los primeros torneos y un bloque de entrenamientos previos a Roland Garros. Molina (2005) proporcionó detalles específicos sobre la periodización durante este tipo de gira.

IMPORTANCIA DEL TRABAJO PREVIO A LA GIRA

Previamente al inicio de la gira, los jugadores y los entrenadores de los jugadores seleccionados para la gira Europea 2019 de la Grand Slam Development Fund (GSDF) rellenaron informes con aspectos de ámbito tenístico, mental y físico. Profundizando en el ámbito de la preparación física, es fundamental conocer el historial de lesiones previo a la gira de cada jugador así como las molestias o posibles lesiones crónicas que puedan tener. Este factor es determinante en la

Tabla 1

Calendario de torneos en la gira europea 2019.

DATE	COMPETITION
25-28 ABRIL	BLOQUE DE ENTRENAMIENTOS PRECOMPETITIVOS
29 ABRIL	36° Torneo Bayer di Salsomaggiore, Italy (G2)
5-11 MAYO	27 International Tournament Junior Circuit "Città di Prato", Italy (G2)
11-16 MAYO	41st Torneo Internazionale "Città Di Santa Croce" Mauro Sabatini, Italy (G1)
16-23 MAYO	60th Trofeo Bonfiglio - Campionati Internazionali d'Italia Juniores, Italy (GA)
23-31 MAYO	BLOQUE DE ENTRENAMIENTOS
1 JUNIO	ROLAND GARROS

planificación y estructuración de las sesiones durante la gira. También es de vital importancia conocer qué tipo de trabajo físico realizan los jugadores en su día a día: horas semanales destinadas a los entrenamientos de tenis y preparación física, objetivos físicos, tipo de trabajo específico previo a la gira, rutinas durante la competición y fuera de ellas y otros aspectos relevantes del jugador, pues lo esencial para la eficacia de cualquier planificación es que el entrenador conozca a sus jugadores, que sepa cómo responden ante determinadas situaciones y planifique en consecuencia. Esta comprensión profunda de las tenistas será la que recompense su programa con el éxito (Morris, 2005).

Una comunicación efectiva es un proceso bidireccional (es decir, requiere fases o pasos intermedios y un entendimiento común entre dos o más individuos) (Young, 2006) y fundamental entre todos los componentes del equipo que rodea a cada jugador, por lo que es necesario garantizar una comunicación previa entre el jugador y su staff técnico para



alcanzar el máximo rendimiento durante la gira. Otro aspecto relevante previo a la gira, en este proceso comunicativo entre staff técnico y los entrenadores de la gira, es la obtención de resultados objetivos de diversas pruebas físicas realizadas por el jugador, desde pruebas de esfuerzo hasta datos objetivos de test físicos. Estos datos son de gran ayuda a la hora de trazar un perfil físico previo a la gira y saber el nivel del jugador en las diferentes áreas de la condición física.

PERIODIZACIÓN DURANTE LA GIRA

Existen diversos factores a tener en cuenta que pueden modificar la aplicación práctica de la periodización durante una gira de torneos. Los principales factores que complican su aplicación en el tenis son la falta de un período oficial de fuera de temporada, el sistema de competición por eliminación directa, el sistema de clasificación continuo y la naturaleza única del juego, que constituyen un serio desafío (Roetert y McEnroe, 2005). Por lo tanto, los preparadores físicos deben encontrar y aplicar el modelo de periodización que logre alcanzar el mejor rendimiento del jugador durante el periodo competitivo.

De acuerdo con los modelos de periodización contemporáneos encontramos los siguientes: métodos integrados (entrenamiento de todos los elementos del juego (condicional, coordinativo, cognitivo) con énfasis en la técnica y la táctica) de Bondarchuck, 1988; ATR (Acumulación -

carga, transformación - realización) de Issurin y Kaverin, 1985; métodos estructurados o micro-ciclos estructurados (periodización semanal, bloques concentrados, estado de forma prolongado) de Tschiene, 1985; Seirul.lo, 1987 y Bompa, 1999, los cuales presentan sólidas alternativas a la periodización en los juegos deportivos incluyendo el tenis (Crespo, 2011). Durante la presente gira se utilizó una adaptación de micro-ciclos semanales estructurados entre torneos utilizando el modelo ATR, adaptando sus tres fases anteriormente comentadas al calendario del próximo torneo.

APLICACIÓN PRÁCTICA - EJEMPLO PRÁCTICO DE MICROCICLO ENTRE TORNEOS

Desarrollo de prototipo de microciclo con ejercicios

La aplicación de la fase de "Acumulación" dentro del microciclo entre torneos solo se llevaba a cabo si el jugador acababa el torneo en la fase de clasificación para el cuadro principal o en la primera o segunda ronda, teniendo el tiempo suficiente para continuar con las siguientes fases de la periodización en los siguientes días (ver Tabla 1). El objetivo de esta fase es intentar mantener los niveles de fuerza en su estado óptimo o disminuirlos lo mínimo posible durante las seis semanas de gira de competición. El número de series y repeticiones se adaptan a la experiencia del jugador en cada ejercicio, al control motor y a la dificultad que le supone su ejecución. De esta manera se establece un margen en el número de repeticiones (el cual dependerá del objetivo del programa) para que el jugador adapte la carga subjetiva a la dificultad que le suponga llegar al porcentaje de fuerza subjetivo establecido por el preparador físico sin afectar negativamente al rendimiento del tenista cuando empiece la competición.

La fase de transformación durante un microciclo competitivo adaptado tiene como base el entrenamiento pliométrico/alta velocidad de ejecución a través de entrenamientos resistidos con bandas elásticas, balones medicinales de peso ligero, raqueta con resistencia externa o funda de plástico y el propio peso corporal. El entrenamiento pliométrico ha mostrado ser un estímulo importante para mejorar las acciones explosivas en jugadores de tenis juniors (Fernández-Fernández, Sáez de Villareal, Sanz-Rivas, & Moya, 2016). Es importante que la técnica de ejecución sea correcta, el tiempo de descanso

Tabla 2
Microciclo general entre torneos.

DÍA 5	DÍA 4	DÍA 3	DÍA 2	DÍA 1	PARTIDO
CALENTAMIENTO 30'	RUTINA DE MOVILIDAD 20' + CALENTAMIENTO ESPECÍFICO 20'	CALENTAMIENTO 20'	RUTINA DE MOVILIDAD 20' + CALENTAMIENTO ESPECÍFICO 10'	CALENTAMIENTO 20' + RUTINA DE MOVILIDAD 10'	TORNEO VUELTA A LA CALMA 30'
PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES 20'	ENTRENAMIENTO DE COORDINACIÓN 20'	PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES 20'	COORDINACIÓN ESPECÍFICA DE TENIS	RUTINA DEL JUGADOR 10'	
		POTENCIA EXPLOSIVA 25'	ENTRENAMIENTO 20'	ENTRENAMIENTO REACTIVO 15'	
TENIS	TENIS	TENIS	TENIS	TENIS	
PROGRAMA DE FUERZA 30'					
VUELTA A LA CALMA 30'	VUELTA A LA CALMA 30'	VUELTA A LA CALMA 30'	VUELTA A LA CALMA 30'	VUELTA A LA CALMA 30'	
RPE: 6-7 DENSIDAD: carga ligera-medía.	RPE: 5-6 DENSIDAD: 1:4	RPE: 4 DENSIDAD: 1:5	RPE: 4 DENSIDAD: 1:5	RPE: 3 DENSIDAD: 1:5	



entre series sea el adecuado y el número de repeticiones se adapten al objetivo. En el entrenamiento coordinativo se acentúa la importancia de los movimientos explosivos con estímulos visuales de corta duración y altas intensidades, con tiempos de descanso elevados (densidad 1:4).

Por último, en la fase de realización, los días previos al partido se realizaron entrenamientos con movimientos específicos en pista y reacción a estímulos visuales de alta intensidad y tiempo muy reducido. Debido a que el tenis podría clasificarse como una tarea de regulación externa, donde es necesario recopilar y adaptar continuamente a la información recibida del entorno y el jugador debe de anticiparse constantemente a la pelota y a su oponente (Micó Salvador, Martínez-Gallego, & Rams, 2020), el objetivo en esta fase es trabajar de forma específica las capacidades reactivas del jugador con movimientos específicos y/o raqueta, variando en el proceso cognitivo y perceptivo con diferentes tipos de pelota, tareas cognitivas y de ajuste corporal. Tanto la fase de transformación como la fase de realización se llevaron a cabo previo al entrenamiento de tenis, ya que este tipo de ejercicios proporcionan una alta activación neuromuscular que capacitan al jugador a comenzar el entrenamiento en un estado óptimo competitivo.

Es importante resaltar que el microciclo general entre torneos es flexible y debe de adaptarse a las necesidades u objetivos de los jugadores en el periodo competitivo entre torneos. Tras la derrota en el torneo, los jugadores cuyo índice de fatiga acumulada tras los partidos era alto, disponían de un día de recuperación entre torneo y torneo, adaptando el microciclo



general a las necesidades de los jugadores y al calendario del próximo torneo. Si los jugadores disponían de tres días hasta el próximo torneo, generalmente su periodización iniciaba en el "día 3" para preparar la puesta a punto para el siguiente partido.

APLICACIÓN PRÁCTICA - DÍA DE COMPETICIÓN

Durante el día de competición, la tarea principal del preparador físico es ayudar al jugador en la realización del calentamiento previo al partido o al entrenamiento previo al partido. Puesto que cada jugador tiene sus preferencias y rutinas específicas, la labor del preparador físico en la ayuda del calentamiento para aquellos jugadores que lo necesitan era opcional. Los calentamientos previos guiados por el preparador físico constaban de los siguientes puntos:

- 1. Ejercicios de movilidad progresiva de las articulaciones:** Cintura pélvica, cintura escapular, espalda, muñecas, tobillos.
- 2. Activación corporal.**
- 3. Activación específica con equipamiento:** Con bandas elásticas, balón medicinal, picas, etc.
- 4. Ejercicios propioceptivos y pliometría:** Equilibrio estático y dinámico seguido de movimientos explosivos de alta intensidad y corta duración como saltos tras caída (Dropjump) y salto con contramovimiento (countermovement jump), coordinación específica de tenis con transferencia de pesos.
- 5. Variabilidad:** Ejercicios reactivos y perceptivos con pelota de tenis y pelota reactiva.



CONTROL DE CARGAS DURANTE LA GIRA

Uno de los aspectos de mejora para un mejor control de las cargas durante los bloques de entrenamiento tanto de la primera como de la sexta semana podría haber sido la implantación del control de cargas a través de los valores subjetivos del esfuerzo percibido de cada sesión de entrenamiento de Genevois, Rogowski, & Le Sollic (2020). De esta forma, tanto los entrenadores como los preparadores físicos podrían obtener unos valores de referencia sobre la carga de cada sesión y/o partido, las cuales podrían ayudar en la toma de decisión de la duración, intensidad y número de entrenamientos.

CONCLUSIONES

La aplicación de dicha periodización en una gira de torneos de seis semanas con jugadores juniors de élite resultó satisfactoria permitiendo que los jugadores del equipo de la ITF/GSDF continuasen con su buen estado de forma previo a la gira sin ninguna lesión que les impidiera competir. Así mismo, para algunos de los jugadores les ayudó a establecer una rutinas físicas previas a los partidos y a los entrenamientos, ayudándoles a obtener una activación óptima tanto física como psicológica.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la ayuda prestada por la Grand Slam Development Fund, al personal de Departamento de Desarrollo de la ITF y a los entrenadores y jugadores por su trabajo realizado antes, durante y después de la gira.

FINANCIACIÓN

El autor manifiesta que no ha recibido ayuda alguna para llevar a cabo este artículo.

BIBLIOGRAFÍA

- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Bondarchuk, A. (1988). Constructing a training system, part II. Track Technique 103: 3286-3288.
- Crespo, M. (2011). Tactical periodization in tennis: Introduction. *ITF Coaching and Sport Science Review*(53), 16 - 19.
- Fernández-Fernández, J., Sáez de Villareal, E., Sanz-Rivas, D., & Moya, M. (2016). The Effects of 8-Week Plyometric Training on Physical. *Pediatric exercise science*(28), 77 -86. <https://doi.org/10.1123/pes.2015-0019>
- Genevois, C., Rogowski, I., & Le Solliec, T. (2020). Measurement and control of tennis training load: a case study. *ITF Coaching and Sport Science Review*(80), 3 - 5. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.60>
- Issurin, V.B. and Kaverin, V.F. (1985). *Planirovainia i postroenie godovogo cikla podgotovki grebcov*. Moscow, Grebnoj sport.
- Martens, S., & Maes, C. (2005). Periodization for professional female players. *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 13 - 15.
- Micó, S., Martínez-Gallego, R., & Rams, J. (2020). The development of perception in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 28(80), 18 - 20. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v28i80.65>
- Molina, I. (2005). Periodization in the ITF Junior Circuit. *ITF CSSR*, 13(36), 6.
- Morris, C. (2005). Periodization for Players up to the Age of 18. *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 7 - 10.
- Roeter, E., P. & McEnroe, P. (2005) Can periodization work in men's professional tennis? *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 11 - 12.
- Porta, J., & Sanz, D. (2005). Planning for Men's High Level Tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*(36), 12 - 13.
- Tschiene, P. (1985). The annual training cycle. *Rivista de Cultura Sportiva (SDS)*, 2: 14-21.
- Seirullo, F. (1987). Planning option in sports of long period of competitions. *RED*, 3, 53-62.
- Young, J. (2006). Look and listen before you leap: keys to effective communications with Players. *Coaching & Sport Science Review*, (38) 2 - 3.

Copyright © 2022 Carlos Valle Garcia



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](#). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](#)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Cómo practicar la devolución +1 golpe en el tenis profesional

Philipp Born¹ y Tobias Vogt^{1,2}

¹Instituto de Educación Deportiva Profesional y Calificaciones Deportivas, Universidad Deportiva Alemana de Colonia, Alemania. ²Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Waseda, Japón.

RESUMEN

El objetivo de este artículo es analizar la colocación de los golpes de devolución, el 3er golpe y el 4º golpe en el tenis femenino profesional. En base a recientes publicaciones científicas (Born et al., 2021), se derivarán de estos resultados recomendaciones de entrenamiento, así como patrones de entrenamiento. Para las devoluciones, las recomendaciones de entrenamiento incluyen jugar a las zonas centrales y más allá de la línea de servicio. Para los 3os golpes, se recomienda, por ejemplo, entrenar el golpeo hacia las zonas c, mientras que para los 4os golpes se recomienda, por ejemplo, golpear con más frecuencia hacia el revés o hacia el lado más débil del adversario. Se muestran ejemplos de entrenamiento para cada golpe.

Palabras clave: apertura del juego ampliada, colocación de los golpes, análisis del partido, zonas de la pista.

Recibido: 18 septiembre 2021

Aceptado: 6 noviembre 2021

Correspondencia: Philipp Born.
Email: p.born@dshs-koeln.de

INTRODUCCIÓN

La apertura del juego extendido, que consiste en el saque, la devolución, el 3º y el 4º golpe es una situación crucial en el tenis (Born, 1996; Born, 2017; Weber & Born, 2012). Esto se debe a que cada punto tiene que empezar claramente con un saque que, en la mayoría de los casos, va seguido de una devolución. Además, el 70% de todos los puntos se juegan con cuatro o menos golpes (Born, 2017; Fernandez-Fernandez et al., 2007; O'Shannessy, 2016; Weber et al., 2010; Weber & Born, 2012). Dado que la investigación sobre el tenis ha abordado ampliamente el saque (por ejemplo, Born, 2017; Grambow et al., 2021; Meffert et al., 2018; O'Donoghue & Brown, 2008), este artículo se centra en la entrenamiento de la devolución, el 3º y el 4º golpe, en particular con respecto al tenis femenino profesional.

Varios factores son importantes para un gran golpe exitoso: la velocidad, el efecto, el porcentaje y la colocación. A continuación, nos centraremos en esta última. De acuerdo con los principios tácticos, la colocación del golpe en determinadas zonas de la pista puede utilizarse para desplazar a la oponente fuera de la pista, empujarla hacia atrás y, por tanto, alejarla de la línea de fondo o ponerla bajo presión de tiempo (Crespo y Miley, 1998; Ferrauti, Maier y Weber, 2014; Tiley, 2002; Schönborn, 2012). Además, un golpe mal colocado (por ejemplo, demasiado corto) puede poner a las jugadoras en una situación difícil.

MUESTRA

Formaron parte de la muestra 28 jugadoras profesionales (edad media: 23,5 años; ranking medio de la WTA: 253,3) del WTA y del ITF Tour en los años 2018-2020.

RESULTADOS SOBRE LA COLOCACIÓN DE LOS GOLPES

Colocación de la devolución

De acuerdo con la colocación de la devolución de los jugadores en la muestra (Figura 1a; Born et al., 2021), se pueden derivar las siguientes recomendaciones de entrenamiento:

- Golpear la devolución a las zonas centrales y por detrás de la línea de servicio (zonas 1b, 2b, 1d, 2d).
- Golpear la devolución con más frecuencia hacia el lado del revés/débil.

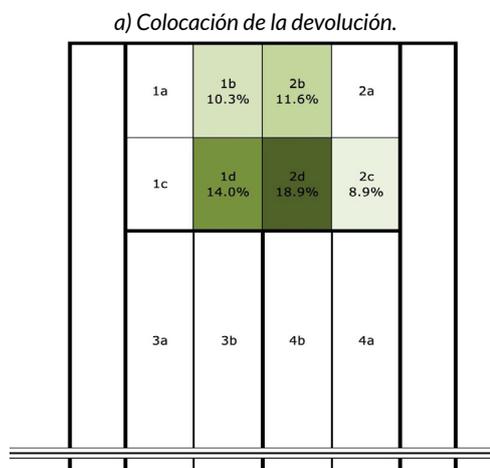


Figura 1a. Zonas objetivo según las recomendaciones de entrenamiento para la devolución (a). Cuanto más oscuro es el verde, más frecuentada es la zona.

Como se considera que una devolución profunda es más eficaz, la tercera recomendación de entrenamiento para la devolución es:

- Golpear la devolución a las zonas más profundas (1b, 2b) manteniendo un alto porcentaje de entrada.

Colocación de los 3^{os} golpes

La colocación de los 3^{os} golpes de las jugadoras profesionales se muestra en la Figura 1b (Born et al., 2021). En consecuencia, las recomendaciones de entrenamiento derivadas son:

- Golpear el 3^{er} golpe en las zonas exteriores y por detrás de la línea de servicio (zonas 1a, 1c, 2a, 2c).
- Golpear los 3^{os} golpes con más frecuencia hacia el lado del revés/débil.

Se puede argumentar que muchos de los 3^{os} golpes que cayeron en 2d estaban destinados a ir a 2c ya que las zonas c son ideales para mover al oponente fuera de la cancha mientras se mantiene una alta velocidad de la pelota. De ahí la tercera recomendación de entrenamiento sobre dónde colocar el 3^{er} golpe:

- Golpear el 3^{er} golpe a las zonas c, especialmente a la zona 2c mientras se mantiene un alto porcentaje de pelotas dentro.

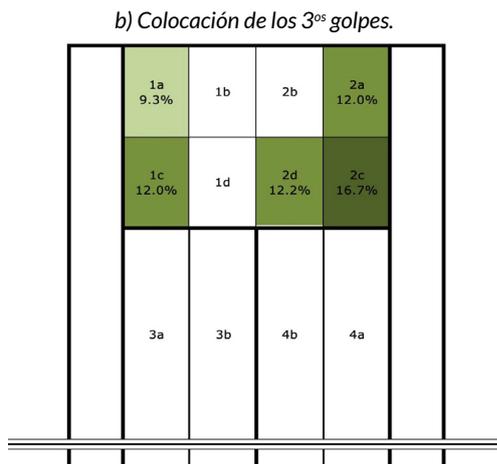


Figura 1b. Zonas objetivo según las recomendaciones de entrenamiento para el 3^{er} golpe (b). Cuanto más oscuro es el verde, más frecuentada es la zona.

Colocación de los 4^{os} golpes

La colocación de los 4^{os} golpes de las jugadoras profesionales está, al menos en parte, correlacionada con las diferentes colocaciones de los 3^{os} golpes (Figura 1c; Born et al., 2021). Pero, dado que el 4^o golpe se juega más a menudo fuera de una situación defensiva que el 3^{er} golpe, su colocación es más dispersa. En consecuencia, las recomendaciones de entrenamiento para el 4^o golpe son:

- Golpear el 4^o golpe por detrás de la línea de servicio y, cuando sea tácticamente necesario, lejos de las líneas (2d y 1d).
- Golpear los 4^{os} golpes con más frecuencia hacia el revés/ el lado más débil del adversario.
- Cuando sea tácticamente apropiado, golpear el 4^o golpe a 2c mientras se mantiene un alto porcentaje de pelotas dentro.

Tenga en cuenta que jugar más cerca de las líneas podría aumentar el número de errores. Encuentre la mejor solución para mantener una alta consistencia mientras juega a las zonas tácticamente inteligentes.

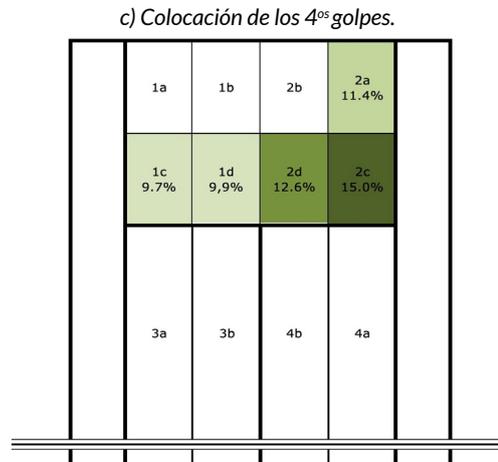


Figura 1c. Zonas objetivo según las recomendaciones de entrenamiento para el 4^o golpe (c). Cuanto más oscuro es el verde, más frecuentada es la zona.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN AL ENTRENAMIENTO

Es esencial no sólo conocer la mejor colocación de los diferentes golpes (es decir, las zonas objetivo), sino saber cómo aplicar mejor estos conocimientos en el entrenamiento diario. Por lo tanto, a continuación, se presentan patrones de entrenamiento específicos. Todos los patrones de entrenamiento se describen para dos jugadores y un entrenador, pero pueden ajustarse fácilmente a menos o más jugadores. En primer lugar, el patrón de entrenamiento respectivo se centra en una alta repetición de golpes para lograr la estabilidad (Ferrauti, Maier y Weber, 2014). En segundo lugar, el enfoque progresa a la aplicación del golpe en la apertura del juego extendido para simular las demandas específicas de la competición (Krause, Buszard, Reid, Pinder & Farrow, 2019). Hay que tener siempre en cuenta que una buena colocación es tan buena como el porcentaje de pelotas dentro con el que se ejecutan los golpes; por lo tanto, hay que aspirar a más del 80% de pelotas dentro (Born et al., 2021).

Devolución

En general, la devolución debería tener una prioridad mucho mayor en el entrenamiento de la que suele tener, ya que es uno de los golpes más jugados y, por tanto, importantes en un partido de tenis. Por lo tanto, siempre que practiques el saque, añade la devolución con respecto a las recomendaciones específicas de entrenamiento.

Ejercicio n° 1:

La jugadora 1 devuelve, el entrenador o la jugadora 2 sacan. La jugadora 1 tiene una zona de destino para sus devoluciones (Figura 2a). Aunque al principio se conoce la dirección del saque, esta ventaja desaparece cuando avanza el ejercicio. Se cuentan las devoluciones (de diez) que entran en la zona objetivo. Para garantizar un número elevado de repeticiones, la jugadora que devuelve, devuelve todos los saques, independientemente de si el saque está dentro o fuera.

Ejercicio nº 2:

La configuración es la misma que en el ejercicio nº 1. La zona de destino es más detallada ahora (Figura 2b), por lo que la jugadora que devuelve recibe tareas específicas sobre dónde dirigir sus devoluciones, por ejemplo: "Apuntar al lado del revés (2b, 2d)", "apuntar a las zonas más profundas (1b, 2b)", o "apuntar a una zona específica dependiendo de la dirección del saque" (por ejemplo, saque abierto desde el deuce \square devolver a 1b/1d).

Ejercicio nº 3:

La configuración y las tareas son las mismas que en el ejercicio nº 1 o nº 2, pero el punto es abierto. Cuando el jugador que resta, lo hace a la zona objetivo requerida, gana un punto extra.

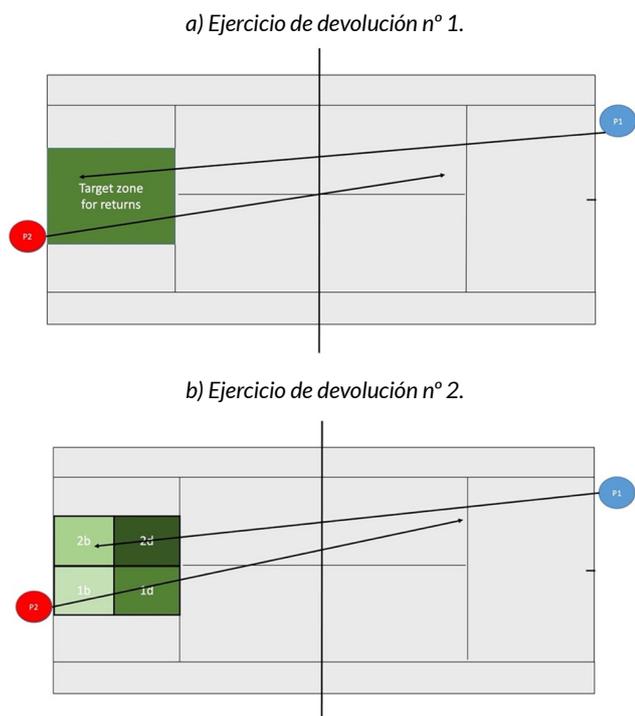


Figura 2. Ejercicios de devolución nº1 (a) y nº2 (b).

3^{os} golpes

El 3^{er} golpe es también una parte crucial de la apertura del juego extendido, pero a menudo también se descuida en cuanto a ejercicios específicos dentro de las sesiones de entrenamiento. Los siguientes ejercicios son fáciles de implementar en el entrenamiento y aumentarán la calidad del 3^{er} golpe enormemente.

Ejercicio nº 1:

La jugadora 1 imita un movimiento de saque sin llegar a golpear la pelota. El entrenador alimenta la pelota desde la posición de devolución (Figura 3a) y pone a la jugadora en diferentes situaciones para su 3^{er} golpe variando la velocidad, el efecto, la colocación y la altura de la pelota. Las jugadoras obtienen zonas específicas a las que apuntar: al principio a las zonas exteriores detrás de la línea de servicio (1a, 1c, 2a, 2c) y posteriormente a objetivos más específicos como las zonas exteriores del lado del revés (por ejemplo, 2a y 2c) o las zonas c.

Ejercicio nº 2:

La jugadora 1 saca a la jugadora 2 mientras el entrenador se coloca detrás de la jugadora 2 para alimentar una pelota en lugar de la devolución cuando sea necesario (Figura 3b). Los jugadores realizan el saque, la devolución, el 3^o y el 4^o golpe en las mismas zonas objetivo que en el ejercicio 1. El 4^o golpe proporciona una retroalimentación instantánea de la calidad del 3^{er} golpe.

Ejercicio nº 3:

Los jugadores juegan puntos, y el sacador gana puntos extra por golpear el 3^{er} golpe a la zona objetivo requerida.

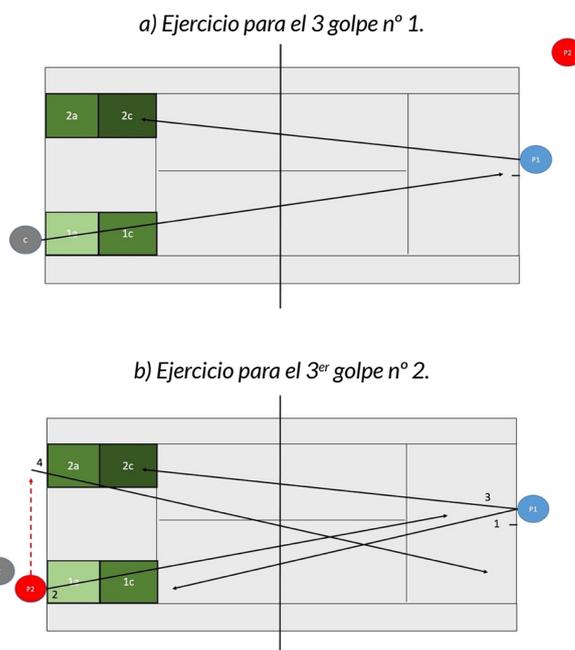


Figura 3. Ejercicio para 3^{er} golpes nº 1 (a) y nº 2 (b).

4^{os} golpes

Aunque el 4^o golpe es la "última" parte y el golpe menos jugado dentro de la apertura del juego extendido, sigue siendo el 2^o golpe del jugador que resta, por lo tanto, es importante y debe ser practicado en combinación con la devolución (Born et al., 2021).

Ejercicio nº 1:

La jugadora 1 está en posición de devolución con la jugadora 2 esperando detrás de ella (Figura 4). El entrenador realiza el saque y luego lanza otra pelota a la jugadora para que realice la devolución y el 4^o golpe. Al hacer esto, las jugadoras realizan muchas repeticiones de devolución y 4^{os} golpes y el entrenador puede controlar qué tipo de devolución y 4^{os} golpes tienen que realizar. Las zonas objetivo para los 4^{os} golpes difieren dependiendo de la situación táctica: En una situación neutral u ofensiva, los jugadores deben apuntar a 2c, mientras que en una situación más defensiva, el primer objetivo debe ser simplemente por detrás de la línea de servicio.

Ejercicio nº 2:

Los jugadores juegan puntos entre sí. El jugador que devuelve gana puntos de bonificación, ya sea cuando golpea el 4^o golpe en una de las zonas objetivo o sólo cuando golpea en la zona objetivo tácticamente inteligente (por ejemplo, situación ofensiva -> 2c).

Ejercicio combinado:

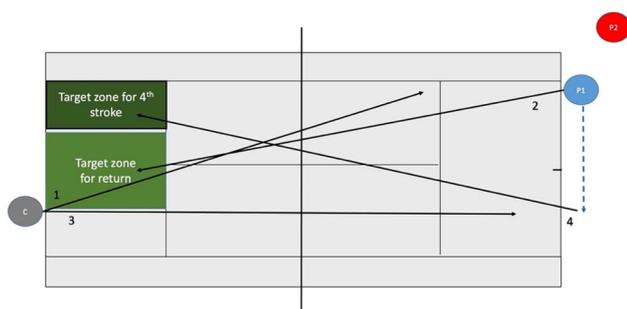


Figura 4. Ejercicio para el 4º golpe nº 1.

Dos jugadores juegan peloteos comenzando con el saque y la devolución. Para cada golpe (incluido el saque) hay zonas objetivo específicas a las que los jugadores deben golpear los respectivos golpes (p. ej., saque abierto, devolución a zonas centrales detrás de la línea de servicio, 3º golpe a 2c, 4º golpes al lado del revés por detrás de la línea de servicio). Por cada golpe en en la zona, los jugadores ganan un punto, por cada golpe combinado (por ejemplo, la devolución y el 4º golpe ambos van a la zona) tres puntos. Los jugadores cuentan sus puntos como equipo o entre ellos. Nota: jugar sólo los peloteos de cuatro golpes en lugar de todo el peloteo provoca más repeticiones de una apertura de juego prolongada en un tiempo determinado y, por lo tanto, favorece la concentración en ese aspecto.

CONCLUSIONES

Las investigaciones demuestran que existen ciertas zonas objetivo recomendables en la pista de tenis con respecto a los diferentes golpes de apertura del juego extendido. Se trata, por ejemplo, de restar a las zonas centrales detrás de la línea de servicio, de golpear el 3º golpe hacia las zonas exteriores y el 4º golpe por detrás de la línea de servicio hacia el revés o el lado débil del adversario, respectivamente. Los entrenadores y los jugadores deben ser conscientes de esto y poner en práctica de forma específica la colocación de los golpes en su entrenamiento diario.

AGRADECIMIENTOS, FINANCIACIÓN O CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores desean extender su sincero agradecimiento a la Federación Internacional de Tenis (ITF) por los valiosos intercambios en el proceso de realización de esta investigación, así como por el suministro de material de vídeo para los análisis de datos. El estudio fue financiado por el Programa de Subvenciones de la ITF 2019-2020. Todos los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

REFERENCIAS

- Born, H.-P. (1996). Aufschlag und Return. Deutsche Tennis-Zeitung, 50 (9), 64-65.
- Born, P. (2017). Systematische Analyse der erweiterten Spieleröffnung des Aufschlägers im Herrentennis der Weltspitze inklusive Ableitung anwendung-sorientierter Trainingsformen. Dissertation, Deutsche Sporthochschule Köln. https://fs.dshs-koeln.de/portal/files/3027793/Dissertation_Philipp_Born_2017.pdf
- Born, P., Malejka, L., Behrens, M., Grambow, R., Meffert, D., Breuer, J., Vogt, T. (2021). Stroke placement in women's professional tennis: What's after the serve?. International Journal of Racket Sports Science, 3(1), 37-45. <https://doi.org/10.30827/Digibug.70281>
- Crespo, M. & Miley, D. (1998). Advanced Coaches Manual. London: The International Tennis Federation, ITF Ltd.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Fernandez-García, B. & Mendez-Villanueva, A. (2008). Match activity and physiological load during a clay-court tennis tournament in elite female players. Journal of Sports Science, 26 (14), p. 1589-1595. <https://doi.org/10.1080/02640410802287089>
- Ferrauti, A., Maier, P. & Weber, K. (2014). Handbuch für Tennistraining (3. überarb. und erw. Auflage von Tennistraining). Aachen: Meyer & Meyer.
- Grambow, R., O'Shannessy, C., Born, P., Meffert, D., & Vogt, T. (2021). Serve efficiency development indicates an extended women's tennis world class cohort: Analysing 14 years of Ladies Wimbledon Championships - implications for coaching. Human Movement, 22(2), 43-52. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.100011>
- Krause, L.M., Buszard, T., Reid, M., Pinder, R. & Farrow, D. (2019). Assessment of elite junior tennis serve and return practice: A cross-sectional observation. Journal of Sports Science, ;37 (24), 2818-2825. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1665245>
- Meffert, D., O'Shannessy, C., Born, P., Grambow, R., & Vogt, T. (2018). Tennis serve performances at break points: Approaching practice patterns for coaching. European journal of sport science, 1-7. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1490821>
- O'Donoghue, P. & Brown, E. (2008). The Importance of Serve in Grand Slam Singles Tennis. International Journal of Performance Analysis in Sport, 8 (3), 70-8. <https://doi.org/10.1080/24748668.2008.11868449>
- Schönborn, R. (2012). Strategie + Taktik im Tennis. Gelnhausen: Wagner.
- Tiley, C. (2002). A winning game plan for all-court players. ITF Coaching and Sport Science Review, 27, 7-9. https://www.itf-academy.com/?view=itfvie_w&academy=103&itemid=1168
- Weber, K. & Born, P. (2012). Die besondere Bedeutung der erweiterten Spieleröffnung im Leistungstennis. Leistungssport, 6, 26-32.
- Weber, K., Exler, T., Marx, A., Pley, C., Röbbel, S. & Schäffkes, C. (2010). Schnellere Aufschläge, kürzere Ballwechsel und höherer Zeitdruck für Grundschnelle in der Tennis-Weltspitze. Leistungssport, 5, 36-42.

Copyright © 2022 Philipp Born y Tobias Vogt



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](#). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](#)

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



La credibilidad de la información publicada en Instagram sobre la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis

Ivo Manzoni^a y Dario Novak^a

^aUniversidad de Zagreb Facultad de Kinesiología, Zagreb, Croacia.

RESUMEN

Antecedentes: Las redes sociales son un recurso importante y muy utilizado por muchas personas para obtener información sobre el entrenamiento. Sin embargo, el contenido de estas plataformas sobre las recomendaciones de fuerza y acondicionamiento físico en relación con el tenis aún no se ha evaluado completamente. Se investigó la credibilidad de la información publicada en Instagram sobre el desarrollo de la fuerza y el acondicionamiento físico, específicamente en relación con el tenis. **Métodos:** Tres expertos con más de diez años de experiencia científica y profesional en el campo del tenis ($39,6 \pm 7,4$ años de edad) evaluaron la credibilidad del contenido publicado en Instagram de cinco cuentas seleccionadas basándose en tres aspectos: la información basada en el conocimiento científico, la aplicabilidad práctica de la información y la calidad de la demostración de los ejercicios presentados. Se calcularon las medias (AS) y las desviaciones estándar (SD) para cada criterio. **Resultados:** Los resultados de esta investigación indican un nivel muy bajo de credibilidad en relación con los datos publicados en las redes sociales. La información es imprecisa y poco verificada, y como tal no es una fuente fiable a efectos del progreso de la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis. **Conclusión:** Sólo los enfoques de entrenamiento validados y los ejercicios que aprovechan las capacidades físicas de los jugadores podrían servir como vía para la mejora de la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis.

Palabras clave: tenis, fuerza y acondicionamiento físico, credibilidad de la información, Instagram.

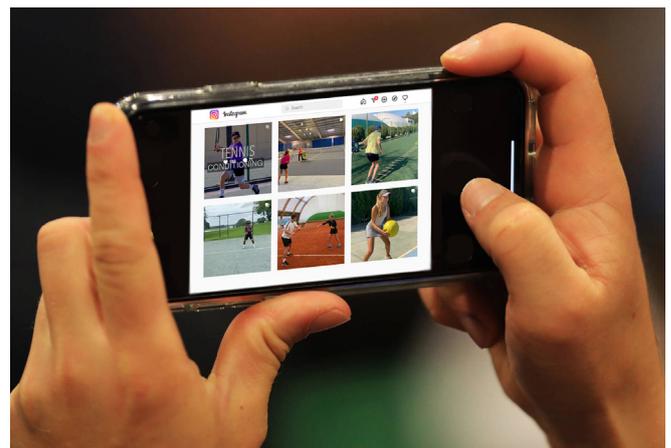
Recibido: 19 agosto 2021

Aceptado: 9 noviembre 2021

Correspondencia: Ivo Manzoni.
Email: ivo.manzoni96@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han convertido en una tendencia mundial en los últimos años y han cambiado en gran medida la forma en que nos comunicamos a diario. Por ello, las redes sociales no han tardado en ser reconocidas como una potencial herramienta de promoción para la comunicación directa con clientes, usuarios y consumidores. Las redes sociales pueden definirse como aplicaciones que permiten a los usuarios conectarse entre sí creando perfiles personales (Kaplan y Heanlein, 2010). Dean (2020) afirma que actualmente 3.960 millones de personas en todo el mundo, lo que supone más del 50% de la población, utilizan las redes sociales. El usuario medio tiene más de 8 perfiles y pasa una media de dos horas y media al día en varias plataformas. El creciente uso de estas redes sociales también ha provocado que la información publicada no se base a menudo en conocimientos científicos previos, por lo que se plantea la cuestión de la credibilidad y la aplicabilidad práctica. Esto también puede deberse a que gran parte de la información publicada en estas plataformas no está bajo supervisión editorial (Johnson y Kaye, 2004). Además, las redes sociales han puesto en marcha una nueva tendencia de transferencia de conocimientos a través de diversos perfiles que se consideran competentes para dar consejos y recomendaciones, siendo éstos los más conocidos como "influencers". Incluso hoy en día, es un hecho conocido que existen páginas de dudosa relevancia en Internet, siendo una de ellas Wikipedia, un sitio web de información general utilizado por millones de personas que, de hecho, puede ser editado por cualquier persona de la población general (Chesney, 2006; Ferreira et al, 2019). En el caso de las redes sociales, la situación es casi la misma: el contenido



que vemos es creado por personas que no necesariamente tienen el conocimiento experto necesario relacionado con la información que publican. Ferreira et al. (2019) realizaron un estudio sobre la fiabilidad, exactitud y exhaustividad de la información sobre el dolor lumbar en la población que se puede encontrar en Internet. La investigación demostró que solo el 43% de las fuentes procesadas tienen recomendaciones precisas sobre el dolor lumbar y que la exhaustividad de las recomendaciones de tratamiento en todos los sitios es extremadamente baja. Sin embargo, hasta donde saben los autores, no se ha realizado ningún estudio sobre la exactitud de la información basada en Instagram sobre el desarrollo

de la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis. En consecuencia, en este estudio se investigó la credibilidad de la información publicada en Instagram sobre el desarrollo de la fuerza y el acondicionamiento físico en el tenis.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

En la primera fase de esta investigación, se seleccionaron cinco perfiles que cumplieran los siguientes criterios: a) perfiles que ofrecieran información práctica relacionada con el entrenamiento físico de los tenistas, b) perfiles que tuvieran un mínimo de 2000 seguidores y c) perfiles que publicaran información en inglés. Tras la selección de 151 vídeos, tres expertos formados con más de diez años de experiencia científica y profesional en el ámbito del tenis (39,6±7.4 años de edad) (un experto con diploma de doctorado en Kinesiología y dos con máster en Kinesiología con 5 años de formación universitaria) evaluaron la credibilidad del material recopilado en función de los siguientes criterios:

1. Información basada en conocimientos científicos.
2. Aplicabilidad práctica de la información.
3. Calidad de la demostración de los ejercicios presentados.

Para cada criterio, los expertos expresaron su grado de acuerdo en una escala de Likert de cinco puntos, en la que el número uno denotaba un completo desacuerdo y el número cinco un completo acuerdo. Cada experto codificó de forma independiente. Se comprobó la concordancia interobservador, obteniendo valores superiores a 0,85. Se utilizó el paquete estadístico Stata, V.12 (StataCorp, Texas, EE.UU.) para procesar los resultados. Los estadísticos descriptivos que se presentan en la investigación son tanto las medias como las desviaciones estándar.

Hipótesis

Para esta investigación se establecieron tres hipótesis:

- H1: Los vídeos sobre la fuerza y el acondicionamiento en el tenis, publicados en las redes sociales, se basan en conocimientos científicos.
- H2: Los vídeos sobre la fuerza y el acondicionamiento en el tenis, publicados en las redes sociales, tienen una alta aplicabilidad práctica.
- H3: Los vídeos sobre la fuerza y el acondicionamiento en el tenis, publicados en las redes sociales, tienen demostraciones de alta calidad.

RESULTADOS

La puntuación media de todos los vídeos para cada criterio fue de 3,03±1.00. En general, la calificación más frecuente fue 3 (500) y la menos frecuente 5 (59).

Información basada en conocimientos científicos

El criterio "Información basada en el conocimiento científico" recibió una puntuación media de 3,16±0.99 basada en las calificaciones de todos los evaluadores y, como tal, es el criterio mejor valorado dentro de este estudio. El número total de calificaciones individuales por evaluador se muestra en la siguiente Tabla 1 y las calificaciones más frecuentes otorgadas por cada evaluador están marcadas en amarillo.

Tabla 1

Comparación entre el número total de evaluaciones individuales para el criterio "Información basada en conocimientos científicos" de los tres evaluadores.

INFORMACIÓN BASADA EN CONOCIMIENTOS CIENTÍFICOS					
Clasificación	1	2	3	4	5
Evaluador 1	10	16	58	64	3
Evaluador 2	15	19	46	62	9
Evaluador 3	14	24	58	51	4

Aplicabilidad práctica de la información

Este criterio recibió la calificación media global de 3,03±1.04 y es ligeramente inferior a la del criterio "Información basada en conocimientos científicos". El número total de calificaciones individuales por evaluador se muestra en la Tabla 2 y las calificaciones más frecuentes otorgadas por cada evaluador están marcadas en amarillo.

Tabla 2

Comparación entre el número total de evaluaciones individuales del criterio "Aplicabilidad práctica de la información" para los tres evaluadores.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA INFORMACIÓN					
Clasificación	1	2	3	4	5
Evaluador 1	10	40	55	40	6
Evaluador 2	21	35	37	43	15
Evaluador 3	6	26	63	48	8

Calidad de la demostración de los ejercicios presentados

El criterio "Calidad de la demostración de los ejercicios presentados" recibió una puntuación media global de 2,89±0.97, lo que lo convierte en el criterio peor valorado de este estudio. El número total de calificaciones individuales por evaluador se muestra en la Tabla 3 y, al igual que en las tablas anteriores, las calificaciones más frecuentes otorgadas por cada evaluador están marcadas en amarillo.

Tabla 3

Comparación entre el número total de evaluaciones individuales para el criterio "Calidad de la demostración de los ejercicios presentados" para los tres evaluadores.

CALIDAD DE DEMOSTRACIÓN DE LOS EJERCICIOS PRESENTADOS					
Clasificación	1	2	3	4	5
Evaluador 1	17	50	52	28	4
Evaluador 2	16	34	55	40	6
Evaluador 3	7	24	76	40	4

DISCUSIÓN

El objetivo de este artículo fue revisar críticamente la credibilidad de la información publicada en Instagram sobre la fuerza y el acondicionamiento físico en el entrenamiento de tenis. Las recomendaciones de fuerza y acondicionamiento físico para el entrenamiento de tenis publicadas en Instagram de fuentes confiables no cumplieron con nuestros puntos de referencia para la credibilidad, proporcionaron una alta proporción de recomendaciones inexactas o poco claras, y carecieron de exhaustividad. En general, las cuentas seleccionadas no proporcionaban recursos adecuados para verificar de forma independiente la veracidad de la información proporcionada.

Investigaciones anteriores habían analizado la exactitud de la información sólo para un tipo específico de entrenamiento de prevención (es decir, el dolor de espalda baja) (Hendrick et al, 2012; Ferreira et al, 2019). A diferencia de los estudios anteriores, en esta investigación analizamos específicamente la credibilidad de la información publicada en Instagram en relación con la fuerza y el acondicionamiento en el tenis (Li et al, 2001; Butler & Foster, 2003; Hendrick et al, 2012; Black, Sullivan, Mani, 2018; Ferreira et al, 2019). Basándonos en los resultados de estudios anteriores que mostraban que los sitios web comerciales eran en su mayoría de baja calidad, nuestra hipótesis a priori era que las cuentas privadas de Instagram no comerciales y de libre acceso proporcionarían información más completa y precisa en comparación con los sitios web comerciales (Li et al, 2001; Butler & Foster, 2003; Hendrick et al, 2012). Este no fue el caso de muchas de las cuentas de Instagram de fuerza y acondicionamiento físico evaluadas.

Encontramos una puntuación media muy baja para cada criterio. Ninguno de los tres ítems de los criterios recibió una puntuación media superior a 4,5, lo que creemos que puede considerarse como un umbral para cumplir un único criterio. Los resultados de la investigación rechazan la primera hipótesis que afirma que los vídeos publicados en Instagram, relacionados con el entrenamiento físico de los tenistas, se basan en conocimientos científicos. Aunque la puntuación global de este ítem de criterio fue la más alta en comparación con los otros dos ítems de criterio, esta puntuación no infunde confianza en que los vídeos publicados sean fiables y estén basados en información científica. Además, los resultados de la investigación no confirman la segunda hipótesis, que afirmaba que los vídeos relacionados con el entrenamiento físico de los tenistas publicados en Instagram tienen una gran aplicabilidad práctica. Esto indica que los vídeos no son específicos y, por tanto, la información proporcionada es muy poco adecuada para su uso real en una pista de tenis.



Existen pruebas empíricas de la importancia de los estímulos específicos del deporte para mejorar el rendimiento en la pista (Warren y Farrow, 2013; Fernández-Fernández et al, 2015). Algo especialmente preocupante es la bajísima puntuación media de la calidad de la demostración de los ejercicios presentados. Cabe destacar que este es el elemento de criterio peor valorado en este estudio. Nuestros resultados rechazan la tercera hipótesis que afirmaba que los vídeos relacionados con el entrenamiento físico de los tenistas publicados en Instagram proporcionan demostraciones de alta calidad. Existen pruebas empíricas de la eficacia de la demostración en la especificación de la tarea, especialmente en el caso de los niños y los jóvenes, que ha demostrado ser de importancia primordial (Haguentauer et al, 2005). Las personas aprenden más fácilmente observando una determinada acción que se va a adoptar, o a través del aprendizaje cinestésico en el que imitan un "modelo" que demuestra un movimiento o ejercicio.

Un elevado número de recomendaciones de fuerza y acondicionamiento dadas por las cuentas de Instagram seleccionadas en nuestra revisión eran inexactas o poco claras, lo que supone el riesgo de confundir al público. Si uno de los objetivos de la información basada en Instagram es ayudar a los entrenadores, jugadores, personal médico y padres en su práctica diaria, estas fuentes de información de Instagram sobre la fuerza y el acondicionamiento en el tenis deben proporcionar los medios necesarios para tomar decisiones informadas. Para ello, es necesario mejorar los estándares de credibilidad, así como proporcionar recomendaciones de entrenamiento precisas y completas.

Los puntos fuertes de este estudio incluyen la participación de tres expertos con más de diez años de experiencia científica y profesional en el campo del tenis. Otro punto fuerte es el elevado número de consistencias entre los tres evaluadores (por encima de 0,85 en la concordancia inter-observador). Una posible limitación del estudio fue el uso y análisis de una sola plataforma social (Instagram). No obstante, nuestra elección se basó en el hecho de que Instagram es una de las plataformas más utilizadas en todo el mundo. Otra limitación es el reducido número de cuentas de redes sociales que se evaluaron.

CONCLUSIÓN

Los perfiles de Instagram seleccionados demostraron un bajo nivel de credibilidad, proporcionaron en su mayoría información inexacta y carecieron de exhaustividad en todos los tipos de información sobre fuerza y acondicionamiento físico que proporcionaban en relación con el tenis. Nuestros

resultados destacan la necesidad de que estas cuentas de redes sociales reformulen sus recomendaciones de entrenamiento para reflejar la evidencia actual en la fuerza y el acondicionamiento relacionados con el tenis. Como aplicación práctica, los ejercicios específicos relacionados con el tenis que están científicamente validados podrían ser potencialmente más beneficiosos para los tenistas (es decir, ejercicios en la cancha específicos para el deporte, ejercicios de agilidad reactiva específicos para el deporte, ejercicios neuromusculares...). Si se utiliza, este enfoque podría ser valioso para los entrenadores, los deportistas y el personal médico a la hora de abordar las necesidades de los jugadores. El entrenamiento beneficioso debería ser el único programa de entrenamiento y ejercicio específico verificado que se utilice para prolongar y salvaguardar las carreras de los jugadores, así como para mejorar su rendimiento.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses y que no recibieron ninguna financiación para realizar la investigación.

REFERENCIAS

- Black, N.M., Sullivan, S.J., Mani, R. (2018). A biopsychosocial understanding of lower back pain: content analysis of online information. *European Journal of Pain*, 22(4):728-744.
- Butler, L., Foster, N.E. (2003). Back pain online: a cross-sectional survey of the quality of web-based information on low back pain. *Spine*, 15; 28(4):395-401.
- Chesney, T. (2006). An empirical examination of Wikipedia's credibility. *First Monday*.
- Dean, B. (2020). Social network usage & growth statistics: How many people use social media in 2021. Published August, 12. 2020.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J.M., Mova, M. (2015). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in youth tennis players. *International Journal of Sport Physiology and Performance*, 12(1):90-98.
- Ferreira, G., Traeger, A. C., Machado, G., O'Keefe, M., Maher, C.G. (2019). Credibility, accuracy, and comprehensiveness of internet-based information about low back pain: a systematic review. *Journal of medical Internet research*, 7; 21(5). doi: 10.2196/13357.
- Haguentauer, M, Fargier, P, Legreneur, P, Dufour, A.B., Cogérino, G., Begon, M, Monteil, K.M. (2005). short-term effects of using verbal instructions and demonstration at the beginning of learning a complex skill in figure skating. *Perceptual Motor Skills*, 100, 171-191.
- Hendrick, P.A., Ahmed, O.H., Bankier, S.S., Chan, T.J., Crawford, S.A., Ryder, C.R., et al. (2012). Acute low back pain information online: an evaluation of quality, content accuracy and readability of related websites. *Manual Therapy*, 17(4):318-324.
- Johnson, T. J., Kaye, B. K. (2004). Wag the blog: how reliance on traditional media and the Internet influence credibility perceptions of weblogs among blog users. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 81(3); 622-642.
- Kaplan, A. M., Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1):59-68.
- Li, L., Irvin, E., Guzmán, J., Bombardier, C. (2001). Surfing for back pain patients: the nature and quality of back pain information on the Internet. *Spine*, 26(5):545-557.
- Warren, J., Farrow, D. (2013). The Importance of a Sport-Specific Stimulus for Training Agility. *Strength and Conditioning Journal*, 35 (2):39-43.

Copyright © 2022 Ivo Manzoni y Dario Novak



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)





Reflexiones de una humilde y muy venerada campeona de Wimbledon

Janet A. Young^a y Alan J. Pearce^b

^aVictoria University, Melbourne, Australia. ^bLa Trobe University, Melbourne, Australia.

RESUMEN

Este artículo informa sobre una revisión de las entrevistas realizadas a la australiana Ash Barty después de un partido durante el Campeonato de Wimbledon de 2021. Se analizaron inductivamente siete transcripciones para revelar seis temas dominantes. El análisis proporciona una visión de la mentalidad de Barty y destaca la importancia de su entrenador, su equipo de apoyo y su modelo de conducta. Se discuten las implicaciones para que los entrenadores se adhieran a principios de entrenamiento sólidos.

Palabras clave: Ash Barty, mentalidad, bienestar.

Recibido: 18 septiembre 2021

Aceptado: 20 noviembre 2021

Correspondencia: Janet A. Young, First Year College, Victoria University, Melbourne, Australia. Email:janet_young7@yahoo.com.au

INTRODUCCIÓN

Se ha escrito mucho sobre el mágico viaje de Ash Barty hasta convertirse en campeona de Wimbledon. Intrigados por su éxito, nosotros (los autores) revisamos sus entrevistas posteriores al partido (Wimbledon, 2021) para ver qué luz podrían arrojar sobre su extraordinaria hazaña. ¿Cuáles son los factores clave que pueden ayudar a explicar su éxito? El presente artículo recoge nuestro análisis de las transcripciones.

PROCEDIMIENTO

Las copias de las transcripciones (7) de las entrevistas de Barty después del partido se obtuvieron del sitio web oficial de Wimbledon 2021. Se solicitó una solicitud de ética, pero no fue necesaria, ya que los datos tomados eran de dominio público.

ANÁLISIS DE DATOS

Se realizó un análisis de contenido inductivo para analizar las transcripciones. Siguiendo el procedimiento recomendado por Patton (2002) para el análisis de datos cualitativos, se identificaron frases y párrafos clave en las transcripciones. Las que compartían un significado explícitamente similar se agruparon en temas de orden superior. Las autoras, ambas investigadoras experimentadas, realizaron su propio análisis de los datos que luego compartieron. Las discrepancias entre los autores se validaron por consenso (Patton, 2002).

RESULTADOS

En el análisis se identificaron seis temas de orden superior. Estos temas fueron: planificar el juego y competir por cada punto; respetar al rival y aceptar el reto; competir es divertido; soñar "a lo grande"; dar prioridad a ser una buena persona y aceptar que el camino tendrá altibajos.



DISCUSIÓN

Los resultados de la revisión permiten comprender los elementos clave para que Barty sea una campeona.

Planifica tu jugada y compite cada punto

Para nosotros (los autores), uno de los puntos más importantes de la mentalidad de Barty se encontró cuando describió su enfoque de la competición, y específicamente:

"Creo que cada punto es importante para intentar ejecutarlo lo mejor posible, es simple. Para mí, la puntuación era irrelevante... Se trataba más bien de intentar hacerlo lo mejor posible en cada uno de los puntos, y entender que vas a cometer algunos errores, que ella va a hacer cosas muy buenas. Lo aceptas, sigues adelante, continúas intentando volver a los patrones que queríamos hacer".

Esta descripción dirige nuestra atención a la importancia de tener un plan de juego, intentando ejecutarlo proactivamente en todos y cada uno de los puntos con total compromiso, pero aceptando que la perfección total no existe. Se cometerán errores y el adversario, comprensiblemente, hará algunos golpes ganadores excepcionales.

Respetar al adversario y aceptar el reto

Después de varios partidos, Barty calificó a su rival como una "competidora increíble que saca lo mejor de mí". En estos casos, Barty acepta el reto de jugar al máximo. Parece que realmente disfruta y espera estos partidos de presión sabiendo que le exigirán llegar al límite de sus capacidades. Son partidos en los que cualquier cosa que no sea un nivel excepcional de compromiso a lo largo del partido no será suficiente. Según Barty, "hay que dar lo mejor de uno mismo y estar comprometido durante todo el partido".

Competir es divertido

Otra valiosa visión de la forma en que Barty afronta la competición se desprende de su descripción del "el momento, se trata de asimilarlo, se trata de disfrutarlo". En este sentido, Barty describió su partido de semifinales:

"Hoy he podido disfrutar de verdad desde el principio", me he divertido mucho. Ese era mi objetivo. Quería salir a la pista y disfrutar de un momento tan increíble, e independientemente del resultado, salir de la pista sabiendo que había disfrutado y me había divertido".

Parece que Barty adopta una forma de encontrar la diversión en la competición. Para ella, el resultado de los partidos es algo irrelevante. Se trata del "proceso" de ser desafiado plenamente y de saber que la verdadera satisfacción y el disfrute vienen de dentro y no dependen necesariamente de los resultados de los partidos. Competir con éxito es una experiencia interior muy apreciada de estar en el presente, sabiendo que se ha esforzado al máximo.

Soñar a lo grande

"Espero haber hecho sentir orgullosa a Evonne", dijo Barty al público de la Pista Central en su discurso de aceptación de la victoria. La "Evonne" a la que nos referimos es sin duda conocida por muchos de nosotros. Se trata de la legendaria Evonne Goolagong Cawley, que ganó por primera vez Wimbledon hace 50 años. No es de extrañar que Barty se refiriera a su victoria en Wimbledon como una "alineación de las estrellas" y un sueño hecho realidad "para lograr su mayor sueño".

Evonne ha sido la inspiración y mentora de Barty durante muchos años. Ella había retado a Barty a soñar en grande, defendiendo que los sueños se hacen realidad (Cawley & Jarratt, 1993). Sí, ciertamente se hicieron realidad para Barty y Evonne, lo que lleva a preguntarse si el éxito en Wimbledon se habría producido sin esos sueños. Creemos que nunca lo sabremos con certeza, pero suponemos que no. Barty se sintió inspirada para comprometerse con el santo grial. Evonne le había dado un camino a seguir. Tal y como lo describe Barty:

"... He trabajado muy duro durante toda mi carrera con mi equipo y con las personas que más significan para mí para intentar alcanzar mis objetivos y mis sueños".



No ha sido un esfuerzo en solitario por parte de Barty, pero qué refrescante es ver a una jugadora tan abierta y generosa en el reconocimiento de su equipo de apoyo. Una vez más, vemos una mentalidad verdaderamente inclusiva, agradecida y desinteresada. Esto aparece en varias ocasiones en sus entrevistas, pero ninguna tan clara como cuando Barty da crédito a su equipo por haberla devuelto a la pista después de una grave lesión de cadera que la obligó a retirarse del reciente Campeonato de Francia. Lo que podemos deducir de esto es que el "poder del equipo" es mayor que el "poder de un" individuo. En este sentido, Barty describió a su equipo de apoyo como el "mejor del mundo".

Prioridad a ser una buena persona

Según Barty,

"Sólo he intentado vivir según los valores que me inculcaron mis padres. Esa ha sido siempre mi prioridad, asegurarme de ser un buen ser humano. Poder aprender de mis padres y mis hermanos, de mi familia, fue una parte importante de mi educación. Tuve mucha suerte de tener la oportunidad de aprender a jugar al tenis. Pero creo que ser un buen ser humano es absolutamente mi prioridad cada día".

Esta cita dice mucho sobre Barty, la persona. Sugiere que, si Barty no hubiera alcanzado los máximos galardones del tenis como campeona de Wimbledon, habría tenido éxito y se habría sentido realizada. Habría alcanzado la paz interior y la satisfacción. La vida parece equilibrada para Barty y hay un amplio espacio para el tenis y para vivir de acuerdo con un conjunto de valores morales elevados y familiares y comunitarios (incluyendo la cultura indígena).

Acepta que el viaje tendrá altibajos

En varias ocasiones, Barty se refirió a las dificultades que encontró, y de las que se fortaleció, a lo largo del camino hacia la victoria en Wimbledon. Su ausencia del tenis después de ganar Wimbledon Junior cuando tenía 15 años está bien documentada (por ejemplo, Trollope, 2016), al igual que su

recuperación de una grave lesión de cadera en París a pocas semanas de Wimbledon (por ejemplo, Battersby, 2021). Como dice Barty, "es simplemente tratar de encontrar un camino cada día". Al parecer, no ha sido fácil a veces, pero, según Barty, no cambiaría nada. No se arrepiente de nada. Sólo experiencias de aprendizaje. Creía que todos los contratiempos tenían un "lado positivo".

Implicaciones prácticas para los entrenadores

¿Qué ideas puede extraer un entrenador de las reflexiones de Barty? Sugerimos que un entrenador pueda autorreflexionar sobre:

- Desarrollar y moldear el enfoque del jugador hacia el juego fomentando siempre la diversión y el bienestar; inculcando expectativas realistas sobre los retos que se presentan en el camino; y recompensando/reconociendo los esfuerzos del jugador para entrenar, preparar los partidos y competir por cada punto (frente a los resultados de los partidos).
- Organizar y gestionar un equipo de apoyo en torno a un jugador (cuya composición dependerá de las necesidades del jugador)
- Ser un destacado modelo de conducta ético, profesional, honesto y sincero

CONCLUSIÓN

La revisión que realizamos proporciona pistas para entender la mentalidad "ganadora" de Barty y los factores clave importantes para su éxito (por ejemplo, su entrenador, su

equipo de apoyo y su modelo de conducta). Como tal, existe una oportunidad para que un entrenador reflexione sobre su propia práctica de entrenamiento para asegurarse de que se adhiere a principios de entrenamiento sólidos (Weinberg y Gould, 2019), con un enfoque en la promoción del bienestar de un jugador y el desarrollo de las habilidades, los intereses y el amor por el juego de ese jugador.

Para terminar, la comunidad tenística ha quedado cautivada por el encanto y la humildad de Barty en su búsqueda de la excelencia personal. Ella es el testimonio de lo que se puede conseguir con el enfoque mental, el entrenador, el mentor y el equipo de apoyo adecuados.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses y que no recibieron ninguna financiación para realizar la investigación.

REFERENCIAS

- Battersby, K. (2021, July 10). Barty: I want young girls and boys to believe in their dreams. https://2021.wimbledon.com/webview/en_GB/news/articles/2021-07-10/barty_i_want_young_girls_and_boys_to_believe_in_their_dreams.html?external=true
- Cawley, E., & Jarratt, P. (1993). Home! The Evonne Goolagong story. Simon and Schuster.
- Patton, M. Q. (2002) Qualitative evaluation and research methods. Sage.
- Trollope, M. (2016). Barty 2.0. Australian Tennis Magazine; Asia and the Pacific, 41(9), 72.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics.
- Wimbledon (2021) Interviews. https://www.wimbledon.com/en_GB/news/index.html?filter=interview

Copyright © 2022 Janet A. Young y Alan J. Pearce



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Promoción del tenis en España: El ejemplo del Circuito de Aficionados de la RFET

Javier Viguera

Departamento de Promoción y Desarrollo de la Real Federación Española de Tenis (RFET), España.

RESUMEN

En la actualidad es de gran importancia para la sociedad la práctica deportiva para mantener la salud y garantizar una óptima calidad de vida. Ante esto, deportes como el tenis han sido de interés para mayores y pequeños, tanto a nivel mundial como nacional, surgiendo así iniciativas para la iniciación de este deporte. Es por ello, que surge el Circuito de Aficionados de la Real Federación Española de Tenis, como una competición que favorezca la motivación para la práctica del deporte del tenis dirigida a jugadores amateurs. Nació en 2017, llegando a sus cotas más altas en 2019, año previo a la pandemia de la Covid-19. Se puede concluir, que la promoción del deporte a través de actividades competitivas como esta, permiten incrementar el interés y la participación de niños y adultos en el tenis de nivel iniciación.

Palabras clave: tenis, amateurs, promoción, circuito de aficionados.

Recibido: 20 diciembre 2021

Aceptado: 10 marzo 2022

Correspondencia: Javier Viguera. Glorieta de España 4, 4B, 03400 Murcia (Spain). Email: javierviguera@aol.com

INTRODUCCIÓN

El deporte dentro de la sociedad actual es un elemento fundamental para el bienestar y la calidad de vida, ya que permite el desarrollo de actividades de ocio y disfrute al aire libre de manera individual y/o en grupo. Estudios concuerdan que el ejercicio físico reduce el malestar, la ansiedad y mejora los problemas de salud (Córdoba, et al, 2018; Álvarez, et al, 2020; Camacho, 2021).

En cuanto a la práctica deportiva mundial, es uno de los temas de interés para los entes encargados de velar por la salud y el deporte, ya que los ritmos de vida actuales, la llegada de las nuevas tecnologías, etc., han provocado una inactividad en todas las edades, hecho que repercute en el riesgo de presentar enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, obesidad, entre otros (Martínez, et al, 2020; OMS, 2020). Es por ello por lo que se desarrollan continuamente planes que favorezcan el incremento de la motivación para la actividad física (Arufe, et al., 2017).

En España, la práctica deportiva se ha venido incrementando en los últimos 30 años, hecho que se repite en el resto de Europa y otros continentes (García y Llopis, 2017). En los estudios realizados por el Consejo Superior de Deporte y CIS (2020), se demuestra que la práctica deportiva ha aumentado durante el período entre 2015 y 2020 (tabla 1).

Los datos demuestran que un promedio de 60% no practica ningún deporte, habiendo un 58% de practicantes de al menos una vez al mes. Cabe destacar que, en todas las frecuencias de la práctica deportiva, se evidencia que en el año 2020 ha habido un crecimiento en la incidencia, aproximadamente en un 5% entre el 2015 y 2020.



Por tal motivo, el deporte en España es promovido por federaciones y patrocinado por diferentes empresas, logrando así un nivel competitivo que permite promover

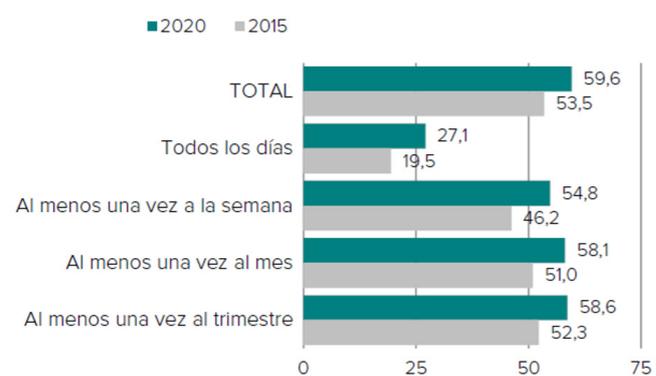


Figura 1. Evolución de la práctica deportiva en España 2015-2020. CSD (2020).

en la población en general la actividad física y el deporte (Valiño, 2019). En este artículo, es de interés la promoción de la práctica deportiva del tenis, el cual es uno de los deportes que más aficionados ha logrado incorporar alrededor del mundo, sin importar tanto la edad, el sexo, y el desempeño deportivo.

Por lo que hace referencia al tenis, es indudable que se ha convertido en un deporte reconocido, de interés (Marín, 2010) y que durante los últimos años ha aumentado de forma progresiva su práctica a nivel mundial (ITF, 2021). El tenis a nivel mundial se ha convertido en un deporte de gran difusión a través de los medios de comunicación, notándose un aumento en el interés por el juego, el número de jugadores que lo practican y las instalaciones deportivas (públicas y privadas) existentes (Martínez, 2013).

Distintos estudios han investigado hasta qué punto la práctica del tenis se ha visto afectada por la Covid-19 (UNF, 2020; Slater y Watkins, 2020). Además, en España estos datos se evidencian en las estadísticas de los hábitos deportivos del CIS (2020), donde se muestra que, en el año 2015, 14% de los que practicaron deportes fue el tenis la modalidad elegida, mientras que en el 2020 solo se evidencia una práctica del 7%, es decir, la mitad del 2015. Otro indicador al que se puede hacer mención es la participación semanal en el tenis, ubicándose entre el 2010 y 2015 en 1,9%, y en el 2020 en 1,6%. Esta bajada se evidencia principalmente en 2020 por la situación de la Covid-19, en la que se restringieron las actividades deportivas, y se establecieron normas para el acceso a instalaciones deportivas buscando disminuir los contagios y controlar la situación sanitaria.



Los datos del número de licencias nos dicen que están disminuyendo, no porque haya menos practicantes, pero sí porque hay menos jugadores compitiendo o con interés en mantener cada año la licencia (Chacón, et al., 2018).

El objetivo de este artículo se centra en el análisis de la promoción del tenis como deporte en España, a través del programa del Circuito de Aficionados que promueve la Real Federación Española del Tenis (RFET, 2021).

En otros países se han promovido programas con los mismos objetivos que el programa del Circuito de Aficionados que promueve la RFET. Es el caso de Argentina con el circuito de tenis amateur (Asociación Argentina de Tenis s/f), Francia, con la fiesta del tenis (Federación Francesa de Tenis, 2019), o Inglaterra con las ligas locales (Federación Inglesa de Tenis, 2021). Todos promovidos por sus respectivas Federaciones.

ANÁLISIS DEL CIRCUITO DE AFICIONADOS

El Circuito de Aficionados nace en el año 2017 y surge de la idea de plantear competiciones de tenis en diferentes categorías desde niños hasta adultos para jugadores principiantes, dentro del ámbito federativo, para promover la práctica del tenis como un deporte de reconocimiento no tan solo profesional. Es así como en el 2019, año previo a la pandemia, se llegaron a realizar 125 torneos en toda España con 6.000 participantes.

El Circuito de Aficionados lo gestiona la Real Federación Española de Tenis con la ayuda de las respectivas Federaciones Territoriales. Es un circuito de tenis desarrollado por toda la geografía española, principalmente en clubes pequeños faltos de actividad, dirigido a jugadores de todas las edades y nivel iniciación/amateur. Se ha creado principalmente para motivar e incentivar la participación de la familia, además de permitir la socialización y la convivencia.

Si bien el objetivo principal del circuito amateur es que los practicantes del tenis puedan competir de acuerdo con su nivel sin necesidad de perder desmesuradamente en sus primeras experiencias competitivas, y cerca de sus lugares de residencia, la organización de cada torneo les permite motivarse, divertirse y mejorar su propia marca, promocionando así el deporte y sobre todo su práctica entre niños, jóvenes y adultos, en clubes pequeños e incluso zonas rurales. La competición se organiza de febrero a noviembre, y en diciembre se celebra el Máster con los mejores clasificados de su categoría de su zona geográfica. En el Máster, se organizan muchas actividades

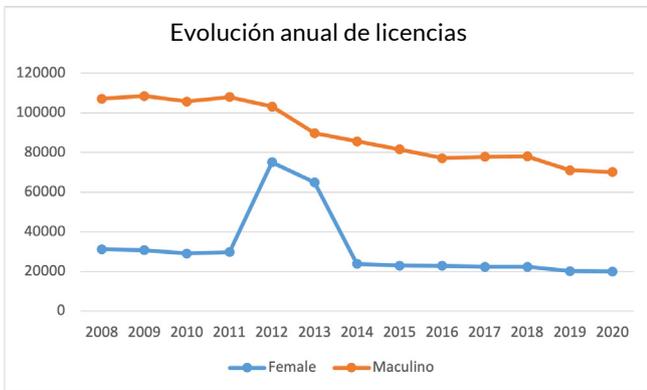


Figura 2. Evolución anual del número de licencias deportivas de la Real Federación Española de Tenis entre 2008 y el 2020, por género.



paralelas en un evento llamado Fiesta del Tenis, donde se junta a los mejores tenistas profesionales españoles con los mejores amateurs en una ciudad sin tanta tradición tenística. Algunos de los profesionales que han participado en el evento han sido Roberto Bautista, Pablo Carreño, Pablo Andújar, David Ferrer, Alejandro Davidovich, Carla Suárez, Anabel Medina, Juan Carlos Ferrero, Alex Corretja, etc. El objetivo es que los jugadores amateurs se motiven conociendo muy de cerca a algunos de los mejores tenistas a nivel mundial.

De esta manera, se promueve la práctica del tenis en diferentes espacios, para diferentes públicos, teniendo como centro los clubes deportivos que cuentan con este deporte. Es así, como se motiva a través de un ambiente competitivo, saludable e innovador, ya que, para mantener el interés por la práctica del tenis, se van generando diferentes estrategias, como por ejemplo entrenar para permitir un buen rendimiento en las competiciones lo antes posible.

El circuito va dirigido a niños y adultos que ya han comenzado a practicar tenis, y que el hecho de participar en diferentes competiciones les permite demostrar lo que han aprendido contra jugadores de un nivel similar y valorar su propio rendimiento para mejorar.

En la tabla 1 se resumen las principales características de este proyecto.

Tabla 1

Características del Circuito de Aficionados de tenis. Fuente: RFET, 2021.

Nombre	Circuito de Aficionados
Fechas	2017-actualidad
Entidad organizadora	Real Federación Española de Tenis junto a Federaciones Territoriales y clubes
Público al que se dirige	Niños, jóvenes y adultos de nivel iniciación
Formato competitivo	Cada participante juega varios partidos cortos en un único fin de semana de acuerdo al nivel que pertenezca, ajustando las medidas de las pistas, raquetas y bolas a la edad y nivel de los jugadores.
Precio	Individuales: 8, 10 y 12 € dependiendo de la edad Dobles: 16 y 20 €/pareja dependiendo de la edad Equipos 50€/ligas, 15€/copas
Categorías	Las categorías son sub 6, sub 8, sub 10-1ª, sub 10-2ª, sub 12, sub 15 y sub 18 en el bloque de niños, y absoluto (19 a 49) 1ª, absoluto (19 a 49) 2ª y + 50 en el bloque de adultos.
Ranking	RACE de cada categoría más puntos por participación
Financiación	Todo el material y envíos corre a cargo de la RFET. Las inscripciones se reparten a un 50% con el club.

En el año 2017 se organizaron 30 pruebas pilotos entre Extremadura y la Comunidad Valenciana, comunidades completamente antagónicas en cuanto al tenis se refiere (en las comparaciones estadísticas estas comunidades se encuentran en polos opuestos), para probar el éxito del producto. La Comunidad Valencia es de las regiones españolas con más jugadores, clubes, academias, técnicos, árbitros, eventos, y recursos económicos. Mientras que Extremadura es una de las regiones que tiene menor número de deportistas, clubes



federados, empresas vinculadas al deporte, eventos y gasto liquidado en deporte por Ayuntamientos y otras entidades (Ministerio de Cultura y Deporte, 2019).

Es importante destacar que, debido a la situación de la pandemia, el circuito planificado para el año 2020 y 2021 fue limitado.

Para poder participar, la licencia federativa o Tenis Card (licencia no competitiva más económica) es obligatoria.

La inversión en el programa es de 80.000 euros anuales aproximadamente.

En este año 2022, la previsión e inercia es de mejora respecto a los números de 2019.

El éxito del programa se mide en el número de torneos solicitados por los clubes para organizarse, en el número de participantes, y en el número de licencias captadas con motivo de estos eventos.

CONCLUSIÓN

La calidad de vida es un tema cada vez de mayor interés en la sociedad actual, es por ello, que se han venido incorporando herramientas que favorecen la salud, física y mental, de las personas. Por esto mismo, la práctica de la actividad física se ha convertido en uno de los factores de mayor repercusión para mantener la salud de las personas y el equilibrio mental y social. Es por ello por lo que cada vez son más las estrategias que se utilizan desde diferentes disciplinas deportivas para lograr captar el interés de los practicantes desde temprana edad. Este es el caso del tenis español, donde a través de la Real Federación Española de Tenis, se ha planteado desde el 2017 el Circuito de Aficionados. Se trata de torneos para diferentes categorías en los que participan niños, jóvenes y adultos de nivel iniciación. Con estos torneos se logra no tan solo que los que ya juegan continúen en la práctica del tenis, sino que se incorporen nuevos practicantes al deporte del tenis, encontrando que no solo pueden realizar competiciones los jugadores de competición, sino también los aficionados de verdad.

Por último, es importante mencionar, que el circuito ha ido progresando paulatinamente, y que cada vez llega a más lugares y con formatos más novedosos como los torneos de dobles o por equipos.

Por tanto, es recomendable que las distintas federaciones de tenis se esfuercen en crear programas de este tipo para alcanzar el objetivo de aumentar el número de practicantes de nuestro deporte. Esperamos que este artículo haya

proporcionado algunas ideas prácticas para la implementación de estas iniciativas.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses y que no recibió ninguna financiación para realizar la investigación.

REFERENCIAS

- Álvarez-Pitti, J., Mallén, J. A. C., Trabazo, R. L., Lucía, A., de Lara, D. L., Aznar, L. A. M., & Martínez, G. R. (2020, March). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. In *Anales de Pediatría* (Vol. 92, No. 3, pp. 173-e1). Elsevier Doyma.
- Arufe-Giráldez, V., Furelos, R. J. B., & Padorno, C. M. (2017). Programas de deporte escolar en España e implicación de los agentes educativos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 17(67), 397-411.
- Asociación Argentina de Tenis. (s/f). Metas del área amateur de la Asociación Argentina de Tenis. <https://www.circuitotenis.com/>
- Camacho, R. (2021). Atribución de la práctica deportiva, de la actividad física, del sexo y de la edad sobre los valores antropométricos, capacidad física y calidad de vida en personas con síndrome de Down usuarias del Centro Down Córdoba.
- Chacón, R. G., Barón, D. P., & Martínez, N. F. (2018). Evolución de las licencias federativas (1994–2016). Pádel vs Tenis= Evolution of the federative licenses (1994–2016). *Paddle vs Tennis. Materiales para la Historia del Deporte*, (16), 43-49.
- CIS (2020). Encuesta de hábitos deportivos en España 2020. Recuperado de: <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2021-06/encuesta-de-habitos-deportivos-2020.pdf>
- Córdoba García, R., Camaralles Guillem, F., Muñoz Seco, E., Gómez Puente, J. M., José Arango, J. S., Ramírez Manent, J. I., Martín Cantera, C., Campo Giménez, M. D., Revenga Frauca, J., & Grupo de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud del PAPPs (2018). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPs 2018. *Atención primaria*, 50 Suppl 1(Suppl 1), 29–40. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(18\)30361-5](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(18)30361-5).
- Crespo, M., & Over, S. (2009). PROGRAMAS DE TENIS PARA TODOS. Departamento de Desarrollo y Formación, Federación Internacional de Tenis.
- Estatista. (2021). Evolución anual del número de licencias deportivas de la Real federación española de Tenis entre 2020, 2015 y 2020, por género. <https://es.statista.com/estadisticas/982828/cifra-anual-de-licencias-deportivas-de-la-real-federacion-espanola-de-tenis-por-genero/>
- Federación Francesa de Tenis (4 de abril de 2019). Bientôt la Fête du tennis! <https://www.fft.fr/actualites/bientot-la-fete-du-tennis>
- Federación Inglesa de Tenis. (s/f) Tenis amigable y competitivo en una pista cerca de ti. <https://localtennisleagues.com/>
- García Ferrando, M., & Llopis Goig, R. (2017). La popularización del deporte en España: encuestas de hábitos deportivos 1980-2015 (Vol. 50). CIS-Centro de Investigaciones Sociológicas.
- International Tennis Federation (ITF). (2021). Participation increases as itf publishes global tennis report 2021. (online). <https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/tennis-participation-increases-as-itf-publishes-new-data-in-the-itf-global-tennis-report-2021/>
- La Real Federación Española del Tenis. (5 de marzo de 2021). Circuito de aficionados. <https://www.rfet.es/es/circuito-aficionados-rfet-bases.html>
- Marín Montán, J. (2010). Valores mediáticos del deportista profesional en la publicidad: análisis comparativo entre Rafa Nadal y Gemma Mengual. *Comunicación: revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Estudios Culturales*, 1 (8), 26-40.
- Martínez Stenger, R., Parrilla, L. V., & Khoury, M. (2020). Cómo evitar el sedentarismo, la inactividad y limitar el riesgo de las lesiones frente al retorno deportivo. *Rev. Asoc. Argent. Traumatol. Deporte*, 2-11.
- Martínez, B. J. S. A. (2013). Historia y evolución del tenis= History and evolution of tennis. *Materiales para la Historia del Deporte*, (11), 52-56.
- Ministerio de Cultura y Deporte. (2019). Anuario de estadísticas deportivas 2019. Secretaría General Técnica. <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:dc406096-a312-4b9d-bd73-2830d0affb2d/anuario-de-estadisticas-deportivas-2019.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Actividad física. (online). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Real Federación Española de Tenis (RFET). (2021). Circuitos Aficionados. <https://www.rfet.es/es/circuito-aficionados-rfet-bases.html>
- Sánchez, I. Q., Ibáñez, J. C., Pay, A. S., Asencio, M. A., & Martínez, B. J. S. A. (2020). Diferencias en las estadísticas de competición en tenis en el abierto de Australia 2019 en función del género y el resultado del partido. *Acciónmotriz*, (24), 30-36.
- Slater, K., & Watkins, J. (2020). Tennis players' responses to Covid-19 and the global pandemic's impact on professional tennis governance. In *Sport and the Pandemic* (pp. 146-156). Routledge.
- University of North Florida Athletic (UNF) (2020). Tennis Complex Covid-19 Protocol. https://digitalcommons.unf.edu/covid19_text
- Valiño Arcos, A. (2019). Aspectos jurídicos de interés para la gestión de clubes, academias y federaciones de tenis. *E-Coach*, 2019, num. 34, p. 40-48.

Copyright © 2022 Javier Viguera



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

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



Gestalt-tenis: una técnica de entrenamiento, un apoyo psicoterapéutico y una actividad psicosocial

Michele Puccioni

Hackney Tennis, Gran Bretaña.

RESUMEN

Los jugadores de club pueden mostrar fácilmente en la cancha su particular "bolsa de nervios", lo cual puede dificultar su juego. Tras distintas pruebas prácticas en la cancha, este artículo explora cómo un enfoque Gestalt en el entrenamiento de tenis apoyado por una amplia aplicación de la respiración consciente puede ayudar a los jugadores a mejorar su nivel de tenis aumentando la conciencia de su cuerpo y sus emociones, con un impacto beneficioso en su bienestar.

Palabras clave: Gestalt; contacto pleno; respiración consciente; autoconciencia.

Recibido: 9 febrero 2022

Aceptado: 31 marzo 2022

Correspondencia: Michele Puccioni. Email: gestalttennis@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Este estudio preliminar se vio estimulado por el reconocimiento de lo obvio: sea cual sea su edad o sus habilidades, los tenistas son personas. Personas con vidas a menudo complejas, que llevan a la cancha su cóctel único de experiencias emocionales. Un trasfondo que, como cualquier entrenador ha notado, repercute en su juego y en los esfuerzos por mejorarlo (Chung et al., 2020; Perry, 2020; Van Der Kolk, 2014).

Tras realizar una serie de estudios sobre habilidades psicoterapéuticas (Bond, 2010; Clarkson, 1995; Joyce y Sills, 2010), junto con una serie de pruebas prácticas en la cancha con 28 jugadores adultos de club, sugerimos que mediante una amplia aplicación de prácticas de respiración consciente y de autoconciencia estimuladas por un enfoque Gestalt del entrenamiento de tenis, cualquier jugador de club puede mejorar su juego de una manera más gratificante y con más poder. Más allá de eso, sostengo que pueden beneficiarse de una nueva conciencia emocional autoconstruida que trasciende el tenis y puede tener un impacto positivo más amplio en sus vidas (Posadzki et al., 2010). Por último, propongo que esta interpretación de entrenamiento puede convertir una clase de tenis en una actividad psicosocial explícita, donde el objetivo principal es el bienestar socioemocional de los jugadores (Lay & Barrio, 2019).

GESTALT-TENIS COMO TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO

La Gestalt, la teoría psicoterapéutica desarrollada en los años 50 por los doctores Fritz y Laura Perls, es hoy en día muy respetada en el campo de la Psicología (Yontef, 1988). Con su enfoque holístico que considera al individuo como un todo de cuerpo, mente y emociones que experimenta la realidad de una manera única, el pilar central de la Gestalt es la autoconciencia de lo que está sucediendo de un momento a otro, en el "aquí y ahora", empezando por la exploración y el reconocimiento de las sensaciones físicas (Ginger 2007; Joice y Sills, 2010). En este sentido, la Gestalt puede aportar una amplia visión para

la interpretación del tenis, donde la gestión del "aquí y ahora" de la pelota y el cuerpo es evidentemente fundamental para controlar la situación de juego. En un ejemplo sorprendente de las similitudes teóricas estructurales, en la Gestalt el vértice de una experiencia positiva se denomina "contacto total" (Perls et al., 1951), mientras que en el tenis el vértice de un golpe efectivo es el "punto de contacto" (figura 1).

GESTALT – CICLO DE EXPERIENCIA



TENIS – CICLO DEL GOLPE



Figura 1. "Ciclo de la experiencia" de la Gestalt frente al "ciclo del golpe" de tenis.



Reflejando la relevancia atribuida por la Gestalt a traer a la persona en el "aquí y ahora" antes de apoyarla hacia cualquier ajuste (Ginger, 2007), una sesión de tenis inspirada en la Gestalt tiene como primer objetivo ayudar al jugador a experimentar su cuerpo a través de la respiración consciente, es decir, centrar la atención en la inhalación y la exhalación (Van Lysebeth, 1973). Desgraciadamente, en los clubes la respiración se da por sentada, y tanto el entrenador como el jugador la consideran un hecho. La respiración consciente se asocia tradicionalmente con el yoga o el pilates, donde se invita al alumno a vincular sus movimientos al ritmo "natural" de su respiración desde la primera clase. Con el objetivo de estimular la autoconciencia desde el principio de cualquier experiencia tenística, Gestalt-Tennis adopta plenamente este enfoque en la respiración como prioridad, pero invierte su correlación con el movimiento. En este caso, la orientación consiste en adaptar el ciclo de la respiración a los movimientos "naturales" del cuerpo en relación con el "aquí y ahora" dictado por la pelota que llega. Por supuesto, también se ofrecerían consejos técnicos tradicionales; pero todos los movimientos del cuerpo y de la raqueta estarían vinculados a la respiración, animando al jugador a adaptar el tiempo, el ritmo y el volumen de su inhalación/pausa/exhalación a cada pelota, ahora vista como una oportunidad única de respiración. En otras palabras, se invita al jugador a considerar cada pelota como un copo de nieve: nunca habrá dos exactamente idénticas; y para ser golpeada en el mejor de los casos, cada pelota requiere movimientos y respiración que quizás sean muy similares a otras, pero que en realidad son únicos. De este modo, se anima al jugador a disfrutar del tenis como un proceso creativo y a percibir la pelota como una compañera, con resultados a menudo inmediatos: mirarla con atención mientras se prepara el golpe se convierte en algo espontáneo, y golpearla



es un momento de alegría y recompensa física. En palabras de los jugadores K y F, recibir la pelota es "energizante", y jugar el golpe es "liberador". Desde esta perspectiva, una clase de Gestalt-Tennis incluye al principio un breve ejercicio de calentamiento para experimentar con el control de la respiración. Estas sencillas prácticas (tabla 1) tienen como objetivo inducir al jugador a reducir su pensamiento racional y aumentar la conciencia de su cuerpo.

Tabla 1

Ejemplos de ejercicios de calentamiento con respiración consciente.

<ul style="list-style-type: none"> • Mientras se esquiva a lo largo de las líneas de tranvía, lanzar/atrapar la pelota centrándose en inhalar cuando se atrapa, exhalar cuando se lanza. Aumentar la dificultad/velocidad/variedad (principiante/intermedio).
<ul style="list-style-type: none"> • Golpear la pelota con la raqueta, centrándose en inspirar al doblar las rodillas y espirar al extenderlas (principiante).
<ul style="list-style-type: none"> • Volea centrada en la inhalación/exhalación sincronizada con la recepción/el golpeo. Variar la distancia, la velocidad (intermedio/avanzado).

La puesta en práctica de la clase en todos sus aspectos técnicos y tácticos puede tener lugar ahora en un contexto fértil de "sentimiento" y coherentemente vinculado a la respiración (tabla 2).

Tabla 2

Ejemplos de respiración consciente aplicada a la enseñanza de puntos/procesos.

<ul style="list-style-type: none"> • Al recibir, sincronizar la carga de las piernas con el final de la inhalación en el bote de la pelota, controlar la pausa entre la inhalación y la exhalación para ajustar el punto de contacto (principiante/mejorador)
<ul style="list-style-type: none"> • En el servicio, exhalar para completar la posición de preparación, luego inhalar en la colocación de la pelota/colocación de la raqueta, hacer una pausa, exhalar al hacer el swing. (principiante/intermedio)
<ul style="list-style-type: none"> • Ajustar el ritmo y el volumen de la respiración cuando se ejecuta una dejada en contraposición a un golpe potente (avanzado)

GESTALT-TENIS COMO APOYO PSICOTERAPÉUTICO

Como se ha mencionado anteriormente, los jugadores de club son personas con vidas complejas que probablemente traigan a la cancha "tensiones" relacionadas con circunstancias emocionales fuera de ella. Esto no significa que todos los jugadores lleguen necesariamente a una clase de tenis con algunos nudos emocionales que desenredar; pero la realidad es que muchos lo hacen, con profundas implicaciones para su juego. Sería estupendo pedirle al jugador J, T2 o V que "se relajara" y se olvidara de su hijo discapacitado, de su infancia maltratada o de sus luchas relacionales. De hecho, jugando al tenis podrían buscar consuelo en relación con esas experiencias difíciles. El problema es que esa ambición puede verse frustrada por las tensiones desencadenadas precisamente por esos acontecimientos fuera de la cancha de los que el jugador podría desear escapar.

Para abordar estas dinámicas, sugiero que el entrenamiento de tenis puede tomar prestado directamente de la teoría y las técnicas de la Gestalt (Joyce y Sills, 2010), con el objetivo de ayudar al jugador a sentir y tomar conciencia primero de esas tensiones, y luego tratar de desbloquearlas. Este es un ejemplo, recordado por el jugador, de cómo la estimulación de la

Jugador: T2; 29/6/21; ct. 7, Clissold Pk, London N16

"Llegué y jugamos puntos, no disfruté y no me divertí cuando golpeaba la pelota. Empezamos a charlar y me dijiste que me veía tenso al jugar. Te dije que me sentía como si fuera una pelea. Cada músculo tenso, listo para defenderme, reaccionando rápidamente y empujando. Me hablaste de que el tenis es un poco como una pelea: te enfrentas a tu oponente cara a cara, arma en mano, el ganador se lo lleva todo. Ahora que lo pienso, incluso el lenguaje "tiro" y "golpe" tienen ecos de violencia. Te recordé mi educación: Siempre estaba preparado para la lucha y, de alguna manera, el tenis revela esa parte de mi carácter. Tu reconocimiento de que el tenis puede sentirse como una pelea fue útil porque me hizo entender que la forma en que me siento cuando juego es desproporcionada pero no es una locura. Luego hablamos de la respiración, y recordarme esto y que el tenis no es en realidad una pelea de puños me permitió cambiar mi enfoque. Cuando volvimos a golpear me acordé de respirar y estaba más suelto, más tranquilo y jugué mucho mejor, golpeando la pelota con velocidad y precisión. La diferencia fue enorme. Ahora que he escrito esto me doy cuenta de todo lo que está pasando. Animarme a pensar cómo me siento cuando juego al tenis me permitió entender por qué me siento así y hacer ajustes. Empecé a sentirme mejor, más feliz. Fue muy liberador".

La evolución registrada anteriormente pone de manifiesto que la forma en que un jugador experimenta el juego es crucial. ¿Qué valor emocional le dan a la práctica del tenis en general y a esa pelota en particular? Siguiendo la Gestalt, sólo si se ayuda al jugador a tomar conciencia, aceptar y explorar estas cuestiones, podrá superar las "tensiones" que arrastran su juego. Y quizás consiga algo más que eso. Sentirse mejor, más feliz, liberado: las palabras de T2 apuntan más allá de la cancha de tenis. En efecto, el jugador ha identificado una perturbación emocional que le impedía lograr un contacto pleno en una situación específica, y luego ha encontrado dentro de sí mismo una manera de superarla. Una experiencia exitosa de control emocional y resolución de problemas que puede trasladarse a la vida cotidiana (Posadzki et al., 2010).



Siguiendo este camino, un entrenador puede ir más allá de enseñar una buena derecha y un buen revés. Mientras lo hace, puede animar al jugador a desarrollar la autoconciencia emocional y ayudarlo a experimentar su capacidad para hacer sus propios juicios y elecciones, para cambiar y corregir desde dentro, confiando en sus propios recursos y madurez (tabla 3). En efecto, como indica el jugador T2, en una clase de tenis pueden pasar muchas cosas.

Tabla 3

Principios fundamentales de Gestalt-Tenis.

- Invite a cualquier jugador a concentrarse en lo que puede controlar: su respiración.
- Ayúdeles a experimentar cómo controlar la respiración ayuda a controlar el cuerpo, por lo tanto, a controlar la punta de la raqueta.
- Anime a los jugadores a desarrollar una relación física y estrecha con el cuerpo y el "campo" (cancha/raqueta/pelota) en lugar de una relación abstracta y cognitiva.
- Contemple la clase de tenis como una oportunidad para el autoconocimiento, y para llevar al jugador a hacerse cargo de lo obvio, de la situación en la que se encuentra.
- Ayúdeles a identificar y tratar las dinámicas y tensiones emocionales que puedan estar limitando su disfrute del juego.
- Fomente la práctica del tenis de forma sensual y vivencial.

GESTALT-TENIS COMO ACTIVIDAD PSICOSOCIAL

Teniendo en cuenta la oportunidad de apoyo terapéutico que puede proporcionar una sesión de entrenamiento si se basa en una mentalidad Gestalt, creo que el tenis puede desarrollarse hacia una actividad psicosocial completa, es decir, una actividad completamente dedicada a mejorar la "salud social" de los participantes y su capacidad para mantener una relación saludable con los demás (Lay y Barrio, 2019). En este caso, el bienestar emocional y relacional de los jugadores son los objetivos explícitos y declarados y, con la debida diligencia y supervisión profesional (Bond, 2010), una clase en grupo podría estar enteramente dedicada al autoconocimiento y al autocontrol con un relativo interés en que las pelotas vayan 'dentro' o 'fuera'. Esta propuesta ha sido bien recibida en la conferencia internacional en línea "Gestalt Beyond The Border - Projects For The Community" celebrada en enero de 2022, y se desarrollará en colaboración con el Instituto Gestalt de Florencia, Italia (Puccioni, 2022).

CONCLUSIONES

Las pruebas preliminares a las que se hace referencia en este documento han recibido comentarios claros y positivos de todos los jugadores que han experimentado el entrenamiento inspirado en Gestalt, con dos temas comunes: la mejora de la capacidad de controlar el balón y la mejora del disfrute

general del juego. Como ejemplos respectivos, para el jugador M "Me sentí como en Matrix, siendo capaz de frenar las balas. Sólo que yo intentaba darles"; para el jugador A en cambio "Te hace sentir más vivo". Este tipo de comentarios son ahora un fuerte incentivo para diseñar y poner en marcha un estudio cualitativo más estructurado y riguroso, con entre 6 y 12 participantes, para explorar con más detalle sus experiencias con este enfoque. El objetivo será proporcionar una mayor comprensión de cómo un puente entre la Gestalt y el entrenamiento de tenis puede ayudar a los jugadores a mejorar su juego junto con su bienestar emocional.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses y que no recibió ninguna financiación para realizar la investigación.

REFERENCIAS

- Bond T. (2010) Standards and Ethics for Counselling in Action; Sage Publications.
- Chang, C. J., Putukian, M., Facsm, F., Aerni, G., Diamond, A. B., Hong, E.S., Ingram, Y. M., Reardon, C.
- L., & Wolanin, A. T. (2020) Mental Health Issues and Psychological Factors in Athletes: Detection, Management, Effect on Performance and Prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement, *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30, 2, 61-87. doi: 10.1097/JSM.0000000000000817
- Clarkson, P. (1995) *The Therapeutic Relationship*; Whurr.
- Ginger, S. (2007) *Gestalt Therapy: The Art of Contact*; Routledge.
- Joyce P. & Sills C. (2010) *Skills in Gestalt Counselling and Psychotherapy*; Sage Publications.
- Lay, C. & Barrio, M.R. (2019) Promoting Health of Refugees in and through Sport and Physical Activity: A Psychosocial, Trauma-Sensitive Approach. In Wenzel, T. & Drazdeg, B. (Eds) *An Uncertain Safety: Integrative Health Care for the 21st Century Refugees*; Springer.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*; Dell.
- Perry, J (2020) *Performing under pressure: psychological strategies for sporting success*; Routledge.
- Posadzki, P., Stöckl A., & Mucha, D. (2010) Qi Gong exercises and Feldenkrais method from the perspective of Gestalt concept and humanistic psychology, *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14, 3, 227-233, <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2008.12.001>.
- Puccioni, M. (21-23 Jan. 2022) Gestalt-Tennis: the here and now of a furry yellow thing [Paper presentation]; 'Gestalt Beyond The Border - Projects For The Community'; Florence, Italy.
- Van Der Kolk, B. (2014) *The body keeps the score: mind, brain and body in the transformation of trauma*; Penguin.
- Van Lysebeth, A. (1973) *Pranayama - The Energetics of Breath*; Brian Cooper.
- Yontef, G.M. (1988) *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*; Gestalt Journal Press, New York.

Copyright © 2022 Michele Puccioni



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



¡Hazlo divertido! Una nueva propuesta para organizar torneos para jugadores de 12 años y menores

Héctor Botella Blanco

Hong Kong Tennis Association, Hong Kong.

RESUMEN

El objetivo principal de este artículo es exponer una visión global de los problemas de salud mental en los jóvenes deportistas mientras juegan en competiciones y proporcionar una lista de nuevas iniciativas diferentes para organizar torneos para jugadores sub-12, con el objetivo de encontrar una mayor satisfacción y menos niveles de estrés mientras compiten.

Palabras clave: torneos, salud mental, desarrollo, jóvenes deportistas.

Recibido: 5 marzo 2022

Aceptado: 10 abril 2022

Correspondencia: Héctor Botella Blanco. Email: hectorbotellablanca@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, hemos visto enormes logros por parte de la ITF y de las diferentes asociaciones nacionales de tenis en el aumento de la participación de jugadores jóvenes y adultos. El lanzamiento de la campaña Play & Stay por parte de la ITF en 2007 busca promover el tenis como un deporte fácil, divertido y saludable. El uso de materiales adaptados hace que el tenis sea más accesible y mantiene a los jugadores más motivados gracias a la obtención más rápida de resultados positivos en la pista. Las pruebas apoyan sistemáticamente que las pelotas de colores, las raquetas más pequeñas y el tamaño de las pistas de tenis son métodos viables para mejorar el rendimiento del tenis (Farrow et al., 2016). Además, se ha demostrado una asociación positiva entre la participación regular en el tenis y los beneficios para la salud. Jugar al tenis con regularidad contribuirá a mejorar la forma física y la salud mental, reduciendo síntomas como la depresión o la ansiedad (Pluim et al., 2007; OMS, 2020; Sciamanna et al., 2017).

Si bien parecen evidentes los esfuerzos aplicados en los aspectos técnicos, tácticos y físicos del tenis, hay que preguntarse si se han aplicado los mismos esfuerzos para cuidar la salud mental de los tenistas. En este escrito nos centraremos en el potencial impacto negativo que el actual formato de las competiciones de tenis puede tener en los jóvenes tenistas y ofreceremos posibles alternativas.

SALUD MENTAL

A pesar de los beneficios que se pueden obtener a través de la competición, se ha planteado la preocupación por las posibles consecuencias negativas (Sagar & Lavalle, 2010). Diferentes estudios ya han comprobado en el pasado que la participación en la competición es uno de los principales factores de estrés para los jóvenes deportistas (Nicholls, Holt, Polman y Bloomfield, 2006). Los deportes de alto rendimiento no sólo exigen una condición física óptima, sino que también requieren factores psicológicos óptimos



Figura 1. Está bien no estar bien. Naomi Osaka. Tiempo.

para rendir mejor en el deporte. La posible consecuencia es que los niños pueden experimentar altos niveles de estrés y ansiedad precompetitiva cuando compiten, y estos sentimientos pueden afectar negativamente al rendimiento, la participación y la propia salud (Kowalski et al., 2005). Los altos niveles de ansiedad precompetitiva se han asociado con el abandono deportivo, la reducción del disfrute deportivo, el agotamiento y la interrupción del sueño (Gould, Udry, Tuffey y Loehr, 1996). Además, se ha demostrado repetidamente que los atletas que compiten en deportes individuales son más

propensos a sufrir síntomas depresivos que los que compiten en deportes de equipo. (Beckmann, Nixdorf, & Frank, 2016).

La preocupación por la salud mental en el mundo del tenis se ha visto recientemente en un documental emitido en la popular plataforma Netflix sobre la vida de Mardy Fish llamado "Untold. Breaking Point".

En este documental, el ex jugador del Top 10 de la ATP expone sus problemas de ansiedad durante su carrera.

Además, Naomi Osaka es una de las primeras jugadoras que sale a la palestra nombrando una serie de problemas con los que lleva tiempo lidiando en relación con la salud mental.

Es importante tener en cuenta que existe un estrés bueno "eustress" (que repercute positivamente en el rendimiento) y uno malo "distress" (que repercute negativamente en el rendimiento) (Hackfort & Spielberger, 1990). Este último es el que resulta problemático y puede tener repercusiones negativas en la salud mental de los jugadores si es sistemático antes y durante los eventos. Durante muchos años, los psicólogos del deporte se han preocupado por el estudio de los efectos nocivos del estrés y la ansiedad, que se supone que son los principales factores que impiden que los deportistas utilicen plena y eficazmente sus habilidades (Robazza, 2006). Identificar los problemas que la competición puede crear en los jóvenes deportistas puede ayudar a no desarrollar condiciones mentales indeseables. La solución no será evitar las competiciones, sino crear un entorno saludable. A través de la competición, los niños no sólo ponen a prueba y desarrollan sus habilidades y su forma física, sino que también tienen la oportunidad de desarrollar sus cualidades psicológicas y sociales (Grossbard et al., 2009). La competición deportiva durante la juventud da la oportunidad a los atletas de aprender y desarrollar habilidades que serán beneficiosas en el futuro (Macnamara, Button, & Collins, 2010).



Figure 2. Tenisxetapas de la Asociación Española de Tenis (2019).

FASES DE DESARROLLO

Si atendemos a las diferentes fases de desarrollo que presentan la mayoría de las diferentes asociaciones de tenis, podemos observar que la fase de competición sólo comienza a partir de los 12 años. Las edades comprendidas entre los 6 y los 12 años están reservadas a las fases de descubrimiento, aprendizaje, juego y aprendizaje del entrenamiento. Es a partir de los 12 años cuando la mayoría de las asociaciones recomiendan iniciar la fase de competición (o aprender a competir).

La Real Federación Española de Tenis divide la trayectoria de un tenista en 7 etapas diferentes: Descubrimiento (4-6 años); Desarrollo (6-8); Consolidación (8-10); Especialización (10-12); Precompetición (12-14); Competición (14-16); Rendimiento (16-18).

Así que la pregunta que hay que hacer a las federaciones, a los directores de torneos, a los entrenadores y a la comunidad tenística en general es: ¿por qué todos los torneos siguen el mismo formato en todas las fases de desarrollo? ¿No es esto una contradicción con los caminos recomendados por la mayoría de las asociaciones de tenis del mundo?

Si bien parece obvio que hemos logrado buenos resultados adaptando el juego del tenis a la edad y al nivel del jugador con materiales adaptados, no se han aplicado muchas adaptaciones en la organización de torneos nacionales en edades tempranas.

PROPUESTA

El objetivo principal de este artículo es proponer algunas iniciativas para abrir un debate en la comunidad tenística para que las competiciones de tenis para jugadores sub-12 sean más divertidas, atractivas y beneficiosas para los niños, pero también más competitivas.



Figura 3. Características de los torneos según la propuesta realizada. (Tenga en cuenta que esta propuesta no se recomienda para torneos importantes o prestigiosos como los nacionales, en los que se seguirá aplicando el formato habitual.)

- **EFICIENTE:** Los torneos se comprimirán para jugar en sólo 2 días.
- **SOSTENIBLE:** Menor número de viajes ya que los torneos se concentran en menos días.
- **COSTE-EFECTIVO:** Reducción de posibles noches de hotel y gastos de viaje.
- **FAMILY-FRIENDLY:** Ayudará a las familias a organizarse mejor: marco temporal en lugar de un partido programado (por ejemplo, el evento se celebrará el sábado y el domingo de 9 a 17 horas).
- **SOCIAL:** Los torneos deberán organizar sólo 1 o 2 categorías como máximo (por ejemplo, sub-10 y sub-12) evitando organizar torneos con un amplio rango de edades diferentes. Un mismo rango de edad promueve una mayor interacción entre los niños.
- **MÁS PARTIDOS:**
 - o Un formato de puntuación diferente (más corto) pero que garantiza al menos unos cuantos partidos por día y por evento.
 - o Diferentes formatos: individuales, dobles y dobles mixtos.
 - o Sistema de clasificación en lugar de un torneo por eliminatorias. Los puntos nacionales se otorgan en función de la clasificación final del evento. (Este formato ya se aplica en algunas competiciones internacionales).
- **DIVERSIÓN:** El objetivo de las siguientes medidas es dar la opción a los jugadores de divertirse mientras esperan su próximo partido. Estas actividades deben ser dirigidas por un entrenador de la sede del torneo:
 - o Proporcionar una "pista de tenis de juegos amistosos" en la que uno de los entrenadores del club/academia dirija diferentes juegos divertidos. También podría utilizarse como pista de calentamiento.
 - o Concurso de servicios (reto de velocidad y precisión).
 - o Concurso Digi -Tenis 2.0 (o balle au mur 2.0)
 - o Otras actividades diferentes (por ejemplo, tenis de toque, pádel, ping pong, squash, o incluso otros deportes no relacionados con la raqueta como el fútbol, el baloncesto, etc.).
- **EDUCATIVO:** taller para jugadores y padres dirigido por un entrenador certificado en el club que organiza el evento.
- **ENTORNO POSITIVO:** organizar una fiesta del torneo para todos los jugadores y padres con comida, música, sorteo y algunos premios, premios y certificados (por ejemplo, deportividad del evento, servidor más rápido, equipo doble más divertido, trofeo para el mejor jugador de ping pong, tenis de toque, etc.).

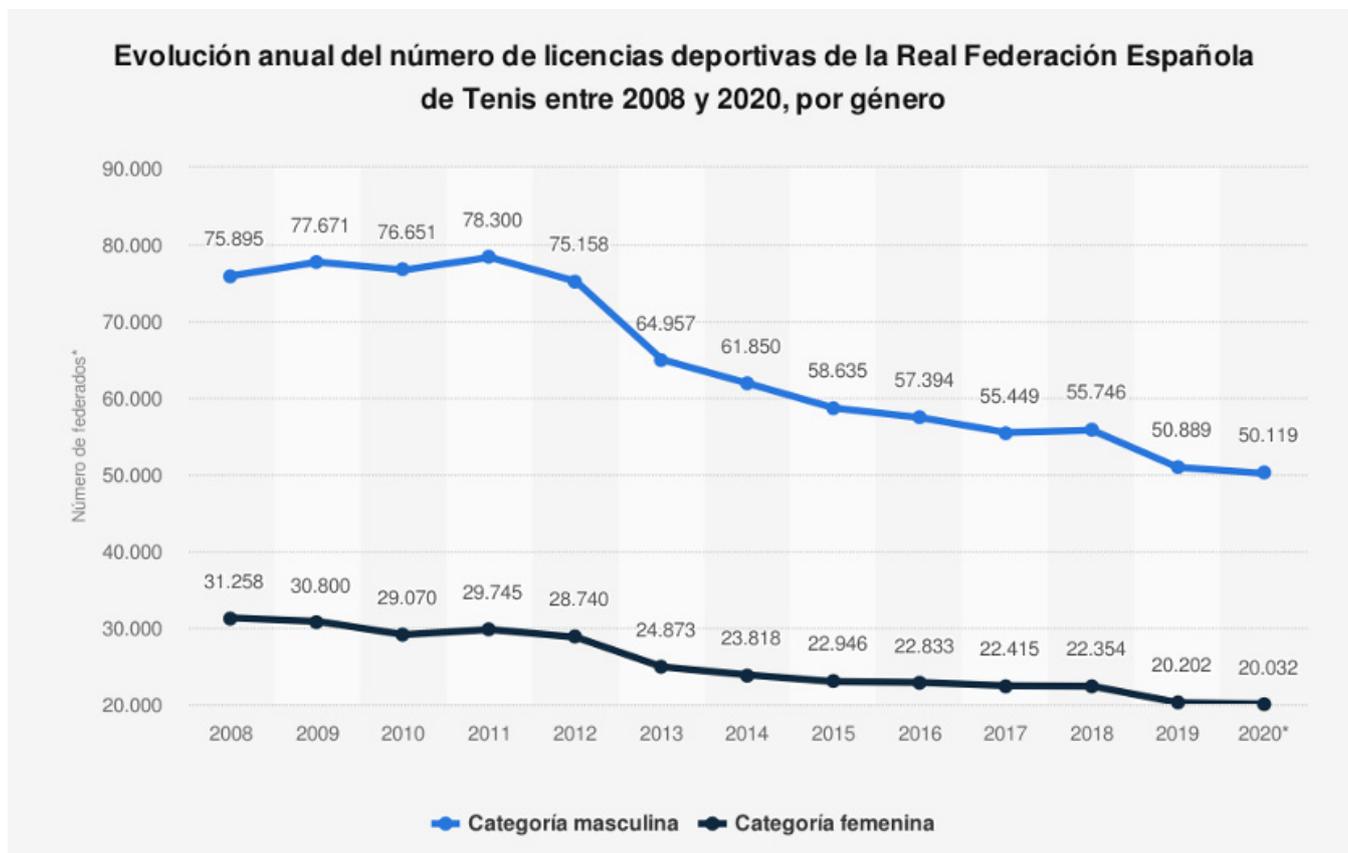


Figura 4. Número de licencias para mujeres (negro) y hombres (azul) proporcionadas por la Federación Española de Tenis desde 2008 hasta 2020.

CONCLUSIÓN

Seguimos asistiendo a torneos o competiciones en los que podemos ver diferentes situaciones negativas: niños que abandonan los clubes llorando, padres que se enfadan con sus propios hijos, familias que hacen largos viajes para jugar un partido de poca calidad que dura menos de una hora (o lo que es peor, que se pase de largo), entrenadores agotados viendo partidos inacabables, interminables tiempos de espera hasta que empieza el partido... y muchas otras situaciones que hacen que el evento sea muy frustrante. Seamos sinceros: para la mayoría de los niños, los torneos no son una buena experiencia.

Todas las medidas propuestas anteriormente tienen el propósito de promover que los niños terminen el evento sin mucha frustración, pero con buenos recuerdos, manteniendo su motivación con el juego del tenis y animándoles a repetir de nuevo en el próximo evento. Pero también, obligar a los clubes y organizaciones a ver quién celebra el mejor evento (valorado por los jugadores y las asociaciones regionales o nacionales).

Para concluir, cabe mencionar que el tenis se enfrenta a una dura realidad en algunos países. La disminución del número de licencias.

Esto podría explicarse por la aparición de otros deportes de raqueta como el pádel o el tenis de playa. Sin embargo, se necesita una respuesta rápida por parte de la comunidad tenística si queremos que el tenis siga siendo uno de los deportes líderes. Creo que un nuevo formato de competiciones en edades tempranas puede tener un efecto positivo en la continuidad de la gente que juega al tenis en el futuro, pero también en el desarrollo de los atletas profesionales.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses y que no recibió ninguna financiación para realizar la investigación.

REFERENCIAS

- Farrow, D., Buszard, T., Reid, M., & Masters, R. (2016). Using Modification to Generate Emergent Performance (and Learning?) in Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(sup1), S21-S22. DOI:10.1080/02701367.2016.1200421
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Grossbard, R., Smith R., Smoll, F., & Cumming, S. (2009). Competitive Anxiety in Youth Athletes. Differentiating Somatic Anxiety, Worry and Concentration Disruption.
- Hackfort, D., & Spielberger, D. (1990). Anxiety in Sports: An international perspective.
- Kowalski, K., Crocker, P., Hoar, S., & Niefer, G. (2005). Adolescents' Control beliefs and Coping with Stress in Sport. *International Journal of Sport Psychology* 36(4):257-272
- Macnamara, A., Button, A., & Collings, 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.
- Nicholls, A., Holt, N., Polman, R., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. DOI:10.1123/tsp.20.3.314
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00893
- Pluim, B., Marks, B., Miller, S., & Staal J. (2007). Health Benefits of Tennis. DOI:10.1136/bjism.2006.034967
- Robazza, C. (2006) Emotions in Sport: An IZOF Perspective. *Literature Reviews in Sports Psychology*. <https://www.researchgate.net/publication/288943076>
- Sagar, S., & Lavalley, D. (2010). The Developmental Origins of Fear of Failure in Adolescent Athletes: Examining parental practices. DOI:10.1016/j.psychsport.2010.01.004
- Sciamanna, C. et. al. (2017). Physical Activity Mode and Mental Distress in Adulthood. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27838116/>
- Statista Research Department. (2021). <https://es.statista.com/estadisticas/982828/cifra-anual-de-licencias-deportivas-de-la-real-federacion-espanola-de-tenis-por-genero/>
- WHO. (2020). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Copyright © 2022 Héctor Botella Blanco



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)





Impacto de la campaña ITF Play and Stay en el tenis de 10 y menores: Opiniones de los expertos de las Federaciones Nacionales más importantes

Rafael Martínez-Gallego^a , Tim Jones^b y Miguel Crespo^b 

^aDepartamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Valencia, España. ^bDepartamento de Desarrollo, Federación Internacional de Tenis, Londres, Reino Unido.

RESUMEN

La campaña de la ITF Play and Stay ha supuesto una iniciativa crucial para aumentar el número de jugadores de tenis en el mundo y promover el tenis como algo fácil, divertido y saludable para todas las edades, géneros, niveles de juego y capacidades físicas. El objetivo del presente estudio fue conocer las opiniones sobre esta campaña de los responsables de los programas de participación de las 35 federaciones nacionales que cuentan con un mayor número de jugadores aficionados. Estos 35 expertos respondieron a un cuestionario elaborado específicamente para este estudio. Los resultados mostraron que el cambio de reglas en la competición para jugadores de 10 años y menores, implantado por la ITF en 2012, fue comunicado de forma correcta a los entrenadores y aporta ventajas para el aumento de la participación, y las mejoras en el aprendizaje y en el rendimiento en tenistas iniciantes. Además, la mayoría de los países afirma que han implantado los conceptos de la campaña tanto en los entrenamientos y competiciones, como en los programas de formación de los entrenadores. Se concluye que, en general, las opiniones de los expertos de las federaciones nacionales responsables de la directiva de participación y de la aplicación de los programas relacionados con los conceptos de la campaña Play & Stay de la ITF obtenidas a través de este estudio son extremadamente positivas.

Palabras clave: desarrollo, participación, tenis, federaciones.

Recibido: 13 enero 2022

Aceptado: 15 febrero 2022

Correspondencia: Rafael Martínez. C/ Gascó Oliag, 3, 46010 València (Spain). Email: Rafael.Martinez-Gallego@uv.es

INTRODUCCIÓN

La Federación Internacional de Tenis (ITF) es el órgano rector del tenis en el mundo. Entre sus funciones se encuentra la de desarrollar el tenis en sus 213 naciones miembro pues es la única organización global que destina presupuesto al desarrollo del tenis en el mundo (ITF, 2022).

Aumentar el número de personas que juegan al tenis ha sido tradicionalmente un pilar fundamental de su enfoque de desarrollo, y desde 2017 es uno de los dos objetivos de Desarrollo de la ITF2024 a través de la Estrategia de Desarrollo - Aumentar la participación en el tenis en todo el mundo para todas las edades, géneros, nivel de juego y capacidades físicas (ITF 2017; 2021). Uno de los programas implementados por la ITF para lograr este objetivo es la campaña ITF Tennis Play & Stay.

La campaña que fue creada por la ITF en 2007 ha atraído el interés de un número considerable de investigaciones (Miley, 2007). De hecho, se ha presentado como ejemplo de programa orientado a la participación, al haber adoptado algunos de los resultados de las investigaciones que apoyan la importancia de atraer y retener al mayor número posible de jugadores

proporcionándoles una experiencia positiva y activa de iniciación al tenis (Crespo & Reid, 2007). Igualmente, las investigaciones lo consideran como una iniciativa que apoya la utilización de una nueva metodología de enseñanza basada en el uso del material (Buszard, et al., 2014; Timmerman, et al., 2015), e instalaciones adaptadas (Goldfine, 2013) y en los constreñimientos (Fitzpatrick, et al., 2017). Incluso se ha reconocido su importancia en la formación de entrenadores de algunos países (Athaniilidis, 2020) y se ha estudiado su efecto en la modificación de las reglas del tenis (Giménez-Egido et al., 2020).

Otras investigaciones han estudiado beneficios específicos de la aplicación de la campaña en la adquisición de distintas habilidades, así Kozak, & Ibraimova (2014) enfatizaron la importancia que esta concede al desarrollo de las habilidades coordinativas en los tenistas de 5-6 años, aspecto que coincide con las tesis de Khaniukova et al. (2012) quienes resaltaban su utilización como actividad extra-escolar para desarrollar las cualidades físicas de jugadores de 9-10 años. Unas conclusiones similares en cuanto a la satisfacción de jugadores de esas edades que participaban en el programa fueron alcanzadas por Koronas (2018).

Igualmente, Zetou et al. (2012) estudiaron el impacto de la campaña en el aprendizaje del servicio y en la satisfacción de un grupo de alumnos de la Escuela Primaria. Los autores concluyeron que los alumnos que participaron en este programa aprendieron el saque a la vez que se divertían y disfrutaban del proceso, lo cual les motivó a seguir jugando al tenis. Estos mismos autores, replicaron su estudio anterior analizando la aplicación de la campaña para la mejora del revés (Zetou et al., 2014) al tiempo que lo relacionaban con la metodología de la comprensión del juego y la mejora de la autoeficacia en los jugadores. Autores como Kist y Ben Makhoulouf (2017), Cabral (2010), o Sanz (2017) reflexionaron sobre su aplicación práctica en programas de iniciación al tenis en todo el mundo.

Por su parte, Krylov & Shesterova (2017) analizaron las ventajas de la aplicación de la campaña y concluyeron que era muy adecuado para el desarrollo de tenistas de 10 años y menores, pero que un aspecto fundamental era la utilización adecuada del equipamiento, en especial de las pelotas adaptadas. De hecho, este aspecto ya había sido indicado por Farrow y Reid (2010) quienes indicaron que la campaña se basaba en el principio de la utilización del material adaptado como estrategia de constreñimientos y demostraron los beneficios de su uso desde el punto de vista de desarrollo del juego y su satisfacción. En la misma línea, Schmidhofer et al. (2014) y Bayer, et al. (2017) enfatizaron la importancia del uso de canchas adaptadas con jugadores de estas edades, Kachel et al. (2015) de las pelotas, y Limpens, et al. (2018) corroboraron la relevancia de adecuar la altura de la red para facilitar el desarrollo del tenis a estas edades tal y como lo propone la campaña. Para un resumen de los aspectos aprendidos, véase a Buszard et al. (2017).

Desde una perspectiva de las ventajas psicológicas, Ishihara, et al. (2017) demostraron los beneficios del uso de esta campaña sobre las funciones ejecutivas de jugadores de 6-12 años. Además, Fitzpatrick et al., (2018) estudiaron la influencia de las modificaciones reglamentarias y de equipamiento en el rendimiento de estos jugadores y Gonçalves et al. (2017) lo estudiaron desde el punto de vista de la competición. De otro lado, los aspectos relacionados con la progresión en la adquisición de habilidades también han sido estudiados por Cortela et al. (2019), Elderton (2009), entre otros. Para un resumen de los beneficios generales, puede verse a Vilches (2017).

La implementación de la campaña ya ha sido objeto específico de una investigación anterior llevada a cabo por Buszard et al (2020) quienes estudiaron las percepciones de entrenadores y otras personas empleadas en las federaciones nacionales sobre el impacto de la implementación de dicho programa en la participación y el desarrollo de habilidades en niños y adultos. El estudio concluyó que los conceptos de la campaña se asociaban positivamente con el aumento y el mantenimiento de la participación, el aprendizaje de habilidades, el desarrollo de talentos y la actitud de la gente hacia el tenis. Igualmente, se observó que los participantes pensaron que el éxito de la campaña se debió tanto a la modificación de las reglas de competición para menores de 10 años introducida en el Reglamento de Tenis de la ITF en 2012 (ITF, 2012), como a los mensajes centrales de la campaña (ITF, 2022).

El objetivo del presente estudio fue conocer las opiniones de los responsables de los programas de participación de determinadas federaciones nacionales sobre la campaña de la ITF Tennis Play and Stay.

METODOLOGÍA

Muestra

La muestra estuvo compuesta por un total de 30 hombres y 5 mujeres expertos de federaciones nacionales, con una edad media de 48.06 años. De los 35 entrenadores, 21 tenían una experiencia en la industria del tenis superior a los 15 años, 4 entre 11 y 15 años y 1 entre 5 y 10 años. Los expertos pertenecían a 35 países diferentes (Tabla 1) y todos ellos desempeñaban algún cargo relacionado con la participación o la formación de entrenadores en su federación nacional. El criterio de selección de los países de procedencia de los expertos se llevó a cabo en función del número de jugadores de tenis en cada país. La suma de los jugadores de estos países participantes en nuestro estudio supone más del 99 % del número total de jugadores en el mundo según el Informe Global del Tenis de la ITF (ITF, 2021).

Tabla 1

País de procedencia de los entrenadores.

Países
Argentina
Austria
Bélgica
Brasil
China
Colombia
Croacia
Francia
Hungría
India
Indonesia
Irán
Israel
Italia
México
Polonia
Portugal
Rusia
España
Suecia
Suiza
Túnez
Turquía
Estados Unidos
Vietnam

Instrumento

Los datos fueron obtenidos a través de un cuestionario diseñado ad-hoc para este estudio. Se llevó a cabo un debate entre los autores para llegar a un acuerdo sobre los ítems seleccionados, sus definiciones y un borrador inicial del cuestionario. El siguiente paso consistió en una evaluación cuantitativa y cualitativa realizada por 5 directores de tenis, entrenadores certificados y formadores de entrenadores que

Tabla 2

Categorías y subcategorías incluidas en el cuestionario.

Categoría	Subcategoría	Ítem
Comunicación	Conocimiento	Estaba al tanto del cambio de las reglas de competición para jugadores de 10 años y menores implementada por la ITF en 2012.
	Comunicación	La ITF ha comunicado el cambio de las reglas de competición para jugadores de 10 años y menores de manera eficaz a sus grupos de interés.
Ventajas	Participación	El cambio de las reglas para jugadores de 10 años y menores tiene ventajas evidentes para aumentar el nivel de participación de los jugadores iniciantes.
	Aprendizaje y rendimiento	El cambio de las reglas para jugadores de 10 años y menores tiene ventajas evidentes para la mejora del aprendizaje y el rendimiento de los jugadores iniciantes.
Implementación	Entrenamientos	Los entrenadores de mi país implementan el cambio de las reglas de competición para jugadores de 10 años y menores en la mayoría de sus sesiones de entrenamiento.
	Competición	Las competiciones en mi país implementan el cambio de las reglas de competición para jugadores de 10 años y menores en la mayoría de los torneos para jugadores de 10 años y menores.
	Formación de entrenadores	El programa de certificación de entrenadores de mi país incluye información sobre las reglas para jugadores de 10 años y menores en la mayoría de los cursos para jugadores de 10 años y menores.
Disponibilidad	Material	El material (pelotas rojas, naranjas y verdes) relacionado con el cambio de las reglas de competición para jugadores de 10 años y menores está generalmente disponible en mi país.
	Instalaciones	Las instalaciones (pistas y redes rojas, naranjas y verdes) relacionadas con el cambio de las reglas de competición para jugadores de 10 años y menores está generalmente disponible en mi país.
Mejoras	Cambios	Deberían realizarse más cambios en las Reglas del Tenis para facilitar el juego de los jugadores de 10 años y menores.
	Investigación	Se necesita más investigación sobre el tenis de 10 años y menores para incrementar el conocimiento sobre las reglas para jugadores de 10 años y menores.
Impacto	Impacto general	En general, creo que el cambio de las reglas de competición para jugadores de 10 años y menores ha tenido y seguirá teniendo un impacto positivo considerable en el tenis de 10 años y menores.

analizaron, evaluaron y sugirieron cambios en las definiciones y los ítems propuestos. A partir de estas mejoras, se diseñó una versión final del instrumento. El cuestionario final constó de 11 ítems en los que se analizó la comunicación, las ventajas, la implementación, la disponibilidad, las mejoras, el impacto de la campaña de la ITF Tennis Play and Stay para jugadores de 10 años y menores, y el cambio de las reglas de la competición implementado por la ITF en 2012 (Tabla 2).

Procedimiento

Con el apoyo y la asistencia del área de Participación y Educación del Departamento de Desarrollo de la Federación Internacional de Tenis, a través de un correo electrónico, se envió el cuestionario en línea, a los departamentos de participación o formación de entrenadores de las federaciones nacionales seleccionada, solicitando que fuera cumplimentado por la persona con un mayor conocimiento y competencias sobre el tenis para jugadores de 10 años y menores de dicha organización. Al comienzo del cuestionario en línea, se mostró a los entrenadores una descripción del estudio y se les informó sobre la confidencialidad y el carácter voluntario de la investigación, de acuerdo con la Declaración de Helsinki.

Análisis de los datos

Los datos obtenidos mediante el cuestionario en línea se exportaron al programa Microsoft Excel, donde se procesaron para darles formato, realizar los análisis y crear los gráficos.

RESULTADOS

La Figura 1 muestra las opiniones de los expertos respecto a cada una de las cuestiones incluidas en el formulario, relacionadas con las variables de estudio.

Por lo que respecta a la comunicación de la campaña de la ITF Tennis Play and Stay para jugadores de 10 años y menores, y el cambio de reglas de competición implementado por la ITF en 2012. De forma general, los expertos de la mayoría de los países indicaron que eran conocedores de este cambio en las reglas y que la comunicación a los grupos de interés por parte de la ITF fue efectiva. Únicamente se observaron discrepancias por parte de dos expertos. Uno de ellos indicó que desconocía los cambios en las reglas, y otro mostró su desacuerdo en cuanto a la efectividad de la ITF a la hora de comunicar el cambio en las reglas.

En cuanto al incremento de la participación y al aprendizaje y el rendimiento en niveles de iniciación. La gran mayoría de expertos estuvieron totalmente de acuerdo en que este cambio supone ventajas, tanto para el incremento de la participación, como para el aprendizaje y el rendimiento de los jugadores iniciantes. Uno de los expertos se mostró contrario a esta tendencia, mostrando su desacuerdo respecto a que este cambio en las reglas supusiera una ventaja en cuanto al aumento de la participación.

De forma general, respecto a la implementación del cambio de reglas de competición para jugadores de 10 años y menores en los entrenamientos, competiciones y en la formación de entrenadores, los expertos se mostraron de acuerdo en que la regla se implementa en los tres ámbitos, aunque existe un número importante de entrenadores que se mostraron neutrales. Además, un número reducido de expertos (n= 3) indicaron no estar de acuerdo en que se esté implementando, bien porque la regla no se implementaba en los entrenamientos o en las competiciones, o bien porque no se incluía en la información de los cursos de formación de entrenadores.

La gran mayoría de expertos mostró su acuerdo en cuanto a la disponibilidad de instalaciones y material para implementar el

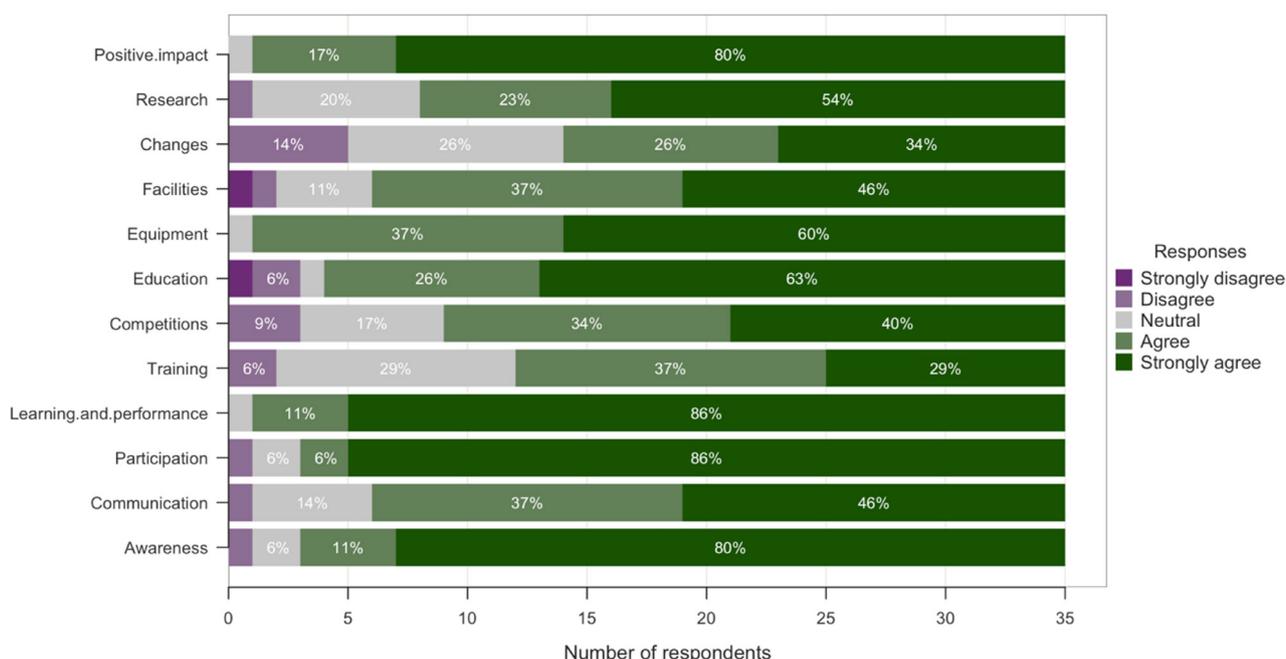


Figure 1. Opiniones de los entrenadores respecto a las variables analizadas.

cambio de reglas de competición para jugadores de 10 años y menores. Aunque algunos países se mostraron neutrales, un único experto indicó estar en desacuerdo con tener acceso a instalaciones para poder aplicar la regla.

Por lo que respecta a la introducción de más cambios, la mayoría de los expertos se mostraron partidarios de realizar más cambios, aunque hubo un porcentaje importante de expertos que se mostraron neutrales, y un menor porcentaje que mostró su desacuerdo en realizar más cambios. En cuanto a la necesidad de llevar a cabo más investigación sobre el cambio de reglas de competición para jugadores de 10 años y menores, la gran mayoría de expertos indicaron estar de acuerdo con ello.

Finalmente, a excepción de un experto, que se mostró neutral, el resto de los expertos indicaron estar de acuerdo o muy de acuerdo en que, de forma general, el cambio de reglas ha tenido y seguirá teniendo un impacto positivo en el tenis para jugadores de 10 años y menores.

DISCUSIÓN

En este estudio se han analizado las opiniones de los responsables de los programas de participación de determinadas federaciones nacionales sobre la campaña de la ITF Tennis Play and Stay. Los resultados obtenidos han mostrado que el cambio de reglas de competición para jugadores de 10 años y menores, implantado por la ITF en 2012, ha sido comunicado de forma correcta a los entrenadores de tenis y aporta ventajas desde el punto de vista de la participación, así como desde el punto de vista del aprendizaje y del rendimiento. Además, la mayoría de los países han implantado los conceptos de la campaña tanto en los entrenamientos y competiciones, como en los programas de formación de los entrenadores. Por otro lado, en cuanto a la disponibilidad de los materiales y las instalaciones, en la gran mayoría de países existe, una alta disponibilidad. También se ha podido observar como existe un alto interés por parte de los expertos sobre la introducción de más cambios en las

reglas, así como sobre la realización de más investigaciones. Finalmente, se ha podido comprobar como la implantación la campaña ITF Tennis Play and Stay ha tenido y seguirá teniendo un impacto positivo general en el tenis para jugadores de 10 años y menores.

Los resultados obtenidos en el estudio siguen la misma línea que las conclusiones alcanzadas por investigaciones anteriores. De hecho, con respecto a la influencia de la campaña ITF Tennis Play and Stay en la participación y el aprendizaje, nuestros resultados coinciden plenamente con los obtenidos por Buszard et al. (2020), que concluyeron que la campaña se asociaba positivamente con el aumento y el mantenimiento de la participación, el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de talentos. Además, también coinciden con un número importante de trabajos que han analizado la influencia de la campaña en el aprendizaje y el rendimiento (Kozak, & Ibraimova, 2014; Khaniukova et al., 2012); Koronas, 2018; Zetou et al., 2012; Zetou et al., 2014; Cortela et al., 2019; Elderton, 2009; Vilches, 2017)

Por lo que respecta a su implementación en las competiciones de jugadores de 10 años y menores, estudios previos han demostrado las ventajas que aporta (Giménez-Egido et al., 2020; Gonçalves et al., 2017), lo que refuerza el hecho de que sea ampliamente implementado en los diferentes países. Por otro lado, algunos estudios han reconocido la importancia de incluir la campaña ITF Tennis Play & Stay en los programas en la formación de los entrenadores (Athaniilidis, 2020), lo que también apoya la inclusión del concepto en el currículo de la mayoría de los países.

Por lo que se refiere al equipamiento e instalaciones relacionados con la campaña ITF Tennis Play & Stay, el hecho de que exista una alta disponibilidad es muy positivo para el impacto que el programa puede tener en el desarrollo de jugadores de 10 años y menores. Según varios estudios, el uso de pelotas, raquetas y pistas adaptadas es uno de los aspectos más importantes que determinan el éxito de la campaña (Buszard, et al., 2014; Timmerman, et al., 2015;

Goldfine, 2013; Krylov & Shesterova, 2017; Farrow y Reid, 2010; Schmidhofer et al., 2014; Bayer et al., 2017; Kachel et al., 2015; Limpens, et al., 2018; Buszard et al., 2017).

El hecho de que la mayoría de los expertos se muestren partidarios de realizar más cambios en las reglas y de que se lleve a cabo más investigación, refuerza la filosofía de la campaña de presentarse como una iniciativa en constante evolución abierta a realizar cambios y adaptaciones basados en la información aportada por la investigación. Un buen ejemplo son las recomendaciones que hacen referencia a la altura de la red para las competiciones de jugadores de 10 años y menores, que fue probada como una enmienda a las Reglas de Tenis de la ITF (ITF, 2021) después de que varios estudios de investigación determinaran la altura ideal (Buszard et al., 2017).

Finalmente, al igual que los estudios llevados a cabo por Kist y Ben Makhoulf (2017), Cabral (2010), o Sanz (2017), los resultados que hemos obtenido en este estudio son muy positivos respecto al impacto que esta campaña está teniendo para el desarrollo de jugadores de 10 años y menores en todo el mundo.

CONCLUSIÓN

Las opiniones de los responsables de los programas de participación de las federaciones nacionales con mayor número de jugadores aficionados sobre la campaña de la ITF Tennis Play and Stay obtenidas mediante este estudio son, en general, extremadamente positivas.

Con todo, algunas limitaciones de este trabajo se encuentran en el hecho de que la muestra se ha reducido a 35 de los 213 países miembros de la ITF y a que no se llevaron a cabo entrevistas en profundidad que pudieran proporcionar una visión más precisa de las opiniones de los participantes en el estudio. Por otro lado, los resultados obtenidos en esta investigación sugieren nuevas líneas de estudio dirigidas a comprender mejor las posibles diferencias en cuanto al impacto de esta campaña en los distintos países y a analizar las particularidades de su gestión a escala mundial.

Para finalizar, podemos concluir que las opiniones de los expertos coinciden con los resultados de las investigaciones en cuanto a los variados beneficios de la aplicación de la campaña ITF Tennis Play & Stay para aumentar la participación del tenis en el mundo.

AGRADECIMIENTOS

Los autores desean agradecer a todos los expertos de las federaciones nacionales que respondieron al estudio por su colaboración desinteresada en el mismo.

FINANCIACIÓN Y CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no han recibido financiación alguna para realizar la investigación ni tienen conflicto de intereses con relación a la misma.

REFERENCIAS

- Athanaïlidis, I. (2020). Education of greek tennis coaches and the methodology for basic strokes. *Journal of Physical Education Research*, 7, 31-35.
- Bayer, D., Ebert, M., & Leser, R. (2017). A comparison of the playing structure in elite kids tennis on two different scaled courts. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(1-2), 34-43.
- Buszard, T., Farrow, D., Reid, M., & Masters, R. S. (2014). Modifying equipment in early skill development: A tennis perspective. *Research quarterly for exercise and sport*, 85(2), 218-225.
- Buszard, T., Oppici, L., Westerbeek, H., & Farrow, D. (2020). Implementation of a modified sport programme to increase participation: Key stakeholder perspectives. *Journal of sports sciences*, 38(8), 945-952. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1737370>
- Buszard, T., Reid, M., & Farrow, D. (2017). Research inspired by Tennis Play and Stay-what have we learned about modifying tennis equipment? *ITF Coaching & Sport Science Review*, 25(72), 8-11.
- Cabral, V. (2010). Tennis 10s and play and stay in Portugal. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 51(18), 7-8.
- Cortela, C. C., García, J. P. F., Higuera, M. D., & Aburachid, L. M. C. (2019). The transition process towards the yellow ball in tennis teaching. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 27(79), 31-33.
- Crespo, M., & Reid, M. M. (2007). Motivation in tennis. *British journal of sports medicine*, 41(11), 769-772.
- Elderton, W. (2009). Progressive tennis: 5-7 year old development. *ITF Coaching Sport Sci Rev*, 16(47), 5-6.
- Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of sports sciences*, 28(7), 723-732.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. A. (2017). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 35(22), 2204-2210.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. (2018). How do LTA mini tennis modifications shape children's match-play performance? *ITF Coaching and Sport Science Review*, 26(74), 4-7.
- Gimenez-Egido, J. M., Ortega-Toro, E., Palao, J. M., Verdú-Conesa, I., & Torres-Luque, G. (2020). Effect of modification rules in competition on technical-tactical action in young tennis players (under-10). *Frontiers in psychology*, 2789.
- Goldfine, B. (2013). Tennis courts and equipment for junior players. *Journal of Facility Planning, Design, and Management*, 1(1).
- Gonçalves, G. H. T., Klering, R. T., Aires, H., & Balbinotti, C. A. A. (2017). Tennis competition's contributions to children's education and personal development. *Journal of Physical Education*, 27.
- Ishihara, T., Sugawara, S., Matsuda, Y., & Mizuno, M. (2017). The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6-12-year-old children. *Neuroscience letters*, 642, 97-101.
- International Tennis Federation. (2012). ITF Rules of Tennis 2012. ITF.
- International Tennis Federation. (2021). ITF Rules of Tennis 2021. ITF.
- International Tennis Federation. (2021). ITF Global Tennis Report. <https://www.itftennis.com/en/about-us/organisation/publications-and-resources/publications/>
- International Tennis Federation. (2022). <http://www.tennisplayandstay.com/about-tennis-playplusstay/about-playplusstay.aspx>. Accessed 20 February.
- International Tennis Federation. (2022). <https://www.itftennis.com/en/growing-the-game/>. Accessed 20 February.
- Kachel, K., Buszard, T., & Reid, M. (2015). The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of sports sciences*, 33(3), 320-326.

- Khaniukova, O. V., Griukova, V. V., & Kireyev, O. A. (2012). Usage the means of mini-tennis after school to enhance the development of physical qualities of children 9-10 years old. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, 10, 71-75.
- Kist, C., & Ben Makhlof, A. (2017). Tennis Play and Stay-Case studies from South America and West, Central and North Africa. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 25(72), 27-29.
- Koronas, V. (2018). The effects of the tennis Play and Stay program on backhand skill learning and level of satisfaction in elementary school students. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov*, 11(60).
- Kozak, A. M., & Ibraimova, M. V. (2014). Construction of training process of tennis players aged 5-6 years, taking into account the specifics of the development and control of their coordination skills. *Physical education of students*, (6), 17-24.
- Krylov, D., & Shesterova, L. (2017). Application of the "Play and Stay" program in the training of tennis players up to 10 years. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, (6 (62)), 48-50.
- Limpens, V., Buszard, T., Shoemaker, E., Savelsbergh, G. J., & Reid, M. (2018). Scaling constraints in junior tennis: the influence of net height on skilled players' match-play performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 89(1), 1-10.
- Miley, D. (2007). Tennis... play and stay. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 42(15), 2-3.
- Sanz, D. (2017). The importance of modifying the equipment for beginner tennis players: Tennis Play and Stay development in Spain. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 72(72), 8-9.
- Schmidhofer, S., Leser, R., & Ebert, M. (2014). A comparison between the structure in elite tennis and kids tennis on scaled courts (Tennis 10s). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 829-840.
- Timmerman, E., De Water, J., Kachel, K., Reid, M., Farrow, D., & Savelsbergh, G. (2015). The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis. *Journal of sports sciences*, 33(10), 1093-1100.
- Vilches, F. (2017). Benefits of Tennis Play and Stay principles in the physical development of young tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 25(72), 19-22.
- Zetou, E., Koronas, V., Athanailidis, I., & Koussis, P. (2012). Learning tennis skill through game Play and Stay in elementary pupils. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2), 560-572.
- Zetou, E., Vernadakis, N., Derri, V., Bebetos, E., & Filippou, F. (2014). The effect of game for understanding on backhand tennis skill learning and self-efficacy improvement in elementary students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 765-771.

Copyright © 2022 Rafael Martínez-Gallego, Tim Jones y Miguel Crespo



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](#). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](#)

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



Recommended e-books

ITF EBOOKS

ITF ebooks offers an exclusive range of publications from the world of tennis, which are a must read for all those with an interest in the sport.

In this app users will find manuals for training and development, regularly published scientific research articles from worldwide experts and key technical and tactical information.

Users can also download and read several free publications on their mobile device or purchase ebooks at a significant discount to the printed versions. This app provides publications in Spanish, English, French, Russian, Chinese, Portuguese, Arabic and more.

The image displays the ITF ebooks app interface. On the left, a white smartphone mockup shows the app icon on the home screen, alongside other standard iOS icons like Newsstand, iTunes Store, App Store, Passbook, Settings, Phone, Mail, Safari, and Music. Above the phone are the ITF ebooks logo, the Android robot icon, and the Apple logo. On the right, a tablet mockup shows the app's library screen. The screen features a blue header with the ITF ebooks logo and the International Tennis Federation name. Below the header, several ebook covers are displayed in a grid, each with a 'Free' and 'Info' button. The visible titles include: 'ITF GUIDE TO RECOMMENDED HEALTH CARE STANDARDS For Tennis Tournaments', 'Rules of Tennis 2017 International Tennis Federation', 'THE FOREHAND SHOT IN TENNIS The Forehand Shot in Tennis Cyril Genevois, Maxime Field and Miguel Crespo', 'The Tennis Volunteer Guidelines to help recruit and retain tennis volunteers', 'ESSENTIAL READINGS FOR TENNIS COACHES (vol. I) Essential Readings for Four Tennis Coaches (vol. I) Miguel Crespo, Merlin van de Graam, Abbie Probert', and 'Being a Better Tennis Parent Guidelines to help parents Miguel Crespo and Dave Milley'. At the bottom of the graphic, the text reads: 'Available to download on all Apple and Android mobile devices and tablets'. The ITF logo and 'International Tennis Federation' text are centered at the bottom of the graphic.

Recommended web links

ITF Coaching:



Top quality tennis coaching is vital to develop players to the best of their abilities at every level. The ITF is focused on coaching the coaches, and providing support to National Associations (and individual tennis coaches) through courses, conferences, online learning and various publications

Worldwide Coach Education

Every year, the ITF Coach Education programme works with an average of 60 countries to help develop and deliver ever higher standards of tennis coaching. We also develop programmes for our member nations who don't currently have a system for certifying coaches. We provide qualified experts to deliver the tennis coaching courses, along with course resources in English, French and Spanish, and selected documents in four other languages

ITF Development:



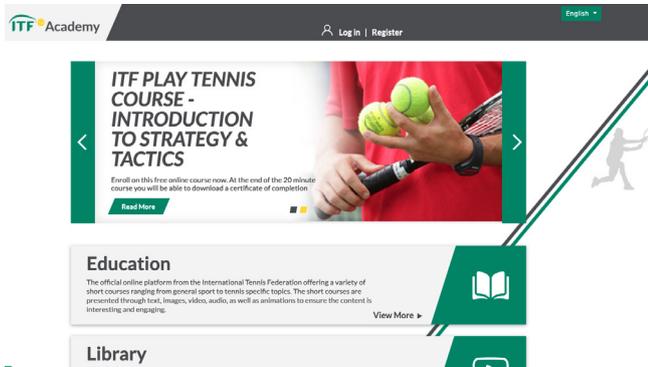
The ITF is here to develop and grow tennis around the globe, working with Regional and National Associations to identify rising talent and build new and better facilities. And we're here to support players on every step of their development, from playground to podium

FUNDING

We focus our funding across six pillars that cover all areas of development: Performance, Participation, Coaching, Facilities, Events and Administration & Resources. 2019 saw a 17% increase in the amount we spent on development to over \$11.3 million. More than half of this figure



ITF Academy:



Education

The official online platform from the International Tennis Federation offering a variety of short courses ranging from general sport to tennis specific topics. The short courses are presented through text, images, videos, audio, as well as animations to ensure the content is interesting and engaging.

Library

WTN:



ITF World Tennis Number

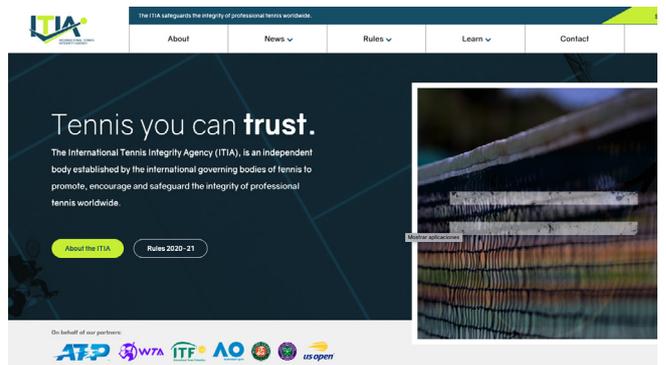
We are creating the world's largest tennis community and we want you to be a part of it.



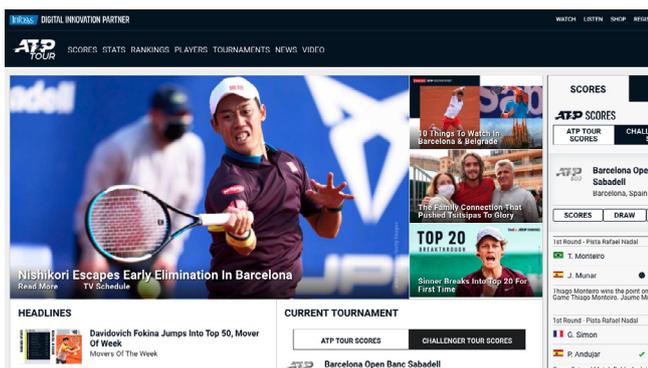
ITF Tennis Play and Stay:



ITIA:



ATP:



WTA:

