

## ¡BIENVENIDOS A "COACHES REVIEW"!

Bienvenidos al presente ejemplar de la Revista para Entrenadores de la FIT que contiene artículos de Argentina, Gran Bretaña, Canadá, Chile, Croacia, Holanda, Irlanda, Polonia y Suiza. Los temas abarcados incluyen un artículo de Frank Dorsky (PhD) sobre como mejorar el entrenamiento mental, un análisis retrospectivo de dos buenas jugadoras juniors, a cargo de Piotr Unierzyski, un artículo de Frank van Fraayenhoven y Victor Mion que describe como elaborar el perfil mental del jugador de tenis, y otro de Daria Kopsic y Fernando Segal relativo al desarrollo de jugadoras en el tenis. El artículo de Hrvoje Zmajic de Croacia generará, sin duda alguna, un gran debate entre los entrenadores de jugadores juniors. Según las investigaciones realizadas por él, parecería que la gran mayoría de tenistas juniors de gran éxito son jugadores nacidos durante los cuatro primeros meses del año. En otra contribución a la presente Revista, Svatopluk Stojan, ex Entrenador y Coach Nacional Suizo, nos ofrece su amplia y rica experiencia a la hora de evaluar el talento de los jugadores en un artículo titulado "De Promesa a Campeón - La Función del Entrenador".

A los entrenadores que trabajan en Asia y Sudamérica les podrá interesar participar en los Seminarios Regionales de la FIT para Entrenadores que tendrán lugar más adelante este mismo año. Las informaciones detalladas sobre el Seminario Sudamericano de la FIT para Entrenadores de Tenis y el Seminario Regional para Asia de la FIT figuran reproducidas en la última página del presente ejemplar.

Muchos de los lectores que trabajan con tenistas juniors de alto nivel entenderán cuán difícil es para los jugadores, especialmente para aquellos provenientes de países de menor desarrollo tenístico, adquirir la experiencia de competición necesaria para "dar el salto" hasta los primeros lugares del ranking mundial. Teniéndolo presente, El "ITF Touring Team Programme" (**Programa de Equipos de la FIT**) continúa brindando asistencia a jóvenes tenistas con talento de los países miembros de la FIT, para que puedan adquirir esa valiosa experiencia de competición fuera de su propia región.

En la **categoría junior**, la FIT tiene 12 equipos regionales que participan en torneos bajo la supervisión de un "Coach" de la FIT. La FIT sufraga todos los gastos de los integrantes de los equipos. En la cúspide del Programa de Equipos Junior se hallan los dos Equipos Internacionales de Jugadores de hasta 18 años que todos los veranos participan en torneos disputados en Europa. El Equipo Internacional A, que aparece en la fotografía, compuesto por jugadores situados ente los 30 primeros lugares del ranking, participa cada año en ocho torneos de alto nivel, que incluyen los Campeonatos Juniors de Italia, el torneo para juniors de Roland Garros y los Campeonatos para Jugadores Juniors de Wimbledon.

Como muestra de la magnitud de dicho programa, baste decir que, durante los 6 meses transcurridos desde enero de 1996, 125 jugadores de 56 países han podido beneficiarse del mismo, al ser incluidos en los equipos de competición de la FIT.

En la categoría de **jugadores profesionales**, la FIT tiene tres equipos que funcionan ininterrumpidamente durante todo el año. Son los siguientes:

\* Un Equipo de Jugadores situados por debajo del 350 del ranking mundial, supervisados por Iván Molina de Colombia.

\* Un Equipo "Challenger" para jugadores situados entre los 350 mejores del ranking, bajo la supervisión de Jacques Hervet de Francia.



\* Un Equipo de Jugadoras para tenistas situadas entre las 500 mejores del ranking, bajo la supervisión de Daria Kopsic.

Al facilitarles los servicios de un entrenador que viaja con ellos y les asesora sobre todos los aspectos de la competición en el circuito internacional, el Programa de Equipos de Profesionales de la FIT permite acelerar claramente la transición de los jugadores del nivel junior hasta los peldaños superiores de la competición profesional. En la categoría profesional, la FIT cubre el sueldo y los gastos de los entrenadores que acompañan a los equipos, mientras que los jugadores integrantes de los mismos deben sufragar sus propios gastos de viaje y alojamiento.

Sin duda, algunos de nuestros lectores estarán trabajando con jugadores que desearían ser considerados para una posible inclusión en el Programa de Equipos de Competición, ya sean para juniors o para jugadores profesionales. De ser así, los jugadores que estén interesados deben ponerse en contacto con sus Federaciones Naciones respectivas para que éstas, a su vez, remitan una solicitud oficial en su nombre al Departamento de Desarrollo de la FIT en Londres.

Esperamos que los artículos que aparecen en la Revista sigan siendo objeto de amplios debates y comentarios por parte de los entrenadores de todo el mundo. Si alguno de nuestros lectores desea aportar sus observaciones sobre cualquiera de los artículos publicados en la Revista, les invitamos a que nos las hagan llegar por carta. De considerar que los comentarios son interesantes, podríamos publicar algunas de las cartas recibidas en futuros números de la Revista.

Una vez más, gracias a todos los entrenadores que han contribuido con sus artículos al presente número de la ITF Coaches Review. Si disponéis de material que os parece interesante y que puede prestarse a su publicación en un ejemplar futuro de la Revista, os rogamos que nos lo hagáis llegar para que pueda ser tomado en cuenta.

Os deseamos que disfrutéis mucho de la lectura de este noveno número de la Revista.



Doug MacCurdy  
Director General



Dave Miley  
Administrador de Desarrollo

# ANÁLISIS RETROSPECTIVO DE GANADORAS DE TORNEOS JUNIORS DEL GRAND SLAM

**PERFILES DE ALEXANDRA OLSZA Y MAGDA GRZYBOWSKA A LA EDAD DE 12 AÑOS**  
*Por el Dr. Piotr Unierzyski (Polonia), Escuela Universitaria de Educación Física, Poznan (Polonia)*

Gracias a los notables progresos realizados por dos jóvenes jugadoras, Alexandra Olsza (nacida en 1977) y Magda Grzybowska (nacida en 1978), Polonia cuenta actualmente con la posibilidad de convertirse en una nueva potencia en el tenis femenino. Alexandra ganó las dos pruebas (individual y dobles) del pasado torneo junior de Wimbledon y Magda venció en el torneo junior del Open de Australia el pasado mes de enero.

Hay muchas razones que explican estos éxitos. Una de las más importantes es que ambas jugadoras tuvieron de la oportunidad de integrar el equipo de la FIT el pasado año.

No obstante, el objetivo de este artículo no es describir los "métodos de entrenamiento" de ambas jóvenes jugadoras, que les permitirán "escalar posiciones hasta elevarse a la cumbre". Preferiría que las consideráramos desde el punto de vista de su desarrollo. Todo el mundo sabe que incluso las condiciones de entrenamiento idóneas y el máximo apoyo federativo no bastan, por sí solos, para "producir" futuros campeones.

Es absolutamente crucial que el tenista tenga un nivel básico de habilidades al principio de su carrera. Sin embargo, aunque estas habilidades pueden no tener tanta importancia durante sus primeros años de junior, es vital desarrollar la mayor parte de ellas (por ejemplo, la velocidad y la agilidad) entre los 10 y los 12 años (es decir, 6 o 7 años antes de que el tenista inicie su carrera "profesional").

Como se verá, ninguna de las dos eran "campeonas" en todas las pruebas y tests a que fueron sometidas, conjuntamente con sus compañeras de edad. En la mayoría de tests obtuvieron resultados "normales" (con ligeros desvíos de +1 respecto a los valores promedio) en relación con los resultados registrados por las 50 mejores jugadoras polacas de 12 años.

También podrá observarse que tanto Alexandra como Magda se hallaban retrasadas en su desarrollo biológico. Un retraso en el desarrollo biológico del jugador puede entrañar un descenso de nivel en las habilidades motoras y, con ello, peores resultados en competición torneos durante la fase inicial de la pubertad. Sin embargo, esto no tiene demasiada importancia a la hora de predecir el potencial futuro del jugador. Alexandra es un excelente

ejemplo de ello ya que, a la edad de 12 años, sólo estaba clasificada el lugar número 12 en Polonia.

Es interesante destacar que ambas jugadoras eran mucho más rápidas que la media - como se sabe, la velocidad de reacción (una habilidad innata) es uno de los factores que inciden de manera más importante en el rendimiento del jugador en el tenis moderno. Magda ya era mucho más alta (actualmente mide 184 cms.) y más fornida. Alexandra era una jugadora relativamente pequeña pero sumamente ágil, con un nivel suficiente de potencia muscular en las piernas. Ambas jugadoras obtuvieron valores cercanos a la media en todos los tests de características psicológicas (fortaleza mental, motivación para lograr resultados y nivel intelectual).



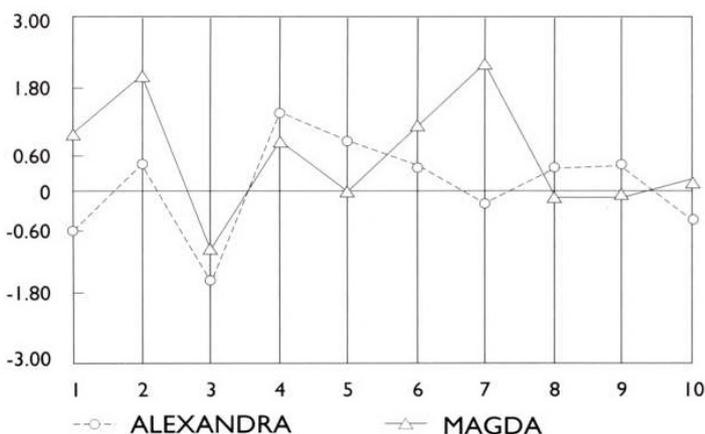
Picture: Paul Zimmer  
Magda Grzybowska

Este análisis retrospectivo de dos jugadoras que han cosechado importantes éxitos nos permite sacar algunas conclusiones prácticas importantes, tales como:

1. En cuanto a la identificación de talentos, es importante que, incluso a los 10 o 12 años, el jugador no presente "lagunas" en ninguna habilidad o factor susceptibles de limitar su rendimiento. Por ejemplo, un jugador lento puede ser campeón a los 12 años, pero nunca podrá serlo a la edad de 20 años.
2. En vista de que es prácticamente imposible que los tenistas presenten todas las predisposiciones en materia de habilidades al máximo nivel (por ejemplo, que tengan tanto una velocidad como una resistencia idóneas), los jugadores con talento o "promesas" deben poseer un buen nivel (igual o superior a la media) en todas (o casi todas) las habilidades.
3. Dado que es posible desarrollar la mayoría de habilidades hasta un nivel óptimo antes de la pubertad (particularmente la agilidad y la rapidez), el desarrollo general y completo de las habilidades básicas durante las etapas iniciales de la carrera del jugador puede ser crucial para su futuro éxito.

## FACTORES REPRESENTADOS EN EL GRAFICO:

1. Altura
2. Índice de esbeltez (índice de Rohrer)
3. Índice de desarrollo biológico (indica si el desarrollo está adelantado o retrasado)
4. Velocidad de "arranque" (capacidad de aceleración) - velocidad en carrera de 5 mts.
5. Agilidad - tiempo cronometrado en carrera de "lanzadera" de 9 x 6 mts.
6. Potencia dinámica de las piernas - distancia de salto "a lo ancho" desde posición "parada".
7. Potencia dinámica de los brazos y el tronco - distancia del lanzamiento de un balón medicinal de 2 kgs.
8. Resistencia física (según el método de Strelau)
9. Motivación para la obtención de resultados (test de Wiederschal-Bazyl)
10. Nivel intelectual (Escala de Matriz de Raven)



Perfiles de Alexandra Olsza y Magda Grzybowska a los 12 años

# ¿NACEN EN ENERO LOS MEJORES JUGADORES JUNIORS?

por Hrvoje Zmajic – Croacia

## EL IMPACTO DE LA EDAD BIOLÓGICA Y DE LA EDAD CRONOLÓGICA EN LA CLASIFICACIÓN Y EL DESARROLLO DE LOS JUGADORES JUNIOR

Los jugadores juniors, de edades comprendidas entre 12 y 18 años, se encuentran en el período de más intenso crecimiento y desarrollo. El crecimiento viene dado por los aumentos de la talla del cuerpo o de sus partes, mientras que el desarrollo guarda relación con la rapidez y la secuencia de las fases sucesivas en las que el jugador joven se va acercando al estado de madurez adulta (A.D.G. Baxter-Jones). El estado de madurez de cada individuo se denomina "edad biológica". Las diferencias entre las edades biológicas de un grupo de niños de una misma edad cronológica pueden ser muy significativas, y ello puede afectar a su nivel de rendimiento y sus resultados. La importancia del desarrollo del rendimiento físico y su efecto par al logro de éxitos destacados en los torneos juniors, especialmente durante el período entre 13 y 16 años, ya ha sido confirmada y descrita por autores tales como J. Wieneck y P. Unierzyski. Como consecuencia de ello, los jugadores biológicamente más maduros de las categorías más jóvenes de juniors (hasta 14 años) son generalmente los que ocupan los lugares más altos de la clasificación (A.D.B. Baxter-Jones).

El Gráfico 1 indica la distribución por meses de las fechas de nacimiento, mientras que el Gráfico 2 muestra la distribución correspondiente a principios del año (Enero a Abril), a la mitad (Mayo a Agosto) y a finales del año (Septiembre a Diciembre). Los datos recogidos en los gráficos proceden de los integrantes de los equipos nacionales juniors que compitieron en las Copas Europeas para Juniors (para jugadores de hasta 14, 16 y 18 años de edad) entre 1990 y 1995. Para cotejar estos resultados con los de jugadores del circuito profesional masculino, hemos reproducido la lista final del ranking de la ATP (los cien mejores jugadores) del año 1994.

GRÁFICO 1

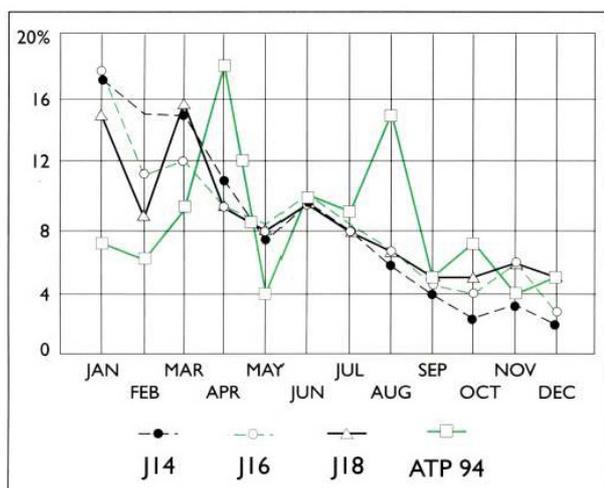
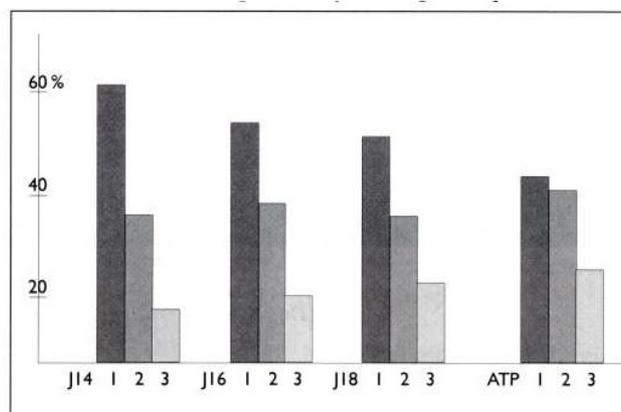


GRÁFICO 2. 1. Enero-Abril 2. Mayo-Agosto; 3. Septiembre-Diciembre.



Sobre la base de los cuadros anteriores, podemos concluir lo siguiente:

- Más de un 50% de los participantes en las Copas Europeas para Juniors son jugadores nacidos durante los cuatro primeros meses del año.
- El número de jugadores nacidos durante los cuatro primeros meses del año va descendiendo a mediada que pasamos de la categoría de 14 a la de 18 años, mientras que va aumentando el número de jugadores nacidos durante los últimos cuatro meses del año.
- Lista final del ranking de la ATP de 1994. La distribución de las fechas de nacimiento según los meses del año de es bastante distinta a la de los jugadores de las categorías junior, pero, aun así, el menor grupo corresponde a los nacidos durante los cuatro últimos meses del año.

EN VISTO DE LO QUE INDICAN LOS GRAFICOS, CABE APUNTA A ALGUNOS PROBLEMAS, TALES COMO:

- ¿Porqué hay tantos jugadores "promesas" con talento (sobre todo en las categorías mas jóvenes de juniors) que luego en el tenis profesional no alcanzan los resultados esperados?

Porque muchos de ellos se hallaban biológicamente más adelantados que la media de jugadores de su edad cronológica. Pudieron cosechar grandes éxitos en torneos juniors gracias al desarrollo precoz de diversas características, tales como la velocidad, la fuerza, la resistencia y la madurez mental.

- ¿Porqué se dan tantos casos de jugadores jóvenes que "se queman" ("burn-out") y "cuelgan los guantes" o "abandonan" ("drop-out")?

Porque, muy frecuentemente, los padres y entrenadores no tienen en cuenta la diferencia entre la edad biológica y la edad cronológica de sus hijos o pupilos al definir sus métodos de entrenamiento y comparar sus progresos con los de los mejores jugadores de la misma categoría cronológica.

### SUGERENCIAS PRÁCTICAS

Los entrenadores experimentados no piensan en la edad biológica pero, además de otros factores, al evaluar el talento de sus jugadores juniors observan consciente o inconscientemente su madurez biológica tomando en cuenta algunas características sexuales secundarias, como, por ejemplo, el vello corporal, la altura del jugador, el tamaño de las manos y los pies, el estado de desarrollo de la musculatura, etc. Podríamos evitar la subjetividad en nuestra evaluación utilizando métodos científicos que permitan

determinar la edad biológica. Si conociéramos su edad biológica real, podríamos también comparar cualitativamente los resultados de jugadores diferentes. Esto nos ayudaría a abordar con mayor objetividad y éxito los siguientes problemas:

- Al conocer la edad biológica real de los mejores jugadores de las distintas categorías de edad, sería posible mejorar nuestros métodos de selección, comparando a nuestros jugadores con los mejores rivales de su mismo grupo de edad biológica, a los que podrían tener que enfrentarse en las distintas categorías.
- Utilizando el mismo método, sería también más fácil identificar con mayor precisión a aquellas "promesas" que tienen un potencial de éxito futuro, pero que, hasta el momento en que se realiza la selección, sólo han cosechado resultados satisfactorios pero no éxitos sonados en las pruebas para juniors.
- Al evaluar el talento de los jugadores biológicamente adelantados de edades cronológicas comprendidas entre 13 y 16 años, sería útil tomar en cuenta los resultados alcanzados en la categoría de edad inmediatamente superior. Ello nos permitiría realizar un cotejo mucho más preciso de los datos e informaciones habitualmente utilizados para evaluar el talento del niño en las categorías junior (tests de rendimiento físico, calidad de rendimiento en la cancha, tests psicológicos, etc.)

- Otra ventaja que ofrecería dicho método es la de poder realizar entrenamientos mejores y más precisos, lo que, sin duda alguna, reduciría la posibilidad de que se produzca el "burn-out".
- Asimismo, podríamos fijar objetivos más realistas y adecuados para nuestros jugadores. Por todo ello, sería necesario determinar la edad biológica real de los mejores jugadores juniors de las diferentes categorías de edad en las competiciones efectuadas en el ámbito nacional e internacional. Tras algunos años de estudio de la edad biológica real, también podríamos reconocer los posibles patrones de desarrollo de los jugadores de éxito que hayan seguido respectivamente una curva de crecimiento y desarrollo "más rápida, más lenta o normal".

#### Bibliografía:

1. UNIERZYSKI p. "Motor abilities and performance level among young tennis players"
2. WEINECK J. "Optimales Training", pags. 105 - 106, Med. Verl. GMBH 1994
3. BAXTER-JONES A. "Growth and development of young athletes ", Sport.med. 20/2/95

## LAS RUTINAS ANTES DEL PARTIDO

*Por Jim Taylor, PhD*

*(Este artículo fue publicado inicialmente en "USTA Sports Science for Tennis" y se ha reproducido con la autorización de la USTA)*

Las "rutinas" son una de las mejores maneras que tienen los tenistas de prepararse para la competición. Las rutinas previas al partido son sumamente valiosas por diversos motivos:

1. Garantizan que se han completado todos los aspectos importantes de los preparativos para el partido.
2. Contribuyen a hacer que el jugador se sienta más familiarizado con la situación y a reducir la probabilidad de que se produzcan imprevistos.
3. Fomentan la regularidad y la continuidad de pensamientos, sentimientos y acciones.
4. Contribuyen a incrementar la sensación de control y confianza en sí mismo, y a reducir la ansiedad.
5. Cualquiera que sea la importancia del partido, utilizando rutinas perfectamente establecidas condicionaremos nuestra mente y nuestro cuerpo, para darles la sensación de que se trata de un simple partido más.

Las rutinas previas al partido tienen que abarcar todo lo que sea necesario que hagamos para estar completamente preparados para competir. Deben incluir los siguientes aspectos:

- la preparación de las comidas
- el pre-calentamiento y los estiramientos matutinos
- la inspección del lugar donde se celebra el torneo
- por último, la preparación mental

No existe ningún modelo único ideal de rutina previa al partido. Las rutinas deben ser personalizadas y cada jugador debe determinar cuales son las más apropiadas para sus necesidades específicas. Para ello, conviene proceder de la manera siguiente:

1. Primero, hay que confeccionar una lista de lo que tenemos que hacer antes del partido.
2. Luego hay que "crear" las rutinas, decidiendo cual es el momento más apropiado para completar cada una de las partes de la lista.
3. Por último, hay que seguir las mismas rutinas antes de cada partido.

Al cabo de pocos meses se habrán convertido en algo perfectamente natural, y garantizarán que estamos perfectamente preparados para jugar nuestro mejor tenis.

Jim Taylor es especialista en psicología deportiva y reside en Aspen, Colorado.

# DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO EN JUGADORAS DE TENIS

Por D. Kopsic y F. Segal (Argentina)

*Darí Kopsic es "coach" del Equipo de Jugadoras Profesionales de la FIT (ITF's Women's Professional Touring Team) y del Junior Girls' Touring Team.*

El entrenamiento de mujeres jugadoras requiere que el "coach" tenga una gama de conocimientos muy específicos sobre su inicio y evolución a través del deporte. Esta sapiencia tendrá una influencia directa en el futuro rendimiento de cada jugadora. Por tal razón, hemos desarrollado el siguiente ejemplo para poder observar una situación típica y sacar conclusiones.

## MARÍA

Realicemos un "ejercicio mental": Imaginemos una situación conocida por muchos y que se repite a lo largo y ancho del planeta. Estamos en un club. Hay un grupo de jugadores y, entre ellos, está María. Ella tiene quince años y es una destacada jugadora que ha tenido importantes éxitos en el ámbito nacional. María tiene un aceptable nivel de juego y se entrena con un grupo de jugadores de su club desde pequeña. Junto a sus compañeros se encuentra realizando una práctica normal de servicio en diferentes formas.

Hacia aquí se dirige nuestra atención: en la ejecución del servicio de María se aprecian diferencias importantes respecto al movimiento de los varones. Hay diferencias en su potencia y diferencias en su rendimiento. María siempre ha recibido la misma instrucción que el resto de sus compañeros. Entonces...

Aquí comienzan los interrogantes: ¿Cómo debemos observar este problema, nosotros los "coaches" y entrenadores? y ¿Cómo conviene responder al mismo?, ¿Cómo se soluciona? ¿Se enseña de forma distinta a las mujeres que a los varones? ¿Acaso sus habilidades son diferentes? ¿Debe la instrucción que les impartimos ser distinta a la que reciben los hombres?

Tomemos en cuenta lo siguiente: la experiencia indica que, al comenzar el trabajo con mujeres y varones en un

mismo grupo, se observa que los varones poseen, en general, los fundamentos de las habilidades motoras básicas, tales como saltar, correr, saltar, recibir. Esto se debe a que, desde muy pequeños, comienzan con activos y variados movimientos, a través de juegos con un contenido físico importante, lo cual les permite llegar al aprendizaje deportivo con una ventaja, dado que al comienzo del aprendizaje los patrones de movimientos les son familiares.

En cambio, en general las niñas no llegan al deporte con las habilidades motoras básicas desarrolladas. Esto ocurre por varios motivos: porque es su primera experiencia deportiva, debido a que no realizan actividades que les permitan desarrollarlas a las edades adecuadas, además de otros factores.

Es más: si tomamos como punto de partida el primer día de clase, las niñas no parten, desde el punto de vista motor, del mismo punto que los varones. Así, la diferencia que habíamos observado en el saque de María, a pesar de haber comenzado su adiestramiento en el mismo instante que el

resto del grupo, responde a esa situación, que afectará directamente su rendimiento futuro.

De ahí que sea necesario el considerar una **preparación atlética previa** para las niñas. Lo segundo que debemos considerar es el grado de habilidad de las niñas **independientemente de la habilidad de los varones.**

Hacia ahí pretendemos apuntar con este ejemplo. Estos



Picture: Craig Prentis

problemas pueden resolverse. Lo que hace falta es entender y poseer información sobre la evolución de ambos sexos a través de las distintas edades y tener conocimientos sobre los aspectos sociales, psicológicos, fisiológicos y biomecánicos que influyen en el aprendizaje.

¿Cuáles son los factores que debemos tener en cuenta?

**Entender las diferencias básicas entre los sexos. Esto nos permitirá desarrollar un sistema adecuado y progresivo para el alumno.**

**Tener en cuenta que, socialmente, durante mucho tiempo se ha aceptado más fácilmente en los niños un desarrollo motor a edad más temprana que en el caso de las niñas.** Esta experiencia de realizar diferentes movimientos facilita, por ejemplo, en el caso anteriormente descrito, el aprendizaje del saque ya que permite al jugador entender y reconocer corporalmente el golpe.

Un punto básico que conviene considerar es que la diferencia entre los sexos está en la forma de aprender, en el interés y en el rendimiento, pero no se halla directamente relacionada con la biología. Si bien las mujeres tienen los brazos más cortos y distinta composición muscular, lo cual afecta a la capacidad de aceleración, el rendimiento del servicio no sólo se mide por su capacidad de potencia y velocidad, sino que comporta su mecánica, precisión y efectividad. Por consiguiente, todos los profesores deben saber que el buen desarrollo de las habilidades tenísticas, además del correcto trabajo y la adecuada motivación para desarrollar las habilidades motoras, es crucial para el futuro rendimiento del profesional. Esto permitirá un acortamiento de las diferencias manifiestas al principio del aprendizaje. Tomemos en cuenta que, en general, los varones juegan con juguetes que fomentan el desarrollo de sus habilidades motoras. Las niñas, en cambio, realizan juegos con características más pasivas, o con mayor uso de las manos.

### ¿QUÉ CONSIDERAR EN LOS FACTORES SOCIALES?

Como hemos indicado anteriormente, la conducta de los entrenadores, la comprensión e información del contexto social tienen relevancia en la conducta del niño. En general, **en primera instancia**, los varones se encuentran motivados desde pequeños para jugar y esto es socialmente aceptado, lo que contribuye a su desarrollo motor.

Por el contrario, en el caso de las niñas no hay una motivación temprana que favorezca el desarrollo de sus habilidades motoras con actividades comparables. Esto, todo el mundo debe entenderlo, tiene una relación directa con la futura "performance" de la jugadora. **Este es otro punto crucial:** los entrenadores deben asumir actitudes y modificarlas para desarrollar desde una edad temprana las habilidades de las niñas y su capacidad para aprenderlas.

Por lo tanto, el entrenador debe estar preparado para reconocer qué factor es necesario desarrollar, mediante la observación y el análisis, y programar una serie de ejercicios y actividades para resolver estas necesidades. Una rápida identificación de las habilidades motoras básicas de las niñas, que son fáciles de observar, aportará la solución y la posibilidad de alcanzar niveles de rendimiento mayores.

**Hay que realizar constantemente a edades tempranas ejercicios de coordinación. El resultado se verá luego. El profesor debe disponer de una vasta selección de estos ejercicios. El desarrollo de los patrones motores requiere un ejercitamiento constante de los mismos.**

### CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS

El mejoramiento de este tipo de situaciones guarda una relación directa con el comportamiento y la filosofía educativa del entrenador. Este debe entender que el rendimiento no es producto de cualidades físicas, sino la suma de las habilidades motoras, la correcta instrucción, la adecuada combinación de motivación y práctica, la incorporación de explicaciones sobre las secuencias del movimiento, el saber recibir el "feed-back" de la jugadora, la comprensión de los principios de la utilización estratégica del servicio, un constante refuerzo positivo de las instrucciones y un constante ánimo para lograr el desarrollo y el mejoramiento del golpe.

Por último, los entrenadores deben tomar en cuenta que sus críticas o alabanzas en este tipo de procesos son determinantes. Se debe dar al jugador adecuada información sobre la evolución de su golpe, pero evitando dar excesiva información técnica, pues esto es perjudicial, así como las críticas constantes o las alabanzas desmedidas.

El estilo y la forma como los entrenadores manifiesten la crítica o el halago serán trascendentales para el desarrollo del golpe en cuestión y su futuro rendimiento. El eje central de toda la práctica debe estar en el esfuerzo y la constancia que manifiesta la jugadora para desarrollar habilidades nuevas en su golpe. Esto es lo que hay que premiar y reforzar.

Es importante entender los factores que intervienen en el crecimiento de una jugadora a través del deporte, incluyendo su entorno social, su inicio en la práctica deportiva, su fisiología, su personalidad, su manifestación técnica y las diferencias en la práctica con los varones. Tener estos conocimientos les permitirá a los entrenadores y "coaches" la posibilidad de desarrollar la identidad de sus jugadoras hasta su máximo potencial tenístico.

# CÓMO UTILIZAR "CONSECUENCIAS" ESPECIFICAMENTE DISEÑADAS PARA LOGRAR UN NIVEL DE INTENSIDAD SEMEJANTE AL DE LA COMPETICIÓN EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

*Por Bobby Bernstein y Edgar Griffenig (EE.UU.) - Palmer Tennis Academy*

Uno de los principales retos para los "coaches" de tenis es cómo lograr mantener durante las sesiones de entrenamiento un nivel de intensidad semejante al de los partidos de competición. Las características del juego del tenis permiten que los jugadores puedan entrenarse a niveles de intensidad muy inferiores a los requeridos durante la competición. En otros deportes, los "bajones" de intensidad llevan aparejadas una serie de consecuencias naturales. Por ejemplo, un boxeador tiene que "pagar" un precio físico por cualquier lapso en su concentración ya que debe "encajar" los golpes del contrario. Lo mismo sucede con el gimnasta que, al distraerse, se cae de las barras. En los deportes de equipo, el entrenador y los demás compañeros ejercen una presión sobre los jugadores que contribuye a mantener un nivel de intensidad idóneo. En otros deportes individuales, tales como el atletismo o la natación, el nivel deseado de intensidad forma parte de las tareas asignadas por el entrenador. Así por ejemplo, un entrenador de atletismo que pide a sus pupilos que corran 4 x 440 mts. en un tiempo específico, les esté prescribiendo directamente el nivel de esfuerzo que espera de ellos. Como vemos, el principal problema al que se enfrenta el entrenador de tenis es que el nuestro es un deporte que no dispone de ninguno de los mecanismos antes mencionados para ayudar a los jugadores a mantener un nivel de intensidad óptimo. Los tenistas pueden lograr golpes extraordinarios sin apenas esfuerzo, o fallar golpes aunque mantengan niveles de intensidad idóneos. No obstante, nosotros los "coaches" sabemos que, para poder mantener niveles de intensidad altos, cada sesión de entrenamiento es capital para alcanzar el potencial máximo del jugador. Nuestro objetivo es lograr que también lo entiendan así los jugadores y que no se den por satisfechos con nada que esté por debajo de ello. Por dicho motivo, hemos elaborado un sistema que incorpora algunas "consecuencias" naturales para los lapsos en la intensidad y la concentración del jugador.

El programa se basa en una simple serie de ejercicios que se utilizan como "consecuencias" de los "bajones" de intensidad. Los ejercicios se emplean como recordatorio y en ningún caso deben ser interpretados como un castigo. El sistema reduce al mínimo la necesidad de evaluación subjetiva por parte del entrenador, y hace que el jugador sea responsable de su aplicación. Sobre la base de nuestra experiencia, hemos visto que hay cinco reglas fundamentales que contribuyen a mantener las sesiones de entrenamiento a un nivel de intensidad óptimo. Son las siguientes:

1. Hay que mantener los pies en movimiento
2. Hay que realizar un "split step" (o "paso separado", dando un saltito y colocando los pies paralelos con las piernas ligeramente abiertas) cada vez que el contrincante inicia el gesto de golpeo hacia adelante ("forward swing").
3. No hay que dejar nunca que la pelota bote dos veces.
4. Al jugar en la red, hay que mantenerse en posición baja (flexionada) y usar las piernas.
5. En la red, nunca hay que permitir que la pelota nos supere por arriba (por encima de la cabeza).

Los ejercicios que utilizamos como "consecuencias" de haber

incumplido alguna de estas reglas, son una réplica exacta de los movimientos que el jugador ha ejecutado deficientemente.

1. Si el jugador no mueve adecuadamente los pies, deberá dar el mayor número posible de pasos "in situ" (sin cambiar de posición), lo más rápidamente que pueda durante cinco segundos.
2. Si no efectúa "pasos separados", deberá gritar en voz alta "split step" cuando el contrario inicia el gesto de golpeo, ejecutando al mismo tiempo un "paso separado" perfecto.
3. Si deja que la pelota bote dos veces, deberá situarse en la línea de fondo, correr hasta la línea de saque, imitar un golpe con un gesto de "sombra" y a continuación correr hacia atrás (manteniéndose de frente a la red) hasta volver a la línea de fondo. El jugador debe repetir el ejercicio tres veces a la máxima velocidad posible.
4. Si el jugador no flexiona las rodillas o no mueve sus pies al jugar en la red, deberá situarse en el centro del cuadro de servicio en posición agazapada, moverse en diagonal hacia adelante, efectuar un golpe "sombra" de volea y volver a la línea de servicio. Deberá alternar las voleas de derecha y de revés, y efectuar tres repeticiones a toda velocidad.
5. Si el jugador es rebasado claramente por un lob, deberá efectuar un sprint hasta la red, tocarla con la raqueta, girar, moverse hacia atrás y efectuar una "sombra" de smash. El jugador deberá efectuar tres repeticiones en el menor tiempo posible.

Es importante aplicar las "consecuencias" arriba descritas con independencia del nivel de esfuerzo del jugador. Por ejemplo, cada vez que la pelota lanzada por el contrario bota dos veces, el jugador debe realizar automáticamente el tercer ejercicio, incluso si se ha esforzado al máximo por devolver la pelota tras un solo bote. Para que el sistema funcione eficazmente, es esencial reducir al mínimo la evaluación subjetiva. El objetivo perseguido al utilizar este método es enseñar a los jugadores a reaccionar de manera automática y explosiva, en cuanto el contrario golpea la pelota. Si se hacen excepciones, el jugador se pondrá a analizar si puede o no llegar al golpe del contrario, y, como resultado, perderá un paso en su carrera hacia la pelota. Cuando se han establecido las "reglas del juego", no hay lugar para ningún tipo de "negociación" o "regateo".

La experiencia nos ha mostrado que, en cuanto el jugador entiende las reglas y las aplica, adquiere una clara comprensión de hasta qué punto la intensidad adecuada en los entrenamientos puede permitirle mejorar su juego.

Además, este mismo sistema puede utilizarse en cualquier otro aspecto del tenis. El uso de "consecuencias" específicas para los errores en áreas específicas previamente identificadas incrementará la eficacia de cualquier sesión de entrenamiento. Teniéndolo presente, cada entrenador puede utilizar su imaginación para diseñar su sistema de "consecuencias", según las necesidades de sus jugadores.

# ENTRENAMIENTO MENTAL: ALGO MUY PARECIDO AL ENTRENAMIENTO FÍSICO

Por Frank Dorsky, PhD (EE.UU.)

*(Este artículo apareció inicialmente en "USTA Sports Science for Tennis" y se ha reproducido con la autorización de la USTA)*

Cuando le pregunto a los entrenadores qué hacen para preparar físicamente a sus jugadores, hablan de "footing", pesas, entrenamiento "cruzado" ("cross-training") y periodización.

Cuando pregunto sobre entrenamiento mental, contestan de manera muy distinta: "les he pasado el vídeo de Jim Loehr", o "he pedido a un psicólogo deportivo que les de una charla", son algunas de las respuestas típicas.

Ambos entrenamientos tienen más cosas en común de lo que creen la mayoría de entrenadores. Las características comunes entre el entrenamiento mental y el físico son las siguientes.

**El entrenamiento mental es algo que hay que hacer, no de lo que sólo hay que hablar.**

Un atleta no puede adquirir la resistencia necesaria para correr un maratón simplemente escuchando una conferencia o leyendo un libro. Del libro o la conferencia podrá sacar consejos importantes para entrenar, pero, el verdadero entrenamiento tiene que hacerlo "en la carretera" y en el gimnasio. Lo mismo se aplica al entrenamiento mental. El psicólogo deportivo puede apuntar el camino, pero es el jugador quien debe "recorrerlo", entrenando dentro y fuera de la cancha.

**El entrenamiento mental es un proceso gradual.**

El entrenamiento físico es un proceso lento. Las modificaciones en la fuerza muscular, por ejemplo, son demasiado pequeñas para poder medirlas de un día para otro. Sólo después de semanas y meses empiezan a aparecer los primeros cambios importantes. El desarrollo gracias al entrenamiento mental también es paulatino y no puede ser apresurado. La fortaleza mental se obtiene respondiendo a la tensión.

Para adquirir fuerza muscular exigimos a los músculos que levanten un peso ligeramente superior al que están acostumbrados, y luego les concedemos un día de reposo. Son los principios de "sobrecarga" y "adaptación", que permiten un desarrollo constante y gradual. El desarrollo mental se produce de la misma manera. Las tensiones de la competición ayudan a los jugadores a "fortalecer" su capacidad de relajarse, concentrarse y superar las respuestas emocionales negativas.

**Una tensión excesiva tiene efectos destructivos; una tensión insuficiente no permite el desarrollo del jugador.**

Cuando los jugadores tratan de levantar un peso excesivo, o lo hacen con mucha frecuencia, sus músculos se desgarran y se debilitan, en lugar de hacerse más fuertes. Si levantan pesas sólo una vez al mes no mejoran. Igualmente, los jugadores de tenis que disputan partidos de gran tensión durante demasiados días o semanas es probable que "se quemen" ("burn out") y que, en vez de ganarlo, pierdan su control emocional. Además, los jugadores que sólo compiten "muy de tarde en tarde", se ven obligados a "empezar de 0" en el plano mental cada vez que "saltan a la arena". La clave, tanto del entrenamiento mental como del físico, es que los jugadores "prueben" sus sistemas, les dejen recuperarse y luego los pongan a prueba de nuevo.

**El entrenamiento mental es un proceso a largo plazo**

El proceso gradual del ciclo de "tensión-recuperación" tendrá como resultado un desarrollo mental y físico espectacular del jugador, pero los resultados deben medirse por meses y años, en lugar de por horas o días de entrenamiento.

**El entrenamiento mental es reversible**

Igual que con el entrenamiento físico, si el jugador deja de entrenarse perderá lo que había adquirido. Buena prueba de ello la aportan los jugadores del circuito que se quejan de que pierden su "dureza" y "mordiente" en los torneos cuando permanecen alejados de la competición apenas 3 ó 4 semanas.

Conociendo todo lo anterior, debemos entender que lo que hagamos cada día contribuirá a reforzar o a debilitar nuestra fortaleza mental y que podemos diseñar programas para mejorar nuestros "puntos fuertes" en el plano mental.

Estos son algunos consejos que permitirán **REALIZAR** entrenamiento mental con los jugadores (y no sólo hablar y reflexionar sobre él):

1. **Hay que competir.** Debemos hacer que los jugadores "salten al ruedo" con suficiente frecuencia, para aprender a adaptarse y responder a las tensiones de la competición.
2. **Hay que hacer que jueguen en muchas situaciones en que sean favoritos para ganar.** Los partidos en que los jugadores "tienen todo que perder y nada que ganar" son importantes para desarrollar la capacidad de auto-control. Eventualmente, ganarán la mayoría de esos partidos, lo que contribuirá a alimentar su confianza y les enseñará las habilidades mentales necesarias para "rematar" partidos.
3. **Enseñar a los jugadores a ser conscientes de su nivel de tensión muscular y a saber cuando cometen errores a causa de este problema.** Para ser buenos competidores, tienen que saber reconocer cuando se "ponen tensos", aunque sólo sea ligeramente, y aprender a relajar sus músculos.
4. **Lograr que los jugadores adquieran consciencia de la opinión que tienen sobre su juego y aprendan a pensar únicamente de manera constructiva y concentrada.**
5. **En cada calentamiento, hay que pedir a los jugadores que inviertan unos minutos en relajarse, concentrarse y "cargarse de energía".** Si las ejercitan separadamente, los jugadores desarrollarán continuamente estas habilidades.
6. **Pedir a los jugadores que se fijen "objetivos" para su entrenamiento mental y que entrenen habilidades mentales.** Con los músculos relajados, hay que conservar la mente en calma, mantener una actitud positiva, con un alto nivel de energía y permanecer concentrado. Deben seleccionar sólo un objetivo mental (o, como máximo dos) al mismo tiempo. Durante este entrenamiento, no deben preocuparse de cuestiones tácticas o técnicas. Las habilidades mentales son, por lo menos, igual de importantes que las físicas.
7. **Los jugadores deben fijarse objetivos difíciles para su "ambiente interior" durante los partidos.** La calidad de su control mental determinará cómo juegan y está demostrado que el plantearse objetivos difíciles permite obtener los mejores resultados.
8. **Hay que pedir a los jugadores que se fijen objetivos a largo plazo para el desarrollo de sus habilidades mentales.**

# CÓMO ESTABLECER EL PERFIL MENTAL DE UN JUGADOR DE TENIS

por Frank van Fraayenhoven y Victor Mion (Federación Holandesa de Tenis)

Este artículo es un extracto de la ponencia presentada por Frank y Victor durante el el Noveno Seminario Mundial de la FIT para Entrenadores, recientemente celebrado en Barcelona.

1. Pensando en un jugador que conocemos bien, tratemos de trazar su perfil mental utilizando los seis parámetros siguientes:

## INTERÉS

|         |   |   |   |   |   |   |   |   |       |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10    |
| Puntual |   |   |   |   |   |   |   |   | tarde |

## INTELIGENCIA

|               |   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10           |
| Estructura da |   |   |   |   |   |   |   |   | Desordena da |

## CONFIANZA

|            |   |   |   |   |   |   |   |   |              |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10           |
| Arrogancia |   |   |   |   |   |   |   |   | Insegurida d |

## COMBATIVIDAD

|       |   |   |   |   |   |   |   |   |      |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10   |
| Mucha |   |   |   |   |   |   |   |   | Poca |

## ESTABILIDAD EMOCIONAL

|              |   |   |   |   |   |   |   |   |               |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------|
| 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10            |
| Equilibrad o |   |   |   |   |   |   |   |   | Desequilib r. |

## LIDERAZGO

|       |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10        |
| Líder |   |   |   |   |   |   |   |   | Discípulo |

2. Confeccionemos una lista de prioridades para el jugador, colocando el aspecto más importante en el primer lugar de la lista.

A continuación, contestemos a las siguientes preguntas respecto al parámetro al que hemos asignado la prioridad más alta:

- En caso de que el jugador logre mejorar en ese aspecto, ¿Qué efecto tendrá ello sobre su juego? (¿Porqué es ese aspecto importante para su juego?)
- ¿Cuánto tiempo creemos que será necesario para que el jugador mejore ese aspecto que hemos identificado como el más importante?
- ¿Se trata de un problema de conocimiento, comprensión (asimilación) o de aplicación?
- ¿Cuál es el primer paso concreto que vamos a dar para lograr dicha mejora?

Las preguntas siguientes son únicamente sugerencias para los entrenadores. Otras preguntas semejantes pueden resultar igualmente eficaces. Las respuestas y las observaciones del propio entrenador deberían permitirle determinar las habilidades mentales del jugador que son eficientes y las que no lo son.

Antes de evaluar los diversos factores mentales, asignándoles un valor de cero a diez, el entrenador tiene que ser consciente de dos cosas:

1. A muchos jugadores les resulta difícil evaluar la imagen que tienen de sí mismos.
2. Las preguntas y observaciones del entrenador deben ser constructivas y objetivas. Todo entrenador sabe que es muy difícil no ser subjetivo al observar.

## ENTREGA (DEDICACIÓN):

Guarda relación con la consideración que le merece al jugador su propio juego y, con la opinión que tiene del juego del tenis en general.

- P. Si, antes de marcharse de la cancha, el entrenador pide al jugador (y a los demás del grupo), que sigan entrenando, ¿Sigue el jugador esforzándose al máximo?
- P. Imaginemos que, a causa de una lesión, el jugador no puede disputar partidos ni entrenarse en la cancha durante algún tiempo, ¿Qué hará en lugar de jugar al tenis?
- P. ¿Le gusta al jugador leer libros de tenis? En caso afirmativo, ¿Cuáles son sus favoritos (libros sobre la historia del tenis, anécdotas y relatos relacionados con el tenis, memorias o autobiografías de figuras del tenis, manuales y libros de enseñanza sobre el tenis?)

## ESPIRITU COMPETITIVO:

Está relacionado con la disposición a "darlo todo", no sólo en el plano físico sino también en el aspecto mental.

- P. ¿Le gusta al jugador disputar el tercer set? ¿Goza de la dura pugna con su contrincante?
- P. ¿Tiene siempre que detestar al contrario para poder luchar al 100 por cien?
- P. ¿Le gustan las sesiones de entrenamiento muy duras en las que "queda molido"?

## CONFIANZA EN SI MISMO:

El entrenador no sólo podrá evaluar la confianza en sí mismo del jugador, sino también entender mejor las respuestas del jugador sobre los otros factores mentales.

- P. ¿Tiene el jugador pensamientos positivos, incluso tras perder estrepitosamente el primer set de un partido? ¿Puede seguir pensando en términos positivos o tiene tendencia a adoptar una actitud negativa?

P. ¿La pérdida de un partido, equivale a una pérdida de confianza?

P. Al prepararse para cada encuentro, ¿Tiene siempre una actitud positiva, negativa o simplemente realista?

#### CAPACIDAD INTELECTUAL:

Este aspecto está relacionado con la capacidad de aprendizaje del jugador y con la forma como se fija a sí mismo objetivos durante las sesiones de entrenamiento.

P. ¿Es capaz el jugador de analizar su juego sobre canchas lentas y rápidas?

P. ¿Puede establecer una lista de sus puntos más fuertes y más débiles en canchas lentas y en canchas rápidas?

P. ¿Tiene en todo momento un objetivo fijado y algo en lo que esté trabajando para mejorar?

#### ESTABILIDAD EMOCIONAL:

Este aspecto se refiere a la forma como reacciona el jugador en situaciones de presión o tensión. Durante el partido, el jugador tiene que enfrentarse a muchos tipos de problemas. Si es capaz de mantenerse equilibrado en dichas situaciones, podrá alcanzar un nivel óptimo de rendimiento:

P. Durante los partidos, ¿Le gusta jugar los "puntos importantes" ("big points)? ¿Porqué (o porqué no)?

P. ¿Se siente "amenazado" o "temeroso" cuando la tendencia del partido no va a su favor? ¿Porqué (o porqué no)?

P. ¿Logra mantener su sangre fría y pensar lógicamente en dichas circunstancias, o tiene tendencia a reaccionar emocionalmente?

#### CAPACIDAD DE LIDERAZGO:

Este aspecto guarda relación con la capacidad que tiene el jugador de asumir y aceptar sus responsabilidades cuando sea necesario, tanto dentro como fuera de la cancha. Ello sólo es posible cuando el jugador actúa como una persona adulta, que sabe exactamente cuáles son sus obligaciones y tareas.

P. Cuando el jugador disputa un partido de fútbol como precalentamiento para el tenis, ¿Se comporta como un "líder" o "motivador", que se siente responsable de todo el equipo?

P. Al jugar un partido de dobles, ¿Quién "lleva la batuta", él o el compañero? ¿Actúa también de "líder" al jugar con un compañero más experimentado o de mejor nivel que él?

P. ¿Se halla siempre bien preparado para disputar sus partidos, o hay que recordarle frecuentemente que no se olvide de llevarse todo lo necesario?

## LA IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS

*Por Josef Brabenec (Canada)*

Si un entrenador observa lo que sucede en tres canchas, en cada una de las cuales hay 8 niños de 7 a 10 años de edad que realizan ejercicios tales como arrojar y atrapar una pelota, correr en carreras de relevos con una pala y una pelota, saltar un obstáculo fácil, etc., no necesitará mucho tiempo para "identificar" a uno o dos niños por cancha que tienen mucho más "talento" que los demás. Pero, ¿Qué queremos decir al hablar de "talento"?

TALENTO - esa palabra mágica que hace que la gente (sobre todo los padres) se sientan demasiado satisfechos, demasiado frecuentemente, demasiado pronto. Se emplea habitualmente para referirse a la habilidad motora natural de un niño o joven, al compararle con otros de su misma edad. Lamentablemente, el utilizar la palabra "talento" en dicho sentido puede inducir a un grave error. El auténtico talento requiere mucho más que la mera habilidad física. Debe incluir, además, atributos tales como las "ganas", la determinación, el "empuje", la valentía, la autodisciplina y el AMOR POR EL TENIS. Antes de decirle a alguien que tiene "talento", considero que debo cerciorarme de cuáles son su actitud y aspiraciones. Generalmente para ello se necesita un período de tiempo mucho más largo que la semana o dos que bastan para evaluar el nivel "prometedor" de la técnica de golpeo de un jugador.

Si observamos en un partido de competición a dos jugadores que tienen un nivel técnico semejante, veremos que casi siempre acaba venciendo aquel jugador que más desea el triunfo. Resulta relativamente fácil descubrir jóvenes dotados de "talento" natural para golpear la pelota. Estos suelen ser muy "visibles".

Encontrar a los que llevan dentro de sí una profunda deseo de triunfar resulta mucho más difícil. Son necesarios más tiempo, más comprensión y más paciencia por parte del entrenador. Por desgracia, muy frecuentemente, los jóvenes que, al principio

(durante el primer año o dos, no tienen una técnica que "llama la atención" son descartados, mientras que toda la atención del entrenador se centra en los jóvenes llamados "dotados".

A lo largo de mi carrera he visto que jóvenes jugadores con dificultades para asimilar la técnica de golpeo durante el primer año o dos, pero con la necesaria determinación y perseverancia, han tenido luego mucho más éxito, y durante mucho más tiempo, que aquellos que aprendieron los golpes con facilidad, sin problemas y sin esforzarse demasiado al principio. ¿Porqué? La respuesta es fácil: muy frecuentemente, los jugadores naturalmente dotados no aprenden nunca las virtudes del trabajo duro y la determinación, porque sus éxitos iniciales les llegan con excesiva facilidad. Sus habilidades físicas tempranas les confieren una especie de "supremacía instantánea".

Los jugadores que al principio topan con auténticos problemas en relación con la técnica de los golpes, deben aprender primero a trabajar dura y pacientemente para cada pequeña mejora que logran alcanzar. Cualquier éxito, por pequeño que sea, les motiva para seguir esforzándose. Cuando finalmente alcanzan el nivel de destreza técnica deseado, han adquirido AUTOMÁTICAMENTE una comprensión adecuada del valor del esfuerzo, la perseverancia y el trabajo duro y de sus beneficios, y son capaces de utilizar dichas virtudes al disputar sus partidos. En mi opinión, a la hora de evaluar el talento, dichas cualidades mentales son mucho más importantes, pero también son mucho más difíciles de calibrar. Además, si las comparamos con el simple "talento-habilidad" son cualidades extremadamente raras.

# COMO AUTO-EVALUAR EL SERVICIO

*Por Miguel Miranda (Chile)  
Responsable de Desarrollo de la FIT – Sudamérica*

## OBJETIVO:

Permitir que el jugador lleve a cabo una evaluación de su propio servicio a intervalos regulares

## MATERIAL NECESARIO:

Un cesto con un número específico de pelotas - 40 o 50. Debe utilizarse el mismo número de pelotas cada vez que el jugador efectúe el ejercicio.

## NIVEL DE JUEGO ADECUADO PARA EL EJERCICIO:

Intermedio y Avanzado

## PROCEDIMIENTO:

El entrenador fija una marca o límite para el segundo bote de la pelota de servicio, mediante un trazo situado al exterior de las líneas de la cancha. Si se trata de un jugador muy avanzado, la marca puede estar situada en la valla de fondo. El límite puede fijarse más cerca o más lejos de la línea de fondo según la destreza del jugador, según se trate de un hombre o una mujer, etc.

También debe fijarse una línea límite lateral para poder medir el ángulo del servicio.

El jugador empieza efectuando un primer servicio. Si el saque es bueno (con independencia de donde se produzca el segundo bote), el jugador realiza otro primer servicio. Si el primer saque es malo, debe efectuar un segundo saque. El jugador sigue sirviendo de esta manera, exactamente como lo haría en un partido: tras un primer saque bueno, debe efectuar otro primer saque y, en caso de fallar el primer servicio, el jugador debe realizar un segundo saque.

## PUNTUACION:

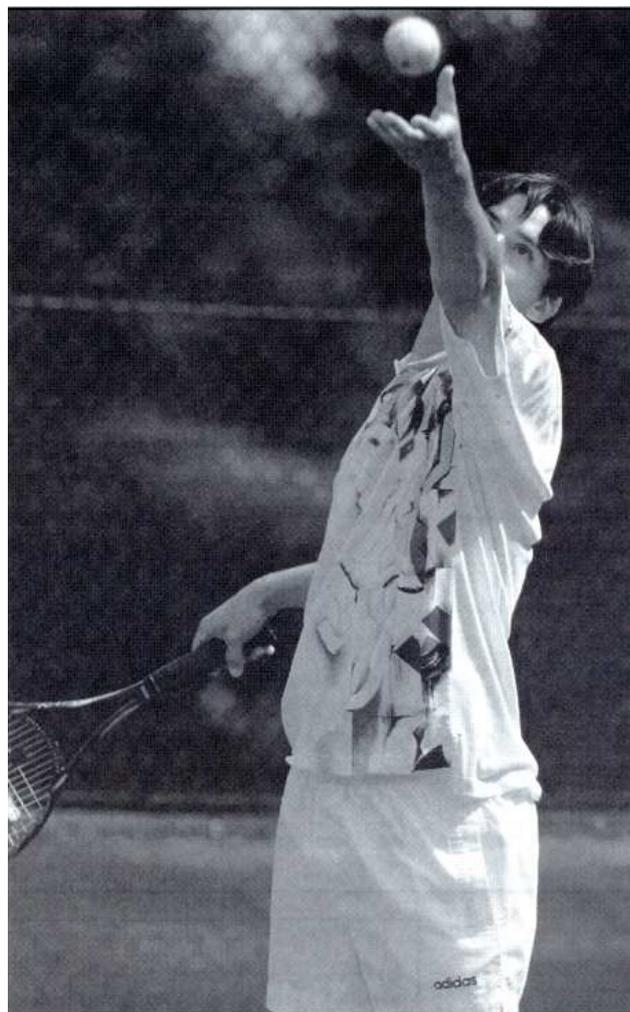
Los puntos se obtienen en función del segundo bote de la pelota de cada servicio, de la forma siguiente:

1. Segundo bote del primer saque más allá del límite 4 puntos
2. Segundo bote del primer saque entre el límite y la línea de fondo de la cancha 3 puntos
3. Segundo bote del saque dentro de la cancha 1 punto
4. Error en el primer saque 0 puntos
5. Segundo bote del segundo saque más allá del límite 2 puntos
6. Segundo bote del segundo saque entre el límite y la línea de fondo de la cancha 1 punto
7. Segundo bote del segundo saque dentro de la cancha 0 puntos
8. Doble falta 4 puntos

La puntuación máxima obtenida por el segundo bote del primer saque (4) es superior a la del segundo bote del segundo servicio (2), para incentivar la precisión y la regularidad en el primer saque.

El sistema de puntuación también incluye una "multa" de - 4 puntos para cada doble falta.

El jugador debe ir contando los puntos que va obteniendo hasta haber sacado todas las pelotas del cesto. La siguiente



*Picture: Craig Prentis*

vez que repita el ejercicio debe tratar de mejorar su puntuación. El recuento de los puntos que va obteniendo le ayudará a evaluar la precisión de su servicio.

Otra posibilidad al realizar el ejercicio es fijar blancos y doblar el número de puntos en caso de alcanzarlos. Pero no hay que contabilizar puntos adicionales, a menos que se acierte en el centro del blanco.

## OBSERVACIONES:

- Este ejercicio puede ser realizado durante una sesión de entrenamiento sin la supervisión directa del entrenador.
- El ejercicio contribuye a desarrollar un primer saque regular y profundo.
- Se recomienda realizarlo hacia la mitad de la sesión de entrenamiento, cuando el jugador ya se halla bien "caliente."
- El único inconveniente de este ejercicio es que no permite que otro jugador practique el resto simultáneamente, ya que hay que dejar botar la pelota de servicio dos veces.

# EL TENIS PROFESIONAL MASCULINO

Por John Treleven y Dave Miley

Nos ha parecido que las estadísticas que reproducimos a continuación, facilitadas amablemente por el Departamento de Tratamiento de Datos de la FIT, podrían ser de interés para nuestros lectores. Como veréis en la Figura 1, 69% de los 100 mejores jugadores del mundo tienen 24 o más años de edad. Esto corrobora nuestra impresión de que la gran mayoría de jugadores (aproximadamente el 90%) no llegan a figurar entre los 100 primeros puestos hasta que no tienen, por lo menos, 22 años. Por lo tanto, los jugadores no deben desalentarse si, tras su época de Juniors, no logran "dar el salto" inmediatamente hasta los lugares más altos del tenis profesional. En lugar de ello, deberían utilizar los 3 o 4 años siguientes a la conclusión de su carrera de Juniors para desarrollar plenamente su "arsenal" y sus "herramientas" profesionales, jugando en toda clase de superficies para desarrollar un juego realmente completo. Tras 3 o 4 años de trabajo duro en los torneos de nivel Satellite y Challenger, estarán listos para escalar posiciones y situarse entre los 100 primeros.

La Figura 2 muestra que, en la actualidad, son los EE.UU. y España los países que tienen más jugadores entre los 100 primeros. Sin embargo, el panorama parece muy prometedor para España que, como indica la Figura 3, cuenta con 16 jugadores entre los 100 mejores mundiales de 23 años o menos de edad - el doble de jugadores que la nación que viene en segundo lugar, Alemania.

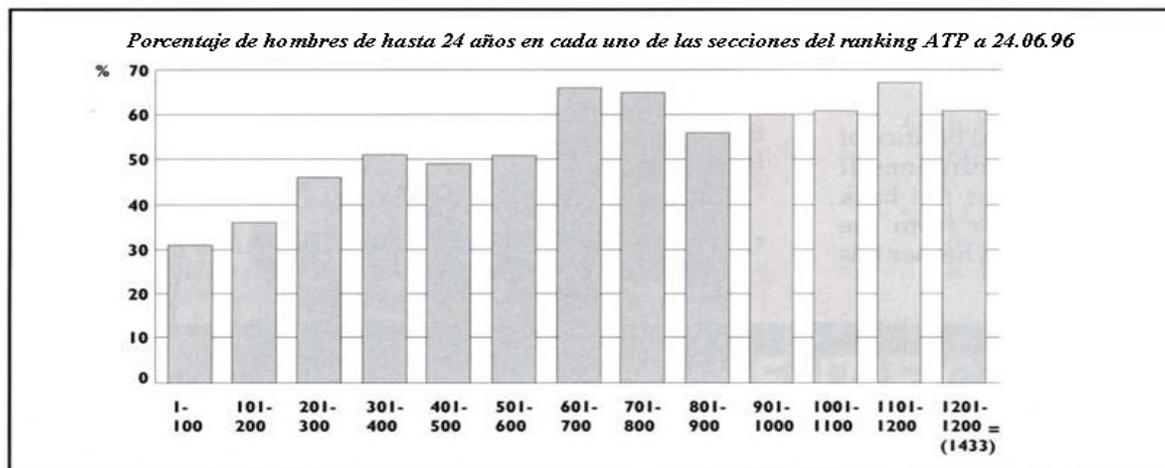


Figura 1

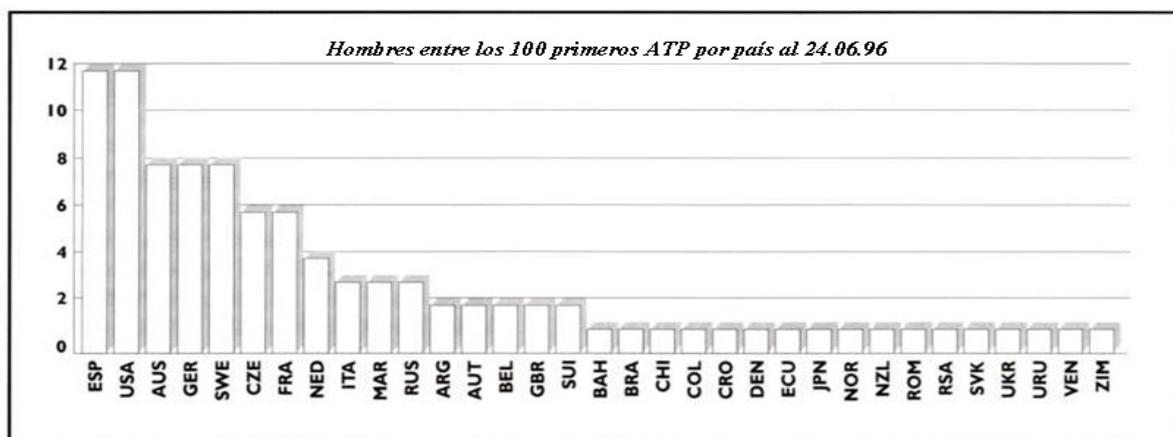


Figura 2

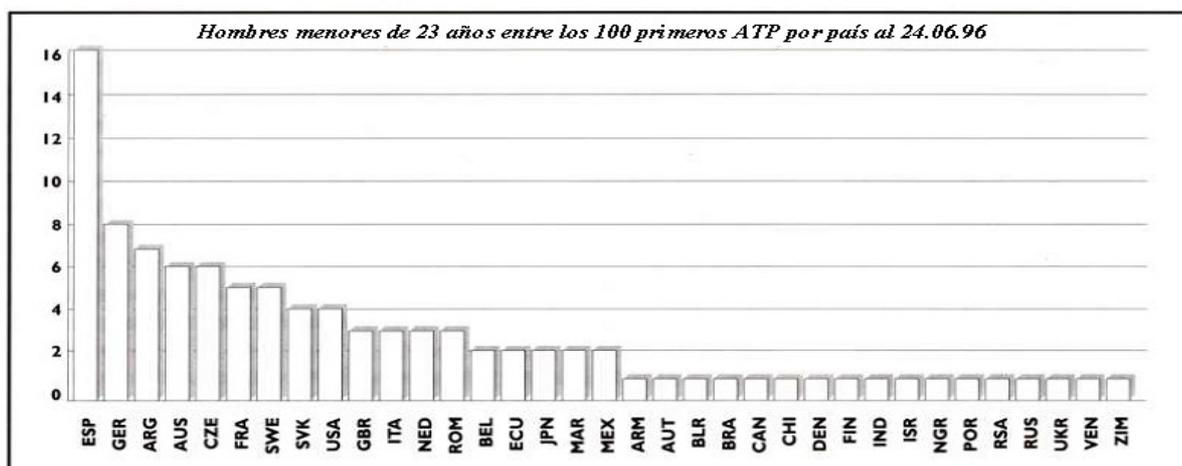


Figura 3

# LA ANTICIPACIÓN: HABILIDADES Y EJERCICIOS

Por Peter Farrell (Irlanda)

El proceso mental "fulgurante" que permite al jugador calcular de antemano el siguiente movimiento del adversario - frecuentemente con efectos devastadores - es uno de los aspectos más atractivos del tenis.

Dada la velocidad a la que se juega en el tenis actual, es fundamental tener la habilidad de anticipar y "contra-anticipar" los movimientos del contrario. Una buena definición de anticipación (de mi diccionario de bolsillo) podría ser: "capacidad de actuar antes que otro, frecuentemente para contrarrestar, prever y prepararse con antelación para hacerle frente".

Algunos entrenadores trabajan la capacidad de anticipación sólo con sus "mejores" jugadores. En mi opinión, tendríamos que empezar a desarrollarla ya entre los jugadores principiantes. Según un artículo de Jack Groppel publicado en la revista "World Tennis", "...la anticipación es casi enteramente aprendida y depende de las horas de experiencia sobre la cancha que posee el jugador". Estas, son, en mi opinión, algunas formas de mejorar la anticipación:

## CÓMO SE ENSEÑA LA ANTICIPACIÓN

1. Hay que alentar a los jugadores a que observen y estudien ("scouting") a sus futuros adversarios, y traten de identificar sus "patrones" de juego, sus golpes preferidos, así como aquellos golpes que nunca intenta pegar. El conocimiento de lo que el adversario puede y lo que no puede realizar, hace que el proceso de anticipación sea mucho más rápido y eficaz.

2. Frente a una situación que requiera anticipación, hay que enseñar a los jugadores a que se hagan la "pregunta del millón": ¿Que haría yo a continuación si estuviera en la piel de mi adversario? Ponerse en el lugar del otro jugador y "pensar" por él es fundamental para poder anticipar con éxito. También contribuye a desconcertar profundamente a los contrincantes.

3. Se puede ver un video de un encuentro de tenis profesional. Apretando el botón de "pausa" durante una situación de intercambio de golpes, podemos preguntar a nuestros pupilos cual debería ser el siguiente golpe. Hay que pedirles que justifiquen técnica y tácticamente los motivos de su predicción. Luego, se sigue proyectando la grabación de video, para ver quien tenía razón y luego se lleva a cabo una discusión.

4. Hay que utilizar los ejercicios descritos a continuación para darles a los jugadores múltiples oportunidades de desarrollar su capacidad de anticipación (y de contra-anticipación). En cada ejercicio el "Coach" (C) envía una pelota al Jugador (A), de tal manera que éste tenga la posibilidad de ganar el tanto de manera relativamente fácil. Como consecuencia, el jugador contrario (B) está obligado a anticipar. Esto, a su vez, alienta al jugador (A) a "contra-anticipar" (es decir, a tratar de evitar que el adversario anticipe su golpe o movimiento).

## EL SISTEMA DE PUNTUACIÓN

El jugador que tiene que anticipar (B) se anota tres puntos si gana el tanto. El jugador que dispone de la oportunidad de concluir con un golpe ganador fácil (A) se anota sólo un punto si gana el tanto. Además, el jugador (B) se anota:

- un punto, si consigue tocar con la raqueta el primer golpe de (A), incluso si no logra devolver la pelota.
- dos puntos, si consigue devolver el primer golpe de (A), aunque luego pierda el tanto.

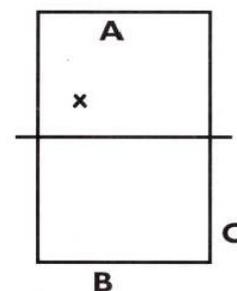
- tres puntos, si logra ganar el tanto.
- recordemos: (A) se anota sólo un punto si gana el tanto.

## EJERCICIO UNO

El entrenador lanza una pelota alta y corta que bota en el punto X.

El jugador A puede pegar una derecha alta a media cancha para concluir el tanto.

El jugador B debe anticipar.

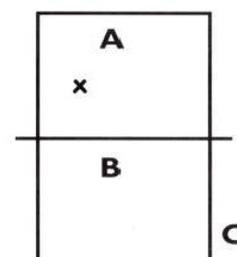


## EJERCICIO DOS

El entrenador lanza una pelota corta que bota en el punto X.

El jugador A puede conectar un "passing shot" fácil.

El jugador B debe anticipar.

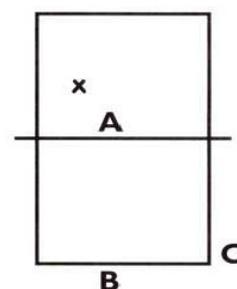


## EJERCICIO TRES

El entrenador lanza un lob corto al jugador A.

A puede pegar un smash fácil.

B debe anticipar.

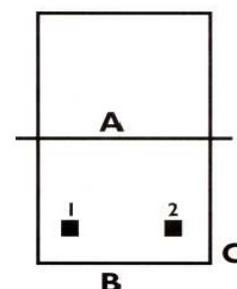


## EJERCICIO CUATRO

El entrenador lanza una pelota para que A pegue una volea alta a la altura del hombro.

A dirige su golpe de volea hacia el punto 1 o 2.

B debe anticipar.



# DE "PROMESA" A CAMPEÓN - LA FUNCIÓN DEL ENTRENADOR

Por Svatopluk Stojan (ex Entrenador Nacional Suizo)

"Los campeones nacen, no se hacen", decían los expertos en Inglaterra en la época de Fred Perry, quien, sin ayuda de ningún entrenador, ganó los cuatro torneos del Grand Slam, y se proclamó, además, campeón del mundo de ping-pong. Hoy en día, tanto los jugadores como los expertos dirían que "los campeones de tenis nacen Y ADEMÁS se hacen". Unos y otros coinciden en que todos los jugadores necesitan la ayuda de un entrenador o "coach" para poder tener éxito.

Así pues, ¿Hasta que punto puede el entrenador influir en el desarrollo de una joven "promesa" con talento? Echemos un vistazo a la fórmula esquemática siguiente:

**CAMPEÓN DE TENIS =**  
**PRÁCTICA x ORGANIZACIÓN x COACH x FORTUNA x TALENTO**  
**OBSTÁCULOS PARA EL DESARROLLO**

Creo que el factor más importante de esta fórmula es el propio talento del jugador. Ni el mejor entrenador tendrá ninguna posibilidad si no tiene auténticas promesas con talento. Otro factor interesante en esta "fórmula" es la fortuna: la del jugador por haber encontrado un buen entrenador, y la de éste por haber realizado una búsqueda y selección de talentos intensivas y por su deseo de aprender de otros entrenadores con éxito.

## BÚSQUEDA Y SELECCIÓN DE TALENTO

Algunos padres, al ver que su hijo tiene bonitos golpes y se mueve bien, inmediatamente creen que tienen en casa a otro Pete Sampras o a otra Steffi Graf. Algunos entrenadores evalúan el nivel de un jugador en función de lo que ven (es decir, sus movimientos). Pero en tenis no hay uno, ni dos, sino tres tipos de talento. Al considerar la carrera de un futuro campeón, conviene distinguir entre **TALENTO DE MOVIMIENTO** (la capacidad de aprender de forma rápida y correcta los movimientos del tenis), **TALENTO DE COORDINACIÓN** (la llamada técnica invisible, estrechamente vinculada con "el toque" de pelota, la habilidad, la buena sincronización de golpeo o "timing", y que determina por sí sola la calidad de los golpes) y el **TALENTO DE COMPETICIÓN** (la capacidad de aplicar la técnica adquirida en el entrenamiento de forma idónea durante los partidos, y de soportar bien la atmósfera de la competición, etc.). La existencia de estos tres tipos de talento distintos en el tenis, hace que sea bastante difícil para el entrenador pronosticar cómo van a evolucionar sus jugadores jóvenes.

Al cabo de unas pocas lecciones, un entrenador experto puede hacerse una idea y evaluar a grandes rasgos su talento de movimiento y, de ser necesario, emitir un diagnóstico negativo. Mayor dificultad entraña la determinación del talento de coordinación, porque ni siquiera los mejores "coaches" pueden ver esa "técnica invisible". Sin embargo, lo más difícil de todo es evaluar, a una edad temprana, el talento de competición, que, sin duda alguna, contribuye a hacer de un buen jugador un campeón. Al efectuar una búsqueda y selección de talentos, debemos respetar las siguientes reglas comunes:

Por cada 100 jugadores con un buen talento de movimiento, probablemente SÓLO UNO está dotado de un auténtico talento de coordinación. Y por cada 5,000 a 10,000 jugadores con talento de movimiento, sólo hay UNO que posea los tres tipos de talento al nivel alto requerido. Se trata de los denominados supertalentos y la búsqueda de jugadores juniors de estas características constituye uno de los principales objetivos de toda Federación y de todos los

candidatos a convertirse en entrenadores y "coaches" de alto rendimiento.

## EL SUPERTALENTO - UNA "RAREZA" ENTRE LOS TALENTO

Un "supertalento" es una joven "promesa" que, con un entrenamiento óptimo, tiene una posibilidad real de "colarse" entre los 200 mejores jugadores masculinos o las 100 mejores jugadoras femeninas (es decir, de ganarse la vida en el circuito). El nivel del talento de competición del jugador es el factor decisivo. Si aceptamos que, actualmente, hay unos 90 millones de personas que juegan al tenis, ello significa que sólo uno de cada 300,000 jugadores es un campeón potencial. En Suiza, por ejemplo, donde hay 260,000 jugadores, el "filón" de campeones se habrá agotado completamente tras producir UN SOLO JUGADOR.

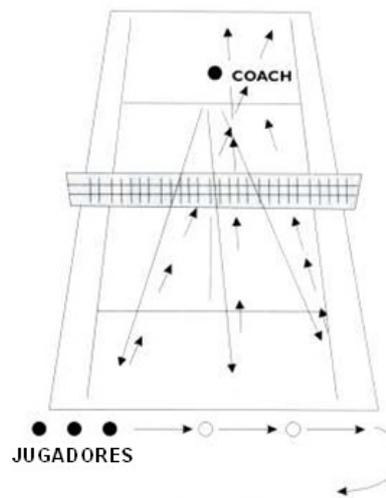


Figura 1 Ejercicio incorrecto. Los jugadores no cubren la cancha para el siguiente golpe

millones de personas que juegan al tenis, ello significa que sólo uno de cada 300,000 jugadores es un campeón potencial. En Suiza, por ejemplo, donde hay 260,000 jugadores, el "filón" de campeones se habrá agotado completamente tras producir UN SOLO JUGADOR.

## DESARROLLO DEL TALENTO DE MOVIMIENTO

Seguro que para los lectores asiduos de la ITF Coaches Review ya no tiene ningún secreto cómo desarrollar los

movimientos del tenis. Por ello, me voy a limitar a hacer tres breves observaciones:

Una vez que el jugador llega a un cierto nivel, todos los ejercicios deben corresponder a situaciones reales de partido.

Por ejemplo, no conviene practicar la volea desde una posición demasiado próxima a la red. En un partido, la 1ª volea, que es la más frecuente, la más difícil y la más importante, se pega normalmente desde cerca de la línea de saque.

En el entrenamiento, después de cada golpe hay que recuperar la posición y "cubrir" la cancha para el siguiente golpe, exactamente igual que en un partido. Por ejemplo, en mi opinión, un ejercicio en el que 4 jugadores, situados en fila paralela a la línea de fondo, llegarán corriendo desde la izquierda para pegar

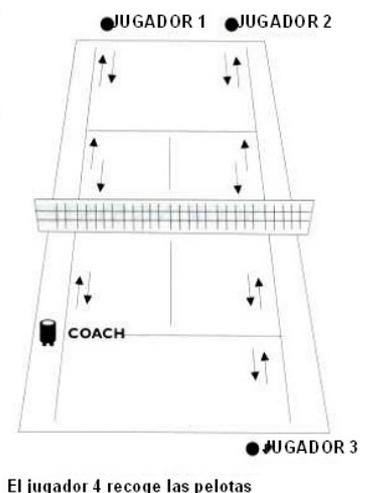


Figura 2. Ejercicio con 4 jugadores

sucesivamente tres golpes de derecha, desde el lado izquierdo, desde el centro y desde el lado derecho (ver imagen 1), sería inadecuado.

A veces, en clases en grupo, el entrenador juega a un lado de la cancha y, desde el otro, 3 o 4 jugadores devuelven sus golpes y pegan alternativamente uno o dos golpes cada uno. Esta no es una forma idónea de practicar. Durante el tiempo en que el entrenador pega 100 golpes, cada uno de los jugadores pega sólo 25. O sea que, de todos los jugadores sobre la cancha, quien más está practicando es el propio entrenador. El pegar sólo uno o dos golpes y luego parar es una tontería. Para desarrollar los movimientos rápidos y correctamente es necesario realizar de 10 a 20 golpes seguidos, sin interrupciones. Resulta evidente que, en este tipo de ejercicio, la utilización del tiempo disponible para el entrenamiento es inadecuada - con sólo un jugador en acción y tres esperando su turno. Mucho más eficaz es el siguiente ejercicio con 4 jugadores (ver imagen 2)

El entrenador corrige el gesto del golpe de derecha del jugador 1, por ejemplo. Junto a él, los jugadores 2 y 3 practican uno con otro según las instrucciones que les ha dado el entrenador, el jugador 4 recoge pelotas y recupera fuerzas. Tras algunos minutos los jugadores rotan sus posiciones hacia la izquierda, y el entrenador pasa a trabajar con el jugador 4.

## DESARROLLO DEL TALENTO DE COORDINACION

Si observamos a un jugador durante un partido de competición, veremos que a veces pega buenos golpes y otras comete errores pero, en la mayoría de casos, los gestos que realiza son prácticamente idénticos. Además, por sorprendente que parezca, en algunos pocos casos, sus gestos no son correctos al 100% pero, a pesar de ello, le "salen" buenos golpes. Esto significa que debe haber otros factores, aparte de los movimientos, que determinan la calidad de los golpes.

Actualmente sabemos que el segmento decisivo del golpe es el momento en que la raqueta entra en contacto con la pelota (el momento del impacto) y que esta parte invisible de la técnica se ejecuta "a ciegas", en base a impulsos ópticos precondicionados.

Hasta hoy, la mayoría de entrenadores, y también de jugadores, han venido prestando atención exclusivamente a la técnica visible, es decir, a los movimientos. Nadie parecía estar interesado en mejorar conscientemente la técnica invisible, a pesar de que la auténtica eficiencia del golpe depende enteramente de ella. Esto no significa que, de ahora en adelante, ya no sea necesario perfeccionar los movimientos. Obviamente, cuanto mejor sea la técnica visible, tanto mayor la probabilidad de impactar de forma óptima la pelota. Pero, también hay que entrenar la técnica invisible.

¿Cómo podemos entrenar y mejorar algo que no podemos ver? El primer y más importante paso es aceptar que, además de los movimientos, existen otras razones decisivas para la calidad de los golpes. Luego, hay que determinar cuándo debe corregirse la técnica invisible. Fundamentalmente, cuando los movimientos son buenos pero se producen errores, los entrenadores "avisados" buscarán las causas del problema en la técnica invisible, o sea, en una coordinación deficiente.

La manera que tiene el jugador de resolver el problema de tener que pegar pelotas bajo presión hace que tenga o no una "mano rápida". Por último (pero no menos importante), no nos olvidemos de que el no pegarle a la pelota en el punto idóneo (que, para los golpes de fondo, se sitúa entre 10 y 20 cms. delante de la cadera más avanzada) es la causa más frecuente de errores. Un entrenador experimentado puede determinar el punto de impacto al observar de lado al jugador.

Por lo tanto, para mejorar y desarrollar esta técnica invisible, hay que AMPLIAR el entrenamiento técnico tradicional, añadiendo ejercicios de coordinación. Numerosos ejemplos de este tipo de ejercicios han sido previamente publicados en la "Revista". Quisiera recalcar la gran importancia que tienen para fomentar el desarrollo del talento de coordinación.

## EL TALENTO DE COMPETICIÓN

El talento de competición es una combinación de distintas facultades mentales esenciales para jugar un tenis de alto nivel. ¿Es posible mejorar todas estas cualidades mediante un correcto entrenamiento? Hay muchos artículos y libros que describen diversos métodos para ello. Por lo tanto, en estas breves notas me limitaré a señalar únicamente algunas actividades mentales importantes que, hasta la fecha, han sido debatidas sólo muy superficialmente.

Al disputar un punto, antes de cada golpe el jugador anticipa, toma decisiones y realiza acciones para ejecutarlas. Echemos un breve vistazo a la anticipación. En mi opinión, cuando el jugador no se coloca en una buena posición para el golpe, en un 70% de casos ello se debe a una mala anticipación, y sólo en un 30% a la falta de velocidad. Por consiguiente, vale la pena hacer más para desarrollar esta facultad.

La anticipación es, hasta cierto punto, una cualidad innata. Sin embargo, es también un producto combinado de la experiencia, la toma de decisiones y el valor. Para mejorar la anticipación, hay que observar a los campeones por televisión e intentar adivinar adónde van a dirigir sus golpes, justo antes de que peguen a la pelota. Su postura, el tipo de gesto de preparación que emplean, etc. pueden facilitar considerablemente nuestra decisión. Si un jugador aprende a pronosticar en una situación crítica y sabe "qué respuesta puede jugar el contrincante", y puede cubrir la parte correspondiente de la cancha con antelación, ha hecho mucho para incrementar su anticipación.

El comportamiento óptimo del jugador durante las interrupciones del juego ha sido ya descrito de forma muy completa y detallada por numerosos expertos. La importancia de los rituales antes del servicio y del resto, el comportamiento de los mejores jugadores después de cada punto, el concentrarse solo en el punto siguiente, etc. son conceptos ampliamente conocidos y aceptados. Sin embargo, no estoy seguro de si la reacción "positiva" del jugador, tras una decisión errónea del juez de silla o después de cometer un error "no forzado" en una situación crítica, es siempre la mejor. La opinión general es, al parecer, que, en dicho tipo de situaciones, el jugador sólo debe reaccionar de forma muy positiva - sin discutir consigo mismo, ni gritar, ni hacer gestos de enfado. En mis tiempos de "Coach" Nacional, yo trabajé con muchos jugadores que tendían a "explotar" en situaciones semejantes. Tras un tiempo, logré convencer a estos jugadores de que ocultaran sus sentimientos y se mantuvieran calmados. Me sentí satisfecho. Los padres, dirigentes y jueces, también. Pero el interior de los propios jugadores seguía repleto de ira y "dinamita", y eso hacía que jugaran peor que antes. Los jugadores se me quejaron diciendo "Antes, tras mi rabieta daba por concluido el incidente y me olvidaba de él completamente y podía jugar y luchar mejor". Que no se me entienda mal: no estoy recomendando que los jugadores suelten improperios en voz alto o arrojen la raqueta al suelo. Sólo estoy diciendo que entiendo la necesidad humana de reaccionar que tiene el jugador. Considero aceptable que un jugador se aliente dos o tres veces durante un partido y que grite espontáneamente "Otra vez no, venga", o que proteste sin alzar la voz a la tercera decisión errónea en su contra del juez de línea. También puede aprender a hacerlo con humor, pero sin exlralimitarse, como hizo aquel joven jugador que le preguntó a un juez de línea "Dígame señor... ¿Cómo se llama su perro?... ¿Que no tiene ningún perro? ¿Así que es usted un ciego sin perro lazarillo?"

## HAY QUE UTILIZAR EL SENTIDO COMUN

Todo entrenador que desee contribuir al desarrollo de un campeón o un buen jugador debe tener presente lo siguiente:

1. Si no cuenta con auténticos talentos, incluso el mejor entrenador no tiene nada que hacer. Lo primero que debe hacer el entrenador es descubrir si la joven "promesa" posee un nivel excepcionalmente alto de los tres tipos de talento necesarios - de movimiento, de coordinación y, sobre todo, de competición. Creo que la diferencia entre un buen y un gran jugador no reside tanto en la técnica, ni en la condición física ni en las tácticas, sino en el plano psicológico, en la fuerza mental.
2. Dado que es muy difícil pronosticar el desarrollo del talento, para escoger a un gran jugador hay que empezar trabajando con muchos jóvenes "promesas". Pero, poco a poco, podremos identificar gradualmente a aquellos jóvenes que "no tienen ninguna posibilidad", de acuerdo con la hipótesis siguiente:

Todo el mundo tiene límites innatos en sus atributos, ya sea en su VELOCIDAD, AGRESIVIDAD, CAPACIDAD DE ATAQUE, CONCENTRACIÓN, CONFIANZA EN SÍ MISMO, ANTICIPACIÓN, etc. Por ejemplo, no es de esperar que un gimnasta bajito bata el record mundial de lanzamiento de peso. Tras trabajar 1 o 2 años con un jugador, un entrenador responsable debe tratar de descubrir dichos límites y, de ser preciso, informar lo antes posible al jugador y a sus padres sobre sus auténticas posibilidades.

Esta debería ser una de las principales responsabilidades de todo entrenador, sobre todo si trabaja para una Federación nacional o regional. Obra en interés de todas las partes descartar de los programas de entrenamiento para promesas a aquellos jugadores que no tienen ninguna posibilidad real de llegar a campeones. La situación del entrenador "honesto" es harto curiosa. Por una parte, al eliminar a las "promesas" sin talento esta ayudando a los jugadores y a sus padres a liberarse de esperanzas y expectativas infundadas, y a evitarse decepciones y reducir los gastos de entrenamiento. Pero, por otra parte, no puede esperar que los jugadores o sus padres le estén agradecidos por ello. Esto es algo fundamental en la misión del "coach", y si esperamos recibir su agradecimiento más vale que cambiemos de profesión cuanto antes...

3. Como entrenadores, también debemos considerar qué opciones se le ofrecen al jugador si éste no llega a tener éxito o una vez que haya concluido su carrera. Las alternativas deben ser preparadas con la debida antelación. Naturalmente, el jugador siempre tiene la posibilidad de trabajar como entrenador o "coach". Pero esta decisión debe tomarla con convicción y sentirla como algo positivo, no como un recurso de última instancia.

En cualquier caso, he aquí un pequeño consuelo para las "promesas" que no logren triunfar, y para sus padres y entrenadores: los años que inviertan tratando de "dar el salto" a los niveles más altos del tenis profesional no son una pérdida de tiempo. Entrenándose dura e intensamente y viajando por todo el mundo y aprendiendo idiomas, llegarán a conocer la vida real y, a la larga, a resolver mejor sus problemas cotidianos que sus amigos que pasan su juventud estudiando aplicadamente en la escuela.

## EL OCTAVO SEMINARIO DE LA FIT PARA LOS ENTRENADORES DE ASIA

El Octavo Seminario de la FIT para Entrenadores de Asia tendrá lugar del 13 al 18 de octubre de 1996 en el pintoresco Changi Village, Singapur. El Seminario será organizado conjuntamente con la Federación Asiática de Tenis y la Singapore Lawn Tennis Association, y su administración correrá a cargo del SLTA Registry of Coaches. El Seminario ofrecerá un nutrido programa de ponencias y presentaciones en cancha. Ya han confirmado su presencia los siguientes ponentes: Miguel Crespo (España), Jacques Hervet (Francia), Doug

MacCurdy (FIT), Suresh Menon (FIT) y Richard Schönborn (Alemania). Informaciones pormenorizadas sobre el Seminario ya han sido remitidas a todas las Federaciones Nacionales de Asia. Los interesados en participar sírvanse ponerse en contacto con su Federación Nacional respectiva para recibir más detalles. La fecha límite para la recepción de inscripciones es el 6 de septiembre de 1996. Esperamos veros en Singapur.

## EL SEXTO SEMINARIO DE LA FIT PARA ENTRENADORES SUDAMERICANOS

El Sexto Seminario Regional de la FIT para Entrenadores Sudamericanos se celebrará en Santa Cruz, Bolivia, y en Bogotá, Colombia, del 19 al 24 y del 25 al 30 de noviembre de 1996 respectivamente.

Entre los ponentes internacionales que intervendrán en el Seminario en ambas localidades figuran Doug MacCurdy (FIT), Richard Schönborn (Alemania), Louis Cayer (Canadá) y Dave Miley (FIT). En ambos lugares de celebración del Seminario habrá también presentaciones a cargo de algunos de los mejores "coaches" sudamericanos.

Los entrenadores que deseen participar en el Seminario podrán obtener más detalles y los formularios de inscripción al mismo de las Federaciones Nacionales de Sudamérica y América Central. Las inscripciones deben realizarse a través de las Federaciones Nacionales respectivas pero ¿Porqué no anotar las fechas de celebración del Seminario ya a partir de este momento?



International Tennis Federation

Palliser Road, Barons Court, London W14 9EN

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

