

Pág.	Título / Autor
2.	Editorial
3.	El tenis es un juego que requiere una confianza fuerte y resiliente <a href="#">Janet Young (AUS)</a>
6.	Vic Braden: El legado de un entrenador, investigador y visionario <a href="#">Miguel Crespo (ESP)</a>
8.	El desarrollo de la coordinación para los jugadores menores de 10 años <a href="#">Peter Farrell &amp; Merlin Van de Braam (IRE)</a>
10.	La marca personal para los entrenadores de tenis <a href="#">Youvale van Dijk (HOL)</a>
12.	Los fundamentos del aprendizaje: Una nueva perspectiva sobre las metodologías de entrenamiento más comunes <a href="#">David Wilson (IRE)</a>
14.	Revisión de investigaciones en ciencias del deporte especializadas en el tenis en silla de ruedas <a href="#">Javier Villaplana Velasco &amp; Juan Pedro Fuentes García (ESP)</a>
16.	Entrenamiento con jugadores en formación: “una aproximación desde el enfoque ecológico” <a href="#">Mariano Martínez Gómez (ESP)</a>
19.	La sociología del tenis: Investigación sobre la socialización, la participación y el retiro de los tenistas <a href="#">Abbie Probert (GBR) &amp; Miguel Crespo (ESP)</a>
21.	Los cambios de estado de ánimo durante el período de preparación de los mejores tenistas juniors del mundo <a href="#">Dario Novak (CRO) &amp; Tijana Cirkovic (SER)</a>
24.	La trayectoria como base de la táctica, trabajo básico en cancha roja <a href="#">Miguel Miranda (CHI)</a>
26.	Las competencias emocionales del entrenador del tenis <a href="#">Josep Campos, Miguel Crespo &amp; Enric Sebastiani (ESP)</a>
28.	Recommended books <a href="#">Editors</a>
29.	Recommended web links <a href="#">Editors</a>
30.	Guidelines for submitting articles to ITF Coaching & Sport Science Review <a href="#">Editors</a>

## EDITORIAL

Bienvenidos a la edición número 65 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF.

El foco principal de esta edición del CSSR está puesto en las ciencias del deporte aplicadas al tenis. Los artículos tratan temas que varían desde la confianza y la resiliencia en el juego y el desarrollo de los tenistas, hasta sus estados de ánimo y la trayectoria como táctica básica fundamental.

Otros temas tratados en este número incluyen la sociología del tenis, los cimientos del aprendizaje, la investigación sobre el tenis en silla de ruedas, la marca personal para el entrenamiento de tenis y un tributo a Vic Braden, leyenda del entrenamiento tenístico.

Cerca de 600 artículos se han publicado en los CSSR desde 1992, y hoy, en su 23er año, la revista se publica 3 veces al año en los 3 idiomas oficiales de la ITF, inglés, francés y español y está disponible gratuitamente en la página de entrenamiento de la ITF <http://www.itftennis.com/coaching/sportsscience>.

La ITF está realizando considerables esfuerzos para ofrecer recursos de entrenamiento en varios formatos que alcancen a todos los públicos. Los últimos libros electrónicos publicados son Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios y Psicología del Tenis, ambos en español. Quienes estén interesados pueden comprarlos en:

[ITF Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios](#)

[Psicología del Tenis: Más de 200 ejercicios prácticos e investigación aplicada](#)

El rol de los padres es más importante en [Tennis10s](#) que en cualquier otra etapa del tenis, pues, durante esta edad, los niños se ven seriamente afectados por la conducta de sus padres. Hay una guía para padres disponible para ayudarles a comprender [Tennis10s](#) con mayor claridad, y asegurar que sus niños logren una experiencia positiva jugando al tenis. Crear una plataforma de juego amigable es vital para poder presentar la competición a los niños, en un nivel adecuado para su edad y comprensión. Los padres pueden ayudar a generar un entorno de juego positivo para sus niños, proporcionando el apoyo y aliento adecuados. Pueden leer más en:

<http://www.tennisplayandstay.com/tennis10s/guide-for-parents.aspx>

La página de internet de la ITF Tennis iCoach continúa a la vanguardia de la formación de entrenadores en línea. Las presentaciones de las Conferencias Regionales para Entrenadores de 2014 ya están disponibles. Tennis iCoach publica mensualmente y gratuitamente una Selección del Editor. En Tennis iCoach, hay más de 1500 presentaciones realizadas por expertos líderes de todo el mundo. Por sólo \$30 al año, puedes mantenerte actualizado con la información

más específica y actual para el entrenamiento de tenis. Por favor, haga click en el vínculo siguiente para visitar el sitio [www.tenniscoach.com](http://www.tenniscoach.com).

[La Conferencia Mundial de la ITF](#) para Entrenadores, por BNP Paribas, del año 2015 se llevará a cabo en Antalya, Turquía, entre el martes 17 y el sábado 21 de noviembre de 2015. El evento es organizado por la ITF junto con la Federación Turca de Tenis (Turkiye Tenis Federasyonu) y Tenis Europa, y se llevará a cabo en el Kaya Palazzo Resort and Convention Centre. Para mayores detalles haga click [aquí](#).

El tema de la Conferencia de este año será “Un Enfoque Centrado en el Jugador para el Desarrollo a Largo Plazo: de la Participación al Alto Rendimiento”. La Conferencia contará con presentaciones relacionadas con las cuatro diferentes etapas del desarrollo de los jugadores:

Menores de 10 años (Fase de iniciación)

11-14 años (Fase de desarrollo)

15-18 años (Fase juvenil)

19-23 años (Transición a la fase profesional).

La inscripción se abrirá a fines de abril y para mayor información sobre este prestigioso evento, por favor, visite [aquí](#).

[Aquí](#) podrá encontrar más información sobre el lugar del evento.

Esperamos que esta edición 65 de la Revista sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte sea de su interés y permita que los entrenadores de todo el mundo sigan mejorando y desarrollando su conocimiento sobre el entrenamiento y sean más eficientes en su trabajo con los jugadores. Esperamos también que sigan utilizando todos los recursos proporcionados por la ITF que se encuentran en la página de internet:

<http://www.itftennis.com/coaching>.



El Kaya Palazzo Resort y Centro de Convenciones.

# El tenis es un juego que requiere una confianza fuerte y resiliente

Janet Young (Universidad de Victoria, Australia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (25): 3-5

RESUMEN

*Este trabajo analiza la confianza y porqué es tan importante para los jugadores. Se comentan las estrategias que necesitan los entrenadores para guiar a los jugadores a la hora de desarrollar, mantener y recobrar (si fuera necesario) la confianza.*

**Palabras clave:** confianza, entrenador, mental, creencia

Artículo recibido: 15 de enero 2015

**Correo electrónico:** janet\_young7@yahoo.com.au

Artículo aceptado: 14 de marzo 2015

## INTRODUCCIÓN

No es común que los entrenadores recomienden a sus jugadores que tengan confianza y/o que jueguen confiadamente. Es un buen consejo pero suele dejarles la sensación de no saber cómo tener confianza, cómo mantenerla durante un partido, torneo o temporada, y cómo recuperarla, si la ha perdido. Los jugadores suelen saber cuándo se sienten confiados - son positivos, están focalizados, orientados hacia los objetivos y seguros de ellos mismos, golpean la pelota y buscan sus tiros correctamente, se sienten bien con entrenando y compitiendo y no dudan de sus habilidades para rendir correctamente. La confianza puede ser insuficiente para algunos jugadores que necesitan la ayuda de un entrenador para comprender cabalmente el 'qué', el 'por qué' y el 'cómo' de este atributo tan deseable y admirado. Para tratar estos temas, examinemos la confianza, en mayor detalle, y veamos el rol del entrenador a la hora de guiar a los jugadores para que desarrollen y nutran su confianza.

## ¿QUÉ ES LA CONFIANZA?

Es interesante destacar que en la literatura deportiva existen muchas definiciones de confianza. Una definición bastante común que proponen Weinberg y Gould es: "La creencia o grado de certeza que poseen los individuos con respecto a su habilidad para ser exitosos en el deporte" (p. 322). Más simplemente conceptualizada por Rotella (2004), la confianza es "pensar en aquello que deseas que suceda" (p.37). En este contexto, los jugadores que tienen confianza piensan en lo que quieren que suceda en la cancha, mientras que los que no tienen confianza, piensan en lo que no quieren que suceda en la cancha.



## Rasgos clave de la confianza (adaptado de Rotella, 2004; Vealey y Dan Vernau, 2010; Weinberg y Gould, 2007)

- Una evaluación subjetiva y honesta, creencia y/o expectativa sobre las habilidades de un jugador - físicas, técnicas, estratégicas y psicológicas - por lograr los retos y rendir lo mejor de sus habilidades.
- No es algo con lo cual los jugadores nacen, es algo que se puede desarrollar y cultivar.
- Debe ganarse y viene de adentro.
- Los jugadores desarrollan la confianza en aspectos específicos de su juego (por ej. en el servicio, la devolución, el golpe de derecha, el plan de juego) pero no se puede garantizar la confianza en todos los desafíos y exigencias del tenis.
- Las diferencias individuales, en la medida en que los jugadores poseen confianza.
- Es transitoria, fluida, frágil y dinámica - puede cambiar frecuente y rápidamente. La confianza de un individuo no es estática.
- Puede verse afectada por muchos factores (el clima, las condiciones de la cancha, los comentarios de sus allegados significativos, la presión por ganar, la falta de práctica, etc.).
- No asegura un rendimiento libre de errores, ni asegura victorias, en todo caso, la confianza mejora las probabilidades de éxito.
- Supone una comprensión realista del esfuerzo y trabajo que implica rendir al máximo.
- Es posible tener demasiada confianza y subestimar al adversario (esto proporciona una posible explicación para las "alteraciones" ante jugadores mejor clasificados).
- Los determinantes de la confianza son muchos y variados - el éxito anterior, una fuente principal de confianza junto con una cuidadosa preparación física y psicológica
- Asociada con muchos positivos, incluyendo disfrute, alta auto estima y buen rendimiento.
- Generalmente es posible restaurar la confianza si está faltando o se ha perdido.

Tabla 1. En términos de la naturaleza de la confianza, la Tabla 1 incluye una cantidad de características clave.

Como se observa en la Tabla 1, la confianza no es lo que el jugador quiere o espera hacer; es una anticipación positiva y realista de lo que un jugador espera que suceda. La confianza refleja los pensamientos más íntimos de lo que es capaz de hacer, y valora totalmente el trabajo y esfuerzo necesarios para el buen rendimiento. La confianza no garantiza el éxito, pero ciertamente, aumenta las posibilidades. Es, sin embargo, notable que los jugadores pueden tener demasiada confianza y "sobre confiarse" con respecto al resultado de sus partidos. En algunos partidos subestiman al adversario y pueden obtener resultados "alterados".

Suele necesitarse un tiempo y un esfuerzo considerables para desarrollar la confianza. La confianza genuina y resiliente se logra con

muchas horas, días y años de trabajo dedicado y compromiso con el juego. ¡No existe la varita mágica! Sin embargo, el trabajo dedicado y el esfuerzo bien valen la pena, pues la confianza se ve recompensada entre otras cosas por:

- Ayudar a los jugadores a desarrollar una estrategia de partidos “ganadora”, (en contraposición a “no perder”).
- Permitir a un jugador focalizarse en pistas pertinentes durante un partido y a no distraerse ante sus propias dudas.
- Facilitar la toma de decisiones adecuada, pues el jugador piensa de manera positiva y constructiva.
- Despertar emociones positivas incluyendo sentirse relajado, competente y en control.
- Ayudar al jugador a “buscar en lo profundo” en los momentos críticos durante los partidos.
- Permitir al jugador dar lo mejor de sí y disfrutar de su tenis.

También se observa en la Tabla 1 que la confianza suele ser un atributo frágil. Muchos jugadores pueden perder la confianza rápida y fácilmente. Algunos factores pueden contribuir para ello, incluyendo las propias dudas del jugador, una derrota o un “encadenamiento de derrotas” y comentarios negativos de sus allegados significativos (entrenador, padres y otros jugadores). Entre las señales de advertencia de la pérdida de confianza se incluye la falta de entusiasmo y disfrute del juego y del entrenamiento, cometer dobles faltas en situación de presión e incapacidad para realizar golpes, o jugar como lo haría normalmente ese jugador. Para comprender cómo mantener mejor la confianza, o recobrarla si fuere necesario, exploremos los modos de construirla.

### CÓMO CONSTRUIR LA CONFIANZA

Entre las mejores maneras que tiene un jugador de construir la confianza se incluyen:

- a) La práctica y el entrenamiento persistente y deliberado de las habilidades físicas y psicológicas
- b) Recibir retroalimentación constructiva y positiva, ánimo y guía de parte del equipo de apoyo, incluyendo al entrenador, a los padres y a los amigos
- c) Éxitos en el rendimiento - ya sea triunfos, buen rendimiento, y/o progresiva mejora de las habilidades/desarrollo del juego, y logro de los objetivos.

Vealey y Vernau (2010) sugirieron recientemente que la preparación física sistemática permite a los jugadores confiar en ellos mismos ejecutando sus habilidades durante la presión de la competición. En línea similar, según estos autores, la preparación psicológica sistemática facilita la toma de decisiones adecuada y permite que los jugadores respondan adecuadamente a la presión competitiva, las distracciones y los contratiempos. Con este objetivo, los jugadores pueden practicar, por ejemplo, la auto charla y la visualización de imágenes. Los entrenadores y otras personas de apoyo son importantes para fijar el “tono” y la cultura correcta alrededor de un jugador. Un ambiente que refuerza las habilidades, capacidades y potencial de los jugadores ayuda a que confíen en ellos mismos y en su juego. Finalmente, nada produce mejor confianza que el “éxito”. Vealey y Vernau señalan que la confianza deriva del sólido rendimiento en los partidos (no solamente triunfos sino derrotas, en las cuales un jugador juega según sus habilidades) y alcanza objetivos o metas para desarrollar tales habilidades.

### EL ROL DEL ENTRENADOR

Los entrenadores pueden ayudar a sus jugadores a desarrollar, mantener y recuperar (si fuere necesario) la confianza (ej. Vealey y Vernau, 2010; Weinberg y Gould, 2007). Entonces, ¿qué pueden hacer los entrenadores? A continuación se mencionan algunas sugerencias. Aunque existen diferentes categorías (para desarrollar, mantener y restaurar la confianza de un jugador) hay una considerable superposición con algunas estrategias aplicables en todo momento cuando se trata de guiar al jugador para alcanzar su potencial.

### ¿Qué pueden hacer los entrenadores para ayudar a un jugador a ganar confianza?

- Animar y ayudar al jugador a que fije metas realistas, desafiantes y alcanzables. Luego, apoyar al jugador para que logre estos objetivos, regularmente, mediante la retroalimentación positiva y constructiva a medida que progresa y logra los objetivos.
- Focalizarse en el desarrollo de las habilidades de un jugador y colaborar con especialistas en preparación física o psicólogos deportivos para mejorar el desarrollo de las habilidades físicas y psicológicas cuando estas áreas escapen al área conocimiento de su entrenador.
- Preparar situaciones de juego de partidos regularmente para estimular los momentos de presión en donde los jugadores prueben sus habilidades, evalúen su progreso e identifiquen áreas que deban reforzar para lograr más éxito.
- Liderar con el ejemplo. Adoptar una disposición positiva y disfrutar del propio entrenamiento de acuerdo con altos estándares de conducta ética.
- Ser consciente de qué decir a los jugadores. Elegir las palabras sabiamente para ayudar a los jugadores a sentirse bien con ellos mismos y con su tenis.
- Elegir jugadores (por ej. Roger Federer, Rafael Nadal y Serena Williams) como modelos de rol para que los jugadores observen y emulen.
- Incentivar a los jugadores para que recuerden y registren su “mejor rendimiento” e identifiquen qué hicieron, sintieron o experimentaron antes y durante esos partidos. Sugerir que un jugador plasme esta información en una “plantilla” que pueda luego copiar para jugar bien de manera regular.
- Ofrecer entrenamiento y sesiones de práctica extra para que los jugadores sientan que sus tiros, juego, estado físico, y otras habilidades están en un nivel satisfactorio.
- Permitir que los jugadores aprendan, cometan errores y asuman la responsabilidad de su toma de decisiones. Facilitar un entorno de aprendizaje en el cual se consulta a los jugadores y se les otorga el poder de controlar lo que ocurra en la cancha.
- Junto con el jugador, crear un equipo de apoyo (por ej. preparador físico) en quien el jugador crea.

### ¿Qué pueden hacer los entrenadores para ayudar a un jugador a mantener la confianza?

- Proporcionar un ambiente de entrenamiento positivo, consistente, divertido y que ofrezca apoyo.
- Adoptar una política de “puertas abiertas” en la cual los jugadores se sientan cómodos para comentar sus preocupaciones. Asegurar a los jugadores que todos los temas serán tratados con confidencialidad y sin ser juzgados.
- Comentar con los jugadores la plantilla mencionada anteriormente para lograr su mejor rendimiento. Sugerir a los jugadores para que “re-jueguen” mentalmente aquellos partidos en los cuales desplegaron su mejor tenis y se imaginen repitiendo tales situaciones.
- Programar partidos de entrenamiento, práctica, entrenamiento y trabajo físico extra para “fijar” o mejorar cualquier aspecto del juego que cause inconvenientes.
- Refocalizar la atención de los jugadores en las “3 Ps” (es decir, preparación, práctica y planificación para los partidos).
- Al observar a los jugadores en competición, prestar atención a tu propio lenguaje corporal y evitar mostrar desesperación, preocupación o desilusión. Proporcionar retroalimentación constructiva después de los partidos, concentrando en lo que los jugadores hicieron bien y en las áreas que deben mejorar. Durante estas conversaciones continuar enfatizando el desarrollo, haciendo referencia a los desafíos y mejoras (y no a los triunfos o derrotas en los partidos).

- Consultar a los jugadores de manera regular sobre su progreso para alcanzar los objetivos y las metas. Buscar sugerencias de los jugadores cuando los logros de objetivos estén retrasados y trabajar con ellos para actualizar su programa de entrenamiento.

#### ¿Qué pueden hacer los entrenadores para ayudar a un jugador a recobrar la confianza?

- Eliminar la distracción del “triunfo” y refocalizarse en la “mejora” y el alcance del potencial como medidores del éxito.
- Re-evaluar con los jugadores sus metas y objetivos para asegurarse de que no sean demasiado exigentes, pero que sí sean desafiantes y alcanzables.
- Revisar con los jugadores los videos, artículos de diarios u otro material que comente los logros o los buenos rendimientos del jugador. Utilizar estos recordatorios para reavivar el entusiasmo de los jugadores por el juego.
- Recordar a los jugadores que en la mayoría de los casos, la confianza se puede restaurar y reconstruir. Pedir a los jugadores que busquen sus propias soluciones a las presiones o inconvenientes y asegurarles que el entrenador proporcionará soporte (incluyendo entrenamiento y acondicionamiento), siempre que sea posible.
- Mantener una perspectiva equilibrada y recordar a los jugadores que lo hagan. Liderar con el ejemplo sin entrar en pánico ni juzgar, pero siendo realista pues los cambios/ fluctuaciones en la confianza son esperables.
- Facilitar una visión de futuro en la cual el aprendizaje y el perfeccionamiento del juego sean divertidos pero desafiantes.

#### CONCLUSIONES

La confianza de un jugador se pone a prueba continuamente en el tenis. Los puntos se pierden invariablemente en cada partido, igual que los tiros sencillos, y las “rachas ganadoras” se terminan. Las derrotas se tornan inevitables, aún para los campeones. Por ello, los jugadores necesitan trabajar su confianza. No se “da” naturalmente y hace falta cultivarla, nutrirla, y algunas veces, restaurarla.

Este artículo sugiere que el objetivo de los jugadores es lograr una confianza fuerte, resiliente y realista, y, para ello, los entrenadores

tienen un rol muy importante por cumplir. Pueden guiar y apoyar a los jugadores para que encuentren soluciones para el temor a jugar/ perder, a las dobles faltas nerviosas, y a la pérdida del disfrute del juego, todos síntomas de la falta de confianza. El tenis es un juego de confianza, y, si bien la confianza viene desde adentro, los entrenadores pueden proporcionar una clave vital para que sus jugadores encuentren las respuestas y que sus tiros vayan consistentemente a sus objetivos. ¡Eso es confianza! Pero un enfoque individual, por parte de un entrenador, es vital. No hay dos jugadores iguales, por lo cual, se necesita un enfoque holístico, afectuoso, empático y que apoye. La confianza se debe ganar, del mismo modo que Roger Federer y Serena Williams lo han hecho en su búsqueda por establecer un legado tenístico.

#### REFERENCIAS

- Rotella, R. (2004). *The golfer's mind*. New York, NY: Fine Press.
- Vealey, R.S., & Vernau, D. (2010). Confidence. In S. Hanrahan & M. Anderson (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp.5-8-527). New York: Routledge.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

#### CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis iCoach**

# Vic Braden: El legado de un entrenador, investigador y visionario

Miguel Crespo (ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 6-7

RESUMEN

*Vic Braden, uno de los más grandes entrenadores de tenis de todos los tiempos murió en octubre de 2014. Braden fue jugador, profesor, entrenador, psicólogo, periodista y autor. Sin embargo, y sobre todo, fue una fuerza fundamental para el tenis debido a su visión, que incidió sobre la forma de enseñar el tenis a todos los niveles. Este artículo es un reflejo de algunas de las facetas de su carrera a través de sus libros y recursos. “Vic Braden no sólo te enseña a jugar al tenis, te enseña a amar el tenis”.*

**Palabras clave:** entrenamiento, instrucción, visión, humor, legado

**Correo electrónico:** coaching@itftennis.com

Artículo recibido: 10 de enero 2015

Artículo aceptado: 4 de marzo 2015

## INTRODUCCIÓN

Vic fue un educador, siempre buscó modos creativos de ayudar a jugar mejor al tenis. Este objetivo personal le proporcionó un gran entusiasmo y una sed por adquirir más conocimiento. Estaba realmente convencido de que la práctica de un deporte es uno de los más preciados tesoros para la humanidad.

Vic sentía que el tenis había perdido muchísimos jugadores por la falta de inventiva para retenerlos. Su método para retener jugadores en el juego y de por vida, era mejorar el nivel juego divirtiéndose y disfrutando.

Muchos de sus libros y recursos son lectura esencial para quienes deseen mejorar su juego. Este artículo comenta algunos de los principios fundamentales de su trabajo y rinde homenaje a su contribución al juego del tenis.

## INVESTIGACIÓN

Vic Braden fue uno de los primeros entrenadores de tenis en utilizar las investigaciones de las ciencias del deporte y aplicar los resultados a sus sesiones de entrenamiento diarias. Cuando habla de los cinco elementos para el éxito en el tenis (Braden y Wool, 1993), menciona la genética, la física y la ingeniería, la psicología, la experiencia y el acondicionamiento físico. Vic utilizó datos científicos para confirmar muchas de sus opiniones sobre cómo golpear una pelota de tenis y para explicar algunos mitos comunes que limitan a los jugadores.

Su primer libro, “Tenis para el futuro” (Braden y Bruns, 1976), explica cómo su escuela de tenis se construyó específicamente como una instalación para la enseñanza del tenis, completa, con máquinas lanza pelotas y cámaras de TV para reproducir los videos. Como parte de estas instalaciones construyó canchas especiales, canales de instrucción individuales y utilizó un equipamiento sofisticado para las clases.

Vic fue muy agradecido con muchos científicos quienes le ayudaron con su investigación a lo largo de su carrera. Estos expertos provenían de diferentes áreas, como la biomecánica (Gideon Ariel, Andrei Vorobiev, Jack Groppel y Bruce Elliott), la psicología (Rainer Martens y Arnold Mandell), el aprendizaje motriz (Richard Schmidt, Richard Haier, Ray Brown y Dean-Brittenham), la física (Howard Brody, Hans Liepmann y Patrick Keating), la medicina (Charles Dillmann) y las neurociencias (Daniel Amen), entre otras. Siempre motivó a los entrenadores a que intercambiaran clases de tenis y conocimiento con los científicos que pertenecían a sus clubes.

## HUMOR

Una de las características clave del enfoque de enseñanza de Vic consistía en recordar constantemente la importancia de la diversión durante el juego. Tenía un gran sentido del humor y en todos sus libros demuestra a sus lectores cómo divertirse más con el tenis. En su libro “Reír y ganar en el dobles” (1996) explica su filosofía de “reír y ganar” con las palabras de Tracy Austin: “Trabajamos realmente mucho, pero también nos reímos mucho y nos divertimos mucho.” Era muy categórico con la idea de que reír viene antes de ganar.

El consideraba que la modalidad de dobles es un juego que debe ser competitivo y divertido, no una lucha. Siempre le gustó el juego de dobles, como jugador, como entrenador y como espectador. Consideraba al juego de dobles como una gran oportunidad para retener a los jugadores cuando dijo que “los aficionados al dobles llegan prácticamente a la tumba antes de abandonar el deporte”. El título de uno de sus libros “Sportsathon: Crucigramas, Chistes, Hechos y Juegos (Puffin story books)” (1986) es auto-explicativo y resume la filosofía de Vic, una combinación de principios para mejorar el rendimiento de los jugadores mientras disfrutan del juego. Como él dijo: “Y no pierdo de vista mi lema, “reír y ganar”, el corazón de mi filosofía de enseñanza”.

## PSICOLOGÍA

Braden era licenciado en psicología y el aspecto mental del tenis está muy presente en la gran mayoría de sus libros. En sus libros de dobles trata temas como la impronta cerebral, las coincidencias de personalidad, el espíritu competitivo, la comunicación, la concentración, la anticipación, la asfixia, las habilidades para afrontar situaciones, el compañerismo y cómo elegir un compañero.

En su libro “Tenis mental” (1993) explica el tenis como un juego psicológico utilizando cuatro conceptos clave: las conexiones mente-cuerpo, los estados psicológicos, humores, sentimientos y problemas que inciden en el juego, la importancia del tenis “inteligente” y “acertado”, y la importancia de las estrategias. Trata temas cruciales como el temor y la ansiedad, el estrés y la asfixia, la auto estima, la auto duda, y las profecías auto cumplidas, las distracciones y los estímulos externos, la anticipación y las claves, el enojo y la agresividad, lo mismo que el temor a ganar y a fracasar.

Por medio de sus enseñanzas, Vic enfatizó la importancia de conocerse a uno mismo mentalmente para fijar metas adaptadas a la realidad de su personalidad, y apoyadas en base a la relación entrenador-jugador y al respeto mutuo. El trabajo de Vic se dirigió no sólo al jugador y al entrenador sino, también, a los padres. La inclusión de los padres fue clave para el éxito de los equipos, y propuso modos de reevaluar el concepto de ganar para lograr lo que todos quieren del tenis, logrando lo que él llamaba la condición “ganar-ganar”.

Finalmente, fue uno de los primeros que habló del entrenamiento mental, y del entrenamiento significativo en la cancha, practicando con los datos y los hábitos de conducta.

## PARTICIPACIÓN

A raíz de un cambio de orientación, el mundo del tenis comenzó a reconocer la importancia de incrementar la participación, y Vic estaba dedicado a esa causa. Trabajó para impulsar el crecimiento del deporte mediante programas de promoción en colegios y el fomento del juego de dobles. Como ex maestro estuvo en los colegios con cientos de niños que pudieron disfrutar con la participación en el tenis.

El programa de Vic, Embajadores del Tenis Junior, creado en 2007 es un proyecto sorprendente que enseña a los alumnos de los colegios

de primaria y secundaria a entrenar a otros alumnos de su escuela de manera gratuita. Aplicó los resultados de sus experimentos con jóvenes alumnos en los cuales descubrió que tienen sorprendentes habilidades como entrenadores deportivos cuando están bien capacitados. El programa proporciona formación gratuita a voluntarios adultos quienes supervisan a los jóvenes entrenadores de tenis de los colegios de primaria y secundaria. Los jóvenes entrenadores de tenis también reciben formación que los certifica como entrenadores de tenis permanentes para sus compañeros durante el año lectivo.

### ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO

Vic honró a sus colegas profesionales de la enseñanza reconociendo su ayuda a la gente y agradeciendo su amistad. Como él dijo: “Lo verdaderamente importante es enseñar los principios científicos a los alumnos, de tal modo que maximicen su rendimiento y disfruten del tenis en el menor tiempo posible.”

Como verdadero entrenador y maestro en las técnicas de intervención y corrección, quería que la gente mejorara su juego. La primera vez que lo vi, estaba delante de una TV explicando el revés a un jugador veterano iniciante que quería aprender el efecto liftado.

En su libro “Quick fixes” (1990) no solamente describe la mayoría de los problemas a los que se enfrentan los tenistas con la solución para los mismos, sino que también hace referencia a algunos de los muchos errores comunes en la enseñanza.

### CONCLUSIÓN

En su libro “Si sólo tengo 22 años, ¿cómo puede ser que tenga 82?—El Tenis es Más que un Simple Deporte” (Braden, 2012) reflexionó sobre cómo el tenis había cambiado la vida de la gente, y retomó algunos de los puntos culminantes y anécdotas de miles de eventos durante su carrera tenística.

Es muy triste encontrar a jóvenes entrenadores y formadores de entrenadores que no conocen la historia y el impacto de los grandes maestros, entrenadores y científicos como Vic Braden, Stanley Plagenhoef, Svatopluk Stojan, Jean Brechbühl, Gilles de Kermadec, Harry Hopman, Roberto Lombardi, Jelena Gencic o Larisa Preobrazhenskaya, entre otros. Pienso que tenemos la obligación de rendir homenaje a estas grandes personalidades del tenis compartiendo su conocimiento y su contribución a nuestro juego (Martin, Pestre y Peter, 2014).

Vic fue un visionario, un gran innovador del juego que revolucionó el tenis utilizando una combinación de ciencias del deporte, experiencia en entrenamiento y diversión. Tuvo un gran impacto en el tenis como jugador, profesional de la enseñanza y como comunicador, y su legado está presente en cada una de las clases de tenis impartidas por aquellos entrenadores que desean ayudar a los jugadores a mejorar y disfrutar de su juego.



### REFERENCIAS

- Braden, V. & Bruns, B. (1976). Vic Braden's Tennis for the Future.
- Braden, V. & Bruns, B. (1982). Teaching Children Tennis the Vic Braden Way.
- Braden, V. & Bruns, B. (1990). Vic Braden's Quick Fixes: Expert Cures for Common Tennis Problems. Little Brown & Co. NY
- Braden, V. & Wool, R. (1993). Vic Braden's Mental Tennis: How to Psych Yourself to a Winning Game. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. & Bruns, B. (1996). Vic Braden's Laugh and Win at Doubles. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. & Bruns, B. (1998). Tennis 2000: Strokes, Strategy, and Psychology for a Lifetime. Little Brown & Co. NY.
- Braden, V. & Philipps, L. (1986). Sportsathon: Puzzles, Jokes, Facts & Games (Puffin story books).
- Braden, V. (2012). If I'm Only 22, How Come I'm 82?—Tennis Is More than Just a Sport.
- Martin, C., Pestre, B. & Peter, J. (2014). The use of technology for a technical analysis in tennis - Tribute to Gilles de Kermadec, ITF CSSR, 62, 17-18.

### CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

# El desarrollo de la coordinación para los jugadores menores de 10 años

Peter Farrell (Tennis Ireland, Ireland) & Merlin van de Braam (LTA, UK)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 8-9

## RESUMEN

La coordinación es una habilidad física clave para el tenis, junto con otras habilidades como la velocidad, la agilidad, y la capacidad para generar potencia. Aunque estos atributos son esenciales para jugar bien al tenis, la buena coordinación es necesaria simplemente para poder jugar al tenis. Este artículo analiza la coordinación en mayor detalle, junto con los cinco sub-componentes que la componen, la orientación, la diferenciación, el equilibrio, la reacción y el ritmo. El objetivo de este artículo es proporcionar a los entrenadores algunas ideas que les sirvan para variar los ejercicios de forma que les permitan formar tenistas hábiles capaces y coordinados para el futuro. Los ejercicios propuestos en este artículo se encuentran en el libro "Ejercicios de coordinación para el tenis" escrito por el primero de los autores.

**Palabras clave:** coordinación, ejercicios, menores de 10 años, variación

**Correo electrónico:** peter.farrell@tennisireland.ie

Artículo recibido: 1 de enero 2015

Artículo aceptado: 21 de febrero 2015

## INTRODUCCIÓN

Anteriormente, los niños desarrollaban las habilidades de coordinación como un derivado de sus "juegos". Pero, en la sociedad sedentaria actual, es mucho más inusual ver a los niños jugando en la calle, participando en juegos donde deban correr, saltar o aún, patear o lanzar una pelota. Los problemas de seguridad los mantienen en casa y el creciente mercado digital y de juegos en línea reduce aún más las probabilidades de salir a jugar. Es, por lo tanto, fundamental que el entrenador incorpore a sus lecciones ejercicios basados en la coordinación y programas que ayuden a los niños a desarrollar las habilidades que les permitirán enfrentarse a las exigencias del tenis.

Cuando se juega un punto de tenis el jugador debe realizar movimientos multi-direccionales hacia la pelota. La pelota puede llegar a diferentes velocidades, con diferentes trayectorias y con varios tipos y niveles de efecto. Por lo tanto, cada tiro coloca las habilidades de coordinación bajo el microscopio debido a los pequeños márgenes para el error. Tener una buena coordinación significa que el jugador pueda controlar las partes de su cuerpo en el tiempo y el espacio, para lograr el resultado deseado durante la producción del golpe. En los niños más pequeños, esto significa devolver la pelota de manera que pase por encima de la red y bote dentro de la cancha, idealmente, con la precisión suficiente como para complicar el próximo tiro al adversario.

Como se indicó, es fundamental desarrollar las habilidades de coordinación básicas desde el principio para asegurarse de que los niños siguen jugando al tenis. Sin la habilidad de botar, agarrar o lanzar una pelota de manera controlada, será más difícil que los niños aprendan a jugar o a disfrutar del tenis, y la posibilidad de que elijan un deporte menos exigente desde el punto de vista de coordinación será mayor. Las siguientes secciones intentan explicar cuáles son los componentes que componen la coordinación, se proporcionará un ejemplo de cada uno de estos componentes en acción y luego, se explicará cómo pueden desarrollarse utilizando ejercicios en cancha.

## Coordinación: Una mirada más detallada

La coordinación se puede desglosar en cinco habilidades o sub-componentes separados. Estas habilidades son la orientación, la diferenciación, el equilibrio, la reacción y el ritmo (Crespo, Reid y Quinn, 2003).

Habilidad	Definición	Ejemplo
Orientación	La habilidad de determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo, según la pelota entrante.	Cuando un niño recibe una pelota que se dirige directamente hacia su pecho, sabrá reconocer la dificultad del tiro y se moverá hacia un lado.
Diferenciación	La habilidad para adaptar un golpe o movimiento aprendido a una nueva situación.	Una preparación más compacta como reacción ante una pelota entrante muy rápida, es decir, improvisar según las necesidades de cada pelota. Un jugador "robótico" carece de la habilidad para diferenciar.
Equilibrio	La habilidad para mantener la cabeza sobre la base de sustentación (las piernas) cuando se está estacionario o en movimiento- o retornar rápidamente a una posición de equilibrio cuando se ha perdido.	Al devolver un tiro abierto, el niño puede golpear y recuperarse con sólo un paso luego del tiro, sin salir de la cancha.
Reacción	La habilidad de responder rápida y adecuadamente a los estímulos externos.	El reconocimiento rápido de un cambio de velocidad y de trayectoria de las pelotas después de pasar la red.
Ritmo	El uso armonioso de las distintas partes del cuerpo, por ejemplo, el uso adecuado de la parte correcta del cuerpo en el momento justo, con la velocidad y aceleración correspondientes.	Un golpe de fondo con una acción continua (sin una pausa larga). El movimiento hacia adelante es significativamente más rápido que el movimiento de preparación.

Tabla 1. Los cinco sub-componentes que constituyen la coordinación (de Reid, Quinn y Crespo, 2004).

## EJERCICIOS EN CANCHA

Una vez se comprende mejor lo que hace que un jugador sea coordinado, esta sección expone ejercicios prácticos para desarrollar las habilidades o áreas específicas. Los ejercicios que se presentan son conocidos por todos aquellos entrenadores que trabajan con niños pequeños. Están orientados hacia la coordinación ojo-mano y ojo-pie y utilizan una combinación de ejercicios con pelota solamente, o raqueta y pelota, en un entorno individual o grupal. El propósito de estas explicaciones no es proporcionar ejercicios nuevos o innovadores, sino presentar una lista de variaciones de los ya



conocidos. El mensaje clave es que las variaciones están diseñadas en relación a los sub-componentes de la coordinación ya mencionados. Por ejemplo, un entrenador puede notar que sus jugadores suelen fallar cuando la pelota les llega directamente al cuerpo. Aunque la mayoría de los ejercicios de coordinación ayudarán a los jugadores con estos problemas, es posible variar un ejercicio, concentrarse más específicamente en este aspecto (orientación) y lograr así mejores resultados. A continuación se proporcionan ejemplos de cómo hacerlo con los cinco componentes, utilizando algunos ejercicios de coordinación ya conocidos.

<p>1. Hacer botar dos pelotas, una con cada mano, seguir haciéndolo.</p> <p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Diferenciación: Reemplazar por pelotas más duras o más blandas cada vez que se interrumpe el ejercicio, o luego de varios intentos con éxito.</li> <li>- Ritmo: Utilizar pelotas de tenis de dos tipos diferentes simultáneamente, ej. pelotas verdes y rojas</li> <li>- Orientación: Moverse del punto A al punto B mientras se realiza el ejercicio y mantener los botes tratando de esquivar a los otros miembros del grupo.</li> </ul>	
<p>2. De pie en las líneas laterales de dobles o de servicio, rodar una pelota de manera que se detenga entre las líneas laterales de individuales y dobles opuestas.</p> <p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciación: Aumentar o disminuir la distancia desde el objetivo final.</li> <li>- Reacción: Similar al anterior, variar la distancia pero no indicar a los jugadores el objetivo hasta que estén realmente ejecutando la acción de lanzar.</li> <li>- Equilibrio: Lanzar la pelota al área objetivo estando de pie sobre una sola pierna.</li> </ul>	
<p>3. Lanzar la pelota al aire, dejarla botar una vez, luego atraparla debajo de su pie.</p> <p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Diferenciación: Utilizar diferentes tipos de pelotas de tenis (por ej. naranja) que tengan diferentes características de bote.</li> <li>- Orientación: Lanzar la pelota sobre su cabeza, girar hacia la misma y luego atraparla.</li> <li>- Ritmo: Atrapar la pelota debajo de los pies tras un número determinado de botes (ejemplo 3).</li> </ul>	
<p>4. Colocar la pelota de tenis sobre las cuerdas de la raqueta, moverse del punto A al punto B manteniendo la pelota en el lugar.</p> <p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrio: Saltar en un pierna de A a B, manteniendo la pelota en las cuerdas.</li> <li>- Orientación: Desplazarse por una pista de "slalom" creada con varias latas de pelotas.</li> <li>- Diferenciación: Sostener la raqueta a varias alturas o utilizando diferentes empuñaduras, ejemplo, a la altura del hombro, martillo, empuñadura semi-oeste.</li> </ul>	

Tabla 2. Ejemplos de ejercicios de coordinación.

### Diversión y disfrute

Si los niños se divierten con una actividad, se concentrarán y permanecerán motivados. Al implementar los ejercicios de coordinación, el entrenador debe guiarse por los participantes - debe prestar atención a las pistas en las que haya más ruido o el lenguaje corporal sea negativo. Esto indicará que es momento de proponer un nuevo ejercicio, o por lo menos, una variación del mismo, lo cual refocalizará a los jugadores renovando la motivación.

### Máxima participación

Para obtener el máximo provecho de una sesión, y de los alumnos, los entrenadores deben buscar la participación máxima cuando trabajan la coordinación. En términos sencillos, significa que:

- Todos los alumnos participen todo el tiempo.
- No esperen ni tengan tiempos muertos.
- Cuenten con estructuras de competición y puntaje inclusivo.

Se debe evitar la eliminación siempre que sea posible pues quienes más necesitan la práctica suelen ser los primeros en quedar fuera. Hay que considerar alternativas inclusivas para el sistema de puntaje, por ej. un jugador que comete un error gana un punto o una "tarjeta amarilla", pero permanece en el juego. El jugador que logre menos puntos o tarjetas amarillas al final de todo, será el ganador.

### CONCLUSIÓN

La falta de coordinación tendrá una incidencia significativa en el disfrute del niño. Por el contrario, unas habilidades de coordinación sólidas pueden ser la base para el éxito tanto en el tenis como en el deporte en general. Los entrenadores observarán más mejoras cuando creen situaciones que pongan a prueba a sus alumnos a utilizar todas las facetas de la coordinación, y se aseguren que la variación y la diversión estén presentes en todo momento. Esperamos que este artículo proporcione elementos para que los entrenadores reflexionen y puedan diseñar sus propias variaciones para los ejercicios, enfatizando todas las áreas de coordinación, desde la reacción y el ritmo hasta la diferenciación y la orientación.

### REFERENCIAS

Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2004). Preparación física para el tenis. Federación Internacional de Tenis; Londres.

NOTAS Este artículo está basado en el libro "Ejercicios de coordinación para el tenis" por Peter Farrell, publicado en 2014 por Tennis Coach Ireland (y está disponible en [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk)).

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

**Tennis iCoach**

# La marca personal para los entrenadores de tenis

Youvale van Dijk ([www.scoreandchange.com](http://www.scoreandchange.com), HOL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 10 - 12

## RESUMEN

*Este artículo identifica la necesidad de tener una marca personal para la carrera propia - un fenómeno que ha ganado importancia en los últimos años. Si los entrenadores logran crear una marca personal podrán diferenciarse. Hay cuatro pasos para establecer una marca personal: hacer una auto-evaluación, crear una marca personal propia, comercializar esta marca propia y llevar a cabo una evaluación y un ajuste. Además, el artículo comenta el rol de los canales de los medios digitales para el proceso.*

**Palabras clave:** marca personal, carrera, canales digitales, redes sociales

**Autor correspondiente:** youvale@hotmail.com

Artículo recibido: 1 de febrero 2015

Artículo aceptado: 15 de marzo 2015

## INTRODUCCIÓN

Los entrenadores de tenis deben establecer una marca personal, ya sea cuando trabajan en un club, una gran academia grande o los emplea un jugador profesional.

Una marca es una identidad particular o una imagen que se considera valiosa. Por lo tanto, una marca personal puede definirse como la identidad o imagen que da valor a una persona. El fenómeno de la marca personal ha ganado importancia en los últimos años y ya no se limita a los atletas profesionales o a las celebridades. Peters (1997) indica que todos deben comprender la importancia de la marca personal, independientemente de la edad, posición o del negocio en que se encuentre cada uno. Algunos son CEOs de sus propias empresas: Me Inc. El artículo "La Marca te ha llamado" (Peters, 1997) propone el concepto de la marca personal hacia un público mayor. Internet, y en particular el crecimiento de las redes sociales, han transformado la marca personal en algo imprescindible para la propia carrera.

## VENTAJAS DE LA MARCA PERSONAL

Los empleadores reales, los empleadores potenciales y los clientes tienen acceso y se benefician de las oportunidades que ofrecen los canales digitales. Evalúan si el conjunto de habilidades de un entrenador es adecuado para el puesto y si es suficientemente confiable como para entrenarles o entrenar a sus niños. Independientemente de las intenciones que alguien tenga, el mundo se forma una imagen de ellos y de sus capacidades. Si las personas no manejan su propia marca, alguien lo hará por ellos (Kaputa, 2005). Cuando los individuos establecen su marca personal pueden controlar, en cierta medida, la percepción de los demás sobre su persona.

La marca personal es una excelente herramienta para auto diferenciarse (Shepherd, 2005) - para venderse - y puede ayudar en todas las áreas de la vida (Hearn, 2008). Esta marca hará que un individuo se destaque en medio de una multitud. En 2007, la ITF calculó que solamente en los Estados Unidos había 40.000 entrenadores (Crespo, 2010). Esto implica una abundancia de oferta (es decir, de entrenadores de tenis) tanto para empleadores potenciales como para clientes. Una marca personal muy bien confeccionada puede hacer que alguien se destaque en medio de esta oferta abundante.

### PRÁCTICA:

Una marca personal bien construída será la respuesta para este tipo de preguntas: ¿Por qué usted, como entrenador auto-empleado consigue más clientes que otros entrenadores? ¿Por qué debería la academia elegirle a usted en lugar de elegir a otros para entrenar a un nuevo talento? ¿Cómo sabe un jugador que está entre los 100 mejores que usted podrá ayudarle a llegar a los mejores 30?

Otra ventaja de la marca personal es el efecto positivo que puede ejercer sobre la propia carrera. Establecer una marca personal implica una evaluación, una visión más clara de las metas futuras y saber cómo lograrlas. Ward y Yates (2013) explican cómo la marca personal puede mejorar la propia carrera con promociones, con mayor responsabilidad y con mayor visibilidad. Además, establecer y gestionar una marca personal motiva para desarrollar habilidades adicionales.

## PASOS FUNDAMENTALES PARA CONSTRUIR SU MARCA PERSONAL

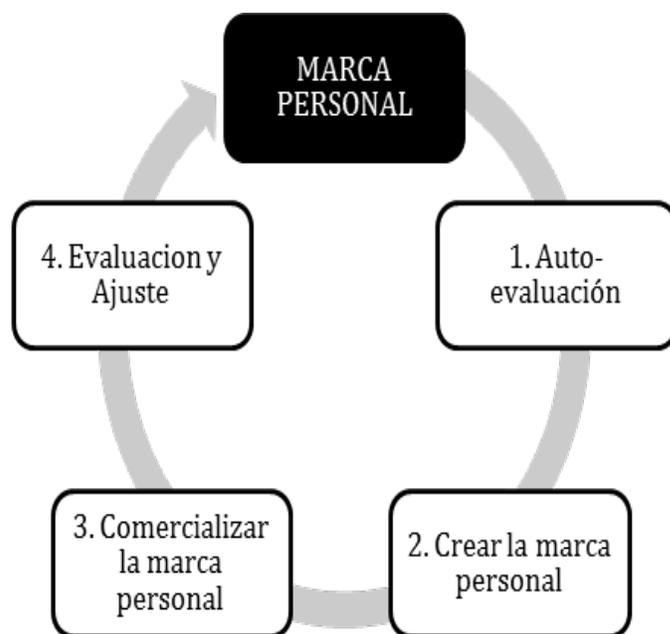


Figura 1. El proceso de la marca personal.

No existe un camino único para crear una marca personal (Peters, 1997). La marca personal es un proceso continuo (Hearn, 2008). Hace falta tiempo y esfuerzo para construirla y gestionarla. Peters (1997), Shepherd (2005), Khedher (2013) y Ahmed (2014) proporcionan los pasos clave para el proceso de marca personal que se puede resumir en cuatro fases: La primera es la auto evaluación. La segunda es la creación de la marca personal. La tercera consiste en posicionar la marca - comercializarse a sí mismo. La fase final consta de la evaluación y el ajuste.

### Auto-evaluación

Ahmed (2014) afirma correctamente que construir una marca personal no significa construir una imagen especial para el mundo externo.

Se trata de comprender la combinación única de atributos - las propias fortalezas, habilidades, valores y pasiones - que hacen que uno sea valioso, y presentarlas de manera de poder diferenciarse. Sin embargo, comprender esta “combinación única de atributos”, suele ser una tarea difícil. Un buen punto de partida es evaluar las fortalezas y debilidades propias. Otros elementos que deben evaluarse son los valores, intereses y sueños. Tener un objetivo (por ej. un cierto trabajo) y conocer el mercado que se busca (por ej. los talentos jóvenes o los jugadores profesionales) son elementos clave que se deben conocer antes de establecer la marca personal.

Una retroalimentación de 360 grados por parte de los iguales, empleadores o clientes puede proporcionar nuevos puntos de vista. Esto es especialmente útil cuando a una persona le cuesta hacer una evaluación personal. También proporciona una noción de la propia imagen “pre-marca”.

**PRÁCTICA:**

Preguntas básicas que pueden ayudarte para tu evaluación personal:

- ¿Quién eres?
- ¿Qué es lo que haces mejor?
- ¿Qué has hecho últimamente que hace que te destaquen?
- ¿Qué lugares, actividades y personas te proporcionan energía?
- ¿Qué te motiva?

**Crear una marca personal**

Tras concluir el proceso de auto- evaluación las personas tienen un panorama de sus características personales que les hacen valiosos. Entonces se trata de determinar cuáles son las cualidades o características que diferencian a una persona del resto de sus colegas (Peters, 1997). Un entrenador no puede estar especializado en todos los aspectos del tenis (NLCoach, 2010) y debe, por lo tanto, elegir. Hearn (2008) anima a las personas para que destaquen sus diez mejores cualidades dentro de algunos atributos más notables que les ayuden a alcanzar el estado de “primera opción” (top of mind) para el público objetivo. Este público objetivo incluye a quienes uno considera como futuros clientes (por ej. a nuevos tenistas que buscan un entrenador independiente). Se aplica también a aquellos a quienes uno querría incluir en su red de contactos y quienes pudieran ayudar a alcanzar las metas.

**PRÁCTICA:**

Para finalizar la fase de “creación” se recomienda terminar con una afirmación final o con una declaración de marca. Por ejemplo: Mis lecciones de tenis son divertidas y atractivas (valor) para todos los niños e iniciantes (objetivo) y despiertan las ganas de jugar al tenis todos los días. Soy un entrenador de tenis especializado en fuerza y preparación física (valor) y puedo ayudar a tenistas profesionales (objetivo) para que alcancen su máximo potencial.

**Comercializar la marca personal**

La comercialización de la marca personal se debe llevar a cabo tanto en el mundo virtual como fuera del mismo y debe tener como meta el aumento de la visibilidad. Por lo tanto, es esencial encontrar la combinación de herramientas de comunicación apropiada (Ahmed, 2014).

El posicionamiento de la marca personal propia se logra mediante la auto-presentación, las pautas no verbales (apariencia, modales), la información verbal (sobre uno mismo), y las acciones (rendimiento, comportamiento ciudadano) para dar forma a las percepciones de los demás (Khedher, 2013).

**PRÁCTICA:**

Para incrementar la visibilidad de su marca personal, además de las estrategias en internet, puede hacer lo siguiente: Asistir a eventos o conferencias para entrenadores de tenis. Formar parte de la organización de un torneo u organizar una clínica gratuita. Escribir artículos o formar parte de paneles de discusión.

**Utilizar los canales proporcionados por los medios digitales**

Internet es una herramienta especialmente útil para comercializar la marca personal. Aunque este medio es una parte importante de la gestión de una carrera, Ward y Yates (2013) indican que el desarrollo de una marca en internet lleva tiempo y requiere focalización. Con el rápido crecimiento de las redes sociales durante la última década y media, es obvio que se deben reforzar estos canales para la auto comercialización. Los canales de los medios digitales pueden utilizarse para comunicarse con la propia red. Además, son un modo de lograr la retroalimentación sobre la marca personal y el trabajo.

**PRÁCTICA:**

Los canales más comunes para posicionar su marca personal son cuatro:

**LinkedIn:** Es una red para profesionales y funciona como un cv interactivo en línea que proporciona también referencias. Únase a grupos de discusión para entrenadores de tenis, o que traten temas relacionados con este deporte. De este modo, expandirá su red, aprenderá cosas nuevas y se mantendrá actualizado en su área de trabajo.

**Facebook:** Excelente para que los entrenadores se mantengan en contacto con quienes entrenan. Existe la posibilidad de compartir contenido interesante o sólo información sobre entrenamiento.

**Twitter:** Utilice su página de Twitter para compartir sus intereses. Comparta artículos interesantes con sus seguidores o también sus pensamientos sobre algún partido de tenis. También puede utilizar su perfil para comunicarse con quienes usted entrena.

**Blog/página de internet:** Un blog o página de internet es una buena manera de expresar su opinión sobre los temas que le interesan (y por lo tanto, su marca personal). Puede también utilizarse para mostrar sus logros y habilidades así como también sus metas y sus sueños o redirigir a sus seguidores hacia presentaciones, artículos u otros materiales.

**Evaluación y ajuste**

Como sucede con cada proceso, el de marca personal solicita una evaluación luego de la implementación. Incluir criterios cuantificables de entrada puede ayudar para la evaluación de una marca personal (Ahmed, 2014). Se puede solicitar la retroalimentación de los clientes o empleadores. Se pueden también fijar medidas cuantificables. Por ejemplo, el número de tenistas que uno entrena, los resultados promedio de sus jugadores o lograr un nivel de entrenamiento superior.

La evaluación podría indicar los ajustes que deben hacerse. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, nuestra carrera cambia, y siempre es necesario ajustar y desarrollar nuestra marca personal.

**CONCLUSIÓN**

La marca personal es el proceso de identificación y gestión de la imagen y atributos que hacen que uno sea valioso. El proceso se debe llevar a cabo independientemente de la edad o del negocio en el que estemos trabajando. Proporciona la oportunidad para diferenciarse del resto y puede tener un efecto positivo sobre la vida y la carrera de la persona. Pero, como establecer una marca personal requiere tiempo y esfuerzo, se debe comenzar inmediatamente con la secuencia de auto-evaluación, con la creación y comercialización de la marca, la evaluación y el ajuste.

## REFERENCIAS

- Ahmed, M.N. (2014). Synchronizing marketing mix & personal brand mix elements for developing a personal brand. *Journal of Management Value & Ethics*, 4, 17-30.
- Crespo, M. (2010). Tennis coaches competences for the international market. <http://www.miguelcrespo.net/presentaciones/Tennis%20coaches%20competences.%20Colonia%202010.pdf> [Retrieved 30.01.2015]
- Hearn, A. (2008). Meat, Mask, Burden Probing the contours of the branded self. *Journal of Consumer Culture*, 8(2), 197-217.
- Kaputa, C. (2005). *U R a Brand: how smart people brand themselves for business success*. Davies-Black Publishing.
- Khedher, M. (2013). Personal Branding: Towards Conceptualization. *Economics & Strategic Management of Business Process*, 2, 7-12.
- NLCoach (2010). De coach als merkproduct. <http://www.nlcoach.nl/kenniscentrum/overige/de-coach-als-merkproduct/> [Retrieved 25.01.2015]
- Peters, T. (1997). The brand called you. *Fast Company Magazine*, Issue 10.
- Shepherd, I. D. (2005). From cattle and coke to Charlie: meeting the challenge of self marketing and personal branding. *Journal of Marketing Management*, 21(5-6), 589-606.
- Ward, C., & Yates, D. (2013). Personal Branding and e-Professionalism. *Journal of Service Science (JSS)*, 6(1), 101-104.

**CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)**

**Tennis iCoach**

# Los fundamentos del aprendizaje: Una nueva perspectiva sobre las metodologías de entrenamiento más comunes

David Wilson (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 13 - 14

## RESUMEN

*La preparación de jugadores para la competición de elite requiere un compromiso con el entrenamiento y la competición, ambos sustentados por el conocimiento que tiene el jugador de las técnicas/tácticas necesarias para el éxito. La forma en la cual enseñamos estas habilidades es crucial para determinar el resultado probable cuando un jugador es evaluado bajo condiciones de competición. “La simpleza es la máxima sofisticación”, Leonardo Da Vinci.*

**Palabras clave:** conocimiento experto, tarea, entrenamiento, cognición, repetición

Artículo recibido: 25 de noviembre 2014

**Autor correspondiente:** dwireland@me.com

Artículo aceptado: 30 de enero 2015

## INTRODUCCIÓN

A medida que crece el volumen de datos compilados en las investigaciones sobre el entrenamiento del tenis, también aumenta la presión que sufren los entrenadores por implementar nuevas metodologías, nuevas estrategias y nuevos modos de trabajo con sus jugadores. Pero, frecuentemente, esta preocupación por encontrar métodos de entrenamiento mejores y más innovadores puede hacer que dejemos de lado los principios básicos para la formación de jugadores, y, por lo tanto, construyamos nuestras estrategias sobre bases inestables.

Para alcanzar el éxito en el desarrollo a largo plazo es fundamental comprender que las habilidades aprendidas durante los años iniciales deben ser sólidas y deben estar profundamente arraigadas para poder sobrevivir ante los desafíos extremos de la etapa profesional. En última instancia, nuestro entrenamiento en la etapa juvenil intenta formar jugadores que logren habilidades expertas contra adversarios significativos en condiciones extremas y bajo inmensa presión (Wilson, 2014).

Para lograr este nivel de rendimiento es vital cuestionarse la manera en la que actualmente llevamos a cabo nuestras sesiones de práctica y entrenamiento. Aunque las opiniones de los entrenadores y el contenido de los manuales de entrenamiento sugieren emplear una variedad de estrategias, los intentos de evaluación muestran exactamente lo opuesto - que los entrenadores tienden a emplear un rango muy limitado de estilos de entrenamiento, y que la instrucción directa sigue siendo el método más comúnmente empleado para entrenamiento a los tenistas (Hewitt & Edwards, 2013).

La preparación de jugadores elite, sin embargo, hace necesario el uso de todos los fundamentos centrales de entrenamiento. Aunque se sugiere, por supuesto, a los entrenadores que sean innovadores en sus enfoques y personalicen sus estrategias de entrenamiento hacia las necesidades específicas de sus propios jugadores, los fundamentos siguientes proporcionarán una base eficiente para el aprendizaje efectivo.

## FUNDAMENTOS

### a) Comprender la tarea

La piedra angular del aprendizaje a largo plazo es una comprensión profunda de la técnica o habilidad particular. Lamentablemente es muy difícil para un entrenador evaluar totalmente cuán bien un jugador comprende el contexto de lo que se le enseña. Igualmente, el trabajo con jugadores juveniles presenta una dificultad posterior pues suelen decir que comprenden algo, pero en realidad, no siempre es así.

Para vencer estos desafíos se pueden emplear algunas estrategias. Si se pide a un jugador que explique el contenido a otro jugador, por ejemplo, demostrará así su nivel de comprensión. Preguntar activamente a los jugadores sobre la técnica/táctica que están

entrenando ayuda también (“sí” y “no” no son respuestas permitidas para el cuestionamiento activo - el jugador debe dar respuestas completas) pues enfatizará el auto - informe del jugador durante el entrenamiento.

No hay duda de que hace falta tiempo para confirmar la total comprensión y esto puede no ser posible con grupos de jugadores de club o amateurs, pero, es vital para quienes apuntan al nivel de elite.

### b) Fuente de información

En la instrucción directa, el entrenador transmite la información al jugador, quien luego entrena bajo supervisión hasta lograr la automatización. Si bien esta estrategia funciona en el corto plazo, es probable que las restricciones del aprendizaje “explícito” aparezcan cuando se encuentre bajo presión. En esa etapa, el jugador manejará las condiciones de estrés que se le presenten intentando consciente y lógicamente analizar cada una de las habilidades que necesite implementar. Lamentablemente, focalizándose en las técnicas de “cómo” realizar una destreza es improbable que supere el estrés de la competición, y a menudo reducirá los niveles de rendimiento.

En cambio, el foco en el aprendizaje “implícito” (Farrow, 2012) puede proteger las habilidades técnicas y evitar el estrés de la competición de elite. Las habilidades implícitas se aprenden sin instrucción directa del entrenador, y por el contrario, son descubiertas por el jugador mediante una cuidadosa implementación de las estrategias de entrenamiento. Aprender sin instrucción directa significa que durante las situaciones competitivas de alta presión, los jugadores no pueden revertir a un análisis cognitivo del golpe/estrategia (pues no cuentan con la información de instrucción inicial para hacerlo) y en cambio, pueden focalizarse en la tarea de lidiar con el adversario, etc.

Los enfoques específicos para el desarrollo del aprendizaje implícito incluyen “la práctica sin errores” (se presenta una destreza a un nivel muy elemental y se construye desde allí), el “descubrimiento guiado” (se utiliza una serie de preguntas para que el jugador encuentre la solución por sí solo), y el “modelado” (el jugador observa y replica sin recibir ninguna explicación verbal”).

### c) Participación cognitiva

Si bien muchos de los requerimientos técnicos/tácticos del tenis de elite implican varias fases diferentes (piense, por ejemplo, cuántas fases hacen falta para ejecutar una derecha de ataque desde media cancha), no es necesario que el jugador esté familiarizado con todos y cada uno). Familiarizar al jugador con cada mínimo detalle de cada acción que deba aprender, y luego, referirse a cada uno de estos pequeños puntos en la retroalimentación y el análisis, conduce a una situación de “sobrecarga cognitiva”. El proceso de pensar en todas las técnicas y tácticas durante la competición es ineficiente y suele producir estrés (Muller y Abernethy, 2012).

Los entrenadores que deseen proponer una forma de aprendizaje más resiliente, diseñan métodos para “recortar” la información, de modo que las series de acciones o decisiones que necesite aprender el jugador se puedan resumir en una frase. Estas “píldoras” de conocimiento pueden ser específicas para un jugador individual y deben basarse en su nivel de competencia y conocimiento (por ej. “Sigue la pelota”, “Impúlsate hacia arriba en el servicio”, etc.).

Enseñar de esta forma libera la mente para concentrarse en los temas directos, hace el aprendizaje resiliente en condiciones de estrés y permite que los entrenadores proporcionen una retroalimentación efectiva.

#### d) Eficiencia de la repetición

Una base fundamental para el aprendizaje eficiente es la manera con la que se integran las habilidades y estrategias dentro de la repetición. Es decir, las opiniones de los entrenadores indican que utilizan muchos métodos de entrenamiento, la evidencia anecdótica sugiere que los entrenadores suelen tener preferencias personales por algunos ejercicios/métodos de entrenamiento específicos y los utilizan con mucha mayor frecuencia que otros.

Uno podría imaginar, sin embargo, que el uso de muchos tipos de métodos de entrenamiento refleja la impredecible y variada naturaleza del tenis competitivo en mucha mayor medida que continuar con un pequeño número de opciones.

Para ello, las sesiones deben reforzar y poner a prueba las habilidades de manera variada y variable utilizando métodos como el entrenamiento basado en el juego, los lanzamientos desde el cesto, los ejercicios cerrados, los puntos jugados en zonas restringidas de la cancha, los puntos con condiciones, etc. El factor crucial es que para evaluar y reforzar el aprendizaje, al utilizar exclusivamente de una o dos estrategias de entrenamiento se olvida el gran potencial disponible en otro tipo de métodos. Los principios centrales del aprendizaje, por el contrario, indican que los entrenadores deben utilizar diferentes enfoques en el entrenamiento para extender, probar y desafiar a los jugadores de manera imprevisible, difícil y dinámica.

#### e) Estado del iniciante

Finalmente, los fundamentos básicos del aprendizaje destacan consistentemente la necesidad que tienen quienes intentan aprender las habilidades motrices de estar en el esquema mental correcto para ello (Fontana, 1993). Los jugadores desinteresados, desmotivados o distraídos, tienen, por supuesto, menos probabilidades que quienes están comprometidos, entusiasmados y focalizados. En consecuencia, los entrenadores deben siempre tener un claro panorama general cuando tratan con los jugadores.

La adquisición de las habilidades deportivas requiere talento y un entorno específico, y ambos necesitan coincidir durante un período prolongado y determinado (Epstein, 2013). Los tiempos de aprendizaje son, por lo tanto, muy importantes, y se aconseja a los entrenadores que implementen el entrenamiento técnico/táctico cuando las distracciones son mínimas y cuando el jugador está abierto para aprender nuevas habilidades.

El peligro de la “sobre programación” (el entrenador planifica una serie de semanas o meses con muy poca flexibilidad para el cambio) debe evitarse totalmente, en cambio, el aprendizaje de nuevas técnicas/tácticas debe estar orientado, en la medida posible, hacia el deseo que muestre el jugador de desarrollar la nueva destreza.

### CONCLUSIONES

En un momento en el cual los entrenadores se ven rodeados de gran cantidad de información, publicaciones, conferencias y recursos en línea, siempre es bueno recordar los fundamentos básicos del aprendizaje. Si bien podemos pensar a menudo que agregando cada vez más enseñanza estamos ayudando a nuestros jugadores para que mejoren (y ciertamente, vemos la evidencia de ello en la práctica), el entrenamiento sigue siendo efectivo solamente cuando el jugador puede realizar las técnicas/tácticas con comodidad en situaciones competitivas.

Los principios fundamentales del entrenamiento intentan hacer la adquisición de habilidades lo más fácil posible para el jugador y desarrollar técnicas y tácticas sólidas y capaces de soportar el estrés de la competición.

#### Recomendaciones

- Dedicar tiempo a facilitar y comprobar la comprensión total por parte de los jugadores.
- Ayudar a los jugadores a encontrar sus propias soluciones - Guiar, no dar instrucciones.
- Buscar soluciones creativas - Dosificar la información para resumir y reforzar las habilidades complejas.
- Al diseñar el entrenamiento, variedad, variedad, variedad.
- Crear las condiciones que hacen posible el aprendizaje, pero la motivación y el deseo deben surgir del jugador.

Hacer el aprendizaje sencillo es difícil, pero, las razones son obvias, el trabajo implica compromiso y los beneficios son significativos.

### REFERENCIAS

- Epstein, D. (2013). *The Sport Gene: Inside the Science of Extraordinary Athletic Performance*. Penguin.
- Farrow, D. (2012). *Implicit Learning: An alternative Approach to Instruction*. Australian Institute of Sport, Volume 27 Number 1.
- Fontana, D. (1993). *Psychology for Teachers*. BPS Books.
- Hewitt, M., & Edwards, K. (2013). Observed teaching styles of junior development and club professional tennis coaches in Australia, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 59, 6-8.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1990). *The Spectrum of Teaching Styles. From Command to Discovery*. White Plains, NY: Longman.
- Muller, S., & Abernethy, B. (2012). Expert Anticipatory Skill in Striking Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.
- Wilson, David (2014). *Assessing the Benefits and Challenges of Common Coaching Methodologies in the Context of 14 and Under Learning Styles and Playing Competencies*. Tennis Europe Coaches Conference, Tallinn.

#### CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis**  **iCoach**

# Revisión de investigaciones en ciencias del deporte especializadas en el tenis en silla de ruedas

Javier Villaplana Velasco (España) & Juan Pedro Fuentes García (Universidad de Extremadura, España)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 15 - 16

## RESUMEN

*El presente artículo ofrece una revisión bibliográfica del tenis en silla de ruedas. Se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre los artículos en ciencias del deporte realizados sobre el tenis en silla de ruedas. A tenor de los resultados, se puede afirmar que es necesaria una mayor producción científica de artículos de investigación que tengan por objeto de estudio el tenis en silla de ruedas. Por otra parte, se sugieren campos de investigación específicos por parte de los investigadores.*

**Palabras clave:** investigación, tenis en silla de ruedas, deporte adaptado

**Correo electrónico:** javilla@gmail.com

Artículo recibido: 17 de enero 2015

Artículo aceptado: 12 de marzo 2015

## INTRODUCCIÓN Y METODOLOGÍA

El tenis en silla de ruedas es uno de los deportes adaptados para discapacitados físicos-funcionales que se practica, exclusivamente, en silla de ruedas, independientemente del nivel de afectación que tenga el jugador, mientras cumpla el requisito de contar con la mínima discapacidad que se reconoce para esta modalidad deportiva, de forma que le imposibilite la práctica del tenis en posición bípeda en condiciones normales.

La presente revisión bibliográfica se ha planteado en dos niveles. El primero corresponde a artículos del Journal Citation Report (JCR) y el segundo a revistas específicas de tenis, en dos subniveles: artículos de la ITF Coaching and Sport Science Review y artículos de la ITF Wheelchair Tennis Review. En las revistas del JCR se han revisado artículos publicados desde enero de 2001 hasta diciembre de 2011, para el resto de revistas se han revisado todos sus números desde el inicio de la publicación: ITF CSSR desde abril de 1993 hasta abril de 2012 y en ITF Wheelchair tennis desde octubre de 2000 hasta agosto de 2008 cuando se dejó de publicar.

## LA INVESTIGACIÓN DEL TENIS EN SILLA DE RUEDAS DESDE LAS CIENCIAS DEL DEPORTE

Las investigaciones específicas más relevantes publicadas en revistas del JCR han sido las siguientes.

El estudio de Reina, Luis, Sanz, Sabido, García y Moreno (2004) analizó el comportamiento visual de tenistas y tenistas en sillas de ruedas en función del resto al saque de jugadores diestros y zurdos. Los resultados muestran que la realización del saque en función del lado del servidor influye en los procesos perceptivos del resto en tenis y tenis en silla de ruedas en una situación de cambio de servicio. En el caso de los jugadores zurdos, las zonas del cuerpo, como el segmento brazo-raqueta son visibles durante un período de tiempo más largo, lo que permite tener más información. Además, parece que poseer una mayor experiencia jugando contra oponentes zurdos influye en el proceso perceptivo.

Por su parte, Reina, Moreno y Sanz (2007) realizaron un estudio para determinar el comportamiento visual y las respuestas motoras en el resto en tenis en silla de ruedas. Los resultados indicaron que los tenistas expertos focalizaron inicialmente sobre la cabeza/hombros y el brazo libre, mientras que los jugadores iniciantes se centraron en el área de lanzamiento de la pelota, seguido de ésta última hasta el punto de máxima elevación, obteniendo los jugadores experimentados información útil del brazo-raqueta durante la fase de golpeo y siendo, también, más rápidos en la respuesta motora.

Los autores Goosey-Tolfrey y Moss (2005) compararon las características de velocidad de propulsión de la silla de ruedas con y sin el uso de una raqueta de tenis. Los resultados demostraron que al esprintar con el uso de raqueta, las velocidades alcanzadas durante

los primeros tres impulsos se redujeron significativamente. Así, los peores resultados obtenidos al portar la raqueta pueden deberse a empujones ineficaces que redundan en una baja eficiencia de la aplicación de la fuerza.

En la investigación de Filipic y Filipic (2009) se analizaron las características de tiempo en el tenis en silla de ruedas. Los datos fueron obtenidos en 22 partidos individuales en superficie dura con una aplicación de software-informático de seguimiento. Los resultados reflejaron que la parte activa representó el 19,68% del tiempo de juego, mientras que la parte pasiva representó un 80,32%. El tiempo medio de un movimiento individual en cada punto duró 4,16 segundos y en cada disputa de tantos se jugaron una media de 2,23 golpes.

Los autores Barfield, Malone y Coleman (2009) evaluaron la capacidad de las personas con lesión de la médula espinal (SCI) para alcanzar el umbral de entrenamiento durante el tenis. Emplearon pulsómetros para medir la frecuencia cardíaca (FC). Los autores concluyeron que las características necesarias para alcanzar un umbral de salud y estado físico durante la práctica del tenis los individuos con bajo nivel SCI son similares a las encontradas en los sujetos del grupo control.

Por su parte, Roy, Menear, Schmid, Hunter y Malone (2006) estudiaron las respuestas fisiológicas, mediante la frecuencia cardíaca, durante la competición de jugadores de tenis en silla de ruedas. Se concluyó que los jugadores de tenis en silla de ruedas de competición han de realizar un trabajo de acondicionamiento aeróbico como parte de su programa de entrenamiento, debido a que la intensidad de una competición de tenis es lo suficientemente alta como para forzar el sistema cardiovascular.

En el estudio de Diaper y Goosey-Tolfrey (2009) se examinaron los cambios fisiológicos causados por la formación a largo plazo de una tenista de tenis en silla de ruedas de élite en la preparación para un campeonato importante. Además se describieron las intervenciones en la recuperación de la tenista durante los Juegos Paralímpicos de 2004. Se concluyó que el amplio programa de formación fue el responsable de cambios y adaptaciones como resultado de una mayor confianza lo que facilitó conseguir un mejor estado físico en los Juegos Paralímpicos.

Finalmente, Reid, Elliott y Alderson (2007) analizaron la cinética de la articulación del hombro en el servicio del tenis en silla de ruedas de tenistas de elite. Se comparó la mecánica de estos jugadores de tenis en silla de ruedas con los datos de 12 jugadores de alto rendimiento. Los resultados indicaron que, en comparación con los jugadores sin discapacidad, los tenistas en silla de ruedas presentan, en la articulación del hombro, riesgos similares de producción de lesiones.

Los artículos publicados en ITF Coaching and Sport Science Review incluyen varias aportaciones sobre didáctica de la enseñanza

(Bullock, 2010), estrategias durante la competición (Bullock, 2006), programas para clubs (Polic, 2000) y visión general sobre el deporte (Bullock y Sanz, 2010).

Por otro lado, debido al gran número de artículos publicados en ITF Wheelchair Tennis Review, se incluyen clasificados en la tabla 1.

En la tabla siguiente se presentan clasificadas según los criterios de Fuentes (2012) las distintas investigaciones según áreas temáticas.

Áreas	JCR	CSSR	WHEELCHAIR	Total
Didáctica del tenis		1	16	17
Entrenamiento deportivo	3	1	11	15
Biomecánica deportiva en el tenis	1		8	9
Variables tácticas y toma de decisiones en el tenis			8	8
Control y aprendizaje motor en el tenis	2		4	6
Fisiología del deporte en el tenis	2		2	4

Tabla 1. Análisis cuantitativo y cualitativo de diferentes tipos de publicaciones de tenis en silla de ruedas en función de diferentes áreas.

## CONCLUSIONES

El objetivo principal del presente artículo ha sido revisar algunas de las publicaciones científicas en el tenis en silla de ruedas. Para ello nos hemos centrado en realizar un análisis sobre diversas fuentes documentales a fin de identificar las publicaciones.

Una vez expuesta la revisión de todas las revistas citadas y analizando su contenido, consideramos que es fundamental un mayor esfuerzo investigador en áreas relacionadas con la fisiología, el control y aprendizaje motor, la biomecánica (técnica de la ejecución de golpes) y la táctica (análisis notacional), así como en aspectos psicológicos y sociológicos que ayudarán a comprender mejor esta modalidad tan importante en el tenis.



## REFERENCIAS

- Barfield, J. P., Malone, L. A., Coleman, T. A. (2009). Comparison of heart rate response to tennis activity between persons with and without spinal cord injuries: Implications for a training threshold. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, 71-77.
- Bullock, M. (2010). Tenis en silla de ruedas y tenis 10s. *ITF Coaching & sport science review*, 51, 17.
- Bullock, M. (2006). Viajando en el circuito NEC de tenis en silla de ruedas. *ITF Coaching & sport science review*, 38, 10-11.
- Bullock, M., Sanz, D. (2010). El tenis en silla de ruedas en 2010. *ITF Coaching & sport science review*, 50, 30-31.
- Diaper, N. J., Goosey-Tolfrey, V. L. (2009). A physiological case study of a paralympic wheelchair tennis player: reflective practise. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 300-307.
- Filipic, T., Filipic, A. (2009). Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces. *Kinesiology*, 41, 67-75.
- Fuentes, J. P. (2012). Nuevas tendencias e investigaciones en el entrenamiento y enseñanza del tenis. VII Simposium Ibérico de Tenis. Pontevedra: Real Federación Española de Tenis y Universidad de Oviedo, 7 y 8 de junio.
- Goosey-Tolfrey, V. L., Moss, A. D. (2005). Wheelchair velocity of tennis players during propulsion with and without the use of racquets. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22, 291-301.
- Polic, M. (2000). Club programming for wheelchair tennis. *ITF Coaching & sport science review*, 22, 12-14.
- Reid, M., Elliott, B., Alderson, J. (2007). Shoulder joint loading in the high performance flat and kick tennis serves. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 884-889.
- Reina, R., Moreno, F. J., Sanz, D. (2007). Visual behavior and motor responses of novice and experienced wheelchair tennis players relative to the service return. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 254-271.
- Reina, R., Luis, V., Sanz, D., Sabido, R., García, J. A., Moreno, F. J. (2004). The effect of the server perform-side on the visual behaviour of tennis and wheelchair tennis players. *Journal of Human Movement Studies*, 47, 25-45.
- Roy, J. L. P., Menear, K. S., Schmid, M. M. A., Hunter, G. R., Malone, L. A. (2006). Physiological responses of skilled players during a competitive wheelchair tennis match. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20, 665-671.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis iCoach**

# Entrenamiento con jugadores en formación: “una aproximación desde el enfoque ecológico”

Mariano Martínez Gómez (Tennis Concept, España)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 17 - 19

## RESUMEN

*En este artículo se presenta una metodología de trabajo con jugadores de tenis y se explican los motivos que justifican dicha estrategia. Se parte de los presupuestos de la ecología y del holismo y se fundamenta la forma en que se pueden aplicar al deporte del tenis. Además, se explican aquellos aspectos que consideramos más importantes para que un tenista pueda desarrollar todo su potencial, haciendo mención específica de ellos en cada una de las áreas que abarca la enseñanza del tenis.*

**Palabras clave:** entorno, jugadores, entrenamiento integrado

**Autor correspondiente:** mariano\_ctm@hotmail.com

Artículo recibido: 21 de diciembre 2014

Artículo aceptado: 3 de febrero 2015

## INTRODUCCIÓN

La ecología es la ciencia que se ocupa de estudiar a los seres vivos, su ambiente, la distribución, la abundancia y como estas propiedades se ven afectadas por la interacción entre los organismos y su ambiente.

El término “holismo” proviene del griego (todo, entero, total), es una posición metodológica y epistemológica que postula que los sistemas (ya sean físicos, biológicos, sociales, económicos, etc.) y sus propiedades deben ser analizados en su conjunto y no a través de las partes que lo componen, consideradas estas separadamente.

Las ideas básicas de esta aproximación o corriente son:

- El desarrollo implica ajustes continuos entre la persona y su entorno: ocurre durante toda su vida.
- El conocimiento del entorno consiste en saber cómo funcionan las cosas....cómo nos adaptamos mejor.....
- El desarrollo humano es la acomodación progresiva (adaptación y ajuste) entre un ser activo y los escenarios donde funciona, considerando también las relaciones entre esos escenarios.

Aplicando este enfoque al tenis las ideas son:

- Los jugadores deben estar formados por el entorno y a su vez deben ser formadores del entorno.
- El aprendizaje se concibe como una relación recíproca entre los jugadores y el entorno.
- El entorno proporciona recursos y oportunidades para los jugadores, quienes obtienen información y actúan en el entorno.
- Se enfatiza el enseñar a los jugadores en su totalidad.
- Los entrenadores deben ser facilitadores del rendimiento de los jugadores.

El enfoque integrado o total implica una visión global del tenista. Al trabajar un aspecto se da un desarrollo simultáneo de otros aspectos o cualidades. Por ejemplo al golpear una derecha se trabaja la técnica, (preparación, avance de la raqueta hacia la pelota, terminación, etc.), también hay un componente táctico (cruzada, paralela, alta, baja, fuerte, lenta, etc.), un componente físico, ya que implica la movilización de los músculos del cuerpo para ejecutar la derecha, exige coordinación para mantener la cadena cinética, y también hay un componente psicológico, ya que debe de mantener la atención en la pelota, el brazo raqueta, tomar una decisión (paralela, cruzada, etc.) y todo ello no se puede aislar y trabajarlo de forma separada. Esta interrelación es común al trabajo general y específico.

Se enfatiza en la figura del jugador y en su motivación intrínseca. Ayuda a mejorar la confianza en uno mismo, mejora el rendimiento del jugador disminuyendo los problemas de comportamiento y desafiando a las capacidades de toma de decisiones.

Desde esta nueva concepción en la enseñanza del tenis debemos de tener cuenta que los entrenadores debemos recurrir a metodologías de enseñanza mucho más abiertas, con todos los cambios que estas implican, en parte por los entrenadores, alumnos, material, etc...

## ¿Que se sabe de estos modelos?

Sabemos que no existe una única manera correcta de ejecutar una habilidad motora en particular, las formas de movimiento y los resultados son determinados por las metas, el contexto y las limitaciones individuales que cambian constantemente.



Figura 1. Facetas del entrenamiento integrado o total.

Para ello nos apoyamos en el Modelo Neurofisiológico de Martins que nos dice que el niño/a nace con una serie de facetas en potencia, no desarrolladas (aptitudes, capacidades, cualidades, etc.). Éstas van a depender de factores genéticos y también de las vivencias que vaya teniendo durante la infancia, con lo cual, lo que se pretende es potenciar aquellos aspectos que son necesarios para conseguir el alto rendimiento una vez se haya alcanzado la madurez necesaria para afrontar entrenamientos más específicos.

Desde nuestra empresa de servicios de tenis, ITAe, concebimos la enseñanza como un proceso a largo plazo, por lo que tenemos muy presente a la hora de llevar a cabo nuestras sesiones de entrenamiento las fases sensibles en las que se encuentran nuestros jugadores.

## ¿Cómo trabajamos en ITAe?

Sabiendo que al realizar los entrenamientos existe una interrelación entre el aspecto, técnico, táctico, físico y psicológico, lo que hacemos es priorizar y focalizar sobre el o los aspectos en los que vamos a incidir. Sabiendo que un mismo ejercicio puede cumplir varios objetivos a la vez, marcamos el que es más importante para el alumno, realizando las correcciones pertinentes sobre ese objetivo en concreto y focalizando la atención del alumno en ese objetivo, ya que sabemos

que un exceso de información satura al jugador y más aún si esa información esta desestructurada. A continuación se expone como trabajamos cada área.

### TECNICA



Figura 2. Aspectos relacionados con el trabajo técnico.



Para nosotros es muy importante el punto de impacto, por ello incidimos en que los jugadores tengan un impacto solido que les permita golpear lo más correctamente posible. Buscamos que los jugadores sean eficientes, efectivos, seguros y a su vez golpeen con potencia. Para ello nos apoyamos en la biomecánica. En consecuencia recurrimos a metodologías de enseñanza moderna y abiertas fundamentadas en los principios biomecánicos, que al final son los que ayudan y determinan el adquirir una buena técnica de golpeo.

### TACTICA



Figura 3. Aspectos relacionados con el trabajo táctico.

Como aspectos básicos que se trabajan todos los días están: alturas, profundidad, consistencia, direcciones y precisión. Incidimos también en la toma de decisión, aspecto al que le damos una gran importancia, ya que en cada golpeo que un jugador realiza es algo que se da. Así mismo trabajamos los diferentes patrones de juego, la aplicación táctica de los golpes especiales, adaptar el juego a las diferentes superficies y jugar un tenis de porcentaje. Todo este trabajo lo realizamos a través de juegos y ejercicios con enseñanzas muy abiertas, donde buscamos que los jugadores tomen conciencia de todos estos aspectos y de lo importante que son para poder afrontar la competición en óptimas condiciones.

### FISICO



Figura 4. Aspectos relacionados con el trabajo físico antes del pico de crecimiento.



Figura 5. Aspectos relacionados con el trabajo físico después del pico de crecimiento.

Para llevar a cabo el entrenamiento físico tenemos muy en cuenta el nivel madurativo del jugador, por lo que tenemos en cuenta la edad cronológica y la edad biológica, sirviéndonos para ello el pico de velocidad de crecimiento, formula con la que podemos saber donde están nuestros jugadores biológicamente hablando.

Antes de que los jugadores alcancen el pico de velocidad de crecimiento, trabajamos mucho las capacidades coordinativas y realizamos un trabajo complementario ó compensatorio. Así mismo tratamos de inculcar a nuestros jugadores una serie de hábitos higiénicos y posturales desde edades tempranas, como pueden ser (el calentamiento, la recuperación tras la competición, bien con aspectos relacionados con la nutrición, como la ducha y los estiramientos, etc.), lo que buscamos en estas edades es la máxima implicación de las vías neuromotoras ya que el sistema nervioso está mas sensible a crear nuevas interacciones entre sus estructuras.

Después del pico de velocidad de crecimiento trabajamos los siguientes aspectos:

- Fuerza, introduciendo a nuestros alumnos en el trabajo de fuerza explosiva.
- Resistencia (Trabajo interválico 0 a nivel de consumo máximo de oxígeno).
- Velocidad (RSA, capacidad para repetir sprints).
- Trabajo compensatorio (Core Training para glúteos, cadera y espalda, manguitos rotadores del hombro y musculatura estabilizadora de la escapula es sobre lo que incidimos). ¿Por qué trabajamos así? Porque es necesario tener una buena base neuromuscular y con los tejidos en formación no es conveniente. Así mismo hasta que los jugadores no pasan el Pico de Velocidad de Crecimiento, no tienen las enzimas necesarias para ser capaces de tener adaptaciones significativas en componentes aeróbicos.

## PSICOLOGICA O COMPORTAMENTAL



Figura 6. Objetivos y contenidos del trabajo psicológico.

En este ámbito los dos objetivos básicos que buscamos son: adherencia deportiva y compromiso por parte de nuestros jugadores. Sabemos que la adherencia deportiva y el compromiso son el resultado de una motivación adecuada, de una buena orientación motivacional, de un buen clima motivacional y del tipo de motivación de los alumnos. Por ello trabajamos mucho en temas de motivación, utilizando de manera predominante con la teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan. Sabiendo que el clima motivacional lo componen entrenadores, jugadores y padres, tratamos de que todos empujemos para el mismo lado, por ello disponemos de escuela de padres, donde tratamos temas de interés para ellos y para nuestros alumnos y poco a poco les vamos formando en nuestra filosofía de trabajo. También trabajamos en control emocional, técnicas de visualización, técnicas de respiración, rutinas para los partidos, atención y concentración y control de la ansiedad. Así mismo utilizamos muchos principios pedagógicos utilizados en la enseñanza y en psicología de la educación a la hora de programar y llevar a cabo nuestras sesiones de entrenamiento. Trabajamos con 6 dimensiones principalmente para implicar a nuestros alumnos:

- 1- Tareas
- 2- Autoridad
- 3- Reconocimiento
- 4- Grupos
- 5- Evaluación
- 6- Tiempo

Comúnmente estas dimensiones se designan como TARGET.

### EJEMPLOS DE EJERCICIOS

1. Buscamos que un jugador juegue con un buen porcentaje de primeros y que a su vez el restador este atento al servicio, así como que sea consistente podemos realizar el siguiente ejercicio: Los jugadores juegan 10 saques cada uno. Si el sacador gana el punto con primer servicio gana 2 puntos. Si el sacador gana el punto con segundo servicio gana 1 punto. El restador será a la inversa si gana con primer servicio gana 1 punto y si gana con segundo servicio gana 2 puntos. Gana el que más puntos consiga después de pasar ambos jugadores por la situación de servicio y de resto. De esta manera los jugadores deben de estar muy atentos en la disputa de todos los puntos.
2. Para enseñar la Teoría del semáforo con niños en etapas de formación. El entrenador lanza bolas a las zonas de color. Si la bola bota en la zona roja deben jugar por encima de la doble red. Si la bola bota en la zona amarilla deben jugar a la cuerda. Si la bola bota en la zona verde deben jugar por debajo de la doble red. Posteriormente se sigue una progresión hasta que los jugadores emplean esta teoría de forma autónoma y casi sin pensar. En posteriores artículos propondremos diferentes ejercicios y juegos utilizando este enfoque.

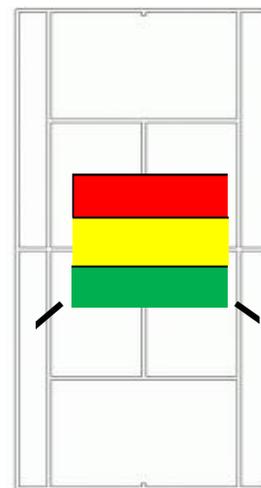


Figura 7. Aplicación de la teoría del semáforo en el ejercicio 2.

### CONCLUSIONES

Si deseamos que nuestros jugadores alcancen su máximo nivel, debemos de aplicar sistemas de entrenamientos variados, que permitan al jugador explorar diferentes soluciones y nosotros, los entrenadores debemos ayudar a nuestros jugadores cuando estos no son capaces de alcanzar las soluciones o se equivocan. De esta manera nuestro rol como entrenador cambia un poco respecto a enseñanzas más tradicionales donde el entrenador trataba de controlar todo. Así mismo esta forma de trabajar implica saber trabajar en equipo, ya que para cada área se debe contar con técnicos especializados y cualificados. Por otra parte, debemos de recurrir a la ciencia para mejorar en aquellos aspectos que son susceptibles de mejora tanto de nuestros jugadores, como entrenadores y el entorno, lo que conlleva a estar muy abierto de mente a nuevas tendencias, formas distintas de trabajar, etc.

Algo que consideramos de vital importancia es la formación de los técnicos, que debe de ser continua y periódica, en todas las áreas y cada vez más en pedagogía, psicología, procesos de comunicación, etc.

### REFERENCIAS

- Crespo, M., & Reid, M. (2009). Entrenamiento de Tenistas Inicantes e intermedios. The International Tennis Federation, ITF Ltd, 2009.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), Oxford handbook of human motivation (pp. 85-107). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Fernández, J., Méndez, A., & Sanz, D. (2012). Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para jugadores de Tenis en Formación. Ed Real Federación de Tenis Española.
- Moreno, F.J., Luis, V., Menayo, R., Fuentes, J.P (2009). Bases del control motor y del aprendizaje aplicadas al tenis. Ed Wanceulen.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6(2), 39-54.

### CONTENIDO ITF TENNIS iCOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis **iCoach**

# La sociología del tenis: Investigación sobre la socialización, la participación y el retiro de los tenistas

Abbie Probert & Miguel Crespo (ITF)  
ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 20 - 22

## RESUMEN

Este artículo comenta algunas de las investigaciones más pertinentes relacionadas con la sociología del tenis. Para su mayor claridad, se clasifican por áreas de contenido, incluyendo temas relacionados con la participación, la socialización de los jugadores, la retirada, el género, la clase social y la estructura en el tenis.

**Palabras clave:** socialización, participación, retiro

**Correo electrónico:** coaching@itftennis.com

Artículo recibido: 22 de enero 2015

Artículo aceptado: 3 de marzo 2015

## INTRODUCCIÓN

La sociología del deporte se puede definir como un campo, o una sub-disciplina de la sociología que estudia el deporte como parte de la vida social y cultural. A partir de este punto de vista, la cultura se considera como el modo de vida que las personas crean a medida que participan de un grupo o sociedad, entendiendo por sociedad a la agrupación de personas que habita en un territorio geográfico definido y unido por un sistema político y un sentido compartido de auto identificación, que los diferencia de otras personas (Woods, 2007).

El deporte en general, y el tenis en particular, constituyen un campo de la sociología pues son una sub-cultura de la sociedad, y tienen un significado especial para ciertas personas de las sociedades, se vinculan con ideas y creencias importantes en muchas culturas y se conectan con esferas mayores de la vida social como la familia, la religión, la educación, la economía, la política y los medios de comunicación (Coakley y Pike, 1998).

La sociología puede cubrir muchas áreas de investigación e interés como lo demuestra la Figura 1.

TEMAS	SUB - TEMAS
Participación	Intereses, jugadores, espectadores, niveles de práctica
Organización	Clubes, federaciones, (nacionales e internacionales), COI, gobierno.
Socialización	Integración, roles, carreras de los jugadores, retiro.
Familia	Participación paterna, horarios familiares, participación.
Ideología	Raza, género, (temas femeninos), clase social, inclusión de poblaciones especiales.
Economía	Gastos, derechos televisivos, auspiciantes, salarios de los jugadores, entrenadores, mercados y marketing del negocio.
Medios	Tecnología, tradicional, social, popularidad, impacto.
Política	Orgullo nacional, ideología, controversias, políticas de gobierno.
Formación	Colegio, interescolástica, intercolegial.
Religión y valores morales	Ética, violencia, juegos de azar, dopaje.
Salud	Hábitos, medio ambiente

Figura 1. Áreas de investigación principales en la sociología del tenis.

## SOCIALIZACIÓN DE LOS JUGADORES

La socialización es un proceso activo de aprendizaje y de desarrollo social que ocurre cuando las personas interactúan entre sí y entran en contacto con el mundo social en el cual viven. La socialización ayuda a los individuos a aprender y a cumplir ciertos roles en la sociedad,

combinando sus atributos personales con las otras personas significativas en situaciones dadas.

Carlson (1988) estudió la socialización de los jugadores de tenis de elite en Suecia y llegó a la conclusión de que no es posible predecir quién se transformará en un tenista de nivel mundial sobre la base, solamente, de sus talentos individuales. Según sus estudios, las características personales y las experiencias tempranas de vida, combinadas con las estructuras sociales, con una tradición histórica en el deporte, y con una cultura tenística positiva dentro de una comunidad contribuyen para su éxito. El sistema de club y comunidad local demostraron ejercer una influencia positiva sobre la relación de los jugadores con sus entrenadores y la permanencia en el juego de tenis.

Los factores que facilitan u obstaculizan el desarrollo de clubes de tenis saludables en los Países Bajos fueron estudiados por Plum y colegas (2014), con el objetivo de identificar las intervenciones adecuadas para que los clubes alcancen el estado de "club saludable". Se identificaron cuatro temas emergentes: suministro de una dieta saludable, prevención de lesiones y servicios de salud, salud social y seguridad en el área del club. Los facilitadores principales resultaron ser el apoyo de la gerencia del club, la implementación de políticas adecuadas y el contar con los responsables adecuados. Los principales obstáculos identificados fueron la falta de personal con políticas de actuación, el inadecuado conocimiento por parte de los entrenadores sobre la prevención de lesiones y el manejo de las mismas, y el acceso incompleto a la información adecuada.

Los estudios de Suaud (1989) y Wasser (1989) destacaron las posiciones que eran socialmente pertinentes en los clubes de tenis en dos ciudades francesas, Nantes y Estrasburgo. Se observó que la interdependencia entre los niveles de juego y la posición social de los jugadores y sus posiciones en el club revelaron que el tenis es una actividad de práctica muy diversificada, incluida en estilos de vida igualmente dispares.

En el caso de la socialización de los jugadores de elite de tenis en silla de ruedas, Roux (2012) observó que los jugadores de tenis se empoderaban con la participación en el tenis en silla de ruedas, facilitando así el logro de objetivos y mejorando su integración social. Stanescu (2014), por su parte, consideró que la participación en el tenis en silla de ruedas era una oportunidad para la integración social de las personas con discapacidades. Esto es así porque creaba una oportunidad en la cual los jugadores podían lograr una auto-identidad positiva y el tenis les permitía desarrollar habilidades para la vida

## PARTICIPACIÓN Y ORGANIZACIÓN

La participación en el tenis y el rol social de las organizaciones tenísticas han sido de gran interés para los investigadores. Al examinar cómo difieren los segmentos de los mercados demográficos según el grado de compromiso con el tenis, la frecuencia de práctica y la intención de compra, Casper (2007) observó diferencias significativas

en cuanto al compromiso con el tenis dependiendo de la edad; la frecuencia de participación difería significativamente según el nivel de juego; y la intención de compra difería significativamente según los ingresos y el nivel de juego.

Casper y Stellino (2008) estudiaron la relación entre los segmentos demográficos (edad, sexo, ingresos y nivel de juego) de los miembros de la asociación de tenis de la comunidad, y el compromiso. Los resultados mostraron que la diversión era el factor más importante para predecir el compromiso y la continuidad en la práctica del tenis en todas las categorías demográficas y sugirieron que una campaña de marketing orientada hacia los beneficios del tenis para la salud y no hacia el aspecto competitivo sería más atractiva, especialmente para los jugadores de menor nivel de juego.

El compromiso de participación y el nivel de juego también se investigaron en el estudio de Casper y Andrew (2008). Para estos autores, los tenistas universitarios se comprometían significativamente más, participaban más asiduamente y mostraban menos satisfacción comparados con los tenistas aficionados. Al estudiar los niveles de juego, los jugadores avanzados mostraron significativamente mayor compromiso deportivo al de los jugadores iniciantes e intermedios y, a su vez los jugadores iniciantes mostraron menor compromiso deportivo que los intermedios. Además, los jugadores avanzados mostraron una diversión significativamente menor y significativamente mayores oportunidades de participación y limitaciones sociales que los jugadores de menor nivel de juego.

Cuando Coate y Robbins (2001) analizaron si los jugadores profesionales mejor clasificados tenían más dedicación o estaban más comprometidos con sus carreras que las jugadoras profesionales mejor clasificadas, no encontraron evidencia de tales diferencias durante el período 1979–1994. De hecho, a pesar de los premios y de las ganancias en metálico substancialmente inferiores, notaron que las jugadoras profesionales competían durante tantos años como los hombres y con la misma intensidad, en cuanto al número de torneos jugados.

## RETIRADA

Hay varios trabajos sobre la retirada de los jugadores de tenis. En su investigación, Allison y Meyer (1988) estudiaron las experiencias de las tenistas profesionales de elite y sus percepciones sobre sus años en el circuito y su posterior retirada del tenis. Los resultados mostraron que a las jugadoras no les resultaba traumática la desvinculación de la competición, por el contrario, les brindaba una oportunidad para restablecer roles y estilos de vida sociales más tradicionales.

Tenistas profesionales australianas participaron de un estudio de Young y colegas (2006) y describieron sus sentimientos al abandonar el circuito. Los principales resultados del estudio indicaron que quienes planificaban su retirada del circuito percibieron que el proceso de transición les resultaba más fácil, mientras que a quienes no lo habían planificado les resultaba más difícil. La mayoría de las jugadoras no lamentó haber dejado el circuito y, aunque las restantes respondieron que lo lamentaban, ninguna intentó regresar. En base a los resultados de este estudio Tennis Australia implementó estrategias para ayudar a las jugadoras que están actualmente en el circuito profesional.

Cuando exploró la retirada de los tenistas, el cambio de rol por el abandono del circuito y los aspectos relacionados con la identidad en los ex-tenistas profesionales suecos, Stier (2007) observó que una socialización realizada mediante un “rol restringido”, una intensa exposición a los medios de comunicación y un énfasis excesivo en el rendimiento y la competición causaba una “fusión de la identidad de rol”. Se llegó a la conclusión de que la retirada del tenis profesional era un proceso de adaptación social y psicológica gradual, de transición y de búsqueda de la propia identidad. Como tal, era un reto para los jugadores, pero no tan dramático como indica gran parte de la literatura científica.

SungHee y cols., (2013), por su parte, exploraron las experiencias en la transición de los tenistas de elite coreanos hacia la retirada,

centrándose en aspectos psicológicos como la auto-identidad, las estrategias de afrontamiento y las influencias socio-culturales durante del proceso. Sus resultados proporcionaron procedimientos de ayuda durante el período de transición, por ejemplo, desarrollando una auto-identidad equilibrada y habilidades sociales durante su carrera deportiva, ofreciendo una intervención proactiva y pautas para la investigación futura que sugerían examinar el proceso de decisión de retirada de los tenistas.

## CONCLUSIÓN

La participación activa en el tenis crea una identidad propia para el jugador, que surge de la socialización y se prolonga hasta el proceso y decisión de retirada, afectando su disfrute y su participación. Ya sea desde la primera vez que se inicia en el tenis, o ante la elección de retirarse tras varios años dedicándose a nuestro deporte, estas decisiones se ven afectadas por importantes creencias e ideas conectadas con esferas superiores de vida social como la familia, la educación y la cultura.

## REFERENCIAS

- Allison, M. T., & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of Sport J.*, 5(3), 212-222.
- Casper, J. (2007). Sport commitment, participation frequency and purchase intention segmentation based on age, gender, income and skill level with us tennis participants. *European Sport Management Quarterly*, 7(3), 269-282.
- Casper, J. M., & Stellino, M. B. (2008). Demographic Predictors of Recreational Tennis Participant's Sport Commitment. *J. of Park and Recreation Administration*, 26(3).
- Casper, J. M., & Andrew, D. P. (2008). Sport commitment differences among tennis players on the basis of participation outlet and skill level. *Journal of Sport Behavior*.
- Carlson, R. (1988). The Socialization of Elite Tennis Players in Sweden: An Analysis of the Players' Backgrounds and Development. *Sociology of Sport J.*, 5, 241-256.
- Coakley, J. J., & Pike, E. (1998). *Sport in society: Issues and controversies*. Boston, MA: Irwin/McGraw-Hill.
- Coate, D., & Robbins, D. (2001). The tournament careers of top-ranked men and women tennis professionals: Are the gentlemen more committed than the ladies?. *J. of labor research*, 22(1), 185-193.
- Feddersen, Arne; Jacobsen, Sven; Maennig, Wolfgang (2009): Sports heroes and mass sports participation: The (double) paradox of the 'German tennis boom', *Hamburg contemporary economic discussions*, No. 29
- Pluim, B. M., Earland, J., & Pluim, N. E. (2014). The development of healthy tennis clubs in the Netherlands. *British J. of sports medicine*, 48(11), 898-904.
- Roux, C. J. (2012). Socialization of elite wheelchair tennis players in South Africa: social psychology of sport and physical activity. *African J. for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(4\_2), 929-938.
- Stier, J. (2007). Game, Name and Fame — Afterwards, Will I Still Be the Same?: A Social Psychological Study of Career, Role Exit and Identity. *International Review for the Sociology of Sport* March 2007 42: 99-111.
- Suaud, C. (1989). «Espace des sports, espaces sociaux et effets d'âge : la diffusion du tennis, du squash et du golf dans l'agglomération nantaise», *Actes de la recherche en sciences sociales*, no 79, p. 2-20.
- SungHee, P., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). A longitudinal qualitative exploration of elite Korean tennis players' career transition experiences. *Athletic Insight: The Online J. of Sport Psychology*, 15(1).

- Thompson, S. M. (1999). *Mother's taxi: Sport and women's labor*. SUNY Press.
- Young, J. A., Pearce, A. J., Kane, R., & Pain, M. (2006). Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. *British J. of sports medicine*, 40(5), 477-483.
- Woods, R.B. (2007). *Social Issues in Sport*. Champaign Ill. Human Kinetics.
- Waser, AM. (1989). "Le marché des partenaires. Etudes de trois clubs de tennis". *Actes de la recherche en sciences sociales*, 80, novembre 1989, pp.2-21.
- Waser, AM. (1995). *Sociologie du tennis. Genèse d'une crise (1960-1990)*, Paris, L'Harmattan, collection «Logiques Sociales».
- Waser, AM. (1996). "La diffusion du tennis en France", in Terret, T. (Dir.). *Histoire des sports*, Paris, L'Harmattan, collection "Espaces et temps du sport", pp. 101-134.
- Waser, AM. (1996). "Tennis in France, 1880-1930", *International J. of the History of Sport*, 2, vol. 13, August 1996, pp.166-176.

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

**Tennis**  **iCoach**

# Los cambios de estado de ánimo durante el período de preparación de los mejores tenistas juniors del mundo

Dario Novak (Universidad de Zagreb, Croacia) & Tijana Cirkovic (Instituto Serbio del Deporte, Serbia)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 23 - 25

RESUMEN

*En el tenis, la preparación juega un rol clave. Esta preparación se caracteriza por un volumen de entrenamiento bastante grande. La identificación temprana de tenistas jóvenes con serios desórdenes emocionales es crítica para evitar el sobreentrenamiento. En este trabajo investigamos los cambios de estados mentales durante el período de preparación de los mejores jugadores de tenis juveniles. La Escala de Humor de Brunel consta de 6 subescalas con una clasificación en base a 5 puntos para evaluar el nivel de los estados de ánimo, medidos a las 8 PM cada noche y, luego nuevamente, a las 8 AM la mañana siguiente. Se puede concluir entonces, que los factores específicos que afectan el humor aumentan y disminuyen según las alteraciones de la intensidad del entrenamiento y el período del día.*

**Palabras clave:** emociones, intensidad, entrenamiento, evaluación

Artículo recibido: 19 de diciembre 2014

**Autor correspondiente:** dario.novak@kif.hr

Artículo aceptado: 25 de enero 2015

## INTRODUCCIÓN

El entrenamiento de tenis en cancha y el juego de partidos requieren una prolongada actividad, físicamente exigente, que eleva sustancialmente la tensión fisiológica y perceptual y reduce la función contráctil. Los tenistas deben estar en condición óptima para disputar un gran número de torneos durante el año y no hay tiempo suficiente para el “largo” período de preparación (Duffield, Murphy, y cols., 2014). Por eso son muy beneficiosas las mediciones que proporcionan una rápida retroalimentación sobre el rendimiento. La identificación temprana de tenistas jóvenes con serios desórdenes emocionales es crítica para evitar el sobreentrenamiento. Está demostrado que las emociones ejercen una gran influencia sobre el rendimiento del deportista. Entre estas emociones se investiga ampliamente el rol de la ansiedad en el rendimiento deportivo. No obstante, hay una gran variedad de estados emocionales que no se investigan con la misma intensidad. Los estados de ánimo son diferentes de las emociones específicas pues son estados de sentimiento más duraderos y menos intensos, pero su incidencia sobre el rendimiento deportivo se considera sustancial (Hagger y Chatzisarantis, 2005). Pocos estudios, hasta este momento, se han concentrado en el estado de ánimo de los tenistas. En este trabajo, por lo tanto, investigamos los cambios de estados de ánimo durante el período de preparación de los mejores jugadores de tenis juveniles.

## MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS

El objeto de este estudio fue una tenista elite junior, que, en el momento de llevar a cabo esta investigación, era número uno del mundo (Clasificación ITF, julio 2014). Sus padres prestaron el consentimiento, conforme a los requerimientos de la Declaración de Helsinki. La jugadora tenía las siguientes características, edad: 17 años; índice de masa corporal: 21.83; estatura: 174cm, clasificación: número 1 mundial junior. El estudio se realizó durante el verano, fuera de temporada, julio 14- agosto 3 de 2014. El período de preparación se caracterizó por una gran cantidad de entrenamiento de preparación física (es decir, correr, entrenamiento de resistencia, tenis, fuerza, y potencia) (Tabla 1).

	Semana 1	Semana 2	Semana 3
Entrenamiento técnico y táctico	0 min 0 sesiones	500 min 6 sesiones	450 min 5 sesiones
Entrenamiento neuromuscular	525 mins 5 sesiones	600 min 6 sesiones	180 min 2 sesiones
Entrenamiento de la resistencia:	315 mins 4 sesiones	210 min 4 sesiones	180 4 sesiones
Cantidad de Sesiones de entrenamiento	9	14	12
Cantidad de partidos	0	2	4

Tabla 1. Resumen del período de preparación de 3 semanas.

Los 24 puntos de la Escala de Humor de Brunel comprenden las seis sub-escalas siguientes: tensión, depresión, enojo, vigor, fatiga y confusión. Cada sub-escala contiene cuatro elementos. Se utilizó una escala de clasificación en base a 5 puntos para evaluar el nivel de los estados de ánimo medidos a las 8 PM cada noche y, luego, nuevamente, a las 8 AM de la mañana siguiente. Utilizando un tiempo de respuesta de “cómo te sientes ahora”, las encuestadas indicaban si habían experimentado tales sentimientos en una escala de 5 puntos (0 = no, en absoluto, 1 = a un poco, 2 = ligeramente, 3 = bastante, 4 = extremadamente). Cuando se suman las respuestas de los cuatro elementos de cada sub-escala, se obtiene un puntaje dentro del rango 0-16. Los puntajes brutos se convierten en puntajes estándar (T-scores) (Terry, 2000).

## RESULTADOS

Los factores específicos aumentan y disminuyen de acuerdo con las alteraciones de la intensidad del entrenamiento y el período del día. El humor negativo aumenta hacia el final del período de preparación. Demuestra la tendencia, que el deportista experimenta más humor positivo en la mañana y tiende a tener un humor más negativo hacia el atardecer. El humor negativo, con la presencia de tensión, depresión, enojo y fatiga tiene mayor presencia al final de un día lleno de sesiones de trote, fuerza, y potencia, tenis y resistencia que durante la mañana, antes de comenzar todas estas actividades. El grado de fatiga parece ser muy alto y constante durante todo el período de preparación. Es interesante comprobar que el efecto del humor negativo parece tener mayor presencia durante el período en el que se juegan los partidos.

Días	Tensión AM	Depresión AM	Enojo AM	Vigor AM	Fatiga AM	Confusión AM	Tensión PM	Depresión PM	Enojo PM	Vigor PM	Fatiga PM	Confusión PM	Entrenamiento	Duración	RPE
1	45	48	61	53	57	60	53	48	48	63	54	46	Correr Fuerza/potencia Resistencia	3 105 80	6 6 9
2	48	44	55	53	54	53	53	48	51	58	54	60	Correr Fuerza/potencia Resistencia	30 100 60	6.5 7 5
3	53	56	58	53	47	60	50	48	58	58	50	60	Correr Fuerza/potencia	30 90	4 7.5
4	53	48	55	58	50	53	48	52	55	53	54	46	Correr Fuerza/potencia Resistencia	30 120 100	6 8 9
5	45	48	55	51	59	50	48	48	55	56	57	53	Correr Fuerza/potencia Resistencia	30 110 75	7 8.5 8.5
6													Día libre		
7	53	44	55	48	54	57	50	48	61	51	62	53	Correr Fuerza/potencia Tenis Resistencia	30 110 80 30	6.5 8.5 6 10
8	48	44	55	48	62	50	50	48	55	51	62	46	Correr Tenis Fuerza/potencia	25 100 100	7 7 7.5
9	48	48	55	53	54	57	48	52	58	48	57	53	Correr Fuerza/potencia Tenis Resistencia	25 60 100 60	6 9.25 8 7
10	48	48	58	43	62	57	56	63	65	43	64	64	Correr Tenis Fuerza/potencia	30 100 75	7 7.5 7.5
11	53	44	55	53	50	53	56	63	65	43	64	64	JCorrer Tenis Fuerza/potencia Resistencia	30 80 80 90	6.5 8 7.5 9.5
12	48	52	55	43	64	57	56	63	65	43	64	64	Correr Fuerza/potencia Tenis Resistencia	25 110 85 30	8 9 9 10
13													Día libre		
14	45	44	55	51	54	53	56	60	51	46	57	60	Tenis Resistencia	60 20	8 8.5
15	50	52	55	48	52	60	50	48	51	51	54	57	Copa de verano		
16	50	48	58	46	57	50	50	48	51	51	62	53	Copa de verano		
17	50	48	58	42	62	57	56	48	55	46	64	64	Copa de verano		
18	53	48	55	48	52	60	56	63	65	43	64	64	Copa de verano		
19	50	56	58	43	67	57	56	48	55	46	64	64	Copa de verano		

Tabla 2. Cambios de estado de ánimo durante el período de preparación de 3 semanas.

## COMENTARIO

El período de preparación de los jugadores juveniles proporcionó una oportunidad única para evaluar los cambios de humor que ocurren durante las actividades de alta intensidad prolongadas. El objetivo de este trabajo, consiste en investigar los cambios de estados de ánimo durante el período de preparación de los mejores jugadores de tenis juveniles. Como resultado, la magnitud del volumen de entrenamiento afecta los cambios de humor de los tenistas jóvenes. Hay muchos ejemplos de atletas que son muy buenos en los entrenamientos pero que no logran esos niveles de rendimiento cuando compiten. Suele decirse que las emociones diferencian a quienes pueden dar lo mejor cuando es necesario, de quienes no pueden hacerlo. Nuestras emociones están siempre presentes cuando hacemos algo, por lo cual no queda duda de que pueden incidir en los deportes también. Los estudios indican que los estados de ánimo correlacionan significativamente con la intensidad del entrenamiento. También indican que conocer los estados de ánimo puede ser útil para aquellos atletas con predisposición a la condición mucho antes de la aparición de los síntomas de rendimiento deficiente y fatiga prolongada (Pierce, 2002). Morgan y sus colegas demostraron la eficacia de controlar los cambios de estado de ánimo como respuesta al volumen de entrenamiento como indicador de sobreentrenamiento entre los atletas de resistencia. (Morgan, Brown, y cols., 1987). La investigación anterior sugería que los sub puntajes de fatiga y vigor pueden mostrar cambios relativamente tempranos durante el alto volumen de entrenamiento, mientras que la tensión, depresión y enojo parecen responder al alto volumen de entrenamiento crónico (Morgan, Costill, y cols., 1988; O'Connor, Morgan, y cols., 1991). Nuestros resultados demuestran que la fatiga cambia relativamente temprano durante el alto volumen de entrenamiento, pero el vigor se mantiene constante. La tensión, depresión y enojo parecen responder a los volúmenes altos de entrenamiento especialmente por la tarde. Los aumentos progresivos de la carga de entrenamiento se imponen rutinariamente en los programas de entrenamiento de la resistencia, y se cree que son efectivos para alcanzar la forma física óptima entre los atletas. También está bien documentado, sin embargo, que el estrés del sobreentrenamiento puede provocar un "estancamiento" (Hooper, MacKinnon, y cols., 1997; Pierce, 2002). Aunque los síntomas pueden variar según los diferentes individuos, el estancamiento se caracteriza por una demora en la recuperación de las sesiones de entrenamiento y un menor rendimiento durante el entrenamiento o la competición (Ryan, 1983). El reconocimiento de los factores fisiológicos o psicológicos que contribuyen al desarrollo del estancamiento, por lo tanto, sería importante para quienes planifican las rutinas de entrenamiento. Este tipo de evaluación de los cambios de humor utilizando la Escala de Humor de Brunel podría ser muy beneficioso para la aptitud física y para que los entrenadores de tenis eviten los síntomas de rendimiento deficiente, estancamiento o sobreentrenamiento. Vale la pena también destacar, sin embargo, que el tamaño de la muestra tomada para este estudio es demasiado pequeño como para presentar una imagen clara, pero es beneficioso medir estos cambios durante el período de preparación.

## CONCLUSIÓN

En el tenis actual el tenista debe lograr un alto nivel de preparación. Al mismo tiempo, debemos tener conciencia de que el estrés por sobreentrenamiento puede generar "estancamiento". La Escala del Humor de Brunel podría ser una herramienta beneficiosa para averiguar los estados de ánimo de los jugadores jóvenes durante las sesiones de alta intensidad. Se necesitan estudios adicionales para poder incrementar el rendimiento con el objetivo fundamental de lograr atletas más saludables.

## REFERENCIAS

- Duffield, R., Murphy, A., Kellett, A. Reid, M. (2014). Recovery From Repeated On-Court Tennis Sessions: Combining Cold-Water Immersion, Compression, and Sleep Interventions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9:273-282.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. (2005). *Social Psychology of Exercise and Sport*. McGraw-Hill International.
- Hooper, S.L., MacKinnon, L.R., Hanrahan, S. (1997). Mood states as an indication of staleness and recovery. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 1-12.
- Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Connor, P.J., Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21,107-114.
- Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raglin, J.S., O'Connor, P.J. (1988). Mood disturbance following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 408-414.
- O'Connor, P.J., Morgan, W.P., Raglin, J.S. (1991). Psychobiological effect of 3 days of increased training in female and male swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 1055-1061.
- Pierce, E.F. (2002). Relationship between training volume and mood states in competitive swimmers during a 24-week season. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 1009-1012.
- Ryan, A.J. (1983). Overtraining in athletes: a roundtable. *The physician and Sportsmedicine*, 11, 93-100.
- Terry, P. C. (2000). An overview of the relationship between mood and performance in sport. *Australian Journal of Psychology*, 52, S115.

## CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis**  **iCoach**

# La trayectoria como base de la táctica, trabajo básico en cancha roja

Miguel Miranda (Oficial de Desarrollo ITF – COSAT para Sudamérica)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 23 - 24

## RESUMEN

*En el presente artículo se comenta el gran éxito de la iniciativa de la ITF Play and Stay y se reflexiona sobre algunos problemas técnico-metodológicos observados en su aplicación práctica. Tras definir dichos problemas se sugieren distintas soluciones alternativas basadas en el respeto de los objetivos y contenidos determinados para esta fase tan fundamental del juego. Finalmente se proporcionan algunas ideas y sugerencias para ayudar a los jugadores iniciantes a disfrutar más de su experiencia en el tenis.*

**Palabras clave:** estrategia, iniciación, metodología, progresiones

**Autor correspondiente:** miguelmirandab@gmail.com

Artículo recibido: 10 de enero 2015

Artículo aceptado: 19 de marzo 2015

## INTRODUCCIÓN

Sin lugar a dudas la introducción de la nueva iniciativa de ITF, Play and Stay, ha tenido un éxito más allá de lo pensado. Tennis 10 ha permitido que más niños se incorporen al tenis y se mantengan jugando. La división en canchas más pequeñas y pelotas de distinta presión y peso, permiten que el niño pueda desarrollar sus habilidades experimentando el placer de jugar durante el proceso de aprendizaje (Miranda 2007).

Sin embargo no todo ha sido fácil en la introducción de esta nueva metodología, por nuestra experiencia personal y nuestras conversaciones con entrenadores hemos podido observar que se han presentado diferentes problemas, entre los que cabe destacar los siguientes:

1. Falta de claridad en los recursos metodológicos que se han de utilizar en cada tipo de cancha.
2. Programas y objetivos de enseñanza en las diferentes etapas poco claros para padres y niños. Se da prioridad el mal llamado “ascenso” o a la progresión entre una cancha más que cumplir los objetivos de formación - aprendizaje en cada una de estas.
3. A pesar de haberlo aclarado muchas veces, se tiende a identificar los tres tipos de cancha (roja, naranja y verde) con edades. Así por ejemplo, solo se asigna la cancha roja para 5 a 7 años, naranja para 8 y 9 y la verde para niños de 9 o 10 años. Entonces nace la pregunta obvia, ¿qué cancha se le asigna a un niño de 10 años que recién llega a clases de tenis?, ¿la verde? Es un error evidente.
4. Ansiedad por “ascender” o progresar entre las diferentes canchas sin haber completado el proceso que representa cada una (Tennant, 2011).
5. Poco o mal uso de la cancha “naranja”, por el necesario uso de más tiempo para armarla. Por ejemplo no marcando las líneas laterales y solo usando una línea dentro de la cancha regular (Tennant, 2010).
6. Falta de combinación e imaginación para la creación de diferentes alternativas y combinaciones de pelotas, raquetas y tamaños de canchas (Elderton, 2010).
7. Falta también la incorporación de los padres en el proceso educativo/formativo de los niños (Crespo, 2010; Young, 2011).

## OBJETIVOS Y CONTENIDOS EN LA INICIACIÓN

Sin embargo una de las más importantes, es la claridad de objetivos/ contenidos en la iniciación, cuando recién comienza el proceso de enseñanza del tenis. ¿Cual es el primer objetivo?.

Estamos todos de acuerdo en comenzar con un proceso lúdico que permita a los niños entretenerse por medio del juego, a la vez que vayan aprendiendo. Se ha incorporado, gracias a los diferentes Cursos y el material que actualmente ofrece el mercado, una enorme batería de juegos. Pero, ¿qué pasa con aprender el juego basado en el slogan de ITF “Saque, peloteo y contar”? ¿Lo estamos haciendo realmente

o “nos estamos justificando” con estas nuevas herramientas de desarrollo coordinativo para dejar en un segundo plano que los niños disfruten de este slogan lo antes posible? (Barrell, 2007).

En este artículo trataremos de establecer una propuesta basada en los siguientes objetivos y pasos:

### Control de la pelota

Es imprescindible que el niño (o principiante en general) tenga la sensación lo antes posible, no solo que impacta la pelota, sino que es capaz de pasarla al otro lado de la red. ¿Existe competencia o “torneo” para esto?, claro que sí. Bastaría con contar la cantidad de pelotas que impactadas (aunque no pasen por encima de la red) o el número de pelotas que pasan al otro lado de la red. Sencillo. Competencia con el otro equipo o simplemente consigo mismos.

### La pelota dentro de la cancha

En innumerable oportunidades me ha tocado ver que niños pegan cientos de pelotas sin un objetivo claro. Incluso el profesor no repara que muchas de las pelotas golpeadas van fuera de la cancha. ¿Cual es ese primer objetivo? Que la bola pique dentro de la “supuesta cancha” que se ha propuesto. Algo tan básico pero olvidado. Nuevamente, ¿Existe competencia o “torneo” para esto? También, al igual que en el punto anterior, cantidad, porcentajes, juego contra sí mismos, etc.

Tenemos entonces un niño que es capaz de pasar la pelota hacia el otro lado de la cancha. Entonces ¿podemos ya comenzar a enseñar técnica? Creo que aún no. Pienso que debemos hacerlo entender que puede “manejar” la pelota de una mejor manera y para eso propongo que le enseñemos lo que será uno de los principios de “Su Majestad la trayectoria”:

### LA PROFUNDIDAD

¿Cómo lo hacemos? Tan sencillo como pedir a una pareja de jugadores que, controlando la pelota (manteniéndola), logren llegar lo más atrás de la cancha en que están jugando y vuelvan hasta casi quedar tocando con la mano la red. Los niños (principiantes) no solo podrán descubrir que juegan más profundo o más corto, sino que descubrirán que deben utilizar diferentes tipos de “armados - preparaciones” y también terminaciones para lograrlo. Una vez más, esto nos permite y se debe hacer en competencia.

Ahora bien, habiendo controlado la pelota y pudiendo variar la profundidad, ¿ya podemos pasar a la cancha naranja? No, definitivamente aún no. Más aún, nos queda mucho camino por recorrer, muchos objetivos por cumplir.

### “Su Majestad la trayectoria”

Tenemos niños (principiantes) que ya controlan la pelota y tienen una noción básica de jugarla más al fondo o más adelante. Debemos entonces comenzar a hacerles descubrir que ellos deben tener en su repertorio de jugadas aspectos tales como los siguientes:

#### Dirección

Mover al rival. Bastaría que pongamos targets a los costados para que ellos dirijan la bola a un lado u otro de su rival. En términos más reales aún, “que jueguen donde el rival no está”

#### Altura

El rival les juega profundo, no puede ni debe jugar la misma pelota que hubiese jugado si se encontraba cerca de la línea de fondo o quizá dentro de la cancha, deberá, además de usar mayor profundidad, también jugarla con más altura. El mismo discernimiento, pero a la inversa, deberá hacer si está dentro de la cancha, más cerca de la red y el rival le ha jugado una pelota alta que el niño deberá aprender a bajar con mayor agresividad.

Es evidente que en esta etapa de la progresión metodológica, la competencia se ha hecho parte del quehacer diario (Barrell, 2013). ¿Faltan aspectos que aún puedan desarrollar en la cancha roja? Por supuesto que sí. Algunos tales como:

#### Velocidad

El niño puede y también debe saber que tiene (es una herramienta fundamental) golpear la pelota hacia el otro lado de la cancha muy fuerte, cuando las condiciones así se lo permitan, para definir el punto, a una velocidad regular o razonable para mantener o buscar la oportunidad y más suave o despacio si quiere, por ejemplo, jugar una pelota corta.

#### Efectos

El adecuado manejo de estos será básico para poder desarrollar los puntos anteriores.



### CONCLUSIONES

Bien, ¿cuál será la mejor manera o la más adecuada para trabajar estos conceptos que hemos tratado en el presente artículo?

Obviamente, podemos trabajarlos por separado, identificando cada uno de estos aspectos y trabajándolos uno a uno. Sin embargo y sin duda alguna la metodología más aconsejable será aprender estos conceptos durante los partidos en cancha roja (Pestre, 2007), con un profesor siempre atento, con buena comunicación, capaz de darse cuenta (diagnóstico) qué debe y puede hacer el niño - jugador durante los partidos, para ir aplicando de manera progresiva y ordenada estos elementos (González, 2012).

En manos de nosotros está entonces que las clases sean dinámicas, gratas y permitan un real desarrollo y aprendizaje.

### REFERENCIAS

- Barrell, M. (2007). Competition – the key to play and stay, ITF CSSR, 42, 5- 6
- Barrell, M. (2013). Do you get me? Strategies to create learning in Tennis10s!, ITF CSSR, 60, 17-18.
- Crespo, M. (2010). Psychological issues when dealing with 10 & Under tennis players, ITF CSSR, 51, 20-21.
- Elderton, W. (2010). Tactical & Technical development considerations for 10 and under players, ITF CSSR, 51, 18-19.
- Gonzalez, R. (2012). Tennis 10s: adapting coaching methodology to the rule change, ITF CSSR, 57, 23-24
- Miranda, M. (2007). Getting more children to play tennis in school, ITF CSSR, 42, 5.
- Pestre, B. (2007). Friendly Competition: “A Match for Everyone”, ITF CSSR, 41, 7- 8
- Tennant, M. (2010). Red to orange, what does it really mean?, ITF CSSR, 52,3-4.
- Tennant, M. (2011). Orange to green: The step to the big court, ITF CSSR, 53, 9-10.
- Young, J. (2011). Remember parents and coaches are team members: Team work is required, ITF CSSR, 55, 17-18.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

**Tennis iCoach**

# Las competencias emocionales del entrenador del tenis

Josep Campos (Federación Catalana de Tennis– Universidad Ramón Llull),  
Miguel Crespo (ITF) & Enric Sebastiani (Universidad Ramón Llull)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 25 - 26

## RESUMEN

*Las competencias profesionales y personales son un elemento clave en la sociedad del conocimiento y son un indicador válido para evaluar los procesos productivos y humanos. Las competencias son también un referente para el desarrollo de las personas, de los grupos y de las organizaciones, y se desarrollan antes y durante la vida activa laboral. En este artículo se revisan los conceptos fundamentales relacionados con las competencias emocionales del entrenador de tenis enfatizando su importancia en el trabajo diario.*

**Palabras clave:** entrenador de tenis, competencias profesionales/emocionales, formación de entrenadores

Artículo recibido: 1 de febrero 2015

**Autor correspondiente:** josepcr@blanquerna.url.edu

Artículo aceptado: 15 de marzo 2015

## INTRODUCCIÓN

Gallwey (1974), uno de los exponentes y referentes del coaching deportivo, y con una perspectiva integral del proceso de enseñanza-aprendizaje en el mundo del deporte, afirmaba que “un buen entrenador puede ayudar a que el deportista alcance la armonía entre el cuerpo y la mente” y que el problema del entrenador reside en “cómo dar instrucciones de manera que se fomente el aprendizaje natural del alumno y no se interfiera en él” (Gallwey 1974).

Algunos autores como Zeigler & Bowie (1983) han propuesto una serie de habilidades que deberían permanecer implícitas en la actuación del buen entrenador en los niveles personal y de relación. Estas habilidades son:

- Habilidades personales: para organizar su propio trabajo y referidas a su competencia profesional.
- Habilidades de relación: para influenciar en el grupo de personas que trabajan con él, motivando y para la consecución del objetivo común.

Por otro lado, Martens, Christina, Harvey & Sharkey (1989) identifican tres cualidades imprescindibles que debe reunir un técnico deportivo, que combinan elementos de carácter conceptual, personal y social:

- Conocimiento del deporte: técnicas, reglas, estrategias.
- Motivación: disfrutar de lo que se realiza.
- Empatía: saber comprender los sentimientos, pensamientos y emociones de los atletas.

La empatía del entrenador es definida como la capacidad de entender al deportista y es concebida como un elemento de vital importancia (Lorimer, 2013).



## Las competencias emocionales

Bisquerra & Pérez (2007) abordan las competencias emocionales como elemento importante y relevante dentro de las competencias profesionales. En este sentido, diferencian las competencias en socio-personales y técnico-profesionales tal y como aparece en la tabla 1.

Clases de competencias	
Socio-personales	Técnico-profesionales
Motivación	Dominio de los conocimientos básicos y especializados
Autoconfianza	Dominio de las tareas y destrezas requeridas en la profesión
Autocontrol	Dominio de las técnicas necesarias en la profesión
Paciencia	Capacidad de organización
Autocrítica	Capacidad de coordinación
Autonomía	Capacidad de gestión del entorno
Control del estrés	Capacidad de trabajo en red
Asertividad	Capacidad de adaptación e innovación
Responsabilidad	
Capacidad de toma de decisiones	
Empatía	
Capacidad de prevención y resolución de conflictos	
Espíritu de equipo	
Altruismo	

Tabla 1. Clases de competencias (Bisquerra & Pérez, 2007).

Estos autores definen las competencias emocionales como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (...). Son un aspecto importante de la ciudadanía efectiva y responsable; su dominio potencia una mejor adaptación al contexto y favorece un enfrentamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la resolución de problemas, y la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc. (Bisquerra & Pérez 2007).

Por su parte, Gomila (2014) considera que la dimensión emocional es “la autopercepción que tiene la persona de su estado emocional. Esto es desde la extrema tristeza, frustración, depresión, ... hasta un estado de excelente entusiasmo, alegría, felicidad, etc. (Gomila 2014).

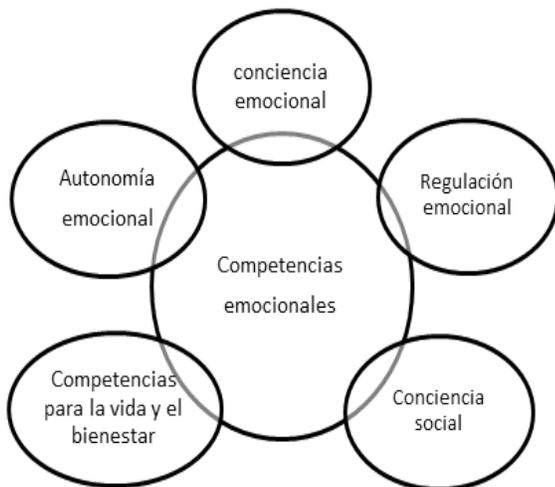


Figura 1. Bloques de competencias emocionales (Bisquerra & Pérez, 2007).

Por su parte, la tabla 2 describe y resume los distintos tipos de competencias emocionales

Competencias para la vida y el bienestar	Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales así como las situaciones excepcionales con las que nos vamos cruzando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.	Fijar objetivos adaptativos. Toma de decisiones en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre que acontecen en la vida diaria. Buscar ayuda y recursos. Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. Bienestar subjetivo. Contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que se vive (familia, amigos, sociedad). Fluir.
--	--	--

Tabla 2. Competencias emocionales Bisquerra & Pérez (2007).

## CONCLUSIONES

Coincidimos con Martens (2002) cuando afirma que la labor del entrenador de éxito es mucho más que ganar partidos. Este autor considera que los entrenadores de éxito ayudan a los deportistas a adquirir y dominar nuevas habilidades, a disfrutar compitiendo con otros y a sentirse bien con ellos mismos.

Por tanto, los entrenadores de éxito no sólo son extremadamente competentes en las estrategias y la metodología de enseñanza de las habilidades específicas de sus deportes sino que también les enseñan y son modelo de rol de las habilidades necesarias para vivir adecuadamente en nuestra sociedad.

Es ahí donde las competencias emocionales del entrenador juegan un papel fundamental en el proceso de enseñanza – aprendizaje. La mejora continua de estas competencias es crucial para que el entrenador se convierta en un verdadero formador de la personalidad de sus jugadores.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Busser, J. A. & Carruthers, C. P. (2010) Youth sport volunteer coach motivation. *Managing Leisure*, 15(1-2), 128-139.
- Gallwey, W. T. (1974). *El Juego Interior del tenis* (1ª Ed.). New York: Random House.
- Gomila, B. (2014). *Músico, cuerpo y conciencia. Una visión integradora*. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona.
- Lorimer, R. (2013). The development of empathic accuracy in sports coaches. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(1), 26-33..
- Martens, R. (2002). *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Martens, R., Christina, R. W., Harvey, J. S. & Sharkey, B. J. (1989). *El entrenador. Nociones sobre psicología pedagógica, fisiología y medicina para conocer el éxito*. Barcelona: Hispano-Europea.
- McLean, K. N. & Clifford, J. M. (2012). What motivates the motivators?. An examination of sports coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(1), 21-35.
- Zeigler, E. F. & Bowie, G. V. (1983). *Management competency development in sport and physical education*. Philadelphia: Lea and Febiger.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

Bloque de competencias	Descripción	Competencias
Conciencia emocional	Capacidad para tener conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.	Toma de conciencia de las propias emociones. Dar nombre a las emociones. Comprensión de las emociones de los demás.
Regulación emocional	Capacidad para gestionar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar a emociones positivas, etc.	Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Expresión emocional. Regulación emocional. Habilidades de afrontamiento. Competencia para autogenerar emociones positivas.
Autonomía emocional	Se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, de entre las que se encuentran la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.	Autoestima. Automotivación. Actitud positiva. Responsabilidad. Autoeficacia emocional. Análisis crítico de normas sociales. Resiliencia para afrontar las situaciones adversas que la vida pueda aportar.
Competencia social	Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.	Dominar las habilidades sociales básicas. Respeto por los demás. Practicar la comunicación receptiva. Practicar la comunicación expresiva. Compartir emociones. Comportamiento pro-social y cooperación. Asertividad. Prevención y solución de conflictos. Capacidad de gestionar situaciones emocionales

# Libros recomendados



## ENTRENAMIENTO DE TENISTAS INICIANTES E INTERMEDIOS

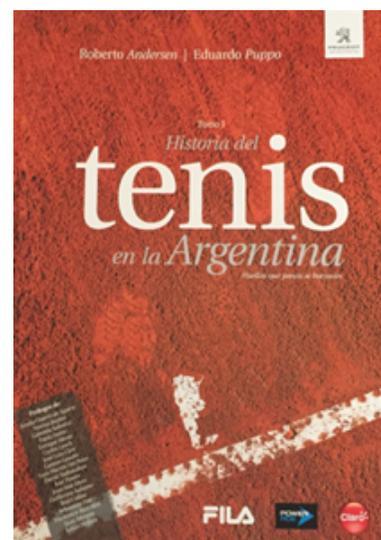
**Autores:** Miguel Crespo y Machar Reid. **Idioma:** Español. **Tipo:** libro electrónico. **Nivel:** Iniciante a avanzado. **Año:** 2015.

Este libro electrónico de 320 páginas forma parte del plan de estudios de la ITF Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios (ex nivel 1). Diseñado para entrenadores que trabajan con jugadores iniciantes e intermedios en escuelas y clubes, este manual es uno de los pocos recursos tenísticos que proporciona información integral tanto práctica como científica sobre todos los elementos del tenis en lo que se refiere al entrenamiento de jugadores de estos niveles de juego. Incluye información práctica y teórica sobre conocimiento de entrenamiento, ciencias del deporte aplicadas, táctica y técnica, biomecánica y movimiento, acondicionamiento físico, programas y mucho más.

## HISTORIA DEL TENIS EN LA ARGENTINA

**Autores:** Roberto Andersen y Eduardo Puppo. **Idioma:** Español. **Tipo:** 3 tomos. **Nivel:** todos los niveles. **Año:** 2012.

Tres volúmenes con más de 2100 páginas cubren la historia del tenis en Argentina. El Volumen 1 describe los antecedentes del tenis en el país, incluyendo la información más importante y las biografías de Guillermo Vilas, Felipe Locicero y José Luis Clerc. El Volumen 2 incluye las biografías de Gabriela Sabatini, Gastón Gaudio, Juan Martín del Potro, David Nalbandián, Guillermo Coria, Enrique Morea, Norma Baylon, el tenis masculino y femenino y los rankings en Argentina, la Asociación Argentina de Tenis y el tenis en silla de ruedas. El Volumen 3 narra la historia de la Copa Davis y Fed cup en Argentina, los Juegos Olímpicos, Panamericanos y de Odesur.



## ¿CÓMO FORMAR UN BUEN DEPORTISTA?: UN MODELO BASADO EN COMPETENCIAS

**Coordinadores:** Enric M. Sebastiani y Domingo Blázquez. **Idioma:** Español. **Tipo:** Libro de 180 páginas. **Nivel:** todos los niveles. **Año:** 2012.

Este libro proporciona una visión reflexiva, renovada e innovadora de la enseñanza y entrenamiento deportivo. Proporciona alternativas para el significado del entrenamiento deportivo y qué significa ser un buen deportista en el siglo XXI. Combina los conceptos de competencia y complejidad de manera complementaria, comprendiendo que para ser competente es fundamental poder solucionar situaciones complejas. Otro rasgo importante de este libro es que incluye una nueva perspectiva relacionada con el aspecto emocional del aprendizaje y rendimiento deportivo y explica el concepto de competencia profesional en lo que respecta al perfil del entrenador.

## EL ENTRENAMIENTO DE TENIS RELACIONADO CON LA EDAD – “ALDERSRELATERETTRÆNING I TENNIS”

**Coordinadores:** Rasmus Norby y Line Lauridsen. **Idioma:** Danés. **Tipo:** Libro de 208 páginas. **Nivel:** todos los niveles. **Año:** 2014.

Este libro es un recurso excelente para comprender los diferentes conceptos y necesidades del entrenamiento en lo que atañe a las etapas de desarrollo de jugadores. Estructurado en capítulos que tratan aspectos físicos, tácticos y técnicos del entrenamiento, cada uno incluye información específica sobre detalles precisos que deben cubrirse entre los grupos de 6-10, 11-13, 14-17, 18-21 y mayores de 22 años. También trata temas como la especialización tenística, Play and Stay, la enseñanza de la metodología, la identificación de talentos, el rol del entrenador, la nutrición, la periodización y la planificación.



# Paginas de internet recomendadas

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

## EDITOR

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

## EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Dave Miley.

## EDITOR ADJUNTO

Abbie Probert y Edward Horne.

## CONSEJO EDITORIAL

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)  
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)  
Ann Quinn, PhD. (Quinnesential Coaching, UK)  
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)  
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)  
Bernard Pestre (French Tennis Federation, France)  
Boris Sobkin (Russian Tennis Federation, Russia)  
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)  
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)  
Cesar Kist (Confederação Brasileira de Tênis, Brazil)  
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)  
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)  
E. Paul Roetert, PhD. (AAHPERD, USA)  
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)  
Geoff Quinlan (Tennis Australia, Australia)  
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egypt)  
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Germany)  
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)  
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunisia)  
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japan)  
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)  
Kamil Patel (Mauritius Tennis Federation, Mauritius)  
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)  
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)  
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)  
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)  
Mark Kovacs, PhD. (United States Tennis Association, USA)  
Ms Larissa Schaerer (Federación Paraguaya de Tenis, Paraguay)  
Ms Yayuk Basuki (Indonesian Tennis Association, Indonesia)  
Patrick McEnroe (United States Tennis Association, USA)  
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)  
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)  
Tito Vázquez (Asociación Argentina de Tenis, Argentina)

## TEMAS Y PÚBLICO

La Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF considera para su publicación, trabajos de investigación originales, trabajos de revisión, informes cortos, notas técnicas, temas de conferencias y cartas al editor sobre disciplinas como medicina, fisioterapia, antropometría, biomecánica y técnica, acondicionamiento físico, metodología, gestión y mercadeo, aprendizaje motor, nutrición, psicología, fisiología, sociología, estadística, táctica, sistemas de entrenamiento y otros temas que tengan aplicación específica y práctica con el entrenamiento de tenis. Esta publicación está dirigida a todas las personas involucradas e interesadas en la metodología del entrenamiento y las ciencias del deporte relacionadas con el tenis.

## PERIODICIDAD

La Revista ITF Coaching and Sport Science Review se publica cuatrimestralmente en los meses de abril, agosto y septiembre.

## FORMATO

Los artículos originales deben enviarse en Word, preferiblemente usando Microsoft Word, aunque también se aceptan otros formatos compatibles con Microsoft. Los artículos no deben exceder las 1500 palabras, con un máximo de 4 fotos adjuntas. El interlineado será a doble espacio y márgenes anchos para papel A4. Todas las páginas deben numerarse. Los trabajos deben ajustarse a la estructura: Resumen, introducción, cuerpo principal (métodos y procedimientos, resultados, discusión / revisión de la literatura, propuestas de ejercicios), conclusiones y referencias. Los diagramas se presentarán en Microsoft Power Point u otro programa compatible. Las tablas, figuras y fotos serán pertinentes, contendrán leyendas explicativas y se insertarán en el texto. Se incluirán de 5 a 15 referencias (autor/ año) en el texto. Al final se citarán alfabéticamente en las 'Referencias' según normas APA. Los títulos irán en negrita y mayúscula. Se reconocerá cualquier beca y subsidio. Se proporcionarán hasta cuatro palabras clave.

## ESTILO E IDIOMAS PARA LA PRESENTACIÓN

La claridad de expresión es fundamental. El énfasis del trabajo es comunicarse con un gran número de lectores internacionales interesados en entrenamiento. Los trabajos pueden presentarse en inglés, francés y español.

## AUTOR(ES)

Los autores indicarán su(s) nombre(s), nacionalidad(es), antecedente(s) académico(s), y representación de la institución u organización que deseen aparezca en el trabajo.

## PRESENTACIÓN

Los artículos pueden presentarse en cualquier momento para su consideración y publicación. Serán enviados por correo electrónico a Miguel Crespo, Oficial de Investigación y Desarrollo de la ITF a: coaching@itftennis.com. En los números por invitación, se solicitan a los contribuyentes trabajos ajustados a las normas. Las ideas / opiniones expresadas en ellos son de los autores y no necesariamente las de los Editores.

## PROCESO DE REVISIÓN

Los originales con insuficiente calidad o prioridad para su publicación serán rechazados inmediatamente. Otros manuscritos serán revisados por los editores y el editor asociado y, en algunos casos, los artículos serán enviados para la revisión externa por parte de consultores expertos del comité editorial. Las identidades de los autores son conocidas por los revisores. La existencia de un manuscrito en revisión no se comunica a nadie excepto a los revisores y al personal de editorial.

## NOTA

Los autores deben recordar que todos los artículos enviados pueden utilizarse en la página oficial de la ITF. La ITF se reserva el derecho de editarlos adecuadamente para la web. Estos artículos recibirán el mismo crédito que los publicados en la ITF CSSR.

## DERECHOS DE AUTOR

Todo el material tiene derechos de autor. Al aceptar la publicación, estos derechos pasan al editor. La presentación de un texto original para publicación implica la garantía de que no ha sido ni será publicado en otro lugar. La responsabilidad de garantizarlo reside en los autores. Los autores que no la cumplan no serán podrán publicar en futuras ediciones de la ITF CSSR.

## INDEXACIÓN

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



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,  
London SW15 5XZ  
Tel: 44 20 8878 6464  
Fax: 44 20 8878 7799  
E-mail: coaching@itftennis.com  
Website: www.itftennis.com/coaching  
ISSN: 2225-4757

Foto Creditos: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,  
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF

ITF Coaching and Sport Science Review:  
[www.itftennis.com/coaching/sportsscience](http://www.itftennis.com/coaching/sportsscience)

ITF Coaching:  
[www.itftennis.com/coaching/](http://www.itftennis.com/coaching/)

ITF Development:  
[www.itftennis.com/development/](http://www.itftennis.com/development/)

ITF Tennis...Play and Stay website:  
[www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)

ITF Tennis iCoach website:  
[www.tennisicoach.com](http://www.tennisicoach.com)

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

ITF Junior Tennis School:  
[www.itfjunortennischool.com/](http://www.itfjunortennischool.com/)

ITN:  
[www.itftennis.com/itn/](http://www.itftennis.com/itn/)