

Pág.	Título / Autor
2	Editorial
3	Las perspectivas de los entrenadores sobre un programa basado en Australia Janet Young y Ray Fitz-Gerald (AUS)
5	El desarrollo del atleta a largo plazo: 'la preparación integral del jugador en formación' Fernando Vilches (ARG)
7	El entrenamiento del 'cambio' manteniendo la buena relación entre el entrenador y el jugador Federico Di Carlo (ITA)
9	El enfoque moderno del mini tenis Federación Italiana de Tenis (ITA)
11	El desarrollo de una estrategia para la carrera de los talentos tenísticos Youvale van Dijk (HOL)
14	Resiliencia en jugadores de tenis con capacidades diferentes María Agustina Viola y Yanina Vicente (ARG)
16	Preparación de un plan de juego Joey Rive y Scott Williams (EEUU)
18	La ingesta de hidratos de carbono para el óptimo rendimiento de los tenistas y de las tenistas profesionales Lorena Martin (EEUU)
21	El impacto de los 4 amplificadores de la motivación para el desarrollo de tenistas (parte 1) Antoni Girod (FRA)
23	Mejora del golpe de derecha mediante el entrenamiento funcional del tronco Cyril Genevois (FRA)
26	Libros recomendados Editores
27	Páginas de internet recomendadas Editores
28	Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF Editores

EDITORIAL

Bienvenidos a la edición número 66 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF. El foco principal de esta edición del CSSR está puesto en el desarrollo de los tenistas. Los artículos varían desde los programas originados en Australia para jugadores con impedimentos visuales, el enfoque moderno para mini tenis de la Federación Italiana de Tenis, el aprendizaje a través de la consciencia del movimiento, algunos aspectos físicos para el desarrollo a largo plazo de los jugadores, el desarrollo de una estrategia para la carrera de los tenistas talentosos hasta la influencia de la motivación en la formación de un jugador.

Otros temas de esta edición incluyen el entrenamiento del cambio, conservando al entrenador, la ingesta de hidratos de carbono para los jugadores profesionales, la resiliencia de los tenistas con síndrome de Down y cómo armar un plan de juego.

El lanzamiento de las diferentes publicaciones de la ITF sobre entrenamiento en formato electrónico ha sido muy exitoso. Hay ahora libros electrónicos disponibles en inglés, español y francés. Por favor, haga [click aquí](#) para adquirir su ejemplar.

El sitio de internet iCoach de la ITF continúa a la vanguardia de la formación en línea para entrenadores, con la investigación más reciente y actualizada de todo el mundo en materia de entrenamiento. Entre la más reciente información incluye una serie de videos para el entrenamiento de tenistas en silla de ruedas. Por sólo \$30 al año, puedes mantenerte actualizado con la información más específica y actual para el entrenamiento de tenis. Por favor, haz [click aquí](#) para visitar el sitio.

Los preparativos para la Conferencia Mundial para Entrenadores de la ITF se están llevando a cabo y muchos entrenadores de alto perfil ya han confirmado su presencia. 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. Por favor, recuerde que la Conferencia se llevará a cabo entre el 24 y el 28 de noviembre de 2015.

Puedes encontrar más información dando [click aquí](#).

El tema de la Conferencia será "Un Enfoque Centrado en el Jugador para el Desarrollo a Largo Plazo: de la Participación al Alto Rendimiento". Los ponentes confirmados hasta el momento son Francis Roig, Biljana Veselinovic, Max Merkel, Leon Smith, Beni Linder, Gabriel Jaramillo y Dominik Hrbaty, entre otros. Para mayor información sobre cómo inscribirse para esta interesante Conferencia, por favor, haga click en:

<http://wwcc2015.com/>

La Comisión de Entrenadores de la ITF se reunió en Roland Garros el domingo 30 de mayo y la reunión fue presidida por Tarak Sherif (Túnez/Directorio de la ITF). La foto de la comisión se muestra debajo.



La ITF tiene el placer de anunciar que el Programa de Formación de Entrenadores de la Asociación Noruega de Tenis ha sido reconocido con el nivel oro. Noruega se une al grupo de países que alcanzó el más alto nivel de reconocimiento junto con Australia, Austria, Bélgica, Brasil, Canadá, Colombia, Cuba, Finlandia, Francia, Gran Bretaña, Alemania, Italia, Irlanda, los Países Bajos, Portugal, España y Suiza. El único país con nivel plata es India. Muchos Programas de Formación de Entrenadores de otros países del mundo están en proceso de reconocimiento por parte de la ITF para lograr diferentes niveles (oro, plata o bronce).

Finalmente, nos gustaría anunciarles que la Comisión de Entrenadores de la ITF ha nombrado al Profesor Bruce Elliot como entrenador ganador del premio al servicio del deporte 2015. Bruce es uno de los más destacados educadores en tenis y es reconocido como un experto en biomecánica a nivel mundial. Cuenta con varias participaciones en Conferencias Mundiales de Entrenadores y será uno de los presentadores en el evento de este año.

Esperamos que esta edición 66 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://es.coaching.itftennis.com/portada.aspx>

Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo
Responsable de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Abbie Probert/Edward Horne
Asistente de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

El tenis para no videntes - Las perspectivas de los entrenadores sobre un programa basado en Australia

Janet Young y Ray Fitz-Gerald (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 3-4

RESUMEN

Normalmente se asocia a Melbourne Park con la sede del Abierto de Australia. Pocos son los que saben que también durante el año alberga un programa que atrae a un fiel grupo de jugadores no videntes y con problemas de visión. Este programa reúne a un gran número de programas de tenis nacionales e internacionales que rompen las antiguas barreras que tenían los no videntes y las personas con problemas de visión (Lin, 2004). Revierte algo que era considerado imposible, el tenis ya no es sólo para jugadores con visión normal. Es ahora un deporte totalmente inclusivo del cual pueden disfrutar los no videntes o quienes tienen problemas para ver. Este trabajo comenta el programa de Tenis para Ciegos de Melbourne Park, totalmente digno de comentarios, dados los beneficios que proporciona a todos los participantes.

Palabras clave: tenis para no videntes, deporte inclusivo, entrenadores

Correo electrónico: janet_young7@yahoo.com.au

Artículo recibido: 9 de abril 2015

Artículo aceptado: 26 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

Antecedentes del tenis para no videntes

Comenzó como un sueño y se hizo realidad para Miyoshi Takei, fundador del Tenis para No Videntes. Como recuerda Takei, un adolescente japonés de 16 años que perdió la vista a los 18 meses.

“Tengo un hermano mayor y uno menor que crecieron jugando al fútbol, al béisbol y otros deportes; yo, obviamente, tenía muchos problemas con el béisbol porque no veía la pelota. Era frustrante. Diseñé una pelota que hacía ruido y yo la oía en lugar de verla. Pero, me entusiasmaba la idea de golpear una pelota con una raqueta, jugar al tenis. Quienes juegan al tenis conocen el agradable sonido ‘Pacuum’. Pensé, ‘yo puedo jugar al tenis si puedo oír el ruido de la pelota’. En 1984, fui al colegio secundario para ciegos e investigué como hacer una pelota de tenis específicamente para ciegos. Pensé, ‘yo puedo jugar al tenis si puedo oír el ruido de la pelota’....quería practicar un deporte como si fuese una persona sin discapacidades. Quería jugar un juego CON alguien sin discapacidades. Quería jugar tenis en la misma cancha y con ellos. Lo único que necesitaba era una pelota que emitiese un sonido” (Takei, 2007, p.1).

La historia ahora cuenta que la primera pelota de tenis adaptada al sonido fue diseñada por Takei en 1984, y el primer torneo nacional japonés para ciegos fue organizado por Takei en 1990 (Matsui, 2014). Takei fue un competidor sobresaliente, ganó 16 títulos nacionales antes de morir en un accidente ferroviario a los 42 años en 2011.

Tenis para no videntes en Melbourne Park

En 2008, los programas de Tenis para Ciegos de Japón inspiraron a Ray Fitz-Gerald (entonces Presidente de Tenis Seniors Victoria, Australia) para que contactase a Maurice Gleeson (Presidente de Deportes para Ciegos de Victoria) y Tenis Victoria (una asociación miembro de Tennis Australia) y crease un programa específicamente para personas ciegas o con impedimentos visuales. Inicialmente, el programa se llevaba a cabo en canchas al aire libre en Kooyong Lawn Tennis Club. Luego, el programa pasó a canchas cubiertas en Melbourne Park con el fin de eliminar los problemas climáticos, el tránsito de fondo y los ruidos de los trenes.

A pesar de sus humildes comienzos, el Tenis para Ciegos de Melbourne Park se practica ahora con 24 sesiones durante 4 semestres cada año. Hasta el presente, 60 jugadores varones y mujeres (entre 18 y 70 años) participan de este programa de 2 horas con aproximadamente 10 jugadores por semana.

Como sucede con otros programas, los elementos del juego de tenis para ciegos (Bullock, 2007) se modifican según el nivel de destreza de los jugadores. Las modificaciones pueden incluir:

- Canchas más pequeñas

- Una red más baja
- Una variedad de pelota de espuma con sonido adaptado y pelotas más grandes de colores
- Una raqueta más corta.

Se acepta hasta tres botes dependiendo del grado de impedimento visual. El jugador debe decir “sirvo” y el adversario debe responder “sí” y luego quien saca dirá “juego” e inicia el punto. Este formato de las sesiones vale para individuales y para dobles, con variedad de combinaciones de posibles (por ej. un entrenador y un jugador con impedimentos visuales jugando contra otro entrenador y un jugador no vidente o con problemas visuales).



El objetivo del programa es proporcionar diversión y una oportunidad segura para que los participantes aprendan y jueguen el juego. El programa cuenta con el apoyo de un pequeño equipo de entrenadores calificados y de otros voluntarios. Los voluntarios se reclutan entre el público general y dos grandes universidades. Ellos ayudan en la organización y gestión del equipamiento y recogen las pelotas para evitar que los jugadores pierdan tiempo. Antes de participar en el programa, los voluntarios asisten a una sesión de capacitación introductoria dirigida por miembros del personal de Deportes para Ciegos Victoria. Las sesiones se basan en las “mejores prácticas” y estrategias de comunicación efectiva para guiar a los individuos ciegos o con poca visión. No hace falta tener experiencia como entrenador para ser voluntario, pero sí, un deseo de aprender y un compromiso apasionado con el programa.

Para ver un breve video clip del programa visitar:

<https://www.vichealth.vic.gov.au/media-and-resources/video-gallery/picsar-friends-for-fitness>

PERSPECTIVAS DE LOS ENTRENADORES DEL PROGRAMA DE MELBOURNE PARK

Recientemente, se pidió la opinión de varios entrenadores sobre los diferentes aspectos del programa. A continuación se transcriben algunas respuestas clave.

Consideraciones críticas a tener en cuenta para el entrenamiento de jugadores ciegos o con impedimentos visuales

- Asegurarse de que el lugar y las canchas sean accesibles y seguras: “sin obstáculos ni objetos en los que puedan tropezar”. Es fundamental tener un área para los perros guía
- Colaborar para reclutar voluntarios para las sesiones (generalmente es suficiente un entrenador y un voluntario por jugador)
- No hay dos jugadores iguales, por lo tanto, es necesario conocer a cada uno y saber por qué quiere aprender y jugar el juego
- Focalizarse en las habilidades del jugador, su interés y su compromiso para aprender nuevas destrezas
- Ser respetuoso en toda la comunicación con el jugador (“trata a los jugadores como te gusta que te traten a ti” y “habla directamente al jugador”)
- En consulta con el jugador, fijar objetivos y luego monitorear el progreso y proporcionar aliento y retroalimentación constructiva en todo momento
- Hacer que la sesión sea divertida y con los descansos correspondientes para descanso y socialización
- Reducir los ruidos de fondo de manera que los jugadores puedan focalizarse en el bote de la pelota, en el momento del golpe, o en su voz
- Proporcionar directivas precisas utilizando “la esfera del reloj” (ej., “moverse hacia la izquierda o la derecha hacia las 10 en punto” en lugar de “moverse hacia allí”)
- Buscar la retroalimentación, comentarios y/ o sugerencias del jugador, antes, durante y después de las sesiones
- Supervisar el transporte de los jugadores desde y hacia el centro deportivo.

Cómo hacer que las sesiones sean divertidas para los jugadores

- Asignar a los jugadores grupos / pares con habilidades similares
- Mantener el movimiento con variedad de juegos y actividades
- Jugar a muerte súbita o contar los tiros continuos sobre la red de quienes desean competir
- Incluir un tiempo para socializar e interactuar con otros jugadores y voluntarios, mientras beben una copa o descansan en un salón
- Liderar con el ejemplo y disfrutar del entrenamiento.

¿Por qué el programa es importante para los entrenadores?

- Es una gran satisfacción colaborar para que las personas no videntes o con mala visión estén físicamente activas y disfruten del tenis
- Es una oportunidad de devolver algo al juego
- Es divertido interactuar socialmente con los jugadores y con otros voluntarios
- Es una experiencia de aprendizaje valiosa y reconfortante que desarrolla aún más las destrezas de enseñanza del entrenador.

Qué obtienen del programa los jugadores

El programa proporciona la oportunidad de:

- Divertirse
- Estar físicamente activo y mejorar los niveles de aptitud física
- Aprender nuevas habilidades y mejorar el juego
- Interactuar socialmente con otros jugadores, entrenadores y voluntarios
- Ser parte de la comunidad de tenis y jugar en un centro de tenis de primera clase

- Interesarse por el tenis y el deporte
- Ganar confianza en sus habilidades y mejorar la auto estima
- Establecer y alentar una valiosa red de soporte.

CONCLUSIONES

Tradicionalmente, el deporte (incluido el tenis), ha sido el dominio de quienes tienen el sentido de la vista (Vose et al., 2011). La pérdida o el daño visual solían mencionarse como la razón por la cual los individuos permanecían físicamente inactivos o impedidos de practicar un deporte. Realmente, el tenis era un juego que muchos no videntes o con daños en la vista pensaban que nunca podrían jugar. Todo eso ha cambiado con un nuevo enfoque o una nueva filosofía según los cuales el tenis es un deporte inclusivo para todos, con las modificaciones necesarias para quienes deseen intentarlo. El Programa de Tenis para No Videntes de Melbourne Park es un ejemplo de lo que se puede lograr. También enriquece la vida de los entrenadores, los jugadores y los voluntarios. Los beneficios van mucho más allá de simplemente un aprendizaje del juego. Como explicó un jugador de un programa similar en el Reino Unido, “Sentí que el mundo se me abría nuevamente” (Battarel, 2014, p.243). En esta reseña los entrenadores ofrecen algunos puntos de vista clave para proporcionar sesiones de tenis respetuosas y comprometedoras para personas no videntes o con impedimentos en la vista - no necesariamente diferentes de los puntos de vista que se usan para el entrenamiento de otras poblaciones de jugadores. En todo caso, recuerdan a los entrenadores aquellos principios esenciales para ser un destacado embajador de nuestro gran juego de tenis.

FINANCIACIÓN

El Programa de Tenis para No Videntes en Melbourne Park cuenta con el apoyo de Deportes para Ciegos Victoria, VicHealth, Tennis Victoria, Tennis Australia, Tennis Seniors Victoria y donaciones.

AGRADECIMIENTOS

La primera autora, Dr Janet A. Young es actualmente la patrocinadora de Deportes para Ciegos (Tenis) Victoria. Ambos autores agradecen al Sr. Maurice Gleeson y a la Sra. Kerin Tullock por sus colaboración con este trabajo.

REFERENCIAS

- Battarel, O. (2013) Coaching blind tennis: an interview with Odette Battarel. *International Journal of Ophthalmic Practice*, 6(6), 242-254.
- Bullock, M. (2007). Tennis for the blind and partially sighted. *International Tennis Federation Coaching Sport Science Review*, 43, 10.
- Lin, T. (2014). Blind ambition. *Tennis*, 72-75.
- Matsui, A. (2014). Miyoshi Takei: The inventor of blind tennis. Retrieved from <http://www.hanno.jp/matsui/>
- Takei, M. (2007). Lecture to 5th grade students in Takorozawa, Saitama. Retrieved from <http://www.hanno.jp/matsui/Takei%20lecture.pdf>
- VicHealth (Producer). (2010). Friends for fitness. (Video). Available from <https://www.vichealth.vic.gov.au/media-and-resources/video-gallery/picsar-friends-for-fitness>
- Vose, J. E; Clark, R. A; Sachs, M. L. (2011). Athletes who are blind/visually impaired or deaf/hard of hearing. In: Hanrahan, S. J, Anderson, M.B, (Eds). *Routledge Handbook Applied Sport Psychology*. Oxon, UK: Routledge.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

El desarrollo del atleta a largo plazo: “la preparación integral del jugador en formación”

Fernando Vilches (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 5-6

RESUMEN

El tenis es un deporte que requiere de la combinación de varias habilidades tanto generales como específicas. Tradicionalmente cuando se habla de la preparación de un atleta suele hacerse referencia a la preparación física dándole un valor agregado a la preparación del “cuerpo o de lo físico”, el objetivo de este artículo es acercar un enfoque que contemple a la preparación del jugador como un método integral y hacer hincapié en la inclusión de un programa de preparación física desde la escuela de tenis como base de la formación del atleta a largo plazo.

Palabras clave: preparación integral, movimiento, coordinación, atleta

Artículo recibido: 10 de marzo 2015

Correo electrónico: fervilches@hotmail.com

Artículo aceptado: 14 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

Es interesante observar las habilidades que pone en juego un tenista cuando juega un punto, desde la utilización de su campo perceptivo para sacar la mayor información posible de la pelota que le llega, habilidades de desplazamiento para reaccionar y tomar una dirección (por lo general variable) hacia dónde va a picar la pelota, hasta las habilidades de frenado y ajuste específico para impactar la misma, utilizando todas sus habilidades coordinativas y técnicas para poder lograr precisión en su tiro, todo esto gobernado por un proceso cognitivo de toma de decisiones que permitan enviar lo más rápidamente la pelota hacia el otro lado de modo tal que el rival no pueda llegar a la pelota o falle en su ejecución. Estas habilidades anteriormente mencionadas deben ponerse en práctica durante milésimas de segundos y deberán perdurar en el tiempo por más de 90 minutos aproximados, que es el tiempo de duración de un partido.

Es por ello que propongo hablar de una preparación integral del jugador en la que la preparación física incluya no solamente los aspectos físico – motrices sino a su vez los aspectos perceptivos, de toma de decisiones y pueda incluir en su aplicación las problemáticas específicas que surgen en el juego.

Ahora bien, esta no es una tarea fácil ni mucho menos, muchas de las investigaciones que estudian los procesos de formación de un jugador hacen referencia a que para que el mismo logre alcanzar la élite tiene que entrenar de ocho a doce años (Bloom, 1985; Ericsson et al. 1993; Ericsson y Charness, 1994). Esto se denomina la regla de los diez años o de las 10.000 horas. Para los deportistas, los entrenadores y los padres esto significa entrenar durante tres horas diarias durante diez años (Salmela, 1998). Por el contrario, en muchos casos suelen plantearse objetivos de trabajo a corto plazo. Muy distante de esa postura considero que para producir deportistas de elite en todos los deportes es necesario un compromiso de entrenamiento a largo plazo cuyos orígenes pueden ser la escuela de tenis.

Hecha una breve introducción de la problemática quisiera poner énfasis en las primeras etapas de formación del jugador ya que muchas de las habilidades anteriormente mencionadas tienen sus fases o periodos sensibles de trabajo a edades tempranas. Por lo general no aparecen programas de trabajos físico – motrices dentro de la escuela de tenis y mucho menos con la integración de varios componentes como lo perceptivo, lo visual, etc.

El nuevo alumno y su relación con el movimiento

Con el avance tecnológico el niño tiene un gran número de estímulos (en su mayoría visuales) que hacen que ocupe mucho más tiempo en actividades sedentarias y pasivas, en lugar de actividades que involucren al cuerpo o a la dinámica del movimiento. Razón por la cual considero fundamental la inclusión de actividades relacionadas con el desarrollo motriz desde la escuela de tenis.

El desarrollo de habilidades motrices básicas, habilidades coordinativas y de ajuste perceptivo- motriz son el complemento ideal y constituyen la base de la formación para el desarrollo de habilidades más específicas y complejas como la técnica deportiva.

METODOLOGÍA PROPUESTA

El camino de la preparación integral del jugador se plantea a través del desarrollo de tres ejes que están integrados de manera progresiva de acuerdo a la etapa de desarrollo en la que se encuentra el jugador.



Figura 1. Implementación del modelo en la Escuela de tenis.

DESARROLLO DEL POTENCIAL ATLÉTICO GENERAL



Figura 2. Ejemplo de la aplicación del plan de desarrollo integral en las primeras etapas de la escuela de tenis.

Propuesta de trabajo:

1) El juego como eje principal de esta etapa: Todas las actividades están bajo la estructura del juego. Se incluyen otros deportes dentro de la clase de tenis adaptando las reglas para poder ser practicados dentro de la cancha de tenis. La inclusión de otros deportes permite al niño enfatizar el desarrollo motriz, resolver situaciones problemáticas diversas y poner en práctica el circuito de toma de decisiones (se incluyen deportes como fútbol, hockey, básquet, beisbol, etc)

2) Desarrollo de habilidades motrices básicas: La puesta en práctica y combinación de estas habilidades motrices constituyen un pilar fundamental para el aprendizaje de habilidades más complejas como la técnica deportiva (se pone énfasis en los desplazamientos, el lanzamiento y las habilidades de recepción)

3) Ajuste perceptivo-motriz: Tareas relacionadas con el conocimiento del propio cuerpo y su relación con el tiempo, con el espacio y con los objetos colaborando en gran medida con la manipulación de dos elementos complejos como la pelota y la raqueta al mismo tiempo.

Durante esta etapa todo está adaptado al niño a través del juego y competencias divertidas respetando la individualidad y experiencia personal de cada niño.

DESARROLLO DEL POTENCIAL ORIENTADO:

En este periodo los trabajos van orientándose a la especificidad del deporte y de acuerdo al potencial atlético desarrollado en la etapa anterior.

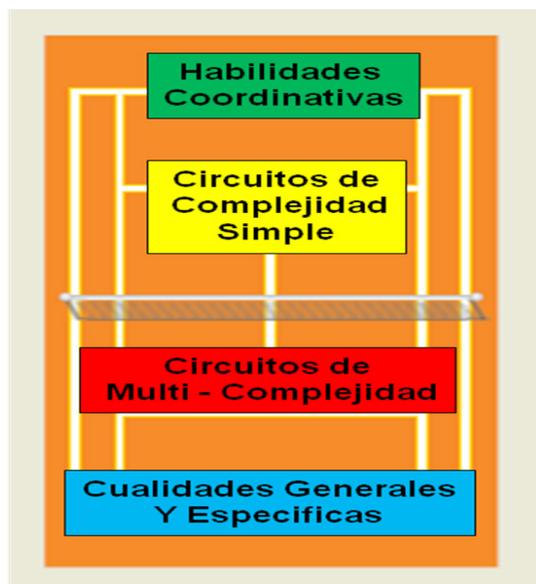


Figura 3. Propuesta de trabajo.

Propuesta de trabajo

1) Desarrollo de habilidades coordinativas: Toman un valor fundamental en esta etapa, la progresión de actividades es la siguiente:

- Desarrollo de una capacidad específica.
- Combinación de 2 o más habilidades.
- Con una orientación específica (Ej: Saque)
- Combinando una capacidad condicional.

2) Circuitos de complejidad simple: Consisten en una serie de circuitos combinando habilidades generales y específicas en las que se incluyen situaciones del juego como los cambios de direcciones, el reaccionar a un estímulo, la desaceleración, el actuar con precisión, etc.

3) Circuitos de multi-complejidad: Consisten en ejercicios de organización similar a los anteriores pero con el valor agregado de la toma de decisiones y la adaptación de una situación de juego específica.

4) Cualidades generales y específicas: Ejercicios de desarrollo integral de las capacidades, incluyen los trabajos de educación de la técnica de los ejercicios y los trabajos de propiocepción y prevención de lesiones.

DESARROLLO DEL POTENCIAL ESPECIFICO:

Esta etapa consiste en la integración de todas las áreas de trabajo (física- técnica- táctica- mental). Los trabajos son adaptados al estilo de jugador y a las necesidades individuales de los mismos.

- 1) Planificación de los trabajos de acuerdo a los calendarios de competencias.
- 2) Especificidad de cada una de las capacidades y complejidad coordinativa.
- 3) Ejercicios con toma de decisiones, anticipación, y visión periférica.
- 4) Trabajos de prevención de lesiones.
- 5) Seguimiento y evaluación periódica del jugador.

CONCLUSIONES

La metodología de un plan integral de preparación física constituye uno de los pilares fundamentales en el proceso de formación de un jugador. El programa puede ser implementado desde la escuela de tenis hasta el alto rendimiento, contemplando las características y necesidades de trabajo de cada etapa en la que se encuentra el jugador.

Este trabajo permite ajustar los contenidos tradicionales de la preparación física a las necesidades actuales del deporte a través de la integración de todas las áreas, mejorando la dinámica, la creatividad y la especificidad de cada sesión de entrenamiento.

REFERENCIAS

- Anton, J. y col. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Colección Uniesport. Cádiz.
- Apuntes de la (2000) Cátedra Educación Física Infantil Profesorado de Educación Física F.W. Dickens INEF Nro. 2
- Bompa. T.O. (2000) Total Training for Young champions. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Crespo, M. y Miley, D. (1998). Advanced Coaches manual. Federación Internacional de Tenis.
- Crespo, M., and Machar Reid (2009). Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios: manual del programa de formación de entrenadores de la ITF. ITF. International Tennis Federation.
- Forti, L. (1992). La formación del tenista completo. Editorial Paidós.
- Giraldes, M. (1998). La gimnasia Formativa en la Niñez y Adolescencia. Editorial Stadium. Buenos Aires
- Giraldes, M. (2000). Didáctica de una cultura de lo corporal. Editorial del autor.
- Grosser M. & Schonborn, R. (2002). Competitive tennis for Young players. Meyer & Meyer Sport. Aachen.
- Le Boulch, J. (1981) La educación del movimiento en la edad escolar. Paidós Ibérica.
- Reid, M, Quinn, A, Crespo, M, (2003). Fuerza y Condición Física para Tenis ITF, London.
- Segal, F. (1996). Sistema Analítico Formativo.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

El entrenamiento del “cambio” manteniendo la buena relación entre el entrenador y el jugador

Federico Di Carlo (ITA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 7-8

RESUMEN

Las neurociencias modernas proponen modelos que muestran cómo los cambios de los patrones neurológicos del cerebro cambian la cognición, las emociones y las conductas humanas. Ciertamente, los entrenadores suelen utilizar la palabra “cambiar” en cualquier grado y nivel para lograr diferentes conductas de parte de los atletas y tenistas. Sin embargo, en un deporte individual como el tenis, en el cual la auto-estima y la confianza son primordiales, la palabra, el concepto y la imagen del “cambio” pueden debilitar la auto-estima del jugador y poner en peligro la relación con su entrenador.

Palabras clave: entrenador, jugador, cambio, rendimiento

Correo electrónico: info@theolivehill.com

Artículo recibido: 13 de abril 2015

Artículo aceptado: 14 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

El enfoque neuro-científico forma parte, cada vez más, del entrenamiento deportivo. La investigación llevada a cabo en el cerebro, por medio de la RMI, demostró la plasticidad neural y la relacionada flexibilidad cognitiva, emocional, y conductual (Robertson, 1999). El hecho es que la palabra "cambio" es cada vez más común en el entrenamiento deportivo cognitivo, emocional y conductual (Lee, 2013). Los entrenadores son conscientes de que trabajar con un tenista significa introducir nuevas maneras de pensar y/o pedirle a un jugador que se adapte a metodologías de entrenamiento alternativas. La presencia de un entrenador en cancha, frecuentemente, causa un estrés adicional al jugador. Pero, entrenar significa introducir cambios.

Si bien los entrenadores saben intuitivamente que los cambios deben proponerse de manera progresiva y gradual, no siempre son conscientes del fuerte impacto que dicho “cambio” puede producir en la mentalidad del jugador, pudiendo afectar también su relación. El cambio es, ciertamente, una de las conductas humanas más difíciles de aceptar. Cambiar significa desafiar la hipótesis conceptual que una persona sostiene como verdadera y arraigada. Por otro lado, está ampliamente aceptado que la confianza y la auto-estima son primordiales para el mejor rendimiento del deportista (Weinberg, 2011). Cualquier requerimiento de cambio en el entrenamiento debe ser aprobado por el deportista, y su sistema cognitivo, emocional y conductual puede oponer resistencia (Dorfman, 2005). Desafiar temas, creencias y conceptos personales arraigados implica dejarse invadir por lo desconocido, lo inseguro, la duda y el temor, por otro lado, el jugador necesita confiar en su conocimiento, seguridad, certeza, coraje para lograr un buen rendimiento y ser competitivo (Fox, 2010). Por lo tanto, es algo normal y esperable que el jugador se resista al cambio. Es fundamental lograr el cambio, sin amenazar la relación entre el jugador y el entrenador, que también es un objetivo esencial para el último.

Cada vez que un entrenador le solicita a un jugador un cambio, le está pidiendo que reduzca su sistema inmune (confianza y auto-estima) quedando así más vulnerable (dudas y temor). No se trata de que la mayoría de los atletas respondan negativamente al cambio. Al no aceptar el cambio se están privando a sí mismos de mejorar, y tarde o temprano debilitarán la relación con el entrenador (Di Carlo, 2012).

La interminable mejora (entrenabilidad y la capacidad para trabajar sobre los cambios) es la marca de la mentalidad de campeón como lo es la fuerte creencia y percepción del jugador sobre sus habilidades personales y destrezas tenísticas. El riesgo es que al mejorar la mentalidad del jugador, pueda sufrir la auto-confianza del competidor. La otra cara de la moneda es que al mejorar la mentalidad del competidor con confianza en sí mismo pueda terminar siendo un jugador "reticente al cambio" (Brown y cols., 2010).

Y, lamentablemente, uno de estos dos escenarios es el resultado final de la mayoría de las relaciones entre entrenador/jugador, el circuito está lleno de jugadores que no mejoran, entrenadores contratados y despedidos cada vez más pronto, las relaciones entre ambos son cada vez más conflictivas (los entrenadores culpan a los jugadores por no implementar los cambios, y los jugadores culpan a los entrenadores por no ser capaces de hacer su trabajo de manera efectiva.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Entonces, ¿cómo abordar este aspecto aparentemente contradictorio de la mentalidad de un tenista? ¿Cómo debe el entrenador lograr el deseo de cambio y la necesidad de tener confianza en el juego al mismo tiempo?



Consciencia

El entrenador debe aclarar al jugador que existe un problema potencial y que si el proceso de cambio no está claro, el resultado final del entrenamiento y de la relación entrenador/ jugador puede deteriorarse. El jugador debe ser dócil, abierto, flexible e interesarse por aceptar e implementar los métodos, conceptos, habilidades nuevas/ corregidas por un lado, y por otro lado, debe mantener la decisión, la confianza y la fe en sus habilidades adquiridas cuando esté compitiendo. El entrenador debe aclarar al jugador que su relación se basa en la confianza y en la comunicación abierta y de ida y vuelta.

Dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás

El jugador debe saber que todos los procesos de cambio requieren tiempo, esfuerzo y estrés. Introducir cambios significa salir de la zona de confort. Significa desafiar las certezas anteriores, y ello puede provocar sufrimiento, crisis de identidad, y resultados deficientes en el corto plazo. El proceso de mejoras después de un cambio, cuando se representa en un gráfico, no muestra una línea recta que crece proporcionalmente. La mayoría de las veces, se ve como una línea creciente espiralada, en la cual a una mejora inicial le sigue un estancamiento, un retroceso y luego un nuevo crecimiento hacia adelante y así sucesivamente. Generalmente, la mejora consta de 2 pasos hacia adelante y 1 hacia atrás. El proceso de mejora suele ser más rápido si el jugador tiene una mentalidad positiva hacia el mismo. El entrenador debe aclarar que el cambio es primordial para los logros en la carrera, y el desarrollo de las destrezas es fundamental para mantener las ventajas competitivas en el largo plazo.

Cómo hacer que el cambio sea amigable por medio de la comunicación

Un entrenador comunicativo debe evitar (ab)usar las palabras "cambio" y "cambiar". Debe dejar en claro que cuando habla de "cambiar", de ningún modo intenta criticar el status quo del jugador. Lamentablemente, cuando se usa y se escucha la palabra "cambio" nuestras mentes inconscientemente construyen y ven la imagen del error, la equivocación y de algo mal hecho. Por supuesto, al decir al jugador que debe cambiar algo, significa que no está/estaba haciendo algo correctamente, que está/estaba haciendo algo mal. Se comprenderá, por supuesto, que la palabra "cambio", en ese sentido, implica críticas a la acción/habilidad adquirida por el jugador. Es un juicio sobre su habilidad percibida, un ataque a su confianza y autoestima. Además, el jugador puede también sentir que tal crítica no es apropiada y no es coherente con sus logros y su carrera. Por esta razón, en vez de la palabra "cambiar" se recomienda que los entrenadores utilicen "mejora/ mejorar", "ajuste/ajustar". Las palabras anteriores no implican que el jugador deba negar o ignorar sus adquisiciones pasadas, pero sí, que las debe usar como punto de partida para lograr algo diferente y tener un buen rendimiento en el futuro. La autoestima y la auto-confianza del jugador quedarán así aseguradas.

Puedes llevar un caballo al arroyo pero no puedes hacer que beba

Como entrenador es posible trabajar para construir una relación con el tenista; se pueden comunicar claramente los procesos e implementar estrategias de comunicación para que acepte con mayor facilidad los cambios propuestos, y agendar las actividades de manera que lo digiera más fácilmente. Sin embargo, la acción de abrazar el cambio, sólo puede venir del jugador. El cambio requiere el esfuerzo del jugador, y es su decisión, salir a buscarlo o rechazarlo. El entrenador no podrá hacer mucho si el jugador no desea aceptarlo y realizar las acciones para cambiar. En estos casos, ya que la mejora a largo plazo se verá afectada y el trabajo del entrenador está destinado a producir resultados deficientes, él deberá decidir si vale la pena continuar con el entrenamiento de ese jugador o no.

REFERENCIAS

- Brown, J. & Fenske, M., (2010). The winner's brain, Da Capo Press.
- Di Carlo, F. (2012). Il cervello tennistico, &MyBook.
- Dorfman H.A., (2005). Coaching the mental game, The Rowman & Littlefield Publishing Group Inc.
- Fox, A., (2010). Winning the mental match, Morris Publishing, Kearney, NE, US.
- Lee, I. (2013). Change: realizing your greatest potential, Best life media.
- Patterson, K., & Grenny, J., (2011). Change anything: the new science of personal success, Business Plus.
- Robertson, I. (1999). Il cervello plastico, Rizzoli.
- Weinberg, R.S. (1988). The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skills In Tennis, Champaign, IL: Human Kinetics.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

El enfoque moderno del mini tenis

Federación Italiana de Tenis

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 9 - 10

RESUMEN

En el presente artículo se lleva a cabo una exposición pormenorizada de los principios fundamentales que subyacen al enfoque moderno del mini tenis tal y como se entiende la Federación Italiana de Tenis. Para ello se inicia el artículo con una reflexión sobre la situación didáctica en el mini tenis a la que sigue la parte central en la que se tratan los principios didácticos que crean las condiciones favorables para estructurar una experiencia óptima de aprendizaje. Estos principios didácticos fundamentales son los siguientes: la multi-lateralidad, la multi-formidad, la gradualidad, la especificidad del aprendizaje y el aprender jugando.

Palabras clave: coordinación, enseñanza, aprendizaje

Autor correspondiente: istitutoformazionesc@federtennis.it

Artículo recibido: 28 de abril 2015

Artículo aceptado: 28 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

Mediante la metodología del mini tenis se intenta modificar el enfoque didáctico del pasado en cuanto a la importancia relativa de los elementos que componen la denominada “situación didáctica”. Estos elementos son: el alumno, la atmósfera, el docente, y los ejercicios.

El alumno, y no el entrenador (como a menudo sucedía en el pasado) es la figura didáctica central y por tanto el verdadero protagonista de la fase de enseñanza-aprendizaje. Por otro lado, la atmósfera deberá ser adaptada para favorecer el aprendizaje y, por tanto, deberá caracterizarse por adoptar un clima agradable y estimulante. La afirmación clásica “en el colegio se mejora sí se está bien” también puede ser adaptadas incluso al contexto deportivo. El entrenador deberá adoptar de manera en práctica el objetivo de satisfacer de tal modo las necesidades fundamentales del niño (por ejemplo, la necesidad de jugar, de moverse, de simplicidad y concreción, de ser amado, etcétera.) Y de los ejercicios deberán organizarse de manera variada de acuerdo a las exigencias de los alumnos en cuanto a la modificación de la práctica del juego.

LOS PRINCIPIOS DIDÁCTICOS DEL MINI TENIS

En el ámbito del mini tenis se han definido algunos principios didácticos que, aplicados de manera correcta crearán las condiciones favorables para estructurar una experiencia óptima de aprendizaje. Estos principios didácticos fundamentales son los siguientes: la multi-lateralidad, la multi-formidad, la gradualidad, la especificidad del aprendizaje y el aprender jugando.

Multi-lateralidad

Por este término se entiende una propuesta didáctica orientada al mismo tiempo a diversas áreas de competencia. Las áreas son las siguientes: mental, motriz, táctica y técnica. Estas tareas se influyen recíprocamente y por tanto el entrenador debiera prestar una atención especial de manera que la propuesta didáctica no se ciña exclusivamente a los aspectos de carácter técnico, al tiempo que se enfatiza la importancia que igualmente tienen las otras áreas para favorecer el crecimiento equilibrado del tenista.

En tanto que ejemplos prácticos podemos citar que en la fase introductoria de la lección el entrenador deberá crear mediante un buen acogimiento emotivo, las condiciones que favorezcan que los alumnos se muestren disponibles para el proceso de aprendizaje (área mental). En la fase de activación se llevarán a cabo esencialmente actividades de carácter coordinativo las cuales determinarán las premisas para favorecer progresivamente un aprendizaje óptimo de las distintas habilidades (área motriz). En la fase central de la elección el entrenador deberá proponer actividades relacionadas con el alcance de los objetivos tácticos relativos al nivel de competencia de los alumnos (área táctica) proporcionando las indicaciones relevante es que garanticen la adquisición de las distintas habilidades técnicas (área técnica). En la fase final de la lección, mediante las actividades de carácter lúdico a través de juegos (introducción de los aspectos competitivos) será posible garantizar

una combinación de las distintas áreas tomadas en consideración. Es importante hacer notar que en cada una de las fases de la lección es fundamental que todas las áreas consideradas estén presentes. Por ejemplo, en la parte central de la actividad y táctica las actividades relacionadas con la adquisición de las habilidades técnicas deberán estar ligadas con el alcance de los objetivos tácticos. Estas actividades deberán ser activas, divertidas (para activar un buen nivel de auto eficacia percibida) y deben favorecer el desarrollo de las capacidades coordinativas.



Multi-formidad

Las actividades llevadas a cabo para alcanzar los objetivos indicados en las sesiones deben proponerse siempre que sea posible de manera diferente. La finalidad de la multi-formidad es doble: por un lado se trata de satisfacer las exigencias del niño que se encuentra en la búsqueda continua de nuevas experiencias, pero al mismo tiempo tiene una capacidad reducida de concentrarse durante un periodo extenso sobre el mismo ejercicio y encuentra en la variación de la propuesta un requisito fundamental para su diversión. Por otro lado, los continuos cambios en los ejercicios tienen también el propósito de hacer experimentar experiencias motrices diversas incluso a un intentando perseguir siempre el mismo objetivo, ampliando por tanto el bagaje motriz del sujeto.

El requisito necesario para una propuesta multiforme reside en la programación escrita de un plan de trabajo a través del cual el entrenador pueda organizar la actividad evitando implementar una didáctica estereotipada y repetitiva. Por tanto, el entrenador competente coloca en el centro de la situación didáctica al niño con el conocimiento de que existe un contraste entre aquello que puede

ser más cómodo para él como adulto (repetir los mismos ejercicios) y aquello que por el contrario le gusta al niño (variar lo más posible las actividades que se están llevando a cabo). Debemos recordar que el principio didáctico de la multi-formidad deberá ser siempre integrado con la especificidad, la adaptación y la relevancia de cada ejercicio. Hay que hacer notar, que la variabilidad de la propuesta didáctica debe referirse no únicamente al objetivo de proponer ejercicios diferentes, sino también al exigencia de alcanzar en el ámbito de la lección más habilidades técnicas combinándolas lo más posible con el fin de producir acciones de juego.

Gradualidad

El grado de dificultad de los ejercicios propuestos debe siempre tener en cuenta el nivel cognitivo y motriz de los alumnos. La adaptación de los contenidos diseñados para el enriquecimiento y la consolidación de las habilidades es una premisa fundamental para una aplicación correcta de este principio didáctico.

Como ejemplos prácticos, podemos aportar el caso en el que el entrenador se colocará de frente al alumno lanzándole la pelota con la mano, de forma que el niño puede efectuar el gesto técnico con el movimiento de preparación ya adoptado previamente. Seguidamente, el entrenador se alejará ligeramente colocándose de frente al alumno y seguida lanzándole la pelota con la mano simplificando la ejecución del gesto. La habilidad técnica puede progresar de forma global o utilizar el método analítico según el nivel de competencia de los alumnos. Finalmente, el entrenador se coloca el otro lado de la cancha, de frente al alumno y cerca de la red y lanza la pelota con la raqueta. Para terminar, el entrenador interacciona con el alumno trabajando la habilidad técnica en fase de peloteo (eso oportuno que el entrenador adapte el ritmo de sus golpes al nivel de juego del alumno para proporcionarle la oportunidad de visualizar la pelota, organizarse temporalmente y mejorar el “timing” de ejecución). Los alumnos deberán ser capaces de aplicar progresivamente las habilidades en fase dinámica moviéndose correctamente en relación a la dirección, trayectoria y velocidad de la pelota que reciban.

Especificidad del aprendizaje

Este principio afirma que las habilidades que se adquieren preferentemente de manera global y aplicada a las situaciones reales de juego favorecen las experiencias óptimas de aprendizaje. Una consecuencia importante de este principio es el aprendizaje de las habilidades mediante una propuesta didáctica de carácter interactivo. De hecho, al determinar lo antes posible las condiciones en las que el alumno será capaz de adquirir las habilidades en fase de peloteo, será posible incidir de manera relevante en los siguientes factores:

- Activación del circuito virtuoso “emoción positiva- recuerdos pasados positivos-repetición de la experiencia”.
- Desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Aprendizaje de la táctica de la estrategia de juego.
- Aprendizaje de las habilidades técnicas de situaciones de juego similares aquellas en las que los alumnos deberán de gestionar progresivamente durante los partidos.

Aprender jugando

El aprendizaje y la diversión deben ser siempre considerados desde una perspectiva circular. Por tanto, si la parte lúdica representa el medio fundamental para ayudar a que el alumno se coloque en disposición hacia el aprendizaje, al mismo tiempo que la adquisición de competencias (“el saber hacer”) es la garantía para favorecer

un proceso constante de diversión en el transcurso de la actividad. Con respecto ejemplos prácticos, pongamos el caso de que algunos alumnos en la fase de entrenamiento jueguen partidos sin haber adquirido las competencias didácticas que les garanticen una experiencia de éxito. Estos partidos difícilmente serán divertidos. Al contrario, en la medida en las que los alumnos aprendan de forma adaptada las distintas habilidades, al mismo tiempo comprenderán la relación entre el resultado positivo y la diversión. Este binomio es una condición de importancia crucial para activar un nivel o de auto eficacia percibida (incluida en el área mental) indispensable en el caso de que se quiera seguir la práctica del tenis durante los siguientes años.

CONCLUSIONES

En la figura 1 se resumen los contenidos de las distintas áreas didácticas que se desarrollan en la etapa del mini tenis.



Figura 1. Contenidos de las distintas áreas didácticas que se desarrollan en la etapa del mini tenis.

REFERENCIAS

FIT (2015). Manuale del minitennis. Fase di avviamento. Livello delfino. ISF R. Lombardi. Roma. FIT.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

El desarrollo de una estrategia para la carrera de los talentos tenísticos

Youvale van Dijk (HOL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 11 - 13

RESUMEN

En el mundo de los negocios el planeamiento estratégico es fundamental para alcanzar los objetivos y experimentar el éxito. Las herramientas para crear una estrategia de gestión exitosa en el campo de los negocios puede aplicarse también a los deportes, y por lo tanto, al tenis. Este artículo proporciona herramientas prácticas para que los entrenadores formulen estrategias para las carreras de los tenistas talentosos.

Palabras clave: planeamiento estratégico, análisis FODA, objetivos SMART

Artículo recibido: 4 de abril 2015

Autor correspondiente: youvale@hotmail.com

Artículo aceptado: 16 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

El planeamiento estratégico es un proceso sistemático para prever un futuro deseado, y traducir esta visión en metas u objetivos ampliamente definidos y en una secuencia de pasos para lograrlos (Business Dictionary, 2015). Este proceso es práctica común en el mundo de los negocios y puede aplicarse y traducirse fácilmente al sector deportivo. Por eso, las herramientas, como el análisis FODA, que utilizan los empresarios para fijar un plan de negocios estratégico son igualmente aplicables a la planificación de las carreras de los atletas talentosos.

¿Por qué los tenistas talentosos necesitan un plan estratégico?

El planeamiento estratégico produce un plan holístico para desarrollar talentos. Como el éxito a largo plazo no es exclusivamente el resultado de un desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas en cancha, es necesario también evaluar otros catalizadores del proceso de desarrollo. Estos catalizadores pueden ser intra-personales (es decir, el ritmo de aprendizaje, el entrenamiento y maduración de las habilidades antropométricas, fisiológicas, técnicas, tácticas y psicológicas) y del medio ambiente (oportunidades creadas por los padres, entrenadores, preparadores, programas para el desarrollo de talentos y estructura de competición) junto con un componente de suerte (Elferink-Gemser, Jordet, Coelho-E-Silva y Visscher, 2011; Mills, Butt, Maynard y Harwood, 2012).

Un plan estratégico proporciona también un panorama de los objetivos para el largo y el corto plazo. Los objetivos y métodos a largo plazo son rasgos genéricos clave dentro del desarrollo efectivo del talento (Martindale, Collins y Daubney, 2005). Según Locke y Latham (1985) los objetivos inciden en el rendimiento afectando el esfuerzo, la persistencia, y la dirección de la atención, y motivando el desarrollo de la estrategia. Además, fijar metas brinda al deportista un sentido de control y de auto-dirección.

El planeamiento estratégico requiere identificación y evaluación del talento del jugador y de su entorno. En última instancia, debería proporcionar a los talentos, a sus entrenadores, y a otras personas involucradas un informe coherente de los objetivos deseados y alcanzables. Los cuales, a su vez, son principios guía para alcanzar el nivel elite o el máximo potencial. Martindale y cols. (2005) señalan que dada la cantidad de influencias clave en nuestras vidas (es decir, de los atletas), es sumamente importante comprender el poder que tienen los mensajes coherentes provenientes de estas varias influencias.

Además, un plan estratégico evita los excesos y las contratiempos. Por ejemplo, podría evitar que los entrenadores, padres y jugadores aspiren al número uno del mundo, cuando un análisis cuidadoso muestra que un lugar entre los 100 mejores es un objetivo más realista.

LOS PASOS DEL PROCESO DE PLANEAMIENTO ESTRATÉGICO

En los negocios, la gestión estratégica consta de tres elementos básicos: primero, formular la estrategia, segundo, implementarla, finalmente, controlar y evaluar esta estrategia (Houben, Lenie y Vanhoof, 1999). Asimismo, los entrenadores pueden desarrollar un plan, formulándolo y luego implementándolo, antes de evaluar el proceso.

Los pasos del ciclo de planeamiento estratégico forman un proceso continuo, principalmente, debido al entorno dinámico que rodea a los jóvenes talentos. Por lo tanto, un plan de carrera debería sencillamente servir como guía para la carrera del talento y necesitará una adaptación constante.

La formulación de la estrategia

Formular una estrategia requiere un análisis exhaustivo del deportista y de su entorno. Antes de fijar el objetivo principal, se debe hacer una evaluación del entorno interno y externo. También, es necesario fijar objetivos secundarios, cuyo cumplimiento traerá como resultado el objetivo final.

Análisis FODA

El primer paso del desarrollo de un plan estratégico es la identificación y evaluación de los factores estratégicos, que contribuyen u obstaculizan para que la empresa (es decir, el deportista) alcance su potencial total (Houben y cols., 1999). Una herramienta frecuentemente utilizada para identificar estos factores es el análisis FODA. FODA significa, fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Este análisis identifica las fortalezas y las debilidades internas y las oportunidades y las amenazas externas del medio (Houben y cols., 1999; Kotler y Keller, 2009).

Cuando se analiza el medio interno, y así se formulan las fortalezas y debilidades de un jugador, se deben considerar sus fortalezas y debilidades en cancha. Para los entrenadores, éste es probablemente el paso más fácil, identificar las armas de sus jugadores (ej. el servicio) y al mismo tiempo los elementos del juego que hacen que sus jugadores sean vulnerables (ej. temor al fracaso). Sin embargo, el entorno interno también aplica para las fortalezas y debilidades fuera de cancha del deportista, que no deben dejarse de lado.

Cuando se hace el análisis del entorno externo, hay que mirar más allá del deportista. La literatura señala que hay muchos factores (padres, pares, recursos y cultura) que intervienen en el desarrollo y en el éxito final de los atletas talentosos (Martindale, Collins y Abraham, 2007; Martindale y cols., 2005). Estos factores son capaces de impulsar (oportunidades) o limitar (amenazas) el progreso del deportista.

La figura siguiente muestra un ejemplo de un análisis FODA.



Figura 1. Ejemplo de análisis FODA.

Objetivos SMART

El próximo paso para formular el plan estratégico es definir la misión y los objetivos (del negocio) (Kotler y Keller, 2009). Una vez que el análisis FODA ha identificado los factores internos y externos que podrían limitar o impulsar el desarrollo del deportista, será más fácil definir el/los objetivo/s final/es (ej. estar entre los 50 mejores, ganar un Grand Slam).

Los objetivos para el largo plazo deben desglosarse en secundarios u objetivos para el corto plazo. Fijar los objetivos para el corto plazo facilita el logro de los de largo plazo. Además, los objetivos secundarios impiden que los objetivos finales parezcan imposibles de lograr o imposibles de tomar con seriedad (Locke y Latham, 1985).

Los objetivos suelen diseñarse y/o probarse bajo los principios SMART. SMART, en inglés, significa: *specific, específico, measurable, medible, attainable, loggable, relevant, pertinente, y time bound, ligado al tiempo* (Movimiento Olímpico, 2015). Los objetivos para el corto o largo plazo y, de acuerdo con este principio, requieren las características siguientes: Primero, los objetivos deben ser específicos y por lo tanto, claros y bien definidos. La investigación ha demostrado repetidamente que los objetivos específicos y difíciles producen un mejor rendimiento que los fáciles y poco claros (Locke y Latham, 1985; Taylor y Wilson, 2005). Los objetivos deben poder medirse. Agregar un elemento cuantitativo hará que sean medibles y específicos (Locke y Latham, 1985). De esta manera, no solamente se verá si se lograron los objetivos, sino, se mostrará si fueron demasiado fáciles o, demasiado difíciles. Esto último se vincula con el tercer elemento del principio SMART, que los objetivos deben ser alcanzables.. Sin embargo, como los objetivos difíciles o desafiantes producen mejor rendimiento que los fáciles, los objetivos deberían ser alcanzables, pero no fáciles. Además, los objetivos deben ser pertinentes al objetivo principal de la carrera, o a otros objetivos para el corto plazo. Finalmente, el principio SMART requiere que los objetivos tengan un encuadre de tiempo. Este encuadre ayuda a focalizar y proporciona un sentido de urgencia.

PRACTICA

Objetivos SMART

Antes de fin de mes (tiempo) mi porcentaje de primeros servicios (específico) tiene que mejorar entre un 60% y un 65% (medible).

Un porcentaje de 5% más en primeros servicios debería ser alcanzable y parece ser un objetivo pertinente para mejorar el juego.

Otro ejemplo

Ascender y estar entre los mejores 100 (medible) del mundo (específico) antes de fines del año próximo (tiempo).

(En lugar de decir hay que mejorar la clasificación).

Tabla 1. Practica de SMART.

Implementación de la estrategia

El análisis FODA y el principio SMART han servido de guía durante el proceso de formulación de la estrategia para la carrera. Ahora, ya es momento de implementar la estrategia. El plan estratégico debe ser flexible, ya que las vidas de los jóvenes son muy susceptibles al cambio. Así, aún después de la implementación, el plan siempre debe ser ajustado y reformulado.

Es fundamental que los talentos jueguen un rol clave durante todo el proceso. Los atletas deben asumir la responsabilidad de su plan de carrera, sus objetivos y su desarrollo. Los estudios demuestran que los atletas exitosos del futuro asumen la responsabilidad de su progreso y tienen mejores resultados en la auto regulación del aprendizaje, tales como los reflejos y el esfuerzo (Elferink-Gemser y cols., 2011).

Evaluación de la estrategia

El paso final del ciclo de planeamiento es la evaluación de la estrategia. La retroalimentación (por ej. del jugador o sus padres) es parte de este proceso (Kotler y Keller, 2009) y puede ser muy beneficiosa a la hora de ajustar los objetivos. Gracias a la aplicación del principio SMART es posible medir los objetivos fijados. A la vez, es relativamente más fácil evaluar si se alcanzaron los objetivos o no. La evaluación podría sugerir la necesidad de redefinir los objetivos para hacerlos más adecuados o más realistas.

Entonces, si bien la evaluación es el último paso importante del proceso de gestión estratégica, también puede servir como punto de partida para un nuevo ciclo, indicando las debilidades (de la empresa) de los planes estratégicos implementados anteriormente (Houben y cols., 1999).

CONCLUSIÓN

El proceso de desarrollo de un talento para alcanzar el nivel mundial o sencillamente cumplir con todo su potencial es incierto y no ofrece garantías. El planeamiento estratégico puede servir para ayudar a los entrenadores a crear un mensaje coherente para todas las partes involucradas. Además, puede servir como guía a lo largo del camino.

Del mismo modo que lo hacen los gerentes en el mundo empresarial, los entrenadores deben utilizar el análisis FODA y los principios SMART para evaluar el entorno, e identificar y formular los objetivos. Fijar objetivos específicos afecta el rendimiento e incide, entre otras cosas, en el esfuerzo y en la persistencia.

Luego de la implementación del plan estratégico, continua el proceso de ajuste de los objetivos para que el plan SMART sea aún más exitoso. El paso final, que también sirve como punto de partida, es la evaluación del proceso y del progreso.

REFERENCIAS

- Business Dictionary (retrieved May 10th 2015) <http://www.businessdictionary.com/definition/strategic-planning.html>
- Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Coelho-E-Silva, M. J., & Visscher, C. (2011). The marvels of elite sports: how to get there? *British journal of sports medicine*, 45(9), 683-684.

- Houben, G., Lenie, K., & Vanhoof, K. (1999). A knowledge-based SWOT-analysis system as an instrument for strategic planning in small and medium sized enterprises. *Decision support systems*, 26(2), 125-135.
- Kotler, P., & Keller, K. (2009). *Marketing Management 13th Edition*. Prentice Hall.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of sport psychology*, 7(3), 205-222.
- Martindale, R. J., Collins, D., & Abraham, A. (2007). Effective talent development: The elite coach perspective in UK sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 187-206.
- Martindale, R. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 57(4), 353-375.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1593-1604.
- Olympic Movement (retrieved May 10th 2015) <http://www.olympic.org/content/olympic-athletes/athletes-space/tips/setting-smart-goals/>
- Taylor, J., & Wilson, G. S. (Eds.). (2005). *Applying sport psychology: four perspectives*. Human Kinetics.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

Resiliencia en jugadores de tenis con capacidades diferentes

María Agustina Viola y Yanina Vicente (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 14 - 15

RESUMEN

A través de esta investigación se busca demostrar que los jugadores de tenis con capacidades diferentes poseen niveles elevados de resiliencia así como otro gran número de beneficios. A partir de este hallazgo el artículo busca promover dicha práctica.

Palabras clave: tenis adaptado, capacidades diferentes, resiliencia, psicología deportiva

Artículo recibido: 22 de abril 2015

Correo electrónico: agusviola26@hotmail.com

Artículo aceptado: 15 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

La temática del deporte en personas con capacidades diferentes (en silla de ruedas, amputados, con síndrome de down, etc.) fue creciendo a lo largo de los años. En la actualidad se observan en Argentina, y en todo el mundo, asociaciones; fundaciones; escuelas; clubes; etc. que desarrollan la práctica del tenis en personas con capacidades diferentes, entre las más importantes podemos mencionar la Organización Internacional del Deporte de Competencia para Atletas con discapacidad a cargo de IPC (Comité Paralímpico Internacional) y los IOSDs que son las cinco organizaciones deportivas internacionales (CPIsRA, IBSA, INAS-FID, ISMWSF, ISOD). En el caso del tenis adaptado, la ITF (International Tennis Federation) posee la WTDF (Wheelchair Tennis Development Fund) que, junto con la Johan Cruyff Foundation, ayuda a más de 39 países a desarrollar este deporte. En Argentina se encuentra la Asociación Argentina de Tenis Adaptado (AATA) fundada en 1997.

MARCO TEÓRICO

Según la OMS, "Discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales. Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive".

La condición de discapacidad causa múltiples cambios en la vida de una persona y requiere que esta utilice distintos mecanismos para adaptarse a esta nueva situación y aprender a vivir con las restricciones que conlleva. Hay personas que logran aprender y beneficiarse de las situaciones traumáticas. Es aquí donde entra en juego el concepto de resiliencia (Suriá Martínez, 2012). Existen diversas definiciones pero el factor común en todas ellas es la capacidad de afrontar, superar y beneficiarse del hecho traumático. Vale aclarar también que la resiliencia no es una característica estática de la personalidad sino que puede variar a lo largo del tiempo y las circunstancias. Es por esto último que se sostiene que se puede trabajar sobre los factores que propician el proceso resiliente. El deporte puede ser una importante herramienta para dicho objetivo. Desde el punto de vista psicológico el deporte ayuda a las personas con discapacidad a abstraerse por momentos de sus barreras, fortalece su psiquis (afectividad, emotividad, control, percepción, cognición) y crea un campo para la auto superación donde el sujeto se plantea objetivos y se va superando día a día y reajustando los mismos (Zucchi, 2001).

Objetivos, materiales y método

El objetivo del presente trabajo es demostrar que los jugadores de tenis con capacidades diferentes poseen un grado de resiliencia elevado; para ello se entrevistó y administró la Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993 – Versión en Castellano) a jugadores de tenis con capacidades diferentes con edades entre los 15 y los 45 años,

de ambos sexos y con discapacidad motora (tanto adquirida como de nacimiento) que practicaban el deporte tanto en silla de ruedas como con prótesis.

RESULTADOS

Según los datos obtenidos en la Escala de Resiliencia encontramos que todos los jugadores poseen un nivel que supera los 121 puntos, es decir que está presente de forma moderada o alta. Ocho de ellos obtuvieron puntuaciones superiores a 145 lo cual implica un grado de resiliencia elevado. Lo cual confirmaría la hipótesis de que las personas con capacidades diferentes que juegan al tenis poseen un alto nivel de resiliencia. A su vez se los dividió en subgrupos (hombres-mujeres, tenis en silla-tenis de pie, discapacidad adquirida-discapacidad de nacimiento, jóvenes-adultos) y no se encontraron diferencias



significativas entre los mismos, aunque se puede mencionar que los adultos (mayores de 35 años) obtuvieron puntajes más elevados en relación a los jóvenes, al igual que el grupo de TAP superó a aquellos que juegan en silla de ruedas.

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Más allá de los puntajes arrojados por la escala, nos parece importante resaltar la información obtenida en las entrevistas; ya que encontramos que el tenis no solo favorece a la resiliencia sino a otro gran número de factores. Es llamativa la cantidad de jugadores que mencionaron que la práctica de este deporte los ayuda a sentirse más independientes, demostrar que ellos pueden, que son capaces de hacer las cosas por sí mismos; esto se puede ver en afirmaciones

como: “como tenía una discapacidad me aprovechaba de eso, el tenis me enseñó que podía valerme por mí mismo” (Lucas, 15 años), “el tenis me enseñó a independizarme, a abrir los brazos y enfrentar la vida” (Matías, 23 años).

También son varios los que recalcan ese sentimiento de “no sentirse menos”, demostrar que pueden hacer lo mismo que todos, que la gente “normal”; como por ejemplo Lucas que comenta: “yo sentía que las personas normales, por decirlo de alguna manera, las personas que no tienen una discapacidad física podían hacer deportes, ¿Por qué yo no?” y lo vuelve a resaltar cuando incita a los demás a jugar “una persona con discapacidad o capacidades diferentes puede hacer las mismas cosas o más cosas que una persona normal. Así que a una persona con discapacidad le diría que se anime a hacer lo que se proponga, lo que él quiera”, y Matías expresa: “siento que el tenis me da la posibilidad de hacerlo, de correr. Yo creí que no podía con la prótesis y descubrí que sí puedo”.

Otro aspecto que nombran los jugadores como positivo es el que se refiere a la parte física y a lo social; cuentan que los ayuda a no “quedarse tirados” y también a conocer gente y hacer amigos, “el deporte ayuda mucho, estoy en contacto con un montón de chicos, que a veces uno no se da cuenta y te ayuda un montón, te enseñan un montón y vos también les estas enseñando a ellos, porque no es solo venir acá y hacer tenis y chau, te vas a tu casa, hay un montón de cosas que te quedan en la cabeza dando vueltas” (Florencia, 25 años), “Yo desde mi parte puedo ayudar con la experiencia a otros chicos que es lo que más interesa ¿no?[...]La verdad, a mí me ayudo porque ahí veo que hay muchas personas en la misma situación, el tema de eso, ya sea una amputación o el ser gordita, ser blanca o negra; la gente discrimina por todo, y uno al sentirse discriminado se encierra en sí mismo. Yo a esas personas les digo “júntense”, armen un grupo igual a ustedes, entonces aprenden” (Jessica, 35 años).

También es importante el hecho de no darse por vencidos, no asumir una actitud pasiva ante la vida como bien lo marca Leonel “les diría que no se queden ni sentados ni postrados en cama, que hagan su vida, que la vida sigue. Eso es importante, que pase lo que pase sigan adelante y encuentren algo para hacer porque si no la vida se te acaba rápido y no sirve de nada”.

Para concluir creemos que el tenis puede llegar a convertirse en una fuente de confort para personas con habilidades diferentes. Vale destacar que nuestra investigación se realizó únicamente con jugadores con discapacidad motora, incluyendo el tenis en silla de ruedas y el tenis adaptado de pie, pero que el ámbito de investigación es mucho más grande. Sería interesante, y es nuestro propósito, ampliar esta investigación no solo en cuanto al tipo de discapacidad sino también a nivel tamaño de la muestra y beneficios aportados. También podría enriquecerse el estudio analizando si existen diferencias entre las personas con capacidades diferentes que realizan deportes y aquellas que no.

A través de esta investigación lo que buscamos es difundir, apoyar y favorecer la práctica deportiva en personas con capacidades diferentes.

REFERENCIAS

- Dramisino, H., (2007). Resiliencia y deporte. Sinopsis, año 23 vol.43, 23-25.
- Ospina Muñoz, D. E., (2007). La medición de la Resiliencia. Revista de Investigación y Educación en Enfermería, vol. XXV, núm. 1, 58-65.
- Rodríguez, M., Pereyra, M. G., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M, Labiano, L. M., (2009). Propiedades psicométricas de la escala de Resiliencia versión argentina. Evaluar, 9, 72-82.
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. Revista de psicología del deporte, vol. 21, núm. 1, 143-151.
- Suriá Martínez, R., (2012). Resiliencia en jóvenes con discapacidad. Boletín de psicología, vol. 105, 75-89.
- www.aata.org.ar
- www.itftennis.com, (2013), Wheelchair tennis development has a positive impact, says report.
- Zucchi, D. G, (2001). Deporte y discapacidad. Revista Digital (www.efdeportes.com), año 7 vol. 43.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Preparación de un plan de juego

Joey Rive y Scott Williams (EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 16 - 17

RESUMEN

Este artículo comenta la importancia de contar con un plan de juego para el partido. Describe cada fase del proceso de planificación del juego, desde priorizar los estilos de juego hasta evaluar los partidos, y cómo poner este plan en acción con la habilidad de ser flexible cuando el cambio es necesario.

Palabras clave: plan de juego, consciencia, flexibilidad

Autor correspondiente: scott.williams@saintandrews.net

Artículo recibido: 14 de abril 2015

Artículo aceptado: 15 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

Contar con un plan de juego es vitalmente importante para el éxito total del jugador en los partidos, pues proporciona una dirección inicial desde el inicio de los mismos. Al comenzar un partido los jugadores suelen concentrarse en ser competitivos y lograr un buen inicio. Un plan de juego puede agregar otros propósitos. Los jugadores deben ser cuidadosos cuando preparan este plan pues su éxito depende de la ejecución de los tiros, y algunas veces lo que el jugador supone que va a funcionar bien, puede no ser como él esperaba.

PROCESO DE PLANIFICACIÓN DEL JUEGO

El proceso de planificación del juego es exactamente eso -un proceso- y se debe utilizar para ayudar a formular el mejor escenario posible para que el jugador logre el nivel competitivo. Los pasos siguientes ayudarán a los jugadores y a los entrenadores a diseñar un plan de juego básico:

1- Priorizar los estilos de juego

El jugador debe enlistar sus estilos de juego preferidos desde los más favoritos a los menos favoritos, algo que dependerá en gran medida de cada individuo y de lo que considere alcanzable y comfortable. Los jugadores deben tener en mente su mejor plan de acción, seguido por un segundo, un tercer y un cuarto plan de acción.

2-Evaluar las fortalezas y debilidades para los estilos favoritos primero y segundo

Los jugadores evalúan sus fortalezas y debilidades en sus estilos de juego número uno y dos. Por ejemplo, si el estilo principal de un jugador es saque y volea, sus fortalezas pueden ser el servicio y la primera volea, y una debilidad podría ser pelotear desde la línea de fondo. Si su estilo número dos es el estilo agresivo desde la línea de fondo, una fortaleza podría ser atacar con un golpe de derecha invertido, y una debilidad podría ser el revés paralelo.

3- Priorizar patrones de juego dentro del estilo

Estos patrones de juego son opciones dentro de un estilo. Los jugadores deberían dar prioridad a las opciones de juego de servir y recibir. Por ejemplo, si el estilo de juego de un jugador es un híbrido de servicio-y-volea y atacar desde la línea de fondo, podría utilizar las siguientes opciones para el juego con su servicio.

- Opción 1 – Sacar abierto cortado desde el lado de iguales, subir a la red y volear a la cancha abierta. Servicio con kick desde el lado de la ventaja, hacer una aproximación a la red, y volear a la cancha abierta.
- Opción 2 – Sacar a la T, tratar de mover la próxima pelota y atacar con un golpe de derecha.
- Opción 3 – Sacar al cuerpo del adversario y volear a la cancha abierta.

El jugador podría utilizar las opciones siguientes para los juegos de devolución:

- Opción 1 – Neutralizar la devolución al medio de la cancha, tratar de presionar con el golpe de derecha al revés del adversario, y subir a la red.

- Opción 2 – Ejecutar el segundo servicio del adversario, y golpear paralelo con desplazamiento en dirección a la red tras este tiro.

4-Practicar las opciones

Los jugadores deberían practicar cada opción dos o tres veces por semana, jugando juegos a 7 puntos con un amigo. Si la opción que está trabajando el jugador es la devolución paralela, y por error pega cruzado, se debe jugar el punto nuevamente. El jugador debería practicar esta opción lenta y deliberadamente.

5- Jugar sets de práctica y registrar los resultados

El jugador debe jugar de tres a cinco sets de práctica y llevar un registro de su rendimiento con las diferentes opciones dentro del estilo de juego. El jugador puede usar los sets de práctica para registrar las emociones, la focalización, la intensidad, y todos los ajustes estratégicos positivos hechos durante los sets de práctica. Deberá calificar estas categorías de 1 a 10. Luego de ver estas calificaciones, los jugadores podrán hacer un análisis de sus sets de práctica y ver cómo lograr un mejor juego de partidos.

6- Jugar bajo presión

El jugador debería entrar al torneo o competición de la liga y esmerarse para jugar las opciones bajo presión. La competición será la evaluación de la perseverancia y disciplina del jugador.

7- Evaluar los partidos

Después de cada partido, el jugador deberá considerar si alguna acción o falta de acción podría haber logrado un mejor juego. El jugador deberá hacer esto durante un mes luego de cada set de práctica, partido de práctica o partido real. Esto ayuda a todos los jugadores a aprender sobre ellos mismos y sobre su juego. Ellos crean un plan de acción efectivo para luego reproducir durante el juego de alto rendimiento.



Si bien una estrategia buena y sólida contra un adversario es importante, el plan de juego debería ser simple. Unos pocos puntos simples pueden ayudar mucho al jugador en momentos de necesidad, pero, lo que es más importante, pueden evitar que el jugador se vea sobre cargado con pequeños detalles. Algunos tenistas prefieren contar con gran cantidad de información sobre sus próximos adversarios, mientras que otros prefieren saber menos. Independientemente de las preferencias, el jugador debe mantener la información sencilla, y recordar concentrarse más en lo que puede controlar, como sus propias habilidades, su actitud y su confianza. La sección siguiente proporciona algunos consejos más que pueden hacer que el plan de juego sea más efectivo.

PLAN DE JUEGO EN ACCIÓN

Los siguientes consejos para evaluar un plan de juego en acción se basan en que el jugador mantenga la flexibilidad con respecto a lo que está trabajando ese día, manteniéndose con eso, y evaluando y haciendo los ajustes necesarios. Algunas veces, durante un partido, la técnica se puede quebrar, entonces es conveniente recurrir a técnicas de auto corrección para que el jugador se refocalice. Sin embargo, los jugadores necesitan saber competir, independientemente de cómo estén jugando o cómo se sientan. A continuación, algunos consejos para la implementación del plan de juego.

- Ser flexible – Una de las mejores formas de un buen plan de juego se adquiere jugando contra el adversario. Quizás, algo que el jugador supuso que sería efectivo, no funcione pues el jugador no está ejecutando un tiro en particular de manera efectiva, ese día, o quizás sea una mala combinación de estilos de juego. Independientemente de esta situación, el plan de juego está sujeto a cambios, y el jugador debe ser flexible ante estas situaciones. De hecho, rara vez juegan los competidores un partido en el cual todos los intentos funcionan perfectamente. Cuando juega un partido, el jugador debería tratar de probar cosas constantemente, y registrar las respuestas, y luego almacenar la información para su uso posterior.
- Evaluar el plan de juego – Evaluar cuán bien podrá el jugador contraatacar los tiros del adversario es el inicio de un proceso para saber cómo funciona el plan de acción ante una situación dada. El jugador debe tener presentes las estrategias siguientes para contrarrestar los tiros del adversario y saber cómo combina con el plan de juego del competidor.
 - » Estar en el mismo nivel – Parte de una buena estrategia defensiva es poder estar a la altura del adversario. El jugador debe evaluar esto inmediatamente y rápidamente decidir si va a cambiar el juego con una variedad de tiros. Estar a la altura de un adversario, o bien hace que éste cambie su juego o que cometa más errores. En esta situación, el jugador está haciendo de manera efectiva lo que gusta hacer el adversario, y está reaccionando ante los tiros de éste. Esta estrategia puede ser intimidante y obligar al jugador a reevaluar sus propios métodos de ganar puntos.
 - » Defensa a Ataque – La habilidad de aprovechar los mejores tiros del adversario y construir la ofensiva a partir de ellos es muy efectiva. Esto puede y debe hacerse, pues da a los jugadores la mejor posibilidad de ganar puntos. Cuando los jugadores pasan de la defensiva a la ofensiva, toman la pelota antes o devuelven un tiro con uno mejor. Cada punto oscila entre ataque y defensa y viceversa, entonces pensar conscientemente en ello mejora el trabajo de pies y la selección de los tiros.

- Hacer cambios tácticos cuando sea necesario – Si el jugador está ganando, no debería cambiar. Si está perdiendo con un plan en particular, quizás se deba a que su plan está favoreciendo las fortalezas del adversario. Por ejemplo, un jugador elige jugar de fondo y agresivamente, pero luego cambia y contraataca. El ritmo de juego está alimentando lo que favorece al adversario. Es, por lo tanto, imprescindible que realice cambios tácticos en su estilo de juego. Por ejemplo, un jugador puede tratar de presionar golpeando la pelota más fuerte. Si no funciona, debería cambiar a una estrategia o a un plan alternativo predeterminado dentro de su propio estilo de juego.
- Ser consciente de los quiebres en la técnica – Es importante tener en cuenta que un plan puede fallar como resultado de un quiebre en la técnica. Una buena técnica ayuda a contrarrestar los tiros del adversario de manera más efectiva. Si la técnica del jugador es deficiente, una debilidad puede impedir que realice tiros suficientemente efectivos como para recuperarse ofensivamente.
- No quedar atrapado en las emociones – Algunos jugadores muestran excesivas emociones y frustración cuando pierden tiros, golpean sus raquetas, controlan la tensión y preguntan porqué no la sienten bien y gritan que no la sienten. Cuando un día todo sale bien, todo funciona y cada tiro se siente bien, el jugador se encuentra en la zona y nada puede fallar. Pero, alcanzar esta zona puede ser difícil de lograr, entonces, lo mejor es competir y trabajar arduamente cada punto. Aquellos jugadores que se dejan arrollar por su frustración no tienen posibilidad de estar en la zona.

CONCLUSIÓN

A la hora de crear un plan de juego distinto para cada adversario, recordemos que cada jugador es diferente. Algunos preferirán incluir una estrategia para cada fase del juego. Por ejemplo, un jugador podrá preferir utilizar mayormente saques con kick, altos y pelotas pesadas hacia el revés en la devolución, ir detrás del jugador en los tiros de transición o explorar la velocidad del adversario avanzando. Otros preferirán focalizarse en lo que hacen mejor, y utilizar su propio estilo de juego como base para su plan. Cuando un jugador utiliza su estilo de juego preferido, es importante que conozca las tendencias del adversario. Independiente de cuán específico sea el plan, el objetivo principal es ser flexible, continuar con lo que se hace mejor, y estar preparado para explorar diferentes modos de ejecutar el plan de juego.

REFERENCIAS

Extracto del libro Tennis Skills & Drills (Human Kinetics), escrito por Joey Rive y Scott C. Williams. Re-impresión permitida

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

Tennis iCoach

La ingesta de hidratos de carbono para el óptimo rendimiento de los tenistas y de las tenistas profesionales

Lorena Martin (EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 18 - 20

RESUMEN

Muchos entrenadores y tenistas subestiman la ventaja competitiva que puede proporcionar la ingesta adecuada de hidratos de carbono para el rendimiento deportivo. Tanto la ingesta como los tiempos de los hidratos de carbono pueden ser un factor que marque la diferencia entre la victoria y la derrota. Existen muchas variables en la ecuación de óptimo rendimiento. Este artículo analiza algunos de los fundamentos de la ingesta de hidratos de carbono para el óptimo rendimiento, tanto de los tenistas como de las tenistas profesionales.

Palabras clave: nutrición, nutrientes, entrenamiento

Artículo recibido: 21 de marzo 2015

Correo electrónico: lorena.martin@northwestern.edu

Artículo aceptado: 18 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

Bajo el paraguas de la nutrición deportiva existen factores como el tiempo de los nutrientes, el sexo, la edad, las lesiones, la cantidad de horas de entrenamiento, la composición corporal, etc., que juegan un importante rol para el rendimiento de los tenistas profesionales (Burke y cols., 1989; Burke y cols., 1993; Costill y cols., 1988; Coyle, 1991). Algunos de los nutrientes más importantes que inciden en las variables mencionadas son los hidratos de carbono.

Surge claramente de la literatura que su ingesta afecta el rendimiento tanto fisiológico como psicológico (Krieger y cols., 1995; Ostojic, 2002). ¿Y de qué modo? Bien, este artículo intenta explicar los mecanismos de funcionamiento de los hidratos de carbono para ayudar con la carga de entrenamiento, la resistencia durante los partidos, la recuperación después de los mismos, y las diferencias entre los tenistas y las tenistas profesionales.

La importancia de los hidratos de carbono para el rendimiento

Una reciente afirmación sobre la nutrición para los atletas realizada por el Comité Olímpico Internacional (IOC) asevera que: "Una dieta con alta cantidad de hidratos de carbono el día anterior a la competición ayudará a mejorar el rendimiento, particularmente cuando el ejercicio dura más de 60 min y los tenistas deben tratar de lograr ingestas de hidratos de carbono que cumplan con los requerimientos de combustible para sus programas de entrenamiento y también, reemplazar adecuadamente sus almacenamiento de hidratos de carbono durante la recuperación entre las sesiones de entrenamiento y las competición" (Jeukendrup, 2004). Otros trabajos de investigación han demostrado que ingerir hidratos de carbono durante un ejercicio prolongado revierte la fatiga (Coggan y cols., 1991; Coyle, 1995; Coyle y cols., 1983).

Además, otros estudios han mostrado que las mejoras de rendimiento tienden a estar vinculadas con altas tasas de oxidación de los hidratos de carbono y la prevención de la hipoglucemia (Ivy, 1991; Ivy y cols., 2003; 2004). Un análisis de todos los estudios disponible muestra que los hidratos de carbono ingeridos durante el ejercicio se oxidan hasta cerca de 1 g/min, aún cuando se hayan ingerido grandes cantidades de los mismos previamente. (Jeukendrup, 2004; Wagenmakers y cols., 1993). Teniendo esto presente, si medimos y pesamos los alimentos de un tenista antes de su consumo, podremos ver cuántos hidratos de carbono está utilizando durante el entrenamiento y cuántos quedan luego del mismo.

El mejor rendimiento tras una dieta alta en hidratos de carbono se vincula con las altas concentraciones de glucógeno muscular observadas tras dicha dieta (Wee y cols., 2005). Una dieta alta en dichos hidratos (70% de la energía de la dieta basada en carbohidratos) y altos almacenamientos de glucógeno muscular parecía mejorar la capacidad de resistencia comparados con una dieta normal (50% carbohidratos) y una dieta baja en hidratos de

carbono (10%) (Jeukendrup, 2004; Simonsen y cols., 1991). Como entrenadores y jugadores competitivos sabemos que la resistencia es un factor fundamental para el tercer set en la mayoría de los partidos de tenis y, obviamente, en los partidos a cinco sets.

Hay gran controversia sobre la eficacia de las formas líquidas de hidratos de carbono frente a las formas sólidas. Según las investigaciones, no parece afectar el potencial ergogénico (DiMeglio y cols., 2000; Mason y cols., 1993; Pan y cols., 2011). Hargreaves estudió el efecto de la ingesta de una barra de golosina (43 g de CHO, 9 g de grasa y 3 g de proteína) y observó una mejora del 46% en la capacidad de la carrera después de 4 h de ejercicio comparado con la ingesta de placebo. Otros estudios confirmaron que los hidratos líquidos y sólidos mejoran el rendimiento durante el ejercicio en grado similar (Burke y cols., 1998; Hargreaves, 1991).

Los hidratos de carbono y la fisiología del ejercicio

Está muy bien comprobado que los hidratos de carbono son la forma de energía preferida por los músculos (Mason y cols., 1993). De hecho, se almacenan en los músculos y en el hígado en forma de glucógeno (Colye, 1995). Es importante recordar que al cerebro también le gustan, pues sobrevive gracias a la glucosa (preferiblemente, los carbohidratos transformados en moléculas de glucosa). En realidad, el cerebro usa más glucosa que ningún otro órgano o tejido del cuerpo en descanso (Lienhard y cols., 1992; Sokoloff, 1973). Pero, el cerebro puede funcionar alternativamente con otro combustible, cuerpos cetónicos (glucosa derivada de la desintegración de proteína y grasas) pero no es lo que más le agrada. Esto sucede cuando privamos al cuerpo de hidratos de carbono durante un período extendido, entonces el cuerpo desintegra las grasas y las proteínas que se transforman en cuerpos cetónicos (Lienhard y cols., 1992; Sokoloff, 1973).



Los hidratos de carbono se transforman en pequeños azúcares que finalmente son absorbidos y utilizados para proporcionar la energía (Askew, 1975; Frery y cols., 1983). Toda la glucosa que no es utilizada, se almacena inmediatamente en los músculos y en el hígado en forma de glucógeno (Cummings y cols., 1986). El glucógeno es la fuente de energía que más se utiliza cuando entrenamos en la cancha de tenis (Peters, 1941). Los depósitos de glucógeno son necesarios para los picos cortos e intensos de ejercicios que van desde carreras hasta el levantamiento de pesas, porque es inmediatamente accesible, y de este modo es esencial para los piques anaeróbicos durante un partido de tenis. El glucógeno también aporta energía durante los primeros minutos de cualquier deporte (Maughan y cols., 1981; Maughan, 2002; Gastin, 2001; Cardwell, 2012; Muth, 2014; Manore y cols., 2014; McArdle y cols., 2010). Durante ejercicios de larga y lenta duración la grasa puede ayudar para alimentar la actividad, pero el glucógeno sigue siendo necesario para transformar la grasa en algo que pueda ser utilizado por los músculos. Sin embargo, una vez que se llenan los depósitos de glucógeno, todo hidrato de carbono adicional se acumula como grasa, por eso la mayoría de las personas evitan comerlos.

La tabla siguiente muestra los procesos fisiológicos en base a un entrenamiento intenso y de cierta duración. Esta tabla presenta un panorama más claro de la importancia de la ingesta de hidratos de carbono para el tenis.

FACTORES	SISTEMA ATP	PCr - FOSFATO CREATINA	GLUCOLISIS ANAEROBICA	GLUCOLISIS AEROBICA	OXIDAC. DE ACIDOS GRASOS
Cantidad almacenada para la utilización energética	5 mmoles /kg	17 mmoles/kg	350g glycogeno almacenado en el musculo	440g glycogeno almacenado en el musculo/higado	9,000-15,000g
Duracion del entrenamiento	0-3 segundos	4-10 segundos	120 segs - 4 mins	1-2 horas	Más de 2 horas
Limitación fisiológica	Utilized al inicio de las carreras	Utilizado en carreras cortas	Limitado por la formación de ion de hidrógeno (sensación de ácido láctico)	Limitado por el transporte de oxígeno y piruvato a la mitocondria para la liberación de energía	Lento, tarda en entrar a estos depósitos tras la liberación de ácidos grasos libres (FFA) es mucho más compleja

Tabla 1. La tabla anterior clasifica los sistemas de utilización de la energía en cinco categorías, pero muchos otros textos las combinan en tres grandes sistemas (ATP-PCr, Glucólisis, Fosforilación oxidativa).

La ingesta de hidratos de carbono para tenistas profesionales

La correcta ingesta depende de si el tenista está entrenando, compitiendo o recuperando. Los tenistas deben consumir hidratos de carbono antes, durante y después de la competición. En general, las investigaciones concluyen que los tenistas de elite necesitan de 3.1 a 4.5 gramos por día y por libra de peso corporal, mientras que los no tenistas necesitan solamente de 1.8 a 2.3 gramos por libra por día (Maughan, 2002; Gastin, 2001). Se recomienda también comer una buena fuente de hidratos de carbono (batatas en lugar de papas fritas), entre 1 y 4 horas antes del ejercicio, pues ayuda a tener suficiente glucosa en la sangre disponible para que los músculos trabajen (Cardwell, 2012; Muth, 2014; Manore y cols., 2014; McArdle y cols., 2010).

Para saber cuántos gramos de hidratos de carbono se necesita, primero se debe determinar cuántas horas se entrena y luego, multiplicar los gramos de hidratos de carbono recomendados por el peso corporal para determinar las necesidades diarias.

Por ejemplo, tras analizar el peso corporal de los mejores 50 tenistas profesionales varones durante 2012, la media de peso fue de 179 libras. Por lo tanto, se multiplica por 5 gramos (si entrenan por lo menos 3 horas por día) y eso proporciona la ingesta estimada recomendada de 895 g. para ese día en particular (carga de entrenamiento de tres horas). Hay que recordar que en términos de calorías este deportista debería consumir 3.580 calorías de hidratos de carbono (esto no es su ingesta de calorías diaria total). Usualmente, se recomienda una ingesta de hidratos de carbono de entre 45 y 70% (sólo para deportistas, las recomendaciones generales son entre 45-55%) para la dieta de un deportista. Por lo tanto, si suponemos que era solamente un 50% de su ingesta calórica total, este tenista profesional deberá ingerir un total de 7.160 calorías ese día.

La siguiente tabla de referencia proporciona una idea de los gramos de hidratos de carbono recomendados según la carga de entrenamiento. Se sugiere que las mujeres tienden a valores inferiores y los hombres consumen valores más aproximados a los superiores de esta lista (no necesariamente debido al género sino por la altura y el peso).

La ingesta de hidratos de carbono basada en la carga de entrenamiento

He aquí una referencia rápida para calcular las necesidades de nutrientes!

NIVEL DE ENTRENAMIENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR LIBRA POR DÍA
1 hora de entrenamiento por día	2.7 a 3.1 gramos
2 horas de entrenamiento por día	3.6 gramos
3 horas de entrenamiento por día	5 gramos

Tabla 2. Guía para calcular las necesidades de nutrientes.

Las diferentes necesidades según el peso, IMC, e hidratos de carbono entre los 50 mejores tenistas profesionales hombres y mujeres

Además, para comentar los fundamentos de los hidratos de carbono se analizó una pequeña muestra de los mejores 50 jugadores de la ATP y las 50 mejores de la WTA del año 2012. Se llevó a cabo un análisis descriptivo simple utilizando R para obtener las medias y rangos de peso e IMC. Los resultados se muestran en la tabla 3.

2012 MEJORES 50 PROS	PESO MEDIA	PESO RANGO	IMC MEDIO	RANGO IMC
Mujeres	141.1	121-165	21	16.99- 24.12
Varones	179.3	150-245	23.03	20.62-26.25

Tabla 3. Valores medios y rangos según el peso e IMC para los 50 mejores jugadores del circuito de la ATP y de la WTA en 2012.

Como se puede observar, las necesidades de las tenistas profesionales son muy diferentes de las necesidades que tienen los tenistas profesionales en cuanto a hidratos de carbono.

Supongamos que quisiéramos comparar la ingesta mínima de dichos hidratos para una tenista profesional entre las 50 mejores del mundo, con la ingesta máxima según las dos tablas anteriores. Una mujer que pesa 121 libras (121lbs. x 5g. si entrena 3 horas) necesitará 605g. a diferencia de una tenista profesional que pesa 165 lbs. (165lbs. x 5g. si entrena 3 horas), necesitará 825g. de hidratos de carbono.

Ahora, veamos las necesidades de hidratos de carbono de los 50 mejores tenistas profesionales. Un hombre que pesa 150 libras (150 lbs. x 5g. si entrena 3 horas) necesitará 750 g. a diferencia de un tenista profesional que pesa 245 lbs. (245 lbs. x 5g. si entrena 3 horas)= 1, 225g. de hidratos de carbono. En resumen, éste es un modo sencillo de ayudar a los tenistas de elite para que logren la correcta ingesta de hidratos de carbono que cumpla con sus necesidades tanto dentro como fuera de la cancha.

CONCLUSIÓN

Finalmente, es importante comprender que los hidratos de carbono pueden ayudar a la hora del entrenamiento, durante el partido y también en la recuperación. Debemos recordar que es clave saber cuándo ingerirlos, cuáles y en qué cantidades. Igual que sucede con el plan óptimo de entrenamiento, el analizar la ingesta de hidratos de carbono desde la ciencia, para su personalización, puede proporcionar la ventaja competitiva necesaria para ganar.

REFERENCIAS

- Askew, E. W., Dohm, G. L., & Huston, R. L. (1975). Fatty acid and ketone body metabolism in the rat: Response to diet and exercise. *The Journal of Nutrition*, 105(11), 1422-1432.
- Burke, L. M., & Read, R. S. (1989). Sports nutrition. *Sports Medicine*, 8(2), 80-100.
- Burke, L. M., Collier, G. R., & Hargreaves, M. (1993). Muscle glycogen storage after prolonged exercise: Effect of the glycemic index of carbohydrate feedings. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 75(2), 1019-1023.
- Burke, L. M., Collier, G. R., & Hargreaves, M. (1998). Glycemic index-A new tool in sport nutrition? *International Journal of Sport Nutrition*, 8, 401-415.
- Cardwell, G. (2012). Gold medal nutrition Human kinetics.
- Costill, D. L., Flynn, M. G., Kirwan, J. P., Houmard, J. A., Mitchell, J. B., Thomas, R., & Park, S. H. (1988). Effects of repeated days of intensified training on muscle glycogen and swimming performance. *Med Sci Sports Exerc*, 20(3), 249-254.
- Coyle, E. F. (1991). Timing and method of increased carbohydrate intake to cope with heavy training, competition and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 9(S1), 29-52.
- Coggan, A. R., & Coyle, E. F. (1991). 1 carbohydrate ingestion during prolonged exercise: Effects on metabolism and performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 19(1), 1-40.
- Coyle, E. F. (1995). Substrate utilization during exercise in active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(4 Suppl), 968S-979S.
- Coyle, E. F., Hagberg, J. M., Hurley, B. F., Martin, W. H., Ehsani, A. A., & Holloszy, J. O. (1983). Carbohydrate feeding during prolonged strenuous exercise can delay fatigue. *Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental and Exercise Physiology*, 55(1 Pt 1), 230-235.
- Currell, K., & Jeukendrup, A. (2008). Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Medicine Science in Sports Exercise*, 40(2), 275.
- Cummings, J. H., Englyst, H. N., & Wiggins, H. S. (1986). The role of carbohydrates in lower gut function. *Nutrition Reviews*, 44(2), 50-54.
- DiMeglio, D. P., & Mattes, R. D. (2000). Liquid versus solid carbohydrate: Effects on food intake and body weight. *International Journal of Obesity*, 24(6), 794-800.
- Fery, F., & Balasse, E. O. (1983). Ketone body turnover during and after exercise in overnight-fasted and starved humans. *The American Journal of Physiology*, 245(4), E318-25.
- Gastin, P. B. (2001). Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. *Sports Medicine*, 31(10), 725-741.
- Hargreaves, M. (1991). Carbohydrates and exercise. *Journal of Sports Sciences*, 9(S1), 17-28.
- Ivy, J. L. (1991). Muscle glycogen synthesis before and after exercise. *Sports Medicine*, 11(1), 6-19.
- Ivy, J. L., Res, P., Sprague, R., & Widzer, M. (2003). Effect of a carbohydrate-protein supplement on endurance performance during exercise of varying intensity. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13, 382-395.
- Ivy, J., & Portman, R. (2004). Nutrient timing: The future of sports nutrition Basic Health Publications, Inc.
- Jeukendrup, A. E. (2004). Carbohydrate intake during exercise and performance. *Nutrition*, 20(7), 669-677.
- Kreider, R. B., Hill, D., Horton, G., Downes, M., Smith, S., & Anders, B. (1995). Effects of carbohydrate supplementation during intense training on dietary patterns, psychological status, and performance. *International Journal of Sport Nutrition*, 5, 125-125.
- Lienhard, G. E., Slot, J. W., James, D. E., & Mueckler, M. M. (1992). How cells absorb glucose. *Sci Am*, 266(1), 86-91.
- Manore, M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). Sport nutrition for health and performance Human Kinetics.
- Maughan, R., & Poole, D. (1981). The effects of a glycogen-loading regimen on the capacity to perform anaerobic exercise. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 46(3), 211-219.
- Maughan, R. (2002). The athlete's diet: Nutritional goals and dietary strategies. *Proceedings of the Nutrition Society*, 61(01), 87-96.
- Mason, W. L., McConell, G., & Hargreaves, M. (1993). Carbohydrate ingestion during exercise: Liquid vs solid feedings. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(8), 966-969.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2010). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance Lippincott Williams & Wilkins.
- Muth, N. D. (2014). Sport nutrition for health professionals FA Davis
- Ostojic, S. M., & Mazic, S. (2002). Effects of a carbohydrate-electrolyte drink on specific soccer tests and performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 1(2), 47.
- Pan, A., & Hu, F. B. (2011). Effects of carbohydrates on satiety: Differences between liquid and solid food. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 14(4), 385-390. doi:10.1097/MCO.0b013e328346df36 [doi]
- Peters, J. P. (1941). A new frame for metabolism. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 13(6), 739-758.
- Simonsen, J. C., Sherman, W. M., Lamb, D. R., Dernbach, A. R., Doyle, J. A., & Strauss, R. (1991). Dietary carbohydrate, muscle glycogen, and power output during rowing training. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 70(4), 1500-1505.
- Sokoloff, L. (1973). Metabolism of ketone bodies by the brain. *Annual Review of Medicine*, 24(1), 271-280.
- Wagenmakers, A. J., Brouns, F., Saris, W. H., & Halliday, D. (1993). Oxidation rates of orally ingested carbohydrates during prolonged exercise in men. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 75(6), 2774-2780.
- Wee, S. L., Williams, C., Tsintzas, K., & Boobis, L. (2005). Ingestion of a high-glycemic index meal increases muscle glycogen storage at rest but augments its utilization during subsequent exercise. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md.: 1985), 99(2), 707-714. doi:01261.2004 [pii]

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

El impacto de los 4 amplificadores de la motivación para el desarrollo de tenistas (parte 1)

Antoni Girod (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 21 - 22

RESUMEN

El desarrollo de un tenista es un proceso a largo plazo. El desarrollo de un tenista de alto nivel requiere un promedio de diez años, durante los cuales, el rol del entrenador es ayudar al jugador para que pueda adquirir las habilidades físicas, técnicas, tácticas y mentales. Desde el punto de vista psicológico, una destreza particular, que repercute permanentemente sobre el desarrollo de las otras habilidades, es la motivación. Su importancia es tal, que aún el más mínimo cambio en la motivación, o una falta temporal de la misma, puede tener un gran impacto sobre todo el juego y el rendimiento en cancha de un jugador, y también sobre su progreso a largo plazo. La motivación, es entonces, el combustible que necesita el jugador para progresar con consistencia y determinación en su camino hacia el alto nivel. Sin embargo, el combustible sólo no es suficiente, también se necesita un motor.

Palabras clave: desarrollo, largo plazo, psicología, progreso

Artículo recibido: 26 de abril 2015

Autor correspondiente: agirod@halifax.fr

Artículo aceptado: 16 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

El rol del entrenador es enseñar al jugador a utilizar correctamente su combustible, es decir, su motivación, permitiéndole descubrir el motor que le permitirá llegar más lejos y más alto. Ese motor especial se compone de cuatro elementos motivadores: significado, disfrute, progreso y rendimiento. Todos ellos necesitan activarse y combinarse de acuerdo con el tiempo y las circunstancias. La mejor manera de lograr que los jugadores comprendan la sutil mecánica de estos elementos motivadores es seguir los pasos de quienes alcanzaron el alto nivel con éxito. Para ello, cada uno será no solamente definido y explicado en detalle, sino también, y sobre todo, ilustrado con muchos ejemplos de campeones que revelarán los secretos de cómo su motivación les permitió llegar al lugar donde están.

EL MOTIVADOR "SIGNIFICADO"

El motivador "significado" es, sin duda, el más poderoso de los cuatro. En las etapas iniciales del proceso de aprendizaje de los jugadores jóvenes, el motivador toma la forma de un sueño. Los sueños son una fuente fantástica de motivación e inspiración. "Todos los mejores logros comenzaron como un sueño en la cabeza de alguien", dijo Einstein una vez. Hay diferentes categorías de tenistas, primero, están quienes no tienen ningún sueño, ninguna ambición particular, y se conforman con lo que tienen. En general, se quedan donde están, y no se desilusionan con su destino. Luego, hay jugadores que sueñan, pero no hacen nada más. Sus dormitorios están decorados con afiches brillantes de jugadores que admiran, pero dejan que sus ídolos entrenen y compitan en su lugar. Es una manera cómoda de soñar. También hay tenistas que tienen un sueño y actúan para que éste se transforme en realidad. Sueñan hasta que encuentran las primeras dificultades. Cuando se enfrentan con las asperezas del tenis competitivo, dejan de soñar. Una vez vencida la frustración y el desaliento que acompañan a los sueños destrozados, deciden poner su energía en algo más, quizás en algún otro sueño. Después de todo, hay algo más en la vida, no sólo tenis. Y finalmente, están los soñadores incurables, aquellos jugadores que tienen el sueño del tenis en su cabeza, que se despiertan cada mañana con una bella imagen y que les inspira día tras día, sin importar cómo. Es un sueño tan fuerte y tan profundo que les permite mover montañas. Un sueño más fuerte que las derrotas, las lesiones, las críticas y los sarcasmos. Un sueño que combina ambición y humildad. La ambición de ver en grande, elevar la cabeza bien alto, mirar hacia arriba y recibir la guía que viene de la luz. La humildad para progresar paso a paso, cometer errores, comenzar nuevamente, aceptar la oscuridad y ser el centro de atracción. Tarde o temprano, estos soñadores encontrarán su camino hacia las canchas centrales y las tapas de las revistas, y elevarán los trofeos más codiciados. El sueño, finalmente, se hace realidad. Y su realidad se transforma en el sueño de millones de jugadores (Girod, 2009).

He aquí una inspiradora historia contada por Jelena Gencic, quien fuera la primera entrenadora del actual número 1 Novak Djokovic y quien descubrió a Monica Seles a fines de los 70s: "Nunca olvidaré el día en que ese niño llegó a mi campamento de verano en Kopaonik, trayendo una bolsa de deporte con sus pertenencias bien ordenadas, casi como un profesional. Le pregunté quien se la había preparado y me respondió que él mismo. Luego le pregunté que quería ser cuando fuese grande. Sin dudar, dijo: El jugador número 1 del mundo, respuesta que también me había dado Monica Seles muchos años antes cuando aún era una niña. Ese niño era Novak Djokovic." (New York Times, 2013)

Cuando un jugador se torna adulto, la motivación "Significado" debe complementar el sueño inicial. En épocas de duda, cuando los resultados llegan lentamente o aparece la rutina, puede permitir que los jugadores empiecen de nuevo, respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Cuál es el propósito de todo esto? ¿Por qué? ¿Cuál es el sentido de golpear una pelota de tenis durante horas? ¿Por qué pasar años enteros haciendo algo aparentemente absurdo como pelotear con un adversario que está a veinte metros de ti? Está generalmente aceptado que un partido de tenis es solamente ganar. Sin embargo, en la historia del tenis, no ha habido jamás un jugador que haya ganado todos los partidos de su carrera. Por lo tanto, perder, también es parte del juego. Ganar y perder son dos caras de la misma moneda, es decir, de la competición. Por lo tanto, el verdadero significado del juego está más allá de la búsqueda de la victoria, únicamente. Por otro lado, cada derrota (y las derrotas ocurren), dejaría al jugador inevitable y profundamente frustrado y consternado por el absurdo de todo esto.

Entonces, ¿cuál es el sentido básico del juego? Primero, debe decirse que el tenis puede verse como una metáfora de todas las posibles situaciones que un ser humano puede enfrentar durante su vida: una meta (poner la pelota en juego), un obstáculo (la red), fuerzas opuestas (la gravedad, el viento), la dependencia de los otros (el adversario, el juez de silla), la opinión de los otros (los espectadores, los límites externos (los límites de la cancha), y los límites internos (el mismo jugador). Si la única razón para jugar es ganar, todos estos factores transformarán la vida del jugador en una pesadilla y el tenis le ocasionará más sufrimiento que disfrute. A nivel mental, un enfoque positivo es ver la red como una oportunidad para desarrollar la habilidad de superar obstáculos. El viento, también, puede considerarse como una oportunidad de aprender cómo adaptarse. El adversario no es ya un peligroso enemigo, sino un entrenador exigente que te obliga a extraer lo mejor de tu juego. Las decisiones del juez, a veces cuestionables, se verán como una invitación a comprender que existe un punto de vista diferente del propio. La presencia de los espectadores te enseña a enfrentar la opinión de otras personas sobre ti. Los límites de la cancha te obligan a estructurar tus acciones

y a canalizar tu energía. Tener consciencia de los propios límites es una oportunidad para determinar las áreas que se pueden mejorar y superar esos límites. Si eres un competidor en potencia o un jugador profesional, el principal propósito del juego (más allá de la clasificación, la fama y el dinero que puede dar el tenis) debe ser aprender a conocerte y a conocer a los demás.

Las palabras de Djokovic lo muestran perfectamente: *“Habiendo tantos grandes jugadores en la carrera hacia la cima, es normal no ganar todo el tiempo. Debes mantener la consistencia, mantener tu auto-control y permanecer confiando en tus habilidades, aún cuando pierdas. En el deporte, ganas partidos que deberías perder y pierdes otros que deberías ganar. La clave es tener metas claras y aprender de tus propias experiencias. Si no hubiese sido el jugador de tenis número 1 del mundo, me hubiera gustado trabajar en el campo de la psicología, o la filosofía, pues me apasiona este aspecto de la naturaleza humana”*.



EL MOTIVADOR "DISFRUTE"

Para un joven jugador en sus primeras etapas de desarrollo, el disfrute del juego es el motivador más inmediato. Oriundo de una familia de esquiadores, Djokovic hubiera seguido los pasos de su padre, pero el destino, o más precisamente la construcción de una cancha de tenis justo frente al restaurante de su padre en Kopaonik, decidió otra cosa. Mientras ayudaba a los trabajadores a construir la cancha, el pequeño se enamoró del juego y finalmente, pidió a sus padres una raqueta. Luego, decidió seguir los pasos de su ídolo Pete Sampras. Es posible que la excepcional fuerza mental del campeón serbio se deba a que la primera cancha que pisó estaba en las montañas serbias, cerca de la frontera con Kosovo, en un momento en el cual era guiado por sus sueños infantiles y su amor por el juego. Habiendo dicho esto, es importante enseñar a los niños que el disfrute no siempre es inmediato. Debemos enseñarles a ser pacientes, y a comprender que las etapas iniciales de aprendizaje del tenis pueden carecer de disfrute. Para superar la frustración que emana de la falta de disfrute inmediato, es fundamental desarrollar la habilidad de visualizar el disfrute futuro.

En un famoso experimento llevado a cabo en Stanford por el psicólogo estadounidense Walter Mischel en una escuela infantil, y utilizando niños de cuatro años para el estudio, se les dijo que podían comer una golosina que tenían delante inmediatamente, o bien, recibir una recompensa de dos golosinas si elegían ser pacientes. La mayoría de los niños, no podía esperar y comía inmediatamente. Los pocos niños que lograron ser pacientes para recibir dos golosinas se tapaban los ojos con sus manos, o jugaban con sus pies y manos para evitar caer en la tentación. Lograban controlarse y ser pacientes para recibir la recompensa. En estudios de seguimiento posteriores, Mischel continuó rastreando la evolución de esos niños y encontró, más de doce años después, diferencias espectaculares entre quienes habían comido la golosina inmediatamente y quienes lograron demorar la gratificación controlando sus emociones. Realmente, el pequeño número de quienes controlaron sus emociones fue más eficiente, mostró mayor confianza y demostró mayor habilidad para manejar

las dificultades de la vida. Experimentaron, en general, menos dudas, menos temor al fracaso y pudieron mantenerse serenos y con las ideas claras cuando estuvieron bajo presión. Demostraron confianza y mayor resiliencia luchando por superar los desafíos en lugar de, sencillamente, entregarse. Dominic Thiem, cuando era más joven y el mejor jugador de su categoría en Austria, una de las estrellas que se perfilaba en el juego masculino, jugaba el revés a dos manos y tenía un estilo de juego muy defensivo. Bajo la guía de su entrenador Gunter Bresnik, pasó al revés a una mano y adoptó un estilo más agresivo. “Fue duro, pues como resultado de todos los cambios, mi clasificación cayó. Pero, yo tenía total confianza en mi entrenador y sabía que finalmente, tendría mi recompensa”. Esta habilidad de no entregarse ante la tentación inmediata de preservar el estado en el corto plazo, pero, en cambio, de ser paciente y trabajar y luchar por una gratificación demorada para lograr mejores resultados en el largo plazo, es muy similar a lo que aprendí de Walter Mischel con el experimento de la golosina.

La importancia del disfrute necesita inculcarse desde la infancia. Por ejemplo, el impacto de la formación de Rafael Nadal, recibida de su tío Toni, en base a la importancia del disfrute, se evidencia en la entrevista dada en 1999 por un joven Rafael Nadal, entonces de 12 años, luego de perder en semi-final ante Richard Gasquet en Les Petits As, torneo jugado en Tarbes: “Algo muy importante es divertirse. Si juegas sin divertirte, no es interesante y por tanto, no tiene sentido jugar”.

Otro sorprendente ejemplo relacionado con esta idea de disfrute es el de Kimiko Date. Primero, debemos destacar que esta jugadora japonesa interrumpió su carrera profesional durante un total de 12 años entre 1996 y 2008. Así explica las razones por las cuales volvió a jugar: *“Cuando me retiré del tenis a los 25 años, después de estar clasificada 4 del mundo, nunca hubiera pensado que extrañaría el juego. Luego, durante años, trabajé como comentarista de tenis para la televisión. La perspectiva de los de afuera me hizo ver cuán hermoso y especial es este deporte. Con el tiempo, cambié de manera de pensar. Cuando era joven, mi meta era estar entre las mejores 10 jugadoras, y, por lo tanto, estaba permanentemente bajo presión. Jugar al tenis no era tan divertido en esa época. Pero cuando regresé en 2008, realmente descubrí el disfrute del juego, aún cuando perdía. Siento mucha pasión por el deporte. Y adoro el desafío que me impone pues no es fácil a mi edad.”* Lo que ella experimentó en la primera parte de su carrera es típicamente lo que viven muchos jugadores y jugadoras cuando el “rendimiento” es su única motivación. Obsesionados con la clasificación, los triunfos y la gloria, finalmente pierden de vista la esencia del juego, es decir, el disfrute. Cuando ella retrocedió un paso se dio cuenta de la belleza del deporte y recuperó su deseo de jugar. Saber cómo y cuándo tomar un descanso y alejarse para tener una nueva perspectiva te permite no dar demasiada importancia al rendimiento y re-enfocarse en el disfrute del juego.

CONCLUSIÓN

La motivación es un elemento clave en el desarrollo de un joven jugador de tenis. Es importante dar un seguimiento apropiado a aquellos jugadores que han logrado con éxito pasar la transición a un nivel más alto de juego. Una manera de asegurar esto es activando los 4 amplificadores: significado, disfrute, progreso y desempeño.

REFERENCIAS

- Girod, A. (2009). Tennis. La préparation mentale. DB Book.
- Mischel, W. (2015). Le Test du marshmallow. JC Lattès.
- New York Times (2013). http://www.nytimes.com/2013/06/03/sports/tennis/03iht-coach03.html?_r=0

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis*i*Coach

Mejora del golpe de derecha mediante el entrenamiento funcional del tronco

Cyril Genevois (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 23 - 25

RESUMEN

Este artículo destaca la importancia del fortalecimiento funcional del tronco para mejorar el rendimiento en el golpe de derecha. Se sugieren algunos ejercicios para la preparación física en cancha, para mejorar la potencia de rotación del tronco y la estabilidad vertical del cuerpo.

Palabras clave: entrenamiento físico, golpe de derecha, rendimiento

Artículo recibido: 10 de abril 2015

Autor correspondiente: cyril.genevois@aol.fr

Artículo aceptado: 15 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

La contribución de las ciencias del deporte y, particularmente, de la biomecánica, han hecho que sea posible pasar de un análisis descriptivo (es decir, de las consecuencias), a un análisis funcional (es decir, de las causas) de la técnica del tenis. Gracias a una síntesis de la cinética, el análisis cinético y el electromiográfico, es comprender mejor los factores determinantes de la velocidad de la pelota después del impacto en el golpe de derecha (Genevois y cols., 2015). Entre tales determinantes, la velocidad de rotación del tronco y la estabilidad del tronco juegan un rol importante. Este artículo intenta sugerir algunos ejercicios funcionales de entrenamiento para mejorar estos dos factores.

DETERMINANTES DE LA VELOCIDAD MÁXIMA DE LA RAQUETA EN EL MOMENTO DEL IMPACTO

Se realizaron estudios biomecánicos para analizar la influencia de las rotaciones de los segmentos individuales sobre la velocidad máxima de la cabeza de la raqueta en el momento del impacto durante el golpe de derecha. En base a la velocidad máxima (es decir, 100%), las velocidades angulares máximas de los varios segmentos estudiados se expresaron como un porcentaje de la velocidad máxima (Figura 1).

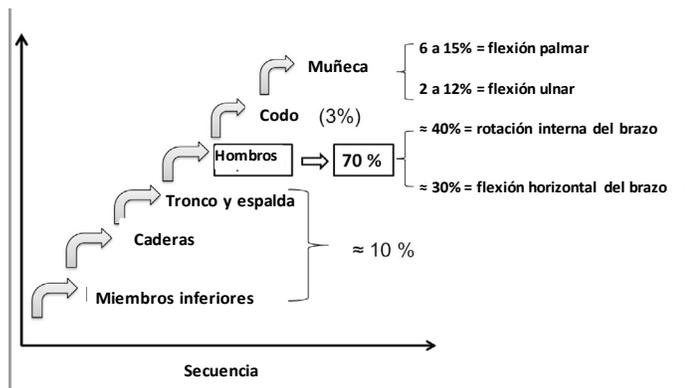


Figura 1. Contribuciones de las rotaciones de los segmentos individuales a la velocidad máxima de la cabeza de la raqueta en el momento del impacto durante el golpe de derecha (adaptado de Elliot & Cols., 1997).

Aunque aproximadamente el 90% de la velocidad máxima de la raqueta en el impacto durante el golpe de derecha proviene de las rotaciones anatómicas individuales del brazo, es importante comparar este valor con los resultados de otros estudios que muestran que:

- La rotación de la parte superior del cuerpo está muy relacionada con la velocidad de la raqueta, independientemente del tipo de posición o del nivel de juego (Bahamonde y Knudson, 1998).
- Las velocidades angulares de los hombros (tronco) en el momento del impacto son discriminantes de la velocidad de la pelota tras el impacto y del nivel de juego (Landlinger y cols., 2010b).

- La velocidad de la pelota tras el impacto aumenta a medida que aumenta la velocidad angular del hombro, pero la rotación interna del brazo se mantiene constante (Seeley y cols., 2011).
- La exhalación forzada durante la fase de aceleración incrementa la rigidez del tronco y puede mejorar la velocidad de la pelota tras el impacto (O'Connell y cols., 2014).

Consecuentemente, la rotación del tronco se puede considerar como un acelerador de la velocidad del golpe de derecha. Proporciona fuerza y, al mismo tiempo, proporciona estabilidad proximal para la movilidad distal (Kibler y cols., 2006). Debido a las grandes fuerzas aplicadas en un corto período durante la fase de aceleración (<300 ms), el desarrollo de la potencia explosiva es esencial.

IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Mejorar la función del tronco durante el golpe de derecha implica la necesidad de desarrollar la habilidad de generar potencia durante la rotación, proporcionando estabilidad vertical al cuerpo.

1. Desarrollo de la máxima potencia de rotación del tronco

Un estudio realizado utilizando un acelerómetro evaluó la potencia máxima generada durante el lanzamiento a dos manos de un balón medicinal (BM), con un movimiento de rotación de un diestro hacia la izquierda (Genevois, 2013). El resultado demostró una correlación positiva con la velocidad máxima de la pelota tras el impacto en el golpe de derecha, logrado utilizando una masa del BM de 5,7% del peso corporal. Desde un punto de vista práctico, conocer estos datos permite que el entrenador elija la masa del BM de acuerdo con el objetivo deseado (Figura 2).

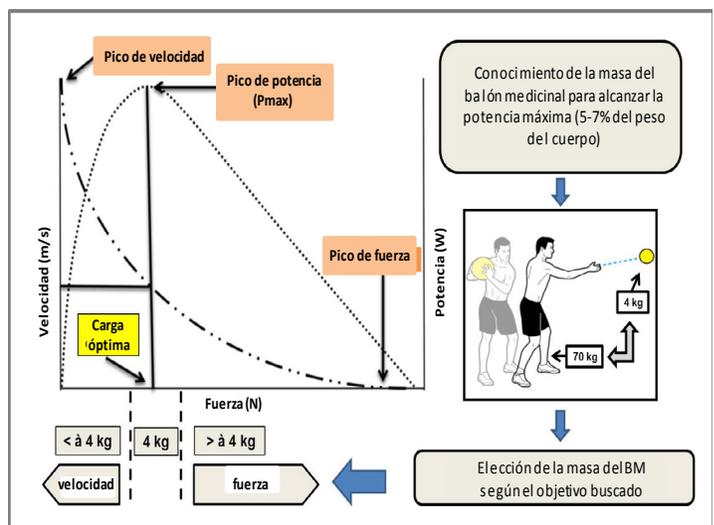


Figura 2. Ejemplo adaptación de la masa del bm para desarrollar diferentes partes de la curva de fuerza-velocidad.

Deben utilizarse BM con diferentes masas para cubrir completamente la curva de fuerza/velocidad progresando de cargas más pesadas a más ligeras, adaptando la cantidad de las repeticiones por series (Tabla 1).

Descripción	Fuerza	Potencia máxima	Velocidad
Masa (% de peso corporal)	6-8%	5-6%	3-5%
Repeticiones x series (para 1 ejercicio)	2 x 6	2 x 8	2 x 10

Tabla 1. Variación de la masa del balón medicinal y la cantidad de repeticiones de acuerdo con el objetivo (adaptado de Szymanski y cols., 2007)

2. El desarrollo de la estabilidad vertical

Para que la potencia generada durante la rotación del tronco sea transferida de manera eficiente, es fundamental la rigidez del eje vertical alrededor del cual ocurren los movimientos de rotación. Los ejercicios de “anti-rotación” en posición de pie, en el plano transversal, crean palancas largas y mucha torsión en la columna, que se contrarrestan por las fuerzas de reacción de los pies. Todas las articulaciones que se encuentran entre los brazos y los pies entran en acción para estabilizar el cuerpo. Es posible realizar variaciones del ejercicio básico (Figura 3) y concentrarse en la estabilidad de la pierna delantera (Figura 4), tanto en la posición cerrada; o en la estabilidad de la pierna trasera (Figura 5), como en la posición abierta. Esto se logra añadiendo una carga de estabilización en el plano sagital (desequilibrio hacia adelante/atrás). Los ejercicios se realizan utilizando fases de tensión y relajación alternada en series de 10-15 repeticiones. Los momentos de tensión pueden incrementarse de 2 a 5 segundos ajustando el número de repeticiones.

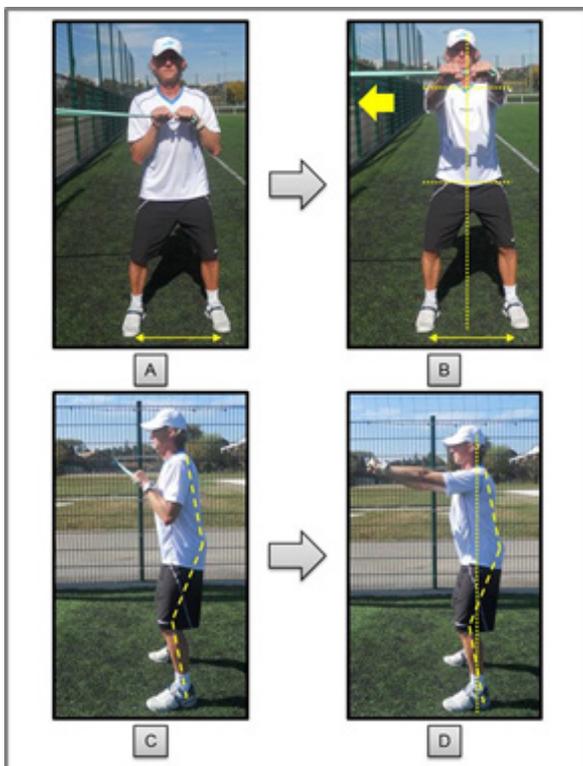


Figura 3. Vistas frontales (A/B) y laterales (C/D) de un ejercicio de estabilidad en el plano transversal. Comenzando desde una posición atlética, el jugador extiende los brazos delante a la altura de los hombros y mantiene la posición aplicando resistencia a la tensión de la banda elástica que tiende a hacerle rotar.

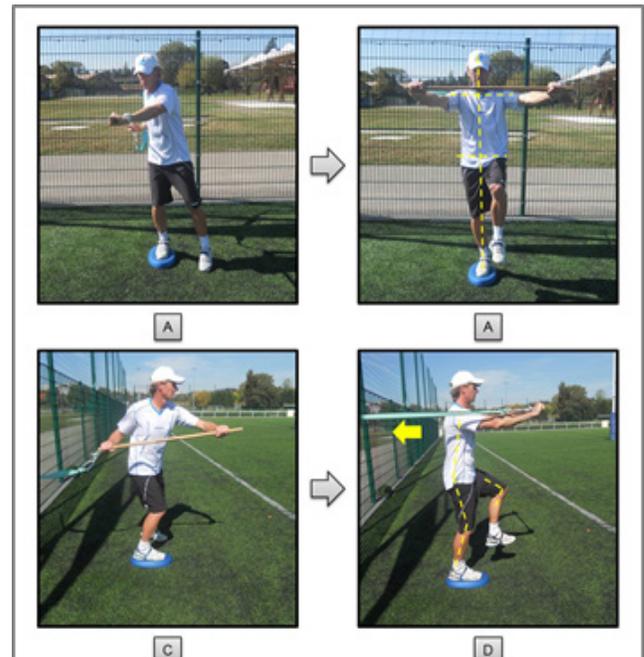


Figura 4. Vistas frontales (A/B) y laterales (C/D) de un ejercicio de estabilidad de la pierna posterior en los planos transversal y sagital con una base inestable. Comenzando desde una posición atlética apoyado en una sola pierna, el jugador extiende los brazos delante a la altura de los hombros y mantiene la posición aplicando resistencia a la tensión de la banda elástica que tiende a hacerle rotar y caer hacia atrás. La cadera izquierda y la flexión de la rodilla aseguran el equilibrio del cuerpo durante un golpe en posición abierta.

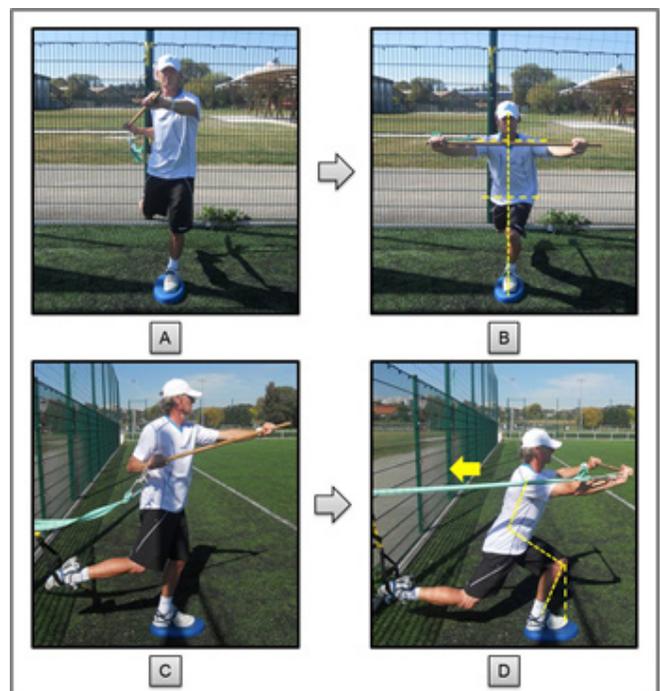


Figura 5. Vistas frontales (A/B) y laterales (C/D) de un ejercicio de estabilidad de la pierna anterior en los planos transversal y sagital con una base inestable. Comenzando desde una posición atlética apoyado en una sola pierna, el jugador extiende los brazos hacia delante a la altura de los hombros y mantiene la posición aplicando resistencia a la tensión de la banda elástica que tiende a hacerle rotar y caer hacia atrás. La cadera izquierda y la rodilla están flexionadas durante un golpe en posición abierta.

CONCLUSIÓN

La potencia creada durante la rotación del tronco y la estabilidad vertical del cuerpo durante la fase de aceleración son dos factores clave para la realización del golpe de derecha. Los ejercicios descritos en este artículo están diseñados para lograr este doble objetivo y se pueden realizar fácilmente en una cancha de tenis sin necesidad de demasiado material.

REFERENCIAS

- Bahamonde, R.E. and Knudson, D. (1998). Kinematic analysis of the open and square stance tennis forehand. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 30, 5-29.
- Elliott, B., Kotara, T. and Noffal, G. (1997). The influence of grip position on upper limb contribution to racket head velocity in a tennis forehand. *Journal of Applied Biomechanics*, 13, 182-196.
- Genevois, C. (2013). Effects of training on forehand drive performance and upper limb overuse in tennis. Doctoral thesis, University of Lyon 1.
- Genevois, C., Reid, M., Crespo, M. (2015). Tennis forehand: performance factors. ITF Publication.
- Kibler, W., Press, J., and Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36, 189-198.

Landlinger, J., Lindinger, S., Stoggl, T., Wagner, H., and Muller, E. (2010a). Key factors and timing patterns in the tennis forehand of different skill levels. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 643-651.

Landlinger, J., Lindinger, S., Stoggl, T., Wagner, H., and Muller, E. (2010b). Kinematic differences of elite and high-performance tennis players in the cross court and down the line forehand. *Sports Biomechanics*, 9, 280-295.

Seeley, M.K., Funk, M.D., Denning, W.M., Hager, R.L., and Hopkins, J.T. (2011). Tennis forehand kinematics change as post-impact ball speed is altered. *Sports Biomechanics*, 10, 415-42.

Szymanski, D.J., McIntyre, J.S., Szymanski, J.M., Bradford, T.J., Schade, R.L., Madsen, N.H., Pascoe, D.D. (2007). Effect of torso rotational strength on angular hip, angular shoulder, and linear bat velocities of high school baseball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 1117-1125

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  **iCoach**

Libros recomendados



MANUAL DE MINI TENIS – MANUALE DEL MINITENNIS

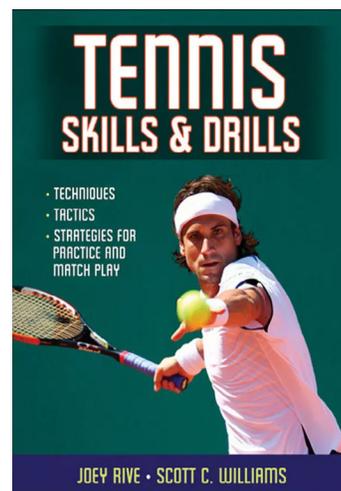
Autor: Federación Italiana de Tenis. **Idioma:** Italiano. **Tipo:** Libro impreso. **Nivel:** Principiantes. **Año:** 2015.

Este manual de 159 páginas es parte del programa de formación de la Federación Italiana de Tenis. Está dirigido a entrenadores que trabajan con jugadores de nivel de iniciación. Por tanto el contenido se centra en la introducción de las técnicas fundamentales bajo el formato de mini tenis. Algunas de las áreas destacadas son entre otras; la base pedagógica del mini tenis y sus principios metodológicos, pautas para estructurar una sesión de entrenamiento y como enfocar cada una de las áreas funcionales: mentales, motrices, tácticas, técnicas y de competición. El manual incluye además varios ejemplos de rutinas de entrenamiento así como un amplio y comprensivo glosario de los términos usados.

HABILIDADES Y RUTINAS EN EL TENIS - TENNIS SKILLS & DRILLS

Autores: Joey Rive and Scott C. Williams. **Idioma:** Inglés. **Tipo:** Libro impreso. **Nivel:** Intermedio y avanzado. **Año:** 2012

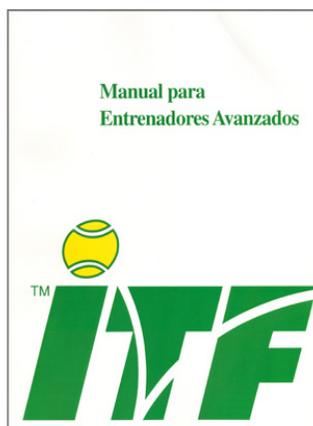
Este libro de 264 páginas es el punto de partida para promover un jugador a un nivel superior. El contenido incluye rutinas de entrenamiento y perfeccionamiento de los golpes básicos del tenis: derecha, revés, servicio, ataque a la red, entre otros. Adicionalmente dos secciones recogen estrategias y tácticas de juego para jugadores de singles así como para doblistas. En total, esta obra contribuye con más de 110 ejercicios y rutinas para que un jugador mejore su nivel competitivo. Para mayor información les sugerimos visitar: www.humankinetics.com



MANUAL ITF PARA ENTRENADORES AVANZADOS

Autores: Miguel Crespo y Dave Miley. **Idioma:** Español, inglés y francés. **Tipo:** Libro de 334 páginas. **Nivel:** Avanzado. **Año:** 2015.

El manual para entrenadores avanzados forma parte del Curso de la ITF para Entrenadores de Nivel 2. Está destinado a entrenadores que trabajan con jugadores desde el nivel de club hasta el nivel nacional. Este manual ha sido laborado con la colaboración de la Comisión de Entrenadores de la ITF y de los Departamentos de Enseñanza de las Federaciones Nacionales de algunos de los países de más éxito en el tenis. Incluye información práctica sobre el papel del entrenador, metodología de la enseñanza del tenis, estrategia y táctica para jugadores de competición, biomecánica del tenis, técnicas de golpeo avanzadas, diagnóstico y corrección técnica, entrenamiento mental para jugadores de competición, preparación física para jugadores de competición, conocimiento de los niveles de juego y análisis de los jugadores, planificación del entrenamiento del tenis, viajar con jugadores de competición, nutrición para la competición y prevención de lesiones en el tenis de competición. Por favor, haga [click aquí](#) para adquirir su ejemplar.



ENTRENAMIENTO DE TENISTAS INICIANTES E INTERMEDIOS

Autores: Miguel Crespo y Machar Reid. **Idioma:** Español. **Tipo:** Libro impreso. **Nivel:** Iniciante a avanzado. **Año:** 2013.

Este libro 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. Por favor, haga [click aquí](#) para adquirir su ejemplar.



Páginas de internet recomendadas

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

EDITOR

International Tennis Federation, Ltd.
Development and Coaching Department.
Tel./Fax. 34 96 3486190
e-mail: coaching@itftennis.com
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 Plum, 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 presentación de la institución u organización que deseen aparezca en el trabajo.

PRESENTACIÓN

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

PROCESO DE REVISIÓN

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

NOTA

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

DERECHOS DE AUTOR

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

INDEXACIÓN

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



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: 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
ITF Coaching:
www.itftennis.com/coaching/
ITF Development:
www.itftennis.com/development/
ITF Tennis...Play and Stay website:
www.tennisplayandstay.com

ITF Tennis iCoach website:
www.tennisicoach.com
ITF Store:
https://store.itftennis.com
ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennischool.com/
ITN:
www.itftennis.com/itn/