



TennisPro

September/October 2011

Mitos del Tenis Moderno

por Jack Thompson

Tenis moderno. Estoy realmente cansado de escuchar estas palabras de moda y, francamente, perplejo que esta frase se puso de moda. No llamamos "fútbol moderno" al fútbol, "béisbol moderno" al béisbol o "baloncesto moderno" al baloncesto. De hecho, no puedo pensar en un otro deporte que describe su homólogo actual.

Por supuesto, el juego de tenis ha cambiado, pero como vas a leer en este artículo, no tanto como usted podría pensar. Vamos a explorar algunos de los mitos y suposiciones que deben de ser aclaradas.

Mito 1

El juego, que se juega hoy, nació alrededor de hace 10-12 años. El tenis de hoy en día no es como el juego del pasado.

Entonces, ¿cuál es la diferencia real sobre el tenis actual?

1. La velocidad de la pelota es definitivamente mayor que con el juego que se jugó en los años 80 y antes, y es fácil de ver por qué. Las raquetas son mucho mejores. No sólo permiten golpes más potentes, pero el control ha mejorado también. La cuerda de hoy es también muy superior a la que estaba disponible para los jugadores en el pasado. Además, el entrenamiento con pesas y los programas de acondicionamiento han mejorado en las últimas dos décadas, permitiéndole a los jugadores golpear un poco más fuerte.

2. Hay unos cuantos modelos nuevos de juegos de piernas, los agarres de derecha semi-western y western han cobrado importancia, y la swing-volea es nueva. . . o se trata de cosas nuevas? Al investigar una serie de libros y artículos, he podido encontrar numerosas referencias de jugadores que utilizan estas técnicas hace mucho tiempo. Hay muchos ejemplos, pero aquí hay unos cuantos.

Bill Tilden (1920s-1930s) "Él tenía todos los golpes: **golpe con topspin**, slice . . . en ambos derecha y revés, postura cerrada y abierta . . ."¹

El pequeño Bill Johnston (1920s) "Sólo cinco pies y ocho pulgadas, la gran arma de Johnston fue su **golpe de derecha con un agarre western**."²

En el libro clásico de Bill Tilden, *Match Play y la Rotación de la Bola*³ (1925), el describe al campeón Japonés Zenzo Shimizu que tenía un "una **derecha western con topspin muy fuerte y con posturas abiertas**."

En cuanto a Pancho Gonzales (a finales de 1940s-1960s) "La derecha no tiene un patrón distintivo. Él la golpea con una **postura abierta o cerrada** con una preparación grande o sin preparación, y con una terminación alta o baja."¹

Rod Laver (1950s-1970s) ". . . él es puede **golpear un gran golpe con mucho topspin, terminando con la muñeca girando la cabeza de la raqueta. Pero, si lo necesita, y para poder golpear voleas alta con todas sus fuerzas como si fueran golpes de fondo**."¹

Arthur Ashe (1960s-1970s) "En el juego de Arthur, se ven todo tipo de disparos - slice, **topspin, la posición cerrada, la posición abierta**, toque y poder."¹

En cuanto a la derecha con una postura abierta utilizada por muchos profesionales de la década de 1960s y 1970s, "La posición abierta se utiliza principalmente cuando un jugador se debe de mover hacia la derecha (en referencia a un jugador diestro) y no tiene tiempo para hacer el último paso. El pie derecho golpea de último, el balance se mantiene y el swing se ejecuta. Un buen retorno se puede hacer en una postura abierta debido a la rotación del tronco y el balance de los brazos todavía se puede ejecutar sin problemas y el jugador puede obtener suficiente momentum de la raqueta. Una postura abierta hace que sea más fácil hacer un slice con un terminación libre, sobre todo cuando sólo una preparación corta es necesaria. La precisión es más importante que el poder, por lo que una postura abierta en buen equilibrio producirá la devolución que se merece mejor que un golpe con un balance apresurado hecho mientras trata de hacer que el pie izquierdo vaya en una posición delantera. A pesar de que la posición abierta es a menudo el **resultado de una posición defensiva, le permite hacer muchos golpes ganadores también**."⁴

Recuerdo ver al jugador holandés, Tom Okker (un profesional destacado en 1960s-1970s) y su empuñadura de derecha semi-western a western. Mientras que él le pegaba con frecuencia con una pos-

tura cuadrado, no era inusual que el utilizará una postura abierta, especialmente para los Golpes abiertos. Okker también era conocido por golpear de vez en cuando una swing volley. Borg, Vilas, y muchos otros jugadores durante la década de 1970, utilizaban agarres semi-western y western.

En resumen, los golpes de hoy como saques con slice, plano y top-spin, voleas, remates, media volea, dejadita de volea, globo de volea, globo defensivo (underspin), globo con tospin, golpes de aproximación, golpes de revés, slice de revés, dejada y devolución con slice, son técnicamente idénticos a sus homólogos de antaño. Claro, el revés a dos manos ha ganado aceptación hoy en día, pero incluso su uso comenzó a aumentar a principios de 1980s. Los pocos 'nuevos' golpes se originaron hace mucho tiempo y se han vuelto más comunes hoy en día, porque son más fáciles de ejecutar con el equipo moderno. Así que por favor, dejemos el nombre equivocado 'de tenis moderno'. Es un término que insinúa que muchos de los disparos de hoy en día son golpeados con fundamentos distintos y eso en realidad no es cierto. Al fin de cuentas, los mismos fundamentos (por ejemplo, giro de hombros al principio de todos los golpes, la velocidad de la cabeza de la raqueta, la cara de raqueta estable en el impacto, la transferencia de peso, rotación del tronco, equilibrio estático y dinámico, terminación, etc.) son la base de todos los estilos. Vamos a llamarlo lo que es - el juego de tenis!

Mito 2

Como profesionales de la enseñanza, tenemos que estar ayudando a los alumnos a hacer más golpes ganadores. Basta con mirar a los juveniles de primera categoría y los profesionales - están golpeando muchos más golpes ganadores!

He oído esto una y otra vez, pero ¿adivinen qué? Los hechos no apoyan esta afirmación.

Recuerdo muy bien las presentaciones de Eliot Teltscher en el Simposio PTR del 2004 y 2006. En ambos seminarios, él abrió diciendo, "La estadística más sobrevalorada en el juego de hoy es el número de golpes ganadores en un partido. El tenis es todavía un juego de errores".

No podría estar más de acuerdo con eso. En 1925, Bill Tilden escribió, "Dado que el 80% de todos los puntos en el tenis es perdido por los errores y no por los puntos ganados - y por esta cifra, quiero decir promedio de tenis en torneo - me resulta imposible exagerar la consigna de 'poner la pelota en el juego'."³

No hace mucho tiempo, me tomé el tiempo para poner sus observaciones a la prueba. En Abril del 2010, habiendo justo ordenado el Tennis Channel, empecé a quedarme hasta tarde mirando los partidos. Decidí analizar algunos partidos profesionales de singles (20 en total - 12 femeninos y 8 masculinos). En algunos participan jugadores en los mejores 10 y los demás eran menos conocidos, pero nadie por encima del #120 fue estudiado. Debo admitir que yo esperaba mucho más que dos golpes ganadores por cada 10 puntos jugados, como en los días de Tilden. Después de calcular los resultados, me quedé atónito. Por cada 10 puntos jugados, hubo un promedio de 2.92 golpes ganadores y 7.08 errores! Y, de los errores,

más o menos 5.0 fueron forzados! No, yo no contaba cuando un jugador era sacado a lo ancho de la cancha y trataba hacer un golpe ganador por la paralela para un error forzado. Eso era solo una mala selección de golpe, porque la pelota podría haber sido puesta en juego.

Ahora, sé que mi trabajo fue menos que científico, pero sí creo que podemos hacer algunas conclusiones. Un punto ganador adicional (bueno, casi un ganador más + 0.92) no es un aumento estadísticamente significativo de 2 - por mucho. De hecho, el tenis sigue siendo un juego de errores. Creo que el verdadero punto a destacar es que deberíamos de estar enseñándole a nuestros alumnos a trabajar con diligencia en la reducción de sus errores no forzados y elegir sabiamente cuando tratar de hacer los golpes ganadores. En todos los niveles del juego de hoy, los que tienen éxito son capaces de mezclar la velocidad y la construcción de puntos para forzar errores, mientras que controlan sus propios errores no forzados.

Mito 3

Tenemos que enseñarle a nuestros alumnos - especialmente a los jóvenes - a golpear duro desde el principio. Al principio van a hacer un montón de errores, pero tarde o temprano la pelota empezará a entrar.

Te equivocaste de nuevo, y esta es la razón. Cada disciplina tiene sus propios axiomas o leyes. En el ámbito del aprendizaje motor y la biomecánica, hay un principio básico llamado la relación 'velocidad/error'. Afirma que lo más rápido y con más fuerza hace el movimiento, lo mayor serán el número de errores. El Dr. Allen Fox aborda esta cuestión en su libro *Pensar para Ganar*.

"Es más efectivo golpear la bola primero en la cancha y luego tratar de golpearla fuerte, que primero pegarle duro y luego aprender a golpear adentro. Golpear lentamente y bajo control le permite trabajar con un golpe en buenas condiciones mecánicas. Entonces, cuando usted falla, puede entender y hacer los ajustes. Pero cuando golpea la pelota sin el debido control, hay un aspecto al azar a sus golpes ganadores y los errores. Es difícil de ajustar y corregir sus movimientos. **La comprensión real de la mecánica de los golpes quizás nunca sea desarrollada.**"⁶

Por lo tanto, he aquí los consejos prácticos. Enseñe a sus alumnos a golpear la pelota tan duro como lo puede hacer en cada etapa de desarrollo, siempre y cuando pueda mantener la pelota adentro *casi todo el tiempo*.

Mito 4

Debe enseñarle a todos los 'juego moderno'. Los golpes de derecha con el agarre Eastern son cosa del pasado.

Estoy totalmente en desacuerdo. Yo no voy a profundizar demasiado en esto, porque hubo un excelente artículo sobre el tema escrito por Greg Moran, *el Juego Moderno, No Es para Todo el Mundo*, publicado en *TennisPro* (Enero/Febrero 2007). Si no lo ha leído, le animo fuertemente a hacerlo.

www.prttennis.org/resources/tennispro-magazine

En su lugar, me gustaría proporcionarle un poco de evidencia anecdótica para probar mi punto. En Carolina del Norte, juego en mi grupo de edad (55 años) a nivel estatal y seccional con dos compañeros diferentes (y buenos amigos) Johnny Post y Frank Eason. Estos jugadores, junto con mi compañero de dobles en Virginia, PTR miembro Marvin Hedgepeth, todos tienen golpes de derecha excepcionales, y cada uno utiliza un agarre eastern. En muchas ocasiones, los he visto jugar contra jóvenes de 16-18 años de edad con un alto ranking y ex jugadores universitarios, y los golpes de derecha de mis amigos eran más que un reto para las empuñaduras semi-western/western de sus oponentes. Además, mi hermana, Leigh Thompson Coss, quien ocupó el puesto #26 en el mundo en 1982, y una jugadora con el agarre eastern, dijo que ella nunca tuvo problemas contra golpes de derecha del 'nuevo estilo'. Leigh me dijo, "Parece que muchos de sus tiros rebotan cortos, pero incluso cuando tienen una buena profundidad en sus golpes de derecha, yo simplemente tomo la pelota al subir y la devuelvo más profunda y plana."

Lo que estoy tratando de decir aquí es que si un alumno, en particular un juvenil, muestra el progreso en el aprendizaje con un derecha de agarre semi-western o western, entonces siga con eso. Pero, si están fallando mucho y/o no pueden generar profundidad, entonces el agarre eastern es una alternativa viable. Si tienen un buen golpe de derecha y utilizan un agarre eastern, no lo toque. En cuanto a los jugadores más viejos se refiere, todavía siento que el golpe de derecha con agarre eastern, donde la muñeca / mano y la raqueta están alineadas para un buen contacto, es la mejor opción en la gran mayoría de los casos.

Mito 5

Cuando está enseñando la 'derecha moderna', se debe de hacer hincapié en un movimiento de limpiaparabrisas en el impacto de la pelota.

Estamos hablando de la percepción y de la realidad aquí. De hecho, vi a un tipo en el Tennis Channel dando una mini-lección en se lanzaba las pelotas para demostrar la derecha 'limpiaparabrisas'. Sos-tuvo que es la forma como la muñeca debe moverse al impactar la pelota. También he observado las lecciones impartidas por instructores de tenis, que dicen lo mismo. Por desgracia, en especial para los alumnos que no pudieron meter una pelota en la cancha, esto no es así. En el libro de Paul Roetert y Jack Groppe, *la Técnica de Tenis de Clase Mundial*, este tema fue investigado. Ellos aclararon, "En un estudio biomecánico en tres dimensiones de la derecha y revés de Agassi, su muñeca(s) estaba fija en el punto de impacto y no había movimientos de muñeca al impacto".⁵

Otros estudios han encontrado la misma cosa - los mejores jugadores se extienden en una línea bastante recta hacia el blanco después del contacto con la pelota. Es sólo al final del golpe que la cara de la raqueta se voltea, y esta es en función de la utilización de un agarre semi-western o western.

Mito 6

El estilo de servir de Roddick es un nuevo golpe y se le debe de enseñar a cualquier persona que tenga dificultad con el servicio más tradicional.

La preparación abreviada en el juego de hoy no es nueva en absoluto. Es, sin embargo, mucho más frecuente que en el pasado. Uno de los más rápidos servicios durante la década de 1930 fué el de el Jugador de Copa Davis Aleman, Henner Henkel. En un *Terrible Esplendor*, su entrega es descrita así, "el primer servicio de Henkel, que todos los jugadores estaban de acuerdo era el único en el mundo más rápido que el de Budge, era una maravilla fisiológica. No hacía más que traer su raqueta hacia arriba detrás de la oreja como un campo corto de beisbol haciendo un tiro rápido a primera base - una preparación que podía desenrollar fácilmente dentro de las paredes de una cabina telefónica - y luego darle como una honda."²

Mark Cox, un jugador profesional británico de los años 1960s y principios de 1970s, sirvió también de esta manera. ¿Es para todos? En mi opinión, no lo es. ¿Qué pasa si alguien tiene problemas con el servicio tradicional? Puede que sí y puede que no. Me gustaría saber si la persona había puesto el tiempo de práctica necesario tratando de desarrollar la habilidad con el método tradicional. Muy pocos alumnos realmente hacen una practica de calidad en sus saques. Si lo hubieran hecho, entonces y sólo entonces, tal vez.

Creo que el mejor consejo que he recibido de esto fue el que me dio Dennis Van der Meer en un TennisUniversity en julio de 1983. Durante uno de nuestros seminarios por la noche, le pregunté, "¿Cuándo cambiaría un golpe?" Su sabio consejo, "Cuando estás convencido de que el movimiento no tiene futuro."

Resumen

1. Vamos a considerar abandonar el término del 'tenis moderno'. Después de todo, la mayoría de los golpes no han cambiado. Si usted tiene que poner un nombre, llámelo el 'juego que se juega ahora'.

2. Es una falacia creer que tenemos que estar enseñándole a la gente a golpear más golpes ganadores. Estamos mucho mejor ayudándole a nuestros alumnos a reducir sus errores no forzados y a entender cuándo debe de tratar de hacer un golpe ganador.

3. Incluso a nivel profesional en el juego de hoy, al menos el 70% de los puntos finalizan con un error, la mayoría de los cuales son no forzados. Aunque los profesionales están golpeando la pelota más fuerte, las estadísticas son más o menos las mismas que en la década de 1930s.

4. El juego 'moderno' no es para todos. Si alguien sobresale en hacer una derecha con una empuñadura eastern, entonces deje el golpe tranquilo. Del mismo modo, si un jugador demuestra habilidad con un agarre semi-western, no lo cambie. Quisiera, sin embargo, recomendarle a los alumnos que aprendan a cambiar a un agarre eastern o continental cuando se enfrentan a un golpe raso que se desliza a su lado de derecha.

5. El concepto de derecha semi-western/western de 'limpia-parabrisas' es un término equivocado. Esta acción no debería de ocurrir en contacto con la pelota. Esto ocurre al final de un golpe y es un subproducto del golpe.

6. El estilo de servir de Roddick no es para todos. Sólo muevase a eso si el enfoque tradicional no tiene futuro para su alumno. A decir verdad, he visto más malos movimientos abreviado que buenos, sobre todo en torneos a nivel juvenil.

References

1. Grimsley, Will. 1971. Tennis: Its History, People and Events. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, NJ.
2. Fisher, Marshall Jon. 2009. A Terrible Splendor. Three Rivers Press, New York.
3. Tilden, Bill. 1925. Match Play and the Spin of the Ball. New York, American Lawn Tennis, 461 Eighth Ave.
4. Plagenhoef, Stanley. 1970. Fundamentals of Tennis, Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, NJ.
5. Roetert, Paul and Groppel, Jack. 2001. World-Class Tennis Technique. Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, IL.
6. Fox, Allen. 1985. Think to Win: The Strategic Dimension of Tennis. Harper Collins Publishers Inc., 10 E 53rd St, NY, NY 10022.

Mantente Fuerte, pero Flexible! Entrenamiento con Tubos de Resistencia para el Tenis

por *Allistair McCaw*

La fuerza de un jugador de tenis es importante y, sin importar el nivel que tengan, la necesita para mantenerse libre de lesiones y saludable. El tenis es un deporte que requiere que los jugadores tengan fuerza para producir la velocidad de raqueta necesaria para crear golpes poderosos, mientras que al mismo tiempo ser lo suficientemente flexible para tener un movimiento eficaz alrededor de la cancha. La naturaleza del juego pone mucho énfasis en la parte superior del cuerpo, especialmente en los hombros, las muñecas y la espalda. Cuando se trata de una pieza de equipo que se ocupa de esas cuestiones, no busque más allá que un tubo de la resistencia, también conocido como una banda de resistencia.

Ventajas

Aunque existe un lugar definido para otras formas de entrenamiento de fuerza, como pesas, por ejemplo, los tubos de resistencia le ofrecen a sus jugadores la oportunidad de realizar una gran variedad de ejercicios funcionales, específicos al acondicionamiento de tenis, a una fracción del costo de otros equipos de ejercicios.

Otra ventaja es que se puede llevar casi a cualquier lugar y entrenar sin la necesidad de mucho espacio o ir a un gimnasio.

Sin embargo, la mayor ventaja de entrenarse con un tubo de resistencia es que le permite a los jugadores fortalecer sus músculos sin causar dolor muscular o dolor. No sólo mantiene los músculos fuertes, pero también flexibles. Los tubos están disponibles en una variedad de niveles de intensidad desde leve hasta muy fuerte, y puede ser utilizado por cualquier nivel o edad.

¿Quién puede usarlos?

En el ATP y WTA Tour, ud. encontrará la mayoría de los jugadores trabajando con tubos de su resistencia. Se han convertido en una herramienta esencial para los jugadores de alto nivel que tienen mucho en juego y necesitan mantenerse saludables.

También son ideales para los jugadores juveniles. Personalmente, yo no soy un gran creyente en que los niños menores de cierta edad y/o capacitar en la etapa de crecimiento se entrenen con pesas.

Usted también encontrará a los fisioterapeutas utilizando esos tubos para ejercicios de rehabilitación, especialmente cuando se trabaja con pacientes que tienen problemas de hombro. De hecho, cualquier persona puede beneficiarse de este tipo de entrenamiento, jóvenes y viejos.

Los tubos de resistencia son una herramienta esencial en la formación de los programas de mis jugadores, y se incluyen en el prehab (un enfoque proactivo para la prevención de lesiones), entrenamiento de fuerza y rutinas de calentamiento. Los ejercicios incluidos en este artículo cubren algunas de estas áreas antes mencionadas.

Una última cosa, asegúrese de elegir la fuerza de resistencia correcta, y verificar siempre el tubo antes de su uso, ya que cualquier forma de resistencia elástica puede romperse. Que tenga un entrenamiento feliz!

Rotadores Externos

Procedimiento

Jugador se para con un tubo que viene a través de su cuerpo. El codo esta doblado a 90 grados y apoyado en un lado del cuerpo. El jugador tira el tubo hacia el exterior, manteniendo el codo apretado contra el costado.

Series y repeticiones

2 x 15 por brazo

Objetivos

Hombro



Rotadores Internos

Procedimiento

Jugador se para con un tubo pegado lejos de su cuerpo. El codo está a 90 grados y en reposo contra el costado del cuerpo. El jugador tira el tubo a través del cuerpo, manteniendo el codo presionado contra el costado del cuerpo.

Series y repeticiones

2 x 15 por brazo

Objetivos

Hombro



Rotadores Externos Altos

Procedimiento

Jugador se para con un tubo pegado delante de el/ella. Los codos están altos a 90 grados en línea con los hombros. Manteniendo los codos a 90 grados, el jugador tira el tubo hacia atrás.

Series y repeticiones

2 x 10

Objetivos

Parte superior de la espalda y los hombros



Trabajo de Muñeca - la Palma Hacia Abajo

Procedimiento

Jugador se sienta con el tubo de apoyo en el pie y la muñeca descansando sobre la rodilla en la posición de las palmas hacia abajo. El Jugador tira el tubo hacia arriba y luego lo libera nuevamente.

Series y repeticiones

2 x 15 por brazo

Objetivos

Muñecas y antebrazos



De Pie Remando

Procedimiento

Jugador está de pie con los brazos extendidos hacia el frente, sosteniendo el tubo de resistencia en un agarre con las palmas hacia abajo. Desde una posición con los brazos extendidos, el jugador se aleja del tubo, con lo que sus codos están más allá del lado de su torso. Las palmas de las manos del jugador ahora deben de estar mirando hacia el interior.

Series y repeticiones

2 x 15

Objetivos

La espalda superior y los brazos



Pectorales

Procedimiento

Tubo se fija detrás de jugador con los brazos extendidos a lo ancho. Manteniendo los brazos extendidos, el jugador pone los brazos juntos hasta que las manos se toquen.

Series y repeticiones

2 x 15

Objetivos

Pectorales y brazos



Lo Importante en la Iluminación de la Cancha

por Mary Helen Sprecher

¿Cómo podemos amar a nuestras canchas cubiertas? Vamos a contar las maneras. Pueden ser utilizadas todo el año, independientemente del tiempo, sea cual sea el programa, sea cual sea el nivel de juego. Por lo general no necesitan mantenimiento estacional, ya que nunca se congelan/descongelan. El viento no es siempre un factor, y el sol siempre brilla sobre ellos, gracias a los sistemas actuales de gran iluminación.

Pero entonces llega el día. Mira a su alrededor y se da cuenta que las canchas no se ven como antes. La superficie está sucia, las redes se están cayendo, y la iluminación no brilla tan brillante. Incluso la división entre canchas se ve un poco mal. Faltan meses hasta que la instalación se pare, y se enfrenta a una apretada agenda. Las ligas están a punto de comenzar, Cardio Tennis se está calentando, y las lecciones y las clínicas están en pleno apogeo. ¿Cómo va a corregir todos los problemas a la vez?

Las buenas noticias - usted no tiene que hacerlo. Después de todo, no todo ocurre al mismo tiempo. Usted hace un momento dio la impresión global de una instalación que se veía un poco cansada. Los problemas de menor importancia y detracciones molestas se colaron poco a poco. Usted los puede vencer (y traer su cancha de vuelta a un acabado de primera clase), trabajando de la misma manera.

Haga una caminata rápida a través de sus instalaciones y haga una lista de los problemas que ve. A continuación, haga una orden de prioridades. Si hay algo que necesita ayuda profesional, haga primero esa primera, de modo que usted pueda meterla en su horario. Otros trabajos que usted puede hacer por sí mismo debe de ser ordenados según los suministros que son comprados, o si se puede hacer el trabajo, ya sea antes o después de que las canchas estén ocupadas.

Que Haya Luz

De acuerdo con Bruce Frasure, de industrias LSI en Cincinnati, Ohio, "Es una buena idea comprobar los niveles de luz al comienzo de la temporada. Medidores de luz a precios razonables se pueden comprar en el concesionario de suministro industrial local (un ejemplo sería Grainger) para este propósito. Utilizando el diseño de la iluminación original de base, comprobar los niveles de luz en cada momento con el medidor de luz. Si los niveles de luz se han depreciado más del 30% a partir del diseño original, sería una buena idea limpiar y relampar los aparatos de iluminación. Limpieza y cambio de lámparas por grupo es siempre más económico que la limpieza de manchas y cambio de lámparas individuales."

Las lecturas de luz deben de ser tomadas en varios puntos alrededor de la cancha (ver diagrama). El medidor de luz es puesto a tres pies por encima de la superficie de juego. Medidas horizontales y verticales se toman. Mediciones verticales se toman con el metro hacia arriba, las medidas horizontales se toman con el medidor paralelo a la superficie.

Hasta si usted no sospecha que algunas luces están quemadas, recuerde que la iluminación se deprecia con el tiempo, y puede no estar produciendo una iluminación óptima por más tiempo. Según un artículo publicado en la revista *Tennis Magazine* de la Industria en 1992, (la publicación que ahora se conoce como *Racquet Sports Industry*), "En la planificación de los niveles de iluminación, la edad promedio de los jugadores también debe de ser considerada. Un estudio demostró que un jugador de 50 años necesita seis veces más luz, y un jugador de 60 años necesita 15 veces más luz, para ver tan eficazmente como un jugador de 20 años de edad."

Debido a que un equipo especializado y/o personal pueden ser necesarios para relampar o realizar reparaciones, este es un tema que debe de abordar primero. Una fabricante de iluminación de canchas de tenis o un contratista puede aconsejarle sobre cómo proceder.

En la superficie

A medida que pasa por la cancha, usted probablemente ha notado las marcas en la superficie. Marcas de zapatos, manchas, manchas en donde los individuos han botado alimentos o bebidas deportivas o café. Todo puede sumar a una superficie que parece que nadie se ocupa.

Aunque las canchas cubiertas suaves están llegando al mercado, la mayoría de los clubes, gimnasios y otras instalaciones cuentan con canchas duras (las de asfalto u hormigón, con superficie de una capa de acrílico, que puede o no puede ser amortiguado). Si su instalación tiene una de las superficies blandas nuevas, póngase en contacto con el fabricante o instalador para obtener información sobre la mejor manera para que se vea mejor, ya que requieren de un cuidado diferente al de una cancha dura.

"En primer lugar," dice David Marsden, de Boston Tennis Court Construction Company, Inc., en Hanover, Massachusetts, "tome una escoba y elimine cualquier residuo de la superficie. (Algunos contratistas prefieren un soplador de hojas.) Preste especial atención a la superficie cerca de la red donde la pelusa de la pelota, polvo y más tienden a concentrarse."

Si manchas son encontradas, dicen los contratistas, trate de usar agua tibia y un cepillo suave. Si eso no funciona, un detergente suave puede ser tratado. Si la mancha es más terca, contacte al fabricante de la superficie o al contratista que la instaló para sugerencias. Tenga especial cuidado si sus canchas están amortiguadas, ya que no quiere hacer nada que perforo o dañe la superficie.

"Una vez que haya conseguido deshacerse de las manchas", dice Marsden, "tratar de evitar que reaparezcan. Nunca permita que los líquidos distintos al agua sean llevados a las canchas."

Mientras que algunos problemas pueden remediarse en una tarde, otros pueden requerir un trabajo más complicado.

"Compruebe el estado de la superficie de la cancha dura," señala Marsden. "Busque el desgaste excesivo en las áreas de la línea de fondo, por lo general indicado por un aspecto brillante o una sensación resbaladiza bajo los pies. Superficies inconsistentes traen un rebote incoherente, lo que le resta al juego. Estos problemas deben ser abordados por un contratista durante la temporada baja. Para ello será necesario hacer los arreglos antes de ese tiempo."

Nota: Si usted ha estado pensando en añadir una pared, las líneas de Tennis10s, u otros cambios que afectarán a las canchas, mencionecelo ahora a su contratista, que lo puede asesorar sobre la cantidad de tiempo de espera que usted necesita, y si las canchas tienen que ser cerradas durante la instalación.

Alrededor de los Bordes

Una vez que haya abordado la superficie de juego, empiece a buscar alrededor de la instalación en su conjunto.

"Una nueva capa de pintura en los postes de la red es un buen toque," dice Marsden. "Los profesores también debe comprobar el estado de todos los accesorios, tales como las cestas de basura, bancos, anotadores y máquinas lanza pelotas. Pueden estar gastadas o en mal estado, y ahora es el momento de solicitar otras nuevas o hacer reparaciones. Verifique las redes, cortinas y telones de fondo. Cuando las cortinas y telones de fondo se sustituyen, tensar los cables en donde cuelgan para aspecto más nítido y ordenado."

Mantener la Temperatura o Encender la Calefacción

Algo que muchos profesores no suelen pensar es sobre el sistema de climatización en el edificio. Haga que un profesional haga una inspección y recomiende las reparaciones, cambios o actualizaciones. Además de mejorar la eficiencia energética, el confort del jugador será mayor. Una vez que se hagan las reparaciones, asegúrese de que su instalación está haciendo su parte también.

"Para evitar la pérdida de calor, revise que las puertas estén bien apretadas y aisladas donde la pared se encuentra con la fundación. Revise si hay fugas de aire o huecos abiertos", dice Marsden.

Tiene el poder

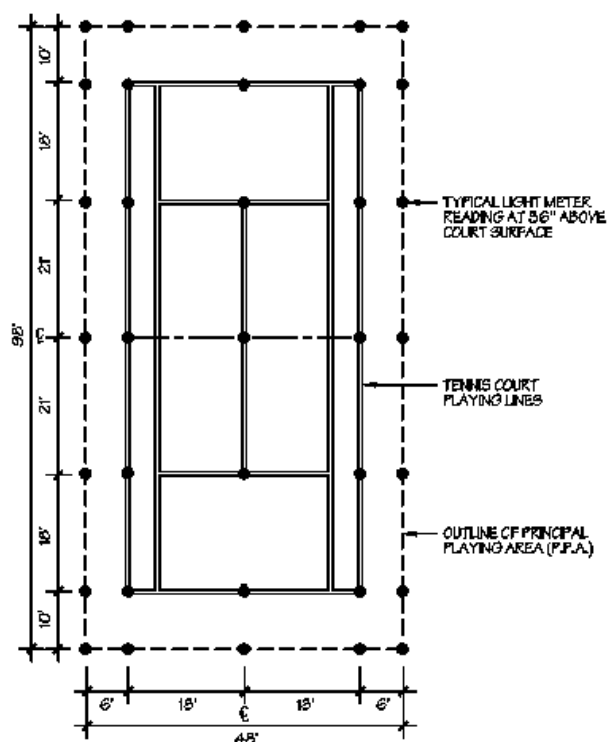
Asegúrese de que los enchufes eléctricos alrededor de la cancha están trabajando. Máquinas lanza pelotas, sistemas de sonido para Cardio Tennis y otros equipos deben ser capaces de funcionar en todas las áreas sin necesidad de utilizar cables de extensión, que pueden causar tropiezos. Un electricista puede hacer las reparaciones necesarias.

¿Qué más?

Si su centro de tenis cubierto incorpora otros servicios (una tienda de golf, vestuarios, área social / sala de estar, servicio de alimentos o máquinas vendedoras, por ejemplo), asegúrese de que estas áreas están también en buena forma. Si su cancha ha sufrido un poco, es probable que otros también lo han hecho. Sus jugadores apreciarán su atención detallista.

Como profesional, su trabajo no es sólo enseñar tenis, sino mantener un ambiente agradable para los jugadores. Ayudar a que esto suceda al mantenerse al día con asuntos pequeños antes de que se conviertan en grandes monstruosidades. Sólo le tomará unos pocos minutos cada día hacer un paseo por las canchas y hacer los ajustes que sean necesarios. Sus canchas brillarán como resultado.

Light Meter Reading Location Diagram



La iluminación que e recomienda para las instalaciones de tenis cubiertas

Iluminación Horizontal Recomendada				
Criterios de Desempeño	Clase I	Clase II	Clase III	Clase IV
Promedio Mantenimiento Horizontal de Candelas por pie cuadrado en PPA (1,2,4)	125 (1250 lux)	75 (750 lux)	60 (600 lux)	50 (500 lux)
Mantenimiento mínimo Horizontal de Candelas por pie cuadrado en PPA (2,4)	100 (1000 lux)	60 (600 lux)	50 (500 lux)	40 (400 lux)
Relación de la Máxima Uniformidad (3)	1.5	1.5	1.7	2.0

Iluminación Vertical Recomendada				
Criterios de Desempeño	Clase I	Clase II	Clase III	Clase IV
Promedio Mantenimiento Vertical de Candelas por pie cuadrado en PPA (1,2,4)	50 (500 lux)	30 (300 lux)	25 (250 lux)	N/A
Relación de la Máxima Uniformidad	2.0	3.0	3.0	N/A

Notas

1. Candelas mantenidas se determinan aplicando un factor de pérdida de luz (LLF) a la candelas iniciales o medidas. LLF depende de las características de la lámpara, mantenimiento de accesorios, las variaciones de voltaje y las condiciones atmosféricas. Normalmente varía entre 0,6 y 0,85. Consulte el manual de la Sociedad de Ingeniería de Iluminación y del fabricante del accesorio para los valores de las publicaciones LLF adecuados.
2. Promedio y mínimo de mantenimiento de las candelas deben de calcularse en el Área de Juego primaria (PPA) con los valores de las cancelas multiplicados por el LLF apropiado.
3. Relación de uniformidad se define como la relación de la máximas candelas divididas por las mínimas candelas.
4. Área de Juego primaria (PPA) se define como el área que incluye 6' más allá de la laterales y 10' detrás de la línea de base.

Clasificaciones Típica de la Instalación			
Clase I (1)	Clase II	Clase III	Clase IV
Profesional	Colegio (2)	Colegio (4)	Escuela Secundaria (6)
Internacional	Clubes de Tenis (6)	Escuela Secundaria (6)	Clubes de Tenis (6)
Satélite	Residencial (6)	Clubes de Tenis (6)	Parques y Recreación (6)
Challenger	Parques y Recreación (6)	Residencial (6)	Colegio (5)
Colegio		Parques y Recreación (6)	

Notas

1. instalaciones de Clase I generalmente implican producción de transmisiones de televisión de calidad. Estas instalaciones incluyen alojamiento permanente para los espectadores.
2. Las instalaciones que acogen intercolegios, pero sin los requisitos de la televisión. Estas instalaciones pueden tener asientos permanentes o temporales.
3. Eventos de tenis profesional, sin los requisitos de la televisión.
4. Instalaciones de colegios utilizadas principalmente para la práctica o de ocio.
5. Instalaciones de colegios utilizadas estrictamente para el juego recreativo.
6. Tenga en cuenta que algunos tipos de instalaciones aparecen en varias categorías. Los niveles de iluminación para una instalación específica deben de ser elegidos con base en el nivel más alto de habilidad, o espectador, y en los requisitos televisivos que se llevarán a cabo en las instalaciones. Se reconoce que los jugadores mayores requieren mayores niveles de luz. Las instalaciones con jugadores de mayor edad deben de ser diseñadas para niveles más altos de luz.

Exhibición de Convicción

La final de Wimbledon 2011

Djokovic vs Nadal

por el Dr. Larry Lauer

El jugador más fuerte mentalmente, Rafael Nadal, perdió la batalla de fortaleza mental en contra de Novak Djokovic en la final de Wimbledon 2011. ¿Qué pasó?

Al final de este artículo mi esperanza es que usted podrá apreciar el papel que jugó la confianza en esta final, que no era lo físico, los golpes, o la toma de decisiones que se encontraban en el núcleo de la pérdida de Nadal ante Djokovic. Estos eran meros síntomas. Fue el juego mental. ¿Qué significa para usted en el entrenamiento de jugadores de tenis jóvenes? Hay algunas lecciones prácticas que pueden ser transmitidas a sus jugadores para superar las barreras mentales que les impiden jugar su mejor bajo presión.

Que partido en la final de Wimbledon 2011. El actual campeón y todavía el jugador #1 en el ranking por un día más, Rafael Nadal, estaba jugando con el jugador más caliente del mundo y pronto #1, el Serbio Novak Djokovic. La dinámica del encuentro fue un cuento de dos partes. Nadal estaba 5-0 contra Djokovic en partidos de Gran Slam, mientras que Djokovic había ganado los últimos cuatro partidos. ¿Quién tendría la ventaja? Muchos pensaron que Nadal tenía una ventaja debido a su gran experiencia en finales de Gran Slam. Además, había dudas de que Djokovic pudiera quedarse con Nadal en un partido al mejor de cinco sets. Sin embargo, Nadal venía con un problema en un pie. En mi mente no había un favorito claro. Quien creía en sí mismo, jugaba su mejor partido, estaba relajado bajo presión y buscaba utilizar sus tiros iba a ganar. Ninguno de los jugadores tenía una debilidad evidente que su oponente podría atacar. No, esto sería una batalla física y mental hasta el final.

El partido comenzó con ambos jugadores manteniendo su servicio cómodamente. Luego al servir 4-5, Nadal se puso tieso, por su propia admisión, y perdió el set. "Probablemente, la parte mental es algo un poco peligroso para mí, porque cuando llegué a 5-4, jugué un mal partido con 30-0." Los próximos 10 minutos, fueron algo que no habíamos visto de Rafa, las cosas deshizieron rápidamente. Djokovic rompió de inmediato en el segundo y estaba bien en camino de una ventaja de dos sets. ¿Qué pasó con Nadal que es conocido por no soltar un punto, sin hablar de que su juego decaía sensiblemente por un set? "Tuve que jugar mejor para ganar, y no lo hice hoy. He jugado un poco menos agresivo. Lo más importante es (a) jugar bien en los momentos importantes. Hay unos pocos puntos en el partido que puede cambiar el partido, y yo no los jugué bien en el día de hoy."

Hay que darle todo el crédito del mundo a Novak. Estaba controlando la cancha al ser agresivo e ir por sus golpes. Tenía a Nadal a la defensiva. Djokovic estaba jugando con intensidad, compromiso y confianza. Cuando se combinan estos tres elementos cruciales, me gusta pensar en ellos como convicción. No hay mayor arma mental en la cancha de tenis que la convicción. La convicción es una creencia fija o de una empresa (de acuerdo con

dictionary.com). El juego de Djokovic en el año 2011 ha sido el epítome de la convicción. Él está dominando a los otros jugadores más importantes del mundo (Federer, Nadal y Murray).

Pero, ¿cómo se relaciona la convicción con el gran juego de Novak, sobre todo en la final de Wimbledon? Djokovic jugó con convicción, lo que le permitió competir con una intensidad de esfuerzo y más peso, profundidad, efecto, lo que sea, en sus tiros que Nadal no pudo igualar. ¿Por qué la convicción de Novak era mayor que la de Nadal, que en realidad es el maestro de la convicción en la cancha? Tiene que pensar que las cuatro victorias consecutivas de Djokovic sobre Nadal jugó un papel en los grandes momentos. Novak habló sobre recordar los partidos, como jugó, y luego se comprometió en repetirlos en Wimbledon. No hay mayor fuente de confianza que el reciente éxito. Por otra parte, Rafa admitió que perder cuatro partidos consecutivos ante Djokovic pudo haber hecho una diferencia en la final.

Cuando un jugador tiene convicción está reaccionando y no pensando. El jugador confía en las habilidades aprendidas y confía en su formación. Por lo tanto, trabajo de pies, la preparación, el contacto y la terminación están fluyendo, lo que le permite al jugador jugar su juego. La convicción de Novak para golpear sus tiros "con todo" le permitió estar al tope, así como ser lo mejor en el partido más importante de su vida.

Así como Djokovic estaba jugando, el gran campeón de Nadal fue capaz de romper a principios del tercero y volver al partido. ¿Cómo Nadal pudo regresar? Le puso más energía e intensidad en su juego, y empezó a ir por más y a creer en él. Nadal comenzó a bombear el puño y a gastar más energía. Rafa jugó con más convicción. Él fue capaz de ganar un mayor control de la cancha y pudo sacar a Djokovic fuera de su zona de confort. La resistencia de Nadal es increíble. Él sabe que el otro lo ha derrotado cada vez en el año 2011, y está jugando su mejor tenis en el escenario más grande, y sin embargo, encuentra una manera de recuperarse en el partido. Aún así parecía que el partido sería determinado más por la atención de Djokovic que la intensidad de Nadal.

Djokovic dijo que estaba disfrutando el hecho de que él tenía una ventaja de dos sets sobre el campeón y su enfoque se fue en el tercero. "Creo que me relajé un poco demasiado en el comienzo del tercer set. Yo no estaba centrado en el principio del tercer set. Obviamente, cuando estás jugando con un jugador como Nadal, el usa su oportunidad y regresa al partido."

Cada partido tiene altibajos. Es difícil mantener el nivel de intensidad y concentración que Djokovic mostró los dos primeros sets. También es natural comenzar a pensar en el trofeo, la ceremonia, la sensación de ganar Wimbledon, por lo menos en los momentos fugaces, a pesar de que Novak no habló de ello. Para los jóvenes,

es importante ayudarles a darse cuenta de que el objetivo no es mantener el foco de dos horas, sino reconocer rápidamente la falta de enfoque y ser capaz de volver a centrarse. Enseñarle a sus jugadores una rutina de reorientación como (1) secarse con una toalla y dejar de lado el último punto con una respiración profunda, y (2) centrarse en pensamientos simples, tales como ataque, rebotar en los pies, y jugar su juego.

A favor de Nadal, el pudo entrar de nuevo en el partido y tuvo su oportunidad en el cuarto set. Sin embargo, parecía que se puso un poco nervioso otra vez a finales del cuarto y perdió su saque. Djokovic entonces logró sacar por el campeonato de Wimbledon. Nunca he visto tantas respiraciones profundas antes de servir un primer saque! Djokovic hizo lo que Nadal ha hecho siempre, se tomó su tiempo y se organizó para cada punto. Él no se apresuró a la línea de meta. Novak meticulosamente trabajó a través del último game. Incluso a los 30 iguales, cuando Djokovic llegó a la red y ganó el punto, estaba pensando con claridad acerca de mezclar su juego y tratar de atrapar a Rafa haciendo un slice. Es fácil fallar en el momento mismo de la grandeza, pero Djokovic se había preparado para este momento. Sabía que podía hacerlo y fué a buscarlo. Novak fué por sus disparos y fué recompensado. Rafa, en cambio, fue menos agresivo, con su bola cayendo corta en los momentos importantes del partido, y pagó por ello. Aunque puede ser difícil convencerse en el momento, sus jugadores serán mejores al tratar de ir por sus tiros bajo presión que esperar por un error. Una vez más, la parte práctica de hacerlo es tomar su tiempo, seguir su rutina, tomar algunas respiraciones profundas, y prepararse para abordar cada punto con un enfoque completo de intensidad y disposición.

Después de ver este partido y escuchar a su entrenador decir que necesitan estar seguros bajo presión, los jóvenes jugadores de tenis probablemente traten de ser agresivos bajo presión e ir a por sus tiros. Desgraciadamente, jugar con convicción, no es una cura milagrosa, y una solución rápida. Sólo salir a la cancha y decir que lo va a hacer no cambia el hecho de que se pone nervioso en 5-iguales, se pone tenso, golpea corto y juega a la defensiva. Para jugar con convicción increíble, Novak tenía que creer en sí mismo, y tenía que hacer las cosas necesarias a través del tiempo para convertirse en #1 y ganar Wimbledon. Es difícil tener convicción cuando su revés se rompe. "Para este tipo de días, estuve practicando todos los días, con dedicación, al ser un profesional del tenis. Cualquiera atleta en el mundo sueña con ser # 1 en el mundo. Esto es algo que nos da mucha motivación."

Esta práctica que menciona Novak incluye el juego mental. Trabajar sobre las rutinas en los partidos de práctica y perfeccionar las habilidades mentales que trabajan bajo presión, como aprender a respirar profundamente, que crean una sensación de confort y serenidad, es crucial. Los jugadores quieren jugar su mejor bajo presión, pero a menudo dejan de practicar situaciones de presión. Y, ciertamente, dejan de practicar su juego mental en situaciones de presión. La fuerza mental no ocurre debido a que practica la visualización en casa antes de ir a la cama. Tiene que convertirse en parte de su entrenamiento diario como jugador de tenis, para utilizarlo como una herramienta antes de los partidos, durante los

cambios, y entre los puntos para obtener una ventaja y jugar su mejor juego. Como Rafa mencionó, si no está seguro, usted tendrá problemas en los momentos importantes. Los jugadores competitivos necesitan ponerse en estos momentos importantes y trabajar en su juego mental.

La final de Wimbledon fue también un gran recordatorio de que la fortaleza mental no es un elemento permanente - que viene y va, incluso dentro de un partido. La confianza de un jugador muchas veces depende de como hace juego con su oponente y la historia de cómo ha manejado las situaciones y los factores en un partido (por ejemplo, cerrando un partido, venir desde atrás, el viento, ir al baño por el contrincante, o una cantada cuestionable).

Examine lo que está sucediendo ahora en el circuito masculino. Federer está luchando para quedarse con Nadal y Djokovic. Esto tiene que afectar su juego mental. Donde Federer parecía ser impermeable a la duda (y por cierto, todo el mundo tiene dudas, recuerde a sus jugadores sobre esto) el cambio de situación ha permitido fisuras. Nunca antes había Federer perdido una ventaja de dos sets en un Gran Slam. Sin duda alguna, la confianza de Federer se ha visto afectada por el juego de Djokovic y Nadal, y la presión de competir con estos grandes jugadores que están en su mejor momento. Lo mismo podría decirse sobre el partido entre Djokovic y Nadal. Donde Nadal había dominado en el pasado, la racha ganadora de éxito de Djokovic volcó la ventaja mental. No importó tanto que Djokovic nunca había derrotado a Nadal en un Gran Slam, el factor de mayor éxito fue los éxitos recientes de Novak.

Para los jugadores jóvenes que no se han desarrollado completamente psicológica o emocionalmente, es difícil aceptar que la confianza va y viene. Usted puede dominar el juego mental, pero cuando juega en edades mayores o juega en un ambiente nuevo, su fortaleza mental se verá afectada. Es a menudo devastador y puede ser un bloque demasiado grande que ellos puedan superar. Siga ofreciendo ejemplos de cómo otros han utilizado el trabajo duro y la fe para sobreponerse a un bajón o lo que parece ser una barrera infranqueable. Por otra parte, ayude a sus jugadores a anticipar momentos en que su juego mental y la confianza son atacados; ayúdelos a darse cuenta de que es una parte normal del proceso de desarrollo y que pueden seguir para tener éxito.

Novak Djokovic es un gran ejemplo de un jugador que se quedó comprometido a pesar del dominio de Nadal y Federer en los Gran Slams y el número 1.

"Así que a veces se sentía un poco frustrante cuando llegaba a las últimas etapas de un Gran Slam, es decir, los últimos cuatro, ocho, y luego tenía que enfrentarse a ellos", dijo Djokovic. "Ellos siempre logran su mejor tenis cuando más importa. Pero, mire, usted sabe, es un proceso de aprendizaje, un proceso de desarrollo y mejoramiento como jugador de tenis, como persona, y sólo encontrar la manera de superar mentalmente esas presiones y las expectativas y los problemas que tiene. Siempre he creído que tengo calidad para vencer a esos dos tipos. Siempre he creído que tengo (la) calidad para ganar Gran Slams, y esa fue la única manera de estar

aquí en esta posición. Quiero decir, tengo el pleno respeto de esos dos tipos, lo que han hecho. Cada vez que juego contra ellos es un gran partido. Pero el enfoque mental, tiene que ser positivo. Usted sabe, tengo que ganar este partido. No hay otra manera."

¿Cuál es el mensaje principal de la final de Wimbledon? En la letra inmortal del grupo Journey, 'No deje de Creer'. Al mismo tiempo, creer no es suficiente. Para tener convicción y jugar un juego agre-

sivo bajo presión, los jugadores deben de poner el trabajo duro, al igual que Djokovic. Tienen que enfrentarse a sus miedos y superar sus debilidades. También tienen que desarrollar fuerzas mentales (o armas) y practicarlas continuamente. Entonces, y sólo entonces, se acercarán a su potencial, como Djokovic hizo en su imponente temporada 2011 y en el campeonato de Wimbledon.

Nota: las citas son de www.asapsports.com

¿Qué es lo Importante Sobre el Entrenamiento?

por Terry Boyle

Por algún tiempo ahora, he estado luchando para averiguar que lo que el jugador recreativo promedio considera es el entrenamiento. Obviamente, hay muchas variaciones del entrenamiento, así que vamos a definir el entrenamiento como cualquier tiempo pasado en la cancha que no sólo implica la competencia como el elemento primario.

No hay duda de que todos los jugadores, independientemente de su nivel, necesitan de todo tipo de prácticas para avanzar en su juego. Sin embargo, mi preocupación es que la mayoría de los jugadores recreativos están recibiendo mucho del mismo tipo de entrenamiento, o en muchos casos, el entrenamiento de forma incorrecta y no obtienen los beneficios completos de su tiempo en la cancha. Quizás tan importante es que es nuestra responsabilidad como profesionales de la enseñanza que nuestros jugadores estén conscientes de ello. Porque realmente, ¿en primer lugar, porque nos entrenamos? Mi respuesta - para ser capaz de reproducir movimientos biomecánicamente sólidos una y otra vez que se mantendrán bajo la presión de la competencia.

Echemos un vistazo a los diferentes tipos de entrenamientos y cómo los jugadores pueden obtener más beneficios de ellos.

Entrenamiento Universal

Esto implica generalmente a dos jugadores golpeando repetidamente la pelota con ninguna o poca intención de dirección (golpes de fondo, tal vez algunas voleas, tal vez algunos puntos o juegos con puntuación) y ninguna estructura, básicamente el interminable calentamiento.

1. Driles con un Compañero

En lugar del Entrenamiento Universal, los jugadores pueden añadirle valor a sus sesiones con rutinas específicas (ver la práctica deliberada). Lo mejor es establecer un formato que incluye un marco de tiempo para cada rutina o una meta de número de golpes, por ejemplo, 50 golpes cruzados de ángulos cortos de derecha, 50 golpes cruzados de derecha en toda la cancha, etc.

2. Driles en Grupo con un Pro

Ejercicios en grupo suelen ser de ritmo rápido, pero tenga en cuenta que como profesional, usted no está haciendo a los jugadores correr por el simple hecho de correr. Asegúrese de que los ejercicios tienen una conexión directa con el juego en sí, y que se replican situaciones reales que los jugadores encontrarán en la cancha durante el partido.

Ejercicios de grupo bien contruidos deben de incorporar rutinas situacionales, que incluyen ejercicios de desarrollo de juego de piernas, una combinación de pelotas lanzadas con la mano por el pro (o pareja), de lanzamiento de pelota muerta por el pro, lanzarse a uno mismo para empezar un punto, y el peloteo directo ya sea con un profesional o una pareja(s). Si su grupo de ejercicios no expone a sus jugadores a todos o a la mayor parte de lo anterior, es posible que desee reconsiderar la forma en que está desarrollando sus planes de clase.

3. Clases Particulares

Al igual que los ejercicios anteriores en grupo, quiere que sus alumnos le saquen el máximo provecho a su tiempo y dinero. Eduque a sus jugadores a prepararse para sus clases. En otras palabras, estar seguros de que cuentan con una o dos cosas que específicamente desean trabajar. Ciertamente, si usted ha tenido experiencia previa con el jugador, tendrá una buena idea de lo que es necesario trabajar. La conclusión es que la clase es una colaboración entre el alumno y el entrenador.

Esté dispuesto a decir las cosas como son. Sus alumnos deben de saber que hasta que se sientan cómodos con las cosas como cambiar el agarre o los métodos de los golpes, encontrarán que se regresan a sus viejas costumbres durante la competición. Esto se conoce como el "proceso residual. ¿Cuál es la mejor manera de ayudar a un jugador a ir más allá del proceso residual? Con la práctica deliberada.

La Práctica Deliberada

La práctica deliberada incorpora la importancia y el propósito a todos los componentes del juego. Peloteos de golpes de fondo tienen la intención de la dirección en donde las prácticas incluyen golpes de derecha / revés cruzados y paralelos. Otras rutinas que deben de ser incluidas los golpes de derecha invertidos, así como los golpes de fondo de volea desde todos los ángulos, servir y devolver, remates y practicas de saque CCC (callejón, al cuerpo, al centro).

A continuación las buenas noticias y malas noticias. Buenas noticias. La práctica deliberada es sin duda la mejor manera para que sus jugadores puedan conseguir una práctica de calidad, si están en la cancha con usted o sin usted. Los expone a situaciones de juego, ya que de manera eficiente desarrollan su trabajo de pies, colocación en la cancha, la producción del golpe, la sensación y el tiempo. La mala noticia es que no hay suficientes jugadores recreativos que saben acerca de la práctica deliberada y cómo este tipo específico de práctica los puede ayudar a disfrutar más de su tenis. Si está familiarizado con la regla de las 10,000 horas (se requiere de 10,000 horas de práctica para llegar a un nivel de experto de competencia en cualquier cosa!), usted se sentirá motivado para ayudar a los jugadores a sacarle el máximo provecho de sus sesiones de práctica cada vez y siempre.

Práctica Competitiva

Práctica competitiva es estrictamente partidos con juegos jugados en singles o dobles.

No me malinterprete. Todos necesitamos la práctica de partidos. Todos tenemos que jugar juegos, y muchos de ellos! Sin embargo, aquí es donde muchos jugadores recreativos se atascan. Ellos creen que jugando un montón de juegos competitivos los hará mejores jugadores. Bueno, probablemente tengan razón, pero sin la práctica deliberada, no tendrán un juego automatico que se estancará a su nivel. Tal vez por eso se ha dicho que los jugadores de 3.0, 3.5 y 4.0 tienen todos los trofeos! Todo lo que quieren hacer es ganar, ganar, ganar, y van a utilizar cualquier y todo tipo de agarres, reduciendo golpes, empujando los disparos y cualquier efecto para llegar a la cima.

Al final del día, supongo que todo es bueno, porque sólo ser capaz de salir y disfrutar del deporte del tenis es una bendición, no importa cuáles son los objetivos personales de nuestros jugadores, no importa lo que ellos consideren sea la práctica. Sin embargo, si usted quiere darle a los alumnos algo más a su juego, utilice preguntas como éstas para ayudarles a hacerse un examen de conciencia. Sus respuestas le darán una gran mapa sobre la manera de darle a sus jugadores lo mejor, y la formación más específica posible.

- ¿Tiene el deseo de ver lo bueno que puede ser?
- ¿Algunos de sus golpes / disparos no existen cuando los necesita?
- ¿Quiere jugar mejor dentro de su círculo de amigos?
- ¿Usted toma clases, recibe una buena enseñanza, pero parece que no puede incorporar las técnicas que aprendió en los partidos?
- ¿Le gustaría hacer la transición de sólo jugar al tenis hacer jugar al tenis de verdad?

Conclusiones

Aprender métodos simples (autodidacta o de un profesional) que le puedan proporcionar un cierto nivel de gratificación instantánea más que probablemente limitarán el desarrollo de un jugador de tenis. Nuestro compromiso con los alumnos debe ser el de no perder el tiempo enseñándoles métodos que van a tener que cambiar más adelante para poder elevar su juego a un nivel superior. Sin embargo, si usted está enseñando a un jugador social que ha desarrollado un juego único y, como tal, no siente que vale la pena el tiempo ni la energía para cambiar su juego, no cambie nada. Pero he aquí un consejo - para mantener el juego de su alumno fresco y para mantenerlo motivado, tendrá que enseñar con una perspectiva diferente. Pase su tiempo ahondando la táctica y la estrategia con ellos. Encontrar maneras como pueda guiarlos hacia nuevos descubrimientos en el posicionamiento, trabajo de pies y jugando un tenis inteligente, de alto porcentaje.

P. ¿Después de todo, ¿Qué es el entrenamiento?

R. Para los jugadores recreacionales, es el camino de ladrillos amarillos hacia la diversión en nuestro gran deporte.

