

# powerplay

tennis magazine



**ENTREVISTA A ROBERTO BAUTISTA N° 51 DEL CIRCUITO ATP**  
COACHES Y ENTRENADORES EN EL SIGLO XXI / COMIENZA EL SHOW DEL REVES A UNA  
MANO / EL SERVICIO Y SU JUEGO DE PIES / FAMILIAS DE TENISTAS / EL NIÑO Y SU DERE-  
CHA / DERECHAS DEMOLEADORAS 2 / PESAS SI O NO / CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

**AGRADECIMIENTOS Y COLABORACIONES :** Mayte Armero, Carlos Urrutia, Roberto Sassi, Luis Wyche, Jose Carrascosa (Saber Competir), Pablo Andújar, Jose Luis Aparisi, Daniel Gimeno, Francisco Fogues, Manolo Sandoval, Quique Rouselet, Jorge Celetino, Guillermo Fernandez (FOTOGRAFO OFICIAL) , Jorge Belles y Luis Mediero x ayudarme y escucharme, David Sanz (RFET) , Miguel Crespo (ITF) , Jose Luis Sanz, Cines Perez y Paco Vicent (APE) , Roberto Bautista, Pepe Vendrell , Jose Canos, Rafael Sanegre (gracias siempre), Alex de TECNIFIBRE, Mariano Peinado, Vicente Garcia quijada, Alberto Talavera y Miguel Maeso , Entrenadores del CLUB TENIS VALENCIA, Paco Roca, Vicente Monton, Jorge Roman y Amparo Botella , Ferran Calvo, Andrea Crespo, Carlos Fortea , Luis Rodriguez CLUB TENIS ESPAÑOL , Arturo Alagon, Andres Cozar, Juan Garcia, Domingo Ribeiro , Mariano Martinez y Julian Crespo (FTCV). Pepa de la concepcion, Gabriel Martinez , Boro Galana informatica, Rafa monillor (KIA), quique (PODOACTIVA), y a todos los entrenadores que dia a dia luchan por este deporte. Dirección Paco Almendros y Carlos urrutia. PVP 3,50€ (iva incluido) CD sin cargo edición limitada 500 unidades .Powerplay S/C cif J98 279 177. Email info @powerplaytennis.com telefono de contacto Paco Almendros 687 813 576. Valencia 2013.

## SUMARIO VOLUMEN N° 3

NUEVA GAMA KIA CEE'D  
desde 10.900€

www.kia.com

**pro\_cee'd**

**KIA**  
The Power to Surprise

**APROVECHA EL PLAN PIVE**  
**MERCAMOTO, S.L.**

- Avda. del Cid, 14. Valencia | Tel. 963 859 406
- Ctra. de Liria 152 Burjasot | Tel. 963 906 060
- Aldaya Tel. 961 518 565
- Alzira Tel. 962 411 076

Consumo (l/100 km): 3,8–6,5. Emisiones de CO<sub>2</sub> (gr/km): 104–149.

PVP Kia pro\_cee'd 1.4 CVVT Concept (incluido impuestos, transporte, acciones promocionales y plan PIVE del gobierno). No incluye gastos de gestoria y matriculación. Consultar condiciones y requisitos del Plan PIVE. Oferta aplicable para clientes particulares que financien a través de Santander Consumer EFC S.A. un importe mínimo de 7.000€ y una permanencia mínima de 48 meses. Oferta válida limitada hasta el 30 de Mayo de 2013 en concesionarios de Península y Baleares. Modelo visualizado no corresponde con el ofertado. \*Consultar manual de garantía Kia



### ROBERTO BAUTISTA

VIDEO ENTREVISTA AL N° 51 DEL ATP  
ANÁLISIS DE SU DERECHA DEMOLEADORA  
ADEMAS ...  
TRAINNG LOAD . DESDE ITALIA CON ROBERTO SASSI (JUVENTUS) CONTROL DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO A TRAVÉS DEL (RPE).  
MARIANO PEINADO . CLAVES PARA SER UN JUGADOR PROFESIONAL DE TENIS.  
QUIQUE ROUSELET. ANÁLISIS DE ALGUNOS DE LOS FALSOS MITOS EN TORNO AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA.  
MAL DE ALTURA . DANIEL GIMENO EN OPEN MADRID.



### DERECHA DEMOLEADORA

Roberto Bautista Agut nos muestra las principales características de una derecha diferente que merece estar entre las mejores del circuito ATP.



### STOP & GO

En esta ocasión analizamos el Footwork en el movimiento de servicio. Ferran Calvo nos propone los pasos para obtener un juego de pies realmente fluido y completo.

### COMIENZA EL SHOW

Algunos jugadores son capaces de realizar golpes mágicos con sus manos. Te damos la bienvenida al revés a una mano mas moderno y eficaz. Richard Gasquet N°9 ATP.

### FAMILIA DE TENISTAS

La Familia junto al Coach son elementos cruciales en la vida del atleta. Entendimiento, comunicación e interacción se intuyen como claves en esta complicada relación.

### COACHES EN EL SIGLO XXI

Analizamos algunas de las consideraciones más relevantes para entender las distintas competencias en torno al modelo de entrenadores y coaches en el tenis actual.

### EL NIÑO Y SU DERECHA

Probablemente la construcción de una buena derecha sea clave para el desenlace tenístico del jugador. Descubrimos algunos de los factores más esenciales.



# DERECHA DEMOLEDORA

ROBERTO BAUTISTA 51 ATP RANKING

Roberto finalizó en el Top 100 por primera vez gracias al duro esfuerzo en los Challengers, donde ganó tres títulos y completó un registro de 28-8...En ATP World Tour ganó tres partidos, uno en Miami (a Seppi) y dos en San Petersburg (a Lu, Gabashvili)...Clasificó en seis de los 10 torneos ATP que jugó, incluyendo su primer Grand Slam en el Abierto de Australia (perdió contra Mello). Cayó en la última ronda de clasificaciones de Wimbledon y US Open...Dos de sus tres títulos de Challengers fueron en polvo de ladrillo italiano, en Roma (a Machado) y Orbetello (a Lajovic). También ganó en casa, sobre pista dura, en Pozoblanco (a Brugues-Davi) y posteriormente irrumpió en el Top 100 el 13 de Agosto (en el No. 95).Su equipo técnico lo forman Esteban Carril, Pepe Vendrell, JM García y José Vicente Canos.



Analisis Paco Almendros



Evidentemente estamos ante un jugador diferente, una de las características quizás fundamental para entender su estilo de juego es la peculiaridad de su grip "este". De aquí nace sin duda alguna su natural tendencia agresiva desde el fondo y su perfecta adaptación en superficies más rápidas.

Nos ha parecido importante destacar en esta ocasión una muy buena posición de partida, o lo que denominamos una buena "**posición Atlética**". Una base de apoyo ancha, un centro de gravedad bajo y una postura de tronco erguida y elegante ponen de manifiesto una excelente preparación.

Por otra parte una buena salida hacia la pelota es sin duda determinante a la hora de alcanzar un buena posición de golpeo. Roberto Bautista ha realizado un primer paso explosivo de una manera verdaderamente sencilla y eficaz. Un backswing compacto y una mirada atenta cierran una perfecta salida.

Uno de los momentos que consideramos de mayor relevancia es cuando se alcanza la posición o lo que denominamos **STOP**. Observamos cómo el jugador demuestra una actitud de concentración y su movimiento de giro y preparación es realmente preciso.

A continuación Roberto se dispone a entrar en contacto con la pelota, observemos su giro de caderas en el impacto, su swing de fuera a dentro y su extensión casi total de su brazo derecho. Este detalle es común a los jugadores que utilizan empuñaduras

más abiertas pues de esta forma son capaces de generar mediante la utilización óptima de sus palancas la fuerza mecánica necesaria para realizar el golpeo de forma natural.

Al igual que ocurre en los grandes jugadores, la mirada de Roberto está fijada en el contacto, sus hombros y caderas han girado de una forma eficaz, generando mucha fuerza angular teniendo en esta secuencia de impacto una sensación completa de control y estabilidad.

Una buena extensión y terminación del golpe es importante para una correcta fluidez en el juego. Vemos como la extensión del brazo de Roberto hacia el objetivo es natural y quizás un poco más alta que en otros casos debido a su empuñadura. Es común a este tipo de jugadores pues les permite de este modo mantener la profundidad y altura de pelota deseadas.

Observamos también en este final de secuencia cómo el codo se mantiene a la altura del hombro izquierdo manteniendo criterios biomecánicos correctos con respecto a dichas terminaciones.

Cabe destacar de igual modo, que desde el principio al final, Roberto ha sido capaz de generar una rotación de 180º lo que ha producido mucho poder y control de pelota. Sin duda una fantástica derecha que merece estar entre las mejores del circuito profesional.

# (T)RAINING (L)OAD

## Calculo de la carga de entrenamiento usando como medida el RPE (indice de esfuerzo percibido).

Para alcanzar el nivel de élite, los deportistas deben ser capaces de soportar cargas de entrenamiento altas y evitar el síndrome de sobre-entrenamiento. Ciertamente y a todos los niveles, la identificación del punto critico a partir del cual el "rendimiento" se convierte en sobre-entrenamiento es individual y sin un correcto programa de control del entrenamiento muy difícil de identificar. El control sistemático y el seguimiento individual de la respuesta a la carga de entrenamiento, nos permitirá asegurarnos de la optimización de cargas para mantener a nuestros deportistas en la zona óptima de rendimiento.

El sobre-entrenamiento es un estadio de fatiga extrema y que conduce al deportista inevitablemente a un descanso que puede ser incluso de una duración prolongada en semanas con el impacto negativo que ello conlleva.

El Dr Mackinnon definió el sobre-entrenamiento: "... es un trastorno neuroendocrino caracterizado por los malos resultados en competición, la incapacidad para mantener las cargas de entrenamiento, fatiga persistente, reducción de excreción de catecolaminas, enfermedades frecuentes, trastornos del sueño y alteraciones del estado de ánimo".

Por regla general la carga de entrenamiento va acompañada de aumento del rendimiento. Pero desgraciadamente ésto sólo es real hasta un punto critico en que el esfuerzo es excesivo y supera la capacidad del deportista para poder recuperarse.

Esto conduce rápidamente a un estado de fatiga aguda que probable-

mente se convertirá rápidamente en sobre-entrenamiento, si no se toman las medidas de reducción de carga y recuperación adecuadas.

La relación carga - rendimiento y la capacidad de soportar altas cargas de entrenamiento son de tolerancia muy individuales y difíciles de cuantificar, puesto que mientras para los deportistas en formación, cargas de entrenamiento pequeñas pueden producir aumento progresivo del rendimiento, para los deportistas de élite grandes cargas de entrenamiento producen valores menores de índice de rendimiento.

Datos recientes ponen de manifiesto que este síndrome de sobre-entrenamiento es un verdadero problema y está muy extendido , pues se calcula que un 37% de los atletas han padecido esta alteración alguna vez en su carrera deportiva. Ademas la tasa de incidencia es mucho mas elevada en los deportes individuales que en deportes de equipo o disciplinas menos exigentes.

Evidentemente en la actualidad y según la investigación más reciente ,un programa de control y prevención del sobre-entrenamiento suele ser eficiente si tenemos en cuenta diversos parámetros de control : Supervisión e individualización de la carga de entrenamiento, control de la fatiga - estrés y recuperación. Garantizar la adecuada recuperación-control del sueño y proveer al deportista una hidratación y nutrición adecuada.

La manera más simple, pero precisa de la medición y control de la carga real de entrenamiento es el método (RPE). Publicado por el Dr Carl Foster (universidad Wisconsin). Es un

método realmente fácil de usar , no requiere ningún equipo especial en la pista o lugar de entrenamiento y nos ofrece resultados similares al método (TRIMP) pero sin la necesidad de registrar la frecuencia cardíaca en el mismo entrenamiento.

La percepción del esfuerzo (RPE) es un parámetro de fatiga recibido por el jugador. También se define como la intensidad subjetiva del esfuerzo percibido durante el ejercicio. Este parámetro puede referirse a un solo ejercicio ( entradas y salidas ), o puede de utilizarse para la obtención de una indicación de la sesión de entrenamiento completa.

La percepción del stres se mide mediante la utilización de la escala de BORG. Consiste en adjetivos y valores numéricos. Presenta una enumeración desde 0 a 10 , donde 0 representa sin esfuerzo y el valor 10 corresponde a la máxima percepción de esfuerzo que el jugador ha experimentado alguna vez.

A continuación se multiplicará el valor que nos proporciona cada jugador individual, por la duración total del ejercicio. El producto de estos dos parámetros constituye el valor de la carga del supuesto entrenamiento completo.

En el proceso de elaboración y del plan o plantilla de entrenamiento así como en el de la prescripción del ejercicio, existen diversas variables a tener en cuenta como son: Volumen, frecuencia e intensidad. Es aquí precisamente donde el control y la asimilación de la carga aplicada nos exige la mayor precisión.



## TENNIS SOFTWARE powerplay

CRUSAS

- . ENTRENAMIENTO EXCESIVO Y RECUPERACIÓN INSUFICIENTE.
- . DEMASIADA DUREZA Y POCO VARIEDAD EN LAS CARGAS (RPE) DURO.
- . AUMENTOS BRUSCOS EN REFERENCIA A VOLÚMENES E INTENSIDADES.
- . DEMASIADA COMPETICIÓN.
- . HIDRATACIÓN INADECUADA.
- . MALA CALIDAD NUTRICIONAL.
- . ESTRÉS



Analisis Paco Almendros

SÍNTOMAS

- . RENDIMIENTO POR DEBAJO DE LO HABITUAL INEXPLICABLE.
- . AUMENTO DEL (RPE) DE FORMA CONTINUA E INEXPLICABLE.
- . AUMENTO DEL DOLOR MUSCULAR.
- . NECESIDAD CRÍTICA DE RECUPERACIONES MAS PROLONGADAS.
- . AUMENTO DE LA SENSACIÓN DE SUEÑO.
- . INFECCIONES MAS FRECUENTES (RESFRIADO, GRIPE, ETC).
- . TRASTORNO SISTEMÁTICO DE CAMBIOS DE HUMOR.
- . ANSIEDAD E IRRITACIÓN.
- . DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN EN LA TAREA DIARIA.

**Se calcula que un 37% de los atletas han padecido síndrome de sobre-entrenamiento alguna vez en su carrera deportiva.**

**Powerplay tennis software dispone de todas las herramientas para el control del entrenamiento específico para el tenis. Muy pronto curso +software para todos .**

# EVOLUCIÓNATE



Ahora en Galana si traes tu Mac te lo actualizamos:

- Disco duro SSD. Más rápido.
- Memoria RAM. Más rendimiento.
- Nuevo sistema operativo. Más posibilidades.
- Actualización de programas. Lo último.

**EVOLUCIÓNATE A PARTIR DE 90 EUROS.  
VEN O LLÁMANOS Y TE INFORMAREMOS.**

**galana**  
INFORMÁTICA

Ruda:  
del Cid 7 > bajo      46016  
Tabernes Blanques  
> Valencia

Tel > Fax  
961  
850  
962

galanainfo  
galanainformatica.com

Distribuidor Autorizado

## EL TRABAJO, EL ÚNICO SECRETO.

En el tenis, al ser un deporte individual con unas características especiales, la componente mental tiene una importancia decisiva.

Vemos que todos los jugadores entre los 100 primeros tienen una gran técnica y una preparación física excelente. Porqué hay algunos que llegan a estar entre los 20 mejores y otros nunca lo consiguen? Y no quiero decir con ello que el llegar a estar el 60, 100 o 300 del mundo sea un fracaso, lo importante es llegar a lo mejor que puedas ser.

La respuesta está en la fortaleza mental de cada jugador. Por fortaleza mental entiendo la capacidad del jugador de manejar la presión y los nervios en los momentos importantes del partido, de abstraerse de los problemas personales y divertirse jugando, de competir aceptando el desafío, de aceptar los propios errores y aciertos del contrario aprendiendo de los mismos y de mostrar una actitud y lenguaje corporal de no rendirse durante todo el partido.

El tenis es un juego de sensaciones y hay que saber adaptarse a las sensaciones que cada día tienes en los partidos. Los grandes jugadores lo logran sin frustrarse, aceptando los hechos y adecuando su táctica a lo que sus sensaciones les permiten ese día. No se resignan ni entregan el partido, luchan hasta el final con lo que tienen y dan lo mejor de si mismos sin importar el resultado.

Podemos preguntarnos, esta fortaleza mental se nace con ella o puede entrenarse? En mi modesta opinión es muy, pero que muy entrenable. Se ha escrito bastante sobre el talento, El que poseas una habilidad especial para realizar una tarea determinada no determina que vayas a tener éxito. El éxito se alcanza mediante esfuerzo y sacrificio, amando el deporte que practicas, perseverando en tu empeño y respetándote a ti mismo y a los demás.

**CUANTOS EXCELENTE JUGADORES HAN QUEDADO POR EL CAMINO SIN CONSEGUIR SU OBJETIVO? HAY ALGÚN SECRETO?**

El secreto es el trabajo diario, el esfuerzo porque te gusta lo que haces sin esperar recompensa, la convicción de que lograrás tus objetivos dando lo mejor de ti mismo sin importar las circunstancias, sin excusas y aprendiendo a respetar y ser respetado por los demás.

Mariano Peinado © 2013



Igor Andreev atp player

# STOP & GO!

## INICIO DE JUGADAS



### SERVICIO & FOOTWORK

En esta primera imagen observamos que Ferrán obtiene una buena posición de trofeo como inicio en su movimiento de servicio. Caderas dentro de la pista un brazo izquierdo perfectamente extendido y una excelente flexión de unos 110° del tren inferior.

Si miramos detenidamente esta secuencia, vaticinar una buena explosividad en busca de la pelota es sencillo. Es aquí precisamente donde el **STOP** alcanza su máxima expresión como inicio fundamental y crítico del movimiento en el servicio. Una buena sensación de estabilidad y equilibrio completan la secuencia hacia el siguiente paso.

El jugador ha sido capaz de generar una muy buena rotación y de este modo el encuentro en el contacto es realmente eficiente.

El salto hacia la pelota constituye un elemento crítico en el trabajo de pies del servicio, pues resulta determinante para realizar un buena entrada en la pista que nos garantice el correcto e indispensable movimiento explosivo y un buen aterrizaje.

Analizando su posición, vemos una buena línea en el contacto con su brazo totalmente extendido, un extraordinario cambio de hombros y una mirada fija en la pelota. Nuestra segunda fase "**GO**" se ha completado.

El principio de "Acción reacción" es perfectamente aplicable en esta secuencia, la caída dentro de la pista con la pierna de atrás levantada, es consecuencia inmediata del poder que Ferrán ha sido capaz de generar hacia arriba .

Su entrada determina invariablemente un movimiento hacia delante fluido y relajado, característica común entre la gran mayoría de jugadores profesionales.

En muchas ocasiones si observamos a nuestros alumnos más noveles, esta entrada es casi nula, probablemente no han sido capaces de generar la suficiente fuerza hacia el punto de impacto.



### JUGADAS



### ASPECTOS ESENCIALES

Fluidez, coordinación, estabilidad y relajación es el común denominador que advertimos en la imagen de nuestro jugador.

Recuerdo que desde pequeño una de las cosas que más le repetía era donde se acaba la secuencia del servicio, hoy observo con satisfacción que la entrada detrás de la pelota forma ya parte de su movimiento natural.

Todo el peso del cuerpo ha sido trasladado detrás de la pelota, lo que llamábamos coloquialmente "empujarla" y que era parte primordial en su entrenamiento con el fin de crear un movimiento secuencial, fluido, coordinado y eficaz en su servicio.

in duda alguna el inicio de jugadas es una de las partes más importantes en el tenis moderno y donde se obtiene el control del punto. Ahora bien estamos convencidos de que un buen fundamento técnico, que nos ayude a salir de este movimiento es indispensable para obtener un resultado positivo.

Ferrán Calvo Eman, entrenado en sus inicios desde los 7 a los 15 años en las escuelas dirigidas técnicamente por Paco Almendros, hasta su incorporación en el (CAR) es uno de los jugadores más destacados en nuestro panorama nacional. Representa a nuestro país en diversas competiciones internacionales siendo en estos momentos uno de los jugadores con más proyección.

Agradecemos a Ferrán su desinteresada colaboración y su predisposición con nuestra revista y personalmente su confianza en nosotros durante su formación. ¡SIEMPRE ADELANTE !.



## Algunas consideraciones básicas para entender las distintas competencias en torno al modelo del entrenador y coach en el tenis actual.

Cuando preguntan que característica del coach es la de mayor relevancia, las respuestas por lo general incluyen el conocimiento exhaustivo del deporte, relación personal y profesional con los jugadores, organización y estructura, compromiso con su jugador y su equipo, nivel de confianza mutua, etc. Evidentemente son características valiosas pero, sin duda alguna, la percepción del control de la situación es obviamente la más importante.

Estamos convencidos que para ser un buen coach se debe ser capaz, sobre todo, de transmitir y reflejar a través del jugador su filosofía, sistema y su orden táctico. La información que posea el coach es totalmente inútil si no es capaz de transmitirla al jugador.

El jugador de tenis, aunque aparen-

puesta parece muy difícil. Los tenistas han sido capaces de ganar títulos y realizar excelentes resultados de diversas formas, compartiendo relación profesional con entrenadores, con ausencia de la figura del coach, con entrenadores tan sólo a tiempo parcial, en acompañamientos en torneos limitados o semanas sueltas, e incluso acompañados únicamente de familiares o fisioterapeutas. En algunas ocasiones, el coach sí puede ser un elemento decisivo en el alcance de sus objetivos. Del mismo modo, la presencia y la tutela de un gran coach no es una garantía de victoria y éxito en un jugador con talento.

Algunos ejemplos de estas circunstancias nos lo demuestra el circuito profesional: Paul Annacone vio como su pupilo Roger Federer se hizo con el triunfo en Wimbledon. También con

lo suficientemente preparado o maduro en esa etapa.

Es obvio y natural que todos crean estar capacitados para transmitir sus señas de identidad y hacer mejorar a los jugadores con una hoja de ruta claramente marcada y definida.

Ahora bien, que el jugador recibirá o aceptará estas indicaciones siempre es, a priori, una de las grandes incógnitas. El coach debe ser en este alto nivel una persona flexible, tanto en la competición como fuera de ella. Tengamos en cuenta la cantidad de tiempo que pasan juntos viajando, entrenando, comiendo, e incluso compartiendo la misma habitación.

Deben ser comprensivos y tolerantes y, en ocasiones, deben relegar sus deseos y necesidades a los del jugador, e incluso deben ceder su cuota de



temente no lo demuestra es, complicado. Muy complicado. Su carácter, forjado a través de los años con un esfuerzo fuera de lo común, horas y horas de entrenamiento técnico, táctico, físico y mental, así como miles de partidos -con la carga emocional que ello supone- le hacen verdaderamente "duro" y fuerte. Esto puede convertirlos en reacios a cualquier posibilidad de cambio y en muchas ocasiones son verdaderamente resistentes a introducir ni si quiera pequeños detalles en su rígida estructura. Evidentemente, algo de razón deben de tener. Por ello, éste es uno de los motivos de que el entrenamiento de tenis sea tan apasionante, ilusionante y verdaderamente un desafío.

¿Qué influencia tiene realmente el coach en la producción de verdaderos campeones? Si contemplamos a los jugadores de élite, dar una res-

Pete Sampras logró durante mucho tiempo grandes proezas. Sin embargo, Federer mientras entrenaba con Peter Lundgren y Tony Roche ganó 11 títulos e incluso 3 Grand Slams. Roche entrenó también a grandes jugadores como Lleyton Hewitt y Patrick Rafter, consiguiendo títulos con ambos. Sin embargo, no fue capaz de establecer una relación de trabajo sólida con el suizo Federer.

Brad Gilbert entrenó a Andre Agassi durante mucho tiempo y lograron conquistar muchos títulos y consolidarse en la élite del tenis mundial. También su etapa con Andy Roddick desembocó -año 2.003- en su victoria en el US OPEN, pero esta relación con el tenista de Nebraska terminó repentinamente. Su siguiente compromiso fue con Andy Murray, pero parece que el escocés, a pesar del conocimiento y la experiencia de Gilbert, no estaba

protagonismo a la de sus discípulos aún cuando probablemente el conocimiento de la tarea y su ego es alto.

Si contemplamos el circuito femenino, comprobamos situaciones verdaderamente fascinantes. Muchos coaches son padres que en su mayoría no han tenido una formación tenística de acuerdo a sus competencias; sin embargo, parece ser que la relación padre - hija adquiere un protagonismo crucial para el desarrollo de las carreras de las chicas.

¿Será el "papá" Williams uno de los mejores y más acreditados entrenadores del tenis femenino? Las atletas que resultaron ser sus dos hijas Venus y Serena, han ganado los suficientes títulos tanto individuales como dobles para darle el suficiente crédito. Algo habrá hecho bien el progenitor...

Es inimaginable en otros deportes, pero en tenis está lejos de ser una casualidad: Yuri Sharapov (padre de María Sharapova), Stefano Capriati (progenitor de Jennifer), el de Mónica Seles, la madre de Elena Dementieva -que pocas veces cogió una raqueta-, o la tenista Caroline Wozniacki, cuyo padre fue deportista de élite, son algunos de los ejemplos más relevantes de esta curiosa relación paterno-filial.

La dinámica en el entrenamiento de jóvenes en formación es totalmente diferente. Pero su idiosincrasia es, cuanto menos, curiosa y no menos apasionante. En esta situación, el "entrenador-formador" es el responsable total y absoluto, ya que él es el que imparte el conocimiento y el jugador es el discípulo que está dispuesto a aprender y entender el deporte. Ahora bien, esto ocurre mientras los jugadores y su entorno mantienen actitudes disciplinadas de mejora continua y no le dan demasiada importancia a los resultados en la competición. Pero... ¿Qué ocurre cuando el alumno alcanza los niveles más altos en su categoría? En este caso, los entrenadores pierden algo de fuerza: mientras ellos consigan que el jugador siga ganando, él y su entorno seguirán tranquilos. Pero jojo! poco a poco, el entrenador suele pasar de ser una figura incuestionable a estar diariamente en entredicho. Que si ya no tiene el suficiente nivel, que los partners de entrenamiento no son lo suficientemente buenos... Cuestiones que antes eran aceptadas e incluso valoradas cambian repentinamente dependiendo de la velocidad con la que se han alcanzado los primeros éxitos.

Al principio, establecer el control de la situación y del entorno es aparentemente sencillo para el entrenador: siendo su conocimiento relativamente razonable y demostrando su profesionalidad, contará con la confianza de sus alumnos -y por consiguiente de sus padres, que obviamente significan un porcentaje elevado en esta apasionante y complicada relación-. Por regla general, la gente es atraída por la certeza y la seguridad, y no por la ambigüedad. Por tanto, un entrenador honesto y seguro de sí mismo, profesional, positivo y ordenado en su vida y su trabajo, hará que sus alumnos acepten sus instrucciones sin dudas y con las máximas garantías.

## El tenis es un deporte terriblemente jerárquico, incluso en los torneos más pequeños. También sucede durante las primeras experiencias competitivas.

Mi experiencia personal en este sentido avalan estas afirmaciones. He tenido el orgullo y el placer de poder compartir mi carrera con gran cantidad de jugadores de competición en distintos niveles y en distintas generaciones, desde jugadoras y jugadores WTA y ATP, tenistas del circuito ITF junior y, por supuesto, niños que han competido en el tenis de base. Cada uno ha sido diferente, único, y de cada uno de ellos he aprendido a conocer, sentir, disfrutar e incluso en alguna ocasión, por qué no reconocerlo, frustración. Pero siempre he intentado ver el lado positivo y ello, sin duda, me ha ayudado a manejar mucho mejor todas estas situaciones complicadas.

La cuerda comienza a tensarse cuando el jugador empieza a tener un sensible éxito competitivo. Éste y sus padres comienzan a plantearse las capacidades, habilidades y manejo de estas nuevas situaciones de éxito. Hay veces que de una semana a otra y tras 10 ó 12 años de trabajo ya no somos los mismos y parece que no servimos para nada.

El tenis es un deporte terriblemente jerárquico incluso en los pequeños torneos. El entrenador que gana o tiene al cabeza de serie 1 o los mejores jugadores, disfruta de la "maravillosa" experiencia de ser alguien ". Ello dificulta enormemente y en demasiadas ocasiones nuestra verdadera labor de formación y desarrollo a largo plazo e incentiva la peligrosa consecución de tempranos resultados. Ganar o enternar a los mejores eleva proporcionalmente el caché y el ego. Ahora bien, del mismo modo el jugador comienza a sentir ese subidón de vanidad y, cuanto más aumenta el éxito del entrenador -dependiendo de los resultados del atleta-, la cuerda se vuelve menos flexible y siempre resulta que la fuerza está del lado del jugador.

En esta situación, el entrenador tiene un problema importante y un riesgo de dependencia total y absoluta del jugador. Es aquí donde el preparador es sensible y está tentado de consentir al jugador actitudes negativas o incluso de no decir y/o hacer cosas que al jugador puedan "no gustarle". Pero en este deporte, las reglas parecen estar marcadas y cuando el tenista conquista el éxito, el entrenador es el mejor, se lo merezca o no. Le pese a quien le pese.

Definitivamente, mientras el entrenador es más famoso o disfruta de mayor relevancia que el tenista, el equilibrio se mantiene a favor de él. Pero... ¿hasta cuándo? ¿Qué campeonato cambiará las cosas? Quizás una victoria contra su mayor competidor en un torneo nacional, quizás un derrota con un competidor de menor nivel... ¿cuándo? Existen infinidad de motivos por los que los jugadores ofrecen actitudes extrañas y repentinos abandonando a su entrenador, y en muchas ocasiones demasiado pronto buscando nuevas oportunidades y sensaciones.

Creo sinceramente que una de las razones es que los jugadores han oído y tantas veces las mismas directrices e incluso con las mismas palabras, que llega un punto en el que todo lo que "su viejo entrenador" tiene que decirle ya no obtiene el impacto previsto. Ellos sienten que ya han aprendido todo lo que éste podía enseñarle, que ya no es suficiente su conocimiento y buscan nuevos horizontes.

Una broma en un torneo, una falsa verdad o una crítica hacen dudar una mente que todavía es susceptible de piadosos engaños. Sinceramente pienso que evolucionar significa caminar juntos. Ahora bien, abrir las puertas e incluso la mente a nuevas colaboraciones, nuevas perspectivas y nuevas maneras de entender este deporte es altamente positiva tanto para el jugador como para el entrenador. Es por esto que en la actualidad se está imponiendo el trabajo interdisciplinar y en equipo, donde cada componente vela por un interés común: el desarrollo del jugador a largo plazo y su incorporación a niveles competitivos adecuados.

En el entrenamiento con jugadores de élite todo es completamente diferente. Aquí, el jugador es poseedor de prácticamente el poder absoluto, y el trabajo del coach, (advertid que ya no me refiero a entrenador sino a coach) está en riesgo constantemente. Todo lo relativo al entrenamiento debe estar consensuado invariablemente con el jugador, cuestión lógica puesto que ya no estamos tratando con juniors con unas ganas infinitas de aprender, sino con un deportistas consagrados y de categoría mundial.

## El trabajo del coach en alto nivel es difícil y muy complicado, crítico y enclaustrado en una situación constante de alto riesgo tanto o más que la del propio deportista.

Ambas partes entienden esta situación y la aceptan como real y cotidiana. Como siempre, el equilibrio y el respeto mutuo serán indispensables en esta relación. El coach tiene la obligación de facilitarle la vida al atleta solucionándole absolutamente todas las tareas de su rutina de gira por el circuito profesional. El encordado, adquisición y organización de vuelos, reservas de hoteles, programación y reservas de las pistas de entrenamientos, búsqueda del rival apropiado para un entrenamiento provechoso, control de las tácticas y estrategias adecuadas en cada encuentro, etc. Estableciendo proyectos de logro y de tarea a corto y medio plazo, dando consejo y calmando al tenista después de una derrota y equilibrándolo cuando la tendencia es positiva para que no se venga arriba. En definitiva, en muchos casos el mayor valor del coach es su papel de compañero y amigo. Este rol se amplía a todas la áreas relativas al estilo de vida. Invariablemente, el poder está del lado del deportista.

Muchas veces vemos la televisión y observamos a los grandes coaches en los palcos, en una posición de relajación y placidez mientras su jugador domina en el marcador. También los vemos sufrir en muchísimos momentos de los partidos cuando las cosas no van tan bien. Incluso llegan a ser objeto de desprecios, desplantes, reproches o son increpados por parte de sus pupilos cuando la impotencia se apodera de ellos y la derrota se acerca inevitablemente. ¿Os imagináis por un instante el momento de la cena de ese día? ¿Qué le podemos decir al jugador cuando sus pensamientos tan solo son de enojo, frustración y se encuentra verdaderamente deprimido porque ha encadenado varias derrotas consecutivas y está harto de escuchar por enésima vez ... "no te preocunes", "no pasa nada", "estás trabajando bien y esto pronto cambiará", "tranquilo ... y todas estas repeticiones se convierten en milongas y se multiplican negativamente en su mente, haciendo tanto o más daño que la pérdida de los partidos.

Entonces está cerca la ruptura. Los resultados mandan en el circuito profesional y no todos los entrenadores están preparados para prever y manejar adecuadamente estas situaciones. Pero aún puede ser peor: imaginemos por un momento que por una sugerencia nuestra en esta etapa del entrenamiento, el jugador ha estado intentando añadir alguna "nueva habilidad" a su repertorio de golpes. O introduciendo pequeños cambios en estrategias o estilo de juego (lamentablemente, introducir novedades se desvía de sus parámetros habituales y le causa un perjuicio en sus primeros resultados) pero sigue sumido en la espiral de la derrota. En este preciso instante, el coach ha perdido toda su credibilidad.

En definitiva, creo sinceramente que el trabajo del coach en alto nivel es difícil y muy complicado, crítico y enclaustrado en una situación de alto riesgo tanto o más que la del jugador. Pero la vocación de los grandes entrenadores, pese a las adversidades, parece ser en esencia que el jugador se sienta feliz. Por supuesto que se pueden y se deben introducir pequeñas sugerencias de carácter técnico o táctico y de índole estratégica, si bien el grueso de los esfuerzos parece estar enfocado a hacer que el jugador se sienta bien, mantenga la motivación y sobre todo la ilusión por el trabajo y la competición.

En cualquier caso, y a todos los niveles, la implicación emocional del coach o entrenador, así como la búsqueda de la excelencia en objetivos competitivos, reforzarán el vínculo profesional y personal entre ambos. Los jugadores de tenis son capaces de sentir la implicación, la confianza y la verdadera pasión de su coach por ellos. Cuando esto sucede, ellos de alguna manera también se sienten identificados y obligados a responder con la misma carga de compromiso y lealtad.

También si el coach o entrenador no está verdaderamente implicado, si mantiene una actitud pasiva y poco comprometida, si no es serio, puntual, organizado y coherente con el estilo de vida elegido, no admite crítica o no asume su cuota de responsabilidad cuando los resultados no son positivos pero es el "héroe" cuando el resultado es victorioso, que no se engañe: son igualmente percibidas por el jugador y ellos probablemente perderán totalmente el control..

Normalmente en estas ocasiones el coach es totalmente indiferente hacia el proceso de desarrollo del atleta y

priman los intereses de resultados puesto que ello alimenta el ego y la jerarquía del coach. La incertidumbre en estos casos acompaña la relación hacia un probable camino de no retorno.

Estamos convencidos de que una buena relación profesional se debe establecer desde una labor eficaz, bien estructurada y organizada, intentando que cada entrenamiento y cada competición estén verdaderamente planeados. Pequeños objetivos o breves charlas de un par de minutos antes del comienzo de cada sesión ponen de manifiesto una buena predisposición e incluso obligan al atleta a mantener el mismo nivel de absoluta concentración y confianza entre los dos tripulantes del mismo barco.

Seamos los mejores entrenadores que podamos, sigamos avanzando por el camino del control y el aprendizaje e intentemos desde la humildad, perseverancia y honestidad, acompañar a nuestros jugadores a conseguir lo mejor de ellos. ¡Buen Trabajo!



Paco Fogues coach de Daniel Gimeno 49 ATP



Tecnifibre  
OFFICIAL PARTNER

STRENGTH IS  
NOT  
THINING  
WITHOUT  
CONTROL

FIGHT SERIES

For the next generation  
of baseline players.  
Power and spin.

Tecnifibre

Discover the On The Road program at  
[TECNIFIBRE.COM/ONTHEROAD](http://TECNIFIBRE.COM/ONTHEROAD)

ON  
THE  
ROAD  
TO THE ATP WORLD TOUR

# FAMILIAS TENISTAS

La familia es junto al entrenador un elemento crucial en la vida del deportista. Entendimiento, comunicación e interacción son palabras claves en esta complicada y apasionante relación .

Paco Almendros y Carlos Urrutia 2013

En innumerables ocasiones se ha hablado del interesante triángulo que forman entrenadores, la familia del jugador y el propio deportista. Evidentemente, para intentar comprender el comportamiento de cada uno de estos elementos necesitamos contextualizar, por una parte, el deporte en cuestión y, por otra, los diferentes y especiales roles que ocupan cada uno de ellos.

Cuando decidimos abordar esta cuestión intentamos recopilar información de todas las partes implicadas. Conversamos con algunos jugadores de distintos niveles, incluso con competidores más noveles, padres de jugadores, compañeros entrenadores, managers de tenistas profesionales, coaches y psicólogos del deporte.

También intentamos recordar y, por mi parte, visioné ponencias a las que asistí o pude obtener a través de las distintas organizaciones tenísticas: algunas de ellas resultaron más que interesantes y reveladoras. También navegué por Internet entre algunas de las asociaciones que ofrecen información al respecto, tales como la Federación Internacional de Tenis (ITF) y la Real Federación Española de tenis (RFET), intentando no dejar nada al azar para ser lo más honesto e imparcial posible sobre esta cuestión tan particular.

Mi experiencia con los jugadores y sus familias durante más de 20 años me ha ayudado a ser cada día mucho más comprensivo y desde luego comunicativo y tolerante.

Pese a ciertas opiniones, creo firmemente que el no haber tenido la "suerte" de entrenar algún TOP TEN no implica en ningún caso no tener la oportunidad de compartir información y experiencias con todos vosotros: padres, entrenadores y aficionados. A través de esta publicación

es nuestra obligación y ciertamente uno de nuestros principales compromisos.

En el 99% de las ocasiones, nuestro trabajo como entrenadores no llega a tan alto nivel competitivo. Posiblemente muchos no estemos lo suficientemente capacitados, otros no sean suficientemente tolerantes y muchos quizás no hayan encontrado el jugador ideal. Pero, por el contrario, nuestra responsabilidad y dedicación para con nuestros alumnos y jugadores es, por lo menos, de igual importancia, ya que somos los encargados de gestionar lo más valioso que nos puede ofrecer el niño: su tiempo, ilusión y, en definitiva, su sueño. ¿Es esto menos importante? Rotundamente no, aunque probablemente nuestros emolumentos sean totalmente diferentes a los grandes coaches del circuito profesional.

Dicho esto, me gustaría aportar algunos datos que consideramos determinantes. A lo largo de mi carrera profesional como entrenador he tenido la oportunidad de ampliar mi formación y desarrollarme como tal a través de diferentes cursos, congresos, ponencias, charlas, artículos, manuales, viajes a torneos, competiciones, etc. que me han permitido actualizarme, dándome la oportunidad de compartir y aprender conocimientos con otros profesionales y especialistas.

También he realizado cursos con algunos maestros de altísimo nivel, así como de psicólogos y docentes de los mejores considerados en estas cuestiones. En la mayoría de las ocasiones me he llevado siempre algo positivo y enriquecedor. Ahora bien, he podido advertir que en muy pocas ocasiones las familias del atleta han tenido la oportunidad de recibir información que les ayude a entender tanto este deporte como los compor-

tamientos y actitudes apropiadas a seguir. Estoy completamente seguro que, de haber tenido algún tipo de formación, podrían ofrecer a su hijos deportistas y compañeros de viaje los entrenadores una mejor adaptación y comprensión. "Ni siquiera nos han enseñado a ser padres y el niño no venía con el libro de instrucciones". Son palabras que he podido escuchar en algunas familias. Hasta la fecha, la formación para padres de deportistas estaba prácticamente olvidada. Aún en la actualidad existe muy poca información en este sentido.

Por esta razón, debe considerarse importante que esta falta de formación en el lado de las familias es un dato objetivo a tener en cuenta para la valoración de los distintos comportamientos y actitudes. Sinceramente están en considerable desventaja.

Analizemos en primera instancia algunas de las consideraciones dignas de reflexión a los familiares. Una de las principales características de nuestro deporte es el gran protagonismo del error. Sin duda, convivir con esta difícil y complicada situación no es del agrado de nadie puesto que implica frustración y enojo. Como consecuencia de este enojo se produce la pérdida de lucidez y probable -irremediablemente- la derrota.

Tan sólo imaginemos en nuestros trabajos diarios cometer errores cada 30 segundos. El enojo y frustración serían mucho mayores que la de nuestros hijos y tenistas. En una ponencia de Gustavo Luza, que he tenido la oportunidad de presenciar y analizar, hay una cuestión que me parece sumamente importante y que merece nuestra reflexión inmediata tanto para nosotros -entrenadores- como para los familiares de los deportistas.



Andrea Crespo 2013

Cuando les preguntamos a los niños cuál es su objetivo con respecto a su tenis, encontramos diferentes respuestas: ser Top 100, conseguir llegar al número 1 del mundo, estar entre los 10 primeros del ranking, jugar la Copa Davis, ganar un Grand Slam, ser profesional, etc.

Es importante respetar, animar e incluso estamos obligados a intentar proveer al niño de todo el soporte necesario para conseguir su ansiado sueño. Es bonito soñar, diría más es imprescindible que nuestros hijos tengan la libertad y capacidad de generar altas expectativas y persigan su objetivo con la máxima ilusión y convicción. Ahora bien, como padres y entrenadores, nuestra misión es reflexionar y situarnos en un plano real y consecuente, porque todos somos conocedores de la enorme dificultad y la remota probabilidad de que esto se convierta en una realidad.

Nuestro anhelo debe ser, en mi opinión, diferente. Debemos soñar con el desarrollo de la vida de nuestros hijos a través del deporte. Tener la

oportunidad de realizar esta labor es verdaderamente apasionante y sin duda gratificante. La formación a través del tenis proporcionara deportistas sanos, equilibrados, bien formados, cultos, probablemente con un buen nivel en el manejo de idiomas, luchadores, competitivos, educados y, con toda seguridad, les aportará un estilo de vida diferente y equilibrado.

Me gustaría comentar una experiencia personal y a mi juicio interesante para entender y reafirmar esta cuestión. He tenido el orgullo de ser entrenador durante la gran parte de su carrera deportiva de una jugadora valenciana, Andrea Crespo, que desde pequeña estaba situada entre las primeras del ranking en nuestra comunidad. Infinidad de torneos, campeonatos de España, torneos ITF e, incluso, las primeras fases de su etapa profesional adentrándose en el complicado recorrido por los torneos 10.000 de la WTA. Su sueño era ser tenista profesional, sus padres la apoyaron incondicionalmente y esto fue muy importante tanto para ella

como para mí, pues su positividad y sus ánimos nos ayudaron a los dos a seguir adelante.

Pero llega un momento en la carrera del jugador que debemos analizar a situación fríamente y ser conscientes con el futuro de nuestros hijos y deportistas. En esta ocasión creí que Andrea estaba demasiado lejos de conseguir su sueño de ser tenista profesional de alto nivel. Diversas causas, factores, resultados, comportamientos y actitudes en sus competiciones confirmaban este hecho.

Sin embargo, había conseguido forjar un carácter y una actitud que le permitió -no sin un gran esfuerzo- cumplir todos los requisitos para ser fichada por una universidad Americana. Hoy Andrea es feliz, ha conseguido una beca completa en Florida de unos 300.000€, estudia una carrera apasionante y relacionada con el deporte y, sin lugar a dudas lo más importante, sigue jugando al tenis y compitiendo como número 1 de su universidad.

## El 44% de los niños sugieren un cambio de actitud en sus padres. El 24% quieren ir solos a los torneos. Proponen el aumento de la tolerancia con respecto a las expectativas creadas.

Hoy, sus padres, Andrea y yo nos sentimos recompensados por todo el esfuerzo realizado. El sueño de Andrea, jugar al tenis, sigue latente en ella. Y el nuestro de proporcionarle una formación a través del deporte, también.

Crear expectativas reales es competencia de los adultos, así como marcar los límites de la realidad. Pero que el niño nunca deje de soñar debe ser para nosotros un verdadero compromiso.

Ué opinamos padres, entrenadores y jugadores sobre esta interacción es una información de máxima relevancia con el fin de mantener una relación fluida, estable y duradera. A través de la página oficial de la ITF hemos podido constatar algunos datos realmente interesantes y que ponen de manifiesto la complejidad de esta particular relación.

El primer dato que observamos en los antecedentes a esta investigación es que, en demasiadas ocasiones, los padres sucumben a el reto emocional que supone la competición de sus vástagos y en los partidos se "transforman": Existen varias formas de transformación realmente curiosas.

Se convierten en jueces indicando al niño las bolas que son buenas o malas, incluso cuestionando la validez y el orden presumible en los cuadros del torneo, cuestionan las decisiones de los árbitros, vociferan o interfieren en el encuentro y en demasiadas ocasiones se descontrolan emocionalmente.

En la investigación a la que aludimos se constató que un 80% de los encuestados (padres, entrenadores, directivos e incluso los jugadores) admitió que existe una importante falta de comunicación entre progenitores y entrenadores.

Estas son algunas de las respuestas que los entrenadores dieron sobre su relación con los padres y algunas de

las quejas que se repitieron en la mayoría de las ocasiones:

**- LOS PADRES NO NOS DEJAN TRABAJAR, PARA ALGUNOS PADRES NO TENEMOS CREDIBILIDAD, LOS CHICOS TIENEN A VECES DOS ENTRENADORES Y LOS CONFUNDEN, LOS PADRES QUIEREN QUE SUS HIJOS GANEN SIEMPRE -.**

Interesantes también algunas de las respuestas que en el grupo de padres se constataron hacia los entrenadores:

**- LOS ENTRENADORES NOS ENGAÑAN, DICEN QUE EL NIÑO SERÁ UN CAMPEÓN PERO NO LO ENSEÑAN A COMPETIR, NO CUMPLEN CON SU FUNCIÓN, NO APROVECHAN EL TIEMPO Y NO LOS CORRIGEN NI ESTIMULAN LO SUFFICIENTE -.**

Y estas son algunas de las necesidades de cambios de actitud en los padres que sugirieron los niños y que revelaron estos porcentajes.

**- EL 44% DE LOS NIÑOS SUGERÍAN UN CAMBIO DE ACTITUD EN LOS PADRES EN SU LENGUAJE ORAL E INCLUSO EN EL NO VERBAL. LES PROponían AUMENTAR EL NIVEL DE TOLERANCIA AL NO CONSEGUIR LAS EXPECTATIVAS DESEADAS UN 32%.**

**UN 24% DE LOS NIÑOS ENTREVISTADOS PREFERÍAN IR SOLOS A LOS TORNEOS O CON EL GRUPO DE ENTRENAMIENTO .**

Como vemos, diferentes respuestas e inquietudes que nos trasladan la necesidad de una mayor y fluida comunicación con el propósito de prevenir futuros conflictos. Como entrenadores, tenemos la oportunidad de pro

gramar un trabajo adicional que trate de resolver estas cuestiones.

Con ayuda de la programación de unas tutorías con carácter mensual o bimensual podríamos compartir información, repaso de objetivos y metas para situar exactamente que lugar ocupa el deporte, en nuestro caso el tenis de competición.

En estas reuniones también podemos establecer realmente qué y cuánta importancia representan en la formación el niño a través del deporte el plano familiar. En definitiva, ofrecer una alternativa de entrenamiento para padres donde logremos encontrar los puntos en común en beneficio del atleta.

Observamos, según esta investigación, que existen diversos tipos de padres y que cada uno de ellos demuestra conductas diferentes. Así mismo, comprobamos cómo afectan de una u otra manera el tenista.

Desde el padre-entrenador hasta verdaderos economistas que apuntan y registran todos los resultados, coeficientes, porcentajes, probabilidades de éxito y fracaso, dinero gastado... como si se tratase de una inversión. Otros analizan el ranking de su hijo y por supuesto el de sus competidores. También nos encontramos con padres obsesivos, sobreprotectores, críticos y ambivalentes...

Pero es justo reconocer que existe un porcentaje muy elevado que se muestran afectivos y dispuestos al correcto desarrollo de sus hijos deportistas. La buena educación, primar el esfuerzo anteponiendo el resultado y disfrutar de la carrera deportiva de sus hijos son sus principales y verdaderos objetivos.

En nuestro próximo número intentaremos analizar estas tipologías y cómo afectan en el comportamiento del niño. En demasiadas ocasiones, el efecto es contrario a los deseos de los adultos interfiriendo en su carrera.

## Nuestro sueño como padres y entrenadores debe ser la formación de nuestros hijos atletas a través del deporte.

# Business without boundaries

Russell Bedford España Auditores Consultores

Bienvenidos a Russell Bedford España

Para Russell Bedford España cada empresa es un caso particular que requiere soluciones específicas elaboradas a la medida.

Nuestros profesionales reciben más de trescientas horas de formación al año. Todo esto lo hacemos con un solo objetivo: la satisfacción de nuestros clientes.

Les ofrecemos los servicios profesionales que nuestra Firma presta. No es una lista exhaustiva ni puede serlo, porque las oportunidades de mejora de una empresa no pueden estar limitadas por ideas ni metodologías inamovibles.

Oficina Valencia  
C/ Transits, 2  
46002 Valencia  
Tel 96 350 93 53  
Fax 96 353 52 69

Oficina. Madrid  
C/Ayala 27, 6º dcha.  
28001 Madrid  
Tel 91 142 53 70  
Fax 91 142 53 72



[www.russellbedford.es](http://www.russellbedford.es)

# TRABAJO FUERZA DE

**Análisis de algunos de los falsos mitos en torno a la utilización de pesos.” La práctica con pesas afecta positivamente en la altura y el peso de los jóvenes atletas”**

El trabajo de fuerza en la actualidad se manifiesta como uno de los pilares básicos en el entrenamiento de jugadores de tenis. Es una de las cualidades más importantes.

Según un estudio de Naruhiro Hori y Robert U. Newton,(School of exercise Biomechanical and Health Sciences, Edith Cowan University, Joondalup, Western Australia, Australia).

Los individuos con una mayor marca en la Cargada de Fuerza Colgante (ejercicio típico de halterofilia), en relación a su peso corporal, poseen un mayor rendimiento en las capacidades de salto y sprint.

Serafimidis en su libro “The Weightlifting, concluye que la práctica con pesas afecta positivamente en la altura y peso de los jóvenes atletas” Otro autor, Ramsay et al. (1989) informan de que no hay diferencias significativas en altura entre jóvenes que practican o no pesas, y Kraemer (1989) informa de que el código genético no puede ser alterado por el entrenamiento.

Falk & Tenenbaum (1996) que encasan la práctica con pesas como de buen uso para el desarrollo de la altura de jóvenes en edad júnior.

Existe mucha leyenda negra en torno a esta cualidad, hasta hace muy poco tiempo hablar en este sentido con deportistas jóvenes suponía irremediablemente un rechazo unánime e inmediato por parte de asociaciones médicas, y por supuesto de los padres de los deportistas.

**EN PRINCIPIO SEGÚN LOS DATOS QUE HEMOS PODIDO CONSULTAR HASTA HOY NO EXISTE NINGÚN ESTUDIO QUE DEMUESTRE NINGUNA DE ESTAS TEORÍAS, SI BIEN ES CIERTO QUE UNA MALA UTILIZACIÓN DEL MATERIAL O UNA TÉCNICA INADECUADA ELEVAN DE MANERA CONSIDERABLE ESTOS RIESGOS DE LESIÓN.**

**Falsos mitos**

No crecerás. **Falso**, si acaso crecerás más porque el trabajo de fuerza estimula la hormona del crecimiento (GH).

Hasta los 16 años no hay que empezar a hacer pesas. Relacionado con el anterior. **Falso**, hay que empezar mucho antes, con lo que nos aseguraremos una buena técnica y un esqueleto más fuerte (Las pesas aumentan la DMO densidad mineral ósea). Si empezamos con 16 años, no le sacaremos beneficios y nuestro jugador se dejará el tenis con 18, sin haber alcanzado un nivel de fuerza aceptable, que le ayude a ganar y a no dejarse el tenis.

Siempre hay que empezar con fuerza-resistencia. **Falso**, no pasa nada por empezar con trabajo de fuerza explosiva directamente con menos series y repeticiones. Lo que tiene que prevalecer es el peso a levantar, que tiene que ser el adecuado.

Aumentarás demasiado la masa muscular. Depende. Para niños **falso** hagas lo que hagas porque no tienen esa capacidad por la carencia de hormonas (testosterona) y en jóvenes o adultos depende cómo trabajes, aunque podría ser verdadero si trabajas mal utilizando técnicas de fisioculturismo que son las que se han venido utilizando hasta ahora.

Te harás más lento. Depende de cómo trabajes. Sí, si trabajas mal, rotundamente no si trabajas bien. Perderás flexibilidad. **Falso**, independiente del trabajo de fuerza, depende de lo que la trabajas. Mejorará con las técnicas de fuerza que propondremos a continuación.

Las pesas hay que trabajarlas de forma lenta. **Falso**, eso será si lo que quieras es convertirte en un tenista lento.

Si haces movimientos explosivos sin haber pasado primero por movimientos lentos te lesionarás. **Falso** porque lógicamente mandará el peso, y se empezará con un aprendizaje técnico bien planificado que hará que esto no ocurra.

**Existen 3 tipos de fuerza:**

- 1 Fuerza máxima (no es la del tenis).
- 2 Fuerza resistencia (la entramos diariamente en las sesiones de tenis).
- 3 Fuerza explosiva . Esta es la que nos interesa.

**Una buena técnica y un buen programa son esenciales para no correr riesgos totalmente innecesarios.**

**En la actualidad el trabajo de fuerza se manifiesta como uno de los pilares básicos en jugadores de tenis. Contrario a lo que pueda parecer apenas existe hipertrofia muscular.**

**Existen 3 tipos de fibras musculares:**

1. Fibras lentas.
2. fibras intermedias
3. fibras explosivas ( estas son las únicas que vamos a utilizar jugando al tenis, puesto que los movimientos en este deporte son de carácter explosivo.)

**Existen 2 tipos de entrenamiento con pesas :**

1. Entrenamiento con maquinas ( por su diseño es muy complicado que puedan cubrir las necesidades en cuanto a fibras explosivas).
2. Entrenamiento con pesos libres, este tipo de entrenamiento que utilizan mancuernas, lastres, balón medicinal si que permiten realizar diferentes movimientos explosivos.

**Existen 2 formas de trabajo con pesas:**

1. Mono-articular . Solo se trabaja un músculo por ejercicio aislando el resto. Este es el trabajo de un gimnasio convencional con maquinas y trabajo de fisioculturismo, inapropiado para los tenistas, puesto que su primordial

finalidad de estos ejercicios es hacer crecer el músculo.

2. Multi-articular . Trabaja el mayor numero posible de grupos musculares y articulaciones al mismo tiempo. Es la base de lo que ahora se denuncia "entrenamiento funcional". Son ejercicios acelerativos (trabajo de halterofilia y similares).

Nuestra propuesta es el de un trabajo basado en la halterofilia puesto que es un deporte de fuerza explosiva, nunca de fuerza máxima.

A continuación te damos una serie de razonamientos que creemos interesantes avalando nuestra propuesta.

1. Contrario a lo que puede parecer no existe prácticamente hipertrofia muscular .
2. La mejora en la velocidad de desplazamiento en la cancha de tenis es notable.
3. Mejora en gran medida el salto horizontal y vertical. Esta cuestión viene relacionada directamente con la velocidad, puesto que la carrera no es mas que una sucesión de saltos, cuanto mayor es la capacidad de impulsión se incrementa la velocidad.

En algunas ocasiones hay levantadores que igualan o mejoran la capacidad de salto a deportistas de disciplinas como el baloncesto o voley.

4. Muestra mayor nivel de simetría. Es uno de los trabajos que te puede ayudar a paliar los efectos de una escoliosis . Creemos que es muy difícil compensar la espalda de un jugador de tenis con ejercicios de goma o tan solo jugando con la mano no dominante.
5. Mejora la capacidad de lanzamiento y ello implica una sustancial mejoría en cuanto a velocidad de servicio.
6. Asimismo previene eficazmente de todo tipo de lesiones musculares.
7. Utiliza el mismo metabolismo energético que los esfuerzos generados por el tenis (anaerobico - alactico ).

También nos gustaría referirnos a grandes preparadores que lo avalan de la talla de Horacio Anselmi ( Nabaldis, Del Potro, Rios, Massu), Jezz Green (Murray). También encontramos grandes profesores como Gonzalez Badillo (profesor del máster alto rendimiento del COI). Y ademas nos gustaría añadir : Multi-articular, multi-muscular y acelerativo.

Autor Quique Rouselet. Marzo 2013.

O  
**FRIAS RAQUETS & SPORT**

TENIS . PADEL . SQUASH . FRONTON

C/ MAESTRO SOSA 31 . 46007 VALENCIA . TEL 96 342 33 32 . [WWW.deportesfrias.com](http://WWW.deportesfrias.com)



**ZARLON**  
CORDAJES

DISTRIBUIDOR OFICIAL . JOSE LUIS SANZ BOLUDA . TELF 655 992 821  
[info@clubdeteniscarlet.com](mailto:info@clubdeteniscarlet.com)

PRESENTANDO ESTA PAGINA TE DESCONTAMOS 10 € EN LA COMPRA DE TU BOBINA

# COMIENZA EL SHOW

Roger Federer, Richard Gasquet, Grigor Dimitrov, Feliciano López, Montañés, Tomy Robredo, Nicolás Almagro, wawrinka, Tomy Hass, García-López, Blake, Youzhny, Javier Martí.

Estamos viendo como cada vez existen más jugadores en el circuito profesional masculino que utilizan esta modalidad.

En los próximos años probablemente veamos jugadores mucho más versátiles y con muchos más recursos en la zona de red. Quizás esta modalidad de revés a una mano sugiere mayor poder de creatividad...

Ciertamente en la mayoría de las escuelas de tenis el porcentaje de predilección por el revés a dos manos es mucho mayor, sin embargo también es cierto que el aumento de la utilización de este revés a una mano es más considerable.

En próximas ediciones analizaremos los distintos pros y contras desde la perspectiva de su enseñanza en edades más tempranas.



Analisis Paco Almendros

Una buena posición de partida es el inicio de cualquier excelente ejecución. En esta primera secuencia podemos observar una imagen realmente significativa de la calidad en su próximo golpe, mirada fija a la pelota una base de sustentación ancha que predice un primer paso excelente y un buen movimiento relajado y eficaz.

El Backswing (preparación inicial) es sin duda alguna una de las partes fundamentales que caracterizan a los grandes jugadores. Richard Gasquet es un buen ejemplo, comprobamos que la unidad de giro ha sido verdaderamente compacta y determina una muy buena predisposición a la recepción del disparo del oponente. Observamos en esta toma la correcta posición en los ángulos de la muñeca que le garantizan la utilización de una fuerza mecánica verdaderamente eficaz.

Una de las características de los jugadores con revés a una mano, es su predilección por las posiciones cerradas y neutrales. Veamos en esta secuencia el gran giro que ha producido con su tronco, manteniendo su cabeza en una posición realmente cómoda y equilibrada. Los ángulos que componen la palanca-muñeca se mantienen ofreciendo garantías de fluidez y relajación. Su mirada refleja absoluta concentración.



Probablemente uno de los principales factores en la realización de un revés a una mano de clase mundial, lo determina la capacidad del jugador a mantener correctamente las distancias con respecto a la pelota. Como vemos, Gasquet en esta ocasión ha realizado una muy buena extensión de su brazo en este sentido y con ella garantiza un adecuado control en este aspecto.

Contacto, extensión y terminación son elementos clave cuando analizamos cualquier golpe en el tenis, como podemos comprobar en esta imagen la fluidez en este momento es total.

En esta secuencia realmente existen detalles que marcan la diferencia. Fijémonos cómo el jugador tiene la habilidad de mantener su mirada en el contacto, aún después de que la pelota ha salido de su raqueta. Esta capacidad de los grandes jugadores permite mantener las máximas garantías

de equilibrio, estabilidad y capacidad de concentración y abstracción. Por último el cierre del círculo con una recuperación elegante y fluida mantienen las condiciones idóneas hacia el posible intercambio.

Sin duda alguna uno de los reveses más espectaculares y de belleza plástica del circuito profesional masculino (ATP).



## MAL DE ALTURA

Que el deporte profesional puede llegar a ser muy cruel es un axioma. Una verdad irrefutable. Y el último ejemplo lo ha sufrido en sus carnes Dani Gimeno. El tenista valenciano defendía 2ª ronda en el Mutua Madrileña Open de Madrid. En 2.012 había vencido en primera a Víctor Hănescu y en la siguiente ronda sucumbió ante el número 1 mundial, Novak Djokovic, aunque el serbio tuvo que trabajar y sólo pudo sacar adelante el partido en el segundo set.

La presión por la defensa de los puntos obtenidos el año anterior era tan evidente como beneficiosa resultaba la altura de Madrid para el juego de Dani. Pero esa ventaja se terminó convirtiendo en un mal. El mal de altura. El mal que hacen las lesiones. En primera ronda jugó contra Feliciano López. En el primer set, el toledano ganó con comodidad. Gimeno necesitaba un punto de inflexión. Lo consiguió rompiendo el saque de Feli en el primer juego del segundo set. Desde ese momento, su tenis resultó imparable. Ganó con autoridad. Y en segunda ronda le esperaba Richard Gasquet.

El francés, número 9 del mundo, tiene un revés a una mano tan elegante como efectivo. Pero Dani ya sabía lo que era ganar a un top ten cuando, precisamente en Madrid, eliminó dos años antes al Austriaco Jürgen Melzer cuando era el número 7 del listado ATP. Daniel Gimeno Traver ganó el primer set, cedió el segundo y en el tercero arrasó.

Al acabar el partido, recuerdo que me dijo que había tenido un pinchazo en los isquiotibiales y se había enganchado de la espalda. No le di importancia, ni Dani se la quiso dar. Estábamos demasiado eufóricos pensando en la tercera ronda alcanzada y en la posibilidad de llegar a cuartos de final, donde en teoría esperaba Roger Federer.

El partido contra Feliciano fue lunes, y contra Gasquet martes. Miércoles descansaba y jueves jugaba contra Pablo Andújar, tan buen valenciano y tan buen tenista como Dani. De trayectorias paralelas, Pablo había caído en el ranking más allá del puesto 100 esa semana y Dani era top 50. El favorito era Dani. Pero en los últimos años, se había impuesto Andújar en el head-to-head.

Comenzó el partido sacando Dani. Restó Pablo perfecto y le rompió el saque. Al siguiente juego, recital de Gimeno y contra-break. Sacó Dani nuevamente y ganó con autoridad. Era netamente superior a Pablo. En el cambio de juegos, su entrenador asentía con la cabeza para animarle: "sí, Dani, sí". Pero el tenista le miraba y le decía que no con la cabeza. "No, Paco, no", le decía a su coach, Paco Fogués. "Que no qué? Qué dices Dani?" y el jugador repetía "que no, que no"... se había roto el músculo isquiotibial.

Dani Gimeno siguió jugando, cada vez más cojo, pero aún arrastrando la pierna y todo siguió a un nivel tenístico altísimo. Pero la rotura se iba asalvajando y Dani se tuvo que retirar. La estampa de Gimeno Traver abandonando la pista llorando se ha convertido en una de las imágenes del Mutua Madrileña Open de Madrid. Putas lesiones. Pero el tenis es así.

Por cierto, como Nishikori se cargó a Federer en esa misma tercera ronda, no hubo opción al premio de jugar viernes contra Roger. Pablo Andújar fue quien accedió a cuartos de final, ganó a Nishikori, y se plantó con justicia en semifinales. Pablo fue un caballero en su reacción a la lesión de Dani, igual que Gimeno se alegró de corazón del grandísimo torneo que cuajó Andújar.

## DE LA CONCEPCION



JOYEROS . DISEÑADORES  
C/Moratin 11  
46002. VALENCIA . 96 122 166

# DERECHA EN EL NIÑO

Paco Almendros y Carlos Urrutia 2013



**Probablemente la clave de lo que ocurrirá en el futuro depende de su derecha. El desarrollo eficaz de la técnica es un elemento crítico en las primeras etapas de formación.**

La derecha del jugador es, sin duda, una de las áreas que probablemente marcarán el destino y se convertirán en la clave de lo que ocurrirá en el futuro. "La mejor forma de predecir el futuro es crearlo" y, por desgracia, la construcción de unos buenos fundamentos técnicos en la derecha muchas veces se detienen entre los 12 ó 14 años, incluso antes si los resultados competitivos son positivos.

En este artículo nos gustaría analizar los diversos aspectos técnicos a tener en cuenta para el desarrollo en el niño de una derecha que le ofrezca las máximas garantías. En la actualidad observamos, sobre todo en el circuito masculino, que el golpe de derecha "moderna" está altamente dominado y cada vez en mayores ocasiones por empuñaduras extremas, lo que produce realmente muchas revoluciones en la pelota. Pero cuando tenemos jugadores de 8, 9 y 10 años el objetivo no debe ser crear "mini Nadales" con grips tan extremos, pues este condicionamiento le puede conducir al éxito y también al fracaso más estrepitoso. Aun cuando a edades tempranas los éxitos en su carrera fueran relevantes, podíamos estar haciendo las cosas verdaderamente mal y podemos condicionar al jugador o limitarlo en su juego para siempre.

Es de suma importancia que el niño sea capaz de aprender y comprender ciertos fundamentos técnicos que finalmente le conduzcan a el desarrollo de un arma sencilla pero moderna y eficaz. Para ello vamos a intentar describir y ordenar algunas consideraciones que intuimos necesarias para la consecución de esta apasionante tarea.

#### **TODO COMIENZA CON LA ELECCIÓN DE SU EMPUÑADURA:**

Es un factor clave y determinante. En este sentido he podido vivir ciertas experiencias con jugadores de 10 y 12 años a los que prácticamente tenía que dar una ponencia con los pros y contras de las empuñaduras más extremas, incluso con algún padre que

no estaba dispuesto a realizar estos críticos cambios dado que el niño ganaba ya algunos torneos.

En este sentido, en nuestra academia tenemos predilección -en edades más tempranas- por grips más hacia la "este" y "semi Western". No nos gustan los grips extremos por diversas razones; entre ellas, creo que no pueden aprender a "atravesar" la pelota, en la mayoría de ocasiones se sienten tan cómodos golpeando atrás que es muy difícil hacerlos progresar hacia bolas más cortas. A veces, la pelota lleva tanto efecto que se queda realmente corta y la extensión del golpe se rompe demasiado pronto, incluso el terrible problema de las bolas bajas (recordemos que estamos hablando de niños).

Me gustaría no ser malinterpretado: no soy de los que determinan cuál es mejor o peor. En mi opinión, debemos observar detenidamente al jugador, su creatividad, control, velocidad de pelota y, sobre todo, sus debilidades. En este sentido, a mi modo de ver hay un factor crucial: el contacto. Si observamos a jugadores como Andy Roddick, nos damos cuenta que ya de joven era capaz de mantener el punto de contacto idóneo aún cuando la pelota alcanzaba mayores velocidades. En este aspecto debemos observar si el niño es capaz de mantener ese punto ideal de contacto aún con velocidades más altas e intensidades y situaciones competitivas.

Creo que para las chicas debe ser diferente. Los hombres y mujeres en alto nivel golpean a la pelota de manera totalmente distinta, basta con ver la televisión y analizar el juego de las grandes jugadoras. Ellas también fueron niñas. En el tenis masculino podemos hablar de efectos, variedad, ángulos, improvisación, magia, etc. Incluso los ángulos hacen que los hombres salgan mas allá del pasillo de dobles. En el tenis femenino todo es diferente y las jugadoras juegan muchísimo mas plano. La variedad, vueltas, ángulos e improvisación son ciertamente algo

menores.

#### **OTRO DE LOS PUNTOS CRÍTICOS ES LA PREPARACIÓN O "BACK SWING".**

Evidentemente, la unidad de giro compacta es cada vez más determinante. Una preparación demasiado larga dificultará enormemente la fluidez hacia el punto de impacto y, por consiguiente, el timing en la ejecución. Es fundamental el trabajo diario en esta cuestión pues se debe automatizar para obtener respuesta inmediata de giro y al mismo tiempo compacta.

#### **LA ZONA DE CONTACTO ES LA PARTE QUE GENERA MÁS SATISFACCIÓN Y TAMBIÉN MAYOR DECEPCIÓN.**

Como cuestión de suma importancia, creemos que uno de los problemas más acuciantes se relaciona directamente con el juego de pies y la llegada, pues los brazos y piernas aún son demasiado cortos. Es fundamental que los chicos/as sean capaces de generar el golpe delante y en un punto de encuentro dulce. A partir de ahí también aprenderán a extender y terminar de una manera fluida y armónica. Antiguamente, tanto a entrenadores como a jugadores se nos ha enseñado que existen tres posiciones de llegada a la pelota: abierta, cerrada y neutral. Ahora bien, las investigaciones demuestran que existen más de 15 movimientos en el contacto. Los jugadores se mueven antes, durante y después de ese impacto. Lo hacen dependiendo de la altura de la pelota, de la distancia que se encuentren sobre ella y la intencionalidad que quieran transmitir en el golpe. Es por esto que si queremos entender -y por supuesto, enseñar- a los niños/as debemos avanzar hacia conceptos de movimiento y contacto mucho más dinámicos.

Entendamos que a estas edades, independientemente de su empuñadura ellos/as juegan sobre todo con el brazo y la raqueta pasa a ser un elemento claramente dominante.

**Las deficiencias en el desarrollo atlético no se manifiestan hasta las últimas etapas juniors. No debemos descuidar estos importantes aspectos en la formación del deportista.**

**PARA QUE EL NIÑO UTILICE SU CUERPO, LA TRANSMISIÓN ADECUADA DE TODA LA CADENA CINÉTICA ES ESENCIAL EN EL DESARROLLO DE UNA BASE TÉCNICA ADECUADA**

Por otro lado, pasar muchas bolas por encima de la red puede en algún caso significar una buena coordinación ojo-mano pero en absoluto es garantía de un buen golpe. Nuestro pequeño jugador necesita fluidez y la adquisición de adecuadas y buenas sensaciones, la fuerza mecánica con la correcta utilización de cadena cinética, centro de masa y palancas probablemente sean el camino y la garantía hacia la consecución de un golpe limpio.

**LA CABEZA Y EL TRONCO SON LAS PARTES MÁS PESADAS DEL CUERPO HUMANO.**

Por ello, promover a edades tempranas su control es de vital importancia puesto que añadiremos estabilidad en la carrera, eliminaremos movimientos superfluos y nos ayudará a mantener la atención. Estas son algunas de las razones que el mantenimiento idóneo de la cabeza y su estabilidad son fundamentales en absolutamente todos los niveles. En un artículo de Scott Murphy relacionado con los secretos de la sincronización existe una referencia clara y objetiva en relación con el control de la mirada en el contacto que realizan los grandes jugadores. El lo llama algo así como "viendo las cosas como Roger". Ciertamente Federer y algunos grandes deportistas incluso de otras disciplinas tienen la asombrosa habilidad de mantener la mirada en el contacto aun cuando la pelota ya ha abandonado la raqueta.

Quizás llegar a este alto nivel sea una tarea complicada pero establecer una correcta posición de la cabeza y mantenerla firme en este momento tan importante se puede y se debe entrenar.

En este mismo artículo, Scott nos muestra un ejercicio interesante y fácilmente aplicable. Hace que el niño cuente hasta 2 después que se ha producido el contacto y antes de desplazar su mirada. Este ejercicio debe comenzar con situaciones totalmente controladas y con pelotas fáciles y, lo más importante, tan sólo con una pelota (no series rápidas). Cabe recordar que el objetivo de este singular ejercicio no es más que centrarse en la observación prolongada. A medida que esto va progresando es impresio-

nante la mejoría que el niño siente en su zona de contacto. Ahora quizás es el momento de ir añadiendo algo más de dificultad al ejercicio con 2 pelotas, introduciendo objetivos, etc. Al confiar en lo más profundo de la mente y centrar la mirada hasta después del contacto estamos eliminando muchos factores externos que conducen a la creación de diferentes e inevitables errores.

Es cierto que los grandes jugadores esta acción la realizan de una manera instintiva y totalmente natural. Lo mismo ocurre con algún movimiento y juego de pies y esto nos conduce a dos caminos perfectamente diferenciados: el primero, que solo sigan haciéndolo los grandes jugadores. El segundo, que nosotros -los entrenadores- ofreczcamos al niño la oportunidad de aprender y automatizar elementos que pueden ser claves en su desarrollo tenístico a largo plazo.

**POR TODO ELLA, LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO SON UNO DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS A DESTACAR DE NUEVO EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE LA DERECHA.**

La fuerza en la base de sustentación es primordial para obtener un tren superior elegante y totalmente compensado. Todos estos pequeños y a la vez sutiles detalles se deben comenzar a incorporar en edades tempranas, puesto que a partir de cierto momento el jugador debe estar durante mucho más tiempo pendiente del movimiento táctico y de sus disparos.

**POR ÚLTIMO, CREO QUE UNO DE LOS FUNDAMENTOS MÁS IMPORTANTES ES LA EXTENSIÓN Y LA TERMINACIÓN ADECUADA DEL GOLPE.**

Debemos enseñar al niño a realizar esta extensión de una manera fluida y coordinada. Así obtendrá la percepción de amplitud finalizando el swing con una buena sensación de profundidad y acabado. Evidentemente, hablar de extensión es inherente a la terminación del golpe. En este sentido, si nos adentramos en el circuito profesional comprobamos que existen diversos tipos de terminación y éstos dependen de los grips utilizados así como de las diferentes situaciones tácticas que emplean.

Roger Federer, Andy Roddick, Rafael

Nadal , Novak Djokovic, David Ferrer... cada uno de estos jugadores utiliza diversos tipos de terminaciones y son realmente efectivas. Sin embargo, creo que esta elección tan personal debe llegar mucho más adelante, cuando el jugador ya esté desarrollando diversas situaciones competitivas de mayor nivel.

¿Existe entonces una forma correcta o incorrecta de terminación? Rotundamente no existe una manera correcta para todos los jugadores, puesto que no todos utilizan los mismos grips y no están en la misma situación táctica en pista. Es importante animar a los jugadores a que experimenten con todas estas opciones y observar sus sensaciones y naturalidad.

La conclusión para los entrenadores y padres de jugadores noveles es que tenemos que ser muy cuidadosos en la enseñanza de este golpe, pues sinceramente creemos que es vital para favorecer el correcto desarrollo y carrera de nuestro futuro jugador.

**TAMBIÉN ES IMPORTANTE ENTENDER QUE EL TENIS PROFESIONAL EN LA ACTUALIDAD LO COMPONENTE GRANDES ATLETAS.**

Ellos poseen fuerza, resistencia, velocidad , agilidad, movimiento explosivo, ritmo y coordinación a altas velocidades de pelota. Por ello, dotar al alumno de todas estas destrezas se convierte quizás en un requisito previo. Desafortunadamente, muchos jóvenes tenistas descuidan todas estas habilidades durante una crítica "ventana de oportunidad" entre los 7 y 12 años aproximadamente, grave error puesto que tan sólo con los entrenamientos técnicos no vamos a poder reforzar ni adecuada ni suficientemente todas estas habilidades motoras.

Las deficiencias en el desarrollo atlético del jugador no se manifiestan hasta las últimas etapas del tenis junior. Hay algún momento donde veremos jugadores con habilidades tenísticas comparables que, sin embargo, son capaces de llegar antes a las pelotas, son mas ágiles y con mayor capacidad coordinativa. Entendamos pues que la construcción de una buena derecha va invariablemente unida al desarrollo a largo plazo del jugador y sus capacidades atléticas.



**Responsabilidad corporativa**



"la Caixa"

**Nuestros valores, nuestro compromiso de siempre**

Unos valores que, desde siempre, han inspirado nuestra actuación. Por eso, seguimos apostando por las personas y sus proyectos, y apoyamos con nuestro compromiso el progreso de la sociedad.

# ¡¡JUEGA DIFERENTE!!

## ¡¡AHORA TÚ!!

Paco Almendros y Carlos Urrutia 2013 E mail info@powerplaytennis.com . telefono contacto 687 813 576 .



SOFTWARE CONTROL DEL ENTRENAMIENTO . CONTROL, SEGUIMIENTO E INFORMES PARA JUGADORES Y ENTRENADORES . CONGRESOS Y JORNADAS TÉCNICAS PARA CLUBES . CURSOS PERSONALIZADOS . PUBLICACIONES PERSONALIZADAS . ASESORAMIENTO TÉCNICO . CURSOS ON LINE . MANAGEMENT PROFESIONAL Y ... TODO LO QUE NECESITES .

**EDICIÓN LIMITADA REVISTA + CD INTERACTIVO 500 UNIDADES**