



# wheelchair tennis coaches review



Issue 15 August 2006

Welcome to Issue 15 of the ITF Wheelchair Tennis Coaches Review. In this special edition of the ITF Wheelchair Tennis Coaches Review the focus is on some of the considerations for players travelling on the NEC Wheelchair Tennis Tour. The article first appeared in Issue 2 of the ITF Wheelchair Tennis Coaches Review and an updated version recently appeared in the ITF Coaching and Sports Science Review (CSSR). We are grateful to our colleagues in the ITF Development Department for translating this article into French and Spanish for inclusion in the CSSR. We would like to take this opportunity to reach a wider audience with the articles by producing this special issue of the ITF Wheelchair Tennis Coaches Review. To view the articles in the CSSR please visit [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching).

If you have any questions related to coaching please do not hesitate to contact my colleague Mark Bullock at [mark.bullock@itftennis.com](mailto:mark.bullock@itftennis.com).

Kind regards,

**Ellen De Lange**  
ITF Wheelchair Tennis Manager



## *In this issue*

- 2 **Travelling on the NEC Wheelchair Tennis Tour**
- 5 **La vie sur le circuit international de tennis NEC en fauteuil roulant**
- 9 **Viajando en el Circuito NEC de Tenis en Silla de Ruedas**

## **Travelling on the NEC Wheelchair Tennis Tour**

Mark Bullock (ITF)

Recently wheelchair tennis has started to become more 'professional' in terms of the organisation of events and the introduction of prize money. Accordingly many players are now semi-professional or professional. In saying this it must however still be remembered that there is a large difference between the prize money, accommodation and general facilities afforded to the wheelchair tour when compared to the WTA and ATP tours. Hence, the question for coaches is; are you preparing your players for the rigours of the NEC Wheelchair Tennis Tour or do you simply coach techniques and tactics and feel that the lifestyle management of your players is not your concern?

As a coach you appreciate that professionalism is not an option. It is not something you can choose to do one day and not the next, because if you did this you would not have a job. Professionalism is one of the most important things a coach can teach a player. If you teach your players how to be

professionals you should be able to answer yes to the following questions, and if you cannot it is something that you should introduce to your coaching. Do you educate your players to be well organised and take responsibility for their own development both on and off the court? Do you instil in them a work ethic and positive attitude to practice that you know will be re-produced when they are travelling?, Do you encourage them to understand the impact of their diet on their performance?, Do you explain the importance of regular and sufficient sleep?, Do your players understand the importance of drinking fluids not just when on court but at all times?, Do your players follow a fitness programme?

As the sport of wheelchair tennis continues to grow in terms of participation, so to do the expectations of players with regard to tournament organisation and prize money. Along with these increases the skills required, both on and off the court, to succeed are also increasing. As more and more countries take up the sport and participation continues to grow, what is required to be a top 100 player will change and success will become much harder. It is for these reasons that a professional approach may be the difference that gets a player into the Paralympics, or the Invacare World Team Cup Squad or a victory in a National or International Championship.

This article cannot cover every aspect of a player's approach to wheelchair tennis, which for some players is their profession. However, it will outline some key areas that players must consider when playing/travelling on the NEC Tour. All factors discussed relate to the professionalism of players and while some may be similar to requirements on the ATP or WTA Tours it is important to remember that the Wheelchair Tour only began in the 1980's and has only recently has wheelchair tennis been included in the Grand Slams.

### **Travelling**

Players should drink lots of fluids whilst flying and avoid alcohol so that they remain well hydrated. They should ensure that they arrive at events early enough to get over any effects of jet lag and acclimatise to the possible differences in temperature, humidity, altitude and food. It is also vital to become familiar with the tournament surroundings so players do not panic on the first day of an event because they cannot find something they need.

It is also important to encourage younger and less experienced players to book their own flights and make enquiries about visa and vaccination requirements as this will give them a greater sense of ownership and independence, hence better preparing them for the difficulties of travel.

### **Equipment**

Players must be educated to travel with rackets and wheelchair in excellent condition. Unlike the WTA and ATP tours there may not be a stringer at the tournament venue, furthermore repairs on wheelchairs will probably be more difficult than you would expect. Therefore players must ensure they: know how to pack their tennis wheelchairs to minimise the chances of damage in transit; carry spare tyres and inner tubes a pump and a tool kit and more importantly know how to change them?; travel with plenty of grips and string;

and know their string tension in both pounds and kilograms. It is also important to note that it is not a requirement of tournaments to provide a repair station. Many tournaments will provide such facilities but ultimately it is the player's own responsibility to ensure that their chair is 'fit for play'.

### **Practice**

This is one of the most important aspects of travelling on the tour, because when travelling overseas it is normally for an extended period of time, 4-6 weeks. Therefore it is important that when practicing at 'home' you teach players good training habits such as completing a dynamic and progressive warm-up or practicing with a purpose/goal in every session. Other If you can instil these habits into players it will help prepare players for training when they travel.

### **Entering Tournaments**

Players should have a major say and role in planning their tournament schedules. Educating junior and less experienced players to send in their own entry forms and make enquiries about events should be a high priority for all coaches. Not only does it make the player more responsible but it takes some workload away from the coach. Players on the NEC Wheelchair Tennis Tour and their coaches should know the answers to the following questions.

How are points allocated for the world ranking?

What is the difference between an ITF1 and an ITF3?

What is the difference between the Main draw and Second draw?

How does a feed up card work?

If you could not answer all of the above questions specific information on all of the above points can be found information by referring to the calendar on the ITF website: <http://www.itftennis.com/wheelchair/tournaments/index.asp> the and ITF Wheelchair Tennis Handbook: <http://www.itftennis.com/wheelchair/rules/wheelchairtennishandbook.asp>.

### **The Hotel**

The quality of hotels on the NEC Wheelchair Tennis Tour can vary greatly. Things such as washing clothes and making telephone calls, etc. can become a time, money and energy consuming process, especially when some hotels don't have internet access. Therefore, the coach and player must investigate the hotel facilities before travelling so that all the thoughts of the player when they arrive can be focused on the tournament. Another important aspect of staying in the official tournament hotel is that players will have to share rooms. It is often best to share with a regular doubles partner or another player that a player knows quite well to avoid, differences/arguments or being woken in the middle of the night by a stranger before an important match.

### **'Hanging around'**

Travelling to international tournaments involves a lot of waiting around, in airports, in hotels and at the event itself. Therefore, it is important for coaches to talk to and educate players about how they can best use this time and avoid boredom. This will help players avoid the distractions that might prevent a player from focussing on the job in hand. Rain delays can frustrate players if they are not prepared with a strategy of what to do while they are waiting.

Quite often at wheelchair tournaments there will be many games of chess played during these delays. This is a perfect game to play during these delays as it requires no physical exertion and a chess board can easily be carried in a tennis bag.

### **Doubles Partner**

As mentioned previously having a regular doubles partner can make travelling on the NEC Wheelchair Tennis Tour easier. However, if a player does not have a regular doubles partner it is important to find out who is travelling to the same tournaments and arrange a partner in advance. This helps reduce uncertainty/stress of travelling and increases a player's chance of playing with a preferred partner. This also gives players a better opportunity to develop an established and successful partnership.



Photograph: Ando Akira

### **Languages**

Encourage younger players to learn and use languages. The 124 tournaments on the NEC Wheelchair Tennis Tour span 31 different countries and approximately 20 different languages. If younger players can learn the basics in numerous languages not only will it make life on the NEC Wheelchair Tennis Tour that bit smoother but it may also encourage them to study languages in school as they will see the benefits themselves.

### **The coach**

If you get the chance to travel with one of a player it is a great experience that will increase your understanding of the standard of players, tournament facilities and the NEC Wheelchair Tennis Tour in general. Travelling also provides a great chance to learn from other players and coaches. All coaches should attend an event in their own country before travelling abroad. Travelling will also improve your understanding of some of the problems that can be encountered by the players when travelling such as delayed flights, lost passports and lost or damaged wheelchairs!

### **Conclusions**

Things will always go wrong; however the player who is more prepared will be better equipped to deal with such situations. Before any player travels it is advisable to have a 'what if' discussion. For example, by simply talking about the following questions players should be much more prepared to handle such a situation; What if my luggage is lost?, What if my rackets are stolen?, What if my chair is damaged by an airline?. Furthermore, encourage players to discuss the Tour with more experienced players to enhance the learning process.

This article does not cover everything a player needs to consider when travelling but it will hopefully help coaches and players for life on tour. There is

much more involved to competing on the NEC Wheelchair Tennis Tour than simply playing tennis. Top players need a wide range of skills and attributes to enable them to be successful. Finally the most important point of this article is to remember is 'be prepared and expect the unexpected'!

## **La vie sur le circuit international de tennis NEC en fauteuil roulant**

Mark Bullock (ITF)

Le tennis en fauteuil roulant s'est récemment engagé sur la voie du professionnalisme dans le domaine de l'organisation et de la dotation en prix des tournois. En conséquence, de nombreux joueurs sont désormais semi-professionnels ou professionnels. Cela dit, il ne faut toutefois pas oublier qu'il existe une énorme différence entre le circuit international de tennis en fauteuil roulant, sponsorisé par NEC, et les circuits ATP et WTA, notamment en ce qui concerne la dotation des épreuves, l'hébergement et les équipements et services mis à la disposition des joueurs. Les entraîneurs doivent par conséquent se demander s'ils préparent leurs joueurs aux difficultés de la vie sur le circuit ou s'ils se contentent d'enseigner les aspects techniques et tactiques du jeu en estimant que la façon qu'ont les joueurs de gérer leur vie sur le circuit ne les concerne pas.

En tant qu'entraîneur, vous savez que le professionnalisme n'est pas quelque chose qu'on prend à la légère. On ne décide pas d'être professionnel un jour et de ne plus l'être le lendemain car si on fait cela, on se retrouve sans travail. Le professionnalisme est une des valeurs les plus importantes qu'un entraîneur peut transmettre à un joueur. Si vous apprenez à vos joueurs à se comporter de façon professionnelle, vous devriez pouvoir répondre affirmativement aux questions suivantes. Dans le cas contraire, c'est un aspect que vous devriez intégrer dans votre pédagogie. Apprenez-vous à vos joueurs à être bien organisés et à prendre en charge leur propre développement sur le court et en dehors ?, Leur inculquez-vous une éthique de travail et une attitude positive à adopter pendant leurs déplacements ?, Les incitez-vous à comprendre l'impact de leur régime alimentaire sur leurs performances ?, Leur expliquez-vous l'importance d'un sommeil régulier et suffisant ?, Vos joueurs ont-ils conscience qu'il est important de boire non seulement sur le court, mais également à tout moment de la journée ?, Suivent-ils un programme de préparation physique ?

Tandis que la discipline du tennis en fauteuil roulant continue de se développer, notamment en termes de nombre de pratiquants, les attentes des joueurs en ce qui concerne l'organisation et la dotation des tournois augmentent elles aussi. Il en est de même pour les compétences requises, sur le court et en dehors, pour réussir dans ce sport. A mesure que le nombre de pays où est pratiquée cette discipline et que le nombre de pratiquants continuent d'augmenter, les compétences nécessaires pour être classé parmi les 100 premiers joueurs du monde évoluent et il devient plus difficile de

réussir. C'est pour toutes ces raisons qu'une approche professionnelle peut être le petit plus qui va permettre à un joueur de participer aux Jeux paralympiques ou d'être sélectionné pour disputer la Coupe du Monde par équipes par Invacare (Invacare World Team Cup), ou encore de remporter une victoire dans un championnat national ou international.

Il est impossible d'aborder dans ce seul article tous les aspects de la pratique du tennis en fauteuil roulant qui, pour certains joueurs, est leur métier. Toutefois, nous vous donnerons un aperçu des domaines clés qu'un joueur doit prendre en considération s'il souhaite se lancer sur le circuit international sponsorisé par NEC. Tous les thèmes abordés le seront sous un angle professionnel. Même si certaines de ses caractéristiques sont comparables à celles des circuits ATP ou WTA, il est important de se rappeler que le circuit de tennis en fauteuil roulant n'a démarré que dans les années 80 et que ce n'est que récemment que cette discipline a fait son apparition dans les tournois du Grand Chelem.

### **Voyages**

Les joueurs doivent veiller à boire beaucoup lorsqu'ils sont en avion et éviter de consommer de l'alcool afin de rester bien hydratés. Ils doivent essayer d'arriver sur le lieu des tournois suffisamment tôt pour récupérer des éventuels effets du décalage horaire et s'acclimater aux conditions qui peuvent être différentes (température, humidité, altitude et nourriture). Il est également essentiel de se familiariser avec l'environnement d'un tournoi pour éviter de paniquer le premier jour de la compétition parce qu'on ne trouve pas ce qu'il nous faut.

Il est par ailleurs important d'encourager les joueurs jeunes et inexpérimentés à réserver leurs propres vols et à se renseigner eux-mêmes sur les obligations en matière de visa et de vaccination dans la mesure où cela leur permettra de se sentir plus responsables et autonomes, et par la même occasion d'être mieux préparés aux difficultés de la vie nomade.

### **Matériel**

Les joueurs doivent prendre l'habitude de voyager avec des raquettes et un fauteuil en parfaite condition. Contrairement à ce qui se passe sur les circuits ATP et WTA, un service de cordage n'est pas nécessairement à la disposition des joueurs sur les sites de compétition. D'autre part, faire réparer son fauteuil peut s'avérer beaucoup plus difficile que vous ne le pensez. Les joueurs doivent par conséquent : apprendre à emballer soigneusement les fauteuils utilisés pour la compétition afin d'éviter qu'ils ne soient endommagés durant le transport ; voyager avec des pneus et des chambres à air de rechange, une pompe et une boîte à outils, et surtout savoir comment les changer ; penser à emmener des grips, des surgrips et des cordages en quantités suffisantes et enfin connaître la tension de cordage qu'ils utilisent à la fois en livres et en kilogrammes. Il est par ailleurs important de noter que les tournois ne sont pas tenus de mettre un atelier de réparation à la disposition des compétiteurs. Cependant, nombreux sont ceux qui fournissent ce type de services. Mais en définitive, c'est aux joueurs qu'il appartient de vérifier le bon état de leur fauteuil pour la compétition.

## **Entraînement**

C'est un des aspects les plus importants à prendre en considération lorsqu'on voyage sur le circuit. En effet, quand on se rend à l'étranger, c'est généralement pour une période prolongée pouvant aller de 4 à 6 semaines. Il est donc essentiel lors des séances d'entraînement "à la maison" d'apprendre aux joueurs à développer de bonnes habitudes d'entraînement : par exemple, faire un échauffement progressif et dynamique ou s'entraîner avec un but/objectif précis à chaque séance. Si vous parvenez à inculquer ces habitudes à vos joueurs, ils seront mieux armés pour prendre en charge leur entraînement lors des déplacements à l'étranger.

## **Inscription dans les tournois**

Les joueurs ont leur mot à dire et un rôle important à jouer dans l'élaboration de leur programme de tournois. Tout entraîneur doit avoir comme priorité absolue d'apprendre aux joueurs jeunes et inexpérimentés à envoyer leurs propres formulaires d'inscription et à se renseigner eux-mêmes sur les tournois auxquels ils vont participer. Cela permet non seulement de responsabiliser le joueur, mais aussi de réduire la charge de travail de l'entraîneur. Les joueurs qui disputent les épreuves du circuit international de tennis en fauteuil roulant sponsorisé par NEC, de même que leurs entraîneurs, doivent connaître les réponses aux questions suivantes.

Comment les points sont-ils attribués pour le classement mondial ?

Quelle est la différence entre une épreuve de catégorie ITF1 et une épreuve de catégorie ITF3 ?

Quelle est la différence entre le tableau principal (Main draw) et le second tableau (Second draw) ?

Comment fonctionne le système de la "feed up card" ?

Si vous n'avez pas su répondre à toutes ces questions, vous trouverez des informations sur ces points en consultant le calendrier disponible sur le site Web de l'ITF à l'adresse <http://www.itftennis.com/wheelchair/tournaments/index.asp>, ainsi que le manuel sur le tennis en fauteuil roulant (ITF Wheelchair Tennis Handbook) à l'adresse

<http://www.itftennis.com/wheelchair/rules/wheelchairtennishandbook.asp>.

## **Hébergement en hôtel**

La qualité des hôtels sur le circuit international peut varier énormément d'un tournoi à l'autre. Des tâches telles que faire la lessive ou passer des coups de fil peuvent rapidement coûter cher et exiger beaucoup de temps et d'énergie, surtout s'il n'y a pas d'accès à Internet à l'hôtel. C'est pourquoi l'entraîneur et le joueur doivent se renseigner sur les services et équipements de l'hôtel avant de partir de façon à ce que toutes les pensées du joueur puissent être concentrées sur le tournoi dès son arrivée à l'hôtel. Un autre point important dont il faut tenir compte lorsqu'un joueur choisit d'être hébergé à l'hôtel officiel du tournoi est qu'il devra partager sa chambre avec un autre compétiteur. Dans ce cas, il est souvent préférable de faire chambre commune avec un partenaire de double régulier ou un joueur qu'on connaît bien pour éviter les désaccords et les disputes ou éviter d'être réveillé en pleine nuit la veille d'un match important.

### **Gestion de l'attente**

Les voyages pour se rendre sur les tournois à l'étranger impliquent beaucoup d'attente, que ce soit dans les aéroports, dans les hôtels ou encore sur les sites de compétition. Il est donc essentiel que les entraîneurs expliquent aux joueurs comment utiliser ces périodes d'attente au mieux pour éviter de s'ennuyer. Ainsi, ils pourront plus facilement se tenir éloignés des sources de distraction susceptibles de les empêcher de se concentrer sur ce qu'ils ont à faire. Les interruptions dues à la pluie peuvent être frustrantes pour les joueurs si ceux-ci n'ont pas réfléchi à l'avance à ce qu'ils pouvaient faire pendant ces arrêts de jeu. Très souvent, lors des tournois en fauteuil roulant, les joueurs s'adonnent à des parties d'échecs en attendant la reprise des matches. Dans ce type de circonstances, c'est le jeu idéal pour passer le temps, puisqu'il ne nécessite aucun effort physique et qu'un plateau de jeu peut être transporté facilement dans un sac de tennis.

### **Partenaire de double**

Le fait de jouer régulièrement avec le même partenaire de double peut rendre les voyages sur le circuit plus faciles. Néanmoins, si un joueur n'a aucun partenaire de double attiré, il est important qu'il essaie de savoir quels joueurs vont disputer les mêmes épreuves que lui et qu'il s'arrange pour trouver un coéquipier à l'avance. De cette manière, les doutes et le stress liés au voyage seront moins présents et le joueur augmentera ses chances de faire équipe avec un joueur qu'il apprécie. Cela donne également au joueur une meilleure occasion de former une association durable et fructueuse.

### **Langues**

Encouragez les jeunes joueurs à apprendre les langues et à utiliser leurs connaissances linguistiques. Les 124 épreuves que compte le circuit sponsorisé par NEC se disputent dans 31 pays différents, ce qui représente environ 20 langues différentes. Si les plus jeunes réussissent à apprendre les bases de plusieurs langues, non seulement cela leur rendra la vie sur le circuit un peu plus facile, mais cela leur permettra peut-être de comprendre l'intérêt d'étudier les langues à l'école en constatant par eux-mêmes les avantages que peuvent apporter de telles connaissances.

### **L'entraîneur**

Si vous avez l'occasion de voyager avec un de vos joueurs, saisissez-la car cette expérience vous aidera à avoir une meilleure connaissance du niveau des joueurs, des services et équipements mis à disposition par les tournois et du circuit en général. Les voyages offrent également la possibilité d'apprendre des autres joueurs et entraîneurs. Tous les entraîneurs devraient commencer par assister à une épreuve dans leur propre pays avant de se rendre à l'étranger. Les voyages permettent aussi aux entraîneurs de mieux comprendre certaines des difficultés que les joueurs peuvent rencontrer lorsqu'ils sont en



déplacement : vols retardés, passeports égarés et fauteuils roulant disparus ou endommagés !

### **Conclusion**

Il arrive toujours un moment où les choses tournent mal ; dans ces cas-là, les joueurs les mieux préparés sont ceux qui s'en sortent le mieux. Avant qu'un joueur ne parte en voyage, il est bon d'envisager avec lui les situations fâcheuses qui pourraient survenir lors de son séjour à l'étranger. Le simple fait d'évoquer certaines situations devrait permettre au joueur d'être mieux armé pour les gérer : Que se passera-t-il si mes bagages sont perdus, si mes raquettes sont volées, ou encore si mon fauteuil est endommagé lors du transport, etc. ? Il est conseillé aussi d'encourager les joueurs à discuter de la vie sur le circuit avec des collègues plus expérimentés afin qu'ils apprennent plus vite.

Bien que cet article n'aborde pas tous les facteurs à prendre en considération avant de partir en voyage, nous espérons qu'il aidera joueurs et entraîneurs à se préparer à la vie sur le circuit. En effet, la vie sur le circuit ne se résume pas, loin s'en faut, à disputer de simples matches de tennis. Les meilleurs joueurs doivent posséder de nombreuses compétences et qualités pour pouvoir réussir. Enfin, si vous ne deviez tirer qu'un seul enseignement de cet article, ce serait le suivant : "soyez prêt et préparez-vous aux imprévus !"

### **Viajando en el Circuito NEC de Tennis en Silla de Ruedas**

Mark Bullock (ITF)

El tenis en silla ha empezado últimamente a hacerse más profesional en cuanto a organización de eventos e introducción de premios en metálico. Por esto, muchos jugadores son ahora semi-profesionales o profesionales. No obstante, hay una gran diferencia entre el dinero del premio, el alojamiento y las instalaciones en general del circuito de tenis en silla en comparación con los circuitos WTA y ATP. La cuestión para los entrenadores es ¿estamos preparando a los jugadores para la dureza del circuito NEC de Tennis en Silla de Ruedas o simplemente les enseñamos las técnicas y tácticas y creemos que la forma en la que se desenvuelvan en el circuito no es de nuestra incumbencia?

Como entrenador te das cuenta de que la profesionalidad no es una opción. No es algo que decides ser un día y otro no, porque si lo hicieras no tendrías trabajo. La profesionalidad es una de las cosas más importantes que un entrenador puede enseñar a un jugador. Si enseñas a tus jugadores a ser profesionales, entonces debes contestar a las siguientes preguntas afirmativamente, si no lo haces hay algo que debes introducir en los entrenamientos. ¿Educas a tus jugadores a ser organizados y responsables de su propio desarrollo en la cancha y fuera de ella?, ¿Les enseñas una ética laboral y a practicar una actitud positiva que sabes que se reflejará cuando estén viajando?, ¿Les animas a comprender el efecto que tiene la dieta en su

rendimiento?, ¿Les explicas la importancia que tiene dormir regularmente suficientes horas de sueño?, ¿Tus jugadores entienden la importancia de beber suficiente líquido, no solo en la cancha sino todo el tiempo?, ¿Tus jugadores siguen un programa de entrenamiento físico?

Como el tenis de silla sigue creciendo en participación, las expectativas de los jugadores en cuanto a la organización de los torneos y al dinero de los premios también crecen. Paralelamente, el nivel necesario dentro y fuera de la cancha para alcanzar el éxito también aumenta. Como cada vez más países practican este deporte y la participación continúa creciendo, los requisitos para estar entre los 100 mejores jugadores irán cambiando y el éxito será más difícil de alcanzar. Por estas razones, un enfoque profesional puede marcar la diferencia para que un jugador llegue a los Paralímpicos, o al equipo de La Copa Mundial por Equipos Invacare o a ganar un Campeonato Nacional o Internacional.

Este artículo no puede cubrir todos los aspectos del tenis en silla de ruedas, que para algunos jugadores es su profesión. Sin embargo, describirá algunas áreas clave que los jugadores deben considerar cuando jueguen/viajen en el circuito NEC. Todas ellas tienen que ver con la profesionalidad de los jugadores y mientras algunas pueden ser similares a las requeridas en los circuitos de la ATP o WTA, es importante recordar que el Circuito de Silla de Ruedas comenzó en 1980 y sólo recientemente se ha incluido en los *Grand Slams*.

### **Viajando**

Los jugadores deben beber gran cantidad de líquido mientras vuelen y deben evitar el alcohol para mantenerse bien hidratados. Deben asegurarse de llegar con tiempo suficiente para superar el “*jet lag*” y aclimatarse a los posibles cambios de temperatura, humedad, altitud y comida. Es asimismo esencial familiarizarse con los alrededores del torneo de forma que los jugadores no se asusten el primer día porque no puedan encontrar lo que necesitan.

Es importante animar a los jugadores más jóvenes y con menos experiencia a reservar sus propios vuelos y a que pidan información sobre las vacunas y visados necesarios, ya que esto les proporcionará un mayor sentido de responsabilidad y de independencia, preparándoles así para las dificultades de viajar.

### **Equipo**

A los jugadores se les debe educar a viajar con raquetas de tenis y sillas de ruedas en excelente condiciones. Puede que no haya ningún encordador en el torneo y la reparación de sillas de ruedas puede ser más difícil de lo que parece. Por lo tanto, los jugadores deben asegurarse de que: saben como embalar sus sillas de ruedas para minimizar cualquier daño posible durante el viaje; llevan ruedas de repuesto, bombín y herramientas y lo



más importante, saben como cambiarlas; viajan con suficientes empuñaduras y cordajes; y saben la tensión que usan en libras y en kilogramos. Es importante saber que los torneos no están obligados a contar con talleres de reparaciones. Muchos torneos los proporcionarán pero al final es la responsabilidad del jugador asegurarse de que su silla está en perfectas condiciones para jugar.

### **Práctica**

Este es uno de los aspectos más importantes del torneo porque cuando se viaja al extranjero es normalmente por periodos largos, 4-6 semanas. Por tanto es importante que cuando los jugadores practiquen en su club el entrenador les enseñe buenos hábitos de entrenamiento como realizar un calentamiento progresivo dinámico o practicar con un objetivo en cada sesión. Si podemos inculcar estos hábitos en los jugadores esto les ayudará a prepararse cuando viajen.

### **Participación en los torneos**

Los jugadores deben tener un papel importante en la planificación de sus torneos. Educar a jugadores júnior y menos experimentados a enviar sus propias solicitudes y a pedir información sobre los eventos, debe ser prioritario para todos los entrenadores. Así el jugador no sólo será más responsable sino que también aligerará la carga del entrenador. Los jugadores del circuito NEC y sus entrenadores deben saber responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se asignan los puntos en la clasificación mundial?
- ¿Cuál es la diferencia entre las clases ITF1 e ITF3?
- ¿Cuál es la diferencia entre los cuadros de Primera y Segunda categoría?
- ¿Cómo funciona el *Feed-Up card*?

Si no puedes contestar a todas estas preguntas, puedes encontrar información específica en el calendario de la página web de la ITF: <http://www.itennis.co./wheelchair/tournaments/index.asp> y en el manual Tenis en Silla de Ruedas de la ITF: <http://www.itennis.com/wheelchair/rules/wheelchairtennishandbook.asp>.

### **El Hotel**

La calidad de los hoteles en el circuito NEC de tenis en silla de ruedas varía mucho. Cosas como lavar la ropa o llamar por teléfono etc., se pueden convertir en un proceso costoso en tiempo, dinero y energía, especialmente cuando algunos hoteles no tienen acceso a internet. Por lo tanto, entrenador y jugador deben conocer los servicios que ofrece el hotel antes de viajar, de forma que toda la energía mental del jugador se centre en el torneo. Otro aspecto importante al alojarse en el hotel oficial del torneo es que los jugadores tendrán que compartir habitación. Es casi siempre mejor compartir habitación con un compañero de dobles u otro jugador conocido para evitar discusiones o ser despertado en medio de la noche por un extraño antes de un partido importante.

## **Las esperas**

Cuando se viaja a torneos internacionales hay muchos ratos de espera, en aeropuertos, hoteles, y en los propios eventos. Por lo tanto, es importante que los entrenadores eduquen a los jugadores sobre la mejor forma de emplear ese tiempo y evitar así aburrirse. Esto les ayudará a evitar las distracciones que pueden impedirles concentrarse en su trabajo. Los retrasos por lluvia pueden resultar muy frustrantes si no se tiene una estrategia para la espera. A menudo en los torneos se juegan muchas partidas de ajedrez durante estas esperas. Es un juego perfecto para estas ocasiones ya que no requiere esfuerzo físico y un tablero de ajedrez es muy fácil de transportar.

## **Compañero de dobles**

Como se ha mencionado anteriormente el tener un compañero habitual de dobles puede facilitar el viajar en el circuito. Sin embargo, si un jugador no lo tiene es importante que busque quien viaja a los mismos torneos y se organice por adelantado. Esto ayuda a reducir la inseguridad/estrés de viajar y aumenta la posibilidad de poder jugar con un compañero de su elección. Esto también da al jugador la oportunidad de desarrollar una relación estable y con éxito.

## **Idiomas**

Hay que fomentar en los jugadores jóvenes el uso de idiomas. Los 124 torneos del circuito NEC se juegan en 31 países en los que se hablan 20 idiomas diferentes. Si los jugadores jóvenes aprenden lo básico en diferentes lenguas, no solo el circuito les será más fácil sino que también les animará a estudiar idiomas en el colegio ya que habrán visto sus beneficios por ellos mismos.

## **El entrenador**

La oportunidad de viajar con uno de los jugadores es una gran experiencia que aumentará tu comprensión del nivel de los jugadores, de la calidad del torneo y del circuito NEC en general. Viajar también proporciona una buena oportunidad para aprender de otros jugadores y entrenadores. Todos los entrenadores deberían acudir a un evento en su propio país antes de viajar al extranjero. Viajar también te permitirá comprender algunos de los problemas que los jugadores encuentran al viajar como retrasos de vuelos, pérdida de pasaportes y ¡sillas de ruedas perdidas o dañadas!

## **Conclusiones**

Las cosas siempre pueden salir mal; sin embargo, el jugador que esté más preparado, estará más listo para afrontarlas. Antes de que un jugador viaje, es aconsejable tener una conversación del tipo “qué pasa si”. Por ejemplo, simplemente hablando de las siguientes situaciones con los jugadores les hará estar más preparados para afrontarlas: ¿Qué pasa si pierden mi equipaje?, ¿Qué pasa si me roban las raquetas? ¿Qué pasa si la compañía aérea daña mi silla? Además, anima a los jugadores a hablar del Circuito con jugadores con más experiencia para mejorar el proceso de aprendizaje.

Este artículo no cubre todo lo que un jugador debe saber cuando viaja pero esperamos que ayude a los entrenadores y jugadores en el circuito de por vida. Competir en el Circuito NEC de Tenis en Silla de Ruedas es mucho más que simplemente jugar al tenis. Los mejores jugadores necesitan un amplio abanico de habilidades y cualidades para alcanzar el éxito. Por último, lo más importante que debemos recordar de este artículo es: ¡“Espera lo inesperado”!.

### More information

If you would like information on organising wheelchair tennis programmes or coaching wheelchair tennis do not hesitate to call the ITF Wheelchair Tennis Department on ++44 (0) 20 8392 4788.

If you know of other coaches who would like to receive wheelchair tennis coaching information please ask them to send their name, address, email and an outline of their coaching experience to [mark.bullock@itftennis.com](mailto:mark.bullock@itftennis.com) or fax ++ 44 (0) 20 8392 4741.

For coaches wanting more information on the NEC Tour, world rankings, player profiles, head to head results please visit the ITF website: [www.itftennis.com/wheelchair](http://www.itftennis.com/wheelchair).

If you want to visit an NEC Tour event please refer to the website, [www.itftennis.com/wheelchair](http://www.itftennis.com/wheelchair) for the tournament schedule.

The articles in the ITF Wheelchair Tennis Coaches Review are written by a variety of contributors and the opinions expressed are not necessarily those of the ITF.