



Miguel Crespo
Responsable de
Investigación
ITF

Programa de la ITF para la Formación de Entrenadores

Métodos de análisis y mejora del jugador en la pista

Análisis de la ejecución de golpes: Definición

- Proceso en el que el entrenador estudia el golpe o golpes del jugador.
- Intenta mejorar la eficiencia y efectividad.
- Al tiempo minimizar el riesgo de lesión.

Análisis de la ejecución de golpes: Nombre

- Tradicionalmente llamado diagnóstico y corrección.
- Preferimos análisis y mejora porque es más positivo.

Análisis de la ejecución de golpes: Importancia

- Uno de los componentes más importantes de un buen entrenador es su habilidad para analizar los golpes eficientemente.

Análisis de la ejecución de golpes: Objetivos

- Diagnosticar, detectar errores y hacer correcciones.
- Proporcionar las habilidades técnicas adecuadas según el jugador y las exigencias del juego.

Análisis de la ejecución de golpes: Objetivos

- Desarrollo de una buena técnica:
 - **Eficiente:** Usando la cantidad apropiada de energía, y
 - **Efectiva:** Produciendo el resultado esperado (ganar el punto).
- Evitar y /o determinar las causas de la lesión.
- Intentar identificar fallos técnicos que produzcan un mal rendimiento o causen lesiones.

Tipos de análisis de la ejecución de golpes en el tenis

- **Subjetivo**
- **Objetivo**
- **Predictivo**

Tipos de análisis de la ejecución de golpes en el tenis: Subjetivo

- El más utilizado por los entrenadores.
- Enfoque intuitivo.
- Observar un golpe o movimiento con el ojo.
- Se considera una habilidad natural que poseen los mejores entrenadores.

Tipos de análisis de la ejecución de golpes en el tenis: Subjetivo

- Puede aprenderse y mejorarse con práctica, experiencia y estudio.
- Los entrenadores tienen que tener un modelo mecánico del golpe o movimiento antes de utilizar este método.

Tipos de análisis de la ejecución de golpes en el tenis: Objetivo

- Recogida, medida y evaluación de datos sobre un golpe o movimiento.
- Velocidad de la cabeza de la raqueta, ángulos de las articulaciones, etc.
- Ayuda de un biomecánico.

Tipos de análisis de la ejecución de golpes en el tenis: Objetivo

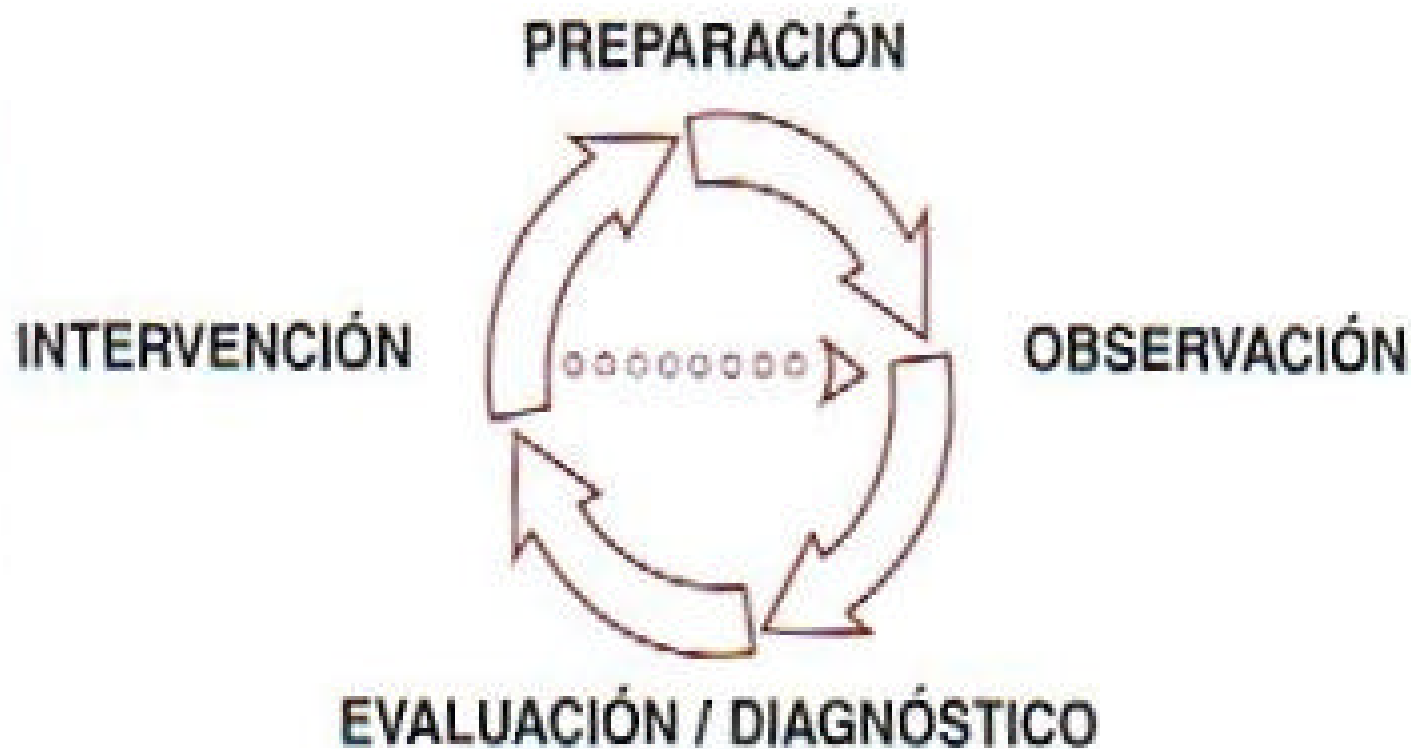
- Tipos:
 - **Dinamometría:** fuerza contra el suelo en golpes o movimientos.
 - **Electromiografía:** actividad muscular durante un golpe.
 - **Cinematografía:** movimiento de los segmentos a alta velocidad durante un golpe.

Tipos de análisis de la ejecución de golpes en el tenis:

Predictivo

- Estudiar mejoras posibles en la técnica.
- ¿Qué pasaría si?
- Modelos informáticos para predecir cambios.

Análisis cualitativo subjetivo



Análisis cualitativo subjetivo



Fase	Características
Preparación	<ul style="list-style-type: none">•Recoger información relevante•Determinar el objetivo de rendimiento y las variables mecánicas•Determinar el grado de aceptación para estas variables•Decidir las partes de cada golpe que son fundamentales para el rendimiento•Considerar factores individuales

Análisis cualitativo subjetivo



Fase	Características
Observación	<ul style="list-style-type: none">• Usar todos los sentidos• Estrategias:<ul style="list-style-type: none">○ Impresión general del movimiento,○ Seguir fases específicas del movimiento,○ Empezar del suelo hacia arriba,○ De lo más a lo menos importante,○ BIOMECA○ Resultado○ Táctico○ Mental

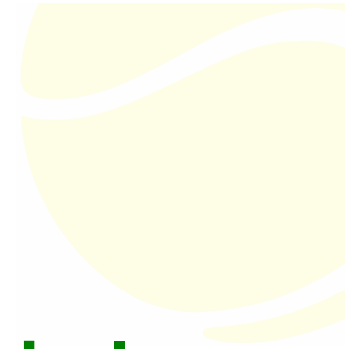
Análisis cualitativo subjetivo

Impresión general del movimiento



- Fluidez
- Velocidad de la raqueta
- Equilibrio

Análisis cualitativo subjetivo



Seguir fases específicas del movimiento

- Posición de preparados
- Movimiento de la raqueta atrás
- Movimiento de la raqueta adelante
- Impacto
- Acompañamiento
- Terminación

Análisis cualitativo subjetivo

Empezar del suelo hacia
arriba

- Pies
- Piernas
- Caderas
- Tronco
- Brazos
- Raqueta
- Cabeza

Análisis cualitativo subjetivo

De lo más a lo menos importante

- Impacto
- Equilibrio
- Movimiento de la raqueta adelante
- Movimiento de la raqueta atrás
- Terminación

Análisis cualitativo subjetivo BIOMECA

- Balance
- Inercia
- Oposición de Fuerzas
- Momentum
- Energía Elástica
- Cadena de coordinación

Análisis cualitativo subjetivo

Táctica

- Toma de decisión
- Actitud mental
- Consistencia
- “Timing” y técnica
- Intención
- Consecuencias
- Análisis de la situación posterior

Análisis cualitativo subjetivo

Mental

- Motivación y momentum
- Emociones controladas
- Negatividad o positividad
- Temperamento y “timing”
- Auto-confianza y atención
- Lucha

Análisis cualitativo subjetivo

Fase	Características
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Comparar la respuesta deseada (modelo) con la observada (golpe del jugador) y evaluar las diferencias entre ellas.• Dos objetivos:<ul style="list-style-type: none">○ Identificar los puntos fuertes y débiles (errores),○ Ordenar los puntos débiles según su importancia para el rendimiento (determinación de errores primarios).

Análisis cualitativo subjetivo

Fase	Características
Diagnosis	<ul style="list-style-type: none">•Determinar la causa del error.•Tipos:<ul style="list-style-type: none">○Relacionar acciones a acciones previas,○Aumentar el rendimiento,○En orden de dificultad,○En secuencia de movimiento,○De la base de sustentación para arriba,○Los aspectos claves primero.

Análisis cualitativo subjetivo

Fase	Características
Intervención	<ul style="list-style-type: none">● Seleccionar y aplicar la estrategia más adecuada para ayudar al jugador:<ul style="list-style-type: none">○ Feedback: específico, correctivo, palabras clave, inmediato, variado, relacionado con el rendimiento y la técnica del “sandwich”○ Exagerar,○ Utilizar un modelo visual,○ Modificar la tarea, el contexto o la práctica,○ Ayuda manual,○ Preparación física.● Comunicar la estrategia de corrección al jugador

Conclusión



- Importante ser sistemático
- Combinar:
 - Experiencia
 - Ciencias del deporte aplicadas al tenis
- Respetar el desarrollo a largo plazo del jugador