



SITUACIÓ ACTUAL DEL TENNIS FEMENÍ A ESPANYA Montserrat Francin Veciana

Dipòsit Legal: T. 1051-2012

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi doctoral i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol de la tesi doctoral. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè al servei TDX. Tampoc s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant als continguts de la tesi com als seus resums i índexs.

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis doctoral y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y el título de la tesis doctoral. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno al servicio TDR. Tampoco se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al contenido de la tesis como a sus resúmenes e índices.

WARNING. Access to the contents of this doctoral thesis and its use must respect the rights of the author. It can be used for reference or private study, as well as research and learning activities or materials in the terms established by the 32nd article of the Spanish Consolidated Copyright Act (RDL 1/1996). Express and previous authorization of the author is required for any other uses. In any case, when using its content, full name of the author and title of the thesis must be clearly indicated. Reproduction or other forms of for profit use or public communication from outside TDX service is not allowed. Presentation of its content in a window or frame external to TDX (framing) is not authorized either. These rights affect both the content of the thesis and its abstracts and indexes.

UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

FACULTAT DE CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ I PSICOLOGIA

DEPARTAMENT DE PEDAGOGIA



TESI DOCTORAL

Programa: Educació física i esport. Didàctica i desenvolupament.

SITUACIÓ ACTUAL DEL TENNIS FEMENÍ A ESPANYA

Autora: Montserrat Francín i Veciana

Directora: M^a del Carmen Pérez Ramírez

Tarragona

2012

"Cada nen ha de fer l'entrenament adequat segons les seves possibilitats i la seva manera de ser".

Gervassio Deferr (ex-gimnasta)

AGRAÏMENTS

En primer lloc vull donar el meu agraïment a la meva directora de tesi M^a del Carmen Pérez Ramírez, la qual ha compartit amb mi des del començament un treball molt interessant però amb moltes dificultats. Per altra banda, agrair als tècnics que han col·laborat en aquesta investigació juntament amb les jugadores actives, retirades i a la jugadora de la que he pogut fer tot un treball d'observació continuada i paral·lelament ens ha donat a conèixer el seus sentiments en cada un dels moments de la seva vida esportiva Gràcies a tots ells hem pogut desenvolupar aquest treball donant-li una riquesa aportada com hem dit més amunt per tècnics i jugadores.

Gràcies també a la Federació Catalana i Federació Espanyola de tennis que m'han facilitat informació per portar a termini aquest treball.

Vull agrair a la meva família i als meus amics la paciència per les estones que he tingut que renunciar a estar amb ells.

Aquest treball va dedicat especialment als meus pares, els quals sempre m'han recolzat i m'han animat a fer el que més m'ha agradat en aquesta vida, l'esport i gràcies a aquest recolzament continu he pogut arribar en aquest acte acadèmic tan important.

Malgrat la col·laboració de tècnics i jugadores altament reconeguts en l'esport del tennis, considerem per qüestions ètiques no citar-los personalment, però si volem agrair-lis el seu gran ajut, ja que gràcies a ells i elles hem pogut realitzar el nostre estudi.

ÍNDIX

Presentació	17
Capítol 1. Introducció	19
1. Introducció	21
2. Antecedents bibliogràfics	23
3. Objectius de la investigació	27
Capítol 2. Marc teòric	31
1. Breu història del tennis	33
2. El tennis femení	40
3. Característiques del tennis	42
4. Components del tennis	44
5. L'entrenament del tennis	71
6. Característiques d'una tennista	78
7. Característiques d'un entrenador	79
8. El <i>Mentoring</i>	100
9. El <i>Bournout</i>	102
Capítol 3. La metodologia en el tennis	105
1. Metodologia. Recorregut per la història	107
2. Tipus de metodologies	108
3. Paper dels pares enfront d'una filla tennista	116

Capítol 4. El tennis femení	119
1. Situació del tennis femení a l'Europa de l'est	121
2. Diferències entre el tennis femení i el masculí	123
2.1. Característiques del tennis masculí	123
2.2. Característiques del tennis femení	123
3. Models de joc	125
4. Comentaris del tennis femení segons: jugadores i entrenadors	126
Capítol 5. Metodologia de la investigació	131
1. Terminologia	133
2. Temporalització de la Investigació	133
3. Participants en l'estudi	134
4. Instruments de recollida de dades	136
4.1. Estructura de l'entrevista	139
4.2. Apartats de l'entrevista i tipus de preguntes	140
4.3. Qüestionari dirigit a jugadores actives i retirades	142
4.4. Diari d'una jugadora camp	146

Capítol 6. Anàlisi dels resultats de la Investigació	147
1. Anàlisi de les dades personals dels tècnics de l'estudi	149
2. Anàlisi de les dades personals de les jugadores actives i retirades	153
3. Comparació de dades personals entre jugadores actives i retirades	154
4. Resultats de l'objectiu 1	154
5. Resultats de l'objectiu 2	203
6. Resultats de l'objectiu 3	219
7. Diari d'una jugadora	246
Capítol 7. Discussió i conclusions	267
1. Discussió	269
2. Conclusions de la investigació	273
3. Diari d'una jugadora: apunts conclusius	278
4. Propostes de línies d'investigació	281
Bibliografia	283

Índex de Gràfiques.

2.1. Percentatge d'entrenadors (Fuentes).....	92
2.2. Edat dels entrenadors. (Fuentes).....	93
2.3. Formació permanent dels tècnics (Fuentes).....	94
6.1. Edat dels tècnics.....	150
6.2. Edat i estat civils dels entrenadors.....	152
6.3. Tipus de disciplina.....	154
6.4. Les jugadores són subjectes actius o no	155
6.5. Tipus d'entrenadors (actives).....	156
6.6. Relació amb l'entrenador (actives).....	157
6.7. Suport tècnic en els partits (actives).....	157
6.8. Relació entre tipus de torneig i suport tècnic (actives).....	158
6.9. Moment de les correccions (actives).....	159
6.10. Tipus de correccions (actives).....	159
6.11. Moment de l'anàlisi del partit (actives).....	160
6.12. Moments difícils (actives).....	161
6.13. Relacions jugadores i tècnic (retirades).....	163
6.14. Suport tècnic en els partits (retirades).....	163
6.15. Relació tipus de torneig i jugadora.....	164
6.16. Moment de les correccions (retirades).....	165
6.17. Tipus de correccions.....	165
6.18. Moment de l'anàlisi del partit (retirades).....	166
6.19. En moments difícils (retirades).....	167
6.20. Relació tipus d'entrenador/jugadores actives o no.....	169
6.21. Relació tipus de disciplina i jugadores actives o no.....	170
6.22. Treball psicològic inclòs o no?.....	174
6.23. Assistència del psicòleg en les competicions.....	175
6.24. Manteniment de la concentració.....	176
6.25. Tècniques per millorar la concentració.....	177
6.26. Capacitat de remuntar un resultat	178
6.27. Ús de les rutines.....	179
6.28. Rutines més freqüents abans d'un partit.....	179
6.29. Rutines més freqüents durant un partit.....	180
6.30. Rutines més freqüents després d'un partit	180
6.31. Treball de visualització.....	181
6.32. Manteniment de la concentració durant els partits.....	182
6.33. De que depèn la concentració?.....	182
6.34. Tenen psicòleg? (actives)	183

Índex de gràfiques, taules, imatges i figures

6.35. Freqüència del psicòleg (actives).....	184
6.36. El treball psicològic qui el fa? (actives).....	185
6.37. Motius que puguin generar por (actives).....	185
6.38. Manteniment de la concentració (retirades).....	186
6.39. De que depèn la concentració? (retirades).....	187
6.40. Tenen psicòleg (retirades).....	187
6.41. Freqüència del psicòleg (retirades).....	187
6.42. Qui fa el treball psicològic (retirades).....	189
6.43. Motius que puguin generar por (retirades).....	190
6.44. Relació entre: tècniques per millorar la concentració i el manteniment de la concentració	191
6.45. Relació entre: capacitat de remuntar un resultat i el tema psicològic inclòs en les sessions.....	192
6.46. Relació entre: ús de la visualització i tècniques per millorar la concentració.....	193
6.47. Relació entre: ús de la visualització i manteniment de la concentració.....	194
6.48. Relació entre: ús de les rutines i manteniment de la concentració	195
6.49. Relació entre: ús de la visualització i la capacitat de remuntar	196
6.50. Intensitat i volum.....	203
6.51. Pautes de recuperació.....	203
6.52. Programació dels diferents components.....	204
6.53. Tipus de preparació física.....	205
6.54. Entrenament integral o no?	205
6.55. Presència del preparador físic (actives)	206
6.56. Freqüència de la preparació física (actives).....	207
6.57. Treball compensatori (actives).....	208
6.58. Dobles sessió d'entrenament (actives).....	209
6.59. Presència del preparador físic (retirades).....	210
6.60. Freqüència de la preparació física (retirades).....	211
6.61. Treball compensatori (retirades).....	212
6.62. Doble sessió d'entrenament (retirades).....	213
6.63. Variació dels components del tennis (1).....	216
6.64. Variació dels components del tennis (2).....	216
6.65. Sempre has entrenat a noies?.....	218
6.66. Preferència d'un gènere o d'un altre?.....	219
6.67. Preferència del gènere o el projecte?.....	219
6.68. Relació: gènere o projecte/ preferència pel gènere.....	220
6.69. Hi ha més professionals a banda del tècnic?.....	221
6.70. Equip tècnic.....	222
6.71. Rotació de les jugadores.....	223
6.72. Raons de la variabilitat.....	223

Índex de gràfiques, taules, imatges i figures

6.73. Comparació de dades.....	224
6.74. Potències tennístiques l'any 1999.....	230
6.75. Potències tennístiques l'any 2000.....	230
6.76. Raons d'abandonament de la competició.....	231
6.77. Relació entre psicòleg i jugadora que ha abandonat la competició per manca de projecció.....	232
6.78. Relació entre sentir el recolzament de l'entrenador i abandonar per manca de projecció.....	232
6.79. Relació entre el tipus de relació amb el tècnic i l'abandonament per manca de projecció.....	233
6.80. El treball psicològic el fa el mateix tècnic?.....	233
6.81. Costa la concentració en els partits?.....	234
6.82. Les jugadores retirades per manca de motivació tenien psicòleg.....	235
6.83. Les jugadores retirades per manca de motivació sentien el suport tècnic durant les competicions.....	235
6.84. Les jugadores retirades per manca de motivació quina relació tenien amb el seu entrenador	236
6.85. Les jugadores retirades per manca de motivació els costava mantenir la concentració en els	236
6.86. Les jugadores retirades per manca de motivació tenien preparador físic.....	237
6.87. Relació entre les motivacions.....	239
6.88. Hi ha manca de sacrifici.....	240
6.89. Influència de la societat.....	240
6.90. Estat dels tornejos a Espanya	241
6.91. Ajut de les institucions.....	242
6.92. Relació entre sistema competitiu i nivell econòmic.....	243
6.93. Situació actual del tennis femení.....	244

Índex de taules

2.1. Model ATR de Issurin i Kaverin	51
2.2. Distribució de les càrregues.....	52
2.3. Full de rendiment d'una tennista.....	70
2.4. Resum de les qualitats d'un entrenador.....	83
2.5. Tipus d'entrenadors.....	99
3.1. Diferències entre metodologia tradicional i moderna.....	109
5.1. Descripció de les fases, objectius, recollida de dades i participants de l'estudi.....	134
5.2. Titulacions tennístiques dels tècnics entrevistats.	138
5.3. Estructura de la nostra entrevista.....	139
5.4. Apartats de l'entrevista.....	140
5.5. Apartats del qüestionari.....	144
5.6. <i>Rànk</i> ing jugadores actives.....	145

5.7. Rànkig jugadores retirades.....	145
6.1. Característiques dels entrenadors.....	149
6.2. Edat i estat civil dels entrenadors.....	151
6.3. Dades generals de les jugadores actives.....	153
6.4. Dades generals de les jugadores retirades.....	153
6.5. Dades comparatives entre les jugadores actives i retirades.....	154
6.6. Resum tipus de torneig i suport tècnic.....	158
6.7. Resum de les correccions (actives).....	160
6.8. Resum anàlisi post partit i moments difícils (actives)	162
6.9. Relació tipus de torneig i percentatge.....	164
6.10. Resum del moment de les correccions.....	166
6.11. L'entrenador fa anàlisi del partit i moments difícils (retirades).....	168
6.12. Tipus tècnic-diàleg	168
6.13. Jugadores actives i disciplina	170
6.14. Resum.....	171
6.15. Relació jugadores i tècnic.....	171
6.16. Suport durant els partits.....	171
6.17. Tipus de torneig i suport tècnic.....	172
6.18. Tipus de correccions.....	172
6.19. Moment de les correccions.....	173
6.20. Anàlisi post partit.....	173
6.21. Actuació del tècnic en el moments difícils.....	174
6.22. Relació: tenir psicòleg/manteniment de la concentració.....	184
6.23. Resum tema mental en jugadores actives.....	186
6.24. Relació: tenir psicòleg/manteniment de la concentració.....	188
6.25. Resum tema mental jugadores retirades.....	189
6.26. Concentració-visualització	193
6.27. Rutines-concentració	194
6.28. Remontar-visualització	195
6.29. Resum tema aspecte psicològic.....	197
6.30. Costa mantenir la concentració (actives i retirades).....	198
6.31. De que depèn la concentració (actives i retirades).....	198
6.32. Tens psicòleg? (actives i retirades).....	199
6.33. Freqüència del psicòleg (actives i retirades).....	199
6.34. Qui fa el treball psicològic (actives i retirades).....	200
6.35. Factors que poden generar por.....	200
6.36. Formació tennística dels entrenadors.....	201
6.37. Formació permanent dels entrenadors.....	202
6.38. Preparador físic/treball compensatori.....	208
6.39. Preparador físic/ freqüència preparador física i treball compensatori.....	209

Índex de gràfiques, taules, imatges i figures

6.40. Preparació física i freqüència de la preparació física.....	211
6.41. Preparació física i treball compensatori.....	213
6.42. Tenen preparador físic.....	214
6.43. Freqüència preparació física.....	214
6.44. Treball compensatori.....	215
6.45. Doble sessió.....	215
6.46. Diferències significatives.....	217
6.47. Variació del components en %.....	217
6.48. Preferència pel tennis femení.....	221
6.49. <i>Rànk</i> ing femení top 20 any 1990/1994.....	225
6.50. <i>Rànk</i> ing femení top 20 any 1995/.2000.....	225
6.51. <i>Rànk</i> ing femení top 20 any 2001/.2005.....	226
6.52. <i>Rànk</i> ing femení top 20 any 2006/.2010.....	227
6.53. Setmanes com a nº 1 mundial.....	227
6.54. Classificació per països dècada dels anys 90.....	228
6.55. Classificació per països dècada de 2000.....	229
6.56. Millors 10 països des de 1999 al 2009.....	229
6.57. Resum de l'abandonament per manca de projecció.....	234
6.58. Resum de l'abandonament per manca de motivació.....	237
6.59. Tipus de motivació.....	238

Índex d'imatges.

1.1. El "jeu de la paume"(1).....	34
1.2. Implements del "jeu de la paume".....	34
1.3. El "jeu de la paume" (2).....	35
1.4. "Heronimus Mercurialis".....	35
1.5. Astrolabi segle XI	36
1.6. Walter Compton Wingfield	37
1.7. Primer campió de Wimbledon "Spencer Gores".....	38
1.8. Models de raquetes de fusta.....	38
1.9. "A. Gilson" (tennista).....	41

Índex de figures

1.1. Objectiu general nº1 i específics.....	28
1.2. Objectiu general nº2 i específics.....	29
1.3. Objectiu general nº2 i específics.....	29
2.1. Nivells de preparació de la jugadora de tennis.....	76

Paraules d'una jugadora

“Sovint, alguns dels meus ex-entrenadors, els que haurien de sentir-se reconeguts veient els meus progressos, es dediquen a humil·liar-me, com si només atacant poguessin amagar les seves mancances”

Anònim. Paraules d'una jugadora (2011).

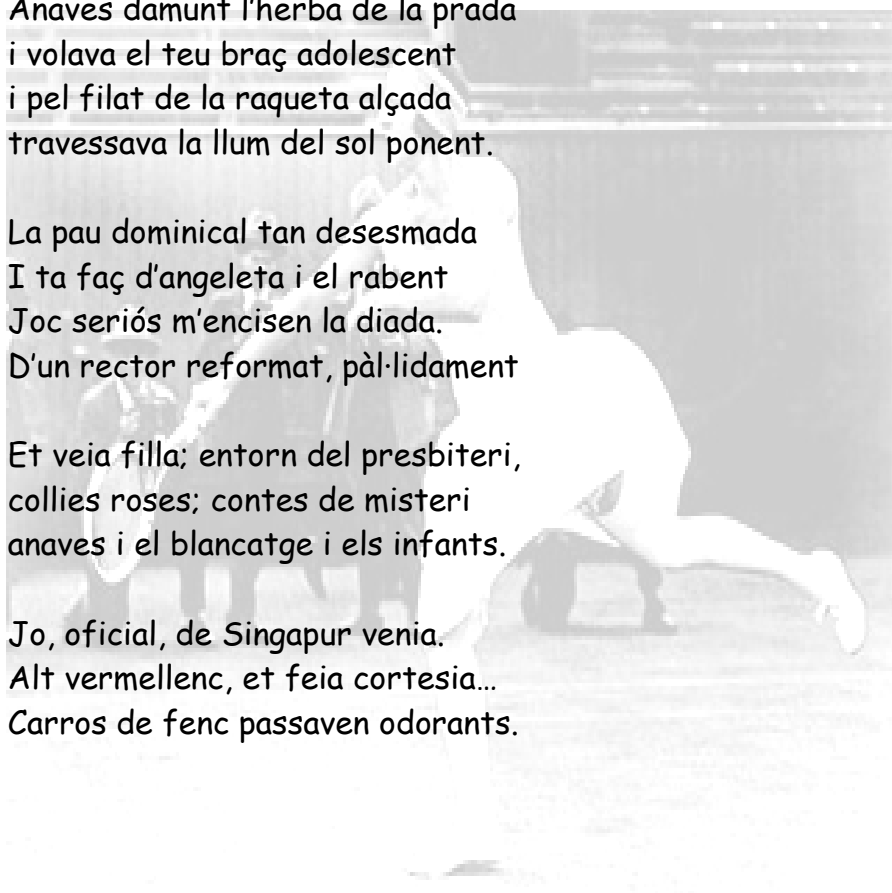
JOC DE TENNIS

Anaves damunt l'herba de la prada
i volava el teu braç adolescent
i pel filat de la raqueta alçada
travessava la llum del sol ponent.

La pau dominical tan desesmada
I ta faç d'angeleta i el rabent
Joc seriós m'encisen la diada.
D'un rector reformat, pà·l·lidament

Et veia filla; entorn del presbiteri,
collies roses; contes de misteri
anaves i el blancatge i els infants.

Jo, oficial, de Singapur venia.
Alt vermellenc, et feia cortesia...
Carros de fenc passaven odorants.



Josep Carner¹ (“Joc de tennis” escrit entre 1884-1970 recollit per R. Balius. Sonet dedicat a Concepció Soler.)

¹ “Joc del tennis” Revista Apunts nº 55 p 101-107. Josep Carner (1884-1970) poeta, periodista i traductor català, anomenat “Príncep dels poetes catalans.”

PRESENTACIÓ

Aquest treball d'investigació neix del meu interès cap a l'esport del tennis i concretament en la vessant femenina semiprofessional.

La principal raó que m'ha motivat en la seva elecció és que és tracta d'un tema preocupant dins de les federacions Catalana i Espanyola de tennis i de totes les entitats que treballen en la millora d'aquest esport

L'estudi el centrarem en les jugadores que estan lluitant per aconseguir un lloc en el món professional del tennis, conèixer les dificultats que comporta aquesta etapa i les raons que promouen a moltes d'elles a abandonar els entrenaments.

L'organització d'aquest treball és la següent:

El primer capítol és introductor al tema que volem investigar. Presentarem més àmpliament la motivació que ens aportat a desenvolupar aquest treball. Seguidament exposarem un recull d'aquelles fonts documentals que ens hem recolzat per construir el marc teòric on es recolzarà la nostra investigació. Per acabar presentarem els objectius marcats.

En el segon capítol ja entrarem a fer una revisió dels estudis relacionats amb el nostre tema. Començarem en fer una breu recorregut històric d'aquest esport per a poc centrar-nos amb els pilars on es recolza el tennis i a mesura que avancem centrar-nos en el tennis femení.

En el tercer capítol presentarem els aspectes metodològics del tennis i els tipus de metodologia emprades.

El quart capítol ja està centrat totalment en el tennis femení. Presentarem les principals característiques d'aquesta modalitat, les seves diferències respecte al masculí i per acabar hem fet un recull d'opinions de diferent gent implicada en el tennis femení.

En el cinquè capítol presentarem la metodologia escollida per desenvolupar la investigació. Justificarem les tècniques utilitzades per obtenir els resultats que ens permetrà més endavant poder fer l'anàlisi de dades.

També presentarem en aquest capítol les característiques de la mostra d'estudi, les eines de recollida de dades i les dificultats en les que ens hem trobat.

En el sisè capítol s'exposen els diferents resultats recollits dels qüestionaris, de les entrevistes i del diari d'una jugadora que tots ells configuren la totalitat de la nostra mostra d'estudi.

En el setè capítol el dedicarem a la discussió general on un cop exposats els resultats, farem un comentari de les dades més significatives amb resultats d'altres investigacions i al marc teòric on es recolza la nostra investigació. Per un altra banda també exposarem les conclusions que són les principals aportacions d'aquest treball. Els resultats obtinguts aporten informació sobre les característiques dels entrenaments sobre aspectes psicològics i físics i d'altres. Per acabar el capítol farem una proposta de futures línies d'investigació.

Per acabar en el vuitè i últim capítol presentarem la bibliografia consultada pel desenvolupament del treball.

CAPÍTOL 1

INTRODUCCIÓ

1. Introducció
2. Antecedents bibliogràfics
3. Objectius de la investigació

1. Introducció

Dins de l'esport del tennis, el camp semiprofessional esportiu és un àmbit específic definit d'una forma concreta pel esport de competició, amb uns objectius propis i concrets, amb uns mitjans específics i una realitat davant la qual no es pot romandre insensible.

Un dels nostres objectius centrals serà poder mostrar la realitat del tennis femení a l'Estat Espanyol. Voldria però, anar més lluny d'un esquemàtic i diàfan ball de dades contrastades i presentar un estudi de les característiques dels entrenaments en noies, esbrinant l'eficàcia professional dels entrenadors així com les possibles mancances i limitacions dels seus preparadors, amb la intenció d'aportar informació en aquest àmbit per poder avançar així i millorar el nivell esportiu; si els resultats així ho demostren, caldrà també concloure amb una reflexió sobre la introducció de variants qualitatives en la manera d'encarar la preparació de les tennistes.

Pel desenvolupament de la investigació utilitzarem entrevistes dirigides a tècnics que actualment estiguin entrenant a jugadores d'un nivell mig alt, que intentin impulsar a aquestes cap al món professional. Hem tingut en compte les diferents variables que poden tenir una influència determinada, d'aquí que hàgim escollit als tècnics, a les jugadores d'aquest àmbit, a les jugadores retirades i a les vivències d'una jugadora en el seu recorregut per aquest difícil món de l'esport.

Pel que fa al disseny de la investigació, proposem una metodologia on combinem l'entrevista i el qüestionari amb un caire de metodologia quantitativa. I, per altra banda, un diari d'una jugadora on quedin reflectits els moments impactants de la seva trajectòria esportiva; aquesta darrera eina és de caràcter qualitatiu.

Justificació

La motivació envers aquesta investigació neix de la implicació en la pràctica i l'ensenyament d'aquest esport i, a la vegada, del desig d'esbrinar les dificultats que el tennis femení pateix actualment i les raons que frenen, en el marc concret de l'estat espanyol, l'assoliment dels primers llocs en la classificació mundial i la manca de referents o models de noies que facilitin i incentivin el camí cap a la professionalització. Darrerament, en totes les conferències i clínics² als quals he assistit, sempre s'ha posat damunt la taula la situació del tennis femení; fins i tot s'ha parlat d'una "crisi en aquesta modalitat esportiva". Això ha suscitat en mi un interès per conèixer la realitat d'aquest esport des de la vessant dels tècnics i de les jugadores, que en definitiva són els grans protagonistes d'aquesta situació.

Abans d'endinsar-nos en aquest estudi sobre l'esport femení en l'àmbit semiprofessional i de posar damunt la taula l'estat actual de la qüestió, considerem necessari establir un marc introductor de referència on situar les

² . Abril 2006 Jornada de tennis femení a San Cugat, Gener 2008 Congrés de tennis femení a Oviedo i Abril 2009 Jornada tècnica de tennis en les instal·lacions del Club tennis Barcelona.

nostres investigacions; a la vegada, cal exposar les motivacions que ens han dut a caminar per un terreny on serà fonamental contraposar les estadístiques sobre el rendiment o els objectius assolits amb l'eficàcia i la idoneïtat dels mètodes, paràmetres i recursos destinats a l'aprenentatge.

El nostre estudi es centrarà en l'esport del tennis i més concretament, en la modalitat femenina en el seu àmbit semiprofessional; això vol dir, aquella etapa on es troben gran nombre de jugadores amb el propòsit, hem de suposar, de donar un salt qualitatiu que els hauria de permetre (donant per fet que parlem d'un col·lectiu amb unes condicions físiques idònies), entrar a formar part del món professional d'aquest esport. Aquesta etapa, no obstant això, es converteix en un espai bellugadís que moltes esportistes acaben abandonant. Ens interessa especialment esbrinar i analitzar a fons les diferents raons que desencadenen l'esmentada renúncia, o bé les que tenen com a conseqüència la impossibilitat d'accedir a la professionalització. Es tractarà doncs d'anar més enllà de les hipòtesis que de bon principi ja podríem formular; perquè, òbviament, pretenem anar més enllà de centrar el nostre discurs en la manca de projecció o bé l'excessiva competència, i considerar aquestes variants com les úniques que condueixen al desencant, a la desil·lusió i/o a l'absència de resultats rellevants.

A més a més d'entrar de ple en les qüestions de fons sobre el desencís, la competitivitat i l'adequació dels paràmetres dels tècnics (sovint homes) a les necessitats i dificultats d'una etapa de formació decisiva per a les noies adolescents que volen assolir l'excel·lència, mirarem d'aportar una visió global i contrastada de la realitat del tennis femení al nostre país, realitat que anirem desbrossant a través dels seus principals protagonistes: els (o les) tècnics i les esportistes.

El treball de camp s'ha iniciat des de la base, a partir d'una primera recollida de dades, amb la intenció d'anar sumant prou informacions per assolir una visió real i, sobretot, actualitzada del propòsit de la nostra investigació, dades imprescindibles per passar, en un segon estadi, a treballar-les, interpretar-les més tard i establir les necessàries conclusions. Ja hem esmentat en el paràgraf anterior que ens hem apropiat primer de tot a:

a) Tècnics que estiguin treballant en aquesta franja on es lluita per donar un salt important cap a la professionalització. Gràcies a ells,³ intentarem conèixer la manera com encaren els entrenaments, les seves característiques concretes, les estratègies emprades per assolir una resposta positiva de les jugadores, les pròpies idees respecte al tennis femení i els recursos dels quals disposen quan es tracta d'afrontar problemes, establir canals d'empatia i aportar solucions.

b) Jugadores en actiu. D'elles en podem extreure informació privilegiada: com viuen aquesta etapa, a quins reptes s'enfronten, quins són els seus fantasmes per una banda, les seves il·lusions i fites per l'altra; indispensables també d'altra banda, per contrastar i saber com afronten o com

³ A partir d'aquí ens referirem, per fer més àgil el discurs, als tècnics en masculí. També ho fem amb la intenció de deixar ben clar des de bon principi el gran desequilibri existent entre homes i dones en aquest àmbit professional.

valoren les metodologies d'aprenentatge. I és fonamental poder esbrinar com es veuen, en un món professional altament competitiu, en la seva condició de dones.

c) Jugadores retirades. D'elles ens interessa sobretot saber les raons que van promoure el seu abandonament. Important serà conèixer si aquestes són externes o circumstancials (físiques, familiars, manca de recursos, entre d'altres), o bé si aquestes han estat internes (desànim o manca d'autoestima, incapacitat per afrontar la pressió, desmotivació, entre d'altres) és a dir, un abandó que tingui el seu origen en una decisió d'elles mateixes i no pugui relacionar-se només amb dades objectives que el justifiquin.

d) Diari d'una jugadora. Hem fet un recull dels moments més impactants i determinants en el recorregut esportiu d'una jugadora, que està en aquests moments lluitant per entrar en el món professional d'aquest esport.

A partir d'aquests quatre grups, i tenint sempre presents les desviacions que són inherents a tota enquesta o entrevista i a qualsevol material que depengui d'una pluja de dades subjectiva (sorgida de cada individu i les seves circumstàncies), ens posarem a treballar per tal de configurar el material que anirem presentant al llarg del nostre estudi.

2. Antecedents bibliogràfics. Estat de la qüestió.

Fonts Documentals

Es tractarà de mostrar un estat de la qüestió sobre el nostre tema d'estudi, i ho farem citant en primer lloc les referències bibliogràfiques, és a dir, les fonts de documentació que hem pogut tenir a l'abast lligades al nostre tema d'investigació. A partir d'aquí proposo fer-ne una valoració crítica.

Una de les dificultats a la qual ens enfrontarem d'entrada, és la manca de documentació que tracta el nostre tema d'interès, és a dir, el tennis femení.

A la vegada, aquesta és una de les raons que justifica l'abordatge d'un tema concret sobre el qual encara s'ha publicat o escrit poc res de forma exhaustiva o rigorosa.

En relació a la literatura consultada, cal destacar per una banda les tesis doctorals relacionades amb el tennis, articles especialitzats, planes web de referència, que hem pogut contrastar amb les informacions i l'experiència que a tot això, cal afegir-hi el contacte continuat amb diferents tennistes en les seves diferents fases de formació i també el contacte amb els tècnics.

Tesis doctorals

Hem fet una revisió a la Biblioteca de l'INEFC de les tesis doctorals dipositades. Així mateix hem emprat el buscador DIALNET per a la recerca de revistes, tesis i llibres relacionats amb el nostre centre d'interès.

Fuentes Garcia, defensà l'any 2001 el seu estudi "Análisis de la formación y de los planteamientos didácticos del entrenador de tenis de alta competición en España" Novembre 2001. L'autor aprofundeix en el coneixement de la formació dels entrenadors de tennis i en l'aplicació didàctica del procés d'ensenyament – entrenament en el tennis d'alt rendiment.

Destaquem Pérez Ramírez amb el títol "Entrenadores deportivos: la clave del éxito" 1998, Universitat Rovira i Virgili, Tarragona. L'autora, a través d'una sèrie de tests i entrevistes personals a tècnics d'alt rendiment de varis esports fa un estudi del perfil d'un tècnic d'alt rendiment.

Baiget i Vidal amb el títol "Valoració funcional bioenergètica de la resistència en jugadors de tennis". INEF, Barcelona 2008. L'autor elabora una prova molt específica per valorar la resistència aeròbica en un tennista.

Boluda Viñuales amb el títol "La variació de les etapes evolutives i l'adquisició dels aprenentatges aquàtics en una experiència motriu en la primera infància", curs 2005/06. L'autora fa un estudi de les activitats aquàtiques en la primera infància.

Del Campo amb "Influencia del entrenamiento perceptivo, basado en la anticipación, sobre el comportamiento visual y la respuesta de reacción aplicado al tenis", Universitat de Salamanca 2007. La tesis doctoral estudia la influència de varies tècniques basades en l'anticipació, sobre aspectes del comportament visual i de la reacció d'un ventall d'esportistes. A més a més, es valora el paper de la pràctica física en l'aprenentatge de la tasca, així com la prescripció d'informació per l'investigador.

Reina Vaillo "Análisis del comportamiento visual y motor de reacción de jugadoras de tenis y tenis en silla de ruedas en el resto del servicio". Universidad de Extremadura 2004. La present Tesi Doctoral estudia el comportament visual i motriu de jugadors de tennis en cadira de rodes; experimentats i novells, i jugadors de tennis en la situació de restar davant del servei, efectuat tan per tennistes en cadira de rodes com en bipedestació. La investigació planteja una línia d'investigació innovadora en l'àmbit de l'esport adaptat i del tennis en cadira de rodes en particular.

Sanz Rivas "Análisis y optimización de la conducta del entrenador de tenis en silla de ruedas de alta competición durante el proceso de entrenamiento" Universidad de Salamanca, 2003. Aquesta investigació centra el seu objecte d'estudi en la formació dels entrenadors, concretament en l'entrenador de cadira de rodes d'alta competició durant el procés d'entrenament, estudiant tant la conducta verbal com les tasques d'entrenament desenvolupades per ell mateix. Els objectius fonamentals del estudi es poden agrupar en dos: 1) Elaborar un perfil de la

conducta verbal de l'entrenador de cadira de rodes durant l'entrenament.
2) Aplicar i avaluar el desenvolupament d'un programa formatiu d'entrenadors de tennis en cadira d'alt competició, amb l'objectiu d'optimitzar la conducta verbal i les tasques d'entrenament desenvolupades pels entrenadors en estudi.

Moreno Hernández a "Desarrollo de un sistema automatizado para el entrenamiento de habilidades motoras abiertas. Aplicación al entrenamiento del resto en tenis" Universidad de Granada, 1987. Aquesta tesi es resumeix en dos arguments: 1) Desenvolupament d'un sistema de registre de la resposta motora de reacció, d'elecció aplicant el software específic i els instruments necessaris, que permeten la simulació esportiva a través de senyals visuals i sonores que s'aproximen al joc real. 2) Millora de la eficàcia esportiva davant la situació de joc real en aquelles situacions entrenades, fet que es reflecteix en la millora del temps invertit i comprovació de l'efectivitat d'un tractament d'estratègies d'anticipació associades al sistema automatitzat proposat.

Lectures:

Tot i tractar-se, com ja hem dit, d'un camp explorat només parcialment, durant tot aquest temps hem pogut apropar-nos al treball de diversos autors que han mostrat a través dels seus articles tenir un ampli coneixement sobre temes afins al meu estudi.

En aquest sentit, considerem encertat destacar una bona quantitat d'articles de Crespo, estudiós d'aquest esport i responsable de l'àrea d'investigació i membre de la Federació Internacional de Tennis (ITF), que ha observat extensament la importància dels aspectes psicològics, tècnics, físics i d'altres lligats a aquesta disciplina esportiva. (Aquests articles els podrem trobar a l'apartat de la bibliografia).

La revista Apunts nº 44-45⁴ de l'INEFC, l'any 1996 es va publicar un dossier relacionat directament amb el tennis que porta per títol: "El tennis: una realitat des de diferents perspectives". Aquest dossier presenta diferents articles abordant el tennis des de diferents perspectives, arribant com a conclusió principal que si poguéssim integrar els diferents components del tennis: tècnica, tàctica, preparació física i preparació mental estaríem davant del naixement de l'entrenament integral o global.

Revista específica de tennis de caràcter mensual "Tennis World", ⁵ on de forma sistemàtica van publicant articles d'interès relacionats amb el nostre tema d'estudi.

Revista digital "E- Coach"⁶ publicada per la Real Federació Espanyola de Tennis.

⁴ Revista Apunts és una revista que tracta diferents temes al voltant de l'activitat física, publicada per l'INEF de Barcelona. Any de naixement de la revista 1985.

⁵ Tennis World nº 24 pp 56-57. nº 25, 26 i 27 2009. Revista específica de tennis de caràcter mensual..

⁶ Revista digital e-coach nº 9 " El enfoque sistémico aplicado al entrenamiento del tenis" M.Crespo. 15-24-diciembre 2010.

Pàgina web de la Federació Internacional de Tennis (ITF). En aquest portal web hi ha un apartat on hi podem trobar tota mena d'articles, vídeos i llibres que aborden el nostre tema d'estudi.

"Tennis i Coach" ⁷ de la Federació Internacional de Tennis. Resumeix les conferències de tennis que es van donant en diferents llocs, com també la publicació de diferents articles amb temàtiques diverses al voltant del nostre esport, tractant diferents aspectes del tennis com per exemple : metodologia, preparació física, aspectes emocionals....

Revista Kronos⁸, que és una revista que tracta tota classe de temes relacionats amb l'esport i concretament el tennis.

www.tennisplayer.net, és una web on podem trobar informació respecte al nostre centre d'interès: biomecànica, preparació física, temes tècnics i d'altres.

Bases de Dades.

Base de dades ERIC. És una base de dades sobre educació que elabora el Departament d'Educació i l'Institut d'Educació des de 1966, on s'hi poden trobar els documents més rellevants. Actualment ja disposa d'un milió de registres actualitzan-se aquesta base de dades mensualment.

Base de dades "ISOC". Base de dades que recull els principals articles de revistes científiques i actes de Congressos, informes i monogràfics.

Base de dades "TESEO" del Ministeri d'Educació. En aquesta base de dades es troben totes les tesis doctorals defensades al territori espanyol des de l'any 1976.

Base de dades "SportDiscus". En aquesta base de dades podem trobar literatura esportiva que pugui tenir una connexió amb el nostre tema d'investigació.

Biblioteques.

Les biblioteques consultades per extreure material pel desenvolupament del treball són:

Biblioteca de l'INEFC de Barcelona.

Biblioteca Universitat Rovira i Virgili (URV) de Tarragona.

Biblioteca de l'Escola Catalana de l'Esport.

Biblioteca de la Federació Catalana de Tennis.

Biblioteca de la Universitat de Barcelona.

⁷ En aquest espai web de la federació internacional de tennis podem trobar articles relacionats amb l' biomecànica, medicina, psicologia i entrenament del tennis.

⁸ Revista Kronos "Análisis de la técnica en el tenis: el modelo biomecánico en jugadoras de alto nivel" nº 11. 10-15. Any 2007.

3. Objectius de la investigació.

A partir de les nostres inquietuds davant del problema presentat definirem els següents objectius a desenvolupar.

Com a objectius generals tenim els següents:

- Conèixer les aspectes que més influeixen en la millora de les jugadores de tennis durant l'etapa semiprofessional.
- Verificar l'evolució del tennis femení al llarg de les últimes dues dècades.
- Conèixer les causes de la manca de referents o models femenins en el nostre país.

Com a objectius específics tenim els següents:

- Analitzar el tipus de relació que s'estableix entre tècnics i jugadores.
- Analitzar els entrenaments per veure si responen a les característiques reals de joc.
- Conèixer la formació tennística dels tècnics que són responsables de les jugadores objecte d'estudi.
- Observar el tractament dels aspectes tècnics, tàctics i físics.
- Esbrinar els tècnics especialistes en tennis femení.
- Confirmar la importància de l'entrenament psicològic en la vida d'una tennista.
- Analitzar la variació dels components entre el tennis actual i el practicat als anys 90.
- Observar la gran mobilitat en la classificació femenina .
- Conèixer les principals raons de l'abandonament en el tenis femení al nostre país.
- Conèixer l'equip tècnic que hi ha al voltant d'una jugadora.

Gràficament els podríem representar de la següent manera:

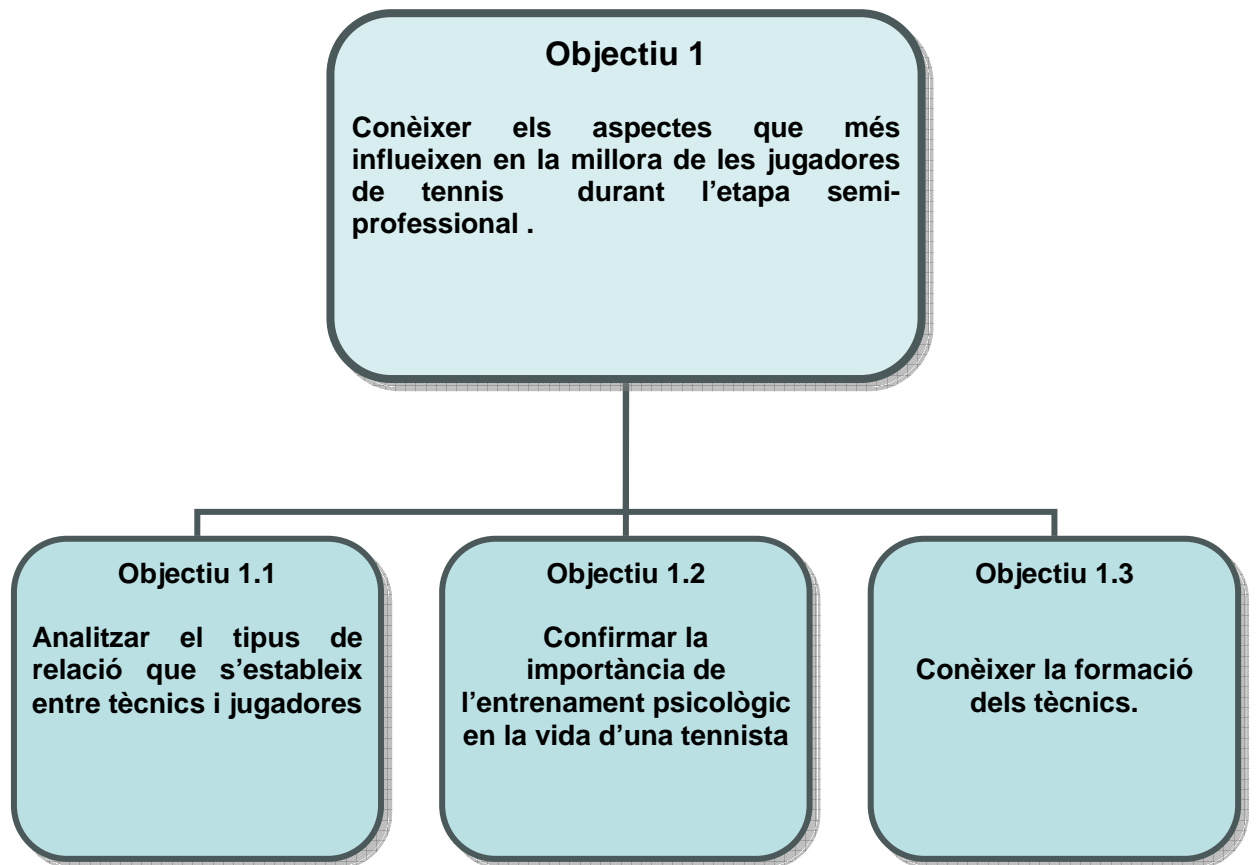


Fig. 1.1. Objectiu General nº 1 i específics.

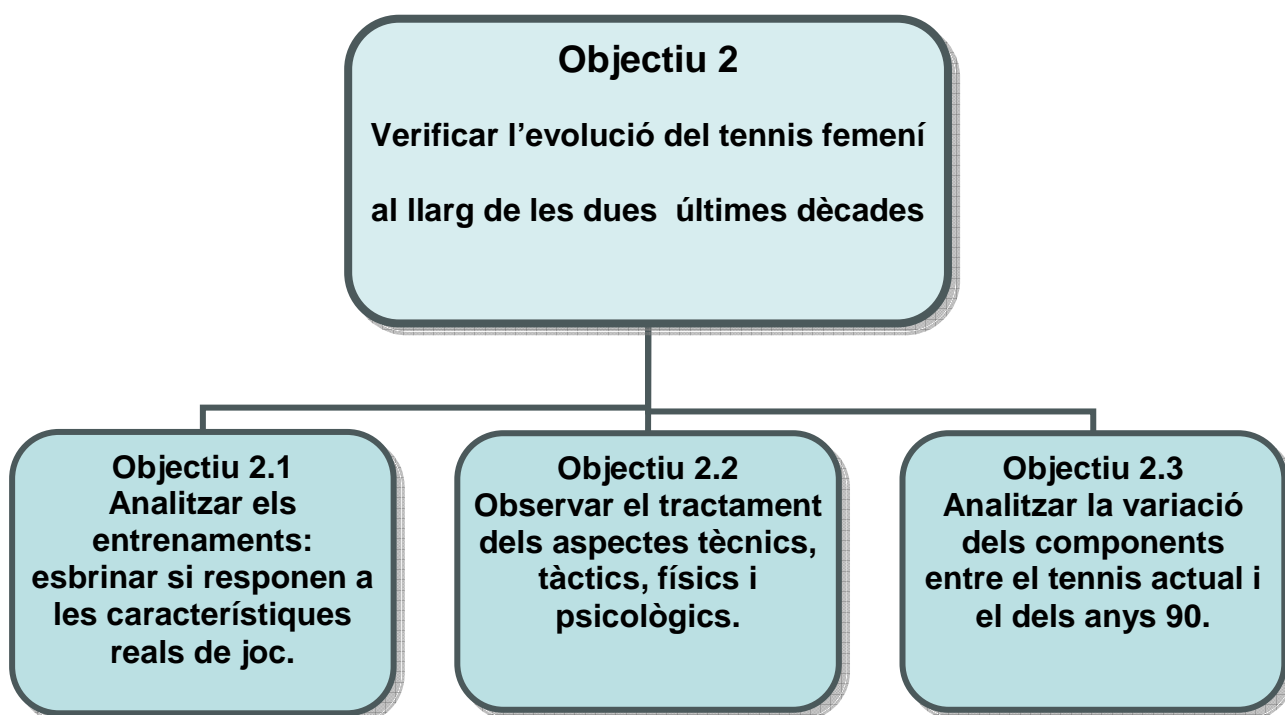


Fig. 1.2. Objectiu General nº 2 i específics

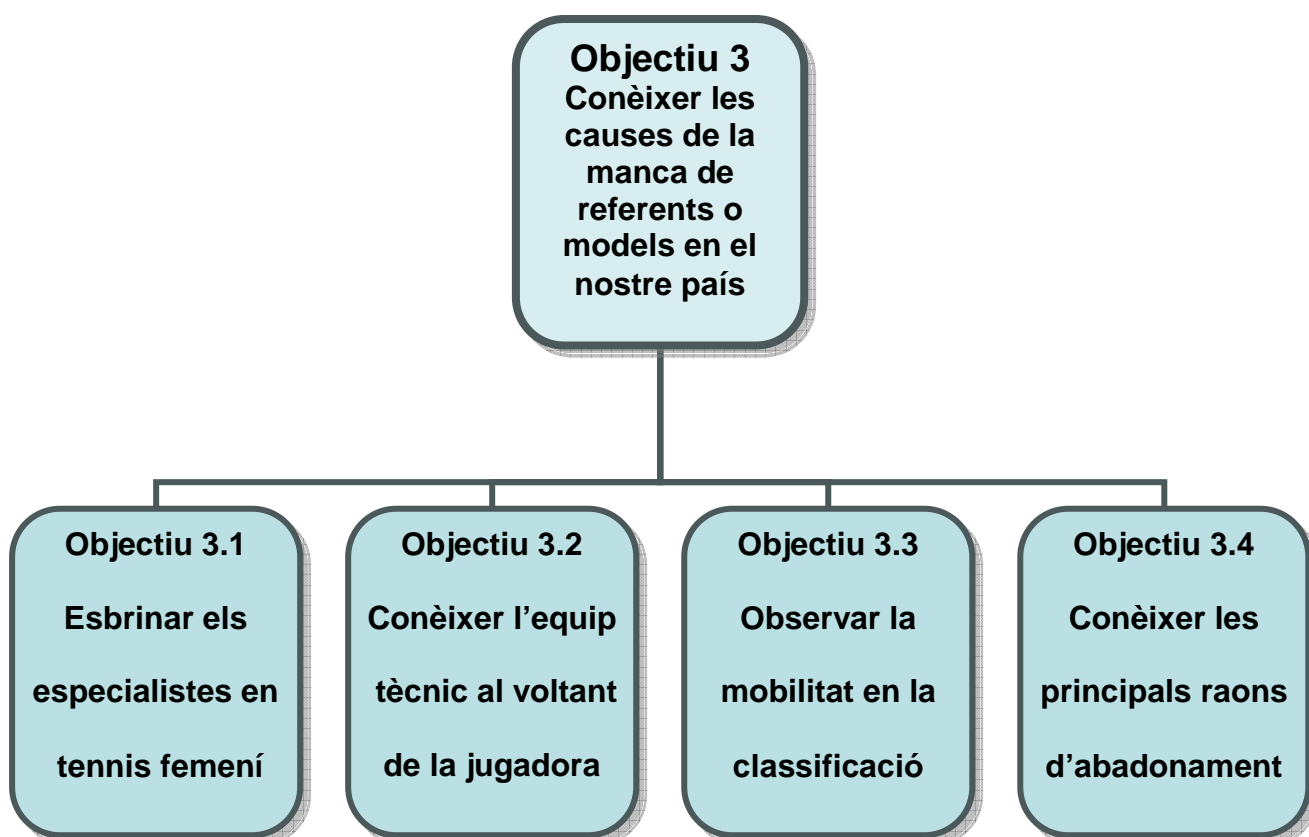


Fig. 1.3. Objectiu General nº 3 i específics

CAPÍTOL 2

MARC TEÒRIC

1. Breu història del tennis
2. El tennis femení
3. Característiques del tennis
4. Components del tennis
5. L'entrenament del tennis
6. Característiques d'una tennista
7. Característiques d'un entrenador
8. *El Mentoring*
9. *El Bournout*

1. Breu història del tennis

Començarem fent un recull històric basant-nos en les investigacions de diferents autors de referència. Anirem encadenant els seus treballs per construir un discurs lineal sobre el tema, però cal deixar clar des del principi que no disposem d'una documentació prou clara ni l'estudi que ens ocupa té com a objectiu fer una llarga introspecció en la qüestió històrica. Així, ens basem de fet en diverses descripcions de jocs que utilitzen la pilota com a implement bàsic, però no disposem de prou dades per saber estadísticament i amb rigor científic quina participació hi tenien les dones. En tot cas, ens sembla necessari aportar un mínim d'informació històrica, que ens ajudi a introduir-nos en el tema i a valorar-lo des d'una perspectiva més global.

El tennis com d'altres jocs de pilota, han format part de les cultures humanes, segurament des de sempre. Els historiadors vinculen aquestes activitats amb cerimònies de caràcter religiós, però també amb d'altres de caràcter lúdic i recreatiu. En efecte tenim coneixements sobre jocs de pilota practicats en l'antiguitat en cultures com l'egípcia, la grega i la romana, però segurament en cultures anteriors i en altres llocs practicaven algun tipus de joc amb pilota. Aquests jocs suposaven la manipulació de la pilota a través de colpejos, entre d'altres. En aquest sentit en cultures com: Pèrsia, Índia i Xina tenim proves de jocs amb pilota molt semblants al bàdminton. En les cultures precolombines com l'Azteca, La Maia, l'Inca i d'altres tenien jocs de pilota relacionats amb la religió. En molts llocs del Mèxic precolombí, hi havia proves d'un joc anomenat "Tàctil": els contrincants s'enfrontaven en un camp separat per un tapís que feia la funció de la xarxa actual.

D'Europa durant l'Edat Mitjana tenim poca informació sobre les activitats lúdiques, ja que la cultura estava en mans d'una reduïda minoria com eren els monjos i el homes d'església que consideraven a les activitats esmentades com a no adequades per a l'estudi i la reflexió.

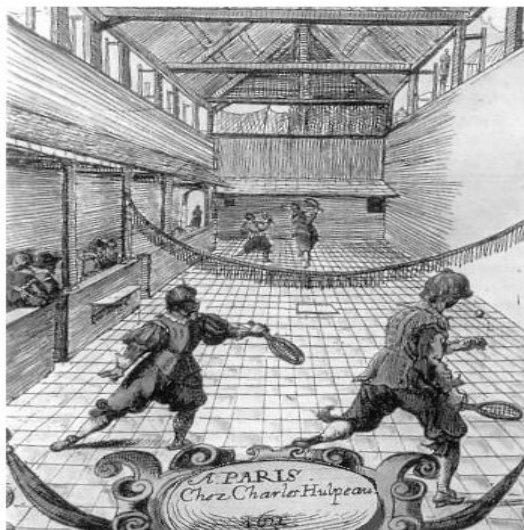
Posteriorment, amb la invasió dels musulmans en la Península Ibèrica començava el contacte cultural entre aquests i Europa. De Pèrsia arriba el "Ciogan" o "Tchigan", que es jugava amb una raqueta petita encordada "*con tripas curtidas de animales, entrecruzadas en forma de red*" (segons Cinnamus, S.XII). És molt possible que aquest joc fos l'antecedent del "Jeu de Paume", considerat com la modalitat més antiga del tennis actual.

Del “Jeu de la paume” a l’actualitat.

El “jeu de la paume”⁹ va ser l’esport rei entre els anys 1250 i 1650. Era un joc practicat pels membres de la cort, a tres o més per banda i la pilota es podia picar amb la mà tant abans com després del seu bot: d’aquí prové el nom del “jeu de la paume”. Es va començar a utilitzar un guant per protegir la mà al picar la pilota. No fou fins més endavant quan van usar les primeres raquetes.

En efecte és a partir del segle XVI va ser quan el joc arriba a aconseguir la seva edat d’or. Neixen dues escoles: una mantenint la tradició de jugar amb la mà i una altra jugant amb un guant o una raqueta.

La capital d’aquest joc era París, degut a que era en aquesta ciutat on els artesans construïen “les paumiers”, les boles especialitzades. Tanmateix el rei Lluís XIII (1492 – 1515), va encarregar a G. Forbet que elaborés les regles “oficials” d’aquest primer joc.



Imatge 1.1. “Jeu de la paume”(1)



Imatge 1.2. Implements del jeu de la paume.

⁹ “Jeu de la paume” és un esport de raqueta practicat des de fa uns mil anys. Es relaciona amb la pilota basca i la valenciana y és l’ antecessor del tennis i en general de tots els esports de raqueta.



Imatge 1.3. "Jeu de la paume" (2)

Pel que fa a l'etimologia, la paraula "tennis" podria tenir el seu origen a França a partir de la paraula "tenez" (entesa com *teniu*). Era una expressió utilitzada evidentment per avisar del llançament de la pilota. Altres fonts indicarien que la paraula podria derivar del llatí "tenisca" o "toenio", nom donat a la cinta que dividia el camp en dues meitats en els antics jocs romans.

Hieronimus Mercurialis, en el seu llibre *De Arte Gymnastica* (1572), considerava que els grecs practicaven com a mínim quatre jocs amb pilota als quals anomenaven: pilota petita, pilota gran, pilota buida i pilota inflada. Jugar a pilota ha estat una afició instaurada en totes les civilitzacions antigues i modernes, orientals i occidentals. Serà a França i Anglaterra on quallaran les bases del que esdevindrà més tard el tennis.

D'altra banda a Anglaterra, Enric III, fomenta el tir amb arc com a destresa útil en temps de guerra i prohibir amb càstigs molt durs els jocs que no afavoreixen l'aprenentatge de les armes com els jocs de pilota. Però ni aquestes prohibicions van poder frenar la pràctica del tennis, segons es pot comprovar en els llibres de comptabilitat de les diferents cases reials i també quedava demostrat que la popularitat de la pilota entrà en la classe treballadora.



No hem d'oblidar el context europeu de l'època que ens ocupa, caracteritzat per un ambient de por, inseguretat i enfrontaments constants entre les diferents confessions sorgides de la reforma luterana. No és estrany per tant que totes aquelles activitats que afavorien les destreses i habilitats amb les armes fossin ben considerades. En conseqüència, pràctiques com el tennis no tenien massa projecció social en aquest moment històric. Tot i això, la història del tennis va fer el seu camí. Va ser a començaments del segle XVI, concretament a l'Anglaterra d'Enric IV, quan es van introduir les raquetes encordades. En tenim una primera notícia l'any 1505.

Imatge 1.4. Hieronimus Mercurialis

Pel que fa a la paraula “tennis”, es sol acceptar que va aparèixer per primer cop amb Shakespeare, concretament a la seva obra *Enric V*¹⁰.

Més endavant, Antoni Scanio (s. XVI i XVII), d'origen italià va escriure la primera obra que podríem considerar un tractat sobre el tennis. Ens referim al “Tratatto del Giocco de la palla” (Venezia 1555)¹¹ on l'autor va descriure les diferents modalitats del joc de pilota: modalitat amb la pilota inflada i quatre modalitats amb la pilota dura; en aquest grup s'hi trobarien el tennis, el golf i el *cricket*.

És important assenyalar que Scanio va marcar fins i tot un sistema de puntuació que no ha canviat al llarg dels segles: 15 pel primer punt, 30 pel segon i 45 pel tercer. Els nombres 15, 30 i 45 van ser escollits d'una mesura familiar anomenada “sextante”. Es tractava d'un instrument d'astronomia el sector del qual era la sisena part del cercle, o sigui 60°. El marcador del tennis imitava per tant la divisió del cercle.

És interessant però esmentar una altra hipòtesi sobre l'origen de la puntuació del tennis. En el segle XVI arrancaria una època on la classe aristocràtica mostrava un interès creixent pels jocs de pilota i a la vegada, per tot allò que tingués relació amb l'astrologia. Així doncs, s'hauria aplicat el sistema de puntuació de 15 en 15 imitant els graus compresos entre cada sector de l' *astrolabi* (instrument que mesurava els angles i les distàncies).



En el segle XVI el sistema de puntuació basat en el *astrolabi* s'havia generalitzat substituint el punt 45 pel 40 per facilitar la tasca arbitral.

A partir del segle XVII el tennis va començar a arribar a arreu del món, però no hi havia encara cap normativa respecte a les característiques del terreny de joc o de la conducta dels jugadors.

Imatge1.5. Astrolabi segle XI

¹⁰ William Shakespeare (1564-1616) escriu *Enric V* obra escrita per Shakespeare (1564-1616) La primera edició va ser publicada a l' any 1600. Shakespeare va incorporar la paraula tennis en el llibre *EnricV* trobant el següent fragment “el joven rey Enrique V comunicó a los franceses su deseo de casarse con la princesa y así convertirse en rey de Francia y Gran Bretaña. Los franceses le contestaron mandándole una caja de pelotas de tenis y sugiriéndole que se dedicase al tenis y no a temas del Estado”.

¹¹ “Tratatto de giocco de la palla”escrit per l'autor italià A. Scanio entre els segles XV i XVI. En el llibre escriu “ ... si la pelota toca la cinta y pasa es buena en Francia y mala en Italia...”).

Els segles XVI i XVII es consideren els segles d'or del tennis. En efecte,



Imatge 1.6. Walter Compton Wingfield

a finals del segle XVII aquest joc en la noblesa i l'alta burgesia va començar a declinar fins a l'extrem que moltes pistes de tennis es van utilitzar per a altres finalitats, en la seva majoria com a teatres.

El tennis amb les característiques actuals va néixer a Anglaterra l'any 1873, essent el motor del tennis un militar britànic anomenat Walter Compton Wingfield. Considerat l'inventor del tennis modern, va perfeccionar l'antic "jeu de paume" posant-li el nom de "sphairistiké".

Més tard, va canviar el nom de sphairistiké per lawn tennis. Wingfield va combinar algunes normes del bàdminton i del croquet joc, aquest últim es practicava en els jardins de les cases adinerades britàniques, d'aquí va néixer la necessitat de centrar aquestes reunions en un lloc neutral per reunir-se i jugar de forma sistemàtica. Degut a aquesta necessitat, l'any 1870 van comprar entre varies famílies uns terrenys de Wimbledon creant el *All England Croquet Club*, construint en aquests terrenys un espai per la pràctica del tennis i un altre espai per la pràctica del croquet. Així en aquest primer espai orientat al tennis neix a l'any 1877 el prestigiós i primer torneig de tennis sobre gespa: el "torneig de Wimbledon". Aleshores es van organitzar els primers campionats masculins a Wimbledon i **set anys més tard van començar els de la modalitat femenina.**

Com hem anomenat més amunt, l'any 1874 Wingfield va redactar les primeres regles d'aquest esport. La pista era de dimensions més grans, la xarxa tenia una alçada per damunt del cap i el sistema de puntuació consistia en què qui arribava abans als 15 punts amb el seu servei guanyava.

- L'any 1875 es va introduir la línia de servei i es va baixar l'alçada de la xarxa.
- El 1877 les mides de la pista passen a ser les actuals i és baixa més la xarxa.
- 1878 s'implanta el sistema de puntuació actual.
- El 1896 a Atenes, el tennis entra a formar part dels jocs olímpics de la modernitat.
- 1900 a París **s'introdueix la competició femenina.**
- 1912 s'incorpora la modalitat de dobles mixtes per països.
- 1920 apareixen les primeres normes per a les pilotes en quan a: duresa, pressió i bot.
- 1924 el tennis segueix essent olímpic, però degut al gran professionalisme introduït el 1926 pel nord-americà C. Pyle, va portar a suprimir-lo del calendari olímpic i de tots el tornejos internacionals de caràcter amateur.

- 1963 es crea la Copa de Federació que equival a la Copa Davis en la modalitat masculina.
- 1968 la Federació Internacional de Tennis crea els tornejos oberts anomenats Opens, on hi poden participar tant tennistes professionals com amateurs. En aquest mateix any el tennis torna a formar part del programa olímpic com a esport d'exhibició.
- 1988 en els jocs olímpics de Seul el tennis s'incorpora de manera definitiva en el programa olímpic.
- La institució pionera en aquests tornejos va ser el All England Lawn and Croquet Club de Wimbledon



Imatge 1.7. El primer campió de Wimbledon va ser Spencer Gore.

Els primers campionats internacionals van ser: *La Copa Davis* que es van organitzar des d'abans del 1900 anomenant-se "Trofeu Internacional de tennis sobre gespa", essent el primer país guanyador Estats Units. Les colònies britàniques a finals del segle XIX van incorporar el tennis a les seves activitats esportives i així va començar la seva expansió fora d'Anglaterra. Així ens trobem que a Austràlia el tennis va començar a practicar-se l'any 1880 a la ciutat de Melbourne.



Imatge 1.8. Models de raquetes de fusta

A l'any 1912 a Londres es va crear la Federació Internacional de Tennis, organisme que actualment dirigeix el tennis mundial.

A partir dels anys 70 es divideix el tennis amateur del professional. El tennis comença a tenir una gran importància publicitària, les marques esportives inverteixen en el desenvolupament del tennis professional i neix l'*ATP* (circuit

professional masculí) i *WTA* (circuit internacional femení), aquest últim gràcies a l'organització de diverses tennistes.

Actualment és un esport popular arreu del món i es pot practicar des de la infància fins a edats avançades. Els tornejos més importants actualment són els anomenats Grands Slams: l'Open d'Àustràlia, Roland Garros, Wimbledon i l'Obert d'Estats Units,. Per equips existeix la Copa Davis i en **la modalitat femenina la Copa Federació**.

Malgrat tot l'exposat, Crespo (2007) ha fet el seu propi recull històric d'aquest esport a través de la història i el podem sintetitzar en aquest breu resum

- **En la civilització egípcia** es van trobar murals, objectes en les tombes, tot relacionat amb el joc amb pilota.
- **En la civilització grega** també practicaven jocs amb pilota només amb les mans. A la pilota se l'anomenava esfera. Hi havia dues modalitats: una en què es llançava la bola i una altra en què es colpejava la bola al camp contrari. Tant l'una com l'altra s'anomenaven *Feninde* i *Harpastron*¹².
- **En la civilització xinesa** es practicava un joc amb pales i consistia en picar una bola coberta amb plomes. El duc de Beaufort el va començar a practicar en el seu palau de Bàdminton, nom que més tard se li donaria a aquest esport.
- **En la civilització persa** hi havia un esport que es practicava amb unes raquetes d'un metre de llarg encordades amb "budells" d'animals. Aquest esport se l'anomenava "*tchigan*".¹³
- **En la civilització americana** la pilota personificava al sol i s'havia de conquerir per assegurar-se una bona collita. Es jugava amb un guant.
- **El tennis en l'Edat Mitjana**. En el segle XI el monjos jugaven en els claustres dels monestirs, assemblant-se molt al tennis o al pàdel actual ja que picaven la pilota contra la paret.
- **A França** apareix el "*jeu de paume*" en els segles XIII i XIV i es tradueix com a joc de la palma; consisteix en picar una pilota amb el palmell de la mà i més endavant es va acabar picant amb una raqueta.

Així mateix, aquest autor situa l'origen de la paraula raqueta en una paraula àrab anomenada "rabat" que vol dir palmell de la mà.

Ara tractarem l'arribada del tennis al nostre país. El tennis va ser de gran importància en el nostre país. Sabem que "Felipe el Hermoso"¹⁴ va morir després de jugar un partit de tennis. El primer partit de tennis es va disputar a finals del segle XIX en la colònia anglesa ubicada a Huelva a les mines de Rio Tinto. El 1899 es va crear a Barcelona el Low – Tennis Club¹⁵ i va ser en aquesta entitat

¹² "Feninde i Harpastron " Joc de pilota en la Grècia clàssica

¹³ Tchigan joc de pilota d'origen persa.

¹⁴ Felipe el Hermoso. Rei de Castella (1504-1506), marit de Juana I (Juana la Loca). Sembla ser que Felipe es trobava a Burgos jugant a pilota quan després d'haver jugat i encara suant va beure molta aigua freda, degut a això va caure malalt amb febre alta, morint passat uns dies.

¹⁵ L'actual Federació Espanyola de Tennis va ser la continuació de la Real Associació de Lawn- Tennis d'Espanya; aquesta va ser la primera entitat de caràcter nacional afiliada a la Lawn Association de Londres que en aquells moments dirigia el destí del tennis mundial.

on es van celebrar els primers campionats internacionals; això va ser l'any 1904. Neix l'associació de Low Tennis a Espanya, coneguda actualment amb el nom de Federació Espanyola.

2. El tennis femení.

L'autora Ripoll,¹⁶ en el seu article "Tennis i dona" ens dóna a conèixer el paper que la dona ha desenvolupat dins la societat i concretament dins l'esport del tennis.

Fins a mitjans del segle XX, a Espanya la funció de la dona era molt clara: la maternitat i tenir cura de la família, per això se'ls hi va prohibir la pràctica esportiva. Els únics esports permesos eren aquells que no posaven en perill la maternitat ni la feminitat d'aquests; n'eren un bon exemple: la gimnàstica, el golf, l'hípica, l'esquí i el patinatge; a més a més, només hi tenien accés les dones d'un sector social determinat. La segona República¹⁷ va ser una època d'avanç, nous aires de llibertat ampliaven la quantitat d'esports on les dones podien participar i entre ells hi havia el tennis. Però, amb l'arribada del franquisme van desaparèixer moltes associacions esportives i l'esport va donar un pas enrere. Les dones que volien fer esport ho havien de fer a través de la "Sección Femenina"¹⁸. Aquesta entitat aconsellava l'abandonament de l'esport d'alta competició en l'àmbit femení, ja que l'activitat física era considerada tan sols com una eina per educar i per mantenir la feminitat.

Va ser l'any 1978 quan l'esport es separa de la política, pren vida pròpia i recupera l'ambient de llibertat de l'antiga República. L'esport esdevé un dret dels ciutadans i les dones comencen a participar en competicions internacionals. El tennis passa a ser classificat com un esport neutre, és a dir, tant masculí com femení.

Per un altra banda fixar-nos com els mitjans de comunicació fan un tractament totalment diferenciat entre homes i dones, ja que molts cops la presència de la dona en la premsa respon a motius estètics, anecdòtics i curiosos. El tennis classificat com hem dit abans en esport neutre, va permetre que la dona entrés en el món del professionalisme. Al mateix temps la premsa també va dedicar un espai a l'esport femení, això si, sempre més petit que el dedicat a l'esport masculí. El tennis femení té una història, però cal tenir en compte que les dades ens diuen que la participació femenina era menor respecte a la masculina.

Al nostre país queda justificada la menor combativitat de les dones respecte als homes, com a conseqüència d'una limitació històrica.

Històricament, la dona va ser exclosa de l'àmbit competitiu, essent un espai reservat als homes i justificant-ho amb frases com: "l'esport masculinitza", "les

¹⁶ "Esport i dona" l'objectiu d'aquest document que es va presentar a l'assignatura Campus "Esport, Olimpisme i Cultura Contemporània", durant el curs acadèmic 1998/1999, és analitzar les diferències del tennis respecte a d'altres esports, que han permès que sigui un esport actualment tant o més important que el dels homes.

¹⁷ Segona República espanyola anys 1931- 1936. Al país regnava un ambient d'eufòria.

¹⁸ Secció Femenina va ser constituïda l'any 1934 com la branca femenina del partit polític Falange Espanyola. Va desaparèixer a l'any 1977 després de la mort del General Franco.

dones són inferiors”, “les dones són menys dotades físicament, reduint-les a la missió de reproduir” o bé “les dones no porten d’una manera innata la competició, com passa en el cas dels homes”.

Quan de mica en mica aquests obstacles socials van anar desapareixent la participació femenina augmentà.

Actualment, la menor participació femenina respecte a la masculina en l’esport, s’atribueix a diferents causes com per exemple: la passivitat, la submissió, l’obediència, la dependència, o bé la bellesa; totes elles qualitats allunyades de la duresa i la competició tan necessàries per mantenir-se durant molt de temps en l’alta competició. L’any 1884¹⁹ es van començar a organitzar els primers campionats femenins a Wimbledon, però la participació era tancada a només jugadores britàniques. La seu d’aquest torneig va ser lògicament a l’England Lawn Tennis and Croquet Club. En 1905 Sutton²⁰ es converteix en la primera dona no britànica que guanya el Torneig de Wimbledon.



Degut a la 1^a i 2^a Guerres Mundials es frena el desenvolupament del tennis arreu d’Europa i sobretot en la modalitat femenina. Al final d’aquestes revoltes el tennis entra a formar part de la vida de les famílies més adinerades. La tennista Connolly²¹ va dominar el tennis femení en la dècada dels anys 50. En 1957 la tennista de color Gibson²² es converteix en la primera **dona de color** que guanya Wimbledon. Tanmateix en aquesta època destaquen jugadores de qualitat com: Esther Bueno, M. Smith Court, Virginia Wade i Billie Jean King, que va guanyar Wimbledon sis vegades. L’any 1974 Chris Evert, que va dominar el tennis femení en la dècada dels 70, guanyava el primer Wimbledon.

Imatge 1.9. A. Gibson (tennista)

Entre 1947 i 1971 el professionalisme femení va estar molt mal pagat per sota del tennis masculí. L’any 1970 el tennis femení es va oposar a guanyar quantitats de diners inferiors al tennis masculí. Les dones es revelen i organitzen un boicot. L’any 1973 es reconeix a les dones un rol dins del tennis professional. A finals de la dècada dels anys 80 el tennis femení queda consolidat com a esport d’elit. L’any 1978 a Dublín s’organitza el primer campionat femení. La guerra entre els mons professional i amateur no va afectar al tennis femení fins als anys 60.

El tennis va ser considerat com esport olímpic a partir de l’any 1896. Des de l’any 1924, que va patir les dues guerres mundials i fins a l’olimpíada de Seul l’any 1988 no va reparèixer com a esport olímpic. Va ser la jugadora d’origen alemany Steffi Graf la primera guanyadora d’aquesta competició.

¹⁹ Dades trobades en Wikipedia (Enciclopedia lliure d’internet).

²⁰ Tennista estatounidenca que guanya per primer cop el torneig de Wimbledon.

²¹ M.C.Connolly tennista estatounidenca que a l’any 1953 guanya un Gran Slam.

²² Althea Gibson fou tennista afro- americana, 1^a tennista de color guanyadora d’un Gran Slam (Wimbledon) l’any 1957.

No va ser fins a l'any 1992, en els jocs olímpics de Barcelona, quan la parella formada per Arantxa Sánchez Vicario i Conxita Martínez van guanyar la medalla de plata en la modalitat de dobles i per altra banda, en la modalitat individual Arantxa Sánchez Vicario va guanyar la medalla de bronze.

3. Característiques del tennis.

El tennis és un esport practicat per uns 60 milions de persones en tot el món, encara que en alguns llocs del món és un esport minoritari i en altres inexistent. El país on es practica més l'esport del tennis és a Austràlia, seguit dels Estats Units, d'Holanda, França, Espanya, Canadà i per últim el Marroc.

En aquest sentit, La Federació Internacional de Tennis anomenada ITF és l'organisme que representa al tennis mundial. Fundada al 1913, té diverses competències com: establir les regles del joc, ser responsable del desenvolupament del tennis, de la seva promoció i de l'administració d'algunes competicions. Ens trobem davant d'un esport individual, amb oposició (el contrari) i sense col·laboració (individual); en la modalitat de dobles es combina l'oposició amb la col·laboració conjunta. És un esport amb pilota, amb un obstacle a superar (xarxa), amb unes limitacions espacials que venen donades per les línies que delimiten el camp de joc i per últim amb un complement (la raqueta).

Normalment es juga en ambients calorosos on els canvis de temperatura corporal poden ser determinants; aleshores una bona hidratació és necessària per assolir un òptim rendiment.

La durada d'un partit de tennis varia normalment entre 90 i 120 minuts. La relació entre temps de joc i temps de recuperació, oscil·la entre 30% de treball i 70% de descans. Degut al seu caràcter intermitent, la tennista ha de passar d'una freqüència cardíaca baixa a una d'alta en pocs segons. La intensitat mitjana es troba entre 140 i 160 pulsacions/min.

Recordem per un altra banda que les habilitats esportives es divideixen en:

Habilitats obertes: Són aquelles que es desenvolupen en condicions ambientals canviant. El lloc on s'executa aquesta habilitat mai és igual, per tant els jugadors han d'ajustar la pròpia acció a cada situació; això suposarà l'entrenament dels gestos tècnics en diferents situacions.

Habilitats tancades: Les condicions on s'executen les habilitats sempre són les mateixes, no varien mai; per tant només hi ha un model de reproducció.

El tennis respon a una habilitat oberta ja que el jugador ha d'adaptar-se a l'entorn canviant. Pel fet de trobar-nos davant d'un esport obert hi participen els següents components: el cognitiu i el d'execució. En el procés cognitiu es troben els processos de selecció de resposta; això té una gran importància en esports d'alta estratègia degut a les incerteses que generen. Per trobar-nos enfront d'un esport d'habilitat oberta, la presa de decisions és de gran importància.

Respecte al tanteig, comptar els punts de 15 en 15 fins a arribar a 40. En quant a la vestimenta des dels seus inicis, els homes estaven obligats a practicar aquest esport amb roba blanca, pantalons llargs de color blanc i camisa blanca. Als anys 40 passen a utilitzar els pantalons curts i samarretes blanques de màniga curta. El 1968 apareixen les samarretes de colors. Les dones van començar amb faldilles blanques, llargues, samarretes amb mànigues llargues i colls alts. Després, es va passar a vestimentes d'una sola peça amb faldilla fins al genoll i sense mànigues. Actualment, està regulada la presència de logos i publicitat. El tennis és caracteritzat per: "joc net", "respecte a l'adversari" i "gaudir del repte", són aspectes que sempre han d'estar presents en el joc, conjuntament amb el respecte del públic envers els jugadors, que resta reflectit amb accions com:

- ✓ Mantenir el silenci en els jocs.
- ✓ Aplaudir els *winner*s dels jugadors.
- ✓ Mai aplaudir els errors dels jugadors.
- ✓ Per altra banda, el respecte entre els dos adversaris cal que existeixi sempre com per exemple: donar-se la mà al final del partit.

En relació al format dels campionats en un principi era el sistema *Challenge round*, que es tradueix com a ronda de desafiament. En els seus orígens, el campió del torneig de l'any anterior jugava únicament la final. Aquest sistema va desaparèixer l'any 1912 en el cas dels homes i el 1919 per a les dones.

A continuació assenyalarem els principals components on es recolza el tennis: la tècnica, la tàctica, la preparació física i la part psicològica, podem observar al llarg del nostre estudi variarà la importància de cadascun d'aquests components..

Tanmateix farem un recull de qualitats del tennis des d'algunes perspectives:

- **Social:** el tennis té moltes possibilitats com a eina social, per tant, pot servir com a entrenament per a la vida, ja que la competició tennística aporta aspectes i situacions similars en aquest àmbit com: la frustració, l'alegria, la incertesa, el dolor i l'esforç.
- **Psicològica:** actualment entre un 60 i 90% del tennis és degut a factors mentals i al domini psicològic. El domini mental és un dels aspectes més importants del tennis actual. És un esport que actualment el risc és fonamental per poder guanyar, així doncs, requereix d'una gran fortalesa mental.
- **Fisiològica:** és un esport que requereix gran despesa energètica de tipus aeròbic, anaeròbic, alàctic i anaeròbic làctic. Això queda reflectit amb la demanda d'alts nivells de potència, en què es requereix la participació de la fosfocreatina com a recurs energètic. Actualment és caracteritzat per la seva rapidesa, és un joc on la potència és molt important per intentar trobar el moment de fer el punt.
- **Psicomotora:** és un esport que requereix molt de control tècnic, molta rapidesa i molts canvis de direcció. Si no es té una bona col·locació, ni tan sols disposant dels millors cops del món es podran aconseguir bons resultats.

- **Tècnica:** és un esport de precisió que de vegades es mesura per centímetres; una bola que cau a un centímetre de la línia representa un error.
- **Integral:** un jugador talentós no només té habilitat física sinó que també cal que posseeixi: empena, valentia, auto-disciplina, bona actitud, aspiracions importants i il·lusió cap al tennis.

4. Components del tennis.

Tècnica

Començarem per fer referència a la tècnica, per a Crespo, Andrade i Arranz²³ (1993) la tècnica és entesa com un procediment que condueix a obtenir un bon rendiment. El tennis requereix d'un gran nivell tècnic, necessita de molta naturalitat, de molta economia i fluïdesa en els moviments i també de molta eficàcia. Podem distingir fins a 20 cops diferents tenint en compte les variants en cada gest tècnic. En el tennis actual la rapidesa en la presa de decisions és fonamental, ja que segons el moviment i col·locació de l'oponent, s'escollirà d'entre el ventall de cops el més adient per intentar elaborar la jugada que pot acabar amb *winner*. És un esport de tècnica oberta ja que l'entorn varia constantment, res està preestablert, de baixa organització respecte als moviments del jugador, cada moviment i decisió s'ha d'ajustar a les diferents situacions del joc. Això afavoreix que el jugador hagi de desenvolupar una gran capacitat de presa de decisió. Malgrat ser un esport on la tècnica és complexa podem observar com amb el transcurs dels anys, aquest component ha anat perdent importància davant de la condició física i la força mental.

Tàctica.

Respecte a la tàctica hem de distingir entre els conceptes d'estratègia i de tàctica. El primer és la capacitat de dirigir quelcom, la tàctica són els mitjans que s'utilitzen per aconseguir quelcom. Així doncs, la tàctica està al servei de l'estratègia. En efecte l'estratègia és el pla general, el projecte elaborat, organitzat al voltant d'un tema determinat que permet aconseguir un objectiu determinat. Segons Crespo (2002), l'estratègia és l'art que ensenya a posar en ordre les coses. És un pla de joc general per enfrontar-se al contrari. L'estratègia és un concepte més ampli que la tàctica. Per l'elaboració de l'estratègia cal tenir en compte: el calendari de competicions, objectius a assolir, entre d'altres.

Crespo, Andrade i Arranz²⁴ (1993) consideren la tàctica com un conjunt d'accions que realitza un jugador, utilitzant de forma ordenada i lògica les capacitats físiques, tècniques i psíquiques amb la finalitat de guanyar i de fer més fàcil i efectives les accions. En efecte la tàctica implica tenir una amplitud de visió, realitzar càlculs òptims de tipus motriu de la forma més precisa possible i saber reaccionar amb la màxima rapidesa davant les situacions del contrari. També cal

²³ M. Crespo, Andrade i Arranz. Característiques específiques del tennis. Llibre publicat l'any 1993.

²⁴ El concepte de tàctica el podem trobar en el llibre escrit pels mateixos autors anomenat "La tàctica del tennis" p 13-95.

tenir memòria i saber utilitzar l'experiència. Així doncs, és molt important que la jugadora sigui capaç de fer una bona percepció, anàlisi de les situacions, una ràpida presa de decisions i saber executar motriument la decisió escollida.

Cal dominar el màxim nombre de patrons de joc per poder superar al contrari i acabar dominant els punts. Com més ampli sigui el nostre patró de joc, més opcions tindrem d'aplicar una bona tàctica. Per això, tenir una bona i àmplia tècnica no és la finalitat del tennis actual, però sí el mitjà per poder aplicar una tàctica el més variada possible; tot això, combinat amb una bona acceleració de la pilota és el que permetrà a una jugadora evolucionar en el seu joc.

A continuació hem escollit algunes definicions de tàctica segons alguns autors. Començarem per Alvarez²⁵ (2002) ens defineix tàctica com el procés on s'agrupen totes les habilitats físiques, teòriques, psicotècniques per donar solucions a les situacions imprevistes. També entén com a tàctica el sistema que s'utilitza hàbilment per aconseguir una finalitat, són els detalls adaptats a una situació específica amb l'objectiu de guanyar un punt i com a fita final guanyar el partit. Per altra banda, Tiley²⁶ (2002), ens diu que la tàctica té com a objectiu reduir el nombre d'errades no forçades i augmentar el nombre de punts guanyadors (*winner*s) forçant al contrari a cometre errades. Com podem observar és molt important que una jugadora sàpiga utilitzar els seus recursos d'una manera intel·ligent per tal d'obtenir el màxim rendiment.

S'ha d'intentar que la jugadora domini no només el fons de pista si no també a prop de la xarxa per disposar de més recursos tècnics i d'aquesta manera disposar d'una tàctica àmplia i variada que aconseguixi superar a la adversaria.

Val tenir en compte que com més a prop es trobi la jugadora de la xarxa, més alta serà la potència i l'acceleració del cop i per tant, més gran serà la possibilitat d'acabar el punt. Com més alt boti la bola més incòmode li resultarà a l'adversari respondre-li amb força. L'efectivitat en la xarxa suposa guanyar dos punts de cada tres jugats durant un partit.

És important variar durant un partit la tàctica, el ritme, els efectes, és a dir, jugar més o menys liftat, més tallat, fer canvis en la velocitat de la bola, atacar les pilotes curtes, traient el primer servei com el segon i al revés entre d'altres. És convenient combinar tots els recursos per poder disposar de més opcions i poder agafar per sorpresa al contrari i tenir opcions de guanyar el punt. Això implica que com més **bona** i **àmplia** sigui la tècnica, podem posar en marxa més estratègies i utilitzar una tàctica més àmplia i en definitiva posarem amb més problemes al nostre contrincant. No és efectiu fer un joc regular, cal ser originals i segurs. Quan el joc és variat juga un paper fonamental la concentració en tots els cops: la intensitat en el servei i la seva direcció, intentar obrir angles durant el joc tractant d'agafar al contrincant a contrapeu. "El treball de cames" no acaba quan s'acaba de picar la bola, sinó que un cop acabada aquesta acció, el jugador ha de saber moure's per retrobar una bona col·locació en la pista i fer la següent recepció. És important cobrir els possibles angles que pot obrir el contrari. També ho és la

²⁵ Jugador de fútbol espanyol que pertanyia al "Esporting de Gijon" des de l'any 2002. .

²⁶ Autor d'un article titulat " Un plan de juego ganador para tenistas completos" 2002. Entrenador i capità de la Copa Davis de Sudàfrica.

capacitat de fer una bona lectura dels cops de l'adversari; això comportarà **l'anticipació**, que normalment és sinònim de córrer menys i millor.

Podem veure per acabar que com més varietat motora i més experiència en situacions de joc tingui un jugador, millor serà el seu nivell tàctic. Cal recordar, que degut a l'exigència de potència, velocitat i acceleració en el colpeig de la bola del tennis actual, s'exigeix un temps de reacció molt ràpid i per tant una presa de decisions també molt ràpida.

Així doncs és important saber disposar el millor possible de tots els elements que estan al nostre abast, per poder superar al contrari. Per gaudir d'una bona tàctica és imprescindible el domini dels següents aspectes:

- Saber mantenir una bona posició en la pista.
- Picar la bola amb precisió per aconseguir els objectius tàctics.
- Fer córrer als adversaris per limitar la percepció anticipada de la bola i la seva coordinació.
- Agafar al contrincant a contrapeu.
- Tenir paciència.
- Desenvolupament d'un pla de joc.
- S'ha d'intentar picar amb profunditat per mantenir a l'adversari lluny de la línia de fons, d'aquesta manera, ens serà molt més fàcil imprimir cops guanyadors.
- El bon jugador, és aquell que troba l'equilibri entre la consistència i l'agressivitat.
- És molt important, obligar a l'adversari a canviar de posició per picar la bola i moure'l en totes direccions perquè no es pugui anticipar.
- Regles importants del joc són:
 - Tenir un alt percentatge de primers serveis.
 - La restada que entri el màxim nombre de vegades possible.
 - Davant del dubte executar els cops més segurs.
- No oblidem en cap moment que cal aconseguir una tècnica depurada.

La Real Federació Espanyola de Tennis anomena com a eines tàctiques a seguir en els cops bàsics, els següents elements:

En el servei:

- La consistència. Entrar el màxim nombre de serveis.
- La direcció. Enviar la bola al costat lliure del quadre i al costat feble de l'adversari, intentant amb aquest cop el màxim desplaçament del contrari per poder dominar el punt.
- La profunditat. Enviar la "bola" a prop de la línia de servei; d'aquesta manera al contrincant se li fa molt difícil atacar.
- L'alçada. Millor que la bola boti alta per dificultar la restada; recordem que sempre és més difícil atacar una bola alta que no pas una a mitja alçada.
- La potència. Ha d'anar combinada amb la consistència i amb la recerca de direccions.

En la restada:

- Direcció. Enviar la bola al costat lliure de la pista.

Enviar la bola al costat feble del contrari.

En el joc de fons:

- Canvis de direccions. Dreta/ esquerra.
- Canvis de profunditat. Llarga/curta.

Com a conclusió, considerem les següents com les principals eines tàctiques:

- Els canvis de direcció.
- Varietat en les alçades i en els efectes.
- Canvis de velocitat de la bola.
- Atacar les boles a meitat de pista.
- Concentració en el servei.
- Variar el tipus i la intensitat dels serveis.
- Aprofitar els bons serveis per obrir angles i poder pujar i acabar el punt.
- Utilitzar els contrapeus.
- Saber anticipar-se als moviments del contrari.

D'altra banda la presa de decisions tindrà una repercussió directa sobre la tàctica i l'estratègia. Tenir un alt nivell procedimental està relacionat amb obtenir més rendiment; com més coneixements específics es tinguin sobre l'esport més recursos es tindran per seleccionar la informació que és més important i saber llavors aplicar-la correctament; així doncs, això ajuda a obtenir millors resultats.

Baker i altres (2003 citats per Llobet i Martí 2005) comenten que la presa de decisions juga un rol fonamental en la qualitat d'un esportista. Com millor és l'esportista millor sabrà escollir quina acció ha de dur a termini en cada situació que la competició planteja; a més a més, aquests esportistes d'alt nivell tenen un ventall més nombrós d'accions guardades en la memòria, ajudant això a regular millor les decisions en base a possibles interessos.

Per últim nosaltres entenem presa de decisions com el procés de selecció de la resposta, essent una realitat en els esports d'habilitats obertes o bé de regulació externa, suposant una complexitat més gran en la presa de decisions.

Fases en la presa de decisions

- El jugador es troba davant d'un problema motriu a resoldre.

- Preparació de la realització de la decisió analitzant l'estímul i el context a través del canal visual.
- Identificar característiques de l'entorn en el temps que es recupera d'altres informacions en la memòria per generar estructures d'informació.
- Integració dels coneixements per a la presa de decisions.
- Execució del moviment escollit.

Pherson,²⁷ (1999 citat per Garcia i d'altres 2006) va fer un estudi sobre els aspectes de selecció de resposta entre jugadors de tennis novells i experts arribant a les següents conclusions:

- Els jugadors experts tenen alts percentatges en la presa de decisions tant en el servei com en la resta de cops.
- El control de cops és el mateix entre els jugadors experts i els novells.
- El nivell de presa de decisions està relacionat amb el nivell de coneixement procedimental.
- El nivell de coneixement procedimental estarà relacionat amb el nivell d'execució en les situacions de joc.

Finalment la tàctica és molt important en aquells esports on predominen les habilitats de caràcter obert i que per tant tenen una incertesa constant al voltant del joc, on el jugador haurà de practicar una sèrie de decisions constants de tipus tàctic. És important abordar estudis integrats en què s'explorin les diferents dimensions implicades en el rendiment. En aquest sentit, aquells jugadors considerats com a experts tenen un coneixement tàctic més elaborat que els novells, ja que no només tenen una varietat de respostes, sinó que també saben com i quan aplicar aquest coneixement i poder reproduir-lo en situacions apropiades.

Condició Física.

Ja hem comentat que el tennis és un esport que es juga en situacions climàtiques diferents, en països diferents, horaris diferents, alimentacions variables, tots aquests aspectes afecten el rendiment esportiu. Normalment els períodes de treball en aquest esport són d'alta intensitat i de poca durada. Per això, podem dir que el tennis té una base aeròbica important amb participació puntual de les vies anaeròbiques i concretament del mecanisme alàctic, depenent sempre de la intensitat del punt, ja que en definitiva aquest últim serà el responsable de l'acumulació de l'àcid làctic. Per tractar-se d'un esport basat en desplaçaments curts i ràpids, amb canvis de sentit i direcció constants, la velocitat i la força, juntament amb la coordinació i l'agilitat seran les principals qualitats físiques.

Per altra banda, és un esport complex, ja que alterna períodes de treball amb períodes de recuperació. Podem observar com cada cop la preparació física té més importància gairebé en tots els esports, fins al punt que si un jugadora no té una bona base de condició física, aspectes com la tècnica, la tàctica, la

²⁷Autor citat en el llibre "El conocimiento táctico en tenis, un estudio con jugadoras expertas y noveles" autors: L. García, P. Moreno, D. Iglesias, A. Moreno i F. Del Villar. (2006)

coordinació, o bé la concentració no es poden mantenir per espais molt llargs de temps, donat que l'aparició del cansament debilita tota la resta dels altres components. Fins i tot és la condició física, la que de vegades determina una victòria o bé una derrota. A més a més, una bona condició física aportarà sempre seguretat i confiança a la tennista. En efecte dins del treball físic també és molt important el treball preventiu degut entre altres coses a: exigències dels continus desplaçaments, canvis de superfície, calendari de competicions i d'altres. L'alternança de frenades i arrancades amb la conseqüent aparició de lesions, és un fet freqüent dins del món del tennis.

Fins als anys 60 no s'utilitzaven entrenaments físics amb la rigorositat actual, ja que la bola anava més lenta; per tant el moviment de cames era també més lent. En canvi, actualment, produït en part gràcies a l'evolució dels materials, s'ha viscut un gran canvi en el tennis augmentant molt la velocitat de la bola, fet que ha obligat als jugadors a evolucionar físicament. A més a més, s'ha anat introduint la figura del preparador físic dins dels equips tècnics.

En la dècada dels anys 70 va arribar el professionalisme, ja que es podia començar a viure del tennis; això va implicar que els jugadors dedicaven més hores a la seva formació tennística. El problema que va sorgir llavors, és que eren els mateixos entrenadors els que dirigien la preparació física sense cap mena de formació en aquest àmbit.

Respecte als anys 80 és quan es comença a especialitzar la preparació física apareixent la figura del preparador físic, demostrant, lentament, que el seu treball donava el seu fruit i tenia la seva raó d'existir.

Per altra banda en el transcurs dels anys 90 és quan comença la comunicació entre el preparador físic, el metge i el fisioterapeuta; d'aquesta manera i arran de l'esmentada interrelació s'ha anat ampliant els equips tècnics amb especialistes per a cada àmbit fent un treball interdisciplinari.

En l'actualitat, amb l'arribada de l'especialització en cada apartat, s'apliquen sistemes d'entrenament de forma rigorosa que repercuteixen en l'augment gradual del rendiment. Així doncs, els principals objectius de l'entrenament els podríem resumir en:

- Preparar al màxim els diferents components que integren el tennis.
- Aconseguir tasques que reforcin la part condicional, la coordinativa, la cognitiva, l'afectiva i l'emotiva.
- L'entrenador i el preparador físic han d'establir la unió entre els diferents components que formen el tennis.
- L'entrenament ha d'estar d'acord amb les característiques tennístiques de cada jugador.
- La preparació física treballa amb intensitat per evitar les lesions a través de la mobilitat muscular i dels estiraments, per tal de millorar l'amplitud de moviments i propiciar l'enfortiment de la musculatura estabilitzadora.

Gallach ²⁸ (1993 citat per Crespo 2007) destaca com a qualitats físiques més importants en l'esport del tennis:

- Coordinació ull-mà.
- Velocitat- destaca la velocitat de reacció.
- Força- destaca la força explosiva.
- Resistència- tan important és l'aeròbica com l'anaeròbica.
- Agilitat- entesa com els diferents canvis de direcció i sentit.
- Flexibilitat- ja que estem davant d'un esport que requereix moviments molt amplis i les lesions apareixen fàcilment; si intentem aconseguir un bon grau de flexibilitat evitarem possibles lesions.

En el tennis és bàsic el domini d'una bona coordinació general, de la bona posició dels peus, del cos i saber trobar també una bona distància respecte a la bola; aquest últim aspecte és determinant per obtenir una bona acceleració de la bola. En el tennis és molt important anticipar-se al bot de la pilota per saber si jugarem la bola de forma defensiva, o bé ofensiva. És important saber l'estona que la bola estarà en l'aire, ja que si ens col·loquem molt ràpid segur que ens equivocarem en la distància per precipitació; en canvi si podem preveure el temps que la pilota restarà en l'aire mai xocarem amb la pilota. Mai tenim que donar temps a que pensi el nostre rival, si estem darrere de la línia de fons ens atacaran sempre; en canvi si podem pujar li disminuïrem el temps de reaccionar i augmentaran les nostres possibilitats de guanyar el punt.

És molt important i necessari fer una pre-temporada d'acondicionament físic, ja que servirà com a base de tot el treball posterior. El treball físic en la pre-temporada ha de tenir molt volum i poca intensitat augmentant aquesta última a mesura que avancem en el seu transcurs. A continuació podem observar com alguns autors classifiquen diverses fases coincidint tots ells en fer un estudi previ de l'esportista, aplicant una programació adaptada a les seves possibilitats i nivell i posteriorment adequar la preparació física jugant amb les intensitats i els volums tenint sempre en compte el calendari de les competicions. Tenint com a exemple a Barranco (1993, citat per Crespo 2007) proposa cinc fases: fase d'anàlisi, de previsió, de programació, de realització i de control. Tanmateix, Garcia, Navarro i Ruiz (2001) assenyalen les següents fases: estudi previ, definició dels objectius, anàlisi del calendari de competicions, elecció dels mitjans de treball, distribució de les càrregues de treball, posada en acció del pla programat.

Com en d'altres esports hi ha cinc fases en la programació física: anàlisi de l'esportista, definició del objectiu, anàlisi del calendari de competicions, organització de les càrregues, posada en marxa. A continuació veiem de que componen aquestes fases:

Anàlisi de l'esportista. Definir l'edat, el sexe, l'alçada, el pes, pulsacions per minut, lesions i d'altres. A més a més, passar una sèrie de tests per avaluar el nivell de les qualitats físiques.

²⁸ Gallach citat per M. Crespo en el seu article "Característiques específiques del tennis" 2007 p 2.

Definició dels objectius. Els objectius que volem assolir a nivell físic, tècnic i dels resultats esportius.

Tenir en compte que les característiques d'un objectiu són: claredat, realisme, que es pugui mesurar i sigui específic.

Anàlisi del calendari. El calendari és molt exigent durant tot l'any. Durant la pretemporada s'ha d'acumular el volum suficient de treball per poder arribar a ser competitiu en els moments de màxima exigència.

Organització i distribució de les càrregues. Un bon exemple és el model ATR proposat per Issurin i Kaverin (1984 citat per Ramos Collada 2010) on especifiquen quins components afecten a l'acumulació, a la transformació i a la realització en l'entrenament físic tal com podem veure la taula 2.1.

Taula 2.1. Model ATR de Issurin i Kaverin (1984: 46-48)

Mesocicle	Mesocicle	Mesocicle
ACUMULACIÓ	TRANSFORMACIÓ	REALITZACIÓ
Mesocicle aeròbic	Resistència mixta	Treball velocitat.
Força màxima	Resist. anaeròbica	Treball integrat.
Treball tècnic	Resist. a la força.	Domini tècnica.
Tàctica bàsica.	Força específica.	Domini tàctica.
	Tècnica específica.	Treball integrat.
	Tàctica específica.	

Aquest model anomenat ATR és basa en la concentració de càrregues d'entrenament sobre capacitats específiques i objectius concrets d'entrenament. És un model molt dur i complexa de complir-lo al peu de la lletra. La fase d'acumulació és caracteritza per càrregues de caire general, gran treball tècnic, i així es va construir una base física. Els volums són alts i les intensitats moderades. La fase de transformació es caracteritza per un augment de la intensitat i es tendeix a un treball cada cop més específic. Durant la força màxima es treballa la força explosiva i la resistència a la força. Per últim en el mesocicle de realització s'inclouen exercicis competitius, exercicis de velocitat simulant al màxim la competició real. L'objectiu es aconseguir el màxim nivell.

Respecte a la distribució de càrregues segons el model ATR de Issurin i Kaverin podem observar l'alternança entre cicles i els paràmetres de volum i intensitat de l'entrenament físic.

Taula 2.2. Distribució de càrregues.

Macrocycle	PRETEMPORADA								
Mesocycle	Acumulació				Transformació			Realització	
Microcycle	A	C	C	I	R	C	C	I	PC
Volum	3	4	4	5	2	3	3	4	2
Intensitat	2	3	3	4	2	4	4	5	3

En aquesta taula entenem per Ajust (A) l'adaptació de l'esportista amb poca intensitat de treball. Per càrrega (C) el volum i la intensitat òptima per produir la sobrecompensació. L'impacte (I) és la càrrega extrema amb recuperació incompleta. La recuperació (R) correspon al volum i intensitats suaus i per últim en la precompetició (PC) es fa un treball de qualitat molt específic del tennis sense acumular fatiga.

Així mateix en aquesta taula també estan valorats els paràmetres de volum i intensitat enumerats de l'1 al 5, considerant l'1 el mínim i el 5 el màxim.

Envers la posada en marxa podem dir que la planificació ha de ser flexible i adaptada als aspectes climatològics, cansament del jugador, possibles lesions, sobrecàrregues musculars entre d'altres.

Per altra banda, la tendència actual del tennis és l'augment de la "velocitat de la bola" això obliga a un desplaçament més ràpid de les jugadores i a una presa de decisions molt més immediata en relació a altres èpoques. Dit això, podem extreure que el joc, al ser més ràpid també és més ofensiu i que les jugadores s'han de col·locar a prop de la línia de fons per picar la bola en el seu punt més alt. S'intentaran obrir molts angles per desplaçar a la contraria fora de la pista i així poder aconseguir el *winner*. Els pilotejos cada cop són més curts, ja que la velocitat de joc és altíssima i no s'espera a que falli la contraria, sinó més aviat es busquen els cops guanyadors. Per aconseguir adaptar-se en aquestes característiques, és necessari tenir unes condicions tècniques, físiques, tàctiques i mentals excel·lents.

En aquest àmbit, una jugadora de tennis de vegades necessita fer un esforç de llarga durada, per suportar fins a unes dues o tres hores i, a més a més, mantenir una intensitat considerable; per tant es necessitarà una gran resistència, una capacitat d'adaptació del sistema respiratori i cardiovascular, la qual cosa respon a la resistència aeròbica. No obstant, però el tennis també necessita d'esforços curts i de gran intensitat, fet que provoca progressivament l'aparició de la fatiga. Sabem que un partit pot durar des de 40 minuts fins a diverses hores, per això, la qualitat de la resistència és fonamental en totes les seves variants:

- La resistència a la força.
- La resistència a la velocitat.
- La resistència aeròbica i anaeròbica
- La resistència general i específica.

D'altra banda, per poder desplaçar-se de forma ràpida i assolir la distància òptima de colpeix de la bola, necessitarem una força muscular explosiva adient. Recordem que la força explosiva és la capacitat d'obtenir un bon nivell de força en el menor temps possible. Aquesta força explosiva ha d'existir en la cadena muscular inferior (cames), per tal d'obtenir una bona acceleració i com a conseqüència, una posició òptima respecte a la bola, així com també en la cadena muscular superior (braços), per imprimir suficient acceleració durant el colpeig de la bola. Hem de pensar que aquesta força ha de mantenir-se estable durant molta estona en un partit, al llarg dels 900/1000 cops que s'hi arriben a efectuar aproximadament, oscil·lant tota la gamma de colpejos en una graella descendent de major a menor intensitat; per tant aquesta resistència s'anirà convertint gradualment en resistència a la força.

La velocitat és una qualitat física important en una tennista ja que la quantitat d'arrencades, acceleracions i canvis de direcció són nombrosos durant els entrenaments i els partits. En aquest apartat també és important la velocitat-reacció, ja que estem davant d'un esport molt dinàmic basat en la col·locació, on constantment hem de reaccionar davant d'estímuls de tipus visual. Els tipus de desplaçament més freqüents són els laterals, tant en pista ràpida com en terra batuda.

Per un altra banda, la flexibilitat, ocupa un espai important en l'entrenament físic d'una tennista. Aquesta qualitat té una gran repercussió en la cadena muscular inferior, en el tronc i també en la cadena muscular superior. A més a més, aportarà al jugador major amplitud de moviments i una prevenció de cara a possibles lesions.

Així mateix el tennis és un esport on la força explosiva és de gran importància; s'hi combinen els cops forts i potents amb d'altres més delicats i suaus com ara les deixades.

Recordem que com més ajustat sigui l'entrenament a la competició, més ben adaptada s'hi trobarà la jugadora.

Així doncs ja per acabar podem afirmar com cada vegada més, les tennistes necessiten d'una millor preparació física per arribar a uns nivells òptims de rendiment.

Aspecte mental.

Després de veure les característiques del tennis, podem deduir la gran importància que tindrà la força mental de la jugadora.

La força mental ajuda a controlar la pressió de la competició, a confiar en les pròpies possibilitats i poder aconseguir un nivell d'activació òptim. Si la jugadora aconsegueix harmonitzar tots els components del tennis com un tot integrat, llavors estarà en la línia de poder competir al màxim rendiment de les seves possibilitats. Tanmateix passarem a esbrinar les principals qualitats psicològiques que hauria de tenir una jugadora.

Segons Balaguer²⁹ (1993) i Weinberg³⁰ (1988 citat per Gaces de Los Fayos 2005) podem esmentar les següents característiques psicològiques pròpies del tennis.

- En un partit es poden arribar a prendre entre 900 i 1000 decisions i s'han de prendre en menys d'un segon.
- Durant els 2/3 d'un partit no es juga al tennis, sinó que el jugador camina (recupera), recull pilotes, espera i d'altres.
- Hi ha uns 20" de recuperació entre els punts i 90" per canviar de costat a la pista, cosa que permet pensar, rectificar.
- No hi ha substitucions, és a dir, el mateix jugador comença i acaba el partit, això implica ser molt constant mentalment.
- Exigeix màxima concentració, mirar sempre la pilota, els moviments del contrari i ser molt conscient dels propis moviments.
- El jugador, en funció del desenvolupament del partit i de l'adversari ha de saber variar el seu propi estil de joc (tàctica i estratègia adoptades).
- No es permet que l'entrenador aconselli al seu jugador (excepte en el cas de la Copa Davis); aquest fet reflecteix la solitud del tennista i la força mental que necessita per superar tots els entrebancs que puguin sorgir.

Per la nostra experiència podem dir que algunes de les qualitats psicològiques que hauria de tenir una tennista son:

- Alt grau de concentració.
- Gran capacitat de competir.
- Alta motivació.
- Autoconfiança.
- Eficax representació mental de les accions (visualització).
- Capacitat de presa de decisions.

Per últim, acceptar que cada vegada més, el psicòleg pot reforçar a l'entrenador en la tasca de la preparació prèvia del jugador abans del partit, tant a nivell mental com emocional, alliberant-lo d'un àmbit que no és la seva competència i així donar-li més espai per dedicar-se a la seva feina. El psicòleg jugarà també un paper molt important en la creació d'un clima motivacional molt fort, sempre orientat al rendiment i no tant als resultats desitjats.

Per altra banda, Crespo (2007) classifica les característiques psicològiques del tennista en:

- Mai es pot substituir un jugador, per tant això implica un gran control emocional d'un mateix.
- No hi ha temps morts per poder rebre consells de l'entrenador, la qual cosa implica que el jugador ha d'intuir i esbrinar la millor estratègia a seguir per tal d'incomodar a l'adversari.

²⁹ Autors de l'article "Entrenament psicològic en un grup de competició femení de tennis" (1996:p 143-155)

³⁰ Citats per Garcés de Los Fayos Ruiz en el llibre: " Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte" 2005. Vol 5, nº 1-2. p

- Es pot practicar en moltes superfícies, la qual cosa produirà múltiples variacions tant en la velocitat de la bola com en el seu bot. El jugador ha d'estar obert a jugar i adaptar-se a tot tipus de superfícies, amb tot el que això implica.
- En molts partits no hi ha àrbitres, són els mateixos jugadors qui han de resoldre les situacions conflictives que es vagin presentant.
- És un joc silenciós, però podem veure com cada vegada es donen més situacions de tensió que s'alliberen a través de xiscles, mala actitud o bé plors que configuren l'expressió emocional particular de cada jugador; de vegades, puntualment, s'arriba fins i tot a la pèrdua de l'autocontrol amb la manca de respecte envers l'oponent o al propi àrbitre.
- Requereix molta coordinació. Al tractar-se d'un esport tan tècnic el component coordinatiu és molt alt.
- Es juga tan sols un terç total del partit; la qual cosa implica que els restants dos terços de la seva durada, el jugador els pot utilitzar per recuperar-se tan física com mentalment.
- Existència de molts tornejos per temporada, la qual cosa afavoreix el cansament psicològic. El sistema de competició obliga a una participació exagerada de tornejos per poder guanyar suficients punts per mantenir la posició en la classificació.
- Es molt difícil mantenir-se en la classificació de forma sostinguda durant massa temps, ja que l'estat de forma va descrivint una corba ascendent/descendent molt variable al llarg de l'any, segons la preparació física i les condicions psicològiques de cada jugador. L'entrenador no pot intervenir durant les competicions, la qual cosa requereix una gran maduresa per part del jugador.
- Requereix d'una gran força mental, a causa de la incertesa tant de la durada d'un partit com per la solitud a que el jugador està sotmès en el seu transcurs.
- A través de l'entrenament mental podem millorar la concentració. És cert que hi ha moltes tècniques per a la millora de la part psicològica i ens consta que cada cop es treballa més.
- Com més alt és el nivell adquirit, més força mental és necessitarà per afrontar un partit, ja que la pressió a guanyar serà més gran.
- La força mental ajuda a saber sobreposar-se davant de tot tipus de problemes, crisis i adversitats fomentant l'autosuperació personal.
- El jugador amb un bon control emocional aconseguirà un bon flux d'energia positiva.
- El tennista necessita d'un bon control de la respiració, de les actituds, del seu caràcter i sobretot de les seves emocions.
- A banda de la força mental també és necessari una bona tècnica, una bona condició física i una tàctica considerable (anticipació, consistència, varietat de cops, ritmes adoptats durant el joc, entre d'altres).
- La durada d'un partit és il·limitat, la qual cosa requereix d'una gran força mental.
- És un esport en què un 95% es basa en la fortalesa mental.
- Es requereix una alta motivació, primordialment de tipus intrínseca (aquella que prové d'un mateix), donat que l'objectiu final ha d'estar en el rendiment obtingut, el nivell de joc executat i en la millora personal.
- És important planificar objectius realistes adaptats al nivell de cada jugador, d'aquesta manera podem sempre mantenir un grau de motivació constant.
- Cal tenir una gran concentració, saber focalitzar els aspectes més importants i procurar no distreure's.

- No demostrar les emocions, saber utilitzar en benefici propi l'energia negativa i convertir-la a ser possible en positiva.
- Tenir gran autoconfiança, pensament positiu, capacitat d'esforç, saber millorar en els moments complicats i difícils.
- Mantenir un nivell constant d'intensitat durant tot el partit, un 101%.
- Saber visualitzar de forma interna i externa.
- Cal ser molt metòdics davant la competició.
- A mesura que es madura s'aconsegueix millorar tant el rendiment com els resultats.
- Tenir il·lusió i inquietud per aprendre.
- Tenir gran capacitat d'adaptació a diferents situacions per adverses que siguin.
- Saber gaudir i divertir-se mentre es juga.
- Acceptar els grans desafiaments i estar en disposició sempre de lluitar al màxim fins al final.
- Mantenir l'autocontrol davant de qualsevol situació.

La concentració resulta ser una eina molt valuosa per tal d'ajudar a mantenir un bon rendiment al llarg d'un partit. Podríem definir-la com l'habilitat de dirigir l'atenció cap als estímuls importants i mantenir-la durant un període de temps determinat.

En efecte, recordem, com dèiem abans, que la concentració en el tennis queda més que justificada, ja que ens trobem davant d'un esport amb unes característiques molt particulars, entre d'altres.

- És un esport individual.
- Està format per moviments molt complexos.
- Per accions ràpides i precises.
- Comporta un nivell de pressió molt alt.
- No té una durada determinada.
- L'entorn facilita la distracció.

És normal que existeixin moments de pèrdua d'atenció o per dir-ho d'una altra manera, moments de relaxació mental, però cal saber escollir aquests moments, per exemple entre punt i punt; una vegada s'ha posat la bola en joc, és precís tornar a ser capaç de concentrar-se. En aquest sentit, es poden observar dues fases:

a) Fase activa: correspon a quan el jugador està lluitant per guanyar el punt on la concentració ha de ser màxima.

b) Fase de recuperació: quan el jugador al acabar el punt o el joc necessita recuperar-se física i mentalment. El jugador es prepara per servir o per restar; aquest és l'aspecte *invisible* de l'activitat de manteniment de la concentració.

Si no es tenen en compte cap d'aquests dues fases, existeix el perill de caure en la fatiga prematura o bé en la saturació emocional, afectant tant a la presa de decisions com a la precisió dels cops.

Podem observar en aquestes classificacions, com la preparació mental, concentració, control emocional i valentia són les característiques predominants en el tennis, les quals determinen que sigui un esport solitari, de llarga durada, de presa de decisions constants, de gran exigència física i també d'intensitat.

No obstant Budó³¹ (2009) assenyala que el control mental és gairebé el condicionant més important per aconseguir un bon nivell de joc i poder obtenir el màxim dels altres components: la tècnica, la tàctica i la part física. A continuació presentem les característiques psicològiques que aquest autor destaca en una tennista:

- Hi ha d'haver un compromís.
- Tenir gran concentració.
- Capacitat de presa de decisions amb rapidesa.
- Control d'emocions.
- Saber portar la pressió.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de superar l'adversitat.
- Resistència mental.
- Flexibilitat mental.
- Capacitat analítica.
- Autoconfiança.
- Combativitat i ambició.
- Motivació.
- Humilitat
- Maduresa personal.
- Intensitat i activació.
- Ser constant en el treball.
- Control d'actituds.
- Visualització.
- Control de pensaments positius.

En efecte, estem d'acord amb Arantxa Sánchez Vicario (2012:32) quan diu:

"Puedes estar más dotado, tener más talento, pero al final son el trabajo, la disciplina y, sobre todo, el corazón los que te hacen superar el reto de enfrentarte raqueta en mano a los múltiples obstáculos que conlleva una competición profesional".

Es podria dir que per els autors anteriors, l'entrenament mental és primordial en el tennis donades les pròpies característiques del joc.

Williams³² (1984, citat per Crespo 1999) ens diu que l'entrenament psicològic és la utilització de tècniques i teories de la psicologia per millorar el rendiment i el creixement personal dels esportistes. El que es buscarà aconseguir amb

³¹ X. Budó entrenador d'un grup femení a l'academia Pro-Ab de Barcelona. Jornades de tennis femení a Oviedo. Gener 2009.

³² Autor citat per M.Crespo en l'article "Entrenament psicològic en pista" . Jornades de la FCT. 1999.

l'entrenament psicològic, és l'assoliment del benestar pel jugador i que sigui capaç de plasmar el seu nivell de joc a la pista.

Per altra banda, Isabel Balaguer³³ (1996) considera que la preparació psicològica en el tennis és fonamental per aconseguir un bon rendiment. Amb la preparació psicològica s'aconseguirà controlar la pressió i prestar atenció als estímuls més importants, tenir autoconfiança i aconseguir un nivell d'activitat òptim. Com hem dit abans, aquest tipus d'entrenament juntament amb el tècnic, el físic i el tàctic formaran la integritat de tot l'entrenament que requereix un tennista d'alt rendiment.

En efecte a través de la representació d'imatges i elaboració de pensaments positius es pot millora molt el rendiment i els aspectes psicològics. Per això, cal estructurar el treball, preveure la necessitat d'anàlisi dels objectius prioritzant els més importants, aclarir la tasca a desenvolupar i saber utilitzar el millor possible la informació rebuda. Les etapes en l'aplicació d'aquesta tècnica segueixen aquesta pauta: relaxació del físic/conscient, relaxació corporal induïda, inducció per visualització i descans.

Cal assenyalar que la visualització és una tècnica utilitzada per avaluar situacions, fer anticipacions i controlar certs comportaments com per exemple: Freqüències cardíaques, registres al llindar del dolor, síndrome d'ofec, entre d'altres.

A través de la visualització s'aprèn a ensenyar a la ment a pensar mitjançant imatges, paraules o pensaments i d'aquesta manera anticipar-se a les sorpreses. Crespo³⁴ (2007) ens diu que la visualització és una representació mental d'accions motrius que entre d'altres avantatges ens podem trobar: la millora de l'entrenament físic, la coordinació, la concentració, l'anticipació, la presa de consciència dels propis errors d'execució, escurça el temps d'aprenentatge, millora la precisió dels cops, els lesionats poden entrenar, ajuda a controlar les emocions, ajuda a millorar la tècnica i la tàctica. Per un altra banda aquest mateix autor senyala el recolzament dels diferents canals. A mode d'exemple, el canal visual permet mirar a l'adversari i a la pilota; el canal auditiu a través d'escoltar el soroll de les cordes; el canal tàctil permet sentir la pressió de la mà sobre l'empunyadura i finalment el canal cinestèsic a través del sentiment del propi cos.

Podem distingir dos tipus de visualització:

- V. Interna: veure un gest tal com l'executa un mateix.
- V. Externa: veure un gest tal com si es contemplés el vídeo d'un mateix.

La visualització es podria utilitzar abans i després dels entrenaments. En els partits es faria abans de servir i de restar, i durant els canvis de costat a la pista. És molt important que l'entrenador sigui un gran reforçador i motivador envers aquesta tècnica de control mental; cal que formuli preguntes per ajudar als

³³ Dr Isabel Balaguer professora titular de Psicologia Social en la Universitat de València. Professora de l'àrea de docència de la RFET i psicòloga en grups de competició de la RFET. Autora de l'article "Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. (1996: 43-153).

³⁴ Autor de l'article titulat " La visualización aplicada al tenis" 2007. Programa ITF.

alumnes a fer l'anàlisi de les seves pròpies errades. Amb tot això s'arribaria a un aprenentatge independent i autoregulat. Mai s'han de fer discriminacions en el tracte envers el grup de jugadors; en canvi, cal tenir en compte els diferents nivells de cadascun dels alumnes respectant l'exigència demanada envers uns o altres.

Com podem veure en aquest entorn, si el jugador arriba a assolir una estabilitat psicològica i emocional important li serà més fàcil entendre l'entrenament com una globalitat, coordinat sempre per un entrenador que serà l'enllaç entre totes les parts implicades.

Per altra banda, creiem que l'entrenament mental és un àmbit de treball en expansió però que no s'utilitza d'una manera continuada i sistemàtica. Al marge d'això, és necessari que, es profunditzi cada vegada amb més estudis, sobre com ajudar als joves esportistes en aquesta vessant tan important.

L'entrenament psicològic, està molt poc treballat degut a que no hi ha especialistes en aquest camp i per tant, hi ha una desconeixement gairebé total de com s'ha d'obrar. El psicòleg, ha de representar un pilar de suport tant pel tennista com per a l'entrenador. No oblidem mai, que la coordinació final de tot el treball projectat en l'esportista, dependrà en últim terme de l'entrenador.

Crespo (2008) ens confirma que els preparadors físics, els fisioterapeutes i els metges han d'estar plenament integrats en el procés d'entrenament, col·laborant intensament amb els entrenadors. En canvi, malauradament els psicòlegs encara no estan massa integrats dins dels equips tècnics. Aquí l'autor ens confirma la manca de protagonisme de la part psicològica en l'entrenament del tennis i segueix dient que seria molt important que els psicòlegs treballessin a prop dels entrenadors i que aquests últims fessin de coordinadors de totes les àrees. Per això, el treball multidisciplinari és tan important en el tennis, ja que cada vegada és menys convenient seguir treballant com fins ara s'havia fet, en àrees separades. Un exemple d'equip de treball podria ser:

- El segon entrenador.
- El preparador físic.
- El psicòleg.
- El metge.
- El fisioterapeuta.
- El dietista.
- El biomecànic.
- El manager.
- El jugador.

Tot aquest equip estaria coordinat pel primer entrenador.

Murray (2008)³⁵ ens diu que el tennis té un percentatge del 75% a nivell mental. L'ex-tennista J.Connors ens confirma en una entrevista que un 95% del tennis és mental. El més important és centrar l'atenció de forma adient; tan importants són

³⁵ F. Murray autor del llibre "Tennis inteligente: como jugar y ganar el partido mental".(2008).

els cops precisos, com la preparació física i un autocontrol de la part emocional i del règim de l'atenció. En efecte si tenim una tensió massa alta apareixen estats d'ansietat, ja que queda afectada l'atenció. Mostra d'aquesta atenció excessiva és la preocupació, la por; apareix conseqüentment una disminució del rendiment, i a més a més, l'excessiva atenció provoca una davallada del rendiment. Entenem per bloqueig el dèficit d'atenció que arriba a perjudicar el rendiment del jugador. Podem citar aquí diferents símptomes d'aquest fet com ara: la humitat a les mans, la qual cosa provocarà un mal contacte amb la raqueta; la tensió excessiva, que pot minvar la coordinació muscular, l'augment de la freqüència respiratòria, apareixent el cansament prematur entre d'altres.

Un altre aspecte a tenir en compte és l'ansietat ja que pot generar emocions positives i/o negatives, comportant de forma implícita una càrrega física i psíquica important. En aquest sentit, es donen una sèrie de situacions que converteixen un estímul en ansiogen, entre d'altres podem anomenar els següents:

- Els canvis en situacions habituals.
- Donar massa importància a la competició.
- La proximitat de la competició pot convertir aquesta situació en adversa.
- Falta d'habilitat per controlar una situació.
- Autoestima baixa.

Si l'ansietat és molt alta, interfereix ràpidament en el rendiment esportiu i tal com diu Williams (1991 citat per Aragon 2006), aquesta ansietat pot provocar irritabilitat, disgustos, preocupació i culpabilitat entre altres coses.

Els símptomes de l'ansietat són diversos, però els més comuns són els següents:

- Acceleració cardíaca, amb la qual s'incrementa la freqüència cardíaca.
- Increment de la pressió sanguínia.
- Augment de la tensió muscular, la qual cosa provoca poca fluïdesa en els moviments, encarcaments i poca precisió en els cops, a més a més, de possibles lesions produïdes per contraccions musculars innecessàries.
- Problemes respiratoris, donant origen a una disminució de la capacitat física produïda per la sensació d'ofec.
- Sudoració.
- Sequedat de boca.
- Desconfiança, cosa que no permet jugar de forma fàcil i genera situacions d'errades no forçades.
- Problemes en la presa de decisions. Degut a aquesta desconfiança esmentada abans, neix una manca d'agressivitat en el joc.
- Fatiga.
- Preocupació.
- Irritabilitat.
- Distracció.

Com podem veure l'ansietat afecta a l'estat cognitiu, entès com la preocupació pel possible fracàs, donant pas a situacions diverses com per exemple intranquil·litat, dubtes, pèrdues de concentració, entre d'altres.

També pot afectar a l'estat somàtic augmentant l'activació de les funcions fisiològiques que generen nerviosisme i tensió.

Per un altra banda el fet d'estar massa relaxat provoca la pèrdua d'atenció i de control. L'ideal és que la ment i el cos formin una autèntica unitat ben harmonitzada i així anar actuant per aconseguir jugar lliurement, picant la pilota sense cap esforç conscient; això comportarà seguretat, evitarà lesions i poder jugar segons les possibilitats individuals de cada jugador.

Si retrocedim uns quants anys enrere, el tema físic el dirigien generalment els propis tècnics, fins que progressivament s'ha anat introduint la figura del preparador físic per treballar conjuntament de forma ben estreta i coordinada a la vora del tècnic responsable. Això mateix hauria d'esdevenir en l'àrea psicològica.

Es pot dir que en molts casos, el fet de poder gaudir d'un equip complet i perfectament coordinat que permeti oferir aquest servei d'una manera seriosa, està supeditat a una major despesa econòmica.

En aquest sentit la funció del psicòleg hauria de ser la d'elaborar el perfil psicològic de la jugadora i a partir d'aquí programar el treball en pista. Per començar és molt important que la tennista tingui una bona percepció de les seves qualitats i de les seves mancances i que aquesta percepció fos la mateixa que tingués l'entrenador.

Així doncs, aquestes diferències de percepció és poden evitar de la següent manera:

- Identificant els atributs més importants per desenvolupar-se en el tennis.
- Identificant les àrees que el jugador creu que són les més fortes i més febles.
- Incrementar l'autoconsciència del jugador respecte a les seves pròpies habilitats.
- Destacar les diferències entre les percepcions del jugador i les de l'entrenador respecte a les habilitats mostrades pel primer.

Per últim, els entrenadors que desconeixen les percepcions que les jugadores tenen d'elles mateixes els hi poden provocar la pèrdua d'il·lusió, motivació, l'interès i fins i tot la concentració ja que possiblement no treballaran allò que realment és necessari per la millora de la jugadora. Per això és important que jugadora i tècnic plegats comentin els punts febles i els forts i així doncs intentar treure el màxim rendiment.

Newman (2004)³⁶ i Crespo (2004) proposen una eina per poder augmentar la motivació dels jugadors. Aquest mètode consisteix en primer lloc, en escriure la majoria d'atributs necessaris per a la pràctica d'aquest esport; després s'han de

³⁶ Ex- tennista. Autor conjuntament amb M. Crespo d'un article titulat. "El perfil del rendimiento en el tenis" ITF (2004) nº 4 pp 9-11.

valorar i puntuar les seves habilitats sobre 10 punts. D'aquesta manera els jugadors fan una exploració de les seves mancances reals.

Molts problemes tenen el seu origen quan les percepcions de l'entrenador no coincideixen amb les del jugador.

Així doncs, si l'entrenador programa sempre en funció del que ell considera important, sense tenir en compte allò que ho és pel jugador, a partir d'aquí apareix la conseqüent desmotivació.

Per començar a treballar, l'entrenador pot elaborar una llista dels atributs que es necessiten per jugar a tennis i el jugador tria els que considera més importants.

Per poder fer una guia acurada del perfil de rendiment d'un jugador cal:

Per un altra banda és important que l'entrenador cregui amb la jugadora i al mateix temps ella s'ha de sentir valorada, això augmentarà la seva il·lusió.

Respecte a la confiança entesa com la capacitat de creure que pots fer realitat un comportament desitjat independentment del rival, per això cal procurar divertir-se amb la pilota, jugar punt a punt, buscar direccions i espais per portar la iniciativa tant del punt com del marcador. Si penses que pots guanyar lluitaràs fins al final, en canvi si penses que perdràs justificaràs el resultat o bé llençaràs el partit abans d'entrar a la pista. En efecte la confiança és la creença que té el tennista en les seves pròpies habilitats. L'autoconfiança millora el rendiment, ja que produeix sentiments positius, ajuda a la concentració i a creure en les possibilitats d'un mateix, incrementa la il·lusió per lluitar, permet reaccionar més ràpid, es juga millor en aquells punts decisius que són els més difícils i en definitiva, et pots plantejar l'assoliment d'objectius més alts.

Un altre aspecte molt important en el rendiment d'una tennista és el nivell de confiança. Per això hem de destacar dos tipus de confiança:

- Confiança de **"tret"**. És la certesa que el jugador té sobre les seves possibilitats d'èxit en el tennis.
- Confiança **"d'estat"**. És la certesa que té un jugador en un moment particular sobre les seves possibilitats d'èxit en el tennis.

Les bases de la confiança són els resultats, la millora, les auto-xerrades positives, l'autopercepció del propi estat, l'entrenament, el feedback de l'entrenador, l'ambient positiu, el recolzament social i les situacions favorables. Com sempre hem de ressaltar que l'entrenador és la peça fonamental per a que la jugadora tingui un nivell òptim de confiança.

Hem de pensar que hi han situacions on la confiança pot minvar, situacions com:

- Quan un cop es domina molt menys que la resta.
- Manca de confiança en el segon servei.
- En situacions de tensió, com per exemple al "tie break".
- Quan ens trobem davant de determinats contraris.
- En determinades situacions d'un partit.

També és important tenir en compte que de vegades l'excés de confiança pot repercutir negativament en el joc afectant de la següent manera. De tanta

seguretat se n'oblida de preparar-se el partit, no juga al màxim nivell ja que creu que no és necessari, reacciona tard i no arriba amb precisió als cops.

Per un altra banda, el jugador mai s'ha de desanimar perquè el contrari jugui millor, el que si cal fer és lluitar fins al final al màxim nivell de cadascú. És molt important controlar i evitar els pensaments negatius durant tot el partit. Una bona tècnica consisteix en canviar els pensaments negatius pels positius. Cal eliminar els pensaments irracionals com: "no sé jugar amb vent", "si començo malament seguiré així durant tot el partit" i d'altres.

Per preparar-se un partit cal:

- Seguir un pla sistemàtic d'entrenament mental.
- Buscar l'estat òptim de rendiment.
- Instaurar rutines.
- Evitar el nerviosisme.

Durant els partits s'ha de ser capaç de: no pensar en els cops, no sentir l'esforç, mantenir sempre l'autocontrol, tenir sempre la sensació de tenir una bona energia, estar alegre i divertir-se, apartar la por, mantenir sempre una actitud positiva, calma mental, no perdre la confiança i instaurar les rutines com ajut per la concentració.

D'entre les pautes per millorar la confiança: una és donar-ho tot a la pista, però sempre mantenint una motivació intrínseca al marge del marcador; mantenir la concentració el màxim de temps possible, animar-se constantment fins i tot davant dels propis errors. Altre és admetre el bon joc de l'adversari, divertir-se jugant, ser valent, intentar aprendre de cada punt, recordar que aquest esport et permet fer molts errors i mantenir l'opció a guanyar el partit, quan les coses no marxen massa bé; recordar que no és tan important un torneig, ja que n'hi ha molts més en el circuit al llarg de la temporada; és important tenir paciència i esperar l'oportunitat per demostrar el propi rendiment; pensar que el tennis és un esport amb un gran component psicològic. És molt important realitzar visualitzacions positives en els punts decisius, abans del servei i quan esperem per a restar. També és important sentir-se fort físicament, això implica gaudir d'una bona condició física i no deixar pas a l'esgotament psíquic; és important el desig de conèixer el nivell real de les pròpies destreses personals, estar animat i activat per obtenir i mantenir un bon rendiment, no sentir-se inferior a ningú, respectar al rival i no tindre-li por, fixar-se objectius difícils i per últim acceptar la derrota amb tota normalitat i humilitat. Si la jugadora és capaç de mantenir aquestes pautes es millorarà la seva capacitat mental i estarà preparada per aconseguir el màxim de rendiment al seu joc.

La part captivadora de l'esport, és que sempre et dona l'oportunitat de demostrar allò que vols arribar a ser. És important saber que l'èxit continu no existeix, és a dir, no sempre es pot guanyar. Per això, per augmentar la força mental, proposarem els següents objectius de treball:

- Saber mantenir mentalment la intensitat durant els entrenaments a través d'una bona concentració.

- Saber mantenir una motivació continuada.
- Saber canalitzar les errades i treure'n la informació necessària per anar millorant-les.
- Fer auto-xerrades positives entre l'entrenador i l'esportista.
- Fer ús del llenguatge positiu, utilitzar expressions que ens animin a continuar progressant en l'aprenentatge i en la lluita contra les adversitats i amb un mateix.
- Visualitzar imatges que ens ajudin a corregir les errades en els gestos tècnics.
- Tenir confiança en sí mateixos i molta serenitat.
- Incorporar rutines en l'entrenament, com a eina d'ajut per a la concentració durant els partits.
- Controlar les emocions per poder mantenir la intensitat dels partits des del començament fins al final.
- Esportivitat, "joc net" tenir bons hàbits en la pista envers el contrari, el públic entre d'altres.
- Saber preparar el partit, analitzar els punts febles del contrari i establir una estratègia per poder contrarestar la del contrari.
- Mantenir la il·lusió per competir, per entrenar, millorar i ser una bona professional.
- Estar sempre en disposició d'aprendre.
- Control de les emocions a través de la relaxació.
- Increment de la concentració a través de la focalització i rutines
- Manteniment de la motivació a través de l'establiment d'objectius.
- Tenir autoconfiança a través de l'auto-xerrada.
- Comunicació a través de les tècniques verbals i escrites.
- Control i imatges mentals a través de la visualització.

El fet de tenir un òptim nivell tan tàctic com tècnic i gaudir d'una bona preparació física ajuden a consolidar la força mental. En aquest sentit per poder afrontar bé la competició hem de prepara-la prèviament marcant-nos objectius, estratègies, rutines, visualitzacions. Així, un bon nivell de concentració i de força mental pot millorar la part psicològica: millora la motivació, la concentració, el control de les emocions i dels pensaments, la visualització i l'esforç al 100%. És l'entrenador qui ha d'ajudar a la tennista a trobar unes rutines que li funcionin abans, durant i després del partit. Ens hem de mentalitzar que l'entrenament psicològic ha de realitzar-se a l'igual que el tècnic i el físic i que el paper d'un psicòleg és tan important com el d'un preparador físic. Recordem que en les jugadores és molt important el diàleg, comentar les decisions, els problemes i ser tolerant. Això vol dir que és important saber esperar el moment adequat per poder parlar amb elles i tractar de reconduir la situació, el precipitar-nos pot provocar situacions conflictives i desconfiança.

Els beneficis psicològics que aporta l'esport del tennis a la persona, tan físics com cognitius, els podem resumir en els següents:

- Puja l'autoestima i la il·lusió.
- Evita la depressió i l'ansietat.
- Ajuda a la formació de la personalitat.
- Millora el temps de reacció.

- Eleva les funcions cognitives.
- Redueix el risc de demència.

Com a dada general, podríem dir que l'esport aporta a l'organisme optimisme, autoestima, evita la depressió i l'ansietat, ajuda a la formació de la personalitat, millora el temps de reacció (específic del tennis) i ajuda a mantenir les funcions cognitives. Per altra banda, si activem a un esportista l'ajudarem a afrontar la competició, colpejarà sense por, més fort, més ràpid... L'activació té com a objectiu portar a la tennista a nivells òptims de motivació; tanmateix aconseguir aquest estat mental no és fàcil. Aquesta activació pot manifestar-se mitjançant la/el:

- Tensió en tots els grups musculars.
- Tensió en alguns grups musculars.
- Suor en el palmell de la mà.
- Increment de la freqüència cardíaca.

Segons Rudik³⁷ (1973) per poder aconseguir un nivell òptim d'entrenament en aquest esport es necessita:

- Augmentar el grau d'atenció.
- Augmentar la concentració.
- Millorar el control de les accions per part de l'esportista.
- Aconseguir un nivell d'entrenament màxim acompanyat de moviments més precisos, coordinats i rítmics.
- Aconseguir un bon nivell emocional, la qual cosa genera un bon estat d'ànim i il·lusió, desig de competir i d'altres..
- Un bon entrenament implica una seguretat en les forces aplicades i unes ànsies i voluntat de guanyar, en canvi els entrenaments de baix nivell no apliquen totes les seves forces i per lo tant no arriben els resultats esperats.

El psicòleg o bé la persona responsable d'aquest àmbit, ha de ser capaç de cercar solucions en l'aspecte mental de cadascun dels esportistes atenent a les seves individualitats. L'entrenament mental, tal com hem dit abans, forma part de la globalitat total de l'entrenament. Recordem que cadascuna de les parts tenen com a objectiu enfortir l'organisme, reforçar els hàbits motors i el desenvolupament i l'assoliment dels objectius finals. Cal respectar sempre les limitacions de cadascú i potenciar al màxim les seves qualitats innates, ajudant-los en la mesura que sigui possible a desenvolupar-se al màxim respecte a ells mateixos. En tot el que suposa l'entrenament mental, és molt important el feedback. Aquest es defineix per Pieron³⁸ (1999 citat per Fuentes i d'altres 2005) com una informació donada a l'alumne per ajudar-lo a repetir i automatitzar els comportaments motrius adequats i eliminar els incorrectes; d'aquesta manera estarà en disposició de poder polir la tècnica i obtenir bons resultats. Així doncs,

³⁷ Autor de l'Europa de l'Est molt interessat en avaluar psicològicament als esportistes. També va fer estudis per conèixer la conducta motriu aplicada a l'activitat física.

³⁸ Pieron citat per J. P. Fuentes, L. Garcia, P. Sanz, P. Moreno, F. Del. Villar en l'article " Estudio del feedback docente de los entrenadores de tenis de alta competición" publicat en la Revista Kronos nº 7 pp 56- 62 Enero/ Junio 2005.

sempre hem d'intentar que les correccions siguin de tipus positiu, que generin il·lusió per continuar treballant al marge de la seva funció correctiva.

Per un altra banda, Claxton³⁹ (1988) fa un estudi on compara la quantitat de feedbacks i el tipus de feedback més i menys utilitzat per part d'un grup d'entrenadors de baix i alt nivell. La conclusió obtinguda per l'autor és la següent: els entrenadors de més nivell aporten més reforçaments que no pas els entrenadors de més baix nivell. Potser, la raó es deu a que les correccions seran més aviat de caire tàctic, ja que en aquests nivells les correccions tècniques són menors que en el cas dels entrenadors de grups de baix nivell. L'autor, també comenta que el feedback pot arribar a tenir un efecte negatiu segons el seu plantejament. L'entrenador, cal que sigui capaç d'aconseguir a través de la seva experiència, que el seu feedback faci una funció de control, ja que l'esportista coneixerà la qualitat de la seva execució.

Tenim els següents autors, Del Villar i Fuentes⁴⁰ (1999), ens fan un llistat dels diferents tipus de feedbacks existents:

- Valoratiu: valora l'execució de l'alumne comparant-la amb el model ideal.
- Descriptiu: fa una descripció del error.
- Explicatiu: l'objectiu és donar informació de les causes dels errors.
- Prescriptiu: conegut l'error, cal donar instruccions per corregir-lo i aconseguir una bona correcció del gest tècnic.
- Interrogatiu: és la vivència de les sensacions viscudes pel tennista durant l'execució tècnica.

El més usat és el **prescriptiu**, ja que ajuda al jugador a resoldre el problema detectat i el segon més utilitzat és l'**explicatiu**, ja que dona informació envers les causes del problema o de l'error. Aquest últim amplia el coneixement del jugador i l'implica en el seu propi procés aprenentatge; això és molt important, ja que el jugador passarà moltes estones sol durant la competició i de vegades haurà d'assumir el paper del propi entrenador.

Així mateix, segons aquests dos autors, els entrenadors proporcionen informació als tennistes després de l'execució de la tasca i segons ens diu Fuentes⁴¹ en les conclusions de la seva tesi, els tècnics envien les correccions després de la realització de les tasques, sense deixar temps perquè el jugador pugui analitzar la seva execució i això implicarà una inconsciència dels mecanismes propioceptius. Tanmateix el contingut dels feedbacks estarà sempre vinculat amb els aspectes més importants del gest que s'està treballant. Una característica que han de tenir, és que han de ser molt concrets ja que massa informació pot despistar a la jugadora. També cal emprar un vocabulari adient i entenedor. Per un altra banda, un bon ambient afavorirà l'aprenentatge de qualsevol esport. Si existeix una bona

³⁹ Claxton. D (1988) autor de l'article " A systematic observation of more and less successful high school tennis coaches", Journal of techn in Physical Education v 7, nº 4 pp 302- 310. Juliol 1988 .

⁴⁰ Del Villar i Fuentes " Estudio del feedback docente de los entrenadores de tenis de alta competición". Revista Kronos nº 7 pp 56- 62 Enero/ Junio 2005.

⁴¹ J.L.Fuentes "Análisis de la formación y de los planteamientos didácticos de los entrenadores de tenis de alta competición en España". Tesis doctoral. Any 2001.

relació entre l'entrenador i la tennista, tindrà conseqüències molt positives. S'ha d'ajudar a l'esportista a visualitzar situacions delitoses i a saber reaccionar de forma positiva davant de les errades i els fracassos.

Com més realistes siguin els objectius, més opcions hi haurà de què l'esportista evolucioni amb més rapidesa i seguretat. És molt important que tots els professionals que treballen al costat d'un jugador sàpiguen respectar la seva pròpia individualitat.

Pieron (1988 citat per Guillen i Miralles 1995) diu que el fet de crear un clima positiu, és molt important per mantenir la motivació i assolir fites importants. Per un altra banda Serpa ⁴² (1998) també diu que són molt importants unes relacions emocionals adequades i positives, que contribueixin a augmentar l'eficàcia en el procés. Aquestes relacions han d'existir entre:

- Entre entrenador i jugador. Els comportaments negatius de l'entrenador provoquen de vegades en els jugadors sentiments d'inseguretat, preocupació i pèrdues de concentració. I al revés, els sentiments positius de l'entrenador provoquen sentiments d'autoavaluació i satisfacció, motivant sempre als atletes cap a l'activitat.
- Entre jugador i entrenador. Els sentiments positius de l'entrenador provoquen sentiments d'autoavaluació i satisfacció, motivant sempre als atletes cap a l'activitat, per això pensem que és important mantenir un bon clima de treball entre les dues parts.
- Entre jugadors.
- Entre ajudants, directius i mitjans de comunicació.

Tamnateix, Rosado, Campos i Aparicio⁴³ (1993) van realitzar un estudi on van observar que els entrenadors presentaven una mitjana d'un a tres comportaments entusiastes per minut. Els comportaments positius eren més freqüents que els negatius. Entre les categories positives dominaven: la il·lusió, el feedback positiu i d'altres.

Com a conclusió podem extreure que els entrenadors han de proporcionar feedbacks, han d'oferir correccions molt clares i precises, han d'estimular als esportistes i s'han de comprometre amb la instrucció.

Respecte a les correccions mai han de ser amb llenguatge agressiu sinó que sempre s'ha d'intentar animar, mantenir la motivació i la il·lusió de la jugadora. El canal de comunicació preferit per l'entrenador de tennis és el verbal.

Com hem dit abans és molt important que el tècnic es mantingui motivat i sàpiga motivar en tot moment a la jugadora, per això és molt important que l'entrenador seleccioni els tornejos d'acord als objectius establerts i que determini el moment de la temporada en què l'esportista ha d'assolir el seu màxim nivell, és a dir, el punt màxim de forma física.

⁴² S. Serpa doctor en Educació Física per la Universitat de Lisboa. La seva principal àrea d'investigació és la relació entrenador-atleta.

⁴³ Rosado, Campos i Aparicio. "El deporte, un vehiculo de formación de valores desvirtuados. Análisis educativo de las instrucciones de entrenadores deportivos". www.efdeportes.com. Revista digital. Buenos Aires. Any 14, nº 138. Novembre 2009.

Respecte a la motivació podem distingir dos tipus:

- Motivació intrínseca o motivació que s'adreça cap a la tasca. És la satisfacció que pot aportar la pròpia activitat, el gaudir de jugar bé, gaudir de l'esport, intentar superar-se dia a dia, intentar jugar cada cop millor i d'altres.
- Motivació externa o motivació adreçada al resultat. Quan la satisfacció rau en aspectes externs a l'activitat com per exemple: diners, aprovació externa, fama entre d'altres.

Quan un esportista està molt lligat a la motivació externa, el plaer envers l'activitat va disminuint progressivament; en canvi la motivació intrínseca ajuda a que cada cop l'esportista es sentí anímicament més fort i satisfet del seu esforç personal. Per tant la motivació intrínseca és mes recomanable que no pas l'extrínseca.

Així doncs Jim Loeher (2010 citat per Mediero 2011) ens comenta que l'objectiu principal de qualsevol activitat física ha de ser entès com un valor intrínsec i no pas com un valor extrínsec. Valor intrínsec és el desig de ser més fort i més complet; en canvi per valor extrínsec s'entén el fet de jugar per ser el número 1, arribar a ser una estrella, ser famós o bé guanyar molts diners. De forma general, els esportistes culpen de la seva manca de rendiment a factors externs i responsabilitzen als factors interns de la satisfacció dels seus èxits. La tasca de l'entrenador consistirà en mantenir el grau de motivació intrínseca dels seus esportistes, així com de les seves autoestimes. Una eina que és molt positiva, consisteix en realitzar un anàlisi tècnic i no pas fer sempre referències als errors. L'objectiu és que l'esportista conegui el camí per solucionar els seus propis problemes davant la competició i assoleixi la capacitat i voluntat per dur-ho a terme. Després del partit, és important realitzar una anàlisi acurat, començant sempre fent un comentari positiu del mateix, per a donar pas més tard a l'anàlisi de les deficiències; d'aquesta manera s'aprèn a acceptar millor les crítiques. En el comentari final sempre s'han d'utilitzar paraules d'esperança. És a dir, la fórmula d'una anàlisi post-partit hauria de respondre a: positiu- negatiu-positiu.

És molt més beneficiós donar elogis als esportistes, que no pas expressar contínuament la desaprovació al treball executat. Si és precís recordar el malament que s'ha jugat, llavors cal fer-ho en privat; en canvi si es fa públicament existeix el perill de ferir l'amor propi del jugador i com a conseqüència afavorir la baixa autoestima.

Segons Crespo (2007) com a estudiós del tennis, assegura que amb una bona motivació s'ajudarà a l'aprenentatge i a la millora de la jugadora; i diu també que amb una bona motivació serà igualment capaç de mantenir un gran nivell de joc durant tot el partit.

D'altres autors com Nicholl⁴⁴ (1989 citat per Hellin Rodriguez 2007) i Dweek⁴⁵ (1986 citat per Garcia Bacete y Domench Betoret 1997) consideren que l'orientació envers la tasca ha d'anar lligada a la motivació intrínseca i no pas a aspectes externs. Si una tasca només va orientada a l'ego, minvarà la motivació intrínseca i com a conseqüència la desaparició progressiva de la pràctica esportiva.

Entre els factors que determinen la motivació considerem els següents:

- Factors Personals: el grau dels objectius i motius de diferents tipus.
- Factors Estacionals: els tipus d'incentius, les dificultats a superar i la creació de situacions que siguin prou novadores, ja que així segurament resultaran més engrescadores.

Hi ha situacions que poden afavorir l'aparició de la desil·lusió, l'esgotament psíquic i baix motivació. Algunes d'aquestes situacions poden ser:

- Quan s'entrena intensament i no arriben els resultats.
- Quan es competeix per sota del nivell desitjat.
- Quan l'entrenament és avorrit.
- Quan no és guanyen partits.
- En moments de canvis.

Per altra banda augmentarà la motivació quan es juguen partits importants, quan hi ha premis importants i d'altres. Així mateix per a mantenir-la cal:

- Tenir moltes ganes d'aprendre.
- Entrenaments variats i divertits.
- Premiar l'esforç i la millora.
- Exercicis adaptats al jugador.
- Treballar els punts forts.
- Fomentar la motivació intrínseca.

⁴⁴ L'autor defensa la teoria anomenada "logro de la meta" i ens diu que cada individu assumeix cercar l'èxit i evita trobar-se amb la derrota en qualsevol entorn. La percepció de la pròpia capacitat és fonamental. Podem trobar la seva teoria en el llibre titulat "La teoria de las metas"

⁴⁵ La idea de l'autor és la següent: " Els processos de motivació influeixen en un nen en l'adquisició, transferència de coneixements i habilitats". Aquest pensament el podem trobar a l'article escrit per Garcia Bacete y Domenech Betoret, article titulat "Motivación, Aprendizaje y rendimiento escolar" 1997.

A continuació presentarem l'exemple d'un full de rendiment general per a un jugador de tennis:

Taula 2.3. Full de rendiment d'un tennista⁴⁶. Adaptat de Newman i Crespo (2004)

Atributs Competències	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tècnica											
Cops de fons											
Joc de transició											
Joc a la xarxa											
Servei i restada											
Tàctica											
Estil de joc											
Estratègia											
Patrons tàctics											
Selecció de cops											
P. Física											
Velocitat											
Potència											
Resistència											
Flexibilitat											
Mental											
Concentració											
Motivació											
Control emocional											
Auto- confiança											
Observacions.											

Així doncs tenim a l'autora Anna Moliner⁴⁷(2009), que ens ofereix un recull dels beneficis que aporta un bon entrenament mental.

- Mantenir l'autocontrol emocional.
- Retrobar l'equilibri emocional.
- Control del pensament:
 - ✓ Visualització. Visualitzar execucions tècniques (de domini).
 - ✓ Visualitzar obstacles, dificultats (de superació).
 - ✓ Visualitzar situacions agradables (emocional).

⁴⁶ Article escrit per Crespo amb la col·laboració de Newman titulat "Perfil psicològic del jugador de tennis" Jornades tècniques a València. 2004

⁴⁷ Anna Moliner responsable de l'àrea de psicologia de la Federació Catalana de tennis. Conferència Tennis Abril 2010.

Tanmateix Crespo (2008), assenyala un llistat de qualitats psicològiques que s'haurien d'entrenar:

- **Motivació intrínseca:** fixament d'objectius, entrenament variat, sumar més victòries que derrotes, fer una bona planificació i entrenar sota un bon ambient de treball.
- **Establiment d'objectius adequats:** tenir clar el camí cap a on es vol arribar, i confeccionar un diari d'entrenament.
- **Concentració:** executar exercicis de consistència a la pista, plantejar partits amb distraccions com per exemple: el públic, vent i d'altres.
- **Control d'emocions:** partits amb pressió, i l'aplicació de tècniques de relaxació.
- **Autoconfiança:** fer auto-xerrades positives.
- **Sacrifici:** esforçar-se al 100%, executar exercicis en situacions difícils i entrenar al màxim.
- **Visualització:** visualitzar en pista abans de cada punt i àdhuc fora de la pista.
- **Preparació en la competició:** rutines entre punts, rutines entre jocs, rutines fora de la pista i veure vídeos de partits.
- **Maduresa personal:** tenir un model de jugador i preocupar-se per la pròpia formació.
- **Facilitat per aprendre:** tenir curiositat per saber més i tenir interès per provar coses noves.
- **Adaptació a les situacions:** conèixer els punts febles i forts i tenir una bona flexibilitat mental.
- **Divertir-se durant el joc:** buscar la diversió del tennis i pensar sempre en positiu.
- **Gust pel repte i la dificultat:** anar a per totes, respectant sempre a l'adversari.

Un cop tractats els components del tennis passarem a exposar les característiques de l'entrenament del tennis.

5. Entrenament en Tennis.

Segons Fairs (1987 citat per Pérez Ramírez 2002) ens diu que el procés d'entrenament és dinàmic, organitzat, sistemàtic i premeditat; això comporta observació, valoració, plantejament de fites, entrenament i avaluació. Per un altra banda tenim a Bompa (1983:3-4) que ens diu que els objectius que s'han d'assolir a través de l'entrenament són:

- Aconseguir un desenvolupament multilateral i físic.
- Assegurar i millorar el desenvolupament físic en l'esport.
- Perfeccionar la tècnica de l'esport.
- Millorar les estratègies.
- Cultivar les qualitats volitives.
- Enfortiment de l'estat de salut.
- Prevenir lesions.
- Increment del coneixement teòric de l'esportista.

Cal evitar quan un nen amb una edat primerenca destaca en el tennis, passi a ser tractat i considerat com a un adult en miniatura; aquest fet només provocarà entrebancs en el seu aprenentatge tennístic. Recordem que aquest aspecte ja l'ha comentat anteriorment l'autor Nieto Guerrero.

Per altra banda, Fuentes (2001)⁴⁸ anomena com una de les conclusions principals de la seva tesi, l'interès per part de molts tècnics en l'especialització precoç.

Les possibilitats de millora en el tennis quan ja s'ha adquirit un nivell considerable és difícil; per això, és important fer una preparació molt específica i rigorosa dels períodes de càrregues, per evitar lesions i abandonaments innecessaris provocats pel fet de voler anar massa ràpid. Per això hem de tenir en compte, l'edat de les jugadores, el nivell de motivació, el desenvolupament neurològic, tenir coneixement de les fases sensibles, és a dir, de 4 a 13 anys inici del treball de coordinació i flexibilitat, començar el treball tècnic a partir dels 6 anys i el treball de resistència anaeròbica, aeròbica i força muscular a partir dels 13 i 14 anys.

La tècnica serà el component més important en un principi fins als 13-14 anys i a partir d'aquesta edat comença a prendre més protagonisme la part mental i àdhuc física.

Cada cop que anem avançant veiem que l'esport del tennis no es pot reduir només a treballar la tècnica si no que és molt més que això.

Podem distingir cinc fases des de la iniciació fins arribar al alt rendiment:

- Fase preparatòria o d'iniciació: és el desenvolupament general de les habilitats motrius. Entre els 6 i 8 anys els entrenaments estaran orientats al tennis en un 30% i el 70% restant a d'altres activitats de desenvolupament físic. El volum setmanal de sessions serà de dues a quatre hores per setmana. En aquestes edats, és important la pràctica d'activitats esportives variades, que ajudin a desenvolupar l'agilitat i la coordinació general. El component competitiu té poca importància en aquest nivell, en canvi, són primordials els objectius educatius, recreatius i també els de desenvolupament de la motricitat. El joc serà una eina fonamental en aquesta fase.
- Fase d'instrucció: és l'entrenament bàsic general. Comprèn les edats entre els 9 i 10 anys. El percentatge serà d'un 50% dedicat al tennis i el 50% restant a d'altres activitats com per exemple les de caràcter físic, tàctic i d'altres. El volum d'entrenament oscil·larà entre les 6 i 9 hores setmanals. Per a la millora de la coordinació general i de l'agilitat es recomana els esports amb pilota, sempre mantenint l'aspecte recreatiu i lúdic.
- Fase de desenvolupament: entre els 11 i 12 anys. El percentatge serà d'un 55% pel tennis i un 45% repartit entre altres activitats. Cal començar amb

⁴⁸ Autor de la tesi amb títol " Análisis de la formación y de los planteamientos didácticos del entrenador de tenis de alta competición en España. Universidad de Extremadura. Año 2001. Apartat conclusions.

el treball de força utilitzant el propi pes corporal, el medi natural i sense oblidar mai deixar de gaudir de la competició.

- Fase de competició: és l'entrenament específic, practicat entre els 13 i 15 anys. El percentatge serà d'un 65% de tennis i un 35% repartit entre altres activitats. El volum serà d'unes quinze hores setmanals. Comença a introduir-se en l'entrenament el treball de força amb pilotes medicinals i peses lleugeres.
- Fase d'alt rendiment: entre els 16 i 18 anys. El percentatge serà d'un 70% de tennis i un 30% d'altres activitats de desenvolupament físic. El volum setmanal serà d'entre vint a vint i cinc hores. Cal desenvolupar al màxim la resistència aeròbica i aprofundir en l'entrenament de la força. Es potencia el perfeccionament de la tècnica.

És Jiménez (2001) qui afirma que les situacions d'ensenyament dels esports moltes vegades no contemplen les situacions reals del joc. La manca d'això impedeix que el subjecte pugui integrar els aprenentatges a la lògica interna del joc, per això considerem tan important l'entrenament integral on cal que participin tots els components amb un caire globalitzat. En aquest sentit, estem d'acord en que cada cop s'està insistint més en aconseguir una metodologia el més semblant possible a la realitat del joc, perquè així la transferència de l'entrenament al partit sigui més eficaç. Com podem veure com en les conclusions de la tesi realitzada per J. L. Fuentes, es subratlla com a bàsic i imprescindible el plantejament en les sessions dels exercicis d'un ritme real de partit. Així mateix, considerem molt interessant la proposta formulada per Seirul-lo⁴⁹ (2003) basada en l'estructuralisme, on l'esser humà és considerat com una estructura molt complexa, en què els diferents sistemes i òrgans s'organitzen i es relacionen entre si, formant les següents estructures que tot seguit passem a esmentar.

Estructures preferents

- Estructura Cognitiva: intercanvi d'informació amb l'entorn.
- Estructura Coordinativa: defineixen les funcions de realització del moviment.
- Estructura Condicional: possibilitats de l'organisme.
- Estructura Soci-afectives: relacions entre les persones que comparteixen l'activitat.

Seirul-lo segueix dient que les diferents formes de moviment han de tenir com a suport els elements coordinatius bàsics, que donen suport a la tècnica; això resta estretament lligat a l'estructura cognitiva establint relacions amb els companys que acaben creant una estructura afectiva. D'aquesta manera l'entrenament serà molt semblant a la competició mantenint el context real.

⁴⁹ F. Seirul-lo preparador físic del Club futbol Barcelona i professor del INEFC. Mètode cognotivista. En el seu document "Preparación física aplicada a los deportes col·lectivos: Balonmano" ens diu " la inteligencia humana es un estructura compuesta por una serie de factores y las modificaciones de uno de ellos altera todos los demás, haciendo que el efecto que esperábamos no sea tal efecto sino otro" pp 4-10.

Així mateix i en la mateixa línia, Ripoll (1989) va fer un estudi en diversos jugadors de tennis-taula on va arribar a la conclusió de la necessitat d'integrar l'entrenament a la situació real de joc i saber mantenir una correlació molt alta entre el que passa en l'entrenament i la competició; d'aquesta manera la millora del rendiment és més factible que es produeixi.

Podem observar com la tendència ideal per aconseguir un bon rendiment en els entrenaments, és la màxima aproximació a la realitat, és a dir, fer que les condicions de l'entrenament siguin les més semblants possibles a la competició real.

És molt important que l'entrenament es basi en una metodologia centrada en la jugadora, en el treball d'equip i l'aplicació d'un entrenament innovador ple de qualitat, recolzat per la tecnologia mitjançant un control rigorós.

Per innovador entenem fer alguna cosa diferent del que s'ha fet fins aquell moment, amb l'objectiu d'avançar més lluny i progressivament anar superant la metodologia tradicional. Seguint en aquesta línia per qualitat d'entrenament, entenem entrenar de forma adequada i així poder aconseguir el màxim d'una jugadora. Com hem dit abans és important el recolzament de la tecnologia i disposar de tota la informació necessària per tal de poder intervenir. La tecnologia la podem utilitzar mitjançant: anàlisi de vídeo, monitors de freqüència cardíaca, sistemes de GPRS, escales RPE.

A banda dels objectius citats anteriorment per Bompa (1983) afegiríem: aconseguir una harmonia en l'execució dels moviments la qual cosa també evita possibles lesions, recalcar com hem dit en pàgines anteriors entrenar sempre en un entorn el més semblant possible a la realitat de joc i per últim és molt important controlar el temps de recuperació ja que és important conservar el nivell d'energia per evitar la disminució en la qualitat del treball. Una dada molt important és recordar, que el temps de recuperació entre els punts oscil·la entre 20 i 25 segons i entre jocs és de 90 segons.

Dick⁵⁰ (1993) també dóna molta importància al fet que l'entrenador estigui recolzant constantment a les esportistes, que les entengui i respecti, que sàpiga dosificar bé les càrregues del seu entrenament, vetllant en tot moment pel bon desenvolupament d'elles. Tanmateix, Counsilman⁵¹ (1968) considera que l'art d'entrenar s'assoleix quan es saben individualitzar els principis generals de cada entrenament. És a dir, cal respectar la individualitat de cada jugadora. Cal assenyalar que l'entrenament integral serà el model ideal així doncs, seguint aquest model, la part física, la tàctica, la mental i la física han de formar una globalitat.

Recordem cadascuna d'aquestes característiques: la part tàctica és el plantejament d'un partit, de les possibles estratègies, anticipació, anàlisi tàctic, patró de joc entre d'altres. La part tècnica seria el control de la bola, joc de peus, varietat entre direccions i profunditats.

⁵⁰ Revista Apunts nº 65 p 45-52.

⁵¹ Doc Counsilman autor del mític llibre "La ciència de la natació" editat l'any 1968 i que va revolucionar el món de la natació. D. Counsilman ha estat considerat el millor entrenador en la història de la natació.

La part física lligada a les qualitats físiques i per i últim la part psicològica on s'hauria de treballar la motivació, la concentració, el control de les emocions, la visualització i d'altres.

Seguint en aquesta línia en l'actualitat hi ha molts autors a favor del sistema integral d'entrenament per això hem fet un recull d'alguns d'ells.

Així doncs, començarem per Baiget⁵² (2007) que defensa l'entrenament integral. Tanmateix tenim a Calvo⁵³ (2009) que creu en la sistematització de l'entrenament, integrant tant el treball tècnic, tàctic i físic i el psicològic.

En la mateixa línia tenim a Shonborn (1989 citat per Fuentes, Del Villar 2002) que destaca que el cos humà s'ha de veure globalment com a una entitat on s'integren varies parts estretament interrelacionades: la tècnica, la tàctica, la física i la part mental. Aquestes parts poden interaccionar positivament les unes amb les altres, això es produiria en el cas d'un bon desenvolupament i en canvi, la influència negativa sorgiria si aquesta fos pobre.

L'entrenament cal que s'adapti sempre, en qualsevol moment, a les característiques de la competició on estarà inclosa la nostra jugadora.

Stojan (1988 citat per Fuentes, Del Villar 2002) està a favor de *l'entrenament moldejat*. Aquest tipus d'entrenament significa simular el més possible la realitat d'un partit; així doncs, cal entrenar tant en la fase aeròbica com en l'anaeròbica. L'autor fa una referència textual a aquest tipus d'entrenament dient "entrenamiento significa simular la atmosfera del partido y sus actuaciones más comunes e importantes durante el entrenamiento. La práctica de cualquier golpe, táctica y cualidad física está incluida dentro del entrenamiento modelado"⁵⁴.

Balaguer⁵⁵ (1996) defensa l'entrenament globalitzat format per la part tècnica, tàctica, psicològica i física. Textualment ens diu "Si los jugadores consiguen armonizar los diferentes aspectos de su entrenamiento y entienden que en su funcionamiento no existe separadamente lo técnico de lo táctico ni de lo psicológico, sino que es la acción conjunta de todos estos aspectos lo que permite que se proyecte como un todo integrado"

⁵² Doctor en Educació Física. Autor de la tesi en referència al tennis sobre l'elaboració d'una prova per avaluar la resistència. 2008.

⁵³ Entrenador actual de Fernando Verdasco. Va participar en la XI Jornades del tennis català celebrades els dies 20 i 21 de febrer del 2008. El títol de la seva ponència va ser " Anàlisi i sistematització de l'entrenament integrat a l'alt nivell.

⁵⁴ " Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición". Fuentes, Del Villar, Ramos i Moreno. Meçao Mercosul.p101

⁵⁵ El text es pot trobar en l'article " Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición. Seçao Mercosul. Varios autores.p 100

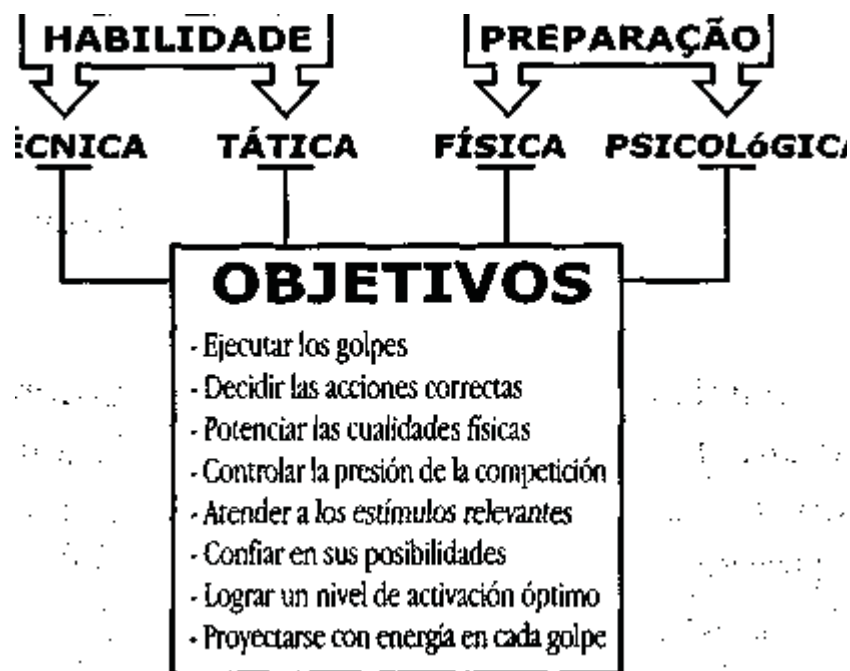


Fig 2.1. Nivells de preparació del jugador de tennis.
Adaptat de Balaguer (1996)

Creiem que actualment es comencen a plantejar entrenaments, en els quals es respecten les característiques del joc real i s'intenta desenvolupar al màxim les capacitats de cada jugador. Així, ja des de l'inici, durant el període de preparació general, cal treballar la tècnica, la tàctica, el físic i la vessant psicològica de forma paral·lela conjuntament; d'aquesta manera s'estarà més preparat per tal d'afrontar les situacions reals de joc.

Un cop presentat un recull d'autors que estan d'acord amb l'entrenament integral passarem a anomenar les característiques que hauria de tenir una sessió:

- Respectar els principis fonamentals de l'entrenament.
- Preparar sessions mixtes on es combinen sessions d'aprenentatge, manteniment i perfeccionament.
- Donar autonomia a l'entrenador.
- Fer participar a l'esportista del seu propi procés d'aprenentatge, fent-lo sentir així un ser autònom, augmentar la seva responsabilitat i implicar-lo molt més.
- Les sessions no han de ser molt llargues.
- Les sessions matinals han de ser de gran intensitat amb objectius condicionals, és a dir, amb càrregues importants.
- Les sessions de la tarda tindran més aviat objectius tècnics.
- És molt important integrar els diferents elements com:
 - ✓ Els elements tècnics amb els tàctics.
 - ✓ Els elements tècnics amb els físics.
 - ✓ Els elements tècnics amb els psicològics.
 - ✓ Els elements tàctics amb els físics.
 - ✓ Els elements tàctics amb els psicològics.
 - ✓ Els elements físics amb els psicològics.

Hi ha d'altres qualitats que una tennista hauria d'entrenar aquestes són: els reflexos, la coordinació i la visió de camp com a complement de la preparació tècnica, tàctica, física i psicològica. El fet de tractar-se d'un esport molt dinàmic i ràpid, implica la participació dels reflexos per poder reaccionar davant d'una pilota de petites dimensions, que pot arribar a moure's a uns 150 Km/h; per aquesta raó, la velocitat i la reacció visual han de ser molt ràpides, gairebé instantànies.

El tennis també presenta dificultats i algunes difícils de superar. Per una banda l'entrenament del tennis és avorrit, monòton i repetitiu ja que ens trobem davant d'un esport molt tècnic per això durant molt de temps s'han de treballar els mateixos cops, les mateixes seqüències, les direccions, la profunditat, així com el treball físic i psicològic. Suposa una dedicació d'entre 3 i 4 hores diàries, tenir cura de l'alimentació, anar al gimnàs; tot això comporta, que quan no s'aconsegueixen els objectius esperats apareix la desil·lusió.

Un altre dificultat és el fet d'haver de viatjar bastant; si a això li sumem el fet de què els bons resultats no acompanyen, la tennista es pot arribar a cremar moltíssim, ja que disminueix tant la motivació com l'autoestima i el rendiment comença a minvar també. Acompanyat d'això hi ha la gran inversió de diners que cal fer per a la formació tennística: entrenaments, viatges, acompanyaments.. Molts cops els canvis de personalitat durant l'adolescència provoquen que no s'accepti la disciplina de l'entrenament i llavors la competició deixa de ser tan atractiva com ho era abans. Més tard, tot és complica al voler compaginar-ho amb els estudis.

Segons Nieto Guerrero,⁵⁶ (2010) un gran error és el fet d'intentar preveure futurs grans campions quan s'obtenen resultats juvenils acceptables. Hi ha una sèrie d'estudis estadístics realitzats per l'*ITF* sobre jugadors ubicats entre els 200 millors classificats dins del circuit *d'ATP*. Els estudis ens diuen, que un jugador que està situat entre els 10 millors jugadors juniors a nivell mundial, només té un 50% d'opcions d'arribar a estar entre els 100 millors jugadors mundials; aquesta estadística és tan vàlida en homes com en dones.

Per un altra banda s'arribat a un punt en què la velocitat de la bola és idèntica entre les millors jugadores i també les diferències tècniques són imperceptibles; per tant el que marcarà la diferència seran els petits detalls de la preparació, així com l'estat emocional en què es trobi la jugadora. No es pot pronosticar el futur d'una jove jugadora, ja que pot aparèixer l'abandonament en qualsevol moment.

Shonborn⁵⁷ (1983) anomena els aspectes que s'han d'evitar en els entrenaments per no caure en l'avorritament: evitar masses jugadores en la pista, planificar cadascuna de les sessions per no caure en la monotonia, tenir en compte l'edat física i la maduresa en que es troba cada jugadora, evitar l'excessiva valoració dels resultats en els tornejos. Si no intentem evitar aquestes consideracions difícilment hi haurà una progressió positiva i llavors la jugadora difícilment arribarà al seu màxim potencial de rendiment.

⁵⁶ J.Nieto Guerrero autor de l'article " Dificultades en la transició del tennis juvenil al tennis professional" *ITF coaching* . 2010.

⁵⁷ Professor de tennis mexicà. Ex entrenador de Steffi graff i de Boris Becker. La referència del comentari en el text es pot trobar en: *ITF Coaches Review* nº 4 Junio 1994 pp 1-2.

En definitiva, l'entrenament cal que s'adapti i estigui centrat en la jugadora, impartint sessions d'alta qualitat i estant sempre obert i receptiu als nous sistemes.

Seguidament farem un recull de les qualitats que hauria de reunir una tennista i les condicions òptimes per facilitar la continuïtat esportiva d'una tennista.

6. Característiques d'una tennista.

A continuació passarem a esbrinar les principals característiques d'una tennista

- Gran motivació: apareixerà quan la relació entre l'esforç i les satisfaccions (resultats) siguin favorables. Preferentment, com hem dit abans, la motivació dominant hauria de ser la de tipus intrínsec.
- Autoconfiança: els mals resultats són la causa de vegades, de la manca d'autoconfiança. L'ambient al voltant del jugador també pot desafavorir el seu rendiment.
- Control de l'ansietat: l'ansietat és un estat d'ànim. J. M. Buceta ⁵⁸ (1998) ens diu que els elements que generen ansietat són entre d'altres:
 - ✓ Poca autoconfiança.
 - ✓ Por al fracàs.
 - ✓ Motivació per a l'èxit.
 - ✓ Preocupació pels resultats finals.
 - ✓ Preocupació pel pensament de l'entorn.

Així doncs una bona jugadora ha de ser capaç de mantenir:

- Alt nivell de sacrifici per mantenir d'una manera constant l'estat físic i mental.
- Cal saber planificar el partit, l'estratègia i el patró de joc.
- Tenir a nivell físic gran nivell de potència, control de la velocitat de la pilota, joc de peus, varietat en els cops, canvis de velocitat de la pilota, flexibilitat i agilitat.
- Saber controlar les emocions i els pensaments.
- Saber visualitzar imatges com ajut per la concentració.
- La tennista cal que participi en el seu propi procés d'aprenentatge (subjecte actiu).
- La tennista cal que cregui en el seu entrenador, ha de tenir confiança i una adequada interrelació amb els seu entrenador.
- Saber acceptar el triomf o la derrota amb humilitat.
- Saber que sempre es pot millorar i que sempre hi pot haver una jugadora millor.
- Ser capaç de desenvolupar el seu propi joc.

⁵⁸ J. M. Buceta professor de psicologia i entrenador de bàsquet. Estudis en la vessant de la psicologia de l'entrenament esportiu, concretament aspectes com l'estrés, l'ansietat, la depressió. El contingut a que hem fet referència pertany a un article titulat « Ansiedad precompetitiva » Universitat Ramon Llull.

- Capacitat d'adaptar-se a les diferents tàctiques generals del tennis.
- Capacitat d'avaluar el propi rendiment.
- Comprendre el joc.
- Observar i preveure el joc de l'adversari.
- Saber llegir els punts febles de l'adversari.
- Qualitats importants: tenacitat, disciplina, capacitat de lluita, motivació intrínseca i assoliment dels objectius marcats.

A continuació veurem els factors que ajuden a una jugadora a continuar la seva carrera esportiva.

- Cal tenir una gran capacitat de treball, talent innat, disciplina, humilitat i respecte envers les persones (companyes d'equip, adversàries, equip tècnic i d'altres).
- Ajuts institucionals. Aquests ajuts incentiven a l'esportista a seguir treballant tranquil·lament sense la pressió dels diners. Tanmateix, els ajuts de marques esportives difícil d'aconseguir, ja que cal estar molt ben classificat per tal d'interessar a les marques publicitàries.
- És important que puguin gaudir d'un entorn favorable, un entorn que no creï falses expectatives, ja que la tendència natural és sempre a idealitzar l'esport d'alta competició.
- Ambient de salut. L'entorn de l'esportista cal que sigui l'òptim pel seu desenvolupament esportiu, no a les sortides nocturnes, no a fumar, no a beure begudes alcohòliques i afavorir molt en general, que el seu entorn immediat estigui lligat a l'esport.
- Acceptar i fins i tot gaudir de la duresa de l'entrenament; d'aquesta manera es podrà percebre la seva millora dia a dia.
- Lluitar per aconseguir fites esportives; és molt important saber que tots els sacrificis que s'han fet han valgut la pena. El tennista cal que es senti orgullós de la seva forma de vida i mai envejar la d'un altre jove de la seva edat.

El període de temps estipulat per intentar que una jugadora arribi a aconseguir un bon nivell, abraça entre els 7 i 10 anys d'entrenament sistemàtic aproximadament i la mitjana d'edat en què s'assoleix el màxim nivell, abasta entre els 18 i 20 anys en el cas de les noies i entre els 20 i 22 anys en els nois. La fita que es persegueix consisteix en treballar i aconseguir un bon nivell a llarg termini, en comptes d'aconseguir victòries immediates.

7. Característiques d'un entrenador.

Aquí tractem de donar una visió general de diferents autors que han estudiat les característiques dels entrenadors en diferents esports.

Així doncs, començarem per Gallimore⁵⁹ (1976 citat per Buéla-Casal i Sierra 1997), en el seu treball d'investigació dirigit a un entrenador de bàsquet de primera línia, arriba a les següents conclusions: l'entrenador dedica un 50% del

⁵⁹ Citat pels autors: G. Buéla- Casal y J.C.Sierra en el llibre "Manual de evaluación psicológica. Fundamentos técnicas y aplicaciones". Editorial siglo XXI. Madrid 1997.

temps a la instrucció, un 12,7% a les conductes de pressió, un 6,9 % als elogis, un 1,2% a recompenses i un 2,8% a crear un clima positiu. Podem observar com s'incideix de forma ben palesa en l'excessiva quantitat de temps adreçat a les conductes de pressió; per contra, sobresurt curiosament el poc percentatge de temps dedicat a crear un clima positiu. Recordem que per a una jugadora és molt important per la seva millora el gaudir d'un entorn relaxat i positiu. Recordem que és fonamental per la millora d'una jugadora el beneficiar-se d'un entorn positiu. D'altre banda autors com Pieron i Renson ⁶⁰(1988) diuen que el comportament de l'entrenador canvia en relació als objectius (tècnics, tàctics, físics. La categoria de silenci va ser la més freqüent seguida de la d'instrucció, orientació, feedback, afectivitat i d'altres. Per altra banda Sagare i Ciancio⁶¹ (1990) van observar que el comportament més usat va ser el d'instrucció, seguit pel dels elogis. També es va comprovar que el comportament de l'entrenador variava en funció de l'època en què es trobava; així doncs, en èpoques de més exigència (període competitiu) predominaven certes categories diferents que en d'altres de menor exigència. Per un altra banda Santos ⁶² (1988), va observar en el seu estudi efectuat a dotze entrenadors de tennis, que un 43,7% respon a la categoria d'observació, un 15,9% a la de correcció, un 14,3% a la de gestió, un 6,1% a la d'informació, un 5,6% a la de conversacions i un darrer 4% a les de pressió. En canvi, en el cas del tennis escolar, la categoria d'observació disminueix i la de correcció augmenta conjuntament amb la de gestió, informació i la de pressió baixa respecte a la competició. Tanmateix Tharp i Gallimore (1976), fan un estudi per saber quines categories són les més usades pels tècnics i a les conclusions que arriben: La categoria més freqüent és la d'instrucció amb un 50,3%, un 12,7% a la categoria de la pressió, un 2,8%, pel model positiu, el 6,9% als elogis i un 1,2% final per a la recompensa. Això demostra la preocupació de l'entrenador en voler mantenir un clima positiu. Seguim amb Pieron i Renson (1988), en les seves observacions van arribar a les següents conclusions: l'observació silenciosa va ser la categoria més freqüent entre un 45,3% i el 75,1%%, tot seguit venia la categoria d'instrucció situada entre la franja del 6,8% i el 20,3%, la d'orientació amb un 3,1% a 14,9%, la de feedback entre el 2,9%% i 9,5%, la d'afectivitat entre el 0% i 4,4% i el paquet restant, a cavall entre el 0,1% i 9%. D'una manera general, la instrucció és el principal comportament de l'entrenador (33,6%), seguit de la interacció amb els esportistes (21,1%) i per últim la dels elogis (12,5%). En funció del moment i l'època que estigui travessant l'esportista, variarà la freqüència de cadascuna de les categories esmentades anteriorment.

A continuació hem fet un recull de diferents autors on ens comenten les qualitats que haurien de tenir un bon tècnic

Començarem per Salmela i Bloom ⁶³ (2005), ells destaquen la capacitat dels entrenadors d'alt nivell en el creixement personal i el desig d'aprendre a millorar constantment en la seva professió; destaquen qualitats com :

⁶⁰ Estudi trobat en l'article "La relación entrenador- atleta en fútbol. Caracterizaciones del comportamiento funcional de los entrenadores en situación de entrenamiento" Autores N. Palma, A. Rosado, I. Mequina i M. Calvo.

⁶¹ El mateix a l'anterior

⁶² El mateix a l'anterior.

⁶³ Cuadernos de Psicología del Deporte 2010 vol. 10 nº1 p 23-36..

- Capacitat de treball, comunicació efectiva, capacitat de desenvolupar empatia i també cal destacar la gran dificultat que tenen molts entrenadors de poder gaudir d'una vida personal i familiar.
- L'entrenador cal que sigui treballador i amb capacitat de sacrifici.
- Cal que tingui il·lusió, paciència, estimi l'esport i sigui capaç de divertir-se desenvolupant la seva professió.
- Cal que esdevingui un bon gestor dels grups humans.
- Tenir capacitat de "*líder*".

Segons Crespo (2008), per ser un bon entrenador cal ser talentós; per aquest motiu cal que atresori una sèrie de qualitats com ara:

- Intuïtiu.
- Dinàmic
- Tenir experiència.
- Creatiu
- Imaginatiu.
- Flexible.
- Adaptable.
- Intel·ligent.
- Innovador.

Per un altra banda Andrud (1970, citat per l'autora Pérez Ramírez 1998) en la seva tesi doctoral sobre "Els trets de personalitat dels entrenadors de High School, College i Futbol professional" va observar els principals trets de personalitat d'un entrenador, considera que les característiques d'un entrenador haurien de ser: estabilitat emocional, masculinitat, autocontrol, objectivitat, amabilitat i consideració..

Olgive i Tutko (1981 citats per l'autora Pérez Ramírez 1998) en la seva tesi doctoral sobre un estudi a entrenadors dels principals esports americans, anomenen com a característiques principals d'un bon entrenador: aspirarà a l'èxit, Ser ordenats i disciplinats, personalitat i caràcter sòlid, son oberts i confiats, tenen perfil de líders, persones dominants, accepten les crítiques, gran maduresa emocional, necessitat d'estar el més amunt possible, ser organitzats, tenen alt nivell de consciència, personalitat forta, persones obertes, gran resistència psicològica i saben afrontar la realitat.

Abraham⁶⁴ (2006) afegeix que els entrenadors cal que tinguin voluntat per ajudar als esportistes a aconseguir el seu màxim rendiment, saber desenvolupar el lideratge dins d'un equip de treball i tenir una bona capacitat de comunicació. En la mateixa línia tenim a Crespo (2007) ens confirma que els entrenadors amb èxit són aquells que millor s'adapten a les característiques dels jugadors, saben utilitzar gran quantitat de mètodes i sistemes, ajuden als jugadors a tenir èxit i tenen un coneixement ampli del món del tennis.

⁶⁴ Cuadernos de Psicología del Deporte 2010 vol. 10 nº1 p 23-36.

Una de les dificultats que tenen els tècnics, és que molts cops confien massa en la pròpia experiència i en el fet d'ensenyar tal com ells van aprendre; per això, de vegades encasellen als jugadors en una metodologia determinada. És bo que els entrenadors estiguin oberts a noves perspectives metodològiques per així disposar d'un ventall més ampli de possibilitats metodològiques. És propi d'un entrenador tenir coneixement de l'esport, saber utilitzar les eines didàctiques de què disposem i tenir simultàniament un bon domini tècnic, psicopedagògic i organitzatiu. També observem, com és necessari per a la majoria dels autors esmentats anteriorment, que disposin d'una personalitat ben forta, així com gaudir d'una bona maduresa emocional i àdhuc, tenir unes habilitats socials importants, que li permetin establir relacions còmodes amb cadascun dels esportistes amb qui treballin durant la seva trajectòria professional.

Afegim a l'exposat anteriorment, que per a un entrenador és indispensable haver rebut una bona formació i també l'actualització de la mateixa, cal disposar d'una autèntica vocació professional per a l'ensenyament, capacitat de lideratge, comunicació fàcil envers els esportistes i finalment també saber transmetre un mínim de valors ètics.

Altres característiques importants que afegiríem en la idiosincràsia d'un bon entrenador són:

- Mentalment haurien de ser molt forts.
- Autoritaris.
- Molt d'autocontrol per suportar la pressió.
- Emocionalment molt madurs.
- Cal que tinguin conductes democràtiques, és a dir, donar opció als jugadors en la seva presa de decisions.
- Saber mantenir la seva autoritat.
- Preocupar-se pels jugadors.
- Ser capaços de donar constantment reforçaments positius als jugadors.

Creiem que l'èxit de l'entrenament, està estretament vinculat amb les habilitats de l'entrenador per observar, analitzar, avaluar i modificar-lo, per tal de satisfer i sobretot creure en els seus jugadors. Cal, per damunt de tot, que aquests puguin percebre que això és així. Els esportistes que demostren més grau de satisfacció, veuen als seus entrenadors amb un alt nivell de feedback positiu i àdhuc una dosi ben alta de sacrifici. Tanmateix, nosaltres creiem que un bon entrenador cal que atresori la passió per aprendre; al mateix temps, hem de pensar també que cada esportista és una aventura; i finalment, tot això ha d'anar lligat amb altres atributs com ara la seva humilitat, competència i àdhuc, el desafiament constant al llarg de la seva carrera.

Les raons d'un entrenador per fer la seva feina haurien de ser principalment: per satisfacció personal, ha de saber gaudir de la seva feina i per últim s'ha de sentir feliç.

A continuació, presentem una taula resum del recull de totes aquelles qualitats que un bon entrenador cal que atresori segons els diferents autors citats anteriorment.

Taula 2.4. Resum per autors de les qualitats d'un entrenador

AUTOR/S	ANY	QUALITATS
Andrud	1970	Emocionalment estable, masculinitat, autocontrol, objectiu, amable, ser considerat.
Olgive i Tutko	1981	Cercar l'èxit, ordenats, disciplinats, simpàtics, càlids, personalitat sòlida, oberts, confiats, líders dominants, accepten les crítiques, tenen maduresa emocional, be organitzats, i afronten bé la realitat.
Araujo	1997	Líder, professor, organitzador, motivador, guia, conseller, disciplinari, habilitats per ensenyar, cal que sàpiga treballar en grup, generadors de bon clima de treball.
Salmela i Bloom	2005	Capacitat de treball, treballador, il·lusió, gestor de grups i líder.
Abraham	2006	Ajudar als esportistes i ser líders.
M. Crespo	2006	Intuïtiu, dinàmic, pacient, creatiu, imaginatiu, flexible, intel·ligent i innovador.
Opinió personal		Tenir una bona formació i actualitzar aquesta formació, vocació per a l'ensenyament, ser un bon transmissor ètic, saber tractar els temes emocionals o bé, saber demanar ajut i ser capaços de tenir una ment oberta a les diferents maneres de treballar, procurant no tancar-se en antigues tècniques ja desfasades.

Com hem dit en fulls anteriors el futur del tennis és entrenar en un context dinàmic amb tots els elements que determinen aquest esport.

Així doncs, cal integrar: l'experiència professional, els factors que determinen el rendiment del tennis, els coneixements obtinguts de les ciències de l'esport i lluitar en definitiva per l'entrenament integral. Així doncs l'entrenador cal que sigui una persona responsable, honesta, amic dels esportistes, treballador, crític, obert, altruista, estudiós, que sàpiga aplicar la metodologia adient en cada moment, així com un bon planificador i coneixedor dels esportistes. Al llarg de la nostra experiència els entrenadors que han fracassat són aquells que han repetit sempre el mateix, provocant com a conseqüència que els entrenaments siguin rutinaris, degut a poc coneixement de l'activitat a l'hora d'ensenyar.

Serpa (1996), ens comenta que l'entrenador canviarà en funció de l'etapa en què es trobi; per exemple: en l'etapa d'iniciació l'entrenador actuarà com a un animador-motivador i cal que esdevingui el creador d'un bon ambient de treball. Salmela (1994) comenta que en l'etapa de iniciació els entrenadors cal que siguin grans tècnics, amables, alegres i comprensius, en l'etapa d'especialització, els entrenadors cal que siguin meticulosos, exigents i han de cercar el màxim rendiment. Segons Serpa (1998), en l'etapa de desenvolupament el tècnic cal que tingui un bon domini de la tècnica i àdhuc, marcar-se uns objectius a assolir.

Per a Salmela (1994 citat per Pérez Ramírez 2002), l'entrenador cal que sigui exigent, respectuós i professional. Segons Prata (1998 citat per Delgado 2000), l'entrenador cal que esdevingui gestor i alhora mànager.

La relació entre el tècnic i el jugador està lligada als models de l'entrenador esportiu. La Federació Espanyola de Tennis (1999), incideix en la importància que tots els agents implicats: jugador, pares i entrenador caminin junts en la mateixa direcció. En aquest triangle l'entrenador farà de mediador.

Hi ha una relació directa entre el grau de coneixement dels tècnics sobre el context social en el qual es mou el jugador i la seva repercussió positiva en el rendiment esportiu del tennista. Si el tècnic té una bona relació amb d'altres col·legues, això comportarà molts beneficis en el rendiment esportiu. També és de vital importància, que el tècnic mantingui una bona relació amb l'entorn afectiu del jugador.

Per un altra banda és important que existeixi una bona entesa entre l'entrenador, el jugador i els pares. La funció del jugador és acomplir les instruccions de l'entrenador. La funció de l'entrenador és encarregar-se del desenvolupament esportiu i de la formació motriu dels esportistes que té al seu càrrec. Els pares se n'encarreguen de formar, recolzar i guiar a l'esportista. Però, s'ha de tenir en compte que existeixen situacions nocives com són per exemple:

- Les ànsies d'entusiasme dels pares, que de vegades porten a donar consignes inadequades durant els partits i això implica confusions entre jugadors i entrenadors.
- Pèrdua de confiança dels pares envers els entrenadors i per tant, això repercuteix en la relació tècnic-jugadora.
- El jugador estableix accions de manca de respecte envers l'entrenador i els pares davant d'això es posicionen sempre a favor del jugador.

Possibles solucions:

És important que els entrenadors tinguin una bona base teòrica i capacitat pedagògica, bona tècnica, nocions de nutrició i finalment també tècniques de motivació. L'entrenador ha de saber donar els coneixements perquè siguin ben comprensibles i poder aplicar la metodologia utilitzada de forma senzilla i accessible als esportistes. Per últim, l'entrenador ha de tenir una relació cordial amb els pares de la jugadora per tal d'afavorir que progressi adequadament.

Si existeix una planificació adequada l'entrenament serà molt més productiu; per aquest motiu, és tan important que els tècnics planifiquin. La planificació cal que eviti l'esgotament psicològic, però en canvi, si que ha de procurar mantenir el grau d'il·lusió de la jugadora. La Federació Espanyola segueix insistint que és responsabilitat de l'entrenador, el fet de preveure quines opcions laborals té el jugador un cop abandoni el tennis professional. Per això, és important que el tècnic conegui el nivell d'estudis del jugador i fins i tot seria bo que l'entrenador motivés als seus jugadors a fer estudis a distància.

Cal que sigui un bon pedagog, estar actualitzat, saber donar a cada jugador la motivació més adient per a cada personalitat, saber escoltar, ser disciplinat i saber plantejar objectius. Aquests objectius han de ser sobretot: mesurables, realistes i s'han de poder revisar d'una forma constant.

Molts cops el gran problema d'entrenar a molta gent simultàniament, és el fet de saber arribar a un nivell mitjà que resulti profitós per a tothom. L'entrenament en grup té característiques molt importants i genera moltes relacions entre els participants; aquest aspecte actua com a un gran estímul pel manteniment de l'activitat física.

És important el tema de la formació; un entrenador cal que tingui una bona formació i àdhuc, sigui un bon educador, motivador, i administrador. La funció és motivar als jugadors a través de l'activitat física i sobretot ajudar-los a ser persones íntegres. Si estan motivats, romandran sempre al costat de l'activitat física al llarg de les seves vides.

Així doncs i per acabar aquest apartat podem definir com a entrenador d'alt rendiment a tota "persona que té un coneixement en profunditat de l'esport, a més a més, d'una motivació important envers la seva professió; aptituds per saber organitzar, planificar i integrar l'estratègia, tan tàctica com tècnica, assolint el màxim rendiment d'un esportista".

Seguirem insistint que la formació i l'experiència són aspectes importantíssims. L'experiència és fruit dels anys de treball. La formació inicial del professorat recau sobre les federacions a través de les escoles d'entrenadors.

L'experiència de l'entrenador és millorar amb els anys de treball, conjuntament amb la formació permanent; aquesta és una qüestió preocupant, ja que la qualitat en bastants entrenadors és molt limitada, això es manifesta en: baixa implicació en els entrenaments, saber aplicar els coneixements a cada jugadora, preocupació per la seva pròpia formació entre d'altres.

Segons Fuentes (2001), comenta en la seva tesi que la manca de formació de la majoria dels tècnics és degut a diversos factors com ara: la manca de temps per poder formar-se, en la rapidesa a l'hora de fer el traspàs de ser jugador a entrenador i com no, en la no obligatorietat d'estar en possessió d'un títol per poder entrenar.

En canvi Bárcenas⁶⁵ (1975 citat per Feu. S i Ibañez. S 2001), creu que tot radica en la falta d'interès envers els jugadors. Per altra banda, cal defensar el col·lectiu d'entrenadors de l'intrusisme (gent sense titulació i formació) i cercar recolzament en altres àrees com són: l'àrea fisiològica, la psicològica i la biomecànica.

Crespo (2009), surt a la defensa dels entrenadors comentant que necessiten tenir qualitat de vida. Qualitat de vida entesa com el fet de gaudir de salut, recolzament social, moments de lleure, satisfacció, bones relacions socials i d'altres, pensant en què tots aquests aspectes ajudaran a que millori la qualitat de la seva feina.

Per defensar els entrenadors a nivell laboral, apareixen els col·legis d'entrenadors que protegeixen i defensen a aquest col·lectiu dels possibles intrusos. Les ciències de recolzament i la tecnologia s'han introduït més o menys dins l'esport.

⁶⁵ Aquesta referència la trobem en l'article escrit per Feu. S i Ibañez. S (2001:177-187) titulat "La visión del entrenador en la transición a través del deporte 2000".

La investigació cal que apliqui les tecnologies més modernes per a l'estudi del tennis, amb l'objectiu d'aconseguir una comprensió més àmplia dels processos de l'esport. És molt important saber utilitzar el coneixement científic per proposar nous models i sistemes d'entrenament. Cal facilitar l'accés a la informació més actualitzada.

A continuació passarem a anomenar quins són els principals riscos d'un entrenador:

- Riscos de la professió: tothom creu que és un bon coneixedor de qualsevol esport; i també tothom es veu capaç d'entrar a una pista de tennis per impartir una sessió, o bé entrar en un pati d'escola a donar una classe d'educació física a un grup d'alumnes.
- Hores de treball: els entrenadors dediquen moltes hores a entrenar i cercar el camí més idoni per aconseguir la victòria.
- Avaluació constant: l'entrenador està constantment essent avaluat. Aquesta avaluació arriba des de diferents vessants: pares, jugador, resultats, ell mateix... .
- Manca de seguretat laboral.
- Afecta a la vida familiar: moltes hores fora de casa i molt d'estrès en el treball.
- Professió terminal: és una professió per a ser exercida durant una edat determinada i no pas per sempre, ja que el desgast físic és important.

Diferències entre entrenadors experts i novells.

Normalment els entrenadors experts planifiquen d'una manera més meticulosa que els novells, així són capaços d'estructurar l'entrenament sota els seus principis, saben utilitzar recursos didàctics per mantenir l'interès de les tennistes i per últim son tècnics amb gran capacitat d'adaptació a les edats dels esportistes.

Un altre tret distintiu també molt important, és el factor contextual: facilitats per entrenar, fàcil accés a les instal·lacions, ajuts econòmics, influència de les lesions esportives. Planificar de forma metodològica significa: fer un estudi previ, definir clarament els objectius, confeccionar un calendari de competicions, elecció adient dels mitjans de treball, distribució de les càrregues d'entrenament i a partir d'aquí, posta en marxa de la planificació.

Segons Seirul-lo⁶⁶ (2005), la planificació cal que sigui: única, específica, personalitzada i temporalitzada. *Única* vol dir, que hi ha d'haver una aportació de cada membre de l'equip tècnic i la planificació ha d'englobar tant l'àmbit condicional i físic, com el coordinatiu i l'afectiu. *Específica* significa, que ha de ser adequada al jugador respecte a la competició i al volum de tornejos en els quals es té previst competir. *Personalitzada* vol dir, que s'ha d'adaptar al nivell de l'esportista, tenint en compte que el talent i la vida esportiva es generen a l'interior de cada jugador i que aquests aspectes s'han d'integrar harmoniosament, donant a lloc al desenvolupament del seu màxim potencial. Per acabar, *Temporalitzada* significa, que cal haver traçat un camí previ per arribar a l'objectiu programat.

⁶⁶ Podem trobar les paraules de Seirul-lo en la revista digital "Acción motriz" nº 8 Gener- Juny 2012.

Formació dels tècnics.

És important que l'entrenador es formi al llarg de la seva vida professional i també és molt enriquidor l'intercanvi d'informació entre entrenadors. La formació dels entrenadors pot arribar per varies vies: federacions, conferències i d'altres.

Podem comprovar com en la dècada dels anys 60, a Anglaterra es va implantar un programa de formació als entrenadors, per intentar augmentar la qualitat de aquests a partir de la millora de coneixements tècnics. Per un altra banda en 1974, a Canadà va néixer un programa de formació format per cinc nivells de formació. En 1976, s'hi va afegir Estats Units amb un programa propi. En 1979, Austràlia també es va afegir a la llista.

Seguidament farem un recull d'autors que ens indicaran els diferents camins de formació.

Així doncs, en primer lloc tenim a Debesse⁶⁷ (1982), que ens diu que la formació dels tècnics pot arribar mitjançant tres camins diferents:

- *L'autoformació*: és la formació a través de la lectura, documents i ús d'eines d'anàlisi com: vídeos... .
- *Heteroformació*: la formació arriba des de diverses entitats, com són ara les federacions, organitzant cursos, conferències, clínics.... .
- *Interformació*: és l'intercanvi d'informació entre professionals. Aquesta via pot ser molt útil ja que poden aprofitar els moments de torneig.

D'altres autors com, Nelson, Cushion i Petrac⁶⁸ (2006 citats per S. Jimenez), destaquen les següents vies de formació:

- *Educació Formal*: tota la formació està en mans de les federacions, les quals seran responsables de la formació dels tècnics.
- *Educació No Forma*: són les activitats organitzades fora de l'àmbit laboral.
- *Educació Informal*: és el procés que realitza la pròpia persona pel seu compte (autodidacte).

A continuació presentem a Moon⁶⁹ (2004 citat per S. Jimenez 2008), presenta les següents vies formatives:

- *Aprenentatge No Media*: el tècnic és el màxim responsable de la seva formació. Com hem dit en als autors anteriors serien els autodidactes.
- *Aprenentatge Mediat*: l'aprenentatge està en mans d'una altra persona u organismes.

⁶⁷ M. Debesse junto a Mialaret son autores del libro " la formación de los enseñantes" Barcelona. 1982 Editorial Oikos- Tan pp 13-34.

⁶⁸ Citats per S. Jimenez en el llibre "Estrategas de formación en los entrenadores expertos de Baloncesto"(2008:118)

⁶⁹ Citat per S. Jimenez i A. Lorenzo en el llibre " Estratégias de formación en los entrenadores expertos de Baloncesto" .(2008:118).

Ibáñez,⁷⁰ distingeix tres tipus d'entrenador en funció del tipus de formació:

- Entrenador Academicista: l'origen de la seva formació ve donada a través dels cursos de la federació, o bé d'altres institucions.
- Entrenador Autodidacta: la formació la fa ell mateix per si sol.
- Entrenador reconvertit a tasques d'entrenament: es tracta d'aquell jugador que passa a ser entrenador.

Williams i Kendael⁷¹ (2007 citat per S. Jimenez 2008), creuen que la formació dels tècnics és majoritàriament no formal, ja que un dels motius principals és que el contingut dels programes educatius no coincideix amb els interessos dels entrenadors; per això, es veuen obligats a formar-se fora del sistema i per tant, potser planteja una revisió i veure quines són les necessitats reals amb què s'enfronten els entrenadors. A més a més, l'obligació de viatjar tant, tampoc permet seguir una educació rigorosa i sistemàtica, així doncs, opten finalment, per una formació informal.

Per un altra banda tenim a Lyle⁷² (2002 citat per S. Jimenez 2008), Werthner i Trudel⁷³ (2006 citats per Jimenez, Lorenzo i Gomez 2009), diuen que l'educació i el desenvolupament depenen d'un equilibri entre la formació formal i la informal. Hi ha un aprenentatge que és l'anomenat *No Situat* i és aquell que té el seu origen en els familiars, amics, l'entorn cultural i social. Aquest aprenentatge farà de suport a l'aprenentatge de tipus formal. És a dir, l'autor és partidari de la combinació de les dues vies: el formal i el no formal.

Està clar que un dels mitjans de formació cada cop més emprats, és el "on line"; d'aquesta manera, poden utilitzar-lo des de casa, o bé als hotels de concentració, durant les breus estones lliures que disposen al llarg dels tornejos. És una bona eina per poder accedir a les revistes digitals especialitzades en aquest cas de tennis per poder llegir, consultar.

Tots els entrenadors coincideixen, en què no hi ha res millor que la pròpia experiència diària, la relació entre el entrenadors i el fet de ser capaç de compartir les pròpies experiències. Nosaltres creiem que això sempre ha d'anar acompanyat d'un acte de reflexió sobre la pràctica.

Ibañez Godoy⁷⁴ (1996), conclou en la seva tesi, que a Espanya no hi ha una àmplia tradició acadèmica ni científica per part dels nostres tècnics. Molts cops un jugador quan es retira passa directament a desenvolupar el paper d'entrenador. Pel fet de que l'activitat física i concretament el tennis està en constant evolució això obliga als tècnics a estar ben formats i de continuar aquesta formació al llarg de les seves vides (reciclatge permanent).

⁷⁰ Efedportes.com Autor J. M. González."Análisis de las conductas docentes del entrenador de baloncesto. Estudio de caso p 2.

⁷¹ Citat per S. Jimenez i A. Lorenzo en el llibre "Estratègies de formació en los entrenadores expertos de Baloncesto" (2008:120)

⁷² Igual al anterior.

⁷³ Podem trobar aquesta referència en l'article escrit per Jimenez, S i et al. El títol de l'article és "Medios de formación de los entrenadores expertos en baloncesto" (2009 p121)

⁷⁴ Autor de "Influencia de la formación formal y no formal en las orientaciones que adoptan los entrenadores deportivos" està inclòs en la Revista de Educación nº 353 septiembre- diciembre pp 615- 640.

Nosaltres pensem que les fases de formació són:

- Fase de coneixement acadèmic: és la base teòrica de formació tècnica i tàctica.
- Destreses docents: domini d'eines didàctiques per saber portar unes classes d'entrenament. Coneixements de preparació física, de psicologia, es a dir, com més àmbits domini l'entrenador millor, més podrà aportar a la seva jugadora.
- Coneixement pràctic: inclou tècniques formatives com ara: diaris, estudis de casos, grups de discussió; aquestes tècniques tindran la capacitat d'analitzar les pràctiques docents. Aquesta part és la que podria desenvolupar-se en els hotels durant els tornejos.

A continuació presentarem la opinió de varius autors que consideren que la formació d'un entrenador està a la línia de la d'un docent.

Moreno⁷⁵ (1997 citat per Jimenez. F, Rodriguez. J i Castillo. E 2001), diu que la formació d'un entrenador esportiu no està gaire lluny de la d'un professor d'educació física, o bé d'un professor en general. Ibañez Godoy⁷⁶ (1997 citat per Jimenez, Rodriguez i Castillo 2001), dient que l'evolució dels tècnics esportius es gairebé paral·lela a la formació dels especialistes en educació física. Per un altra banda i en la mateixa línia ens trobem a Villar i Fuentes⁷⁷ (1999 citat per Prieto i Cerro 2009), consideren que l'entrenador de tennis actua com a un tècnic docent, que a la vegada exerceix com a un professor d'educació física, el qual ha de dominar una sèrie d'habilitats, que li permetin desenvolupar l'ensenyament d'un conjunt de destreses motrius específiques del tennis. En el mateix context destaquem a Ibañez i Medina⁷⁸ (1999), que fan referència a les similituds entre el professorat d'educació física i el tècnic esportiu, ja que en ambdós contextos l'objectiu principal és el de formar a persones, encara que els entorns siguin diferents i per tant, rauran en els objectius i resultats finals les diferències principals..

L'entrenador és l'encarregat de dirigir el procés de formació dels jugadors. En una primera etapa, l'entrenador ha d'adaptar tots els continguts a l'edat i nivell dels jugadors.

Cada cop és més important que l'entrenador desenvolupi el paper d'educador; això implica, que tant important és allò que s'ensenya com la manera amb què es fa.

Sanchez Bañuelos⁷⁹ (1996 Citat per F.J. Jiménez, J.M. Rodríguez i E. Castillo 2001), veu a l'entrenador sota un punt de vista humanista i crítica als entrenadors que es centren només en aspectes tècnics i esportius, a la recerca de resultats a curt termini; textualment cita: "crítica a aquellos técnicos deportivos que pierden esta mentalidad humanista y se centran exclusivamente en aspectos meramente

⁷⁵ Citat per Jimenez.F, Rodriguez.J, Castillo.E, en l'article titulat "Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos" (2001:pp35-42).

⁷⁶ Referència trobada en l'article "Los modelos de entrenador deportivo basado en l rol predominante"

⁷⁷ Citat per J.Prieto i D. Cerro en l'article titulat "El diario como estrategia de formación del entrenador de voleibol en su etapa de formación" (2009.p1).textualment el fragment diu "el entrenador actua como un profesor de educación física que debe dominar un conjunto de destrezas docentes que le permiten desarrollar la enseñanza de habilidades motrices específicas".

⁷⁸ Referència en l'article del autor Gonzalez J "Anàlisi de las conductas docentes del entrenador de baloncesto: estudio de caso.(2002)

⁷⁹ Citat per F.J.Jiménez, J.M.Rodríguez i E.Castillo en l'article "Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos" (2001:p 2).

técnicos o deportivos, buscando resultados a corto plazo”. Per a Murcia⁸⁰ (1993 citat per F.J. Jiménez, J.M. Rodríguez i E. Castillo 2001), l’entrenador és com a “un guía que prepara un ambiente para que el niño practique, reflexione, seleccione y descubra las mejores formas de ejecutar el movimiento, según la funcionalidad de éste”.

Martín, Arráez i Ambel⁸¹ (1993), diuen que l’entrenador cal que sigui un especialista en allò que ensenya, ha de saber utilitzar una metodologia adequada, tenir un comportament psicològic adient i sobretot, emprar l’esport com a una eina per educar; a més a més, citen textualment “el entrenador debe conocer bien a sus jugadores y saber sus intereses e inquietudes para poder conectar con ellos. Deberá ser un experto en lo que enseña o ir formándose para ello, utilizar una metodología adecuada, tener un alto componente de psicólogo y, por encima de todo, educar”.

Martens⁸² (1989), creu que un entrenador cal que estigui ben format havent d’acomplir com a mínim, tres característiques o requisits essencials:

- Coneixement de l’esport.
- Motivació.
- Empatia.

Tutko i Richards (1984 citats per Lorenzo 1997), afirma que l’entrenador cal que tingui una personalitat correcta i equilibrada, ja que la seva situació repercuteix directament en el comportament dels seus jugadors. Els autors afegeixen, que els principals procediments que cal que segueixi un entrenador, són especialment:

- a) Fixar fites raonables, és a dir, que es puguin assolir.
- b) Actuar de forma positiva.
- c) Conservar el control.

Moreno Contreras⁸³ (1997), diu que la formació d’un entrenador cal que sigui similar a la d’un professor d’educació física. Els bons entrenadors ajuden als seus jugadors a gaudir de l’esport, a fer que aprenguin noves habilitats i a cercar noves emocions durant la competició. Aquest entrenador, no només cal que entengui d’esport, sinó que, a més a més, cal que sàpiga ensenyar-lo.

Pieron⁸⁴ (1988), insisteix en la gran importància de la formació tècnica, psicològica i pedagògica, tan necessària per poder dur a terme la seva tasca amb professionalitat; si no és així, l’entrenador difícilment podrà arribar a connectar amb als seus alumnes.

⁸⁰ Citat per F.J.Jiménez, J.M.Rodríguez i E.Castillo en l'article "Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos"(2001:p 2).

⁸¹ Citat per F.J.Jiménez, J.M.Rodríguez i E.Castillo en l'article "Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos"(2002:p4).

⁸² Citat per F.J.Jiménez, J.M.Rodríguez i E.Castillo en l'article "Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos"(2002:p4).

⁸³ Citat per F.J.Jiménez, J.M.Rodríguez i E.Castillo en l'article "Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos"(2002:p6).

⁸⁴ Citat per F.J.Jiménez, J.M.Rodríguez i E.Castillo en l'article "Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos"(2002:p7).

L'entrenador ha de dominar essencialment tres àmbits:

- Àmbit tècnic, tàctic i preparació física.
- Àmbit psicopedagògic: estratègies, estils, programació, comunicació, motivació, direcció....
- Àmbit organitzatiu: són aquells aspectes externs, tals com la captació de jugadors, les instal·lacions, o bé els horaris dels entrenaments i les competicions.

Tota aquesta necessitat de millora de la formació dels tècnics, ve donada per l'increment en els darrers anys de joves que fan aquesta pràctica esportiva. Els entrenadors han de procurar no bandejar mai l'aspecte humanista, interessant-se només per aspectes relacionats purament amb el rendiment esportiu. L'entrenament cal que contempli tot un conjunt d'aspectes relacionats amb les qualitats físiques, tècniques, tàctiques, psicològiques, fisiològiques i socials.

Tenim per exemple, el cas CECESO,⁸⁵ que com a objectiu principal té la formació d'entrenadors d'alt rendiment. La durada d'aquesta formació és de sis semestres, amb un total de 300 crèdits i 3000 hores. En aquest temps s'intenta donar una formació ampla al entrenador,

Per un altra banda la relació entre entrenador i atleta (dona) és molt especial. A poc a poc, s'estan rebutjant els esquemes estàtics, en els quals la transmissió dels coneixements era molt mecànica, per arribar progressivament a una transmissió de coneixements dinàmics, en què es plantegen preguntes i es busquen respostes als problemes per tal d'aconseguir el moviment ideal. És important que els entrenadors facin un treball d'aprofundiment, examinant el perquè de vegades tenen determinades reaccions emocionals negatives molt fortes. Els sistemes de valors dels entrenadors, juguen un paper molt important en les relacions que s'estableixen amb l'esportista.

Crespo i Balaguer⁸⁶ (1994), afirmen que "la relación que se establece entre el deportista y su entrenador es de vital importancia, pues de ello depende en muchas ocasiones que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo y de conseguir sus mejores resultados". Sempre hem de fer una reflexió que la relació d'entrenador a jugadora és més difícil que en el cas d'un noi.

Segons l'*ITF* no existeix un sistema continu, regulat i estructural de formació per a tècnics. En canvi, països com Canadà, Espanya, Gran Bretanya, França, Alemanya i d'altres tenen bons sistemes de formació, però varia d'un país a un altre, donat que no existeix una uniformitat de criteris.

En l'any 1995, l'*ITF* va començar un programa de formació integrat per dos nivells:

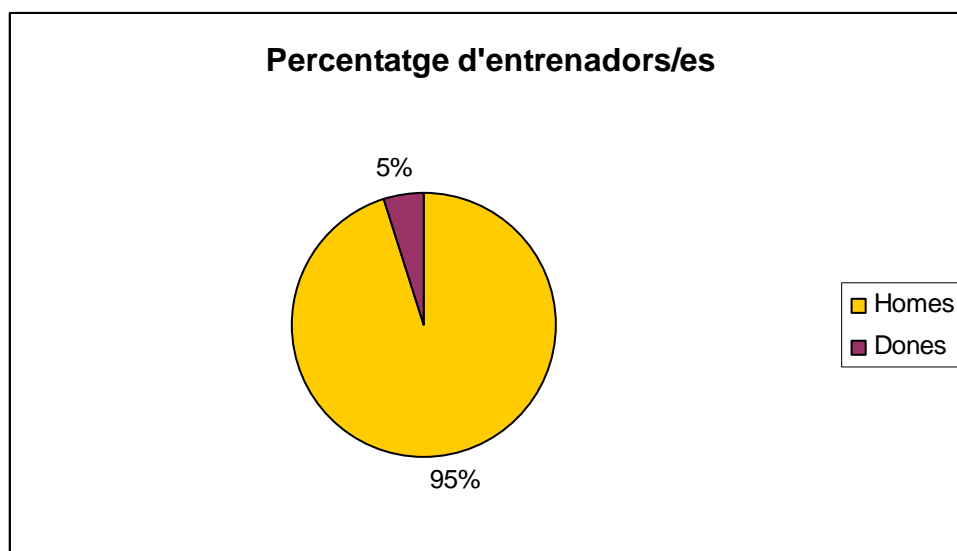
- Primer nivell per a principiants.
- Segon nivell per competició i alta competició.

⁸⁵ Centre d'educació contínua d'estudis superiors de l'esport.

⁸⁶ Citat per F.J.Jiménez, J.M.Rodríguez i E.Castillo en l'article "Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos" (2002:p 3).

El nombre de cursos de primer nivell ha estat de més de 100 arreu del món. Del segon nivell, s'han impartit uns 25 cursos des de l'any 1988, participant-hi un total de 500 entrenadors.

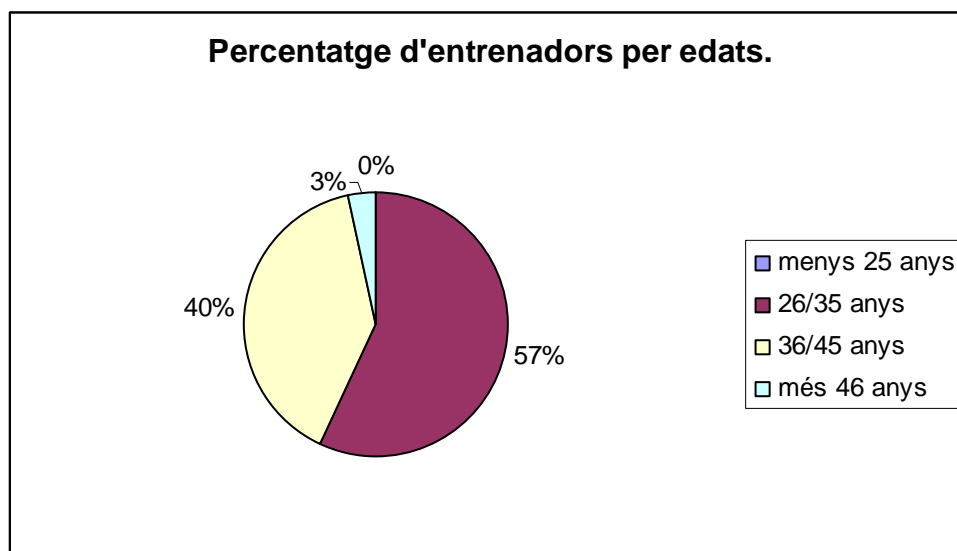
A continuació presentarem una sèrie de dades extretes de la tesi doctoral de Fuentes (2001)⁸⁷. Dades com un percentatge de tècnics masculins i femenins, edats dels tècnics i formació permanent dels tècnics i d'altres. Així doncs, la primera gràfica que presentarem correspon al percentatge d'entrenadors masculins i femenins.



- El **95%** dels entrenadors són homes i el **5%** són dones. Aquesta dada és preocupant pel tennis femení ja que possiblement si el nombre d'entrenadores fora més nombrós ajudaria al desenvolupament i millora del tennis femení.

La següent gràfica que presentem serà respecte a les edats dels entrenadors.

⁸⁷ Dades obtingudes de la tesi de J.P.Fuentes."Análisis de la formación y de los planteamientos didácticos del entrenador de tenis de alta competición en España" Universidad de Extremadura. 2001.

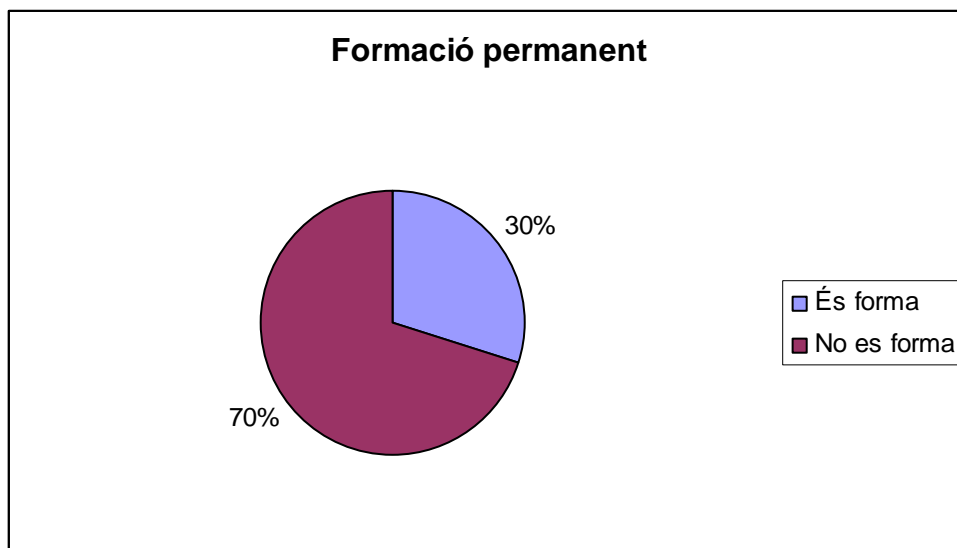


Gràfica 2.2. Edats dels entrenadors

Les edats que corresponen als entrenadors són: un **0% per sota dels 25 anys**, un **50% entre 26 i 35 anys**, un **35% entre 36 i 45 anys** i un **3% més de 45 anys**. Podem observar com la tasca de l'entrenador té un final, ja que és una feina que suposa un gran sacrifici a nivell familiar, restar moltes setmanes fora de casa, i tot plegat genera al final una situació difícil de portar. D'aquests tècnics en estudi un **65%** dels entrenadors, van arribar a assolir en el seu moment un gran nivell professional com a jugador i d'aquí van passar a tècnics.

Respecte als estudis acadèmics un **55%** han obtingut el títol de batxillerat, però pràcticament, cap té formació ni titulació relacionada amb el tennis. Tan sols el **25%** tenen la titulació de monitor nacional i només un **5%** el de professor nacional. Degut al pas tan ràpid de jugador a entrenador i a la no obligatorietat d'estar en possessió d'un títol, ha repercutit seriosament en l'absència de formació. La federació hauria de reclamar una titulació per tal de poder entrenar i per un altra banda hauria de donar més facilitats per a la formació.

I en la última gràfica podem veure si els tècnics de l'estudi de Fuentes feien formació permanent o no.



El grau de participació dels entrenadors en la formació permanent és d'un **30%**, la resta, és a dir, el **70%**, pràcticament no es forma. Podem observar com aquest percentatge de tècnics que no es formen és molt alt. Aquests entrenadors les alternatives que tenen, rauen en el fet de poder reunir-se algun cop a l'any amb gent molt capacitada i formada, amb la finalitat d'establir així col·loqui. Els entrenadors justifiquen la seva manca de formació permanent en: la manca de temps lliure, la formació és molt cara i no volen desplaçar-se.

A més a més, com que durant els tornejos existeixen molts moments lliures, proposen la temptativa de formar-se a través *on – line* i a més a més, amb l'avantatge que suposa poder-ho contrastar amb la resta de companys del circuit.

Pel que pertoca a les planificacions, el mateix Ibáñez ens classifica als entrenadors segons la següent tipologia:

- Entrenador amb planificacions dirigides: és molt rígid en les seves planificacions. És el tècnic rigorós que cerca el millor per les seves jugadores, ho té tot planificat.
- Entrenador amb planificació flexible: aquesta flexibilitat vindrà donada per les lesions principalment.
- Entrenador improvisador: improvisa gairebé sempre durant els seus entrenaments. Aquest entrenador no programa, no es planteja objectius, és molt difícil aconseguir resultats treballant sota aquestes característiques.

En aquest apartat farem una recopilació de varius autors, per conèixer les opinions respecte als tipus d'entrenadors.

Començarem per la classificació de la tesi de Pérez Ramírez ⁸⁸ (1999). L'autora distingeix cinc tipus d'entrenadors:

- **Autoritari:** els jugadors sensibles no poden suportar aquest tipus d'entrenadors ni d'entrenaments, ja que el càstig i la por són elements habituals. Hi ha massa pressió i això pot arribar a produir desconfiança i bloquejos en les jugadores. Tot està molt preparat, per tant, no hi ha espai per a l'espontaneïtat i la participació de la jugadora. Les avantatges són que té clar els objectius i és molt organitzat. Però els inconvenients són que creu molt en la disciplina, per això es molt rígid, no és acollidor, això sí, es molt organitzat, planificador, no necessita relació amb els jugadors, és bastant intolerant i utilitza molts cops les amenaces.
- **Afable:** és social, amable, flexible, es preocupa pel benestar dels jugadors. Usa medis positius per motivar als seus jugadors, és flexible en la planificació i obert de ment; tot això, provoca bon ambient entre els esportistes arribant a: assolir un bon nivell i àdhuc, rendiment dels jugadors; els esportistes es troben força relaxats. El problema d'aquests tècnics rau en què estan considerats com a entrenadors febles i per tant, no són respectats pels jugadors autoritaris.
- **Poc formalista:** no es pren les coses seriosament, està massa relaxat, no suporta les programacions, no es posa mai nerviós, pressiona molt poc als jugadors i dóna llibertat als esportistes, perquè fixin ells mateixos el seu horari d'entrenaments.
Inconvenients: sembla un entrenador inadequat, li falta treballar amb duresa, dóna una imatge de despistat.
- **Metòdic:** coneix als contrincants, té una bona organització, és coherent, controla tots els detalls, és ordenat, precís, pragmàtic i resta obert sempre a noves idees. Està documentat de tot i no suporta la improvisació.
Inconvenients: veu als esportistes com a instruments i no pas com a persones; tampoc tolera als jugadors desorganitzats.

Seguint amb l'autora Pérez Ramírez (1999) ens assenyala les següents conclusions en la seva tesi: els tres tipus d'entrenadors es programen les sessions en funció del moment de la temporada. Els canvis en els entrenaments vindran donats pel calendari de les competicions. Els tres models d'entrenadors tenen un perfil de líders que permeten la participació dels jugadors, saben donar reforços positius en els moments ideals, creen un clima positiu de treball i són capaços d'establir bones connexions entre tot l'equip. També incentiven la creativitat dels seus jugadors per tal d'intentar millorar el seu rendiment. Això si recordem que cadascú ho farà des de la seva manera de ser.

Continua dient que generalment, els entrenadors són: emocionalment equilibrats, no es preocupen innecessàriament, són dominants i forts, tenen molta energia, curiositat intel·lectual, imaginació, empatia, resten oberts a noves experiències, són honestos, amb bones intencions, gran autoestima i confiança en ells mateixos; també són molt organitzats, gran entusiastes, disciplinats, reflexius,

⁸⁸ Pérez Ramírez C. Autora de la tesi titulada "Entrenadores de alto rendimiento deportivo: Perfil de Personalidad, Formación y modelo de Entrenamiento" (1998: 298).

responsables, segurs, cordials, oberts a les innovacions i a la seva pròpia formació.

Per un altra banda, tenim els autors: Fuentes, Sans, Ramos, Julián i Del Villar⁸⁹ (2003), en que la relació entre el tècnic i els seus jugadors està lligada als diferents models que existeixen d'entrenadors.

Segons el tracte afectiu i social podem distingir tres tipus d'entrenadors:

- Entrenador Autoritari: té poques relacions afectives.
- Entrenador Democràtic: és social, flexible i preocupat.
- Entrenador Permissiu: delega la presa de decisions i actua de forma passiva i relaxada.

Hi ha una correlació directa entre els coneixements tècnics i el rendiment esportiu dels seus tennistes.

És important que els tècnics coneguin i compreguin els problemes dels seus esportistes per mantenir-los en un bon equilibri emocional i puguin així ajudar-los a desenvolupar el màxim potencial d'ells mateixos. Un aspecte que remarquen aquests autors és que l'entrenador ha d'estar orientant a les jugadores en l'aspecte acadèmic no deixar que deixin d'estudiar per jugar. Si no es pot seguir una formació acadèmica formal motivar-les per a que ho facin a distancia.

Moreno (citad per Viciano i Zabala 2004)⁹⁰, classifica als entrenadors en tres tipus:

- Autoritari: persona exigent, centrat en el resultat, té poca relació afectiva, ell pren totes les decisions relatives al joc. Davant d'aquest tipus d'entrenador, el jugador està tens i té por a l'entrenador.
- Democràtic: permet la presa de decisions entre ell i l'esportista, és flexible, es preocupa pels seus jugadors i en general és una persona amigable i social.
- Permissiu: oposat a l'autoritari, delega la presa de decisions, veu la competició de forma relaxada, és seriós i tranquil. .

Tanmateix els autors Zeigler i Bowe⁹¹(1983), destaquen els següents models d'entrenadors:

- Dictador.
- Demòcrata.
- Organitzador.
- Professional.

Per un altra banda tenim a Lorenzo⁹² (1997), que considera com el millor el poder barrejar aquests tres models en funció de l'estat del jugador i de cada situació.

⁸⁹ Aquesta autors han presentat un article titulat "La relación de los entrenadores de tenis de alta competición con su contexto social profesional". Revista digital de rendimiento deportivo (2003).

⁹⁰ Moreno citad en l'article escrit per Viciano.J i Zabala. M. Revista de Educación nº335: 163-187.

⁹¹ Informació extreta de la tesi de S.E.RubioOrtiz. "Intereses y necesidades de formación de los entrenadores de la liga infantil y juvenil de béisbol Yucatán. P 18.

Estableix una relació entre els diversos tipus d'entrenadors i les diferents classes de jugadors.

- Entrenador Autoritari: ideal per esportistes insegurs.
- Entrenador Democràtic: ideal per esportistes sensibles i creatius.
- Entrenador Permissiu: ideal per esportistes amb molta experiència.

Aquesta idea és molt positiva, ja que l'entrenador cal que sigui capaç d'adaptar-se a totes les situacions per poder afavorir així al màxim al les seves jugadores. Per exemple el mateix tècnic pot actuar diferent en el període competitiu que en el període preparatori així doncs Lorenzo considera una gran qualitat la capacitat de flexibilitat en funció de les situacions.

Segons Garcia⁹³ (1987), el millor model d'entrenador és el democràtic, ja que permet la participació del jugador en la presa de decisions i això incrementa la motivació intrínseca del propi jugador. Nosaltres creiem que és bo deixar una presa de decisió adaptada al nivell maduratiu del jugador.

Sánchez Bañuelos⁹⁴ (1994), defensa una postura humanista dient que els entrenadors han de tenir una bona formació i ser capaços de crear en tot moment ambients positius per treballar i millorar més que cercar contínuament i com a únic objectiu els resultats. El mateix autor, constarà que l'entrenador ideal serà aquell que tingui pinzellades dels diferents models, passant de l'un a l'altre en funció de l'edat, sexe i nivell, moment de la temporada i d'altres.

El mateix autor defineix les dimensions que haurien de dominar els entrenadors:

- Dimensió Pedagògica.
 - Dimensió Tècnica.
 - Dimensió de Coordinació.
 - Dimensió de Gestor.
 - Dimensió afectiva
- ✓ L'entrenador Pedagògic: es caracteritza per dur a terme una tasca educadora i el seu marc d'actuació són principalment les etapes d'iniciació.
 - ✓ L'entrenador Tècnic: es basa en el treball de la tècnica.
 - ✓ L'entrenador Coordinador: coordina tot l'equip de treball i el seu marc d'actuació és l'alta competició.
 - ✓ L'entrenador Gestor: està orientat als aspectes menys vinculats a l'esport.

⁹² Informació extreta de l'article "Características de eficacia del entrenador" P. Moreno Arroyo.

⁹³ Informació extreta de l'article "Características de eficacia del entrenador" P. Moreno Arroyo.

⁹⁴ La referència bibliogràfica on es troba l'esmentada classificació d'aquest autor és en el llibre " Entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación" (2004:p26- 27).

A continuació destaquem a Ibáñez (1996), distingeix sis tipus d'entrenadors:

- Entrenador Clàssic o Tradicional: transmissió de models. Usa els recursos tradicionals.
- Entrenador Tecnològic: bona planificació i control molt rigorós de tot el procés.
- Entrenador Innovador i Creatiu: intenta cercar sempre aspectes nous, provant de fer constantment coses noves. Fomenta un clima agradable i divertit. Tants canvis seguits, poden provocar despistaments en els jugadors.
- Entrenador Col·laboratiu: deleguen responsabilitats i els agrada treballar en grup.
- Entrenador Psicòleg/Dialogador: gran importància al diàleg i a les relacions personals. La seva millor eina és la paraula.
- Entrenador Crític: és crític respecte a l'entrenament, a la competició i als mitjans utilitzats. És molt exigent amb els seus jugadors.

El mateix autor, continua dient que no existeixen models purs d'entrenadors, sinó que més aviat, s'acostuma a passar d'un model a l'altre en funció de la realitat que ens trobem en cada moment. L'entrenador ha d'ajudar a les jugadores a assolir el més alt nivell de rendiment i fer-se càrrec de la seva preparació tan física, tècnica i tàctica, com a psicològica.

Per un altra banda tenim a Bompa⁹⁵ (1983 citat per Pérez Ramírez 1999), diu que l'esportista cal que rebi un entrenament teòric; això vol dir, que l'entrenador ha de compartir el coneixement teòric amb el seu esportista i així s'accelerará el seu desenvolupament personal, augmentant paral·lelament, tant la seva motivació, com àdhuc, il·lusió. Des d'aquesta vessant, és més factible l'increment d'una veritable comunicació eficaç entre l'entrenador i el jugador.

Seguint en aquesta línia tenim a Tutko, Richards⁹⁶ (1984 Citat per Moreno. P i Del Villar. F. 2004) i Martons⁹⁷ (1989 J. Viciano i M. Zabala 2004), aquests autors destaquen principalment tres estils d'entrenadors:

- Autoritari: és el que pren totes les decisions.
- Submís: s'allunya de prendre decisions i mai dona masses instruccions.
- Cooperatiu: comparteix amb els esportistes la presa de decisions i transmeteixen als esportistes l'esperit de lluitar contra les pressions i adversitats, l'adaptació davant de situacions variables i ensem, la disciplina i la concentració.

⁹⁵ Citat per Pérez Ramírez en un article publicat en "Cuadernos de Psicología del Deporte" (2002) vol 2 nº1 p 16.

⁹⁶ Citat per Moreno.P i Del Villar F. En el llibre titulat "El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación" (2004:23)

⁹⁷ Idea extreta de l'article escrit per J. Viciano i M. Zabala. L'article porta com a títol "El papel educativo y la responsabilidad de los entrenadores deportivos. Una investigación sobre las instrucciones escolares de fútbol de competición".(2004)

Tanmateix Tausch⁹⁸ (1987), distingeix tres tipus d'entrenadors:

- Model Autoritari
- Model Integrador social.
- Model de deixar fer.

Per últim els autors: Chelladurai i Haggerty⁹⁹ (1978), en distingeixen també tres tipus:

- Entrenador Autocràtic.
- Entrenador Participatiu.
- Entrenador Delegatiu.

Partint de la nostra experiència, creiem que el millor és una combinació equilibrada dels models, en funció del jugador amb qui ens trobem davant nostre, del moment de la temporada que estem travessant, dels objectius a treballar entre d'altres i sempre que puguem, cal tractar d'atorgar progressivament autonomia als jugadors en el seu propi procés de desenvolupament.

A continuació, fem un quadre resum dels principals tipus d'entrenadors que hem vist en aquest apartat segons varis autors.

Taula 2.5. Tipus d'entrenadors segons alguns autors

Autor	Any	Tipus d'entrenadors.
Chelladurai i Haggerty	1978	Autocràtic, participatiu i delegatiu
Zeigler i Bowe	1983	Dictador, demòcrata, organitzador i professional.
Tutko, Richards i Martons	1984/1989	Autoritari, submís i cooperatiu.
Taush	1987	Autocràtic, integrador social.
Sánchez Bañuelos	1994	Pedagògic, Tècnic, coordinador, gestor i afectiu.
Lorenzo	1997	Autocràtic, democràtic i permissiu.
Pérez. Ramírez	1999	Autoritari, afable, conductor, poc formalista, metòdic.
Fuentes, Sans, Ramos, Julian i Del Villar	2003	Autoritari, democràtic i permissiu.
Moreno	2004	Autoritari, democràtic i permissiu

⁹⁸ Informació extreta de l'article titulat "Característica de la eficacia del entrenador", escrit per l'autor P. Moreno Arroyo.

⁹⁹ Ambdós autors, a l'igual que d'altres com Tutko, Richards, Martens, Sánchez, o bé Ibáñez, classifiquen als entrenadors segons l'estil de direcció i conducció durant els entrenaments. La referència bibliogràfica és la Revista de Educación y Deporte nº 335. Setembre- desembre 2004.

8. Mentoring.

Mentoring. És una etapa important en la formació dels entrenadors. Es produeix d'una manera informal; això provoca que molts entrenadors no puguin optar a aquest mitjà de formació. Aquest *mentoring* informal, és molt més que una simple transmissió de coneixements. És important, que en les primeres etapes d'un entrenador novell existeixi la figura d'un tècnic que l'ajudi a familiaritzar-se amb la cultura de l'entrenament.

Passarem a donar la definició de *mentoring* segons alguns autors. En primer lloc tenim a: Soler¹⁰⁰(2003), defineix el *mentoring* com a el procés mitjançant el qual una persona amb més experiència (mentor), ensenya, aconsella, guia i ajuda a un altre en el seu desenvolupament personal i professional (entrenador novell). Així mateix, Smith¹⁰¹ (1992, citat per Pérez Ramírez 1998), utilitza el terme "*Peer coaching*" per a designar a la persona encarregada de supervisar l'entrenament. Aquesta figura té com a funció ajudar a un altre en la tasca docent de l'ensenyament. Per tant, cal dirigir grans esforços cap a la supervisió (Peers) per tal de millorar aquesta tasca.

Nosaltres pensem, que l'ideal dins l'etapa de formació d'un tècnic novell, és restar al costat d'un mentor que ajudi a completar la formació i així poder en una etapa posterior entrenar sol. Després de definir el *mentoring* passarem a estudiar quines són les característiques d'un mentor.

Podem considerar com a principals característiques d'un mentor.

- Interès i compromís.
- Bona personalitat.
- Amplis coneixements.
- Entrega i col·laboració.
- Participació en investigacions.
- Originalitat.

El mentor cal que doni seguretat als professors participants. És considerat com a un adult amb experiència, que aconsella i recolza a un protegit al qual n'hi manca i d'aquesta manera l'ajuda a avançar.

Creiem que degut a l'escàs temps que passa, des de l'etapa de jugador fins a què esdevé entrenador, és important que durant els inicis, l'entrenador novell estigui recolzat i assessorat per un tècnic amb experiència.

Gaskill¹⁰², diu que el mentor actua com a un model per promoure el desenvolupament de l'alumne; en aquest cas, el mentor està en una posició de poder, d'experiència i de coneixement. L'alumne és més jove, inexpert i necessita ajut per avançar en el seu coneixement. La formació d'una relació entrenador/jugador que sigui ben propera, és fonamental i del tot necessària.

¹⁰⁰ R. Soler Anglès, doctora en ciències de l'educació, autora de l'article "El mentoring como herramienta de motivación y retención del talento" (2005:100).

¹⁰¹ Smith citat en l'article "Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo" autora C. Pérez Ramírez. p 20.

¹⁰² Gaskill parla del mentoring en el llibre "El mentoring como medio formativo en la educación de l'entrenador de baloncesto". Autors Jimenez Saiz.S i Lorenzo Calvo.A (2009: 35-45).

Bloom i Salmela (1994 citats per Pérez Ramírez 1999) en la seva tesi, assenyalen tres tipus de *mentoring*:

- *Mentoring* situacional: apareix en una situació puntual. El mentor respon a l'alumne en un moment de demanda.
- *Mentoring* formal: és un programa a llarg termini, en el qual es formen tant l'entrenador (mentor) com l'alumne.
- *Mentoring* informal: és el més habitual. Apareix de forma voluntària i neix com a fruit d'una relació afectiva-social.

Seguint amb el llistat d'autors tenim a Bloom i Salmela¹⁰³ (2000), que consideren al *mentoring* com una acció formal i estructurada del *mentoring*, és considerada pels entrenadors com el mitjà més idoni per tal de desenvolupar la seva formació. S'hauria de plantejar un procés de *mentoring* reglat per millorar la qualitat dels entrenadors; cosa que repercutiria en un augment notori de la qualitat dels esportistes. Aquests autors destaquen la figura del mentor, atès que sap col·locar en situacions ambigües als entrenadors en formació, perquè així prenguin decisions i entenguin la complexitat de l'entrenament.

El mentor, comparteix amb els entrenadors novells els seus coneixements. Coran-Hillix, Gensheimer i Davidson¹⁰⁴ (1986 citats per Pérez Ramírez 1998), defineixen al mentor com a "un adult amb experiència que guia, aconsella i recolza a un protegit al qual n'hi manca, amb l'objectiu que millori en la seva funció com a tècnic". Coran-Hillix, assenyalen les característiques que hauria de reunir un mentor:

- Cal que tingui interès i compromís.
- Bona personalitat i caràcter.
- Gran domini de coneixements.
- Entrega i col·laboració
- Participació en la investigació.
- Entusiasme i alegria.
- Organització i participació.
- Motivador.
- Entusiasme per saber.
- Donar seguretat als entrenadors novells.

Per últim comentarem que el *mentoring* és la primera etapa en la formació d'un tècnic.

¹⁰³ Bloom i Salmla escriuen en l'article titulat "La adquisición del conocimiento en entrenadores expertos en baloncesto" nº 96 Revista Apunts (2009;p47-52)

¹⁰⁴ Citats per Pérez Ramírez en l'article titulat "Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo" (2002:21)

9. *Bournout* en els entrenadors.

A continuació presentarem el *bournout* ja que la seva aparició pot minvar l'evolució d'una tennista i com no la il·lusió en un entrenador. El primer que farem serà definir aquest terme segons alguns autors.

Bournout. Es podria definir com l'estrès en el treball.

Beiner i Richardson¹⁰⁵ (1990), defineixen el *bournout* com a aquella dificultat per concentrar-se, que provoca una actitud negativa envers el treball.

Els esportistes han d'assumir la pressió social, la qual cosa afavoreix l'aparició del *bournout* i el símptoma més evident és l'esgotament emocional. Per un altra banda Grebert¹⁰⁶ (1992), defineix el *bournout* com a aquella construcció cultural, que permet als professionals manifestar els seus patiments i dificultats. Tanmateix i seguint en la mateixa línia Frenzenberger (1974), defineix al *bournout* des de la perspectiva d'una sensació de fracàs, resultant d'una sobrecàrrega provocada per un excés d'energia. Pines i Kafry (1978), s'apropen en canvi al *bournout*, com si es tractés d'una experiència general d'esgotament físic, tan a nivell emocional com actitudinal. Finalment, Edelwich i Torodsky (1980), assenyalen quatre fases clau per entendre quan esdevé el síndrome de *bournout*:

- Entusiasme, energia desbordant i carència de la noció de perill.
- Estancament i aparició de la frustració.
- Aparició de problemes emocionals, físics i de conducta.
- Patiment d'apatia, que fa la funció de defensa de la frustració.

Seguint amb el *bournout* l'autor Gillespie (1998), diferencia dos tipus de *bournout*:

- *Bournout* actiu: és el manteniment d'una conducta assertiva. Les causes principals, són factors organitzatius, o bé elements externs.
- *Bournout* passiu: domini dels sentiments d'apatia produïts per factors psicosocials.

Un cop definit el *bournout* presentarem possibles síndromes que ens poden ajudar a detectar que aquella persona pot patir aquest tipus de trastorn.

Aquests síndromes poden ser:

- Més irritabilitat emocional.
- Manca d'interès per l'activitat esportiva.
- Por a competir i si pot evita els partits. Perd punts sense lluitar.
- Dificultat en la concentració. Degut a l'esgotament psíquic la concentració és difícil.
- Augment de la freqüència cardíaca degut al mateix esgotament
- Dolors musculars.
- Pèrdua de la son degut a l'ansietat que provoca aquest estat emocional.

¹⁰⁵ Citats per Garcés de los Fayos i Reyes Puerta en l'article "Creación de un instrumento de medida de *bournout* en árbitros de fútbol" (1990:315).

¹⁰⁶ Citat per Garcés de los Fayos i Reyes Puerta en l'article. "Creación de un instrumento de medida de *bournout* en árbitros de fútbol"(1990:315).

- Augment dels problemes físics degut a tensions innecessàries.
- Faltar als entrenaments per manca de motivació.
- El jugador es sent decebut.
- El rendiment per sota del normal.

Un cop vist els síndromes del *burnout* passarem a estudiar les causes d'aquest trastorn que pot influir sobre els esportistes i entrenadors.

- La competició. L'excessiva pressió de la competició.
- L'avorriment.
- Desencant
- Crisi de l'adolescència.
- Les lesions.
- Relació amb l'entrenador.
- Relació amb el grup.
- Manca o falta de claredat en els objectius.
- Dificultat en els estudis.
- Entrenaments poc variats.
- Entrenaments poc específics.
- Entrenaments basats principalment en l'aspecte tècnic i que per tant, responen molt poc a la realitat.
- Poca participació dels jugadors dins les sessions d'entrenament.
- Reptes no d'acord amb el nivell de l'alumne.

Segons Richard González (2007), cal tenir en compte que entrenar massa, pot tenir efectes negatius. El fet d'entrenar molt, de vegades pot ser la causa principal de l'abandonament de l'activitat ja que pot generar l'esgotament psíquic.

Per un altra banda si els *burnout* el pateix el tècnic no podrà ensenyar a l'esportista a afrontar els problemes que aniran apareixent progressivament. Capel¹⁰⁷ (1986 citat per De los Fayos Ruiz 2009), en el seu estudi dirigit a entrenadors d'atletisme arriba a la conclusió que els alts nivells de *burnout* estan directament relacionats amb els conflictes de rol, atès que provoquen esgotament emocional. L'ansietat és una manifestació clara del *burnout*.

De Diego i Sagredo¹⁰⁸ (1992), consideren important aturar l'espiral de saturació que es dona actualment en els entrenadors, per evitar l'abandonament prematur d'aquests; les raons principals d'aquest abandonament, són la manca de prevenció i el fet de treballar amb la sensació d'estar cremat. Les noies, normalment, estan més afectades per l'esgotament emocional degut a la seva naturalesa i per això, les entrenadores abandonen més ràpid, que no pas els entrenadors.

¹⁰⁷ Col·laboradora d'un estudi amb entrenadors d'atletisme per conèixer les variables que afecten l'aparició del burnout. És de les primeres autores en investigar el síndrome del burnout en entrenadors la conclusió d'investigar l'alt índex d'abandonament en entrenadors com a conseqüència del *burnout*. Citat en un article per De Los Fayos Ruiz, l'article s'anomena "El entrenador. Burnout en el contexto del deportista".

¹⁰⁸ Estudien en varis esportistes aquest fet tan freqüent. Arriben a la conclusió que cal treballar la sensació de sentir-se cremat per l'esport.

L'aparició del *burnout*, implica el fet de no poder estar en les condicions òptimes per poder entrenar i donat així, cal donar tota l'estabilitat emocional necessària que requereix el jugador.

Diversos estudis ens indiquen que un 50% dels joves han patit algun cop estrès; aquesta sensació augmenta amb l'edat i el nivell de competició.

Quan els entrenadors creen ambients propicis orientats a la tasca, es redueix el grau de *burnout*, en canvi, quan el clima va orientat a l'ego augmenten les opcions d'aparició del *burnout*. A continuació anomenarem una sèrie d'accions per evitar la possible aparició del *burnout*.

- Revisió mèdica de manera periòdica.
- Alternar sessions intenses amb sessions més suaus.
- Dies lliures.
- Planificació de tornejos realistes.
- Bona nutrició.
- Bona relació personal entre l'entrenador i la tennista i entre el grup d'entrenament..
- Entendre a la tennista.
- Educar a la tennista a ser autònoma.
- Reduir la importància del resultat i reconèixer més l'esforç.
- Fer entrenaments divertits.
- Mantenir participatius als esportistes durant els entrenaments.
- No avaluar constantment a la jugadora.
- Premiar i motivar a totes les jugadores.
- Organitzar més exercicis de cooperació que no pas d'oposició.

CAPÍTOL 3

METODOLOGÍA DEL TENNIS.

1. Recorregut per la història
2. Tipus de metodologies
3. Paper dels pares enfront d'un fill tennista

1. Metodologia: recorregut per la història

1) Des dels inicis fins a la dècada dels 40: la idea central del tennis és que per ser un esport molt tècnic, exigeix una demanda molt gran de coordinació motriu. El contingut tècnic participa en:

- Les empunyadures.
- Els moviments del braç.
- El joc de peus.

El tipus de metodologia que s'utilitzava abans era de **caràcter global**, en què l'entrenador executava el cop a ensenyar en tota la seva globalitat. Per facilitar la imitació del gest tècnic, reproduïa el cop més lentament acompanyant-lo d'una explicació verbal. La tasca del tennista era intentar ajustar el model observat i repetir-lo constantment fins aconseguir una execució similar; això provocava una situació tancada, en la qual l'alumne no hi podia aportar gairebé res.

La tàctica només hi intervenia, un cop assolit un bon nivell tècnic i aquesta es treballava a través dels jocs, formes jugades entre d'altres. L'organització de la classe era pràcticament sempre individual, és a dir, el vincle entrenador-alumne. Les sessions no es consideraven eficients, atès que era imprescindible executar moltes repeticions del mateix gest per arribar a automatitzar-ho.

2) Etapa analítica dels anys 50 als anys 80: l'entrenador seguia amb el concepte que el tennis era un esport molt tècnic, però la metodologia ja era diferent a la de l'etapa anterior.

S'utilitzava el **mètode analític**, que consistia en dividir el gest tècnic en diverses etapes o seqüències; això implicava, que l'entrenador havia de saber dividir perfectament cada gest tècnic. Per un altra banda els alumnes havien de reproduir cadascuna de les seqüències del gest; tanmateix, si apareixia alguna dificultat a nivell d'execució en alguna de les seqüències, s'havia de tornar a repetir tants cops com fos necessari, fins aconseguir superar-ho. En darrer terme, s'ajuntaven les diferents parts, fins arribar a assolir la totalitat del moviment. L'organització de la classe era en grup; això si que va resultar ser un fet innovador, ja que fins a aquell moment les classes sempre havien estat individuals.

- Inconvenients d'aquest mètode:
 - La poca relació amb la realitat del joc, donat que l'intercanvi del piloteig és molt pobre i els cops és perceben com una successió de moviments per arribar a un gest tècnic concret.
 - Una altra dificultat afegida, és que es tracta d'un mètode massa centrat en la tècnica, amb un caire molt autoritari i amb poca possibilitat d'intervenció per part dels alumnes.
 - No es tenen en compte els aspectes individuals de cada jugador, sinó que més aviat a tots se'ls ensenya de la mateixa manera.

- El sistema analític no permet una interacció entre els alumnes, la qual cosa provoca monotonia i avorriment, ja que impedeix el desenvolupament social que comporta tota activitat física.

Així doncs l'alt nivell tècnic que requereix aquest esport i l'organització tan estricta són els principals problemes. No es respecta la individualitat de cadascun dels esportistes, ja que tots havien de passar per totes les fases en què es dividia cada gest tècnic. Tots els alumnes rebien la mateixa informació. És, per tant, un mètode impersonal completament deslligat a la individualitat i a la realitat del joc.

3) Actualitat: després d'haver observat, que hi ha un nombre molt alt de jugadors que juguen molt bé durant els entrenaments i en canvi no son capaços de fer-ho en els partits, degut a que no saben com aplicar les lliçons apreses, ni tan sols utilitzar els cops tècnics apresos durant els entrenaments, en temps real de joc. S'ha arribat a la conclusió, que aquesta manca de transferència ha estat fruit sobretot, de la manca de treball tàctic. Per aquest motiu, comencen a prendre cada vegada més importància, metodologies més obertes i participatives.

Per exemple tenim a Thorpe¹⁰⁹ (1983:48), que ens diu que la comprensió del joc, el coneixement dels seus fonaments i el desenvolupament dels aspectes tàctics han de ser prioritaris, anteposant-se sempre davant la tècnica. La metodologia basada en el joc, genera motivació envers els alumnes.

2. Tipus de metodologies en l'ensenyament del tennis.

La metodologia basada en el joc:

- Genera un interès i una diversió en els esportistes, ja que s'intenta arribar sempre a ells mitjançant les pròpies formes jugades de l'esport en què s'està entrenant.
- La metodologia de grup, serà el descobriment guiat i/o resolució de problemes, en què l'entrenador assigna una tasca i ells han de resoldre el problema; d'aquesta manera, es treballa l'aspecte cognitiu i per tant, els jugadors estan obligats a participar activament en el seu desenvolupament esportiu.
- L'objectiu de l'entrenador, més que no pas transmetre directrius tècniques, serà la de fer d'acompanyant, recolzant en tot moment a l'alumne, perquè així, aquest aprengui per sí mateix.

Així doncs, tenim a Brechdülh i Ancker (2000) que afirmen que és convenient aprendre una habilitat tècnica dins del context real de joc, perquè tingui una transferència eficient en el moment de la competició. Per un altra banda Crespo (2006), fa referència a les diferències entre el mètode tradicional i el modern.

¹⁰⁹ Thorpe, en un article titulat "Metodología utilizada en la enseñanza de los contenidos deportivos durante la ESO", en la pàgina 48 juntament amb d'altres autors comenta el següent: "Hay que desarrollar en los alumnos/as una conciencia táctica y la toma de decisiones, anticipándose siempre a los factores de ejecución técnica; es decir, la técnica se debe presentar subordinada a la táctica".

Taula 3.1. Diferències entre el mètode tradicional i l'analític. Crespo (2006).

Mètode Tradicional	Mètode Modern
La tècnica és prioritària.	L'objectiu es entendre i comprendre el joc.
La tàctica ve després de la tècnica	Tècnica i tàctica s'aprenen conjuntament.
No es juguen partits fins a que no es domina la tècnica.	Cal jugar partits el més aviat possible.
	El jugador mai repeteix dos cops iguals, atès que mai rep una pilota de la mateixa manera.

Segons Crespo (1993) les metodologies tradicionals aporten un domini de la tècnica important en situacions tancades on l'entorn és estàtic, però en situacions obertes on la presa de decisions és important i la variabilitat és evident, llavors neixen els dubtes de no saber en quin moment s'ha d'aplicar un gest tècnic o un altre. Això es pot millorar entrenant situacions reals de joc. En aquesta línia tenim a Bunker i Thorpe¹¹⁰ (1986) afirmen que el perquè del joc s'ha d'aprendre abans del com és juga. Això vol dir que la comprensió i el coneixement dels fonaments del joc i el desenvolupament de la tàctica ha d'anticipar-se al domini de les activitats motrius (tècnica). Tal com hem dit és important posar situacions reals de joc, modificar les condicions i fixar-se en situacions de complexitat tàctica. Aquesta manera de treballar segons Thorpe i Dent anomenats per M. Crespo (1999) diuen que el plantejar situacions reals de joc provoca més motivació. Tanmateix Cooke¹¹¹ (1999 citat per Crespo 2007), ens diu que un cosa s'entén, quan s'és capaç de posar a la pràctica en diferents situacions i contextos ben variats.

Un altre aspecte positiu d'aquesta metodologia activa i participativa, és la importància que dona a la socialització, atès que les jugadores cal que es relacionin per tal de trobar les solucions als problemes que planteja el joc. Mourey¹¹² (1986 citat per Crespo 2007), diu que el jugador cal que tingui la llibertat de poder decidir quan vol participar en el joc. Kidman¹¹³ (2002 citat per Crespo 2007), també ens diu que és molt important educar als nens perquè sàpiguen prendre decisions per sí sols, d'una manera lliure; això comportarà l'assoliment de l'aprenentatge cognitiu. Recordem que ens trobem davant d'un esport on la presa de decisions es fonamental per guanyar un punt.

Com a exemple de la metodologia activa tenim a Wayne Elderton¹¹⁴ (2008), proposa l'**entrenament en situació** des de la vessant lúdica.

¹¹⁰ Insisteixen en les estratègies i tàctiques cognitives, més que no pas en el desenvolupament de les habilitats motrius. Centren l'ensenyament esportiu en la comprensió de la naturalesa del joc i en la presa de decisions. Aquests autors, són anomenats per M. Crespo en el II Congrés Llatinoamericà de psicologia aplicada.

¹¹¹ Citat per Crespo en l'article titulat " Implicaciones psicológicas de la nuevas metodologias de la enseñanza del tenis"(2007:2)

¹¹² Igual al anterior.

¹¹³ Igual al anterior.

¹¹⁴ ITF. CSSR (2008) n°44: 25-26.

Tot va sorgir, arran de veure el model que usaven els entrenadors d'estructuració de les sessions, a través del model de la tècnica dels cops. Aquesta nova metodologia basada en el joc, en la qual els antics models de cops eren considerats eines pobres, ja que no tenien en compte els elements tàctics; en canvi aquesta nova metodologia, combina tant l'aprenentatge tàctic com el tècnic, atorgant més prioritat a l'aspecte tàctic que no pas al tècnic. La tàctica inclou la presa de decisions, la resolució de problemes, l'anticipació entre d'altres.

Un aspecte molt important en el treball per situacions, rau en tenir molt en compte, que la transferència d'aprenentatges entre dues situacions, és directament proporcional al grau d'assimilació; és a dir, les habilitats s'assimilen quan s'aprenen en un entorn de joc realista.

Per això per treballar la metodologia de les situacions, cal que cadascun dels exercicis tingui una vinculació directa amb la realitat; essent clarament representatius dins d'un context ben definit i concret, però hem de tenir present que en els canvis de context, quan es presenta l'oportunitat per treballar la presa de decisions. Si s'entrena la tècnica en aquestes condicions, la transferència al partit real serà molt més fàcil i objectiva.

Podem veure, que aquests estils d'ensenyament participatius es caracteritzen per la participació directa dels alumnes en el seu procés d'ensenyament-aprenentatge, donant als alumnes més llibertat, presa de decisions i àdhuc, més responsabilitat; cal pensar que actualment, els esportistes s'impliquen cada vegada més en la seva feina a nivell professional i per tant, l'aprenentatge és llavors, més assequible i eficaç.

Si donem un pas més endavant Whiting, Alderson, Sanderson¹¹⁵ (1973), Williams i Cols¹¹⁶ (1999), afirmen que els esportistes experts, són capaços d'adquirir informació en els moviments dels seus contrincants per a la preparació de l'acció, usant l'anticipació a l'hora de fer el moviment del colpeig de la pilota. Abernethy¹¹⁷ (1987), diu que és molt beneficiós poder fer prediccions precises basades en la informació contextual. Com veiem, és molt important en el tennis, avançar-se sempre que es pugui a la direcció de la bola, ja que la velocitat en que arriba aquesta és molt alta.

Però cal dir que la realitat, és però, que actualment encara hi ha molts entrenadors que utilitzen estils d'ensenyament basats en el comandament directe, o bé en l'assignació de tasques, en què com ja hem vist abans, és l'entrenador qui té el control de l'activitat. L'alumne, tan sols reproduïx allò que el professor indica; per això, no hi ha cap millora en l'aspecte cognitiu de l'esportista. En estratègies de caràcter més obert, com ara el descobriment guiat, o bé la resolució de problemes, es treballa l'àmbit cognitiu, donat que la participació i la creativitat dels esportistes és fonamental.

¹¹⁵ En Cuadernos de psicología del deporte (2003) vol 3 nº 1:9, escriuen literalment "Los mejores deportistas han desarrollado sofisticados modelos que permiten predecir eventos y seleccionar secuencias de movimientos pre-programados. Los deportistas expertos son capaces de adquirir información ventajosa del movimiento de sus oponentes, para la toma de decisiones y preparación de la acción como un modelo anticipatorio de acción".

¹¹⁶ Igual al anterior.

¹¹⁷ Cuadernos de psicología del deporte (2003) vol 3 nº1:9. L'autor, ens escriu en un article trobat a Ciencia y Deporte el següent "En el caso del tenis o el tenis en silla de ruedas, concretamente en el resto al servicio, es vital realizar una correcta predicción de la dirección y fuerza del golpeo para la realización de una respuesta adecuada, preferiblemente antes del contacto de la raqueta con la bola".

Les sessions són dinàmiques, actives i de més qualitat. A l'alumne se li permet inventar, provar, comparar, intentar i decidir coses per sí mateix. Per tal que tot això funcioni, l'entrenador cal que motivi al tennista en la participació activa. És imprescindible, que la qüestió plantejada per l'entrenador, sigui sempre accessible al jugador.

Per a la formulació de les preguntes s'utilitzen expressions com ara:

- Com seria possible.....?
- Com faries.....?
- De quina forma picaries.....?
- En quina posició et col·locaries..?

També, el plantejament de la pregunta és important saber les eines amb què compte el jugador per resoldre-la. Cal progressar o avançar a través de la seqüència de preguntes començant per les de caràcter més genèric i arribar, poc a poc, a les més específiques.

La seqüència tipus seria la següent:

- Pregunta del professor.
- Resposta de l'alumne.
- Feedback o correcció de l'entrenador i plantejament d'una altra pregunta.
- Resposta de l'alumne i així successivament.

La funció del professor serà la de guiar, però mai ha de donar la resposta, atès que cal sempre esperar-la, donar feedbacks, fer correccions i especialment tenir paciència en el plantejament de noves preguntes.

Seguidament enumerarem les avantatges d'aquesta metodologia de caràcter obert.

- Motiva a nous descobriments.
- L'alumne mai ha de conèixer el resultat final.
- L'entrenador guia i condueix a l'alumne oferint pistes, perquè cadascú arribi a les seves pròpies solucions i conclusions.

Resolució de problemes:

Cada pregunta formulada per l'entrenador, dona l'opció a diverses respostes múltiples per part de l'alumne. El professor sempre ha d'oferir posicions alternatives; per això, és un estil molt adient per ensenyar la tàctica del tennis.

La seqüència tipus seria la següent:

- Pregunta del professor.
- Propostes alternatives de l'alumne.
- Feedback o nova pregunta.
- Respostes alternatives de l'alumne.

La formulació de les preguntes seria:

- Quines són les possibles maneres de
- De quines dues formes es pot.....?
- Diguem diverses possibilitats per a.....?

Una vegada el jugador hagi escollit d'entre un ampli ventall de possibilitats, cal passar a la fase pràctica i escollir la resposta més adient per a cadascuna de les situacions plantejades prèviament.

Els grans avantatges d'aquest plantejament metodològic, són els següents:

- Aporta gran creativitat.
- Els esportistes es recolzen en múltiples canals: el cognitiu, el social, l'afectiu i l'emocional.
- Els problemes han d'estar a l'abast dels alumnes, per tal que aquests es sentin prou motivats i il·lusionats.

Crespo¹¹⁸ (1999), ens diu que cada vegada s'estan imposant més les metodologies basades en la comprensió del joc. Com ja hem vist anteriorment, les metodologies tancades ofereixen un bon nivell tècnic sempre i quan es mantingui la situació tancada; però, just en el moment en què passen a esdevenir situacions obertes del partit, normalment no saben aplicar aquesta tècnica apresada a la nova situació real apareguda. Això succeeix per diversos motius, des d'una manca de presa de decisions, escollir a l'hora de provar alternatives diferents. Per això, la tendència actual, és entrenar cada vegada el més possible en situacions ajustades a la realitat, modificar les situacions i sobretot aplicar patrons de tàctica més complexos i innovadors, que ofereixin alternatives prou vàlides al jugador. Així, seran més competents i eficaços a l'hora de resoldre amb èxit, les diferents temptatives del joc que es vagin presentant.

Segons Dent¹¹⁹ (1999 citat per Crespo1999), aquesta metodologia oberta comporta més interès, ja que es centra en el conjunt global del joc i no només en els cops de forma aïllada. Cooke (1999), apunta que aquest tipus de metodologia oberta afavoreix el desenvolupament cognitiu. Mourey (1986), assenyala que és important la presa de decisions dels jugadors i la implicació personal en el seu propi procés d'aprenentatge. Hopper¹²⁰ (1998), diu que els entrenadors han d'inventar jocs dirigits als objectius que cal assolir. Crespo (1999), diu que les regles cal que s'adaptin a l'evolució tàctica i tècnica dels jugadors. És molt important, que els entrenadors siguin creatius, per a així augmentar la motivació dels jugadors. Finalment, és també indispensable que en el plantejament de les activitats dissenyades per part de l'entrenador, l'esportista faci l'esforç d'adaptar-se a cada situació innovadora que es vagi presentant.

¹¹⁸ Crespo (1999) Métodos de enseñanza modernos y clases programadas para jugadoras intermedias según el enfoque basado en el juego. Revista Stadium p 56.

¹¹⁹ Dent, es anomena per M. Crespo en l'article "Implicaciones psicológicas de las nuevas metodologías de enseñanza del tenis" Dent escriu en aquest article "afirma que el enfoque basado en la comprensión del juego desarrolla un interés y diversión mayores en el alumno, ya que el objetivo de la clase no es realizar un golpe aisladamente, sino el de jugar un juego o un partido".

¹²⁰ Hopper (1998) Métodos de enseñanza modernos y clases programadas para jugadoras intermedias según el enfoque basado en el juego. Revista Stadium p 58.

Stojan¹²¹ (1988), és un defensor de l'entrenament *modelat*, que no és res més, que simular l'atmosfera d'un partit real. La pràctica de qualsevol cop, tàctica i qualitat física està inclosa dins d'aquest tipus d'entrenament. Com em dit abans, l'entrenament ideal és aquell que té les característiques més similars a la realitat. De la mateixa manera, tenim a Schonborn¹²² (1988), que ens diu que cal intentar entrenar de la manera més semblant possible a la competició; tenint en compte tant la fase aeròbica com a l'anaeròbica. És important per confeccionar les sessions, inventar jocs i exercicis de forma combinada. L'entrenador ha d'adaptar els exercicis i els objectius a assolir, en funció del domini de la tècnica, és a dir, del nivell del jugador. És important crear situacions que provoquin la implicació dels jugadors, cercant solucions als problemes plantejats.

Crespo¹²³ fa referència a que la participació dels esportistes en les tasques de formació és fonamental, així doncs, els interrogants que apareixeran seran d'un estil bastant similar a aquest: Qui sap...?, Qui pot.....?, Com es fa....?, Què faries si.....?; a través d'aquestes expressions, el jugador descobrirà tot un ampli ventall d'aspectes tècnics, tàctics, físics i psicològics. A més a més l'autor afegeix que la metodologia tradicional consisteix en un mètode tancat on primer s'aprèn la tècnica, després la tàctica i només fins a més tard es comença amb el joc real. Ell proposa més aviat, la metodologia moderna basada en el joc de caràcter obert. Les fases d'aquesta metodologia són les següents:

- Global: comprensió del joc.
- Analític: millora dels cops.
- Global: competició o situacions reals de joc.

Aquesta metodologia innovadora es basa en la filosofia del propi joc; en primer lloc, els esportistes juguen i després aprenen la tècnica més apropiada per tal d'incrementar la seva eficàcia. És molt important, que des de la primera classe els nens saquin, pilotegin i comptin amb prou competència tots els punts.

Per Xavi Budó¹²⁴ (2009) com a tècnic especialista en tennis femení presenta unes línies d'actuació sota la seva experiència:

- És important tenir un referent per intentar imitar-lo.
- Ser regular durant tot el partit pel que fa referència a la intensitat.
- Incrementar al màxim el nombre de recursos.
- Tots els punts tenen el mateix valor, per tant la concentració cal que sigui constant.

¹²¹ Autor que va fer una proposta d'exercicis d'entrenament moldejat en l'any 1988 i presentat al Simposium europeu de tennis. A banda també el podem trobar citat per Fuentes, Del Villar, Ramos i Moreno en l'article titulat: Metodologia para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición p100.

¹²² Schonborn (1988) citat per Fuentes, Del Villar, Ramos i Moreno en l'article titulat: Metodologia para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición p 101. Segao Mercosul.

¹²³ Autor que escriu en l'article que és titula: El rol del entrenador de tenis en el trabajo psicológico con los jugadores p 1-8.

¹²⁴ Ponent en el clínic destinat al tennis femení organitzat Oviedo (Asturias) al Gener 2009.

- Tasca globalitzada, és a dir, es treballen conjuntament tant la tècnica, la tàctica com la part mental, amb l'objectiu d'arribar a crear situacions, que s'aproximin el màxim possible a la realitat.
- La durada dels exercicis es faran en temps real i el temps de recuperació també.

És molt important utilitzar un llenguatge positiu en les correccions. També cal cultivar la autocorrecció, la qual cosa és molt profitosa per agafar més consciència de la realitat amb què es troba cada jugador; a més a més, cal tenir en compte que l'entrenador no estarà sempre al costat.

Schonborn¹²⁵ (1983) ens fa un llistat dels principals problemes de l'entrenament esportiu:

- Molts jugadors per pista.
- Normalment no hi ha planificacions.
- Massa importància a la tècnica.
- Massa importància als resultats.

Seguint amb la metodologia de caràcter obert tenim a Brabenec (1999), comenta que les sessions d'entrenament amb molts exercicis dirigits i amb objectius tècnics, provoquen la desaparició de l'instint competitiu. En canvi, la creació de situacions de competició, manté l'esperit competitiu dels jugadors, de cara a millorar el seu rendiment en els tornejos.

Queda palès el fet, amb què gairebé tots els autors coincideixen, que la tendència es evolucionar cada vegada més, cap a un entrenament més integral i proper possible a la realitat de l'esport amb què s'està tractant, per aconseguir d'aquesta manera, poder competir tal com s'entrena.

És molt important que l'entrenador observi sistemàticament els entrenaments; ja que això, ajuda a detectar conductes vàlides i no tan vàlides i també per avaluar-se el propi treball com a entrenador. L'autoavaluació gravada en vídeo, ha estat recomanada durant molt i molt de temps per eliminar les conductes deficientes i proposar activitats correctives. Així doncs, les conductes que més haurien d'utilitzar els entrenadors són:

- Enviament de feedbacks de forma continuada.
- Estimular constantment per mantenir l'atenció dels jugadors.
- Mantenir un bon ambient de treball.

Així doncs, Siedentop (1991), confirma que l'efectivitat de l'entrenament està basat en les habilitats de l'entrenador per observar, analitzar, avaluar, i modificar-lo per arribar a satisfer les necessitat dels esportistes. Segons ITF, la metodologia predominant és l'ensenyament globalitzat bàsicament en les etapes d'iniciació i perfeccionament.

¹²⁵ Ex- entrenador de la Federació alemanya de tennis. Informació extreta de l'article anomenat "Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición" varis autors (2001:100-108).

En canvi, el sistema analític s'utilitza en l'aprenentatge d'un nou element tècnic, ja que necessita més temps per quedar totalment automatitzat. Un altre estratègia molt usada és la del descobriment guiat.

Les sessions d'entrenament cal que estiguin planificades i programades i de vegades han de ser revisades, rectificades i adequades als esportistes per mantenir l'òptim nivell de motivació. Estadísticament el 45% dels entrenadors determinen el mateix dia les tasques a realitzar durant els entrenaments; un 35% ho preparen el dia anterior i un 20% ho fan la setmana anterior. El fet de programar dia a dia, ho justifiquen dient que hi ha molts factors que influeixen constantment com poden ser: el rendiment, les lesions, el moment de la temporada, el tipus de tornejos i d'altres. L'ideal és que la programació s'efectuï prèviament a la sessió i s'elabori de forma acurada amb els diferents integrants de l'equip tècnic, és a dir, amb el preparador físic, el fisioterapeuta i si cal també el psicòleg.

És molt important entrenar directament en situacions reals del joc, per fer així un entrenament que s'assembli el més possible a la realitat i aconseguir així, que la transferència de coneixement i experiència sigui més fàcil.

Romero¹²⁶ ens indica que el o la tennista pateixen molt la solitud, al tractar-se d'un esport individual i de gran pressió psicològica. Per això, la figura del tècnic i psicòleg es fa primordial per a la conservació de l'equilibri psíquic i emocional de les jugadores.

Tot això comporta una transferència de les experiències viscudes a la pròpia vida. Campos¹²⁷ (2009), comenta que en l'actualitat estan convivint dos models d'ensenyament; per una banda, el model tradicional basat en l'aspecte analític, donant prioritat a la tècnica i per l'altra, el model global centrat en una pedagogia activa, prioritzant l'ensenyament a través del descobriment.

La nova tendència en l'ensenyament del tennis va dirigida a models més integrats i comprensius, basats en la transferència dels aprenentatges i del joc real, tenint en compte l'adaptació dels continguts al nivell dels practicants per assegurar-nos així, que assoleixin un progrés adequat.

Es tractaran els següents aspectes metodològics en el procés d'ensenyament i entrenament:

- L'aspecte tècnic.
- L'esportista.
- El material.
- L'espai.
- El temps.
- La metodologia utilitzada.

¹²⁶ Psicòloga esportiva. En l'escola esportiva "Estadio nacional". Autora de l'article titulat: Punto de quiebre al tenis competitivo en la adolescencia. Fundación Asciede.

¹²⁷ Cap de docència de la Federació Catalana de Tennis. Clínic en les instal·lacions del Club Tennis Barcelona. Torneig Comte de Godó. Abril 1009.

El mateix autor, segueix dient que aspectes diversos com la qualitat en el treball, o bé la professionalitat, seran els que donaran una major fidelitat als entrenaments.

Segons l'opinió de varis tècnics estudiosos d'aquest esport, la durada dels entrenaments en alt rendiment diaris hauria d'oscil·lar entre cinc a set hores, tenint en compte que allò que fins a en aquell moment podia ser merament lúdic, ara passarà a ser una obligació. Cal estar disposat a sacrificar-se durant molts i molts anys de la vida a renunciar a tot el que comporta aquesta etapa vital de la joventut, estar disposat a tenir cura del cos, a treballar-lo i a acceptar tots els inconvenients que aniran apareixent pel camí sense que ningú et pugui orientar, o fins i tot dir-te a on pots arribar. El temps ideal d'entrenament en el nivell tennístic que ens interessa al nostre estudi és d'unes dues hores pels matins i una hora i mitja per les tardes. Partir en dues sessions l'entrenament, té l'avantatge de poder afrontar la segona sessió de forma més relaxada i amb una dosi més alta d'atenció. Cal descansar un dia a la setmana, o bé, de vegades, dos; normalment durant el diumenge, o bé, de vegades, dissabte i diumenge

El jugador cal que sàpiga que moltes vegades, els entrenaments seran avorrits i monòtons i que l'aparició de les lesions, serà en molts casos inevitable. Al tractar-se d'un esport tan tècnic, cal treballar de forma molt repetitiva els diferents cops, així com la seva profunditat, direcció i força; finalment, cal tenir també cura dels aspectes psicològics, la concentració i la motivació.

3. Paper dels pares enfront d'un fill tennista.

Pulgarin Medina¹²⁸ (2000) comenta que en les pistes de tennis es formen esportistes i com no PERSONES. L'esforç que suposa assolir un bon nivell esportiu, tindrà una transferència directa en les seves vides, encara que esportivament no aconseguixin un gran *ranking*. De vegades, els pares utilitzen l'esport per projectar les seves pròpies frustracions i il·lusions, oblidant-se de les possibilitats formatives d'aquest esport.

Existeixen diversos tipus de pares en funció del seu comportament.

- Pares desinteressats: falta d'implicació en la vida esportiva dels seus fills; de vegades, degut a que no saben com fer-ho.
- Pares entrenadors sense titulació: es col·loquen molt a la vora del seu fill quan juga i a través de signes o paraules volen conduir la tàctica dels seus fills en cada moment del partit, arribant a enfadar-se si aquest no fa el que ell diu. Critica als àrbitres, discuteix amb l'entrenador i sempre s'enfada amb els directius que li porten la contrària.

¹²⁸ Psicòloga esportiva. Autora de l'article. La infancia y el deporte. Febrer 2000.

Els pares sense formació han de tenir en compte que en la seva actuació provoquen entre altres coses:

- Desconcentració del seu fill.
- Posar nerviós al seu fill.
- Confusió en el seu fill, ja que generalment les seves instruccions no són compatibles amb les del entrenador.

Degut a tot lo dit anteriorment, moltes vegades, l'únic que aconseguen els pares és evitar que el seu fill rendeixi al màxim de les seves possibilitats, arribar fins i tot a donar-se el cas d'un abandonament prematur; es perd llavors, tot allò de bo que l'esport aporta en la formació de qualsevol jove en aquestes edats.

En el cas de tractar-se de pares amb formació, és possible que aquests recolzin als seus fills, procurant però, tenir sempre cura de no interferir en la feina de l'entrenador.

- Pares ben orientats psicològicament, només fan la funció de pares, deixant tota la responsabilitat als entrenadors. Són sempre capaços de veure el costat positiu de tot allò que esdevé, fins i tot quan les coses no surten com es voldria. Reforcen l'esforç i la progressió adequada dels seus fills i la pregunta que gairebé sempre formulen després d'un partit és: com t'ho has passat?.

CAPÍTOL 4

TENNIS FEMENÍ

1. Situació del tennis femení a l' Europa de l'est.
2. Diferències entre el tennis femení i el masculí.
 - 2.1. Característiques del tennis masculí
 - 2.2. Característiques del tennis femení
3. Models de joc.
4. Comentaris del tennis femení segons: jugadores i entrenadors.

1. Situació del tennis femení a l'Europa de l'est.

Dins de l'àmbit de les jugadores de l'Europa de l'Est podem observar dos grups de jugadores:

- Les russes amb un nivell adquisitiu molt alt i que estan aposentades en acadèmies europees i/o americanes.
- Les russes amb pocs diners, que viuen i entrenen en el seu país. Aquestes reben ajuts especials pel seu desenvolupament acadèmic i estan sotmeses a entrenaments duríssims en quan a intensitat, serietat i disciplina. Per això, aquestes noies, davant d'un entorn tan dur i difícil, s'entreguen al màxim en els seus entrenaments per intentar assolir l'èxit esportiu i poder sortir així, de la seva pròpia realitat social.

Actualment el tennis soviètic està considerat com un dels més poderosos del món, però també és ben cert, que en aquests darrers anys molts joves han marxat del seu país cap a d'altres indrets com ara Europa i els Estats Units.

Hi ha més noies que no pas nois que entrenen en els seus països, ja que els pares de les noies tenen molta por a deixar-les marxar de casa en edats tan primerenques.

Es considera que és molt més fàcil entrenar a les noies que als nois i també és més fàcil ajudar-les a entrar en el món professional. La mitjana de temps en trigar a col·locar una noia dins del circuit professional, és entre tres o quatre anys; en canvi, pels nois suposa un treball entre cinc a set anys. Per altra banda, les noies duren menys anys en el circuit professional, ja que la rotació és més ràpida. Malgrat tot, generalment, els nois aguanten més anys en el circuit professional.

Per altra banda, és molt fàcil trobar un espàrring per a noies que no pas per a nois, ja que qualsevol noi de la mateixa edat amb una bona velocitat en el colpeig de la pilota, pot assolir aquest paper. En canvi, trobar un espàrring per a nois, és més complicat.

També cal remarcar, que el programa de competició d'una noia suposa un pressupost entre 30.000 i 50.000 dòlars; en canvi el d'un noi gira al voltant d'uns 50.000 o 60.000 dòlars.

Metodologia Russa.

Tarpishev¹²⁹ (2005), afirma que al seu país tenen la millor metodologia de formació per als joves tennistes. Donen molta importància i facilitats a la formació dels tècnics, potenciant la metodologia de formació

Rússia porta ja tres dècades fidel a una metodologia ben concreta, per tal d'aconseguir els resultats actuals.

Un altre característica genuïna d'aquesta metodologia tan eficaç, és tot el procés implantat en relació a la formació de tècnics.

¹²⁹ S. Tarpishev capità rus de tennis i president de la federació d'aquest país, ex-ajudant de Boris Yeltsin i filòsof. Article titulat: El tenis femení. 6 Julio 2007.

Inclouen l'assignatura del tennis dins del currículum dels Instituts d'Educació Física, on s'hi han graduat uns gairebé 800 tècnics. Aquestes xifres, són una bona mostra de l'excel·lent treball realitzat en aquest país des de la base.

Podem observar com a finals de l'any 1985 no hi havia tennistes classificades entre els 100 millors jugadors del món. En canvi, actualment, n'hi ha fins a cinc classificats al *top ten* (els 10 millors del món) i uns 58 classificats en la classificació general de l'*ATP*. En l'apartat de les noies, actualment, n'hi ha quatre situades entre les 10 millors del món i unes 64 en la classificació de la *WTA*.

A més a més, de ser fidels a una metodologia seriosa i estricta, cal afegir el fet de l'arribada del finançament exterior, cosa que ha permès ajuts prou substancials pels esportistes més destacats i amb major progressió esportiva. Això facilita que es puguin quedar entrenant en el país ja que tenen un suport econòmic.

La experiència de Guzman¹³⁰ durant la seva estada a Moscou hi va destacar el següent:

- Hi ha més noies que nois entrenant.
- Totes les noies pertanyen a un patró físic ben determinat: cames llargues, essent molt primes de cos i amb una tècnica molt depurada.
- Sistema de treball basat en la rigidesa i en la disciplina.
- La presència dels entrenadors no és necessària perquè funcionin els esportistes ja que soles ja funcionen.
- És un tipus d'entrenament molt dur i espartà.
- Els entrenadors són inflexibles, entrenen moltes hores i usen sistemes analítics com a base de la seva metodologia.

Gracies al interès de Yeltsin¹³¹ (1990), pel tennis, va col·laborar en aixecar-lo, situant al seu país com a gran potència mundial dins d'aquest esport.

Com a especialista de tennis femení en el nostre país Budó¹³² (2010), comenta que fa molt de temps que les jugadores de l'Europa de l'Est dominen el tennis femení mundial. Ell ho justifica dient, que actualment, la part física i mental en el tennis és prioritària i en aquests països l'entrenament conjunt d'aquests dos components és bàsic per obtenir l'èxit.

La força és un component prioritari juntament amb la potència, el ritme, la intensitat i les grans envergades. Per altra banda, l'aspecte mental marca aquí grans diferències. Les jugadores de l'Europa de l'Est tenen uns valors esportius molt desenvolupats: disciplina, gran capacitat de treball, sacrifici, sofriment, capacitat de superació davant de l'adversitat, resistència mental i sobretot ambició esportiva. També la tècnica i la biomecànica són factors importants, ja que sense aquests no esdevindrien grans tennistes.

Actualment, s'imposa el tennis ofensiu, valent i no conservador.

¹³⁰ Entrenador de tennis xilè. Visita a Rússia per observar els entrenaments d'aquest país.

¹³¹ B. Yeltsin anomenat president de la República Russa obtenint un 57% dels vots. Va ser un enamorat del tennis col·laborant econòmicament en l'organització del torneig de Wimbledon.

¹³² Entrevista a X. Budó en Punto de Break.com. Per P. Gutierrez.

2. Diferències entre el tennis femení i masculí.

Les diferències tennístiques estan condicionades per les diferències físiques, psicològiques i culturals de les noies respecte als nois. En quan a les **característiques físiques**, les dones tenen més quantitat de greix i menys força tant en la cadena muscular superior com en l'inferior. Pel contrari, els homes tenen menys greix i més massa muscular.

En quan a les **característiques psicològiques**, les noies generen normalment, més ansietat que els nois, perquè són més sensibles; en canvi, els nois tenen més agressivitat de tipus verbal i també són emocionalment més estables que les noies; aquestes, tenen menys confiança i decisió i són en general menys independents respecte als nois.

Per acabar i degut a **motius culturals**, les noies no estan tan motivades envers la competició com ho estan els nois.

2.1. Característiques del tennis masculí.

- Més velocitat de "bola".
- Més potència.
- Gran intensitat de joc.
- Són més ofensius.
- Són més valents.

2.2. Característiques del tennis femení.

- El seu joc està basat, principalment, en picar la "bola" des del fons de la pista sense cercar grans jugades.
- Es senten molt desamparades quan no tenen el suport del tècnic al costat..
- Les noies són més emocionals.
- Les noies necessiten crear una relació més intensa amb l'entrenador.
- Cal que els entrenadors femenins estableixin límits molt clars i sàpiguen educar-les correctament, fomentant tant la seva independència com àdhuc, autonomia, ja que ens trobem davant d'un esport individual.
- A les noies no els motiva competir durant les sessions d'entrenament i menys amb les seves pròpies companyes.
- Les noies no saben assumir el fet de perdre amb jugadores de nivell inferior.
- Els entrenadors cal que sàpiguen mentalitzar-les, que és beneficiós pel seu propi desenvolupament tennístic, el fet de competir durant els entrenaments, ja que la competició també és pot utilitzar com a eina metodològica i com a exercici complementari dins dels entrenaments.
- Els entrenadors han de tenir paciència i no precipitar-se a fer competir a les noies massa ràpid, ja que elles, generalment, assoleixen el seu màxim nivell entre els 21 i 25 anys.
- És molt important respectar el ritme d'evolució de cada jugadora; no pel

fet de començar abans s'arriba més lluny. Tenim el cas concret de la tennista italiana Flavia Penetta, que ha fet la seva explosió en un edat molt tardana, ja que actualment té 29 anys i es mou entre les top 15 en la classificació *WTA*. Ella mateixa comenta que fins als 12 anys, va practicar simultàniament amb el tennis, tant la hípica com el bàsquet. Va ser als 15 anys, quan es va desplaçar a Roma per intentar fer del tennis la seva vida professional. Justifica aquesta explosió tardana amb l'arribada de la seva maduresa i ens diu textualment "la maduresa arriba a cadascú amb una edat diferent; de jove jugava bé, però no estava centrada, en canvi, ara ho he aconseguit". Ella considera que l'edat no és determinant, sempre i quan hi hagi il·lusió i no apareguin les lesions. La seva companya F. Shiavonne va guanyar el seu primer Gran Slam (Roland Garros) als 29 anys d'edat.

- La mentalitat femenina varia molt en funció del país; així doncs, és evident observar la mentalitat lluitadora i guanyadora de les jugadores de l'Europa de l'Est. Aquestes noies competeixen per Europa des dels 12 anys i quan ja en tenen uns 14 o 15, llavors es dediquen només a participar en les prèvies del circuit de la *WTA*. En canvi, les jugadores espanyoles amb 14, 15, 16 i 17 anys, encara competeixen a la vora de casa.

Tanmateix, l'entrenador espanyol Pancho Alvaríño¹³³ comenta que els nois són més estables, és a dir, menys variables psicològicament respecte a les noies. Tenen més confiança en ells mateixos, més capacitat de decisió, independència i menys sensibilitat. Les noies en canvi, tenen més desig d'aprendre, són més disciplinades que els nois, però al mateix temps, reclamen sempre l'atenció del seu entrenador. Són en general, més meticuloses, perfeccionistes i molt més variables emocionalment. Per a elles, els entrenaments són com una competició en relació a la intensitat que hi dipositen. Tècnicament, utilitzen bastant els canvis de direcció i molt sovint el revés paral·lel; si bé el seu servei no és determinant, es recolzen fortament en la restada; en els darrers anys, s'ha incrementat molt el ritme de la bola, passant a ser la força, conjuntament amb l'agressivitat i la presa de decisions, els elements predominants del joc femení en l'actualitat. Cal esmentar també, la importància assolida pels elevats riscos assumits en el transcurs del joc, com a un dels altres factors primordials en l'estil adoptat per les tennistes. També cal tenir en compte, que les noies arriben abans que els nois al professionalisme. El nivell de compromís i entrega de les noies, és molt més alt que en el cas dels nois; per això, dóna tantíssima satisfacció treballar amb elles. Aquí podem veure, com queda reflectida la necessitat de cuidar i treballar la part psicològica en el cas de les noies.

El mateix autor, continua dient:

- La quantitat de tornejos disputats per les noies, és inferior respecte als nois.
- Hi ha menys diners destinats als premis femenins.
- Hi ha menys entrenadors que es vulguin dedicar al tennis femení.

¹³³ Pancho Alvaríño, president de l'Acadèmia de Tennis a València. Conferència donada dins del programa de l'ITF per a la formació dels entrenadors. El títol de la ponència va ser: "Diferències entre el tennis femení i el masculí" 2006.

- El nivell mitjà de les noies és més baix, ja que n'hi ha en proporció menys que no pas nois.
- Menys patrocinadors en el tennis femení.
- El tennis femení es més car econòmicament, atès que han de viatjar més per tal d'agafar suficient puntuació.

Potser caldria també assenyalar, que no obstant, a les noies els hi és més fàcil arribar al món professional, ja que la quantitat de noies que s'hi troben competint, és sensiblement inferior a la de nois.

3. Models de joc.

Gracies a l'experiència de Budó¹³⁴ (2009), existeixen en la modalitat femenina els següents estils de joc:

- Estil de Europa de l'Est amb les següents característiques:
 - ✓ Jugadores de forta constitució.
 - ✓ Gran importància a la potència.
 - ✓ El patró de joc és simple.
 - ✓ El patró de joc, es basa principalment, en picar molt fort des del fons de la pista, sense buscar varietat en el joc.
- Estil Henin amb les següents característiques:
 - ✓ Jugadores petites.
 - ✓ Gran importància en l'acceleració dels cops..
 - ✓ Patró de joc més complex. Utilització de més recursos que en el model anterior.

En aquest últim patró s'hi dóna una gran importància a la varietat de recursos, és clar, que és important picar la pilota, però aquest no ha de ser l'únic recurs, sinó que també és important utilitzar la gran varietat de cops que el tennis ens ofereix. Com podem veure, els dos models requereixen un nivell físic altíssim, però no obstant això, no hem de renunciar al nostre sistema de joc caracteritzat per la varietat de recursos combinat amb acceleració i velocitat.

Patrick Mouratoglou¹³⁵ compara el tennis masculí del femení. Comenta que els homes, al ser genèticament més forts que les dones, generen més potència i acceleració a la bola; al mateix temps, també gaudeixen de majors facultats tant per desplaçar-se com per defensar-se. El fet de pujar a la xarxa, és més propi del tennis masculí que no pas del femení, donada la seva major rapidesa de cames. Cal destacar que el nivell femení és bastant homogeni i no hi ha cap jugadora que sobresurti excessivament per damunt de la resta. Les noies, són en general més emotives més que no pas els nois i així ho exterioritzen també quan estan a la pista.

¹³⁴ Ponent al clínic de tennis femení. Oviedo. Gener 2009.

¹³⁵ Director de l'Acadèmia que porta el seu nom i reconeguda com una de les millors del món. Article en la revista tennis world nº10.

La gran dificultat femenina radica en el fet de no saber cloure els partits igual que ho fan els nois; això ho imputen al fet que les dones no disposen de les mateixes eines que els nois. La nostra opinió és que els hi falta força mental per intentar fer el *winner* final.

4. Comentaris del tennis femení segons: jugadores i entrenadors.

En aquest apartat hem fet un recull de persones vinculades directament al tennis femení per a que ens expressin les seves opinions de l'estat d'aquest esport en l'actualitat.

En un *fòrum* realitzat a l'any 2007, es va comentar que la carrera d'una tennista és més dura que la d'un tennista. Van continuar dient que els mitjans de comunicació sempre recolzen més a l'esport masculí que al femení i a més a més, sempre sorgeix la comparació amb Arantxa i Conxita, les dues referents espanyoles dels anys 90. El tennis femení no té tanta repercussió publicitària com la que pot tenir el masculí.

Hi ha una necessitat imperiosa de cercar relleus a les nostres dues anteriors grans tennistes, Arantxa Sánchez Vicario i Conxita Martínez; és a dir, uns referents o models on emmirallar-se les possibles futures promeses, que actualment estan pujant dins del circuit femení.

Segons **Gala León**,¹³⁶ considera que un dels majors aspectes negatius del tennis, és la separació prematura de la jove jugadora respecte al nucli familiar i als amics. Gala, es queixa del mal estat del tennis de base existent al nostre país. Continua dient, que una de les característiques essencials del tennis actual, és que requereix molta més força i menys talent que el d'abans, ja que la varietat de cops en el joc és gairebé mínima però la velocitat màxima.

Seguint amb el recull d'opinions tenim a **Núria Llagostera**¹³⁷, comenta que falta promocionar el tennis femení i en general l'esport femení.

Núria pensa que les jugadores russes tenen un físic genèticament dotat, ja que és una raça que triomfa successivament durant diverses generacions i en diferents esports. Les noies russes són majoritàriament altes, fortes, de gran envergadura i a més a més, molt lluitadores, donant-ho tot a la pista. Per un altra banda diu que a Espanya hi ha un bon nivell; però que existeixen poques jugadores espanyoles situades entre les 100 millors del món. Segueix dient, que els mitjans de comunicació s'haurien d'implicar molt més amb el tennis femení i en l'esport femení en general per motivar a les nenes que comencen. Per acabar, diu també, que caldria tenir la referència d'alguna jugadora classificada almenys entre les top 10 o top 5 dins la *WTA*; però, ja que malauradament aquesta no existeix, hauríem de tractar de promocionar encara més, tots plegats, a totes les que tenim en actiu competint al màxim nivell dins del circuit.

Una de les nostres referents del tenis espanyol **Conxita Martínez**¹³⁸, ens comenta la seva preferència pel tennis practicat anys enrere, més que no pas per l'actual, ja que en aquests moments hi ha un predomini massa gran tant en l'aspecte físic com en la pegada de la bola; és a dir, com més forta sigui la pegada millor. Això comporta una falta de varietat notòria en el joc.

¹³⁶ Gala León ex-tennista professional madrilenya. Dades extretes de l'entrevista a la web del tennis. Foro del jugador de TeniSpain.com "Culpables del debacle del tenis femenino nacional".

¹³⁷ Tennista espanyola que actualment està competint.

¹³⁸ Ex tennista espanyola.

Pel que fa referència a la condició física, la qualitat de la força és la que té més importància en el tennis actual. Cal “picar la bola” el més fort possible, tant de dreta com d’esquerra, per a així imprimir-li la màxima acceleració. En canvi, en èpoques anteriors, la tècnica era el component que tenia més importància conjuntament amb es canvis de ritme. Actualment, acostuma a dominar la tennista que és més forta i per tant no hi ha un estil de joc preconcebut, imposant-se en tot moment el tennis-força.

Una de les nostres veteranes **Virginia Ruano**¹³⁹, comenta que el tennis femení té un baix nivell . Per això, és imprescindible fer un bon treball de soca-rel als clubs, tenint cura de les nenes, sobretot quan arriben a edats complicades, com és ara, a partir dels 14 anys, en què el descobriment del món exterior representa un factor prou atractiu per a totes elles.

Per un altra banda, **Marta Dominguez**¹⁴⁰, diu que la televisió no dóna prou importància a l’esport femení. Segons el seu parer, falta inversió i manca de dedicació, superació i sacrifici per part de les esportistes; per això, el relleu generacional no és gens fàcil. Segueix comentant que el futur resta en mans de les immigrants, ja que són les que estan més disposades a patir degut a les seves realitats culturals adverses i necessitats tan evidents. Si ens fixem en el model existent a França, podem corroborar com la majoria d’esportistes són àrabs. Marta segueix dient, que li sap greu rebre un tractament diferent al que tindria si fos un home, ja que una dona difícilment provocarà el mateix impacte mediàtic que un home. Les dones han d’assolir resultats d’una forma continuada per tal de ser reconegudes. En canvi, l’home pot sobreviure molt millor amb l’assoliment només d’un sol èxit.

Tanmateix, l’esportista, **Theresa Zobell**¹⁴¹ diu que les noies no coneixen l’esport, ja que és un món totalment masculí. El problema actual segons ella, és que les nenes no tenen referents femenins, en canvi, els nois si, Theresa segueix dient que les noies acaben deixant l’esport per diversos motius com la pressió social, els estudis, o bé per qüestions econòmiques, ja que són poquíssimes les dones que poden viure després d’haver esdevingut grans esportistes. Generalment, a la majoria de les cases es prioritzen els estudis i cal que agradi molt i destacar força per poder mantenir la continuïtat en aquest esport. **S. L. Clerc**¹⁴² diu que un número 1 neix i no es fa i segueix comentant que al seu país existeix una especial preocupació pel baix nivell del tennis femení. Cita textualment “no podem mai arribar a omplir els quadres dels tornejos juvenils del tennis femení. Les noies no arriben al professionalisme per tractar-se d’un esport molt dur i quan intenten sortir o bé jugar, es troben amb les jugadores russes o sèrbies i es desanimen. Les noies no suporten tant la pressió; es tracta simplement d’una qüestió de mentalitat.

L’opinió de la millor tennista espanyola, **Arantxa Sánchez Vicario**¹⁴³, comenta que cal treballar molt la pedrera del tennis base, per aconseguir aixecar el nivell del tennis femení. Per altra banda, també és important el recolzament econòmic.

¹³⁹ Ex tennista espanyola.

¹⁴⁰ Atleta espanyola.

¹⁴¹ Doble medalla d’or olímpic en vela,

¹⁴² Ex-tennista espanyol jugador participant en la Copa Davis en l’any 1984.

¹⁴³ Millor jugadora del tennis espanyol.

Segueix dient, que per arribar a dalt cal una gran capacitat de treball, força de voluntat, garra, coratge, no donar-se mai per vençuda, tenir una mentalitat guanyadora, una bona condició física i a més a més, disposar d'una gran fortalesa mental i capacitat de concentració suficients per tal de poder remuntar amb prou garanties d'èxit, totes aquelles situacions difícils i adverses que es puguin presentar. Seguim en la mateixa línia tenim a **Carne Rams**¹⁴⁴ comenta textualment: "l'esport femení és més vistós ja que no utilitza la força bruta com a element principal i utilitza més elements tècnics fent l'esport més divertit." **Teresa Fuster**¹⁴⁵ comenta envers a la pràctica esportiva femenina que l'esport femení sempre ha estat ubicat per darrera del masculí però segueix dient que en l'esport femení és on es troba l'essència de l'esport ja que es practica per orgull personal i satisfacció pròpia.

Margets¹⁴⁶ comenta que les noies són molt més disciplinades i ordenades que els nois, però que en canvi, pateixen més durant la competició, palesant una gran tensió durant els partits. Un dels motius principals, és el tracte adreçat per part dels pares envers les nenes durant l'etapa de la seva adolescència. Les nostres nenes maduren més tard que les sèrbies, russes i arribats als 17 anys, ja no aguanten més la pressió i acostumen a abandonar. És també important i del tot necessari l'organització de tornejos *WTA* a prop de casa, per ajudar a les jugadores a assolir així, una millor puntuació i *ranking* internacional.

No hi ha cap jugadora que lideri de forma clara el tennis femení actual; és a dir, no n'hi cap que imposi el seu joc i això vol dir que la competència és molt alta.

Un altre problema del tennis femení és la seva irregularitat. Actualment, qualsevol jugadora pot guanyar a qualsevol altra del circuit; això genera una gran combativitat i no permet que la classificació es mantingui estàtica durant massa temps. En canvi, en el tennis masculí, això no funciona de la mateixa manera, doncs hi ha una sèrie de jugadors que guanyen d'una forma regular.

Cada vegada és més important que apareguin tornejos Satèl·lits i Challengers a Espanya, per tal d'afavorir la progressió de les nostres tennistes. És necessari l'aparició d'una jugadora referent que motivi a les noves generacions; cal també que hi hagi professionals, que entenguin les particularitats especials del tennis femení, ja que aquest és, a tots els nivells, molt diferent respecte al masculí.

Gabriel Urpi¹⁴⁷ ens diu que el nivell mitjà a millorar és molt alt. No destaquen dues jugadores com va passar durant la dècada dels 90, però en canvi, se'n troben més entre les millors classificades. Un inconvenient prou important, és el cost econòmic, ja que en el tennis femení s'evidencien clars problemes de finançament i les jugadores no reben els ajuts ideals desitjats per seguir la seva projecció professional.

Per a **Antonia Sánchez**¹⁴⁸ existeixen pocs ajuts pel tennis femení, donat que aquest ha estat del tot marginat. Manca una major assiduitat en l'organització dels tornejos celebrats al nostre país, tenint en compte, que això, és el que veritablement proporciona la millor ajuda a una tennista. Els mitjans de comunicació no esmenten generalment, els resultats del tennis femení. Quan Arantxa i Conxita es van retirar, es va tancar un cicle i llavors, es va perdre tot l'interès suscitat fins a aleshores.

¹⁴⁴ Ex-jugadora internacional de balonmano. Article presentat en el Diari de Tarragona dia 31 desembre 2011 p 31

¹⁴⁵ Ex gimnasta internacional. Article presentat en el Diari de Tarragona dia 31 desembre 2011 p 31

¹⁴⁶ Capità de la selecció espanyola femenina de la Copa Federació

¹⁴⁷ Entrenador espanyol d'alt rendiment en la vessant femenina.

¹⁴⁸ Ex tennista espanyola

Sílvia Soler¹⁴⁹ comenta que, Arantxa i Conxita, van deixar el llistó molt alt. Totes comenten el fet que manquen molts professionals al tennis base. També esmenten, que cal potenciar el reconeixement de les tennistes que tenim al nostre país; d'aquesta manera ajudariem molt més a promocionar-les.

Budó, assenyala els següents aspectes respecte al tennis femení:

- Manca d'un pla d'actuació seriós.
- Cal entendre a les noies primer com a dones i després com a tennistes.
- Importància de la part psicològica.
- Les noies deixen el tennis en edats més primerenques que en el cas dels nois.
- Cal educar més a les nenes en la seva pròpia autonomia i independència; atès que si obviem aquesta sobreprotecció, ens serà més fàcil enfortir-les mentalment per enfrontar-se a la competició.
- Manca d'entrenadors especialitzats.
- Manca de formació: El tennis femení és molt diferent al masculí, per tant, cal la creació d'una metodologia de treball basada en les seves necessitats tècniques, biomecàniques, físiques i psicològiques.

Per acabar amb aquest llistat d'opinions tenim a **Eva Fernández**¹⁵⁰, comenta que actualment, només hi ha quatre jugadores que estiguin situades entre les top 100 i quatre més en el top 200. En la majoria dels casos, les nenes prefereixen jugar i divertir-se, més que competir. Manquen també ajuts econòmics. Existeix una clara manca de motivació des de les escoles-base envers la competició de les nenes; així com la presència d'un referent femení que arrossegui a la resta.

Com a conclusions de tots aquests comentaris podem extreure les següents:

- Cal incrementar el nombre de tècnics especialistes en noies que sàpiguen com tractar-les.
- Cal incrementar el nombre de tornejos Challengers i Futures disputats a Espanya; d'aquesta manera, evitem les dificultats que comporta a molts nivells, el fet de desplaçar-se a l'exterior.
- Cal incrementar en general, els ajuts econòmics procedents de les federacions, clubs i espònsors.
- Necessitat de l'aparició d'una tennista que es classifiqui entre les 10 primeres del món i arrossegui a la resta de jugadores.
- Els mitjans de comunicació han de prestar més atenció al tennis femení.
- Cal educar-les molt millor en l'assoliment de la seva autonomia.
- Saber entendre-les psicològicament per evitar la seva retirada prematura.
- El tennis femení actual, requereix excessiva potència i és força menys variat que en èpoques anteriors.
- És important millorar el treball del tennis base per augmentar el nivell; així com també, saber mantenir-les correctament en aquelles edats que són més delicades dins el seu procés de creixement.
- Cal molta força de voluntat, valentia, capacitat de treball i esperit d'autosuperació.

¹⁴⁹ Tennista espanyola

¹⁵⁰ Tennista espanyola.

- Les noies són per terme general, molt disciplinades i ordenades; per això, en general pateixen molt durant la competició.
- Les nostres nenes triguen massa en madurar respecte a les de l'Europa de l'Est.
- Hi ha molta competència, però existeix una manca de jugadores que destaquin.
- Manquen molts professionals del tennis.
- Manca un projecte comú i seriós per tot el territori espanyol.
- Els professionals cal que assoleixin una formació constant i permanent.

Què cal fer en un futur per millorar tota la piràmide fins arribar a l'assoliment del rendiment desitjat?:

- Prestació de serveis.
- Noves estructures.
- Nous clients.
- Millors organitzacions.
- Varietat d'àmbits laborals.
- Millora dels professionals.

Prestació de serveis. El servei pròpiament dit, és el tennis, llavors cal fer una anàlisi del producte, del mercat, del preu.

Noves estructures. El tennis ubicat en el club, el municipi, l'escola, l'empresa, les acadèmies. El tennis dins del club és fonamental per a l'èxit; cal mimar i recolzar força als clubs, com per exemple: ajudant a l'augment de socis, oferint activitats variades

Nous clients. Oferir nous àmbits de treball dins la professió de monitor de tennis, com per exemple: classes a la gent gran, o bé l'organització d'estades i concentracions.

Les federacions cal que reforcin molt més el servei adreçat als clients, millorant les seves prestacions envers els tennistes.

Varietat d'àmbits laborals. El professor cal que tendeixi a un treball multidisciplinari: professor-tennis, director de tornejos, cap de personal, gerent...

Millora de la formació en el futur, augment dels coneixements, major especialització i adaptació, incentivar l'entrada d'altres professionals com per exemple: llicenciats en educació física, psicòlegs, metges, fisioterapeutes.

CAPÍTOL 5

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓ.

1. Terminologia.
2. Temporalització de la investigació.
3. Participants en l'estudi.
4. Instruments de recollida de dades
 - 4.1. Estructura de l'entrevista.
 - 4.2. Apartats de l'entrevista i tipus de preguntes.
 - 4.3. Qüestionari dirigit a jugadores actives i retirades.
 - 4.4. Diari d'una jugadora camp.

1. Terminologia.

Mètode. És el camí per aconseguir la finalitat desitjada en la investigació.

Metodologia. És l'estudi del mètode. És la manera d'enfocar els problemes i de trobar les respostes. En el nostre estudi, ens recolzarem en la metodologia quantitativa (qüestionaris i enquestes) i també en la vessant qualitativa (el recull dels moments més determinants en el camí cap el món professional d'una jugadora).

El buidat de dades dels diferents qüestionaris i entrevistes serà de caire quantitatiu; en canvi, el diari dels moments d'una jugadora tindrà unes característiques qualitatives. Aquestes tècniques es complementen per arribar a una visió més clara, àmplia i completa de l'objectiu principal del nostre estudi. Els qüestionaris i les entrevistes ens permetran per una banda, donar una perspectiva molt acurada de la realitat que envolta la nostra recerca i per l'altra, el diari recollirà els principals sentiments i vivències experimentats d'una jugadora.

Tenim a Ruiz¹⁵¹ (1996) que al·ludeix al fet que "la metodologia qualitativa és tan vàlida com la quantitativa; la seva principal diferència es troba en el camp tant de les seves aplicacions com operativitat, cosa que les converteix en eines força recomanables quan cal emprar-les en casos i situacions ben diversos".

Cal recordar també a Denzin¹⁵² (1978 citat per Pérez Ramírez 1999), quan ens diu que un investigador examina un problema des de tantes perspectives metodològiques com li és possible, atès que cada mètode implica una línia d'acció i tractament diferents de la realitat; per aquest motiu, cadascun d'ells aportarà informació diversa sobre distints aspectes abordats per la investigació, gràcies a la qual podrem obtenir una radiografia ben aproximada i objectiva del nostre tema d'estudi.

2. Temporalització de la investigació.

En aquest apartat, establim i exposem de forma detallada els passos que hem anat seguint, així com les metodologies més apropiades aplicades en l'estudi en qüestió.

En primer lloc, vam seleccionar el tema d'estudi per descriure'n els objectius i plantejar l'estat de la qüestió (revisió bibliogràfica). Tot seguit, vam seleccionar els participants que hem considerat més idonis per al nostre estudi, així com les eines més apropiades per aconseguir el màxim volum de resultats.

En segon lloc, vam complimentar, i passar els qüestionaris i les enquestes. A la vegada que, vam demanar a una jugadora que fes un diari relacionat amb la seva pràctica en aquest esport i nosaltres mateixos vam fer observacions de camp simultàniament.

¹⁵¹ J.I. Ruiz, autor del llibre "Metodología de la investigación cualitativa". 1996.

¹⁵² Denzin, estudis de la triangulació, entenent-la com la combinació de metodologies per estudiar el mateix fenomen citat per Ianni i Orr, 1986: p 141.

Per últim, i un cop acabat el recull d'informació, vam efectuar el buidat de dades. Per a l'estudi quantitatiu, hem utilitzat el programa estadístic SPSS -versió 15.0-. Seguidament, vam extreure les conclusions, i vam acabar fent l'anàlisi final.

En la següent taula, podrem veure les diferents fases de recollida de dades juntament amb els participants de l'estudi i les tècniques que hem utilitzat.

Taula 5.1. Descripció de les fases, objectius, recollida de dades i participants de l'estudi.

FASES	OBJECTIU	RECOLLIDA DE DADES	MOSTRA
Recollida de dades quantitatives (SPSS)	Conèixer el camp del tennis femení nacional des de la vessant dels tècnics.	Entrevista de caràcter estructurada.	28 entrenadors d'alt rendiment en actiu
Recollida de dades quantitatives (SPSS)	Treure conclusions útils a partir de les opinions i vivències de les jugadores.	Qüestionaris amb domini de les preguntes tancades.	24 jugadores que estan en actiu. 21 jugadores retirades.
Diari de camp i personal d'una jugadora	Interpretar les principals vivències d'una jugadora per aportar i enriquir l'estudi amb una perspectiva biogràfica	Vivències, sentiments i opinions des de l'any 1995 i seguiment continu durant el període 2008-2011	1 jugadora.

3. Participants de l'estudi. Característiques dels tècnics que han col·laborat en l'estudi.

Els participants¹⁵³ del nostre estudi, els podem classificar en els següents apartats:

Tècnics d'alt rendiment. En primer lloc i com a prova pilot vam passar l'entrevista a tres tècnics del mateix perfil, que actualment entrenen en la nostra província (Tarragona). El perfil característic d'aquests tipus de tècnics, era que entrenessin a jugadores amb una classificació nacional inferior a 150 i amb punts WTA; a partir d'aquí, vam fer les rectificacions pertinents per elaborar l'entrevista definitiva. Vam començar aleshores, a viatjar per diferents tornejos internacionals valorats amb premis en metàl·lic, que oscil·laven entre els 10.000\$ i 25.000\$, passant posteriorment el qüestionari a diferents tècnics que participaven en aquest nivell competitiu.

El nombre total de la mostra ha estat de 28 tècnics, dels quals dos són dones i els 26 restants homes.

¹⁵³ Usem aquesta terminologia ja que es tracta d'un mostreig intencional

Els requisits que havien de complir tots els participants, eren que com a mínim, portessin dos anys entrenant en el nivell que ens interessava pel nostre estudi i en la modalitat femenina.¹⁵⁴ El temps dedicat a cada entrevista va ser d'una mitjana entre 1 hora a hora i mitja, aproximadament, podent variar més o menys, sempre en funció de l'empatia que s'hagués arribat a establir entre l'investigador i l'entrevistat; per aquest motiu, la durada final del temps esmentat podia allargar-se, o bé escurçar-se.

Jugadores

Pel que fa a les jugadores la prova pilot la vam passar a tres jugadores actives i a partit d'aquí vam fer les pertinents correccions en els qüestionaris.

La Federació Espanyola de Tennis ens va proporcionar un llistat de les 200 millors jugadores de l'any 2005 i àdhuc, les 200 millors de l'any 2010. Gràcies a aquests dos llistats, vam comprovar les jugadores retirades. El nombre de correus que vam enviar va ser d'un total de 120, aquest correu era una explicació del treball i de la necessitat de la col·laboració de les jugadores per poder portar-lo a termini. El qüestionari va ser enviat a totes les jugadores que ens van contestar .

Jugadores amb nivell mitjà-alt. La manera de fer arribar els qüestionaris a aquestes jugadores va ser aprofitant l'avinentsa dels tornejos situats en la franja de 10000\$ i 25000\$, per poder així, entregar-los a les jugadores participants. Mai hem estat presents quan l'omplien.

L'altre mesura que vam utilitzar, va ser l'ús del correu electrònic, adjuntant al qüestionari una carta explicativa referent al nostre estudi.

Les participants obtingudes en aquesta recerca realitzada sobre jugadores que encara es trobaven en actiu, ha estat d'un total de 24. L'únic criteri de selecció va ser que les jugadores havien de participar en aquest tipus de tornejos seleccionats pel nostre estudi.

Jugadores retirades de l'alta competició. La manera de fer arribar els qüestionaris va ser mitjançant correu electrònic adjuntant una carta descriptiva de l'estudi. Les participants finals de jugadores que han complimentat l'esmentat qüestionari, ha estat de 21. L'únic criteri per escollir aquestes participants pel nostre estudi va ser que no estiguessin actualment competint.

La majoria de preguntes adreçades a les jugadores, eren de caràcter tancat.

Diari d'una jugadora Aquest apartat té dues vessants per una banda l'observació d'una jugadora propera degut a la nostra col·laboració en el club on entrenava la jugadora. Per un altre banda es va fer un recull dels moments, sentiments vivències més importants de la jugadora abraçant un període de temps que comprèn des dels seus inicis (fa uns 15 anys) fins a l'actualitat, considerant el moment exacte pel qual està travessant durant aquesta etapa objecte de la nostra investigació. En aquest diari assenyalem les dades importants, representatives de la seva trajectòria professional, com ara: moments més impactants, sentiments experimentats amb la pràctica d'aquest esport, observacions més interessants relatives a la seva evolució com a tennista.

¹⁵⁴ Cal assenyalar que el nombre de tècnics en aquestes característiques a la província de Tarragona és de tres.

Cal apuntar que aquesta eina l'hem utilitzat perquè considerem que enriqueix la investigació i a banda, ens ha ajudat a la reflexió en molts aspectes de la mateixa. Aquest diari no ha estat elaborat de manera espontània per part de la jugadora si no que ha estat induït, recordant-li un a un els moments més rellevants de la seva vida esportiva i a partir d'aquí ella ha expressat amb total espontaneïtat la seva vivència, sentiments i records de cadascú dels moments.

4. Instruments de recollida de dades.

Al llarg d'aquest treball ens hem trobat amb dificultats; la primera va ser quan en un primer moment havíem decidit fer l'estudi en jugadores que es trobaven en el més alt de la classificació mundial, vam intentar un apropament a través dels seus tècnics enviant una carta de presentació del treball i demanant un espai per poder passar l'entrevista. La decepció va aparèixer quan no vam rebre resposta. Ho vam intentar per segona vegada fent un reenviar però no va tenir cap efecte. Els pocs que ens van respondre (dos o tres) ens van comentar que no disposaven de temps ja que estaven contínuament viatjant. Davant d'aquesta dificultat real ens vam plantejar que realment aquest perfil de jugadora potser no era el més interessant per la nostra investigació ja que aquestes jugadores pel fet de trobar-se en un bon *ranking* ja disposen segurament de tots els serveis i ajuts necessaris. Llavors vam pensar que on podíem fer una aportació a aquest esport era en aquesta franja mitja on lluiten les jugadores per accedir a la classificació mundial.

La resposta d'aquests tècnics va ser molt positiva i és van oferir sense gairebé cap dificultat a passar l'enquesta proposada pel estudi. La dificultat va arribar amb les jugadores sobre tot en les retirades ja que varem enviar un correu electrònic a cadascuna d'elles, aproximadament uns cent vint i d'aquests només vam rebre resposta de 21, la resta, la majoria no van contestar i d'altres dubtaven de la serietat del treball.

En quan a les jugadores actives gairebé no vam tenir cap problema ja que en la seva majoria vam passar el qüestionari a mà durant el torneig on competien.

Entrevista dirigida als tècnics.

L'entrevista és una manera directa de recollir dades, en la qual s'estableix una relació personal molt estreta entre qui la recull i qui l'ofereix. És un mitjà molt adient per tal d'obtenir informació.

Segons Denzin i Lincoln (1994), l'entrevista és una conversa, és a dir, una alternança entre l'art de preguntar i escoltar, més que no pas una conversa mantinguda entre dues persones, en què una d'elles intentarà extreure la màxima informació possible de l'altre amb la finalitat d'aconseguir el seu propòsit d'estudi.

Merriam (1988 citat per Pérez Ramírez 1999), diferencia diversos tipus d'entrevistes:

- Entrevista altament estructurada, en què l'ordre de les preguntes estan determinades prèviament.
- Entrevista semiestructurada guiada per una sèrie de qüestions, en què ni les paraules ni l'ordre està prefixat.

- Entrevista no estructurada o convencional, en la qual no hi ha res determinat i s'explora sobre la marxa. S'utilitza quan no és coneix la finalitat concreta que cal estudiar.
- Entrevista totalment desestructurada.

El model d'entrevista escollit per a la nostra investigació, és altament estructurada, en la qual podrem obtenir un estol d'informació ben ordenada i sistemàtica mitjançant tot un ventall de preguntes tancades i obertes; arribats en aquest punt, deixarem que els tècnics puguin expressar-se lliurement en cadascuna de les preguntes formulades.

Per altra banda, Merriam¹⁵⁵ (1988) ens diu, que perquè una investigació sigui prou fiable, ha d'acomplir entre altres requisits:

- La selecció dels informants ha de ser totalment aleatòria. En el nostre cas l'únic requisit és que corresponguin al nostre àmbit d'estudi.
- Cal usar la triangulació de mètodes per a la recollida de dades. Per aquest motiu i per enriquir el nostre treball d'investigació hem utilitzat enquestes, qüestionaris i les vivències d'una jugadora que actualment està en actiu.

Per a la seva elaboració, es va intentar que les preguntes no fossin tendencioses i sobretot resultessin ben clares i, és a dir, que no generessin ambigüïtat en la seva interpretació.

En moltes de les preguntes formulades, es van preferir les de caràcter obert, amb el clar propòsit que els tècnics poguessin explicar bé el seu punt de vista.

L'avantatge que presenta aquest tipus de tècnica respecte d'altres similars, és l'empatia que s'estableix entre l'investigador i els enquestats. Abans de començar, s'informa a cada entrenador de quina és la finalitat del nostre estudi. En la formulació de les preguntes, es deixava a l'entrevistat que expliqués de forma acurada tots aquells detalls que considerés de vital importància calia esmentar.

El sistema emprat a l'hora de recollir les dades, tal com hem indicat en el paràgraf anterior, va ser el del cara a cara, és a dir, una entrevista personal.

Algunes limitacions de l'entrevista van esdevenir entre altres, la quantitat de temps necessari per passar-la i després també, la dificultat a l'hora de categoritzar-la per poder fer el buidat de dades en el programa SPSS.

El llistat on es recolliren les dades, aplegà tot un conjunt de tornejos inscrits dins la categoria plantejada pel nostre estudi concretament en els tornejos de 10000\$ i 25000\$ durant la temporada 2010. A banda també vam escollir varis tornejos del Circuit Absolut de la Federació Catalana de Tennis ja que la majoria de les participants son les mateixes que en els tornejos anomenats anteriorment.

¹⁵⁵ Podem trobar aquesta referència de l'autor en el llibre " Organización y Management. Naturaleza, objeto, método, investigación y enseñanza" p 184.

Llistat dels tornejos:

- Getxo (Bilbao) Juny 2010--- 25000\$
- Vigo Juliol 2010--- 10000\$
- Valladolid Juliol 2010---10000\$
- Mollerussa Agost 2010---10000\$
- Lleida Setembre 2010---10000\$
- San Cugat Setembre 2010---10000\$
- Varis tornejos del Circuit Absolut de la Federació Catalana de Tennis.

Fins i tot, ens va ser necessari, desplaçar-nos fins a clubs, on hi treballaven tècnics que encaixaven amb el perfil que més ens interessava amb la característica que aquests normalment no viatgen, així doncs, va ser en els següents clubs: Club Tennis Barcelona, AccenTennis Cornellà, Club Tennis Tarragona... .

Període de la presa de dades: el recull de dades es va perllongar des del mes de maig del 2010 fins a l'octubre del mateix any.

El recull de la informació sempre va estar al càrrec del propi investigador.

El temps invertit en passar cada qüestionari, fou entre 1 hora i 1,30 hores, aproximadament. Tot depenia de l'empatia que s'establia entre l'entrevistador i l'entrevistat.

El nombre total de preguntes que aplega aquest qüestionari és 71.

Tot seguit, presentarem el perfil de cadascú dels tècnics entrevistats.

Característiques dels tècnics que han col·laborat en l'estudi:

Taula 5.2. Titulacions tennístiques dels tècnics entrevistats.

Codi delsTècnic	Característiques dels tècnics
001	Monitor nacional, àrbitre nacional i un curs de gestor esportiu
002	Entrenador nacional
003	Jugadora professional
004	Cap titulació. L'experiència com a jugador
005	La formació interna que es fa a l'acadèmia
006	Instructor i monitor nacional
007	Jugador 120 ATP. Mestre i professor de tennis
008	Professor de tennis
009	Instructor
010	Monitor nacional i jugador ATP
011	Professor nacional
012	Jugador professional i <i>coaching</i> internacional
013	Professor de tennis
014	Nivell 1 Federació i professor RPT ¹⁵⁶
015	La meva pròpia experiència com a jugador
016	Monitor nacional
017	Jugador de la selecció de Portugal

¹⁵⁶ RPT: Registre Professional de Tennis.

018	Monitor nacional
019	Diferents títols de la Federació i <i>coach</i> d'alta competició
020	Llicenciat Educació Física i monitor nacional
021	Professor nacional de tennis i <i>coach</i> internacional
022	3º Grau del RPT
023	Jugadora per sota 100 WTA i <i>coach</i> per el RPT
024	Ex-jugador i monitor nacional
025	Experiència com a jugador
026	Professor nacional
027	Professor nacional
028	Entrenador nacional

El color blau correspon a tècnics masculins i el color rosa a tècnics femenins. Les entrevistes es van dur a terme en els mateixos clubs on es desenvolupaven els tornejos.

4.1. Estructura de l'entrevista.

Taula 5.3. Estructura de la nostra entrevista.

A. Trajectòria Professional de l'entrevistador	<ul style="list-style-type: none"> - Dades personals. - Experiència professional. - Història esportiva. - Història laboral. - Motivacions professionals. - Estudis realitzats. - Formació tennística. - Formació permanent. - Setmanes de competició. - Perfil d'entrenador
B. Preferències laborals del tècnic	<ul style="list-style-type: none"> - Nacionalitat de les jugadores - Temps de permanència amb les jugadores. - Preferència de gènere. - Relació amb les tennistes. - Preferència gènere o projecte.
C. Característiques dels entrenaments	<ul style="list-style-type: none"> - Programació global. - Tipus de disciplina. - Tipus de preparació física. - Estudi previ de l'adversari. - Correccions: tipus i moment. - Fulls de seguiment. - Intensitat i volum. - Temps de recuperació. - Manteniment de la motivació. - Nombre de sessions diàries. - Treball preventiu. - Tipus de motivació.
D. Opinions personals respecte a l'evolució del tennis.	<ul style="list-style-type: none"> - Tennis en altres països. - Diferències d'estil de joc. - Evolució i canvis en el tennis femení espanyol. - Percentatge dels components. - Rotació de les top 20: dècada 90 i actualitat. - Opinió sobre el tennis femení.

4.2. Apartats de l'entrevista i tipus de preguntes.

Taula 5.4. Apartats de l'entrevista.

Apartats de l'entrevista			
A. Trajectòria professional del tècnic.			
Variables	Preguntes	Tipus de preguntes	Pregunta del qüestionari
Nom	1	tancada	P1
Data naixement	1	tancada	P2
Estat civil	1	tancada	P3
Estudis	1	tancada	P4
Inici act. esp.	1	tancada	P5
Esp. practicats	1	oberta	P6
Treballs diferent.	1	oberta	P7
Experiència	1	tancada	P8
Clubs entrenar	1	oberta	P9
Causes canvis	1	oberta	P10
Nº jugadores	1	tancada	P11
Tipus entrenador	1	semioberta	P12
Entrenador segons moment	2	semioberta	P13
Formació tennis	1	oberta	P14
Formació permanent	1	semioberta	P15
B. Preferències laborals del tècnic			
Variables	Preguntes	Tipus de preguntes	Pregunta del qüestionari
Posició <i>rànk</i> ing	1	tancada	P16
Nacionalitat jugadora	1	tancada	P17
Quant de temps	1	tancada	P18
Qui va acabar	2	obertes	P19
Jugadora actual	2	tancada	P20
A qui has entrenat més?	1	tancada	P21
Freqüència gènere	1	tancada	P22
Bona relació	1	tancada	P23
Aspectes relació	1	tancada	P24
Gènere o projecte	1	tancada	P25

C. Característiques dels entrenaments.			
Variables	Preguntes	Tipus de preguntes	Pregunta del qüestionari
Hi ha més professionals	1	tancada	P26
Programació de tornejos	1	tancada	P27
Programació de components	1	tancada	P28
Disciplina	1	tancada	P29
Ambient	1	tancada	P30
Factors de l'ambient	1	tancada	P31
Part física	1	oberta	P32
Estudi del contrincant	1	tancada	P33
Moment de les correccions	1	tancada	P34
Tipus de correccions	1	oberta	P35
Full seguiment	2	oberta	P36
Anàlisi post-partit	1	tancada	P37
Intensitat i volum	1	oberta	P38
Recuperació	1	oberta	P39
Participació de la jugadora	1	oberta	P40
Quantes setmanes	1	tancada	P41
Desencant	1	oberta	P42
Característiques de programació	1	oberta	P43
Psicòleg	1	oberta	P44
Psicòleg en competicions	1	oberta	P45
Integral	1	semi-oberta	P46
P.F. i Psicòleg en competició	1	oberta	P47
Equip humà	2	semioberta	P48
Doble sessió	2	oberta	P49
Treball compensatori	2	oberta	P50
Tornejos importants	1	tancada	P51
Concentració	1	tancada	P52
Tècniques de concentració	2	oberta	P53
Remuntar el resultat	1	oberta	P54
Rutines	3	oberta	P55
Visualització	2	oberta	P56
Tipus motivació	2	oberta	P57
Millor motivació	1	oberta	P58
D- Opinions personals respecte a l'evolució del tennis.			
Variables	Preguntes	Tipus de preguntes	Pregunta del qüestionari
Creuar etapes	1	oberta	P59
Partença de l'entorn familiar	1	oberta	P60
Diferències amb l'Europa de l'Est	7	oberta	P61

Estil de joc	1	oberta	P62
Rotació top 20	1	oberta	P63
Percentatges	4	tancada	P64
Comentari de les classificacions	1	oberta	P65
Valoració esforç	1	oberta	P66
Relació amb la societat	1	oberta	P67
Suficients tornejos	1	oberta	P68
Ajuts	1	oberta	P69
Sistema de puntuació	1	oberta	P70
Opinió sobre el tennis femení	1	oberta	P71

Podem veure que la primera columna correspon a les diferents variables que analitzarem, en la segona columna col·loquem el nombre de preguntes que fan referència a cadascuna de les variables, en la tercera columna i col·loquem si es tracta d'una pregunta tancada o oberta i per últim en la quarta columna hi consta el nombre de la pregunta.

4.3. Qüestionari dirigit a jugadores actives i retirades.

Seguint a Arias i Fernández¹⁵⁷ (1998, citat per Antonio Baena, 2008) el qüestionari consisteix en recollir una sèrie de dades d'un grup de persones amb l'objectiu d'estudiar les seves relacions.

Existeixen diversos tipus de qüestionaris:

- Segons la seva forma de tramesa pot ser: directe, o bé a distància (correu electrònic).
- Segons el seu grau d'estructuració pot ser: estructurat, no estructurat i semiestructurat.
- Segons el tipus de preguntes formulades pot ser: de preguntes obertes, en què no hi ha cap resposta a escollir; tancades, en les quals es tria entre diverses opcions tipus: si/no, de vegades no sap/no contesta i finalment, preguntes d'elecció múltiple en la resposta, en què cal triar-ne una entre diverses possibilitats.

En relació al recull de dades dels qüestionaris efectuats a les jugadores actives: vam aprofitar els mateixos tornejos a què assistíem per fer les entrevistes als tècnics. En aquests casos, donàvem els qüestionaris a les jugadores, perquè elles mateixes els emplenessin sense la presència de l'investigador i així, una vegada contestats ens els retornessin. Per poder fer això, aprofitàvem moments en els quals no competien ni entrenaven perquè estiguessin en un clima propici, ben relaxant.

Prèviament, se'ls explicava el perquè del qüestionari i la gran importància de que participessin ja que sense elles l'estudi hagués quedat molt limitat.

Total de jugadores que han participat en la investigació és de 24.

¹⁵⁷ Citat per Antonio Baena en la ponència. "Análisis de la influencia en el rendimiento deportivo de los practicantes de deporte de aventura". IV Congreso d'educació física. 2008. Còrdova.

Respecte al recull de dades dels qüestionaris de les jugadores retirades: En aquest grup de la mostra hem fet el recull de dades a través del correu electrònic. Prèviament, enviàvem una carta de presentació explicant el perquè de tot plegat i alhora es demanava la seva col·laboració. A les jugadores que ens van respondre els hi vam enviar el qüestionari a través del correu electrònic.

El recull de dades, tant del grup de jugadores actives com el de les retirades, es va fer durant la temporada 2010.

La informació és lliurada i recollida sempre pel propi investigador.

El total de jugadores que han participat en la investigació és de 21.

Característiques del qüestionari.

Inici. Sempre es va incloure en els qüestionaris enviats per correu electrònic una carta presentació explicant els trets més importants de la nostra investigació. En els qüestionaris lliurats personalment, l'explicació la fèiem verbalment i sempre donant l'opció de refugiar-se en l'anonimat.

El temps per emplenar-lo s'ha trigat entre 7 i 10 minuts.

El format de les preguntes consisteix bàsicament, en l'elecció de respostes d'opció múltiple, en les quals l'enquestat o enquestada cal que n'escolleixi una.

Segons la naturalesa de les preguntes del nostre qüestionari, podem trobar-nos dels següents tipus: d'identificació, on respon a les característiques del subjecte enquestat com per exemple l'edat, anys d'entrenament entre d'altres. També en podem trobar de contingut sobre fets concrets i per acabar, preguntes d'opinió quan la jugadora expressa lliurement el que pensa sobre un tema.

El nombre total de preguntes del qüestionari és de 26.

Les fases que hem seguit per a la confecció d'aquestes dues eines de recollida de dades són entre altres:

- Saber el que volem aconseguir amb el qüestionari i l'entrevista, és a dir, quina informació volem esbrinar.
- Decidir la mostra de la població adient on ha d'anar dirigit el qüestionari i l'enquesta.
- Començar a dissenyar l'eina.
- Prova pilot. L'entrevista va ser passada a tres tècnics de la província que responien als criteris de relació exigits en la mostra.
- El qüestionari es va fer arribar a 3 jugadores actives com a prova pilot.
- A partir d'aquí, vam fer la correcció de vèries preguntes que eren ambigües, poc clares i algunes tendencioses.
- Validació.
- Eines definitives.

Taula 5.5 Diferents apartats del qüestionari

Apartats del qüestionari			
A. Trajectòria professional de la jugadora.			
Variables	Preguntes	Tipus de preguntes	Pregunta del qüestionari
Nom (opcional)	1	tancada	P1
Edat	1	tancada	P2
Nacionalitat	1	tancada	P3
Anys de jugadora	1	tancada	P4
Nombre d'entrenadors	1	tancada	P5
Raó d'abandonament	1	oberta	P6
<i>ranking</i>	1	tancada	P7
B. Característiques dels entrenaments i els partits			
Variables	Preguntes	Tipus de preguntes	Pregunta del qüestionari
Característiques de l'entrenament	1	tancada	P8
Tipus de combinació	1	oberta	P9
Hi ha un preparador físic	1	tancada	P10
Freqüència P.F.	1	tancada	P11
Hi ha psicòleg	1	tancada	P12
Freqüència del psicòleg	1	tancada	P13
Responsable de la part mental	1	tancada	P14
Es fan correccions	1	tancada	P15
Moment de les correccions	1	tancada	P16
Tipus de correccions	1	tancada	P17
Doble sessió	1	tancada	P18
Treball compensatori	1	tancada	P19
Concentració	2	Semioberta	P20
Causes de la por	1	oberta	P21
C. Relació amb el tècnic			
Variables	Preguntes	Tipus de preguntes	Pregunta del qüestionari
Com és la relació	1	tancada	P22
Suport en els partits	1	tancada	P23
Tipus de torneig	1	tancada	P24
Anàlisi després del partit	1	tancada	P25
Moments difícils	1	tancada	P26

Per acabar, presentarem les característiques principals de les jugadores actives i retirades. Començarem per les jugadores actives:

Taula 5.6. *Rànk*ing de jugadores actives

Jugadores actives	Rànk ing
101	36 nacional
102	58 nacional
103	50 nacional
104	61 nacional
105	265 nacional
106	74 nacional
107	72 nacional
108	78 nacional
109	68 nacional
110	165 nacional
111	47 nacional
112	54 nacional
113	85 nacional
114	160 nacional
115	50 nacional
116	280 nacional
117	78 nacional
118	14 nacional
119	427 classificació russa
120	45 nacional
121	98 nacional
122	7 nacional
123	46 nacional
124	283 nacional

Taula 5.7. *Rànk*ing de jugadores retirades.

Jugadores retirades	Rànk ing
201	89 nacional
202	90 nacional
203	54 nacional i 1111 WTA
204	200 nacional
205	13 nacional i 301 WTA
206	223 nacional
207	46 nacional
208	123 nacional
209	120 nacional
210	50 nacional i 1000 WTA
211	43 WTA
212	64 nacional
213	22 nacional i 800 WTA
214	53 nacional i 850 WTA
215	87 nacional
216	450 nacional
217	217 nacional
218	270 nacional
219	170 nacional
220	66 nacional i 980 WTA
221	245 nacional

4.4. Diari d'una jugadora.

El recull de dades d'una jugadora respon a un model de metodologia de caire qualitatiu.

Mitjançant la metodologia qualitativa, intentarem obtenir més informació sobre el nostre propòsit d'investigació aplicant dades descriptives a través de la parla d'una jugadora, les conductes observades, diferents sensacions i sentiments entre d'altres.

Característiques de la metodologia qualitativa.

- És una metodologia de caràcter inductiu, en la qual es desenvolupen conceptes.
- S'observen a les persones, l'escenari o grups de persones com a un tot.
- La relació amb les persones es manté d'una manera natural. Les entrevistes segueixen el model d'una conversa normal i no pas la de l'intercanvi clàssic de preguntes i respostes.
- L'investigador qualitatiu intenta identificar-se amb les preguntes per tal de poder comprendre com viuen i veuen les coses les persones. L'investigador no busca la veritat, sinó que observa les perspectives d'altres persones.

Com molt bé diu Blumer (1969), dins dels mètodes qualitius s'observa a les persones en el transcurs de la seva vida quotidiana. Herbert (1966 citat per Williams 1999) estableix els requeriments dels mètodes d'investigació de l'IS (interaccionisme simbòlic).

En efecte des del punt de vista metodològic o d'investigació, l'estudi de l'acció s'ha de fer des de la posició de l'actor, ja que l'acció l'elabora a través del que ell percep, interpreta i jutja. En aquest sentit, cal veure la situació concreta tal com ho fa l'actor, percebre també els objectes com ho fa ell, seguir la seva línia de conducta, i finalment, ser capaç de veure el món des del punt de vista del propi actor.

Entre les característiques que ha de tenir un recull de dades. Podem destacar les següents:

- Les notes cal que siguin completes, precises i ben detallades.
- Després de cada observació s'han de prendre les notes pertinents.
- Qualsevol detall pot ser rellevant.
- Les notes de camp cal que incloguin descripcions de persones, converses, sentiments, intuïcions, hipòtesis, entre d'altres.

A continuació en el següent capítol presentarem l'anàlisi dels resultats del nostre estudi.

CAPÍTOL 6

ANÀLISI DELS RESULTATS DE LA INVESTIGACIÓ

1. Anàlisi de les dades personals dels tècnics del estudi
2. Anàlisi de les dades personals de les jugadores actives i retirades
3. Comparació de dades personals entre jugadores actives i retirades
4. Resultats de l'objectiu 1
5. Resultats de l'objectiu 2
6. Resultats de l'objectiu 3.
7. Diari d'una jugadora

1. Anàlisi de les dades personals dels tècnics que han col·laborat en l'estudi.

En aquest capítol farem la presentació del buidat de dades.

Recordem que per fer el buidat de dades de tècnics i jugadores, hem categoritzat tot el grup de respostes per poder aplicar el programa estadístic SPSS, versió 15.0, per poder extreure el màxim nombre de dades possible, per tal d'afavorir la utilitat del treball d'investigació.

Per tal d'enriquir encara més aquest estudi, hem fet una anàlisi del diari d'una jugadora; aquestes dades ens donen a conèixer els seus sentiments i vivències, la qual cosa és també transferible a altres situacions similars; cal esmentar tanmateix, que hi haurà molts casos en què s'arribarà malgrat tot, a l'abandonament definitiu.

Pel que fa referència a l'anàlisi quantitatiu, en primer lloc, com hem dit abans, vam categoritzar cadascuna de les preguntes, donant un valor numèric a cadascuna de les possibles respostes. Un cop fet això, vam introduir totes les dades al programa SPSS i després ja va ser possible començar a extreure dades amb el programa estadístic esmentat anteriorment.

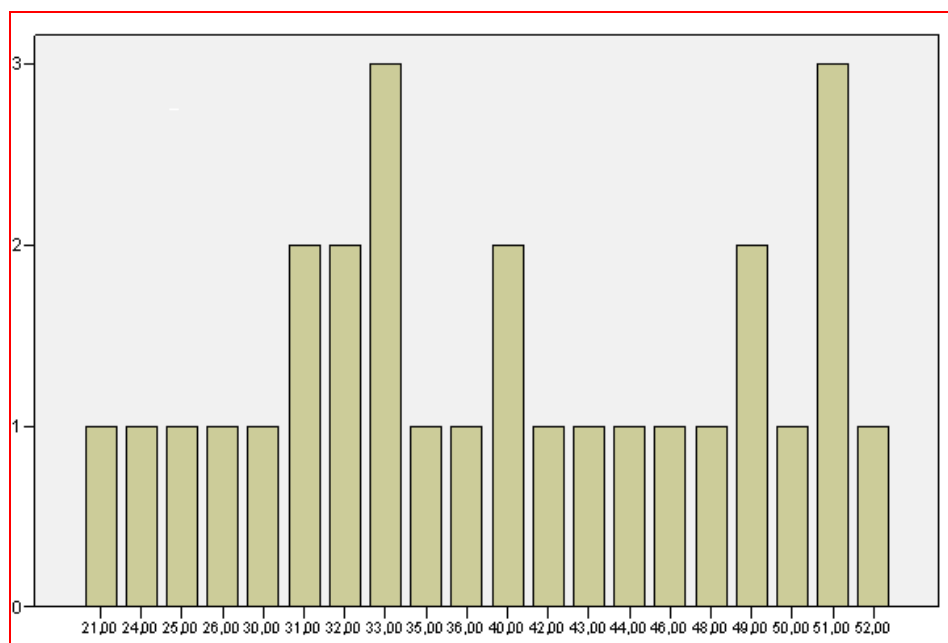
Ara, passarem a mostrar el buidat de dades de variables generals dels entrenadors implicats en la investigació.

Taula 6.1. Característiques dels entrenadors

ENTRENADORS			
Variable	Categories	Freqüència	Percentatge
Sexe	Home	26	92,9%
	Dona	2	7,1%
Estat civil	Solter	13	46,4%
	Casat	11	39,3%
	Divorciat	4	14,3%
Estudis acadèmics	Primaris	1	3,6%
	Secundaris	1	3,6%
	Batxillerat	16	57,1%
	Universitat	10	35,7%
Treballs diferents a l'actual	Tennis	23	82,7%
	Altres	2	7,1%
	Tennis i altres	3	10,7%
Esports practicats	Tennis	9	32,1%
	Altres	1	3,6%
	Tennis i altres	18	64,3%
Setmanes de competició	Menys de 5	2	7,1%
	Entre 5-9	2	7,1%
	Entre 10-14	7	25%
	Entre 15-20	6	21,4%
	Entre 21-25	3	10,7%
	Entre 26-30	6	21,4%
	Més de 30	1	3,6%
	Depèn de lesions	1	3,6%

	Professor nacional	6	21,4%
	Coach intern. Bolletieri	1	3,6%
	Nivell 1º federació	1	3,6%
	Monitor nacional	7	25%
	Experiència com a jugador	5	17,9%
	Coach internacional RPT	3	10,7%
	Entrenador nacional	2	7,1%
	Instructor	1	3,6%
	Nivell 1º RPT	1	3,6%
	Formació dins de l'acadèmia	1	3,6%
Formació permanent dels tècnics	Autoformació	1	3,3%
	Heteroformació	3	10%
	Interformació	4	13,3%
	Combinació de les 3	11	36,7%
	Combinació 1º i 3º	6	20%
	Combinació 2º i 3º	2	6,7%
	Experiència com a jugador	1	3,3%

Edat dels tècnics.



Gràfica nº 6.1. Edat dels tècnics

Podem comprovar que les edats dels tècnics van de:

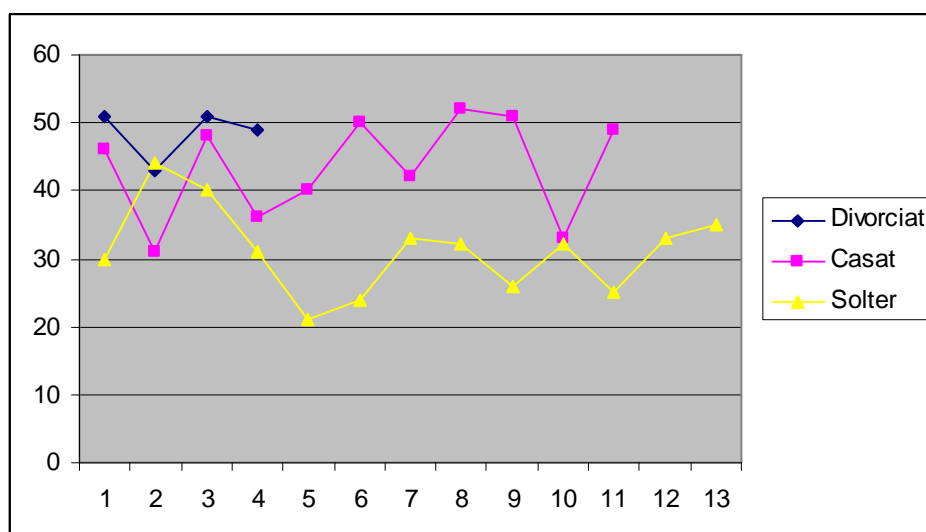
- 21/25 anys: tres tècnics.
- 26/30 anys: dos tècnics.
- 31/35 anys: vuit tècnics.
- 36/40 anys: tres tècnics.
- 41/45 anys: tres tècnics.
- 46/50 anys: cinc tècnics.
- 51/55 anys: quatre tècnics.

Comentari de les taules

- Podem observar com l'edat mínima dels tècnics és de 21 anys, la màxima de 52 anys i la mitjana total de 38,5 anys.
- Tanmateix dels 28 tècnics entrevistats, només dos són dones; a més a més, les dues van ser jugadores professionals i alhora són llicenciades en Educació Física i l'Esport. Amb aquestes dades, queda molt evident el domini masculí dels tècnics que entrenen a tennistes de la modalitat femenina.

Taula 6.2. Edat i estat civil dels entrenadors

Edat	Estat Civil	Edat	Estat civil
51	divorciat	33	solter
46	casat	32	solter
43	divorciat	26	solter
51	divorciat	40	casat
49	divorciat	50	casat
31	casat	42	casat
48	casat	32	solter
30	solter	25	solter
44	solter	52	casat
40	solter	51	casat
31	solter	33	casat
21	solter	49	casat
24	solter	33	solter
36	casat	35	solter



Gràfica n° 6.2. Edat i estat civil dels entrenadors.

En relació a l'estat civil, podem veure com un 46,4% dels tècnics són solters; aquestes dades corresponen als que són més joves d'edat. Els que tenen una edat més avançada estan casats i només quatre d'ells divorciats. El que sí hem pogut detectar, és que els tècnics es casen quan ja presenten una certa maduresa, atès que aquesta feina requereix restar molt de temps fora de casa separats de la família. Un comentari general manifestat per la majoria dels tècnics més veterans, és que han tingut problemes per mantenir el seu matrimoni degut a les perllongades estades fora de casa.

En quan als estudis, un 57,1% dels tècnics han cursat estudis fins a batxillerat, ja que és a partir d'aquesta edat (18 anys) quan intenten accedir al món professional del tennis i la realitat és que és molt difícil compaginar els estudis amb el tennis d'alt rendiment. Un 35,7%, en canvi, han obtingut una titulació universitària, compaginant els estudis amb la vida esportiva i per últim només un 3,6% han cursat només la secundària.

Pel que fa referència al fet de si han realitzat altres treballs a banda del món tennístic, podem observar com la majoria 82,7% sempre han restat vinculats al tennis, així doncs només una minsa representació d'un, 7,1%, d'aquest col·lectiu, ha intentat exercir en algun altre moment professions diferents.

Respecte als esports practicats pels tècnics durant la seva infantesa, podem observar però, com la majoria, un 64,3% no practicaven el tennis amb exclusivitat, sinó que el compartien amb d'altres activitats esportives, essent aquestes últimes preferentment els esports col·lectius. Només un 32,1% practicaven només el tennis des de petits.

En quan a la formació tennística, la més freqüent és la de monitor nacional amb un percentatge del 25%, seguit de la de professor nacional amb un altre 21,4% i finalment, en tercer lloc, l'ocupa la pròpia experiència personal com a jugador amb un percentatge del 17,9% corresponent als tècnics més joves.

Per últim, cal dir en relació al tipus de formació permanent que la més freqüent és la combinació de les tres vies. Recordem que les tres vies són: Interformació, Heteroformació i Autoformació.

2. Anàlisi de les dades personals de les jugadores actives i retirades.

En relació a les dades de les jugadores actives i retirades presentem les següents dades:

Taula 6.3. Dades personals: jugadores actives

JUGADORES ACTIVES				
	Mínim	Màxim	Mitjana	Desviació
Edat	14	23	17,05	2,13
Anys jugant	5	15	10,00	2,89
Nº entrenadors	1	9	4,23	1,926

Podem veure com l'edat mínima de les jugadores actives és de 14 anys, la màxima de 23 i la mitjana d'edat és de 17,05. La mitjana d'anys jugats són de 10 i el nombre de tècnics que han tingut va d'un tècnic a nou això correspon a una mitjana de 4,23 tècnics.

Taula 6.4. Dades personals: jugadores retirades

JUGADORES RETIRADES				
	Mínim	Màxim	Mitjana	Desviació
Edat	16	27	19,95	2,87
Anys jugant	8	21	12,62	3,37
Nº entrenadors	2	10	5,43	1,86

En aquesta gràfica les dades resultants són que l'edat mínima de les jugadores retirades és de 16 anys, l'edat màxima és de 27 anys i resultant com a edat mitjana 19,95. Els anys jugats com a mitjana és de 12,62. En quan al nombre de tècnics tenim com a mínim dos i com a màxim 10 y com a mitjana resultant de nombre de tècnics per jugadora tenim a 5,43 tècnics.

3. Comparació de dades entre jugadores actives i retirades.

A continuació presentarem la taula on podrem observar les dades personals de les jugadores actives i retirades.

Taula 6.5. Dades personals comparatives entre jugadores actives i retirades

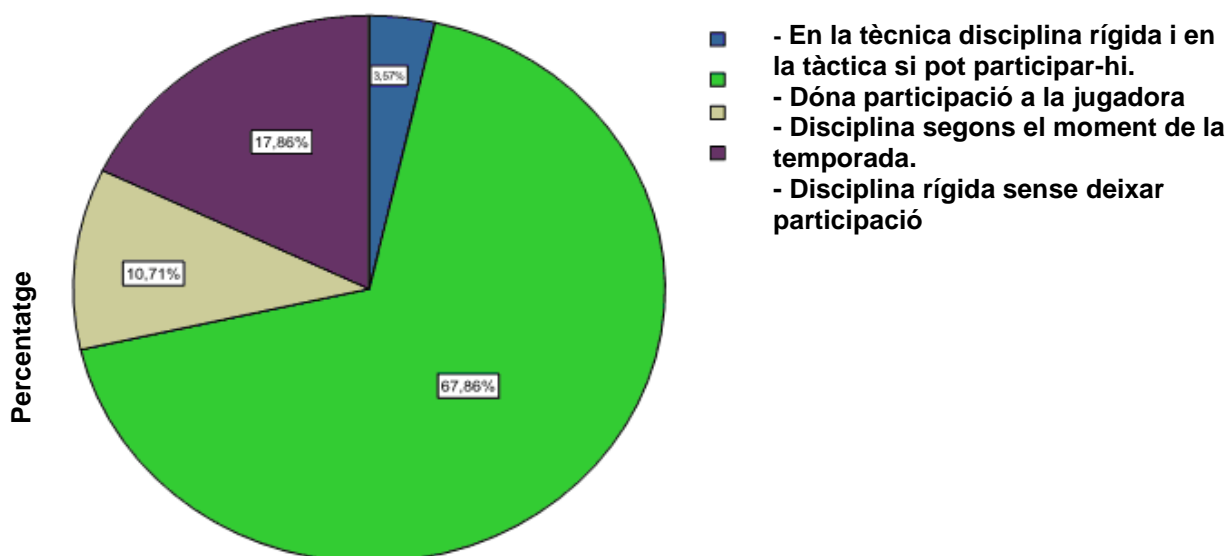
	Mínim		Màxim		Mitjana		Desviació Típica	
	Acti	Ret.	Acti	Ret.	Acti	Ret.	Acti.	Ret
Edat	14	16	23	27	17,05	19,05	2,13	2,87
Anys	5	8	15	21	10	12,62	2,89	3,37
Nº entrenadors	1	2	9	10	4,23	5,43	1,9	1,8

Podem veure en aquesta gràfica la comparació de dades de les jugadores actives i retirades en quan a anys que han practicat aquest esport, l'edat que van començar a practicar el tennis tanmateix a l'edat que van abandonar en el cas de les jugadores retirades i per acabar dada que és important és la mitjana de tècnics que han tingut tant unes jugadores com les altres.

Tot seguit, vam fer l'anàlisi de resultats atenent als nostres objectius prèviament marcats:

4. Resultats de l'objectiu 1.

Respecte al nostre primer objectiu, conèixer els aspectes que més influeixen en la millora de les jugadores de tennis durant l'etapa semiprofessional, presentarem en primer lloc l'anàlisi del tipus de disciplina que apliquen els tècnics en l'ensenyament del tennis.

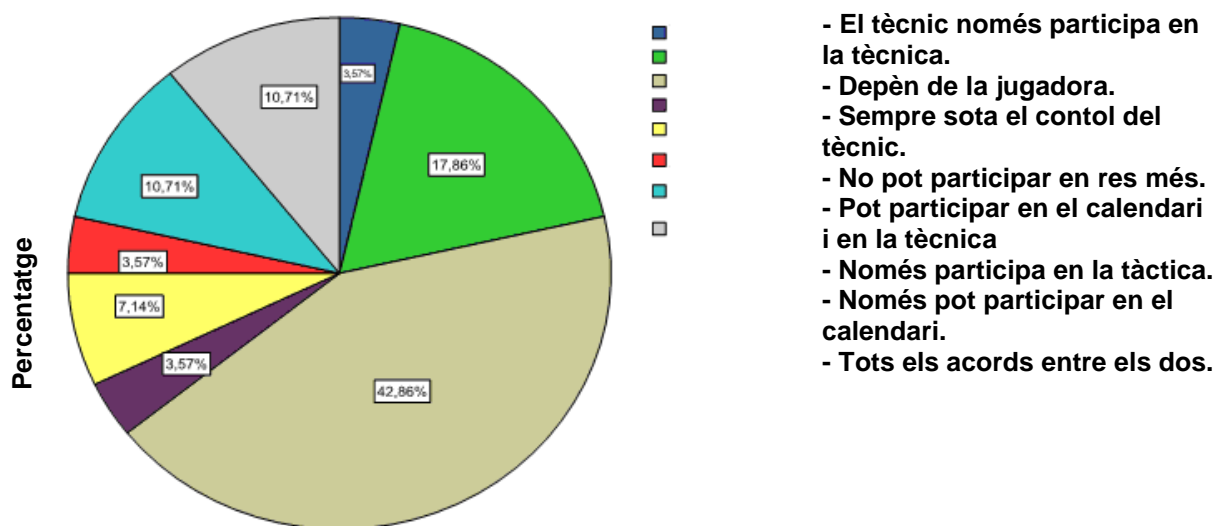


Gràfica 6.3. Tipus de disciplina

Segons aquesta gràfica, la tendència dels tècnics és donar participació a les jugadores. Trobem a favor d'aquesta postura un **67,86%** dels tècnics entrevistats. Per altra banda, hi ha un percentatge del **17,86%** dels tècnics que són partidaris d'una metodologia rígida, en la qual la participació de la jugadora és pràcticament irrellevant. Un **10,71%** dels tècnics, varien la disciplina en funció del moment de la temporada que estan travessant i per acabar, un percentatge d'un **3,57%**, utilitzen la disciplina rígida, però, deixant participar en canvi a la jugadora, en tot allò relatiu a les qüestions tàctiques.

Podem concloure aquest punt dient que la majoria dels tècnics, és a dir, un **82,14%** ($67,86\% + 10,71\% + 3,57\%$) permeten participar a les jugadores, oscil·lant des d'una implicació total fins a una més limitada en funció d'aspectes com ara l'objectiu de treball, o bé el moment de la temporada, però deixant sempre que la jugadora hi participi i es senti subjecte actiu del seu propi procés d'aprenentatge, com veurem a continuació.

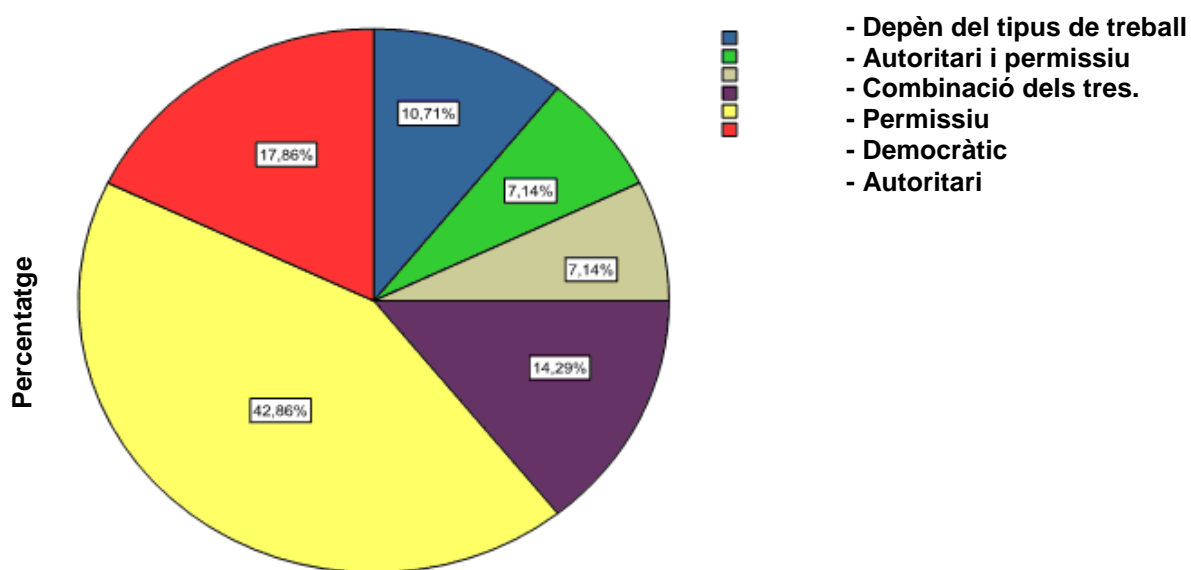
Els tècnics acostumen a deixar que les jugadores siguin un subjecte actiu, sotmeses sempre però, al control d'ells. El que sí podem constatar és que el rol desenvolupat per les jugadores, generalment és actiu.



Gràfica 6.4. Les jugadores són subjectes actius o no?

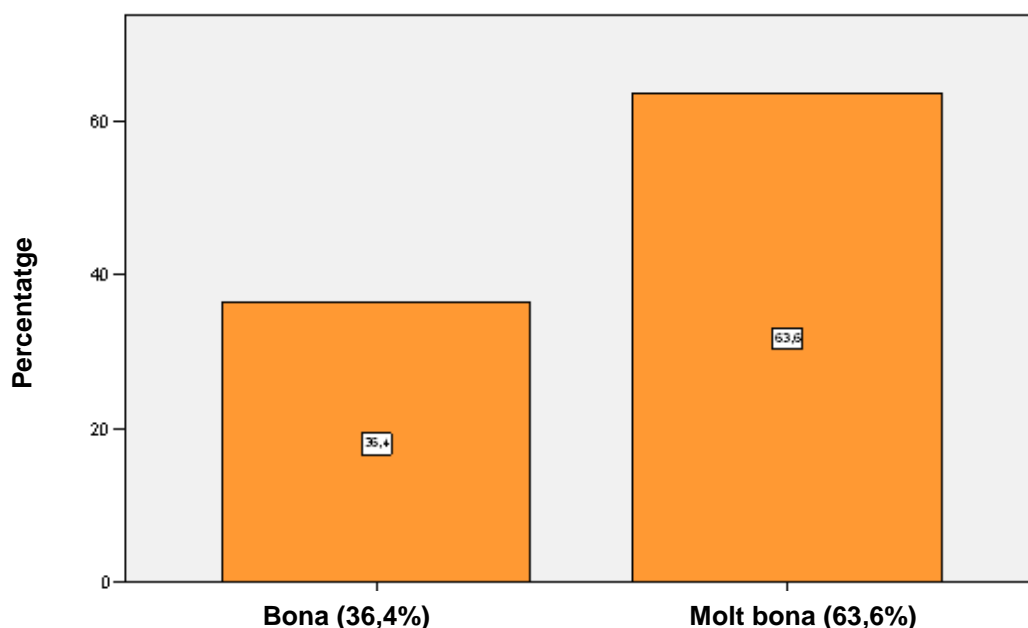
El **42,86%** dels tècnics, són partidaris de deixar que les jugadores participin en el seu propi camí d'aprenentatge, però amb la condició que sempre es faci sota el control del tècnic. En aquest sentit, amb un **17,86%**, els tècnics deixaran més o menys participació en funció del grau de maduresa de la jugadora. Així mateix, un **10,71%** dels tècnics, consideren que en totes les decisions preses cal que existeixi diàleg entre el tècnic i la jugadora. Per altra banda només un **24,99%** dels tècnics, donen participació a les jugadores en alguns aspectes del joc, però no pas en la totalitat del procés i finalment, només un **3,57%** dels tècnics, no permeten la participació de la jugadora en cap apartat d'aquest esport.

Respecte al tipus d'entrenador, podem observar, en primer lloc el domini de l'entrenador democràtic en un **42,86%**; això es relaciona amb el fet, que aquest tipus d'entrenador tracta a la jugadora com a un veritable subjecte actiu donant-li participació en tot moment. En segon lloc i amb un **17,86%**, es troba l'entrenador autoritari, que es caracteritza pel fet de no permetre la participació activa de la seva jugadora, és a dir, tot resta controlat pel tècnic. La resta es distribueix en un **14,29%**, són tècnics de caire permissiu que es caracteritzen no tant pel fet d'imposar el seu criteri, sinó més aviat, perquè ofereixen sempre un diàleg actiu envers la seva jugadora. Un **10,71%** dels entrenadors anirà variant en funció del tipus de treball i també en funció del moment de la temporada i un **7,14%** es consideren a cavall entre l'autoritari i el permissiu. Per acabar, un **7,14%** oscil·len gradualment en la combinació dels tres tipus esmentats en funció del moment en què es trobem de la temporada, l'objectiu a treballar és, l'estat anímic de la jugadora entre d'altres.



Gràfica 6.5. Tipus d'entrenador.

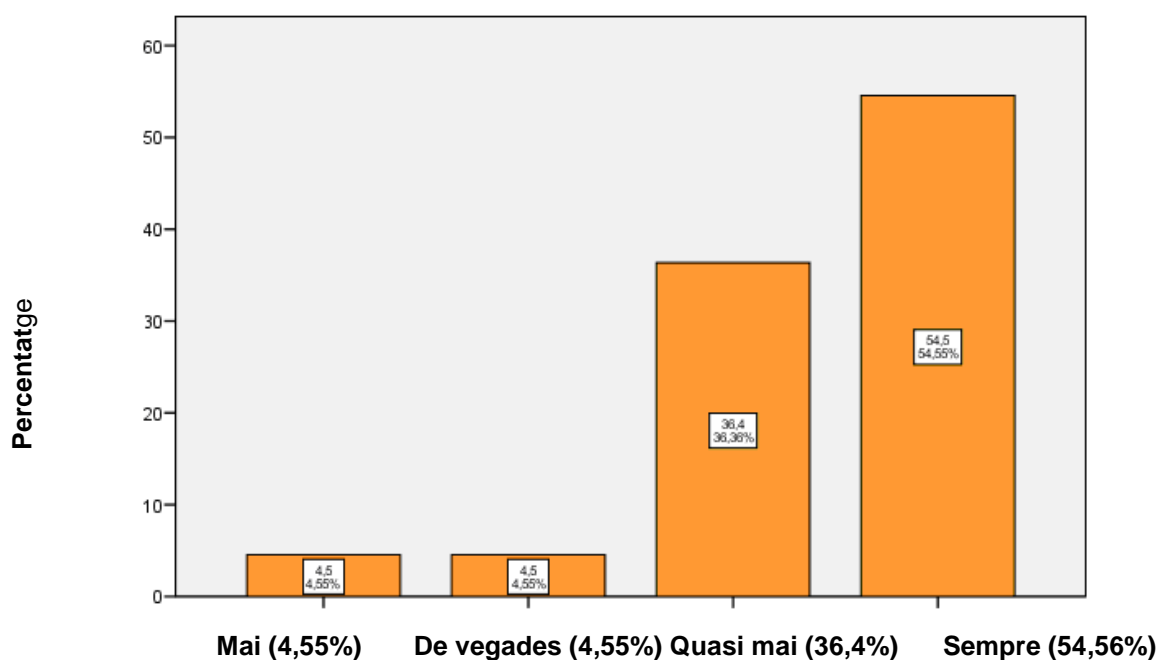
A continuació presentarem quina relació mantenen les jugadores actives amb el seu entrenador.



Gràfica 6.6. Relació amb l'entrenador.

Un **63,6%** de les jugadores actives consideren que la seva relació amb els entrenadors és molt bona i un **36,4%** mantenen una relació bona.

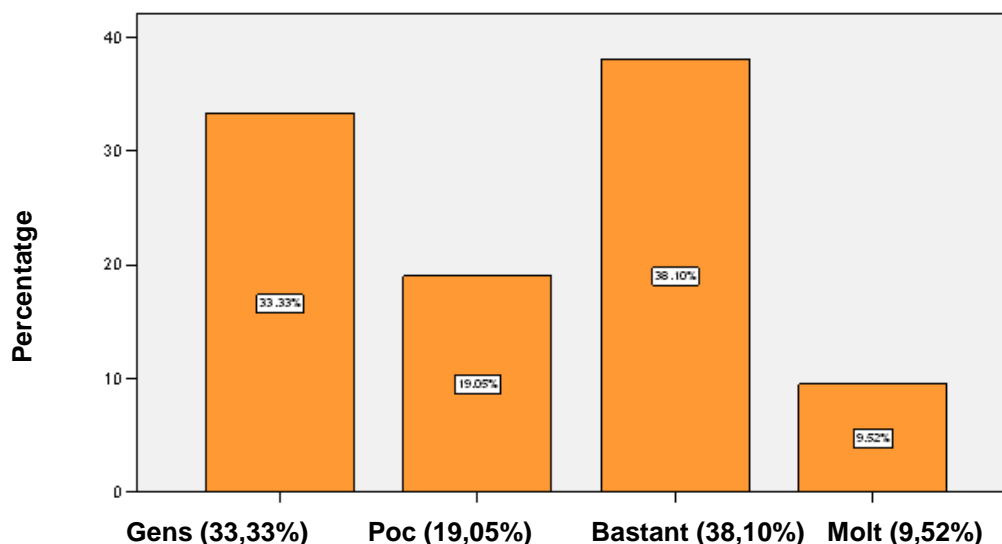
Respecte al suport tècnic que reben les jugadores actives en els partits, tenim els següents resultats:



Gràfica 6.7. Suport del tècnic en els partits

Un **54,56%** de les jugadores ens confirmen que reben suport tècnic durant els partits. Un **36,40%** afirmen que no perceben gairebé mai aquest suport i només un **4,50%** diuen que no l'obtenen mai o de vegades. Com podem observar, un **40,86%** (36,40%+4,50%) consideren que no gaudeixen sempre d'aquest recolzament.

A continuació presentarem els resultats si la importància del torneig determina que la jugadora rebi més o menys suport en les competicions.



Gràfica 6.8. Relació entre tipus de torneig/suport tècnic.

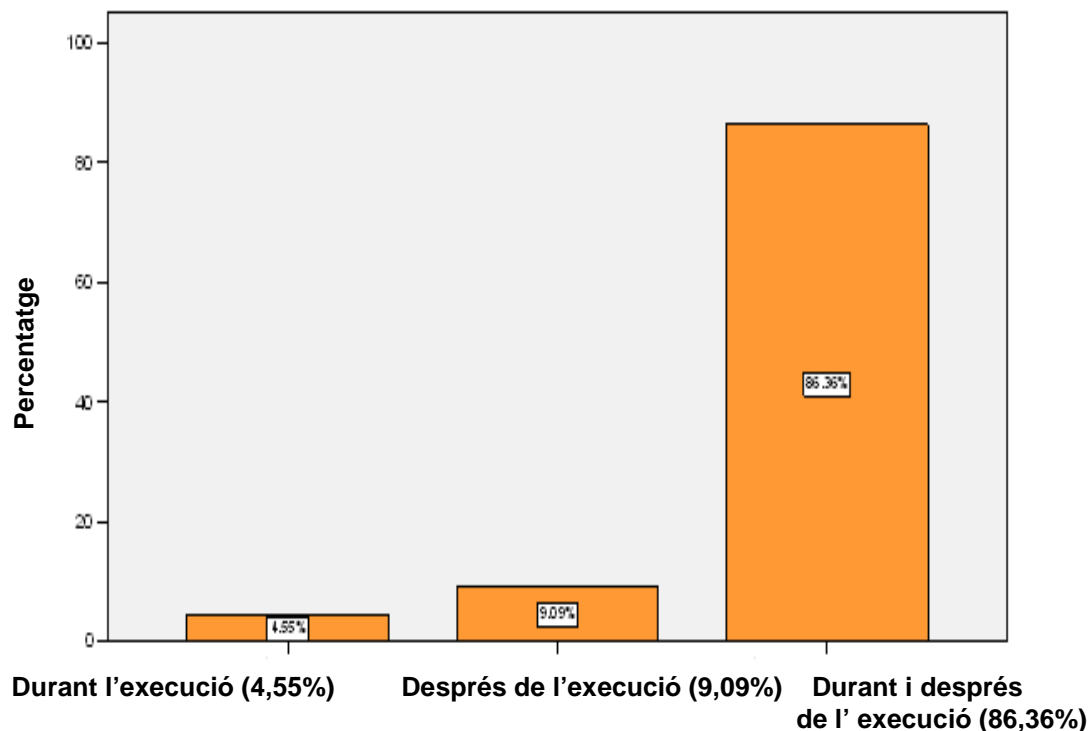
Tenim que el **38,10%** de les jugadores consideren que influeix força el tipus de torneig per a que el tècnic doni més o menys suport. Per un altra banda el **33,33%** creuen en canvi, que el tipus de torneig no influeix gens a l'hora de rebre suport tècnic o no. Tanmateix el **19,05%** pensen que el tipus de torneig influeix molt poc i finalment, un **9,52%** estimen que el tipus de torneig hi influeix de forma decisiva, es a dir, el suport tècnic estarà en funció de la importància del torneig.

Taula 6.6. Resum:Tipus de torneig i suport tècnic.

Relació entre el tipus de torneig i el suport tècnic	Percentatge
Influeix molt	9,52%
Sí influeix	38,10%
Influeix poc	19,05%
No influeix gens	33,33%

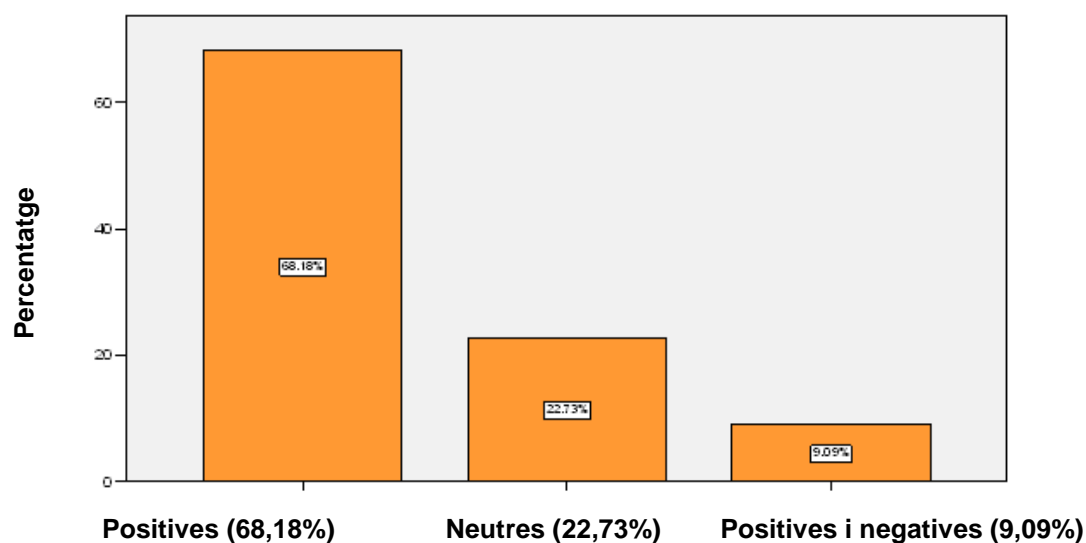
Respecte a les correccions que realitzen els entrenadors podem veure com el **86,36%** de les jugadores actives, reben les correccions durant i després dels exercicis.

A continuació amb un **9,09%**, tenim aquelles jugadores que reben sempre les correccions després de l'execució dels exercicis i en darrer lloc, amb un percentatge del **4,55%**, tenim el grup de jugadores que acostumen a rebre generalment sempre les correccions només durant els exercicis.



Gràfica 6.9. Quan es fan les correccions?

En quan al tipus de correccions que reben les jugadores actives tenim els resultats següents:



Gràfica 6.10. Tipus de correccions

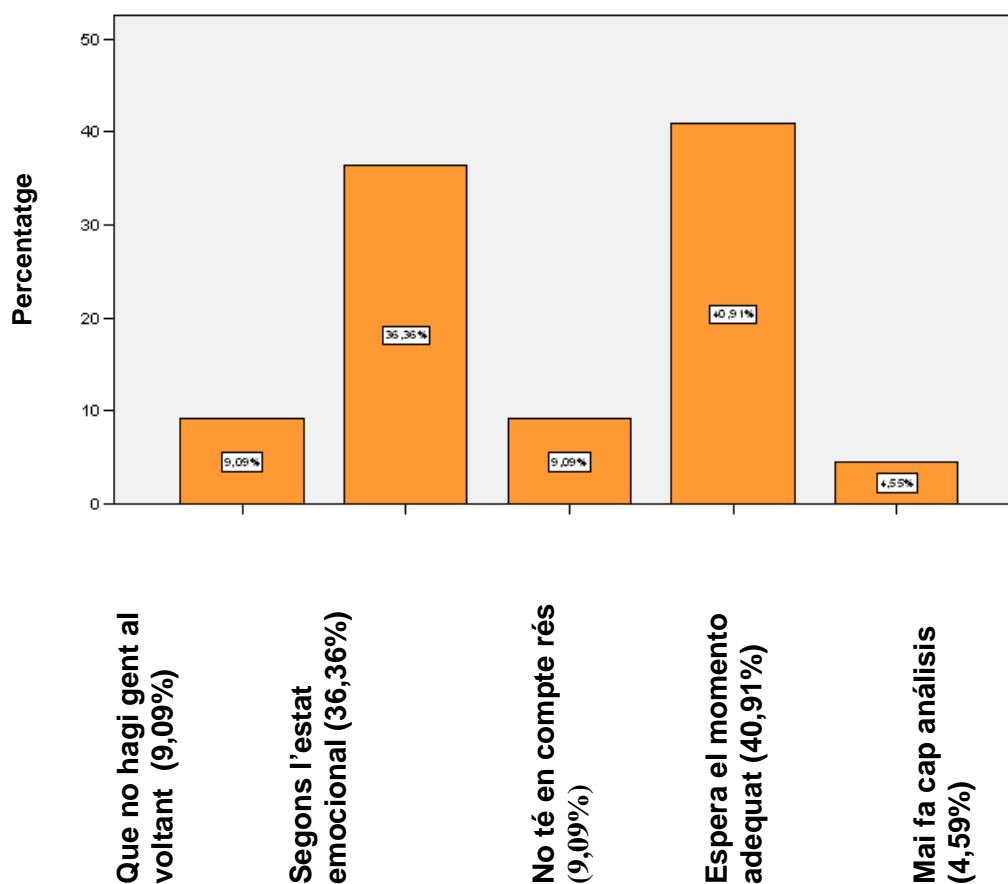
Un **68,18%** de les jugadores reben normalment correccions de caire positiu, un **22,73%** les reben de tipus neutral i només un **9,09%**, reben de vegades feedbacks positius i en altres ocasions negatius.

A continuació presentem una taula amb el recull de dades de les dues variables analitzades anteriorment: moment de les correccions i tipus de correccions.

Taula 6.7. Resum de les correccions.

Moment de les correccions	
Durant/després	86,38%
Després	9,09%
Durant	4,55%
Tipus de correccions	
Positives	68,18%
Positives/negatives	9,09%
Neutres	22,73%

Seguint amb les jugadores actives i respecte a com i quan reben l'anàlisi postpartit obtenim els següents resultats.



Gràfica 6.11. Moment de l'anàlisi del partit

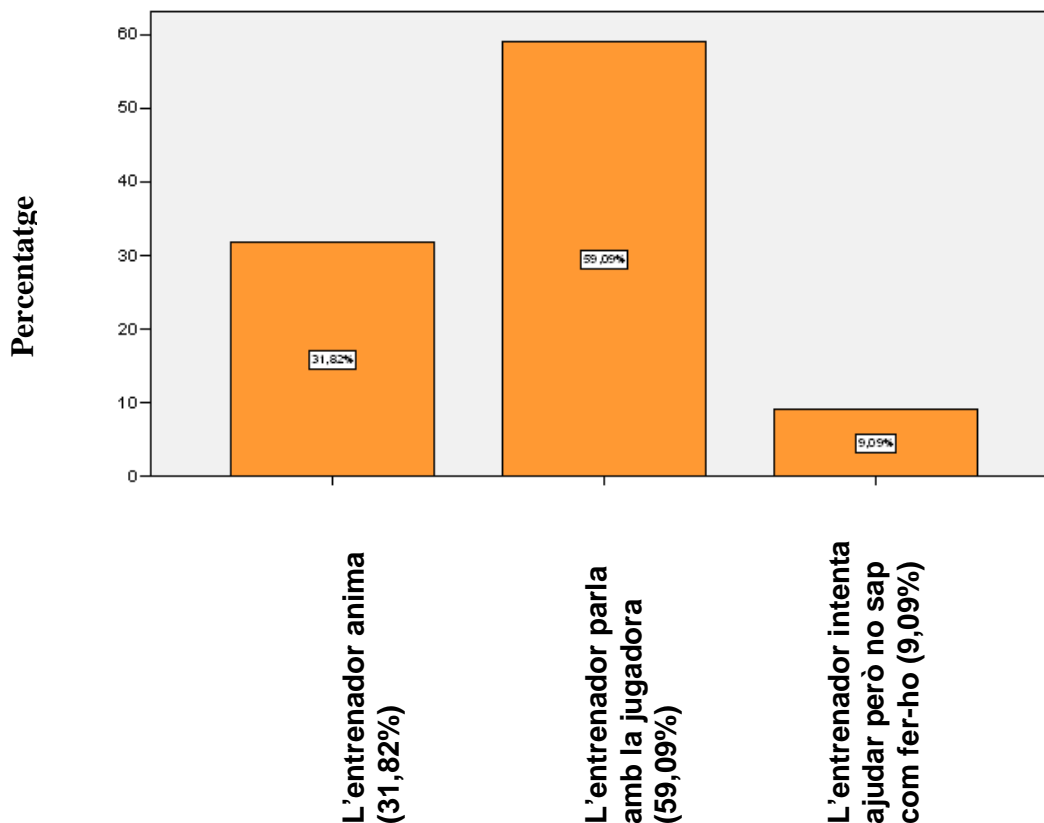
Un **40,91%** de les jugadores reben els comentaris post partit en el moment adequat per part del seu tècnic, és a dir, aquest sap espera i trobar el moment més adient per adreçar els comentaris oportuns a la seva jugadora.

Un **36,36%** té en compte el seu estat emocional a l'hora de fer els comentaris del partit; per tant, el tècnic atresora prou empatia per tal d'esperar el moment i la forma més adient per fer-ho.

Un **9,09%** espera fer el comentari en la intimitat sense la presència d'altres persones, perquè d'aquesta manera, la jugadora no es senti menyspreada.

Cal assenyalar que sumant aquestes tres dades anteriors, ens trobem amb un percentatge d'un **86,36%** dels tècnics tenen sempre en compte a la jugadora a l'hora de fer els comentaris; però, a la vegada, existeix un petit detall en què la majoria d'ells coincideixen en el fet, que mai diuen del tot allò que pensen per tal d'evitar contrariar a la jugadora. Així mateix, tenim que un **9,09%** no tenen en compte ni el moment ni l'edat de la jugadora per tal de dir allò que consideren crucial. Per últim, un **4,59%** acostumen a no fer mai cap comentari.

Respecte als moments difícils, entesos com períodes de recuperació de lesions, bloquejos psicològics, pèrdues de motivació, resultats adversos, entre d'altres.



Gràfica 6.12. En els moments difícils

Veiem com un **59,09%** dels tècnics parlen amb la jugadora quan es troben davant d'una situació adversa. En la mateixa línia, un **31,82%** d'aquests acostumen a animar-les. Així, si sumem ambdós percentatges, aleshores ens trobem que un **90,91%** dels tècnics recolzen a les jugadores en situacions complicades, i només un **9,09%** del tècnics no saben com arribar a les seves jugadores per ajudar-les.

Per un altra banda hem volgut saber si existia algun vincle entre les dues variables següents:

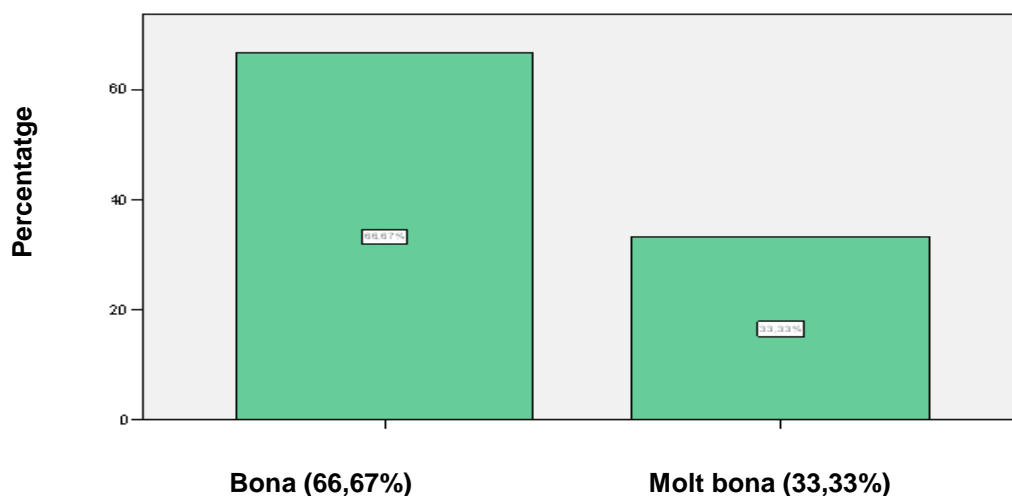
- a) Quan l'entrenador fa l'anàlisi del partit,
- b) Que fa l'entrenador en moments difícils.

Taula 6.8. L'entrenador fa l'anàlisi del partit i quan et trobes en moments difícils

Recompte		Quan et trobes en moments difícils			Total
		L'entrenador l'ànima	L'entrenador parla amb la jugadora	Intenta ajudar, però no sap com fer-ho	
Quan l'entrenador fa l'anàlisi del partit	Té en compte que no hi hagi gent al voltant	1	0	1	2
	Com et trobes emocionalment	1	7	0	8
	No té en compte res	0	1	1	2
	Espera el moment adequat	4	5	0	9
	Mai fa cap anàlisi	1	0	0	1
Total		7	13	2	22

Observem set casos en que els entrenadors respecten l'estat emocional de la jugadora després d'un partit i a la vegada parlen amb ella en moments difícils. Per un altra banda observem cinc casos que coincideixen les variables de que l'entrenador parla amb la jugadora en moments difícils i que espera el moment adequat per fer l'anàlisi post partit.

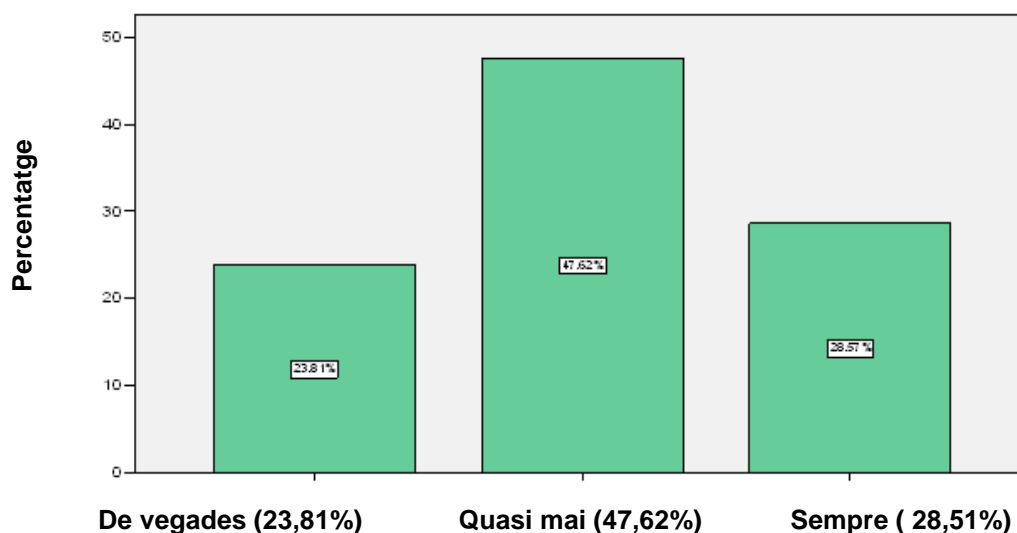
A continuació presentem els resultats respecte a les jugadores retirades. En quan a la relació amb el seu entrenador tenim les següents dades.



Gràfica 6.13. Relació jugadora/tècnic

Un **66,67%** de les jugadores retirades, van gaudir d'una bona relació amb el seu entrenador, la resta, és a dir, un **33,33%** ressalten el fet que van tenir una relació molt bona amb el seu tècnic.

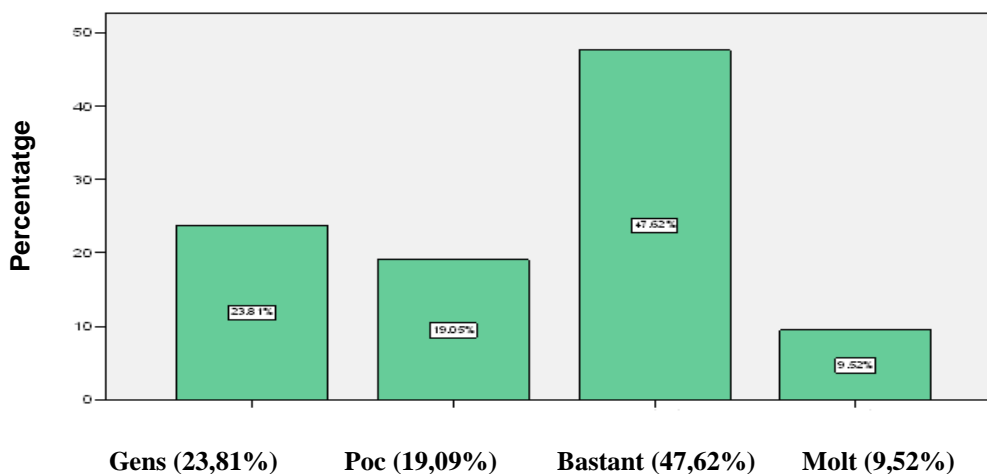
Respecte al suport que les jugadores retirades sentien per part del seu tècnic durant la competició, tenim els següents resultats:



Gràfica 6.14. Suport tècnic en els partits

Així doncs veiem, com un **47,62%** no apreciaven quasi bé mai el suport del seu entrenador. En canvi, un **28,51%** sempre percebien aquest recolzament i només un **23,81%** el tenien de vegades.

Respecte als resultats obtinguts si la més o menys importància d'un torneig tenia a veure amb el menor o major suport tècnic.



Gràfica 6.15. Relació tipus de torneig i jugadora

La majoria de les jugadores pensaven que el tipus de torneig tenia una implicació directa amb el suport rebut; és a dir, depenent de la importància del torneig, la jugadora tenia més o menys suport per part del seu tècnic. Així destaquem que, un **47,62%** consideren que si influïa bastant el tipus de torneig, en canvi un **23,81%** (23,81%+19,09%+9,52%) consideren que no tenia cap influència.

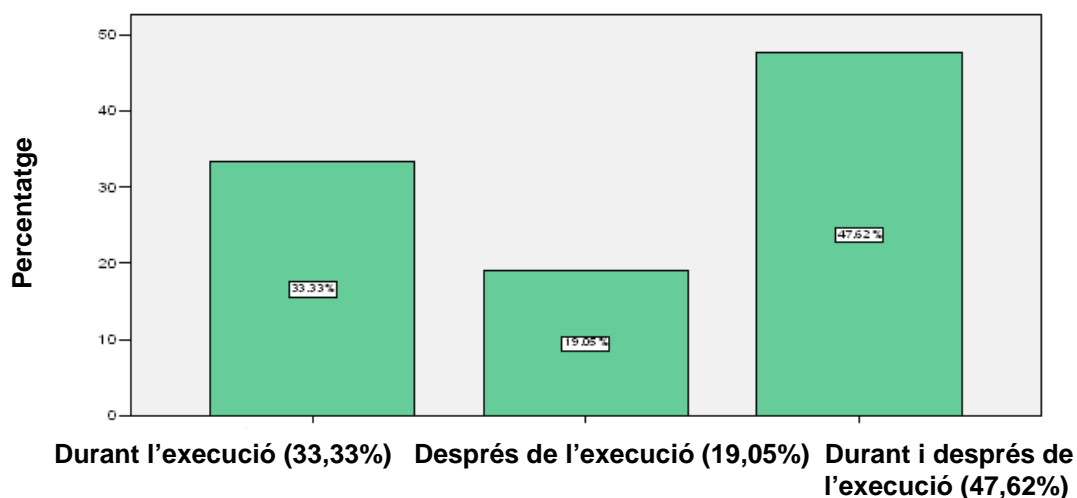
Presentarem a continuació les mateixes dades anteriors però en taula.

Taula 6.9. Relació tipus de torneig i percentatge

Relació tipus de torneig/suport tècnic	Percentatge
Influeix molt	9,52%
Sí influeix	47,62%
Influeix poc	19,05%
No influeix gens	23,81%

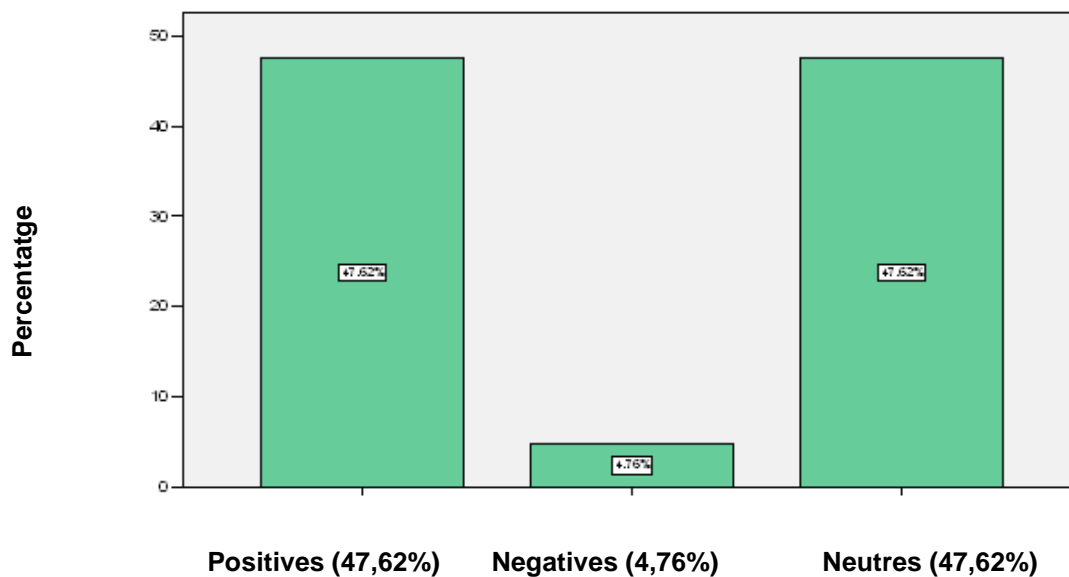
En quan al moment de les correccions veiem que la majoria dels tècnics, concretament un **47,62%**, feien les seves correccions durant i després de l'execució dels exercicis, combinant les dues opcions. Un **33,33%** sempre feien les correccions durant l'execució i només un **19,05%** ho feien després de l'execució.

Moment de les correccions



Gràfica 6.16. Quan es fan les correccions?.

Tipus de correccions



Gràfica 6.17. Tipus de correccions

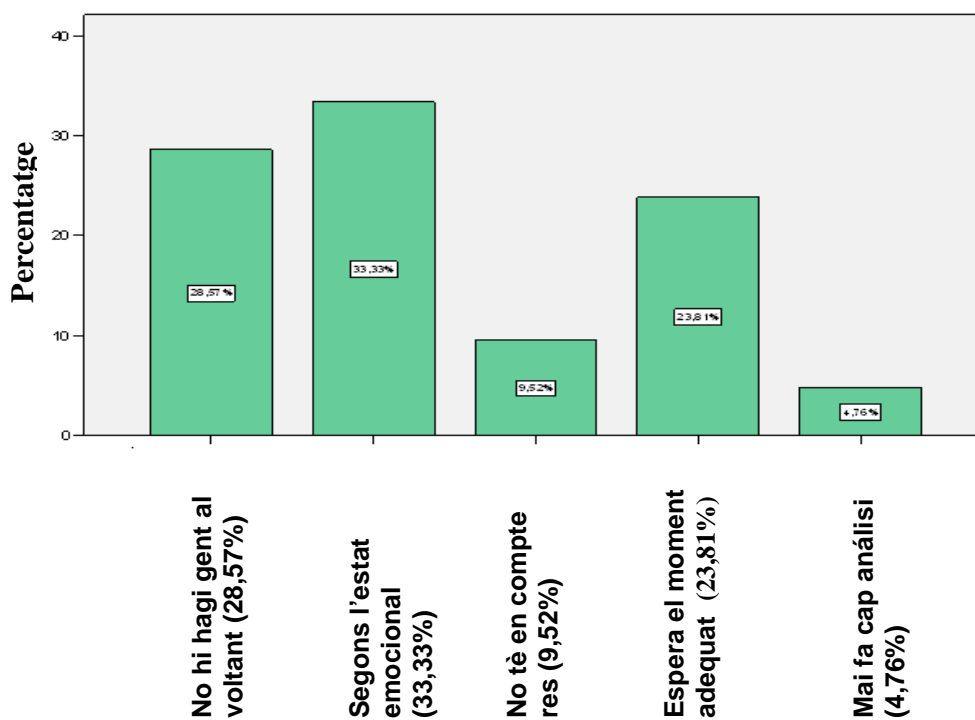
Un **47,62%** transmetien principalment correccions de caire positiu a les seves jugadores. En un mateix percentatge, també trobem aquells que donaven les correccions de caràcter neutre i finalment amb un percentatge d'un **4,76%** es troben els tècnics que les feien amb un caire negatiu.

A continuació passarem a mostrar la taula resum del moment de les correccions i el tipus de les mateixes.

Taula 6.10. Resum del moment de les correccions i el seu tipus.

Moment de les correccions	
33,33%	Durant
19,06%	Després
47,62%	Durant i després.
Tipus de correccions	
47,62%	Positives
4,76%	Negatives
47,62%	Neutres

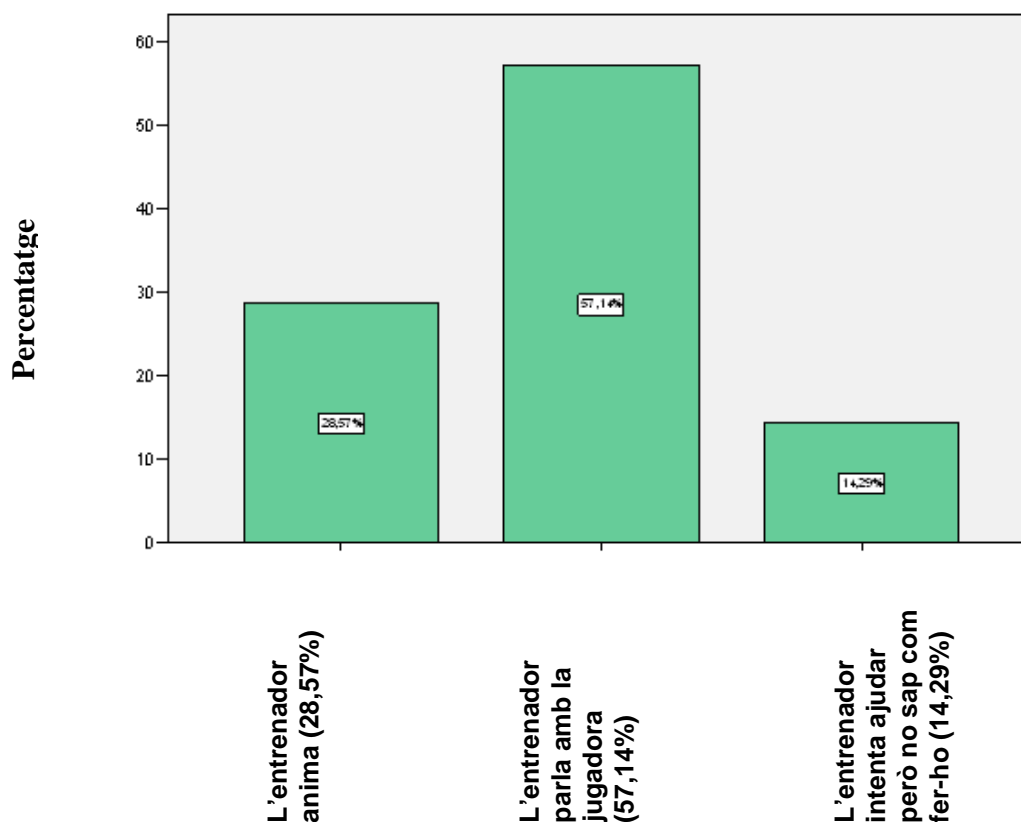
Envers al moment que l'entrenador fa l'anàlisi del partit, podem dir:



Gràfica 6.18. Moment de l'anàlisi del partit.

Un **33,33%** dels tècnics respectaven el moment emocional en què es trobava la jugadora. Un **28,57%** tenien cura que no hi hagués gent al voltant per no menysprear a la jugadora. Un **23,81%** esperaven el moment més adient per fer els comentaris a la jugadora. Un **9,52%** no tenien en compte res i per últim un **4,76%** no feien cap anàlisi.

En relació a l'actuació dels tècnics en els moments difícils:



Gràfica 6.19. En moments difícils.

Un **57,14%** parlaven amb la jugadora, un **28,57%** les animaven i només un **14,29%** intentaven ajudar-les però no sabien com fer-ho.

Hem pretès mostrar a l'igual que en les jugadores actives, les possibles relacions entre les següents variables.

Taula 6.11. De contingència en què l'entrenador fa l'anàlisi del partit * quan travesses moments difícils

Recompte		Quan et trobes en moments difícils			Total
		L'entrenadora anima	L'entrenador parla amb la jugadora	Intenta ajudar, però no sap com fer-ho	
Quan l'entrenador fa l'anàlisi del partit	Té en compte que no hagi gent al voltant	2	2	2	6
	Com et trobes emocionalment	1	6	0	7
	No té en compte res	1	1	0	2
	Espera el moment adequat	1	3	1	5
	D'altres	1	0	0	1
Total		6	12	3	21

Es pot observar com **no existeix cap relació** directa entre les variables d'intentar ajudar amb la de respectar el moment emocional de la jugadora. En canvi, sí que és prou evident que hi ha un elevat percentatge concretament sis tècnics que coincideixen en l'estratègia de parlar amb les jugadores i de respectar el moment més adequat per la jugadora a nivell emocional..

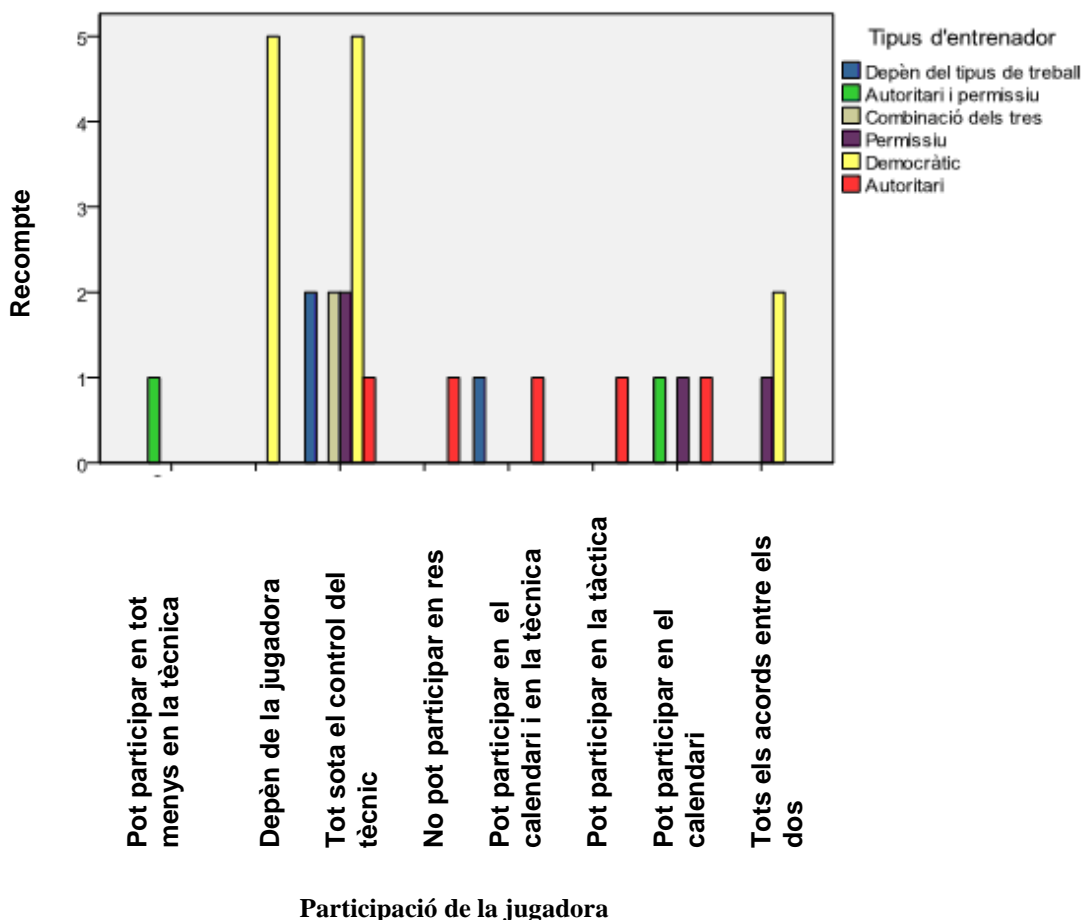
A continuació presentarem les possibles relacions entre diferents variables:

Relacions significatives.

Hem trobat, un vincle ben significatiu entre l'existència d'un tipus de tècnic, comunicatiu i alhora obert al diàleg, amb el foment que la jugadora sigui més participativa.

Taula 6.12. tipus tècnic/diàleg

Proves de txi-quadrat			Sig. asintòtica (bilateral)
Valor	gl		,031
60,667 ^a	42		,377
44,239	42	1	,617
N de casos vàlids	28		



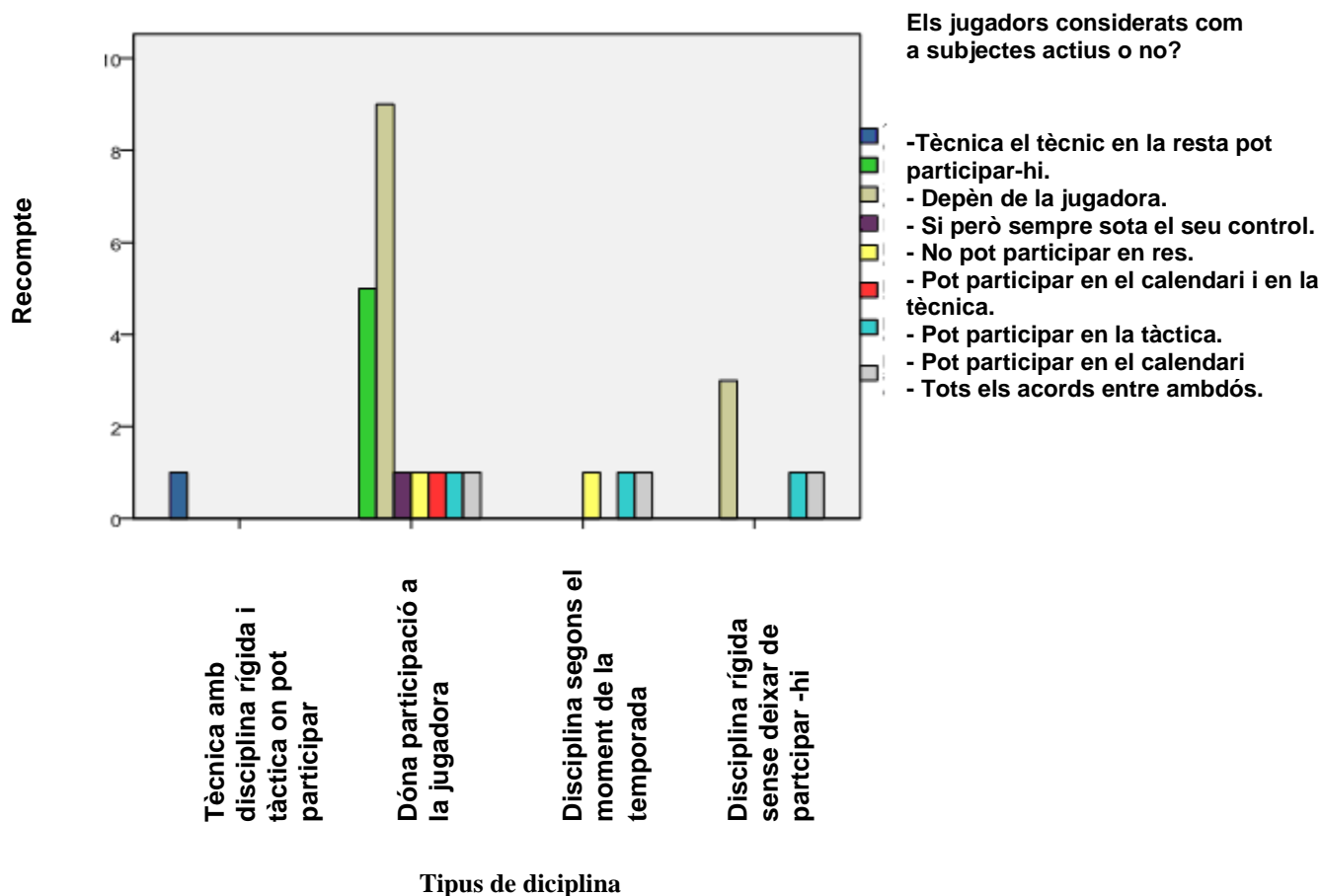
Gràfica 6.20. Correlació entre el tipus d'entrenador i jugadores considerades com a subjectes actius o no.

En aquesta gràfica, observem com el tècnic de caire democràtic, normalment manté sempre el control durant tot el procés en quant a la presa de decisions, tanmateix, donant sempre l'opció a la participació activa de la jugadora, esdevenint més o menys obert en funció del grau de maduresa mostrat per la jugadora. També podem observar, com amb el tècnic democràtic hi té cabuda el fet de delegar totalment la presa de decisions entre la jugadora i el tècnic. Arribats a aquest punt, el percentatge és en aquests casos més baix, en comparació amb les altres dues opcions esmentades anteriorment.

A continuació presentarem la relació entre les jugadores considerades com a subjectes actius i el tipus de disciplina. Veiem com aquesta relació ens surt significativa.

Taula 6.13. jugadores actives/disciplina

.Proves de txi-quadrat			
	Valor	gl	Sig. asintòtica (bilateral)
Txi-quadrat de Pearson	42,205 ^a	28	,041
Raó de versemblances	23,762	28	,694
Associació linial per linial	3,122	1	,077
N de casos vàlids	28		



Gràfica 6.21. Correlació entre el tipus de disciplina i el fet que les jugadores siguin més o menys actives en el seu procés de millora.

Queda confirmat en aquesta gràfica, que com a menys rígida sigui la disciplina, més participació hi haurà per part de la jugadora en el seu camí professional.

Per acabar els resultats de l'objectiu nº1 presentarem una taula dels tècnics respecte al tipus de disciplina, jugadores actives o no, tipus d'entrenador i les relacions significatives d'aquest apartat.

Taula 6.14. Taula resum

Tipus disciplina	67,86% Donen participació	17,86% No deixen participar.	10,71% Segons el moment de la temporada	3,76% Segons el component a treballar.		
Jugadores actives o no	42,85% Sota el control del tècnic.	17,86% Depèn de la jugadora.	10,71% Els acords el fan entre els dos.	24,99% Segons el component		3,57% No participa gens.
Tipus d'entrenadors	42,86% Democràtic.	17,86% Autoritari	14,29% Permissiu	10,71% Depèn del tipus de treball	7,14% Combinació dels tres.	7,14% Autoritari i permissiu
Relacions Significatives	A) El tipus de tècnic influirà a que hi hagi una major o menor participació per part de la jugadora. B) El tipus de disciplina influirà en el fet que la jugadora sigui més o menys activa.					

A continuació presentarem unes taules on presentarem els resultats de cadascuna de les variables anteriors comparant les jugadores actives i les retirades.

Començarem per la primera variable recordem que era la relació amb el tècnic

Taula 6.15. Relació jugadores i tècnic

	Opcions	Actives	Retirades
Relació amb el tècnic	Molt bona	63,6%	33,33%
	Bona	36,4%	66,67%

Podem veure com el percentatge de tenir una **molt bona relació** és més alt en les jugadores actives que no pas en les retirades.

Respecte al suport tècnic durant els partits trobem els següents resultats.

Taula 6.16. Suport durant els partits.

	Opcions	Actives	Retirades
Suport durant partits	Sempre	54,55%	28,57%
	Quasi mai	36,36%	47,62%
	Mai	4,55%	0%
	De vegades	4,55%	23,8%

Podem veure com el suport dels tècnics durant els partits és superior en el cas de les jugadores actives, ultrapassant la meitat concretament un **54,55%** de les jugadores entrevistades.

Al contrari, les jugadores retirades tenen un percentatge més alt en la variable de no rebre gairebé mai suport tècnic durant els partits un **47,62%**. La diferència de percentatge entre actives i retirades en relació al recolzament rebut durant en el partits és d'un **25,98%** a favor de les jugadores actives.

Respecte a la relació entre el tipus de torneig i el suport tècnic tenim els següents resultats.

Taula 6.17. Tipus de torneig i suport tècnic.

	Opcions	Actives	Retirades
Tipus torneig/suport	Molt.	9,52%	9,52%
	Poc	19,05%	19,05%
	Bastant	38,10%	47,62%
	Gens	33,33%	23,81%

La dada més significativa és que gairebé la meitat de les jugadores retirades, es a dir, un **47,62%**, opina que la importància del torneig influeix bastant a l'hora de rebre més o menys recolzament per part del tècnic; tanmateix aquest aspecte no és tan significatiu en el cas de les actives arribant a un **38,10%**.

Segons el tipus de correccions tenim la següent taula.

Taula 6.18. Tipus de correccions.

	Opcions	Actives	Retirades
Tipus de correccions	Positives	68,18%	47,62%
	Neutres	22,73%	47,62%
	Negatives	9,09%	4,76%

Veiem com en les jugadores actives els feedbacks de caràcter positiu són més freqüents que en les jugadores retirades. En canvi, les jugadores retirades rebien amb la mateixa freqüència els feedbacks tant positius com neutres.

En canvi, hi ha una petita diferència en els feedbacks negatius entre les jugadores actives i retirades, essent la diferència d'un **4,33%** per les jugadores retirades.

En quan al moment de les correccions observem que:

Taula 6.19. Moment de les correccions

	Opcions	Actives	Retirades
Moment correccions	Durant/després	86,36%	47,62%
	Després	9,09%	19,05%
	Durant	4,55%	33,33%

El percentatge més alt és el que reben les correccions tant durant com després de l'exercici arribant a un **86,36%** en les jugadores actives i un **47,62%** en les jugadores retirades. Tanmateix podem veure com el percentatge de les jugadores retirades en quan a rebre algun tipus de feedback durant l'execució és bastant més alt que en les jugadores actives.

En la següent taula farem un resum del que fan els tècnics per donar la informació post partit a la jugadora. Així doncs els resultats obtinguts són:

Taula 6.20. Anàlisi postpartit

	Opcions	Actives	Retirades
Anàlisi post/partit	Espera el moment	40,91%	23,81%
	Segons estat emocional	36,36%	33,33%
	No hi hagi gent	9,09%	28,57%
	No te en compte res	9,09%	9,52%
	No fa anàlisi	4,55%	4,76%

En les jugadores actives hi ha un **86,36% (40,91%+ 36,36%+ 9,09%)** dels seus tècnics que respecten el moment adient per fer els comentaris postpartit; això no implica deixar de dir el que es pensa, sinó de trobar el moment adient per donar el missatge. Un **9,09%** dels tècnics no tenen en compte a la jugadora, i un **4,55%** no fan cap anàlisi. En el cas de les jugadores retirades, el percentatge de tècnics que tenien en compte l'entorn i el moment adient per fer els comentaris oportuns post partit era d'un **85,71% (23,81%+ 33,33%+ 28,57%)**, dada una mica inferior a la de les jugadores actives.

Respecte a les jugadores retirades, el percentatge de tècnics que no respectaven a la jugadora a l'hora de fer els seus comentaris era una mica més alt que en les actives arribant a un **9,52%**, per últim el percentatge de tècnics que no fan anàlisi és bastant similar entre les jugadores actives i retirades.

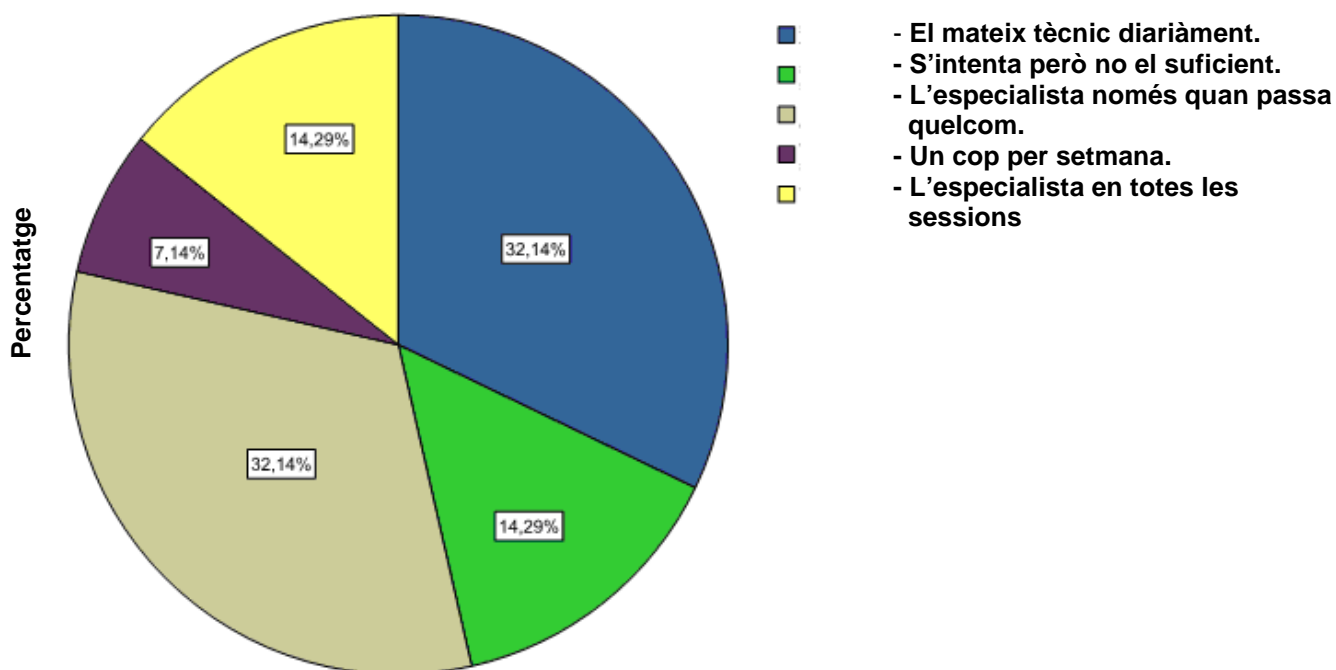
Per últim observarem la taula que reflecteix l'actuació del tècnic en els moments difícils i de dificultat per les jugadores.

Taula 6.21. Actuació del tècnic en el moments difícils

	Opcions	Actives	Retirades
Moments difícils	Tècnic parla	59,09%	57,14%
	Tècnic anima	31,82%	28,57%
	Intenta ajudar, però dubtant com fer-ho.	9,09%	14,29%

El tècnic en les jugadores actives té més eines per apropar-s'hi i animar-les durant la seva trajectòria professional; possiblement influeix aquesta necessitat actual de la jugadora de sentir-se recolzada pel seu tècnic. En canvi, en les jugadores retirades veiem que el percentatge de tècnics que intenten ajudar, però que potser dubten de com fer-ho és més alt, arribant a un **14,29%**. Podríem afegir que potser també influeix el fet que les jugadores retirades eren més independents i al tècnic tampoc li feia falta desenvolupar tantes eines d'ajut envers a elles.

A continuació passarem a analitzar en primer lloc, la importància de l'entrenament psicològic en la vida d'una tennista i concretament en primer lloc en la existència o no d'entrenament psicològic en les sessions.

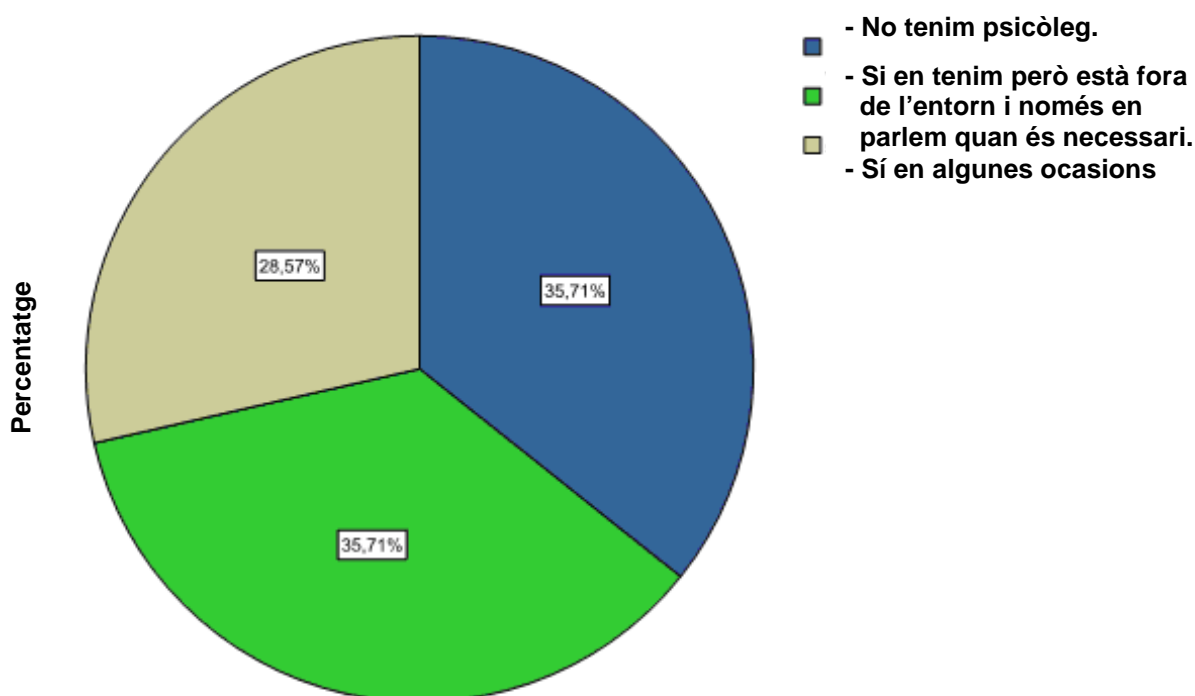


Gràfica 6.22. Treball psicològic inclòs o no?

Dins d'un mateix percentatge del **32,14%** veiem per una banda, que el treball mental l'exerceix el mateix tècnic i per un altra banda aproven la participació del psicòleg en moments molt concrets en els quals el tècnic, no sàpiga com intervenir.

Només un **14,29%** confirmen que tenen un especialista en gairebé totes les sessions, aquestes tennistes corresponen a les jugadores que entrenen en centres d'alt rendiment federats i disposen de més recursos econòmics. En el mateix percentatge, és a dir, un **14,29%** intenten tenir un especialista, però no és possible i per últim un **7,14%** tenen l'opció de tenir l'especialista només un cop per setmana.

Seguidament analitzarem les dades obtingudes de la possible participació del psicòleg, en les competicions.

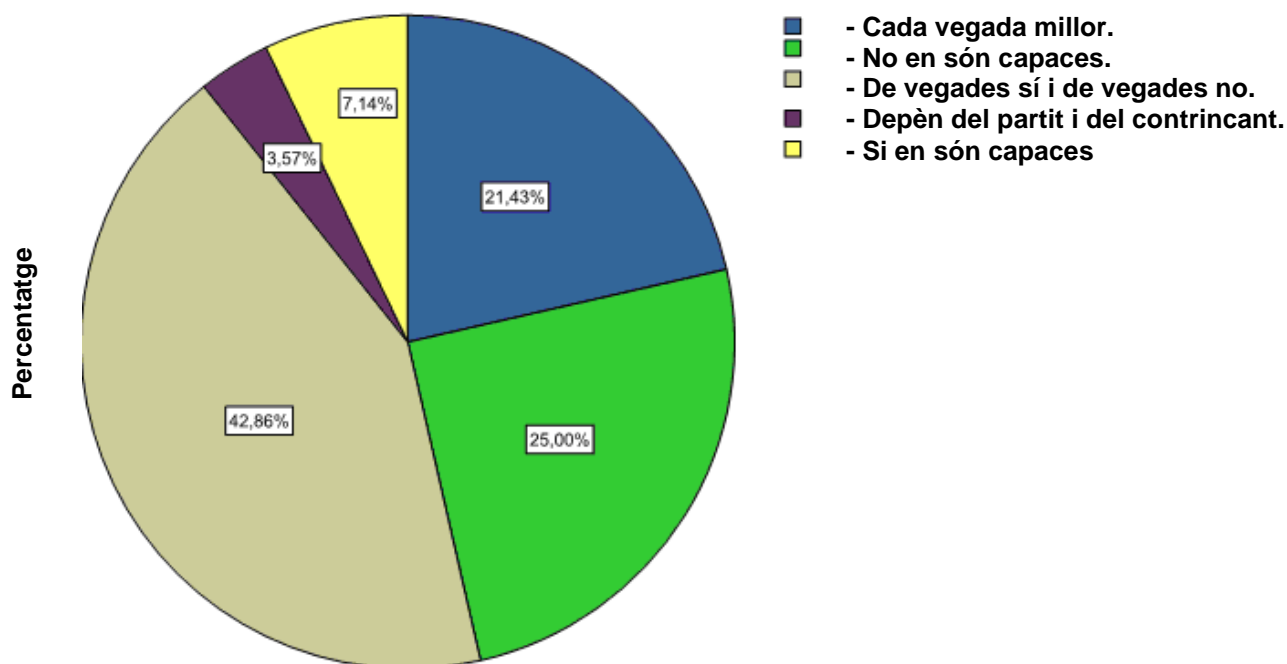


Gràfica 6.23. Psicòleg en les competicions.

En el gràfic podem observar les següents dades:

Un **35,71%** dels tècnics no tenen psicòleg, la qual cosa significa que a aquest àmbit li pertoca treballar-lo al mateix tècnic o bé no es treballa. Per altra banda, un **35,71%** tenen contacte amb un especialista, però només puntualment; en cap cas, participa de forma regular en les competicions de la jugadora. Per acabar, un **28,57%** dels tècnics disposen del servei d'un terapeuta especialista en algunes de les competicions.

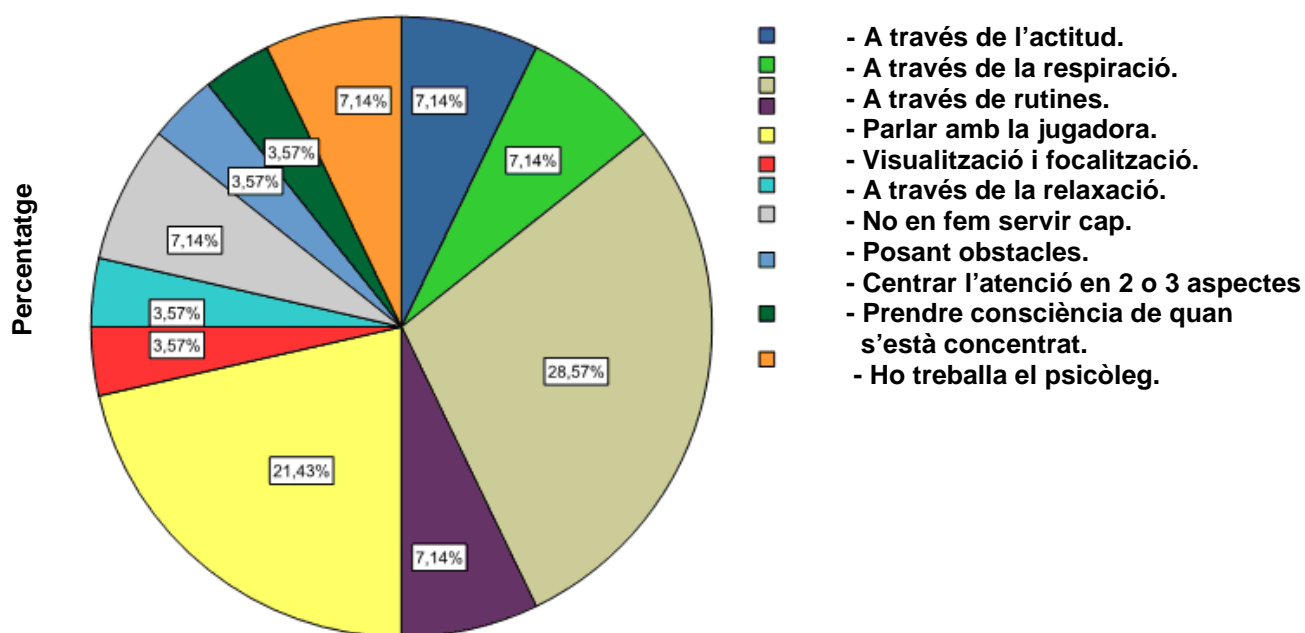
Seguidament passarem a analitzar si les jugadores són capaces de mantenir la concentració durant un partit.



Gràfica 6.24. Manteniment de la concentració.

A partir dels percentatges exposats a la gràfica, veiem com gairebé la meitat de les jugadores, concretament un **42,86%**, són capaces de mantenir la concentració, però no pas d'una manera constant al llarg d'un partit. En segon lloc el **25%** no n'és prou capaç degut a diferents motius. Després tenim el **21,43%**, que cada cop es troba en millors condicions d'aconseguir-ho, mantenint-ho per més estona i finalment només un **7,14%** es capaç de mantenir-la durant tot el partit. Per últim, només un percentatge de **3,57%**, el manteniment de la concentració restarà en mans de la contrincant i/o bé del partit.

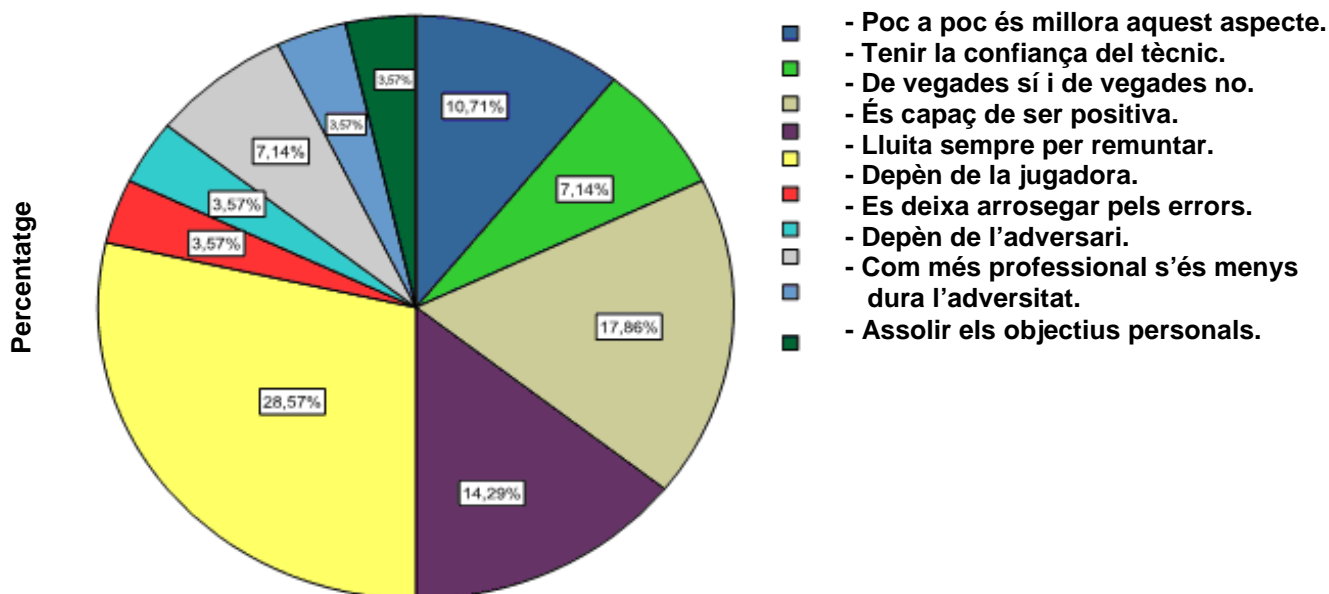
A continuació analitzarem les tècniques per entrenar i millorar la concentració.



Gràfica 6.25. Tècniques per millorar la concentració.

Veiem com les **rutines amb un 28,57%**, la **visualització**, la **focalització** amb un **21,43%** són les principals eines emprades per tal de mantenir i millorar la concentració, arribant entre les tres a un percentatge del **50%**. Per un altra banda un altre **50%** entrenen la concentració posant entrebancs per tal de superar-se, d'altres ho intenten parlant amb la jugadora, i un darrer grup ho intenten treballant la tècnica de la respiració, la relaxació amb el suport del psicòleg.

Respecte a si la jugadora es capaç de remuntar un partit o no, els resultats obtinguts son el següents:

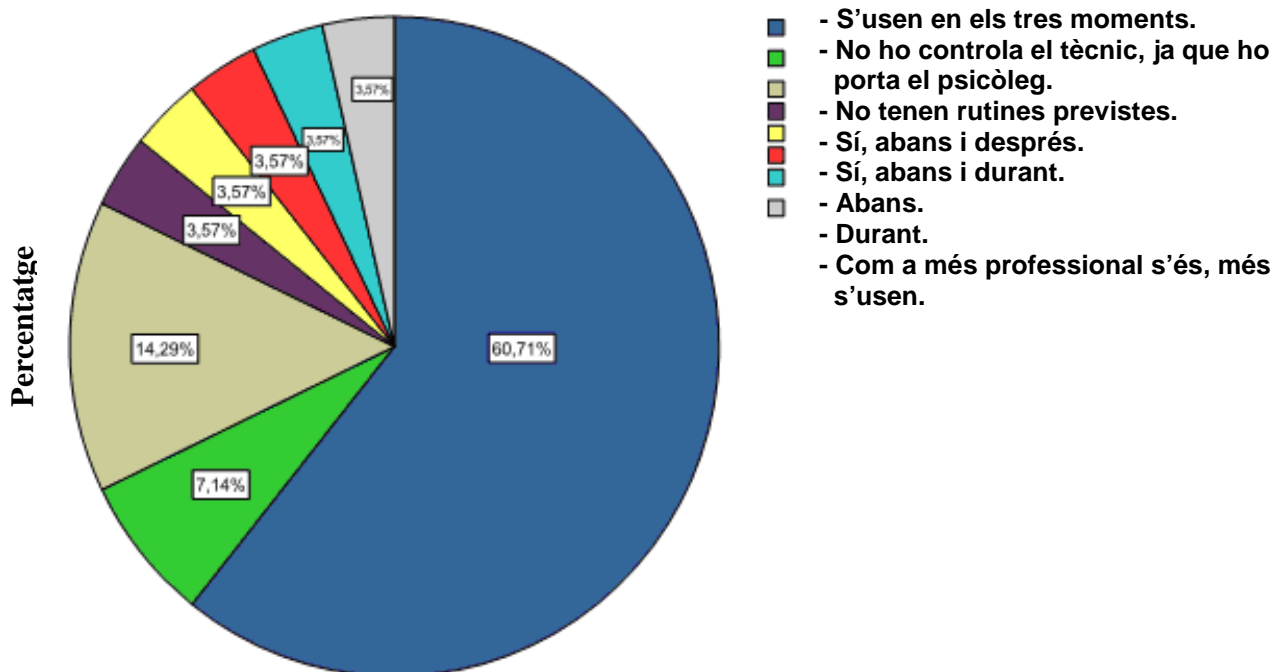


Gràfica 6.26. Capacitat per remuntar o no.

Un percentatge d'un **28,57%**, intenten lluitar sempre davant les possibles adversitats que puguin aparèixer en el transcurs d'un partit; un **17,86%**, només ho intenten de vegades i un **14,29%**, procuren mantenir sempre una mentalitat positiva davant de qualsevol situació complicada que se'ls pugui presentar. En total un **60,72%** de les jugadores són capaces de mantenir una mentalitat positiva davant de l'adversitat, la resta, és a dir, un **39,28%** tenen problemes per mantenir la concentració al llarg d'un partit. Els tècnics, davant d'això, actuen de diferents maneres com per exemple: mentalitzant a les jugadores que el més important no és el resultat sinó el procés, recolzant-les durant la competició ja que la seva simple presència les fa sentir més segures, algunes jugadores en canvi, es deixen arrossegar pels errors i ja no són capaces de capgirar el marcador, mentre que algunes donen massa importància a tot l'entorn que les envolta, tot això provoca que la jugadora no lluiti en situacions complicades i difícils.

En tots els esports on la concentració juga un paper fonamental, les rutines tenen un paper important per treballar aquest aspecte.

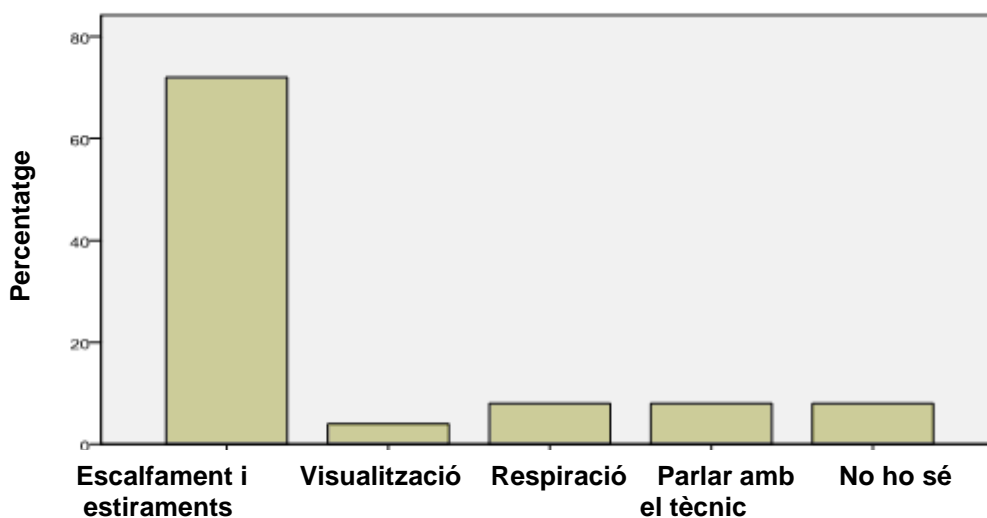
Així doncs passarem a veure els resultats obtinguts respecte al treball de les rutines.



Gràfica 6.27. Ús de les rutines

Així mateix, veiem que la majoria de les jugadores, un **60,71%** fan ús de les rutines al llarg dels tres moments importants de la competició, és a dir. abans d'entrar a la pista, durant el partit i després al acabar el partit. Només un **14,29%** de les jugadores no tenen rutines previstes. Per últim, un percentatge del **7,14%** dels tècnics diuen que aquest tema el porta el psicòleg i en tot cas, és l'encarregat d'implantar – les.

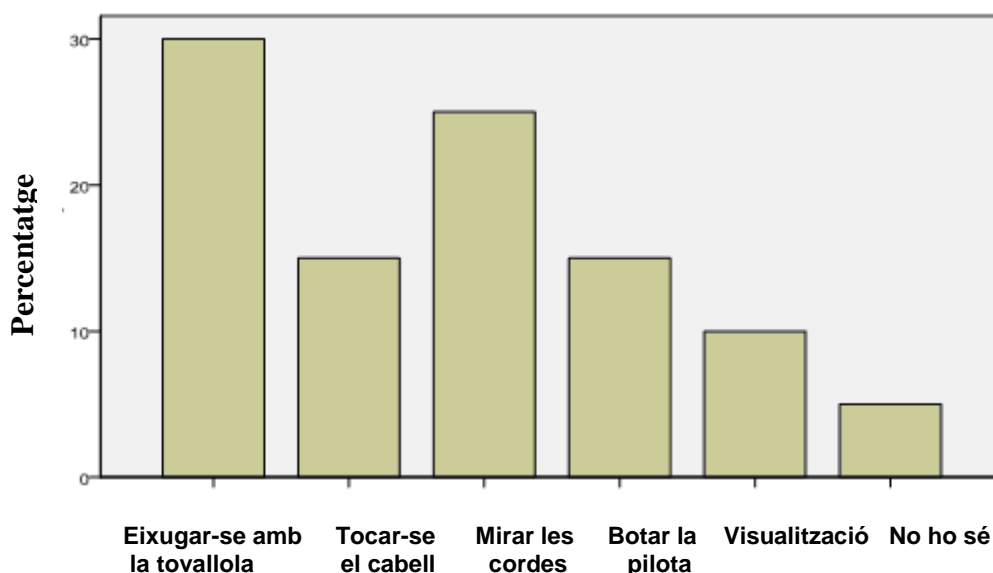
Per completar el contingut de les rutines, hem fet el següent anàlisi, esbrinant quines són les més usades en cada moment de la competició.



Gràfica 6.28. Rutines abans d'un partit

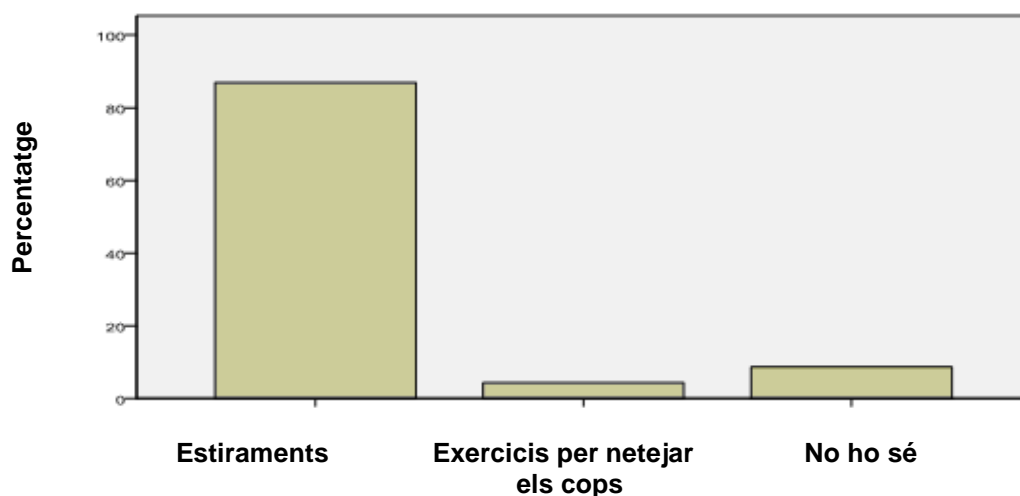
Destaquem com la rutina més usada abans de la competició l'escalfament i estiraments amb l'objectiu d'activar el cos enfront de la competició. En segon lloc i amb la mateixa condició per un igual estan les tècniques de respiració i parlar amb el tècnic. Puntualitzem que respirar profundament ajuda a relaxar l'organisme i evita contraccions innecessàries que poden provocar tensions i ineficàcia en l'execució dels gestos tècnics.

Per acabar, parlar amb el tècnic també és una rutina força usada, ja que comporta molta seguretat per algunes jugadores.



Gràfica 6.29. Rutines durant en un partit.

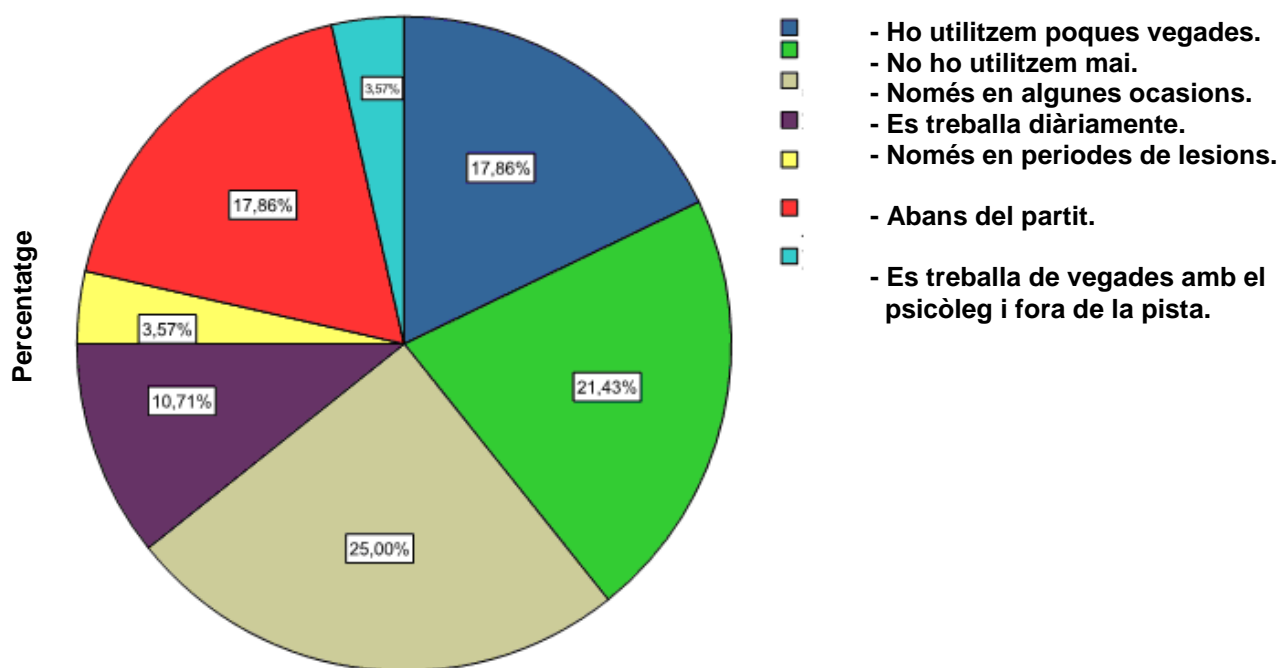
Seguidament les rutines més usades durant el partit són les següents: en primer lloc, eixugar-se amb la tovallola entre punt i punt; això ajuda a recuperar la concentració. La segona rutina, és la de mirar les cordes cercant el mateix objectiu que en la rutina anterior. En tercer lloc, fer botar la pilota abans de la sacada; mitjançant aquesta rutina les jugadores poden visualitzar el servei que es farà tot seguit. També amb el mateix percentatge està el fet de tocar-se el cabell, rutina molt freqüent en l'entorn femení.



Gràfica 6.30. Rutines després d'un partit.

En l'últim lloc i per acabar, després de la competició les rutines més usades per les jugadores són aquelles adreçades a fer estiraments amb la finalitat de relaxar la musculatura i de tornar a la calma.

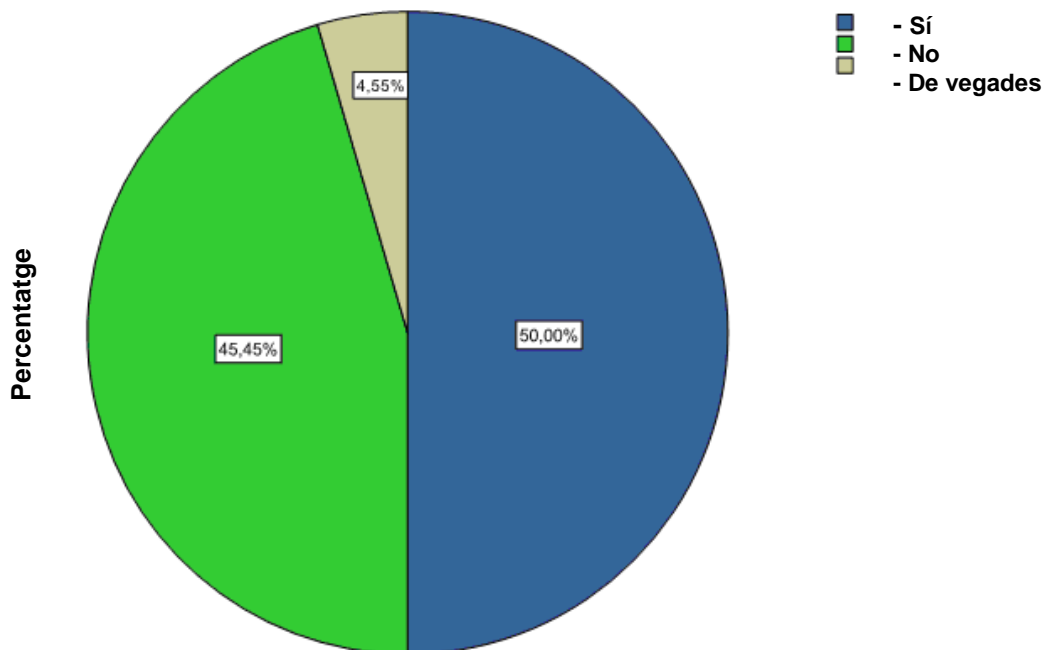
A continuació entrarem a analitzar el treball de la visualització.



Gràfica 6.31. Visualització.

Un **25%** dels tècnics empen les visualitzacions en determinades situacions. Un **10,71%** usen aquesta tècnica de forma diària i ans al contrari, un **21,43%** no la usen mai. Un **17,86%** empen la visualització abans dels partits importants per preparar les jugades i finalment, àdhuc amb aquest mateix percentatge del **17,86%**, hi ha un altre col·lectiu que confessa tan sols aplicar-la en comptades ocasions.

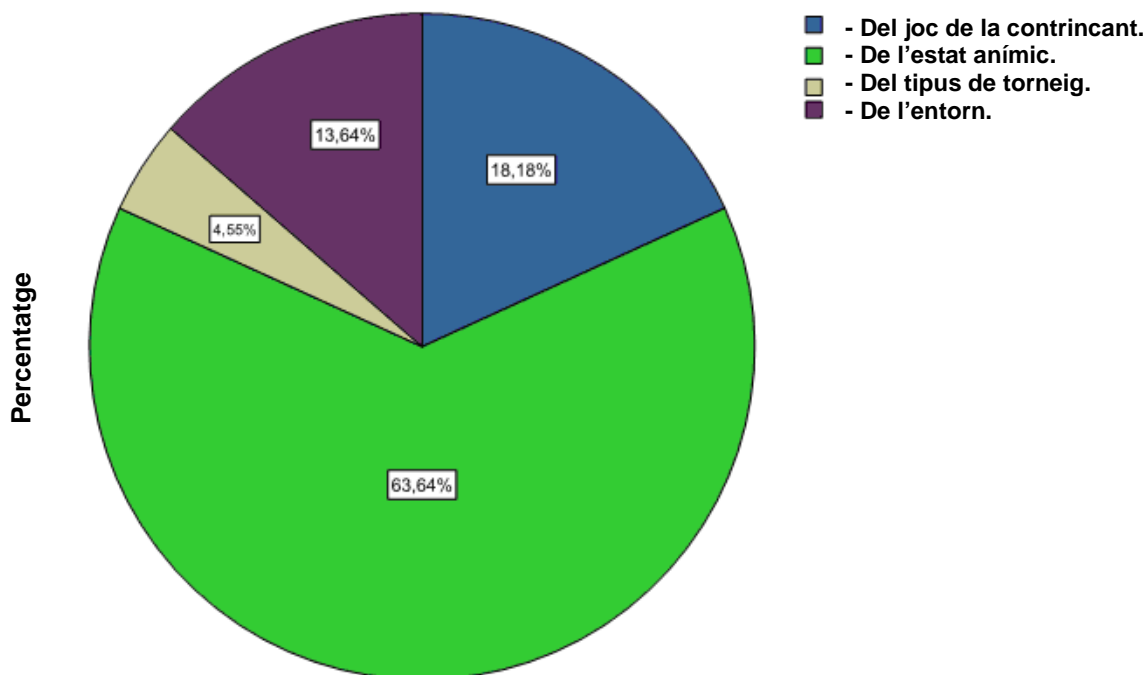
A continuació veurem per part de les jugadores actives si els hi costa mantenir la concentració en els partits.



Gràfica 6.32. Partits i concentració.

El percentatge de les jugadores que poden mantenir la concentració en els partits és d'un **50%** i les que no son capaces és un percentatge de **45,45%**. queda un **4,55%** opina que de vegades si poden i de vegades no.

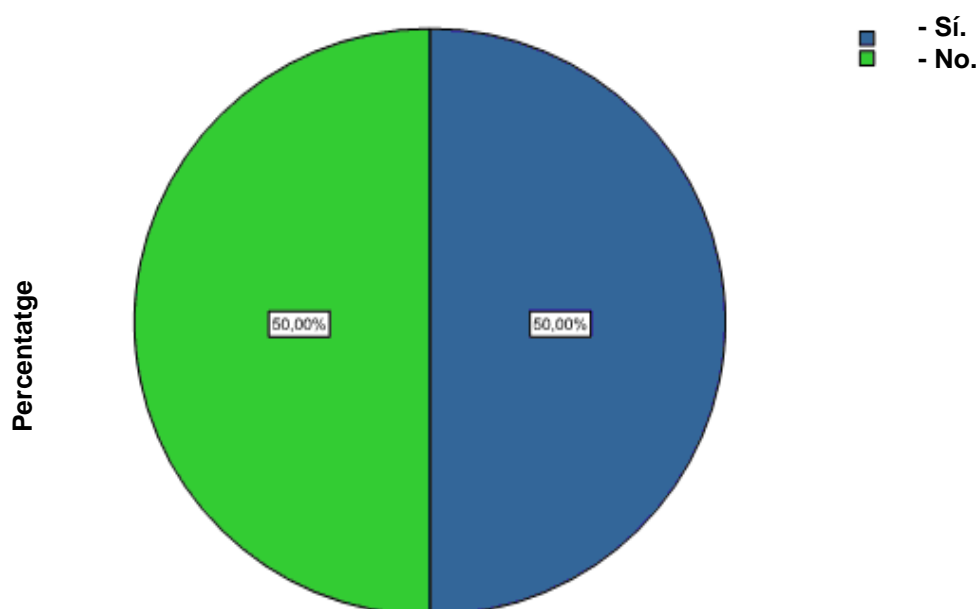
Segons les jugadores actives, la concentració està en funció de:



Gràfica 6.33. De què depèn la concentració?.

En un **63,64%**, el manteniment de la concentració depèn de l'estat anímic, és a dir, de l'estat emocional amb què es troba la jugadora en el moment de disputar el partit. Un percentatge del **18,18%** depèn del joc de la contrincant, és a dir, el tipus de joc de la contrincant pot influir en l'estat emocional pel qual travessa la jugadora i no trobar-se llavors en condicions de poder contrarestar-lo. Un **13,64%** diuen que la concentració depèn de l'entorn immediat, factor que si realment s'estigués ben concentrat no hauria de tenir més importància, ja que la concentració t'ajuda a aïllar-te de tot allò que t'envolta. Per últim, un **4,55%** depèn en darrera instància del tipus de torneig, és a dir, en tornejos de més compromís el manteniment de la concentració resulta molt més difícil i al revés.

Respecte a si les jugadores actives tenen psicòleg o no, tenim les següents dades:



Gràfica 6.34. Tens psicòleg.

Podem observar l'equilibri mantingut entre el % de jugadores que tenen psicòleg i les que no, per altra banda, s'estableix un vincle prou important entre dues variables que són del tot interessants. S'observa com les jugadores que tenen psicòleg corresponen al grup d'aquelles a qui no els costa mantenir la concentració. Ho podem veure en la següent graella.

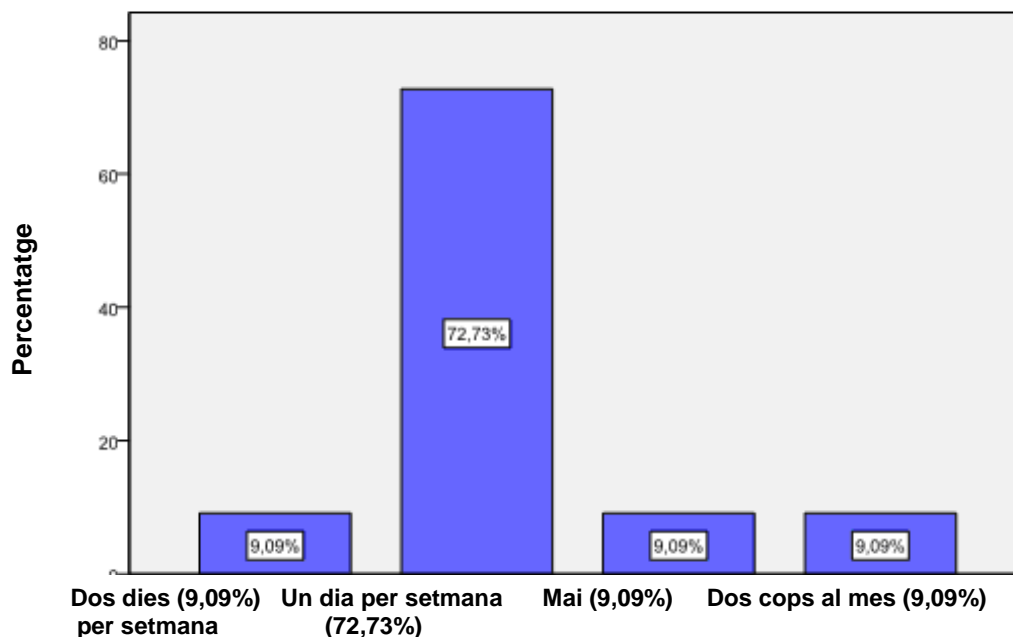
Taula 6.22. De contingència: tens psicòleg? et costa mantenir la concentració durant els partits?

Recompte

		Costa mantenir la concentració en els partits			Total
		si	no	de vegades	
Tens psicòleg?	si	4	6	1	11
	no	7	4	0	11
Total		11	10	1	22

En color vermell queda reflectit el nombre de jugadores que tenen psicòleg i qui a la vegada, no els hi costa mantenir la concentració, és a dir, sis jugadores. Per altra banda, també podem palesar en color blau la proporció existent entre les jugadores que no tenen psicòleg i els hi costa mantenir la concentració, en total set jugadores.

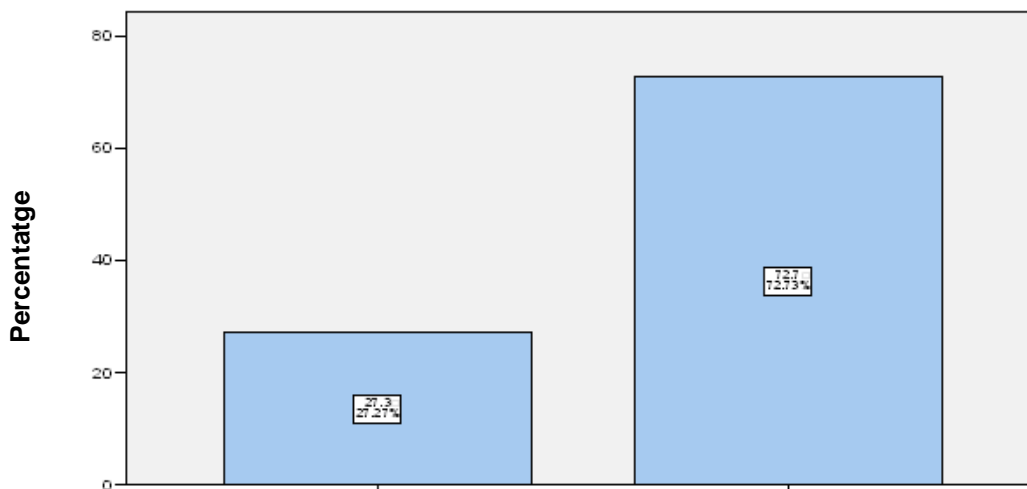
A continuació veurem a les jugadores actives que tenen el servei del psicòleg i la freqüència d'aquest servei.



Gràfica 6.35. Freqüència del psicòleg

El **72,73%** de les jugadores reben suport psicològic, un cop per setmana; la resta, és a dir, el **27,27%**, estan repartides equilibradament entre les altres tres opcions diferents: dos dies per setmana, dues vegades al mes i mai.

Per saber si el treball psicològic el dirigeix el mateix tècnic o està en mans d'un especialista ho podem veure en les dades de la següent gràfica.



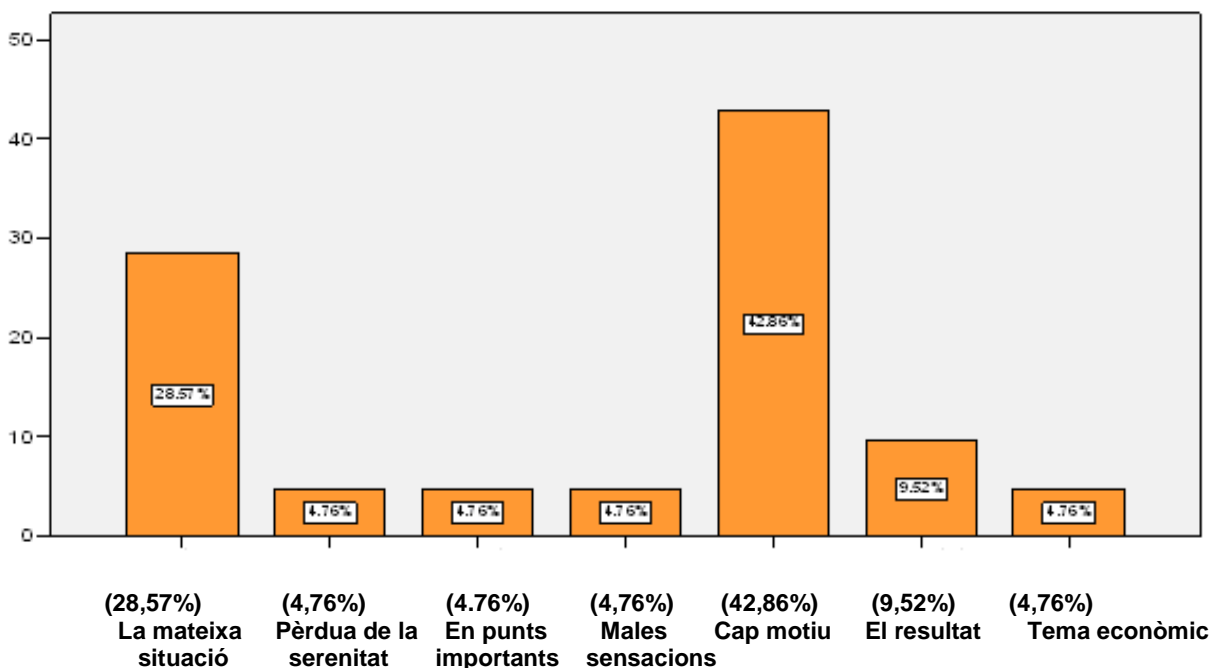
Gràfica 6.36. El treball psicològic qui el fa?

El mateix tècnic (27,27%)

No el mateix tècnic (72,73%)

Un **72,73%** diuen que el treball psicològic no el realitza el mateix tècnic ,és a dir, el fa l'especialista; en canvi, un **27,27%** ens diuen que aquest treball s'encarrega el mateix tècnic.

Per últim necessitem saber quins factors provoquen a les jugadores la pèrdua de confiança en un partit.



Gràfica 6.37. Motius que poden generar por

Un **42,86%** no troben cap motiu que sigui la causa de generar por enfront d'un partit. Un **28,57%** asseguren que la mateixa situació de competició els hi provoca un estat d'ansietat. En tercer lloc tenim un percentatge de **9,52%** que comenten que el marcador advers és el motiu de provocar una situació d'angoixa enfront del partit i per últim un **19,04%** estan repartides entre: situacions límits com ho són els punts importants, quan es tenen males sensacions, per qüestions econòmiques i davant la pèrdua de la serenitat.

A continuació presentarem una taula resum del tema mental respecte a les jugadores actives on agruparem totes les variables estudiades.

Taula 6.23. Resum del tema mental en jugadores actives.

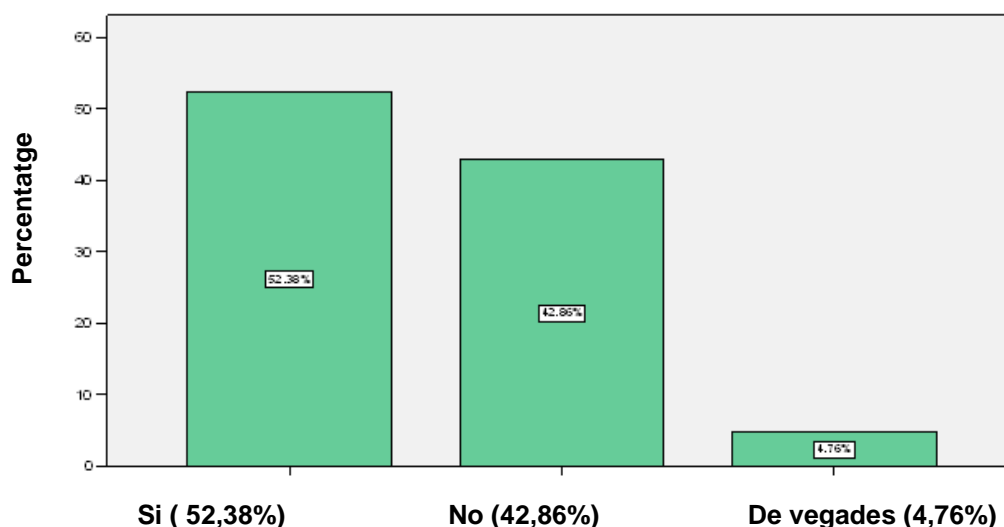
Costa mantenir la concentració	Teniu servei de psicòleg	Freqüència del psicòleg.	Treball psicològic l'ha fet?
50% Els costa molt la concentració	50% si	72,73% Un cop per setmana	72,73% El Psicòleg
45,45% No els costa la concentració 4,55% De vegades si i de vegades no.	50% no	27,27% Repartit equitativament entre dos dies per setmana, dos cops al mes i mai.	27,27% El tècnic

Per una banda, veiem que podria haver-hi una relació entre el **45,45%** a qui no els costa la concentració i el **50%** que tenen psicòleg.

Per altra banda, podem veure com un **50%** confirmen que disposen d'un psicòleg i en canvi, un **72,73%** diuen que tenen aquest servei setmanalment, cosa que confirma que el tècnic s'implica en molts casos de forma definitiva a l'hora de desenvolupar aquesta tasca d'entrenament mental i per últim en un **27,27%** queda confirmat que sempre és el tècnic qui desenvolupa aquesta tasca.

A continuació estudiarem les mateixes variables que hem vist en les jugadores actives ho farem amb les jugadores retirades.

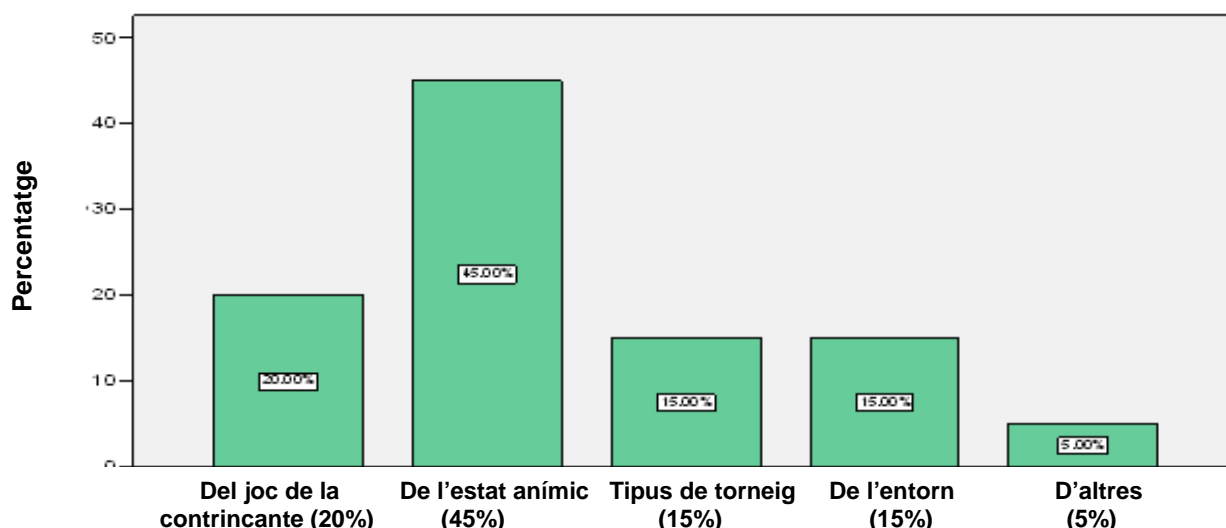
En primer lloc observarem si a les jugadores retirades els hi costava molt mantenir la concentració.



Gràfica 6.38. Manteniment de la concentració.

Tenim com a resultat que un percentatge del **52,38%** de les jugadores retirades els hi costava mantenir la concentració al llarg d'un partit; aquest aspecte pot arribar a ser determinant a l'hora de mesurar l'èxit o fracàs del mateix. Un **42,86%** asseguren que no els hi costava i només un **4,76%** el manteniment de la concentració variava.

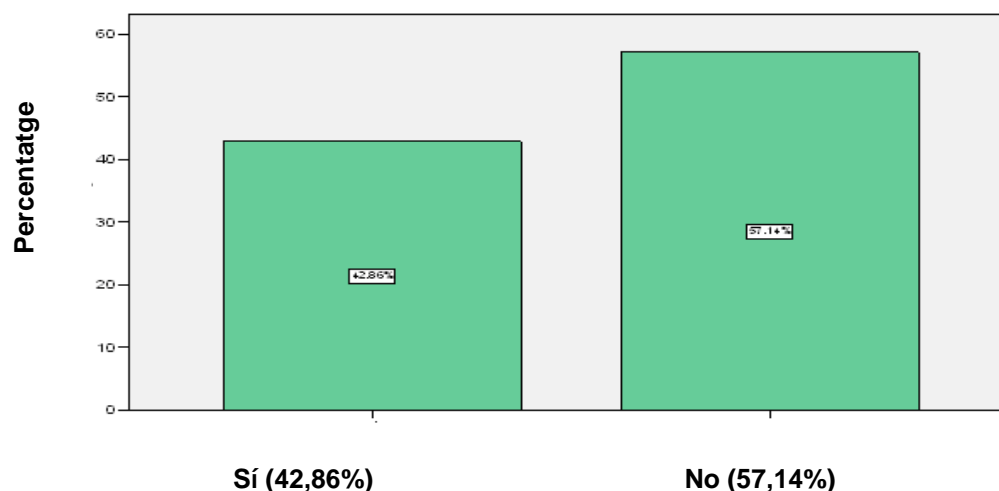
Els factors que intervenen en la concentració en el grup de les jugadores retirades són:



Gràfica 6.39. De què depèn la concentració?.

El **45%** creuen que la pèrdua de la concentració podia ser degut al propi estat anímic de la jugadora, o bé a les oscil·lacions del seu propi estat emocional que li feien comportar-se a la pista amb alts i baixos. A un altre **20%** els influïa el joc de la contrincant i la manca de capacitat de trencar el joc de la contrària; això podia ser motiu suficient per perdre la concentració, repartit en un **30%** podia influir el tipus de torneig i l'entorn per últim en un percentatge d'un **5%** es concentren d'altres opcions.

A continuació valorarem a les jugadores retirades si tenien psicòleg o no



Gràfica 6.40. Tens psicòleg?

Un **57,14** no disposaven de la figura d'un psicòleg, però això no implica que no treballessin la part psicològica, ja que en molts casos, com hem vista abans, era el mateix tècnic qui feia aquest tipus de treball. Per altra banda, veiem com un **42,86%** si feien treball psicològic a càrrec d'algun especialista.

Tot seguit, establim la possible relació entre les jugadores retirades que tenen psicòleg i aquelles a qui no els hi costava mantenir la concentració.

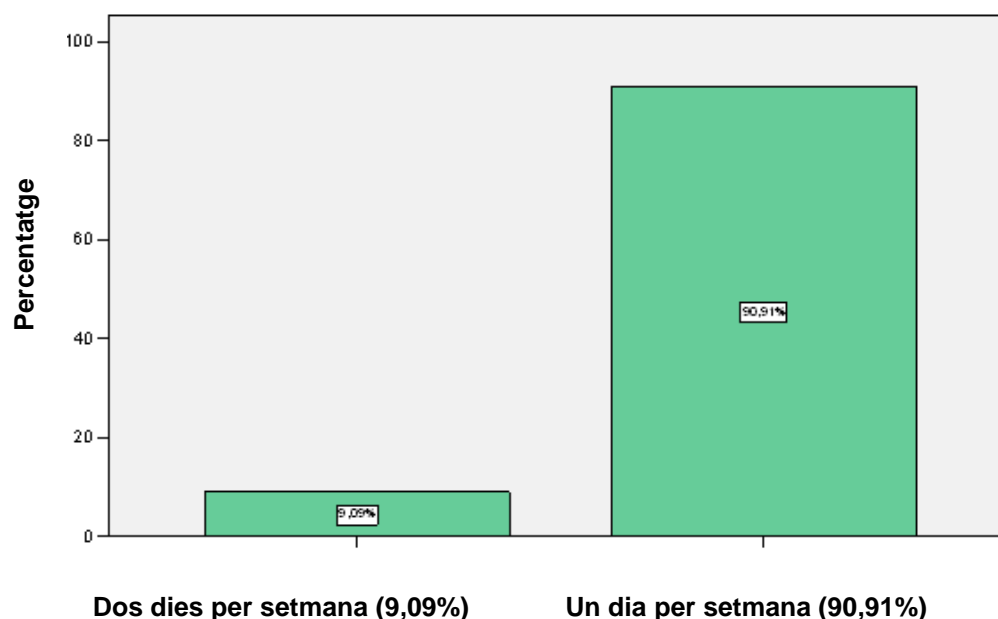
Taula. 6.24. de contingència: -tens psicòleg? -et costa mantenir la concentració en els partits?

Recompte		En els partits costa mantenir la concentració			Total
		si	no	de vegades	
Tens psicòleg	si	5	4	0	9
	no	6	5	1	12
Total		11	9	1	21

Podem observar com només hi havia quatre jugadores que tenien psicòleg i no els hi costava mantenir la concentració.

Un altra dada important i coincidint amb el contingent de les jugadores actives aparegudes a la taula, és que la proporció existent entre les que no tenen psicòleg i aquelles a qui els hi costava mantenir la concentració és de sis.

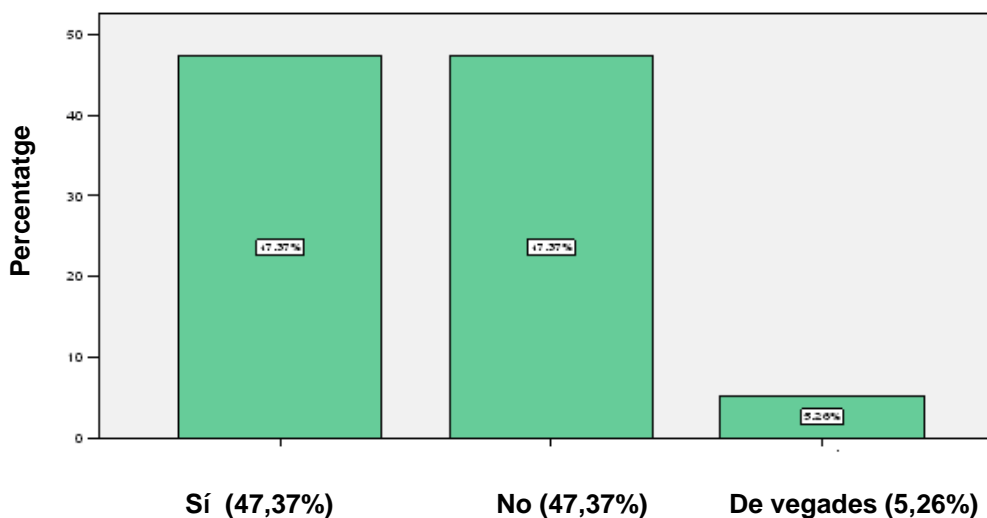
Tot seguit passarem ara a analitzar la freqüència del servei psicològic que tenien les jugadores retirades.



Gràfica 6.41. Freqüència del psicòleg.

En primer lloc un **90,91%** feien treball psicològic un cop per setmana i la resta, és a dir, un **9,09%** dos cops per setmana,

Seguidament passarem a veure qui era el responsable de fer el treball psicològic a les jugadores retirades, és a dir, si tenien especialista o no.



Gràfica 6.42. El treball psicològic qui el fa?

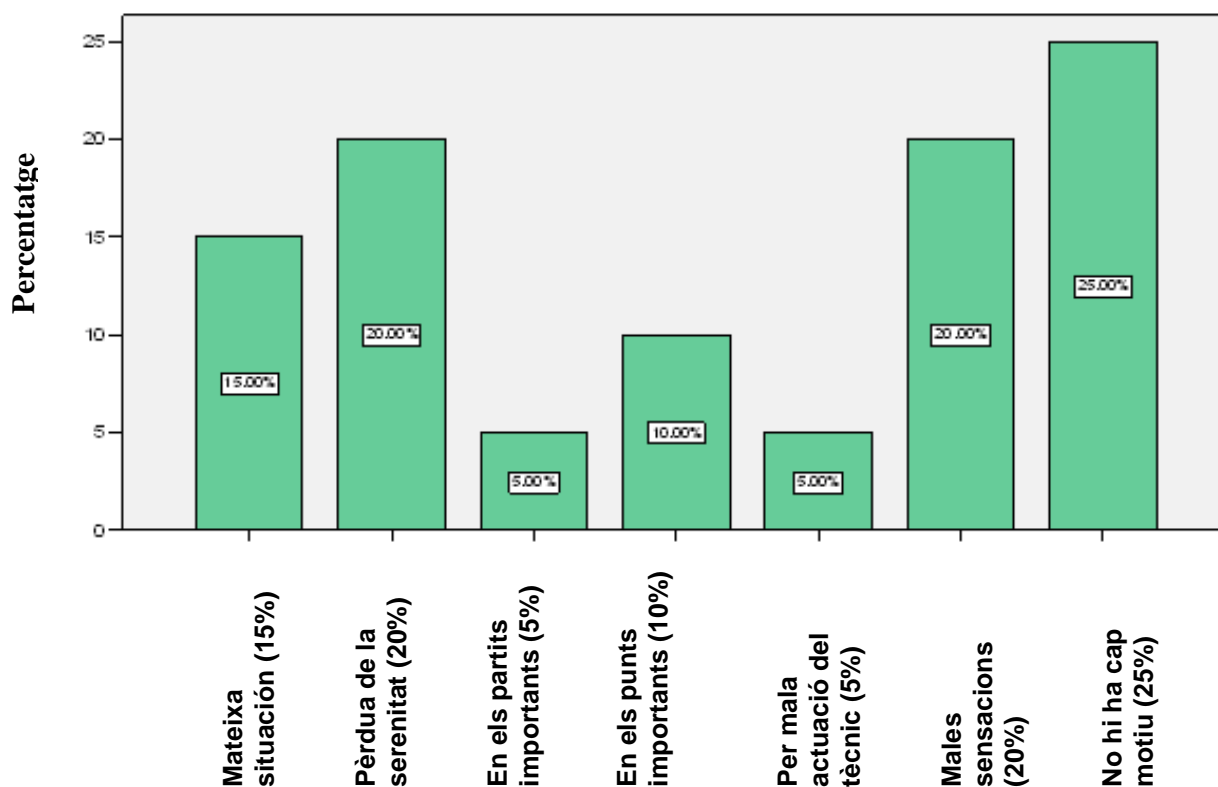
Veiem que tenim el mateix percentatge de jugadores que rebien el treball psicològic a través del propi tècnic, respecte a les que ho feien directament a través del psicòleg. Concretament un **47,37%** per cada opció i per últim un **5,26%** de vegades si reben el suport psicològic per part del tècnic o per part del psicòleg. Al igual que abans presentarem la taula resum de l'aspecte mental respecte a les jugadores retirades.

Taula 6.25. Resum tema mental de les jugadores retirades.

Costa mantenir la concentració	Tens psicòleg	Freqüència	Mateix tècnic o no i/o l'entrenador?
52,38% Els costa molt la concentració	42,86% Sí	90,91% Cada dia	47,37% Sí
42,86% No els costa la concentració	57,14% No	9,09% Dos per setmana	47,37% No
4,76% De vegades si i de vegades no			5,26% De vegades és el tècnic

Fixem-nos amb les dades i veiem com un **52,38%** els costava molt mantenir la concentració durant els partits. El **57,14%** no tenien servei de psicòleg, però en canvi, podem observar com totes les jugadores rebien algun tipus de suport psicològic lo qual ens confirma que el tècnic participava d'aquesta tasca.

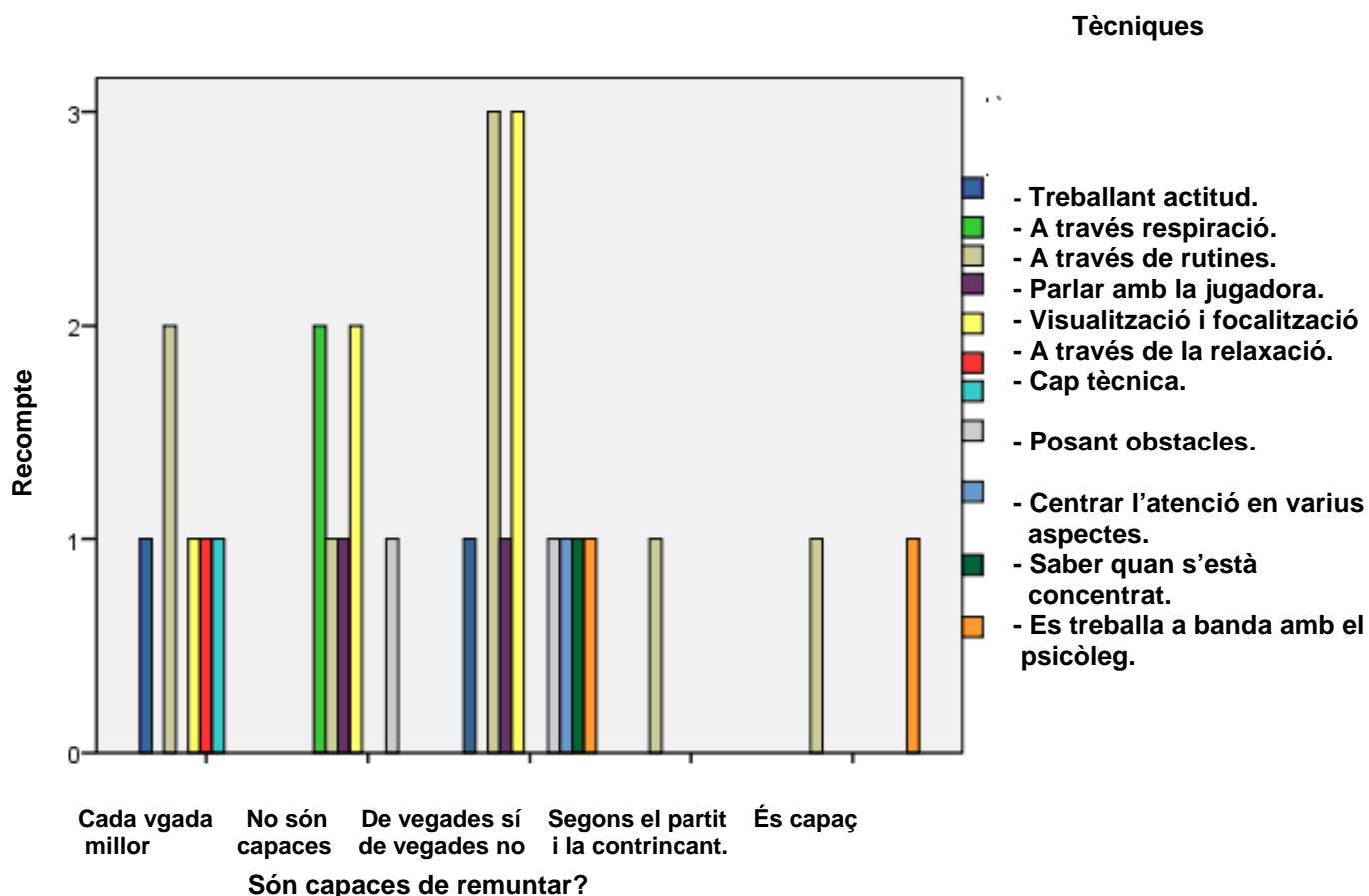
En l'apartat següent esbrinarem quins són els factors que podien generar por en les jugadores retirades.



Gràfica 6.43. Motius que generin por.

En primer lloc un **25%** no hi troben cap motiu que generi inestabilitat a la jugadora, en segon lloc un **20%** afegeixen com a motius principals de pèrdua de concentració les possibles males sensacions a l'hora d'executar un cop i amb el mateix percentatge la manca de serenitat pot provocar pèrdua de tranquil·litat necessària per enfrontar un partit. Un **15%** de les jugadores consideren que la mateixa competició ja genera por de per sí, provocant un estat de nerviosisme i d'irritabilitat emocional. Un **10%** tenen por quan es troben davant de punts importants que són decisius, i per últim només un **5%** tenen por en els partits importants i també degut a que el tècnic no els hi dóna confiança i seguretat.

A continuació relacionarem la variable de les tècniques per mantenir la concentració amb la variable de si les jugadores són capaces de remuntar un marcador advers en un partit.



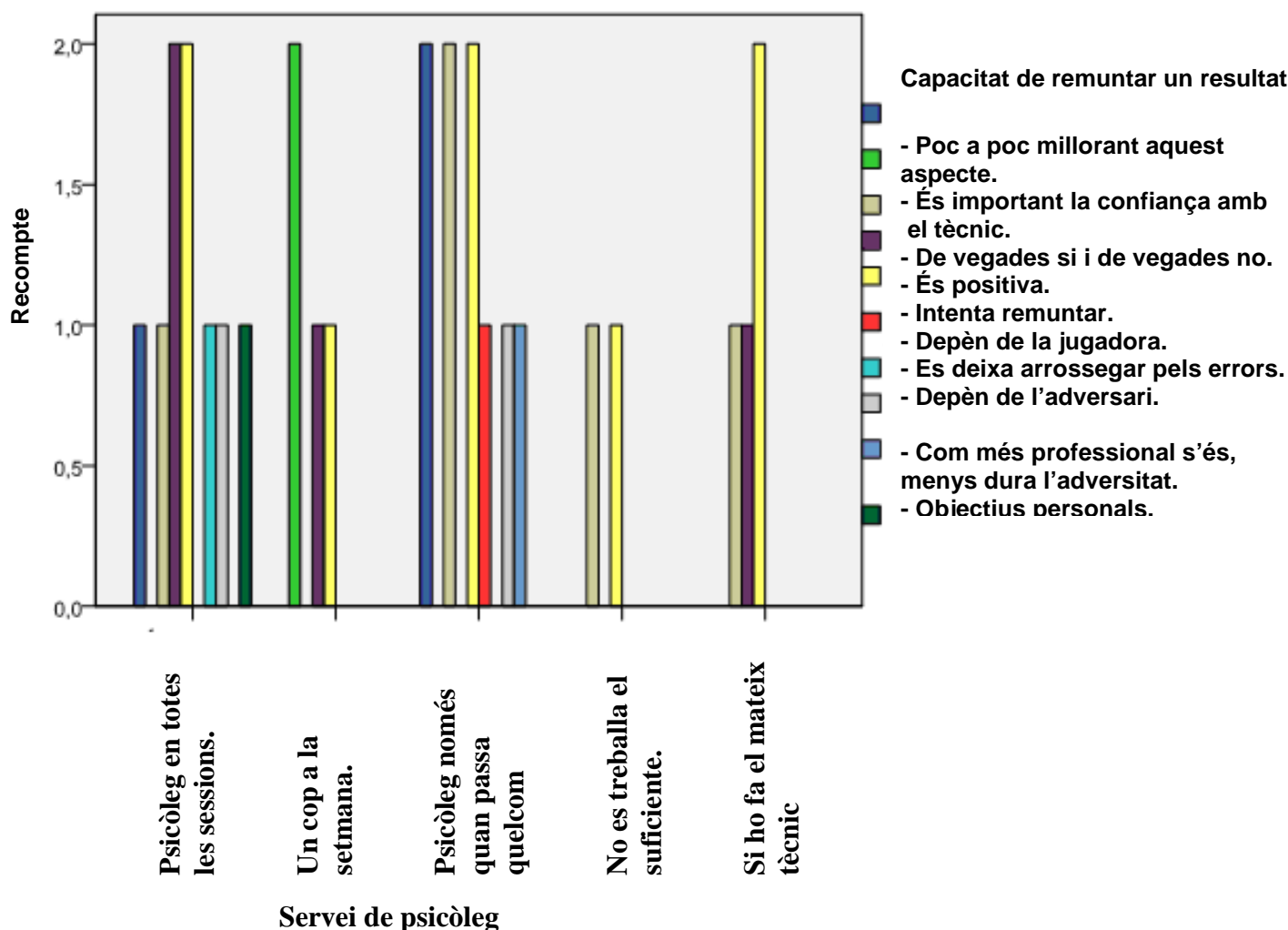
Gràfica 6.44. Relació entre variables.

Podem comprovar com no hi ha cap relació significativa entre aquestes dues variables.

Només en aquelles que són capaces de mantenir la concentració hi ha una tendència a l'ús de les rutines.

Podem observar com l'ús de les rutines apareix gairebé en cada ítem. En canvi, la visualització apareix en algun moment, però no amb la mateixa freqüència que les rutines.

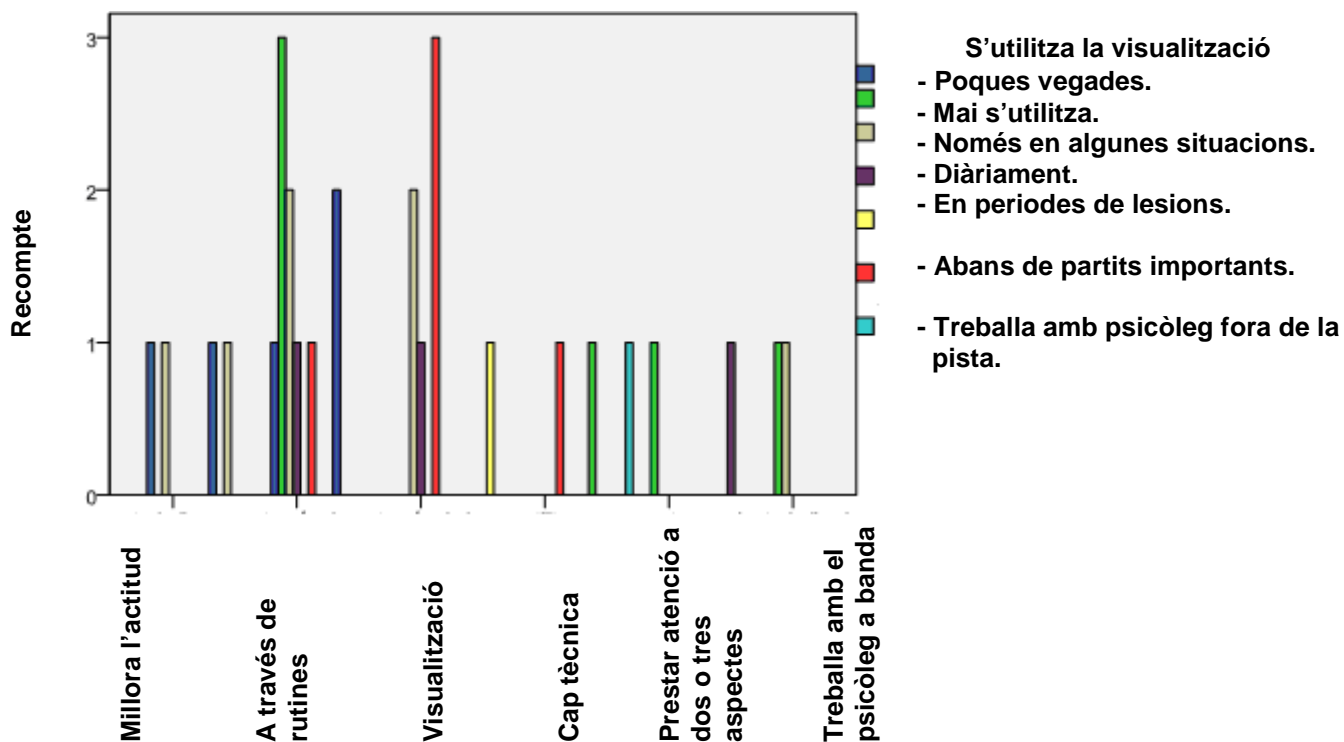
A continuació presentarem la relació entre la capacitat de remuntar i si tenen o no servei de psicòleg.



Gràfica 6.45. Relació de variables.

La relació resultant, és una relació no significativa entre el tema psicològic inclòs en les sessions i el fet d'intentar remuntar.

A continuació relacionarem les variables de l'ús de la visualització amb les tècniques de concentració.



Tècniques per millorar la concentració.

Gràfica 6.46. Relació entre diferents variables.

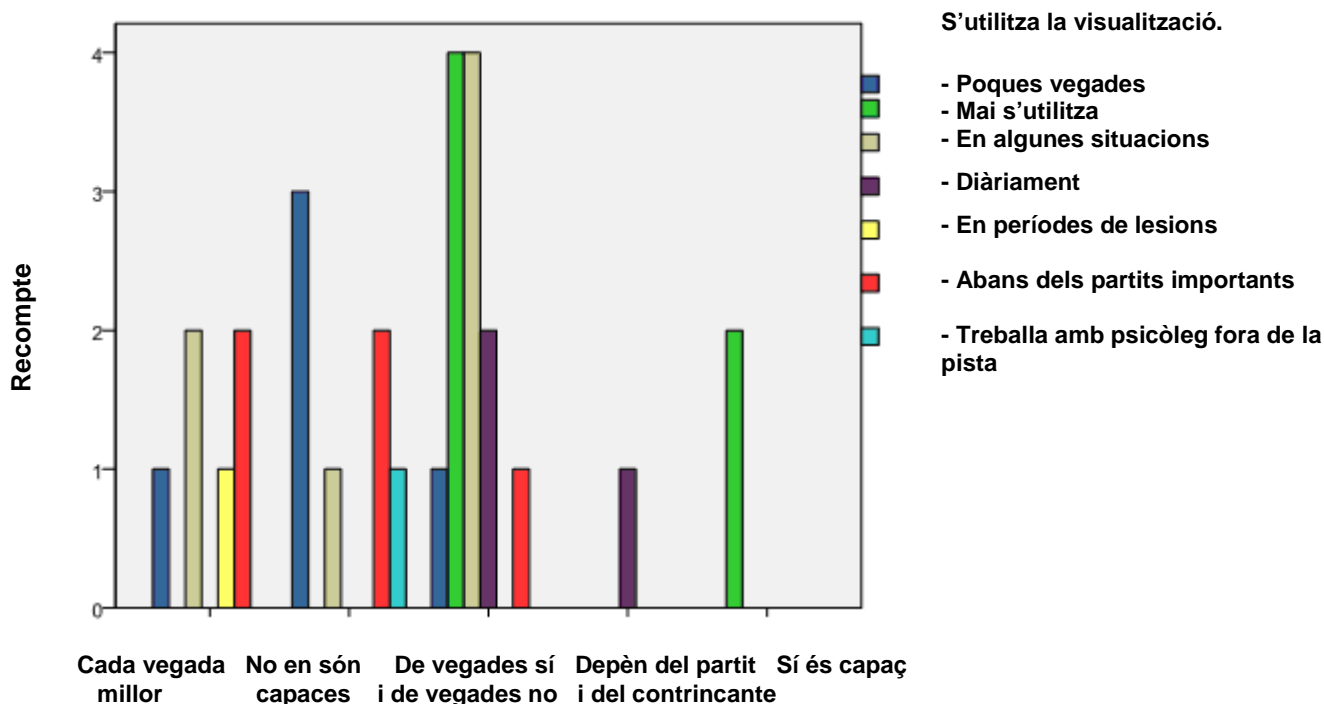
En aquesta gràfica queda confirmat que la visualització s'utilitza sobretot abans dels partits, per visualitzar accions tàctiques preparades que es posaran en pràctica durant el partit.

En la següent gràfica relacionarem el manteniment de la concentració amb l'ús de la visualització.

Taula 6.26. Concentració/visualització

Proves de txi-quadrat

Recompte	Valor	gl	Sig. asintòtica (bilateral)
Txi-quadrat de Pearson	33,238 ^a	24	,099
Raó de versemblances	30,560	24	,167
Associació lineal per lineal	2,007	1	,157
N de casos vàlids	28		



Manteniment de la concentració

Gràfica 6.47. Relació entre diferents variables.

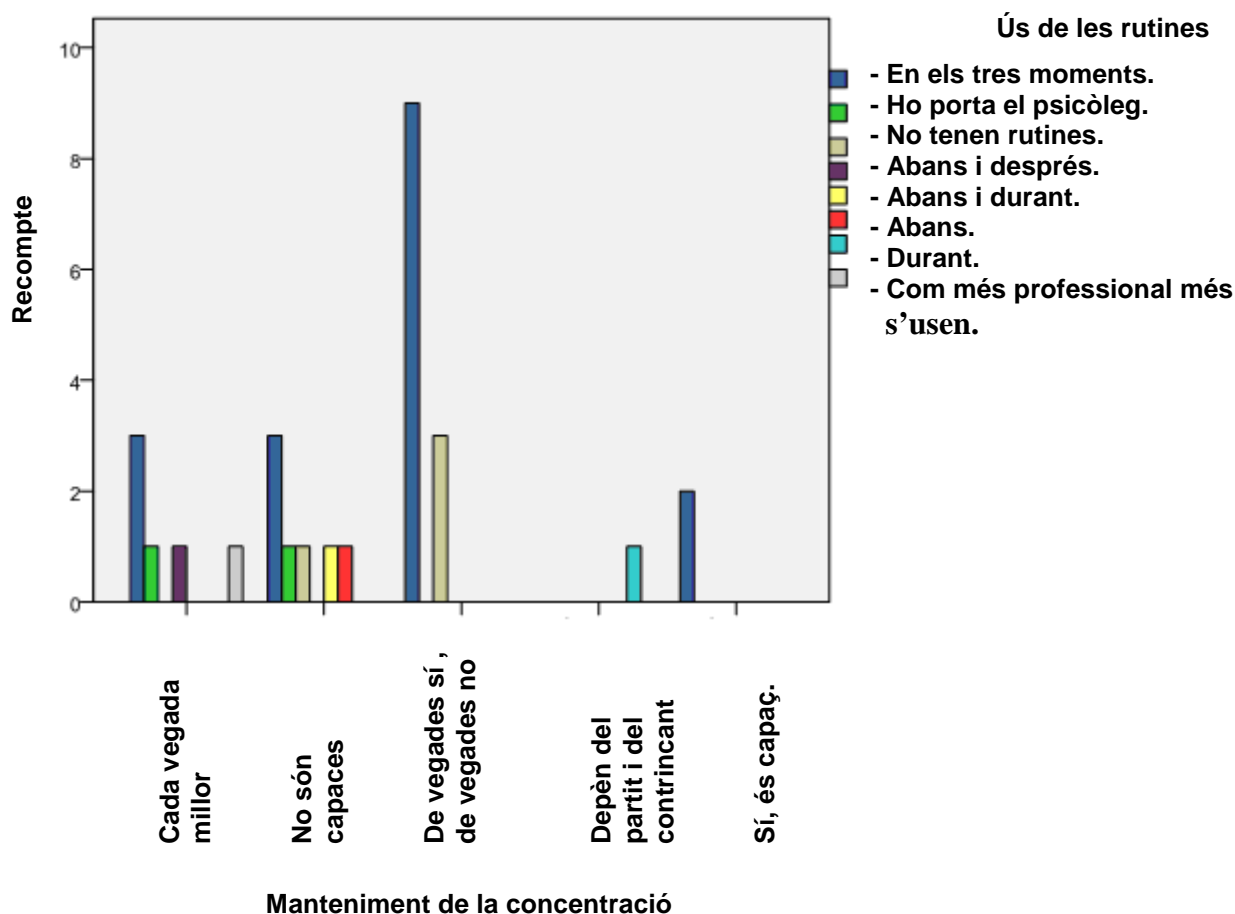
Podem veure com, la visualització amb la concentració no tenen una relació significativa, però amb una mica més de mostra ho seria, ja que es pot veure una tendència clara tant en el gràfic com amb la significació. Per tant podem deduir que l'ús de la tècnica de visualització millora la concentració.

La següent relació la farem entre l'ús de les rutines i el manteniment de la concentració.

Taula 6.27. Rutines/concentració

Proves de x²-quadrat

	Valor	gl	Sig. asintòtica (bilateral)
Txi-quadrat de Pearson	46,917	28	0,014
Raó de versemblances	27,355	28	0,499
Associació de lineal per lineal	0,826	1	0,364
N de casos vàlids	28		



Gràfica 6.48. Relació entre variables.

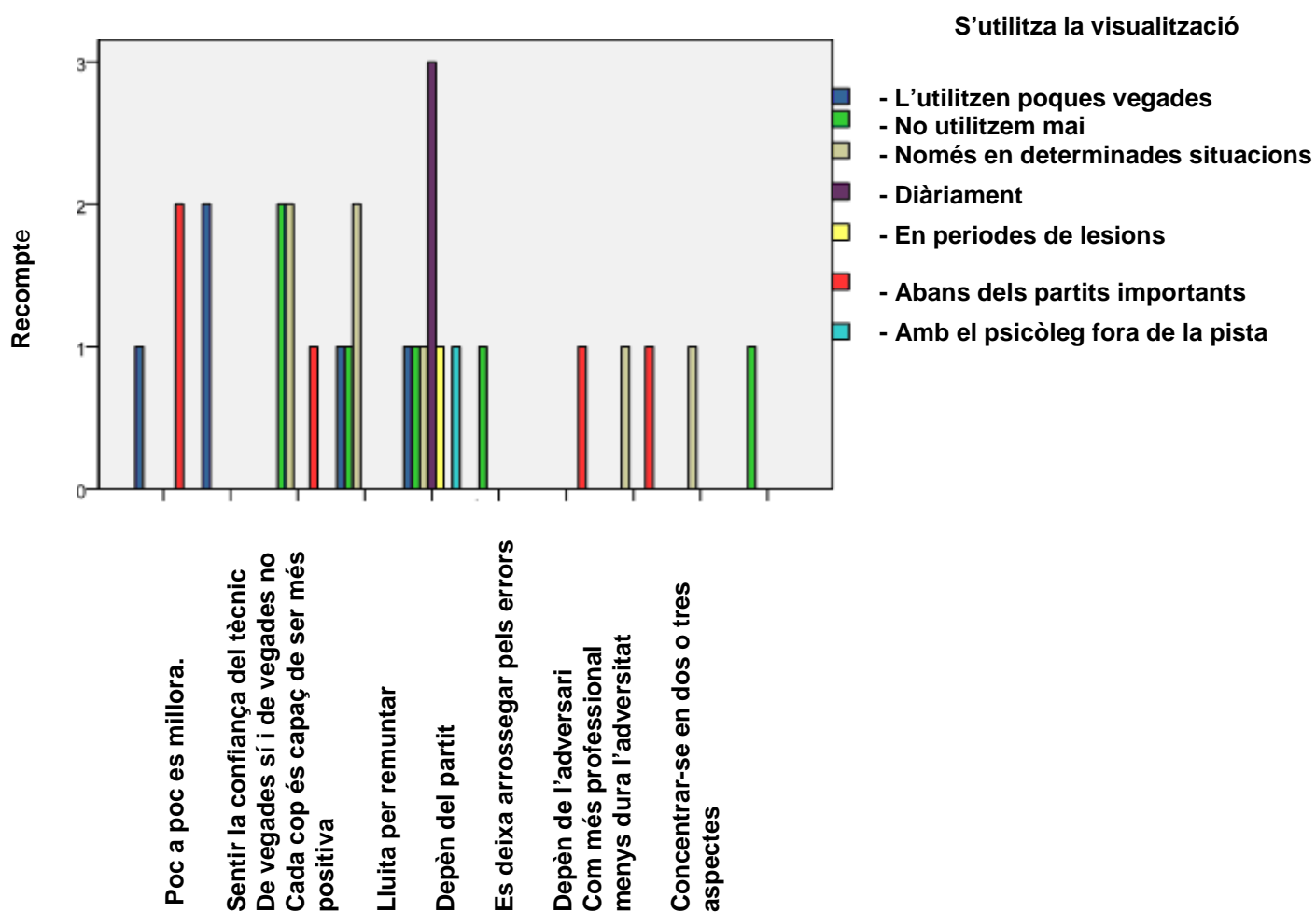
Confirmarem clarament com la relació entre l'ús de rutines i la millora de la concentració si és una relació significativa.

La última relació entre variables la farem entre la capacitat de remuntar i la visualització.

Taula.6.28. Remuntar/ visualització.

Proves de txi-quadrat

	Valor	gl	Sig. asintòtica (bilateral)
Txi-quadrat de Pearson	50,170	54	0,623
Raó de versemblances	46,941	54	0,741
Associació linial per linial	0,200	1	0,655
N de casos vàlids	28		



Capacitat de remuntar

Gràfica 6.49. Relació variables visualització/remuntar
 No hi ha relació significativa entre aquestes dues variables.

En la següent taula hem fet un recull de totes les variables estudiades en relació al aspecte psicològic

Taula 6.29 Resum aspecte psicològic

Hi ha entrenament psicològic	32,14% Quan passa alguna cosa.	E14,29% en totes les sessions hi ha un especialista	14,29% S'intenta però no el suficient	7,14% Un cop per setmana			
Psicòleg en competició?	35,71% No tenen psicòleg		35,71% Només quan el necessiten			28,57% En algunes competicions	
Capaç de mantenir la concentració durant el partit	42,86% De vegades	25% No	21,43% Cada vegada millor	7,14% Si.		3,57% Depèn del partit i la contrincant.	
Tècniques de la concentració	28,57% Les rutines	21,43% Visualització i focalització	7,14% Ho treballa el psicòleg	7,14% Millorant l'actitud	14,28% D'altres	7,14% Posant obstacles superar	7,14% Parlant amb la jugadora
Intenten remuntar o no?	28,57% Lluiten sempre	17,86% De vegades si i de vegades no	14,29% Cada vegada millor	10,71% Cada cop més positiva	7,14% Necessiten el tècnic	7,14% Depèn de l'adversari	11,71% D'altres
Ús de les rutines	60,71% En els tres moments	14,29% No tenen rutines	7,14% S'encarrega el psicòleg	14,25% No s'usen en els tres moments		3,14% Com més professionals més les usen	
Visualització	25% En algunes ocasions	21,43% Mai	17,86% Poques vegades	10,71% Abans dels partits		3,57% En períodes de lesió	3,57% Fora de la pista amb psicòleg
Rutines més usades	Abans partit: escalfament i estiraments		Durant el partit: eixugar-se amb la tovallola.			Després el partit: estiraments	
Relacions	<p>A) Tendència clara entre el manteniment de la concentració amb l'ús de les rutines i el treball psicològic.</p> <p>B) Relació no significativa entre el treball psicològic inclòs en les sessions i l'intent de remuntar.</p> <p>C) La visualització s'utilitza amb més freqüència abans dels partits per preparar estratègies.</p> <p>D) Relació no significativa entre la visualització amb la concentració, però cal dir que amb una mica més de mostra si que ho seria ja que la tendència és clara.</p> <p>E) Si que hi ha relació significativa entre l'ús de les rutines i el manteniment de la concentració.</p> <p>F) No hi cap relació significativa entre la visualització i la capacitat de remuntar un partit.</p>						

Les conclusions que podem extreure d'aquesta taula resum son les següents:

- En situacions complicades que el tècnic no sap com intervenir és quan intervé el psicòleg.
- La majoria de jugadores no tenen el suport psicològic en competició.
- La meitat de les jugadores son variables en el manteniment de la concentració al llarg d'un partit.
- Les tècniques de concentració més usades son les rutines.
- Un terç de les jugadores intenten lluitar contra un marcador en contra.
- Més de la meitat de les jugadores usen les rutines en els tres moments.
- Només una quarta part de les jugadores usen la visualització però només en alguns moments.

Seguidament presentarem les dades obtingudes de les jugadores actives i retirades respecte al component mental.

Taula 6.30. Costa mantenir la concentració?

	Opcions	Actives	Retirades
Costa la concentració	Sí	50%	52,38%
	No	45,45%	42,86%
	De vegades	4,55%	4,76%

Podem observar com més o menys hi ha el mateix percentatge de jugadores actives i retirades que els hi costa mantenir la concentració.

A continuació passarem a la taula que ens mostrarà de que pot dependrà la concentració

Taula 6.31. De que depèn la concentració?

	Opcions	Actives	Retirades
De què depèn la concentració.	Estat anímic	63,64%	45%
	Joc contrincant	18,18%	20%
	De l'entorn	13,64%	15%
	Tipus torneig	4,55%	4,76%

Per a les jugadores actives la concentració depèn principalment de l'estat anímic, en canvi per a les jugadores retirades està més repartit entre la resta de les altres opcions com el joc de la contrincant, l'entorn i el tipus de torneig.

En quan a l'existència de psicòleg en els dos grups de les jugadores d'estudi, tenim els següents resultats.

Taula 6.32. Tens psicòleg?

	Opcions	Actives	Retirades
Tens psicòleg	Sí	50%	42,86%
	No	50%	57,14%
	De vegades	-----	-----

Podem observar com les jugadores actives tenen un percentatge més alt en quan a l'existència del psicòleg respecte a les retirades; aquesta diferència es situa en un **7,14%** a favor de les jugadores actives.

Tanmateix podem veure les dades dels dos grups d'estudi en relació a la variable: freqüència del psicòleg.

Taula 6.33. Freqüència del psicòleg

	Opcions	Actives	Retirades
Freqüència del psicòleg.	1 x setmana	72,73%	90,91%
	2 x setmana	9,09%	9,09%
	2 x mes	9,09%	-----
	Mai	9,09%	-----
	Cada dia	-----	-----

L'opció més freqüent és la de tenir psicòleg un dia per setmana arribant a un percentatge del **90,91%**; la resta, és a dir, el **9,09%** reben servei psicològic dos dies a la setmana. En les actives l'opció més alta també és un dia per setmana. El percentatge restant queda repartit entre les altres opcions.

Per un altra banda, passarem a veure la taula comparativa entre els dos grups de jugadores d'estudi respecte a qui és el responsable del treball mental.

Taula 6.34. Qui fa el treball psicològic?.

	Opcions	Actives	Retirades
El treball psicològic qui el fa?	Mateix tècnic	27,27%	47,37%
	El psicòleg	72,73%	47,37%
	De vegades un o l'altre	5,26%

Així doncs, veiem com cada vegada la figura del psicòleg està més introduïda dins del món professional del tennis. El tècnic va deixant progressivament més espai al psicòleg per a que sigui el màxim responsable en l'entrenament mental.

Per últim, veurem la taula comparativa entre jugadores actives i retirades, respecte a la variable dels aspectes que poden generar por a la jugadora durant la competició.

Taula 6.35. Factors que poden generar por.

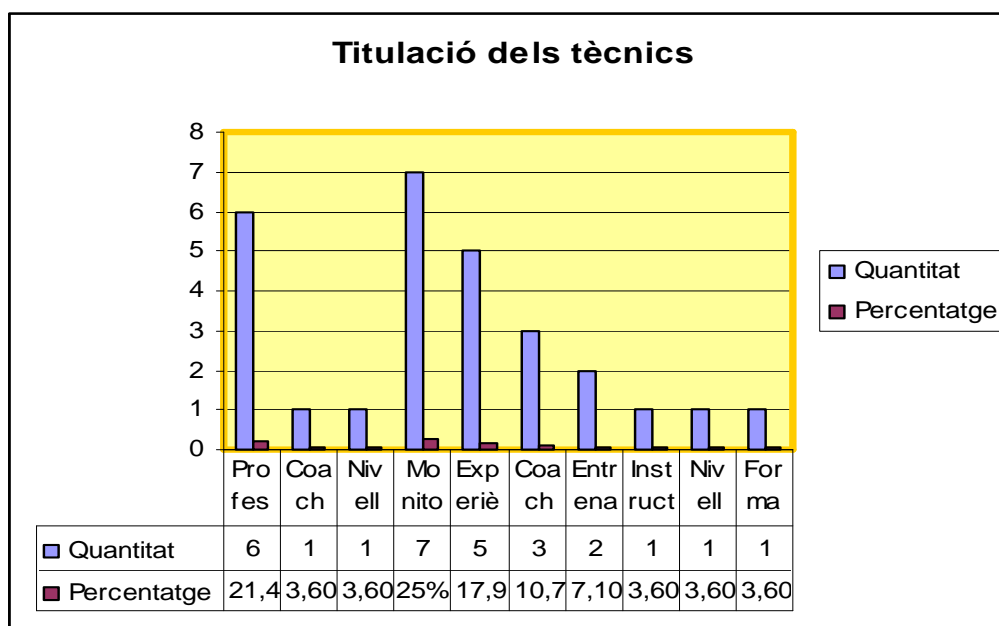
	Opcions	Actives	Retirades
Factors que poden generar por	Partits importants	0%	5%
	El propi partit	23,57%	15%
	Perdo serenitat	4,76%	20%
	Punts importants	4,76%	10%
	Males sensacions	4,76%	20%
	Sense motiu	42,86%	25%
	El resultat	9,52%	0%
	Pressió pels diners	0%	0%
	Pressió del tècnic	0%	5%

Un percentatge de **42,86%** de les jugadores actives no troben cap motiu que sigui el responsable de l'aparició de por enfront de la competició. Paral·lelament i amb un percentatge d'un **23,52%** trobem aquelles jugadores que creuen que és el propi partit el que genera estats d'ansietat.

Tanmateix en les jugadores retirades un **25%** no troben cap motiu que provoqui ansietat, por o manca de control, un segon grup creuen que la causa de la por en situacions de partit son les males sensacions que viu la jugadora.

Seguidament abordarem la formació tennística dels tècnics del nostre estudi:

Taula 6.36. Formació tennística dels tècnics



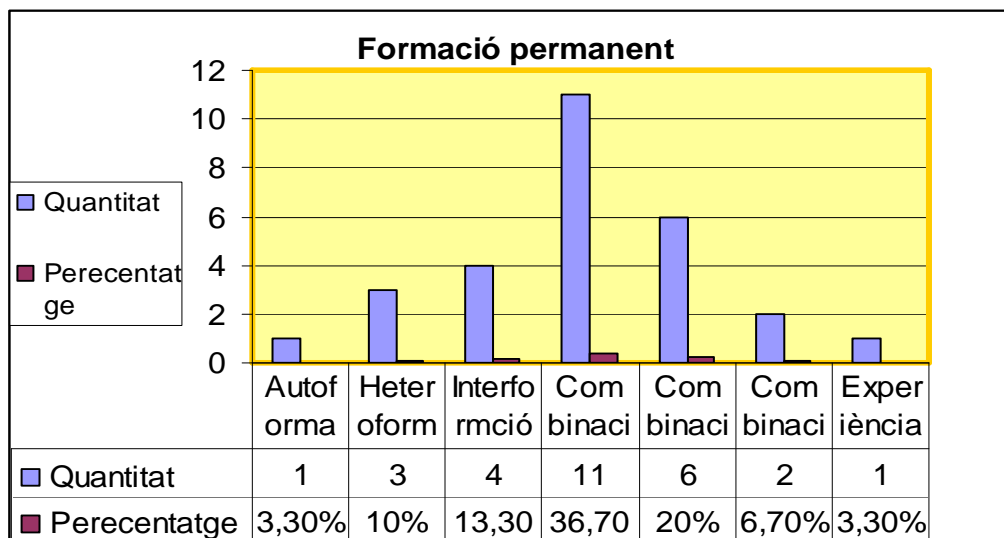
Abans de comentar els resultats de la gràfica recordem quines son les titulacions dins del món del tennis. De menys a més són: instructor, monitor, entrenador i mestre o professor. Es poden aconseguir per via federativa o per via del registre professional de tennis.

Veiem com l'opció més freqüent en el nostre estudi és la de monitor en un percentatge d'un **25%**, és a dir, una quarta part dels tècnics de l'estudi. La segona opció és la de professors amb un **21,4%** i en tercer lloc amb un **17,9%** es situen els tècnics que no tenen cap titulació en què els seus coneixements provenen de la pròpia experiència.

D'una manera més global hi ha un percentatge d'un **57,20%** en què tenen una formació tennística molt reduïda com ho són les titulacions de: instructors, monitors, tècnics de primer nivell i de la pròpia experiència; no oblidem mai l'àmbit d'estudi en què ens trobem, és a dir, davant d'un perfil de jugadores que necessiten de la bona formació dels entrenadors per a que puguin assolir una bona tècnica i així poder progressar.

Tanmateix passarem a analitzar de quina manera els tècnics en actiu es segueixen formant.

Taula 6.37. Formació permanent.



Recordem que el perfil dels tècnics del nostre estudi són entrenadors que combinen setmanes fora de casa, viatjant amb les jugadores amb temporades en els seus clubs d'entrenament.

El percentatge més alt amb un **36,70%** combina les tres vies de formació, seguit en segon lloc per un percentatge del **20%** que barreja l'autoformació amb la interformació; d'aquesta manera combinen els temps lliure per llegir, documentar-se i compartir durant els tornejos altres experiències amb la resta de professionals amb qui també coincideixen. L'última opció més escollida és la interformació amb un percentatge del **13,3%**.

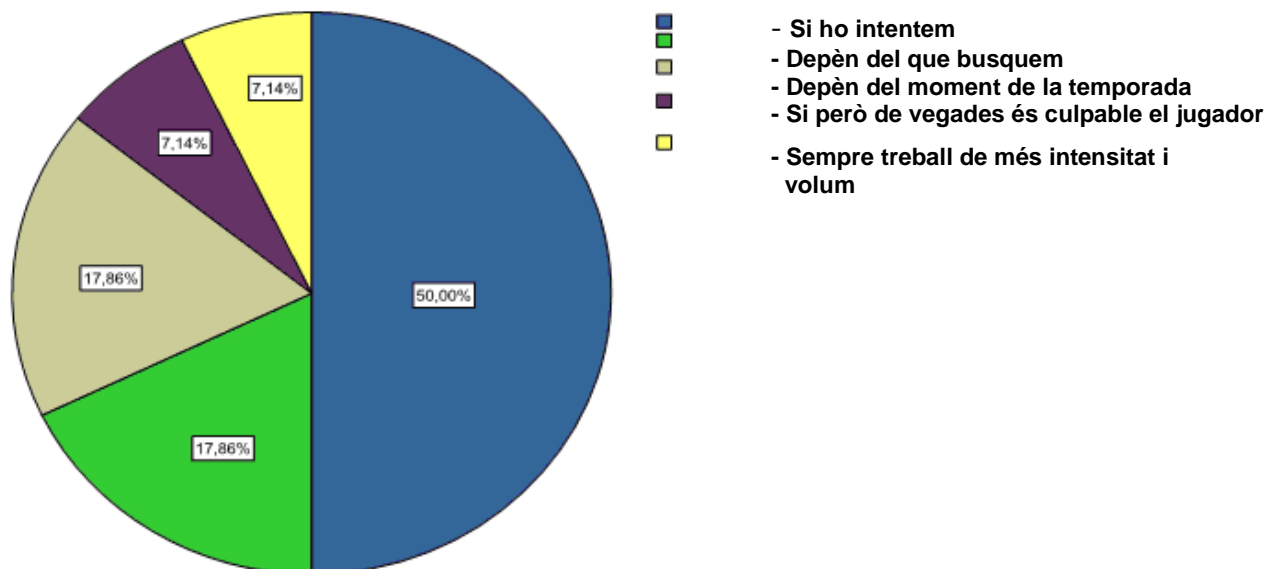
Seguidament passarem a l'anàlisi dels resultats en relació al segon objectiu.

5. Resultats de l'objectiu 2.

Recordem el segon objectiu que era: verificar l'evolució del tennis femení al llarg de les dues dècades.

Començarem analitzant les característiques dels entrenaments.

En primer lloc analitzarem si la intensitat i volum que s'aplica en els entrenaments tenen alguna relació amb la intensitat i volum real de partit

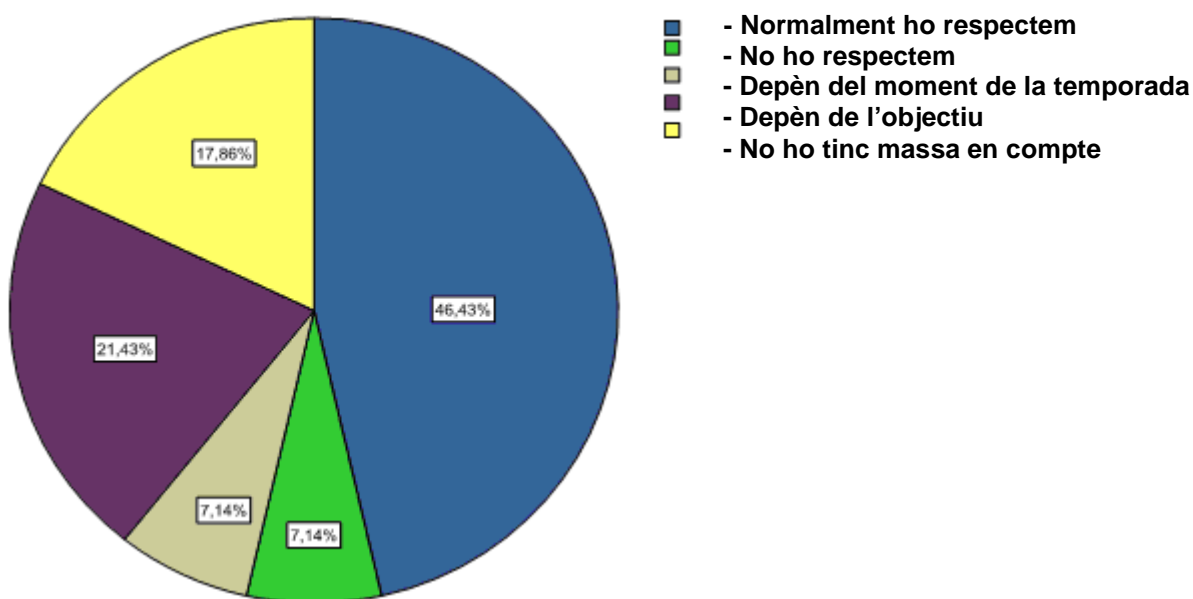


Gràfica 6.50. Intensitat i volum similars als entrenaments

La meitat dels tècnics, és a dir, un **50%** intenten respectar els paràmetres d'intensitat i volum. Un **17,86%** puntualitzen que en funció de l'objectiu a assolir i del moment de la temporada que travessen ho tenen més o menys en compte. Un percentatge de **7,14%** diu que apliquen sempre una intensitat i volum força alts i finalment un darrer **7,14%** només ho procuren fer.

Així doncs, podem dir que només la meitat dels tècnics entrevistats respecten els paràmetres d'intensitat i volum, això indica que l'altre meitat no s'entrena de la manera més propera possible a la realitat: el partit.

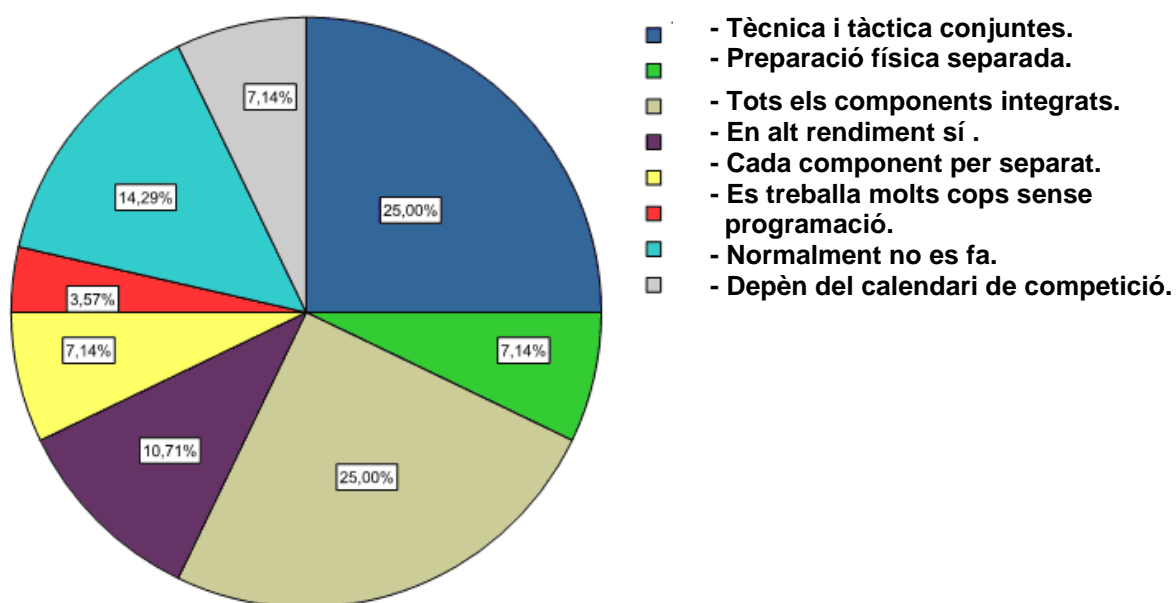
A continuació passarem a analitzar com tracten els tècnics les pautes de recuperació en els entrenaments.



Gràfica 6.51. Pautes de recuperació

Un percentatge de **46,43%** ens diuen que intenten respectar les pautes de recuperació de la manera més ajustada possible a la realitat. En segon lloc, amb un **21,43%** estan els que ho respecten en funció de l'objectiu a assolir; un **17,86%** no ho tenen massa en compte i per acabar, ens trobem amb un **14,28%** repartit entre els que no ho tenen en compte i aquells que en funció del moment de la temporada ho respecten o no.

Per un altra banda veurem com es programen els diferents components del tennis veiem que:

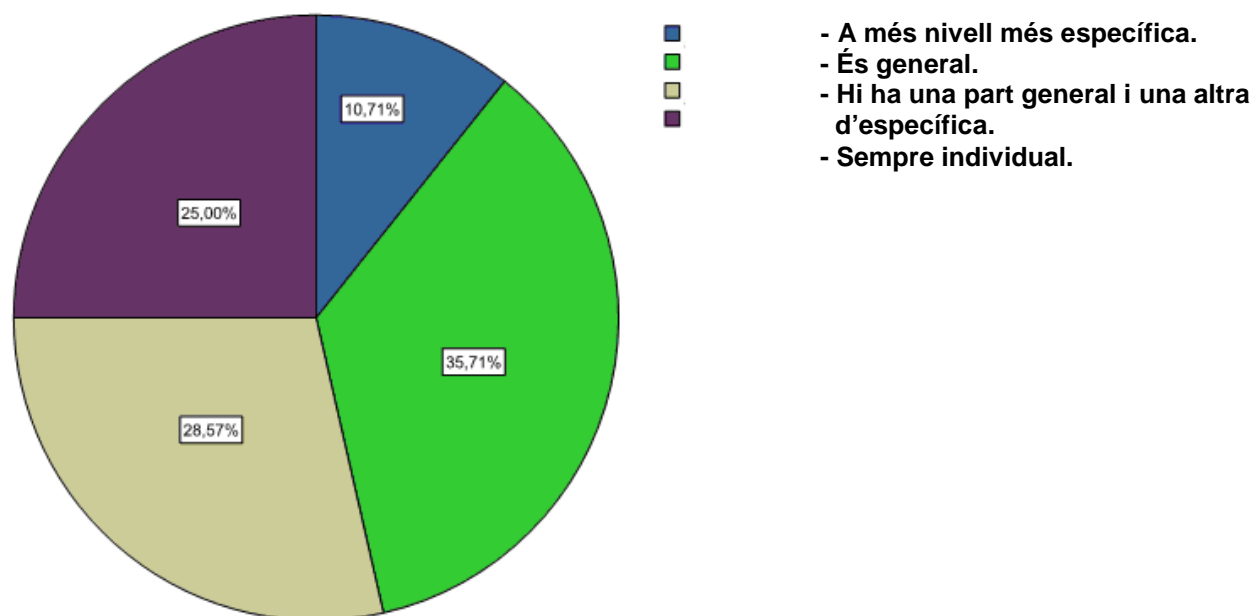


Gràfica 6.52. Programació dels diferents components

Un **25%** dels tècnics intenten fer una programació conjunta del quatre components. Recordem que els quatre components als quals fem referència són els següents: tècnica, tàctica, part física i mental.

Per un altra banda un percentatge del **25%** intenta aplegar en la seva programació l'aspecte tan tècnic com tàctic, bandejant el component físic i mental. Tanmateix, un **14,29%** ho intenta malgrat ser conscients de que en realitat això no es fa el suficient, un **10,71%** ho intenta amb un alt rendiment, si bé en nivells inferiors això és més complicat. La dada més preocupant és que un percentatge del **3,57%** no fa programació.

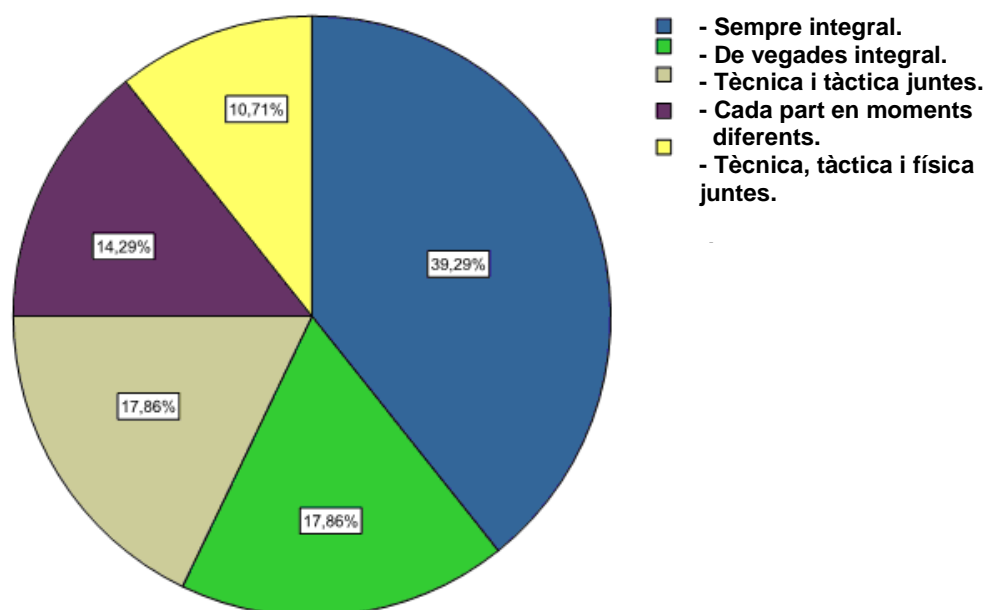
En quan a la preparació física i el seu tractament, tenim els següents resultats:



Gràfica 6.53. Preparació física individual o general.

En primer lloc un **35,71%** fa la preparació física seguint unes directrius generals; això comporta que no tinguin en compte les característiques ni la tipologia de l'esportista. En segon lloc un **25%** fa sempre una preparació física individual tal com ha de ser en jugadores que cerquen entrar en el món professional. Per últim un **28,57%** combina conjuntament les dues formes, tenint sempre en compte que caldria no obviar mai la individualitat de cada esportista.

Ara passarem a analitzar si els entrenaments són integrals o no, és a dir, si els components s'entrenen com una totalitat o bé s'entrena cadascú per separat.

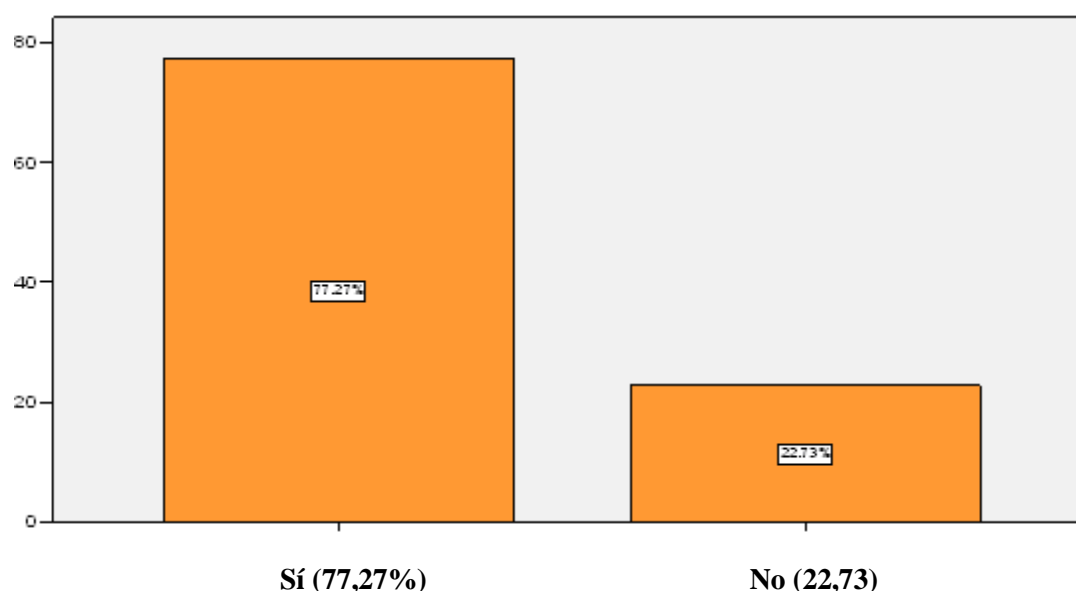


Gràfica 6.54. Entrenaments Integrals o no?

Un **39,29%** dels tècnics fan els seus entrenaments integrals, és a dir, treballen amb globalitat els quatre components. Un **17,86%** de vegades els entrenaments són integrals, però no pas sempre, amb el mateix percentatge trobem els que sempre combinen la tècnica amb la tàctica, però gairebé mai treballen la part física i mental. Per últim hi ha un **14,29%** que treballa cada component pel seu compte.

A continuació passarem a analitzar una sèrie de variables segons les jugadores actives.

Començarem per saber si les jugadores actives tenen preparador físic o no.

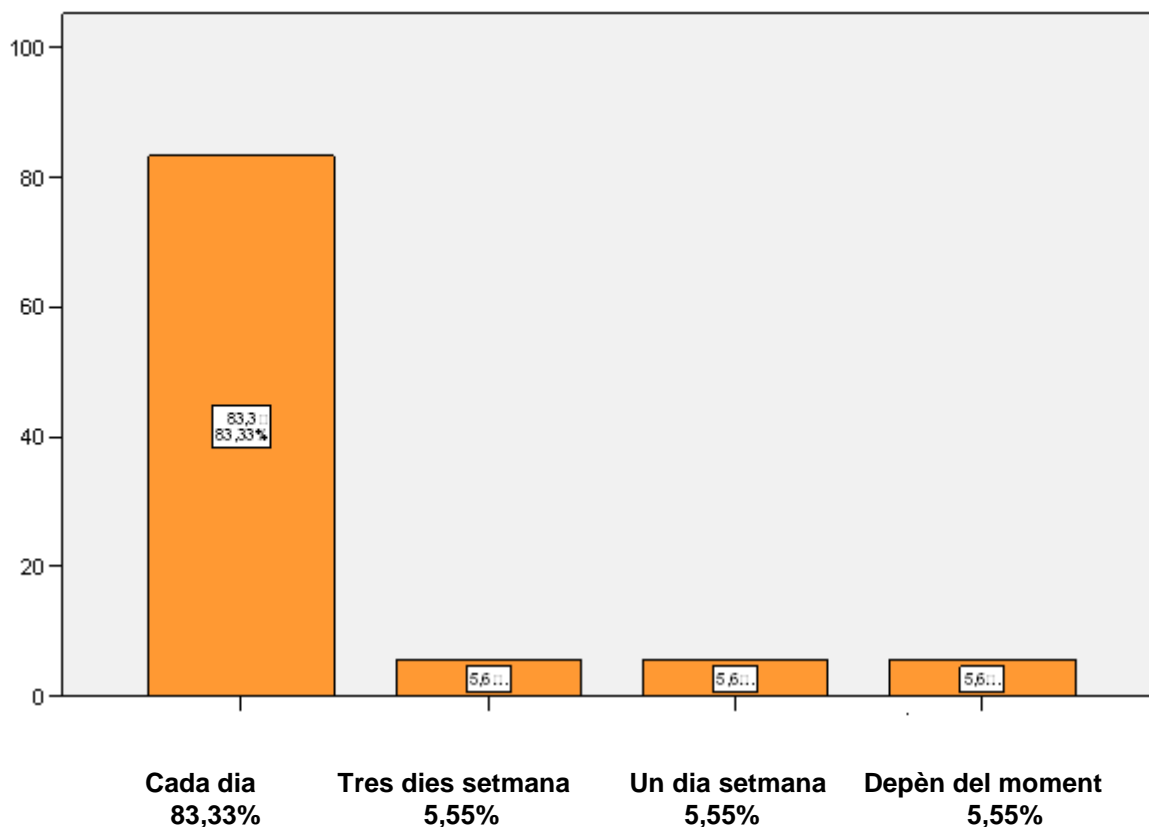


Gràfica 6.55. Presència del preparador físic.

En primer lloc un **77,27%** de les tennistes actuals entrevistades tenen preparador físic, davant d'un **22,73%** que en canvi, no reben aquest suport durant els seus entrenaments.

Recordem que la preparació física, conjuntament amb la part psicològica, són els dos components més importants en el tennis actual.

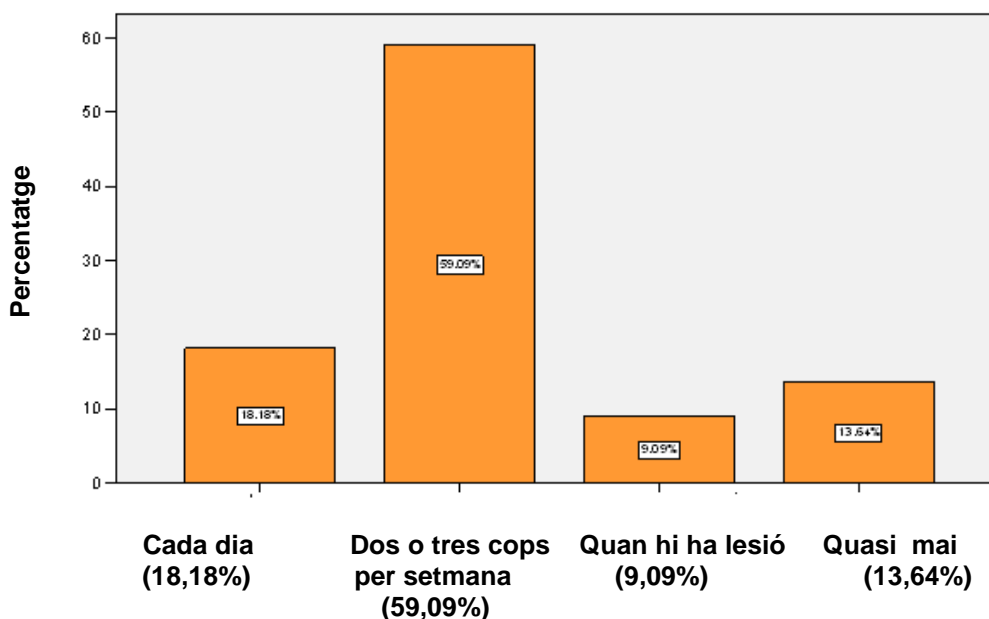
Respecte a la freqüència de preparació física de les jugadores actives tenim que:



Gràfica 6.56. Freqüència de la preparació física.

Un **57,14%** de les jugadores fan diàriament preparació física, un **23,81%** en fan tres dies a la setmana, un **4,76%** un dia a la setmana, un **4,76%** dos cops per setmana i per últim un **9,52%** segons el moment de la temporada.

A continuació passarem a analitzar un aspecte que és molt important per evitar lesions de les jugadores, el treball compensatori.



Gràfica 6.57. Treball compensatori.

Un **59,09%** de les jugadores fan un treball compensatori dues o tres vegades per setmana per evitar possibles lesions. Un **18,18%** fan aquest tipus de treball diàriament, un **13,64%** gairebé mai i només un **9,09%** el fan quan apareix alguna lesió com a eina de recuperació quan l'esportista està lesionada.

A continuació observarem la relació entre les següents variables: tenir preparador físic i la freqüència del treball compensatori

Taula 6.38. de contingència de tens preparador físic i treball compensatori?

Recompte		Feu treball compensatori			
		Cada dia	Dos o tres cops per setmana	Quan apareix una lesió	Quasi mai
Tens preparador físic	si	4	9	2	2
	no	0	4	0	1
Total		4	13	2	3

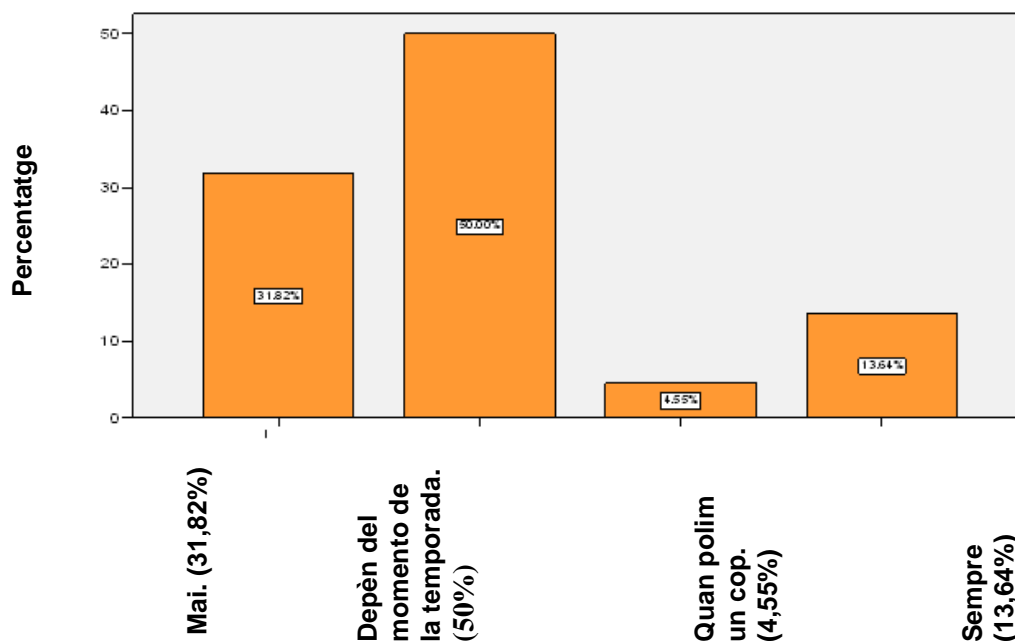
Podem veure com la màxima freqüència de treball compensatori de les jugadores que tenen preparador físic és de dos o tres dies per setmana concretament nou jugadores. Per altra banda, podem també observar com en el cas d'aquelles jugadores que no tenen preparador físic, només quatre tècnics realitzen aquest tipus de treball dues o tres vegades per setmana.

Taula 6.39. Resum:
 Si tenen preparador físic, freqüència de la preparació física i treball compensatori.

Tenen preparador físic
77,27% Si preparador físic
22,73% No preparador físic
Freqüència P.F setmana
57,14% Cada dia
23,81% Tres dies
9,52% Un o dos cops per setmana
9,52% Depèn del moment de la temporada
Treball compensatori
18,18% Cada dia
59,09% Dues o tres vegades
13,64% Quasi mai
9,09% Quan hi ha una lesió

La majoria de les jugadores, és a dir, un **90,47%** reben preparació física com a mínim un cop a la setmana; per altra banda, un **18,18%** fan treball compensatori cada dia i només un **59,09%** fan aquest tipus de treball dos o tres cops a la setmana; a partir d'aquestes dades, podem deduir com un **31,38%** realitza algun tipus de preparació física, tot i no fer cap treball compensatori.

Per altre banda anem a veure si les jugadores actives fan doble sessió d'entrenament o concentren tot el treball en una única sessió.



Gràfica 6.58. Doble sessió.

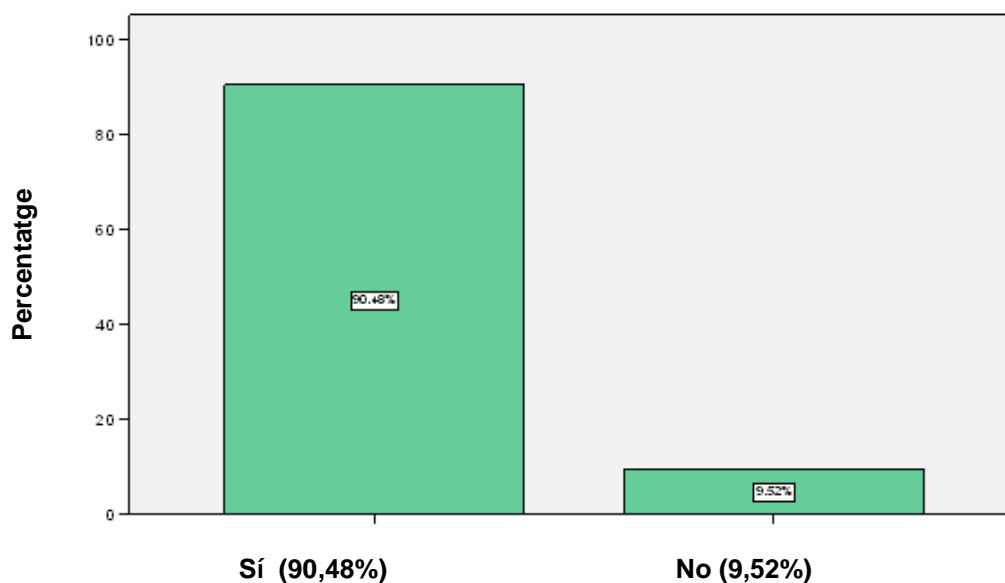
La meitat de les jugadores entrevistades fan doble sessió d'entrenament en funció del moment de la temporada. Un **13,64%** sempre ho intenta fer, sigui quin sigui el moment de la temporada en què es trobi. Un petit ventall del **4,55%** fan doble sessió quan es troben immersos dins d'alguna fase per millorar o polir la tècnica d'algun gest. Per últim, un **31,82%** no fan mai doble sessió sinó que intenten concentrar-ho tot al matí, o bé a la tarda.

Entrarem ara a saber quines són les característiques de cadascuna de les sessions en el cas de que l'entrenament sigui a doble sessió.

Tots els tècnics coincideixen a dir que les sessions matinals es dediquen primer al treball tècnic i posteriorment a la preparació física, ocupant tot plegat unes tres hores. En canvi, per la tarda el tipus de treball serà més tàctic i d'assaig dels sistemes emprats, constituint aquesta segona sessió d'una intensitat més baixa però amb un component estratègic més alt.

A continuació passarem a estudiar les mateixes variables que hem vist de les jugadores actives, per les jugadores retirades.

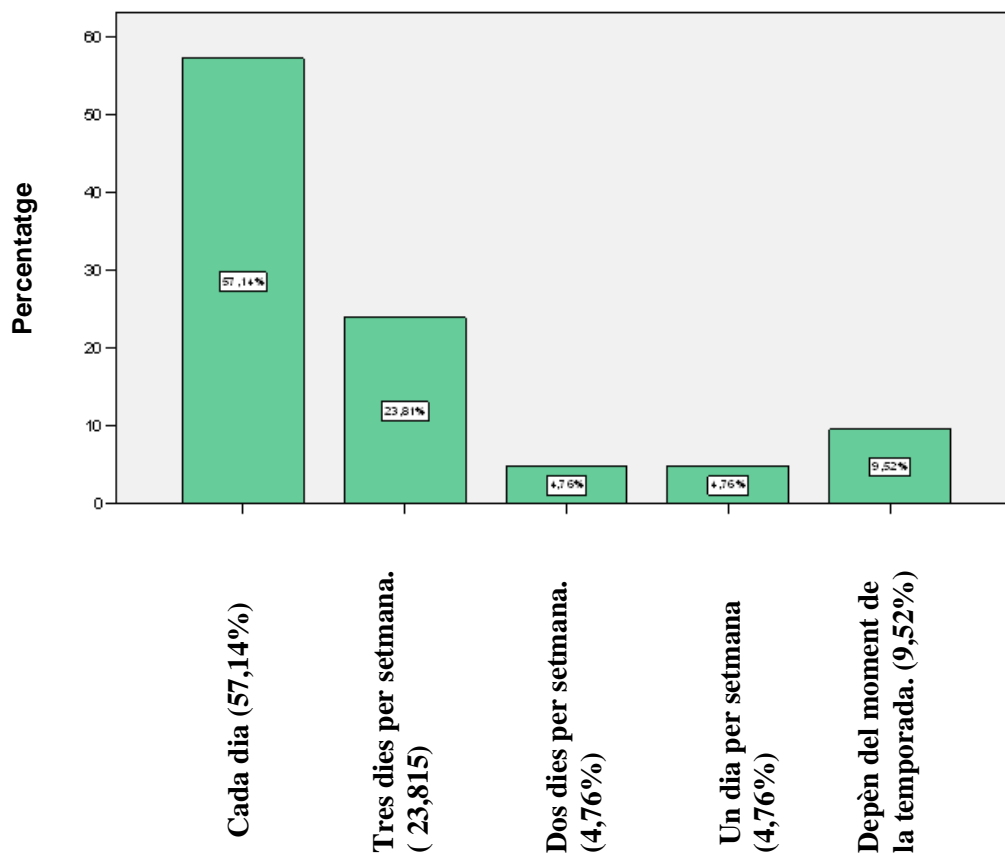
La primera variable a estudiar és si aquestes jugadores que ja han abandonat la competició tenien preparador físic o no en tenien. Els resultat són els següents obtinguts són els següents:



Gràfica 6.59. Hi ha preparador físic.

La majoria de les jugadores, és a dir, un **90,48%** tenien preparador físic i un **9,52%** no en tenien.

A continuació passarem a analitzar la freqüència de preparació física que feien les jugadores retirades.



Gràfica 6.60. Freqüència de la preparació física.

Un **57,14%** de les jugadores retirades rebien preparació física tots els dies de la setmana; un **23,81%** tres dies a la setmana, un **9,52%** en funció del moment de la temporada en el qual es trobaven i per últim, amb un percentatge del **4,76%** tenim aquelles jugadores que en tenien entre una i dues vegades a la setmana.

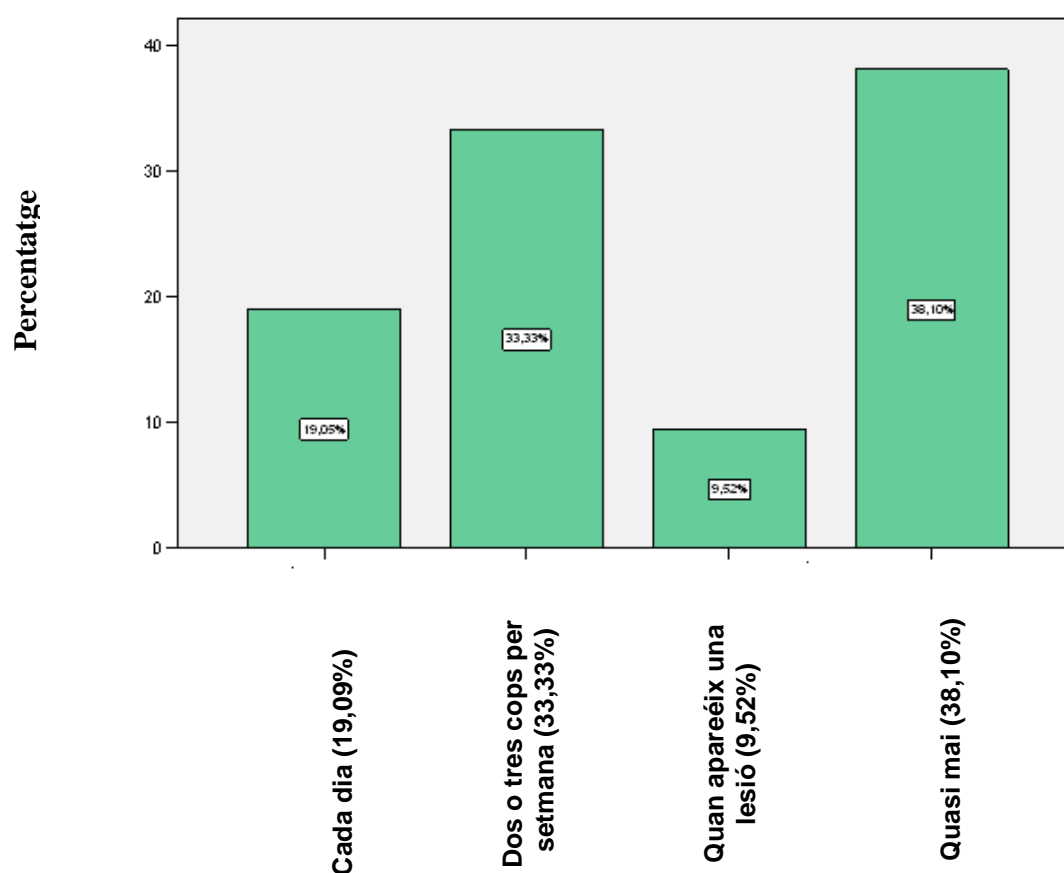
A continuació presentarem una relació de totes aquelles que tenien preparador físic, les quals realitzaven aquest tipus de treball diàriament.

Taula 6.40. De contingència de tennistes preparador físic i freqüència de la preparació física

Recompte		freqüència de la preparació física					Total
		Cada dia	Tres dies per setmana	Dos dies per setmana	Un dia per setmana	Depèn del moment de la temporada	
Tennistes preparador físic	si	11	5	1	1	1	19
	no	1	0	0	0	1	2
Total		12	5	1	1	2	21

Podem corroborar com de dinou jugadores que tenien preparador físic, onze rebien preparació física diàriament i el segon percentatge correspon a una freqüència de tres dies per setmana i concretament cinc jugadores.

En quan al treball compensatori en les jugadores retirades tenim els següents resultats:



Gràfica 6.61. Treball compensatori.

Només un **19,09%** feien un treball compensatori cada dia, un **33,33%** en feien dos o tres cops a la setmana. Les dades negatives són que un **47,62%** no feien cap mena de treball compensatori, exceptuant els casos en què apareixia una lesió.

La següent dada és ben curiosa; com hem dit abans, un **90,48%** de les jugadores rebien preparació física, en canvi, per altra banda, només el **52,42%** (19,09%+33,33%) de les jugadores feien un treball preventiu de cara a evitar lesions i reforçar així la part no dominant.

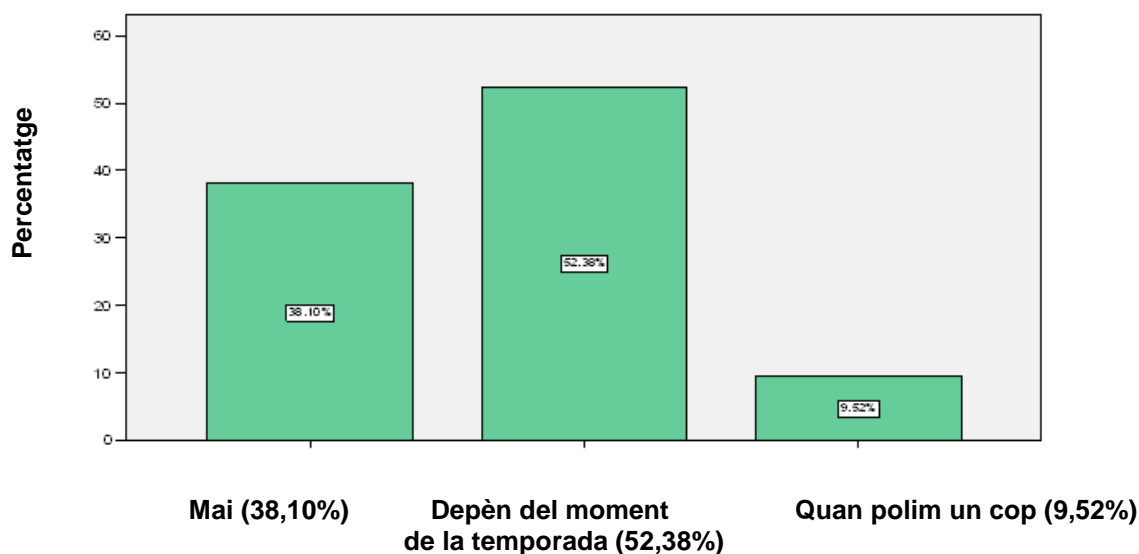
Presentem a continuació, una relació entre les jugadores que tenien preparador físic i les que feien treball compensatori.

Taula 6.41. de contingència de tenc preparador físic i feu algun treball compensatori?

Recompte		Feu algun treball compensatori				Total
		Cada dia	Dos o tres cops per setmana	Quan apareix una lesió	Quasi mai	
Tens preparador físic	si	3	7	1	8	19
	no	1	0	1	0	2
Total		4	7	2	8	21

Podem comprovar com de les dinou jugadores que tenien preparador físic, set d'elles feien treball compensatori dos o tres cops per setmana; només tres ho feien cada dia. La dada més preocupant és vuit de les jugadores que rebien el servei d'un preparador físic, gairebé mai feien cap mena de treball compensatori.

En quan a si les jugadores retirades feien una o doble sessió d'entrenament tenim les següents dades:



Gràfica 6.62. Doble sessió.

La majoria de les jugadores retirades, un **52,38%** en funció del moment de la temporada feien doble sessió d'entrenament o no. Per altra banda, un **38,10%** mai feia doble sessió d'entrenament, ja que ho concentraven tot durant el matí o bé la tarda, depenent en molts casos dels estudis de les jugadores. Per últim, només una petita minoria, un **9,52%** feia doble sessió d'entrenaments quan es tenia que polir un gest tècnic.

A continuació farem l'estudi comparatiu entre jugadores actives i retirades respecte a aquest objectiu nº 2.

Taula 6.42.Tenen preparador físic?.

	Opcions	Actives	Retirades
Tenen preparador físic?	Sí	77,27%	90,48%
	No	22,73%	9,52%
	De vegades	-----	-----

Una dada curiosa és que el percentatge de preparador físic és més alt en les jugadores retirades que en les actives amb una diferència del **13,21%**.

En quan a la freqüència de preparació física entre les jugadores actives i les retirades tenim les següents dades:

Taula 6.43.Freqüència de preparació física

	Opcions	Actives	Retirades
Freqüència. Preparació física.	Cada dia	83,33%	57,14%
	1 x setmana	5,55%	4,76%
	2 x setmana	0%	4,76%
	3 x setmana	5,55%	23,81%
	Depèn del moment.	5,55%	9,52%

Podem veure com és en les jugadores actives on trobem el percentatge més alt amb un **83,33%** que fan preparació física diàriament. En canvi, en les retirades aquesta opció arriba a un percentatge més baix d'un **57,14%**

En quan al treball compensatori tenim les següents dades:

Taula 6.44. Treball compensatori.

	Opcions	Actives	Retirades
Treball compensatori	Cada dia	18,18%	19,09%
	2 o 3 cops per setmana	59,09%	33,33%
	Quan hi ha lesió	9,09%	9,52%
	Quasi mai	13,6%	38,10%

El percentatge de treball compensatori ha augmentat en l'actualitat. Això es pot corroborar contrastant les dades de les jugadores actives i retirades. Les jugadores actives compten amb un percentatge molt alt que fan aquest tipus de treball dos o tres cops per setmana; concretament un **59,09%** en canvi, en el cas de les jugadores retirades, la dada més freqüent era la de no haver fet gairebé mai aquest tipus de treball amb un percentatge d'un **38,10%**.

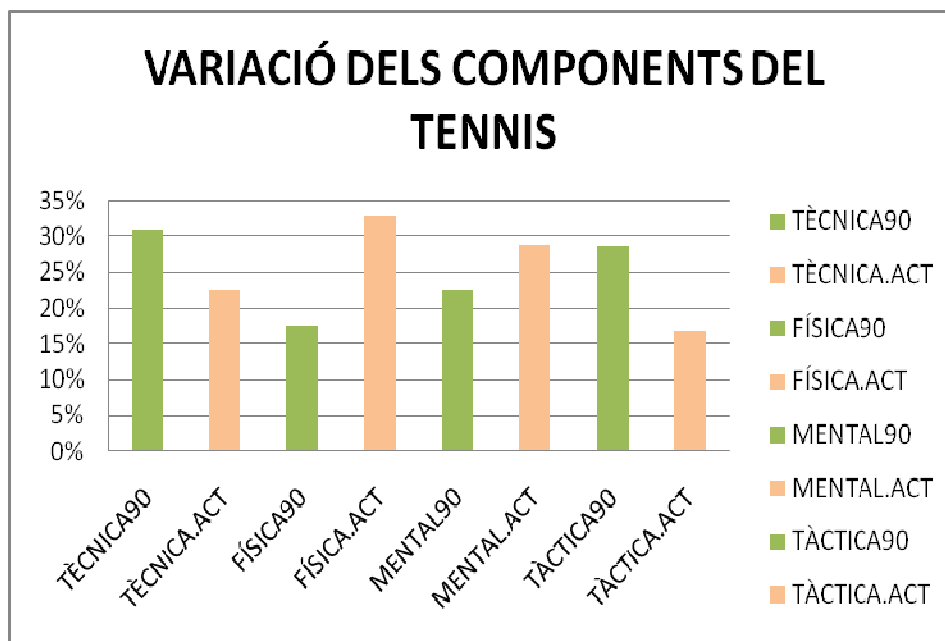
Per últim passarem a comparar les dades respecte a si es fa doble sessió d'entrenament o no.

Taula 6.45. Doble sessió d'entrenament

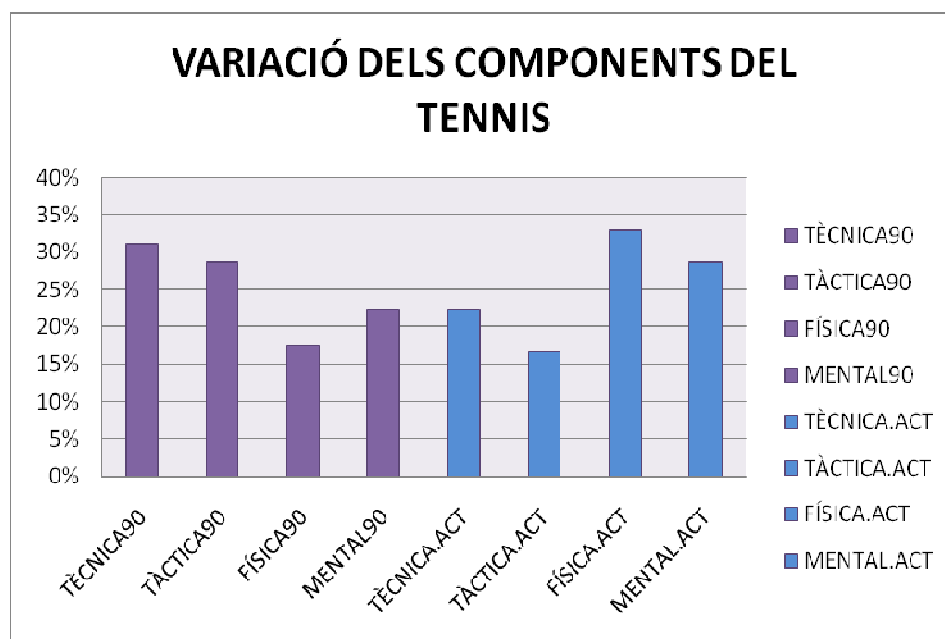
	Opcions	Actives	Retirades
Doble sessió	Sempre	13,6%	0%
	Mai	31,82%	38,10%
	Depèn del moment	50%	52,38%
	Polint un cop	4,59%	9,52%

La doble sessió d'entrenament apareix de manera diferent en funció del moment de la temporada, amb un percentatge força elevat d'un **50%** en les jugadores actives i un **52,38%** en les jugadores retirades. També podem veure com hi ha una gran quantitat de jugadores que no entrenen a doble sessió.

Seguidament passarem a veure com han variat els components del tennis al llarg de les dues últimes dècades. Presentarem dos gràfics comparatius dels anys 90 amb l'actualitat.



Gràfica 6.63. Variació dels components del tennis (1).



Gràfica 6.64. Variació dels components del tennis (2).

Després d'observar les dues gràfiques podem comprovar com els quatre components han variat. Així doncs veiem com la tècnica passa de ser el component més important en la dècada dels anys 90 a ocupar el tercer lloc en l'actualitat, la tàctica passa de ser el segon component més important en els anys 90 al quart en l'actualitat, la condició física passa de ser l'últim en la dècada dels anys 90 a ser el component més important en l'actualitat i per últim el component mental passa de ser el tercer en la dècada dels anys 90 a ocupar el segon lloc en l'actualitat

A continuació veurem les diferències significatives entre aquests quatre components.

Taula 6. 46. Diferències significatives.

Tècnica	0,005187787<0.05
Tàctica	6,80899E-06<0.05
Físic	2,56198E-08<0.05
Mental	0,042722999<0.05

Podem observar en la següent taula les variacions dels quatre components del tennis des dels últims anys fins arribar a l'actualitat.

Taula 6.47. Variació dels components en %

Dècada dels anys 90	Actualitat	Variació
31% Tècnica	23% Tècnica	8% Ha baixat
28% Tàctica	16% Tàctica	2% Ha baixat
18% Físic	33% Físic	15% Ha pujat
23% Mental	8% Mental	5% Ha pujat

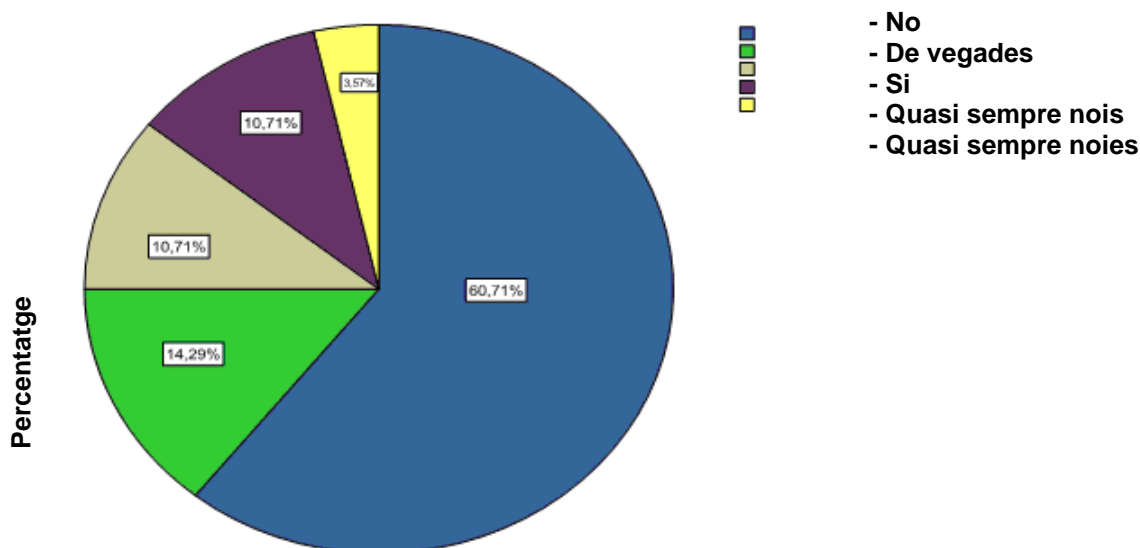
Amb aquestes dades queda molt clar que la tècnica i la tàctica han perdut protagonisme, a l'inversa del component mental que ha guanyat importància conjuntament amb el component físic.

Podem concloure com a dada important, que és el component físic el considerat pels tècnics com aquell que té més importància en el tennis actual i a la vegada, el que ha anat adquirint més protagonisme amb el pas dels anys. Aleshores i tenint en compte les dades anteriors, cal ressaltar la importància de fer una bona preparació física el més individualitzada possible per arribar a assolir la màxima eficàcia en cadascuna de les jugadores.

6. Resultats de l'objectiu 3.

Ara i per últim farem un estudi del tercer objectiu: Conèixer les causes de la manca de referents o models en el nostre país. Començarem esbrinant els especialistes en tennis femení.

A la pregunta de si els tècnics del nostre estudi han entrenat sempre a noies o no, hem obtingut els següents resultats.

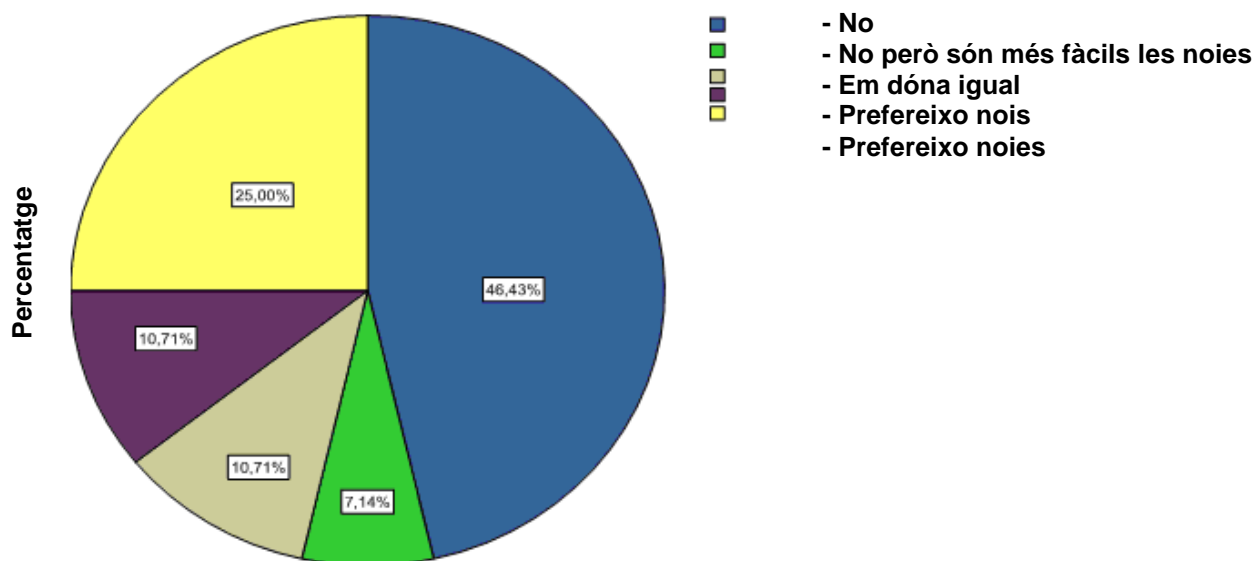


Gràfica 6.65. Sempre has entrenat a noies?.

Veiem com un **60,71%** dels tècnics entrenen tant a nois com a noies; d'aquí podem concloure que no són especialistes en tennis femení. A aquest percentatge cal afegir el **14,21%** que entrenen a noies puntualment i un **10,71%** que si poden, entrenen sempre a nois. Sumant aquestes tres dades veiem com un **85,63%** no són tècnics dedicats exclusivament a l'entrenament de noies.

Per altra banda, tenim un **10,71%** dels tècnics que tenen una clara preferència envers les noies i podríem afirmar que són especialistes en tennis femení pel fet d'interessar-se especialment per aquesta modalitat.

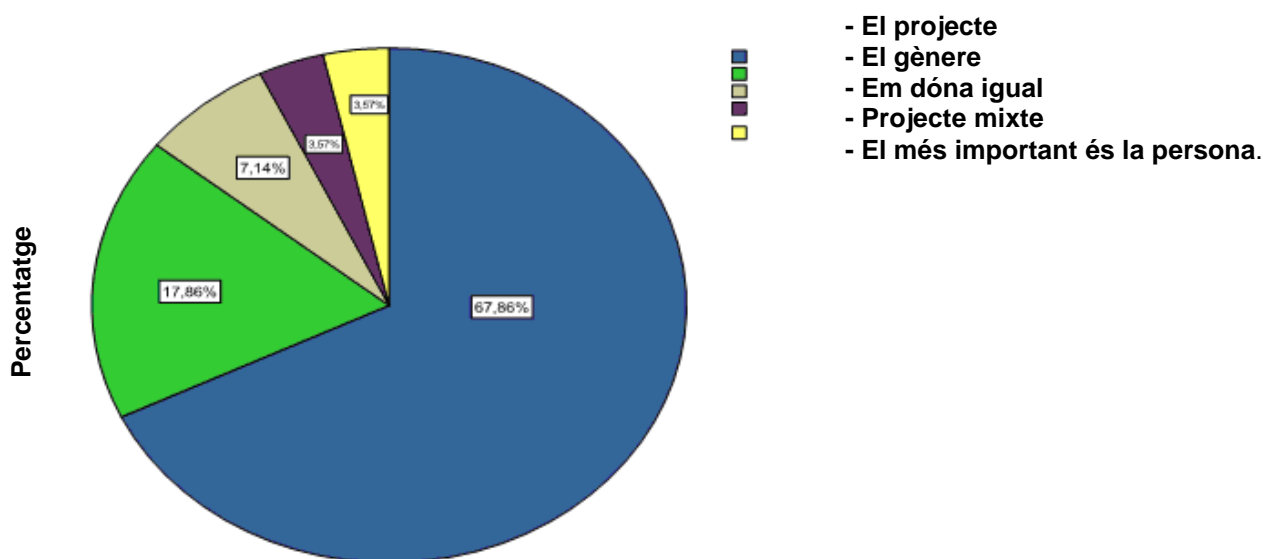
Tanmateix a la pregunta si els tècnics tenen preferència per algun gènere, tenim els següents resultats.



Gràfica 6.66. Preferència d'un gènere o un altre

Un **57,14%** (46,43 + 10,71%) dels tècnics els hi és indiferent entrenar tant un gènere com un altre. Per altra banda, observem com a un **25%** sí els hi interessa entrenar a les noies, essent especialment aquest sector el que manifesta una major preferència envers el tennis femení. Un **10,71** prefereixen els nois i en canvi, per diverses circumstàncies es troben entrenant a noies.

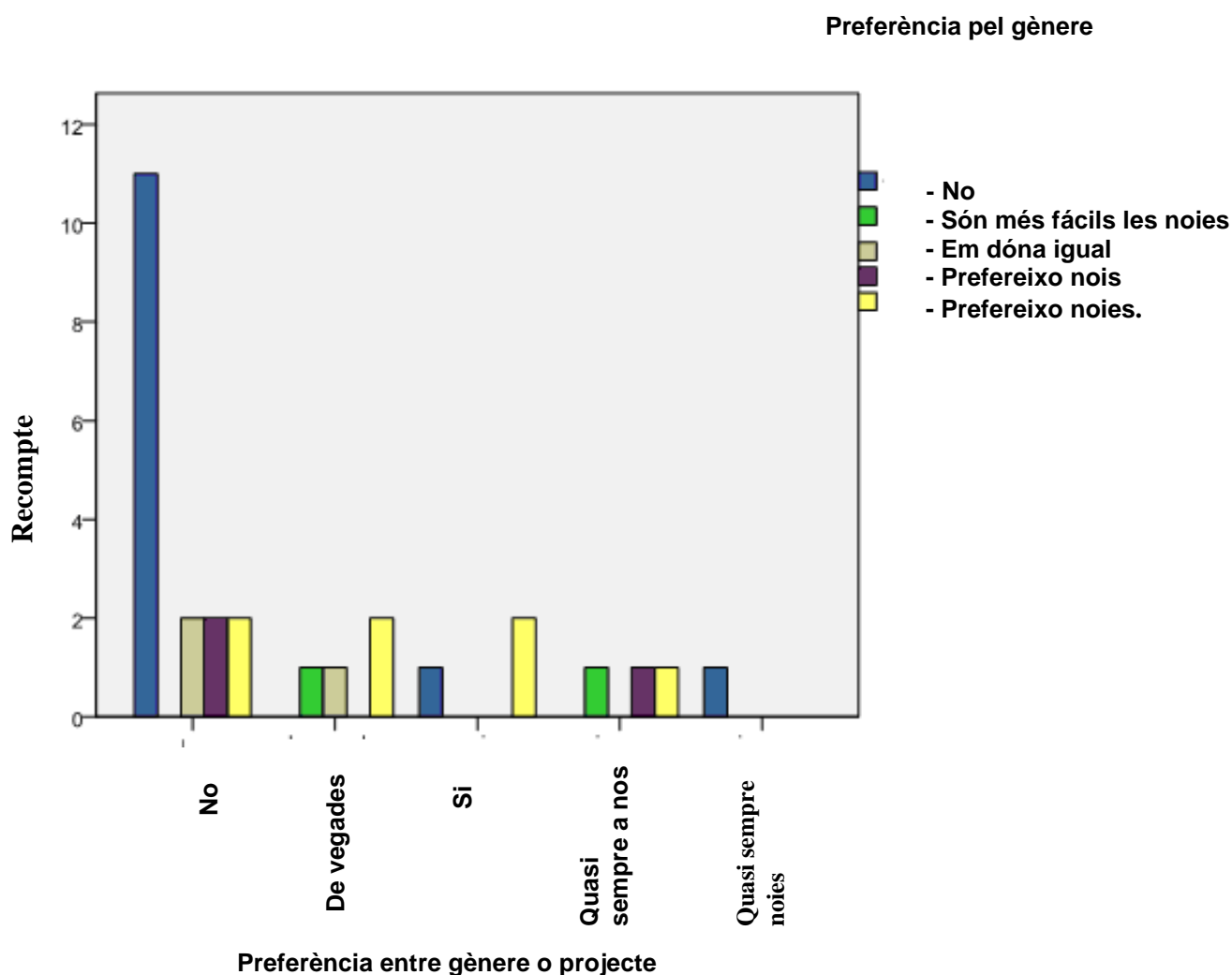
Respecte a la preferència entre gènere o projecte, tenim els següents resultats.



Gràfica 6.67. Preferència del gènere o el projecte.

El **67,86%** dels tècnics prefereixen el projecte davant del gènere; això significa que els hi és indiferent entrenar tant a nois com a noies. A aquestes dades cal afegir un **7,14%** que tampoc tenen cap preferència respecte al gènere o el projecte. Per acabar, tenim un **17,86%** que prefereixen el gènere, possiblement seria en aquest percentatge on podríem trobar el major nombre de tècnics interessats en entrenar noies.

Tot seguit, observarem una gràfica de barres on relacionem les següents variables: preferència per un gènere, o bé un altre i si has entrenat sempre a noies.



Gràfica 6.68. Relació de variables.

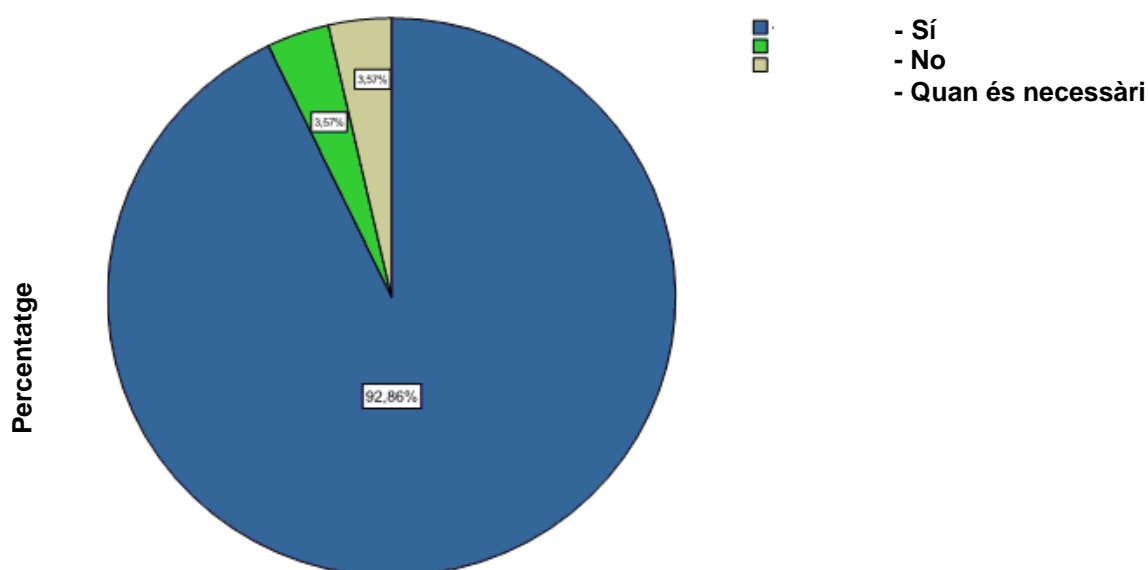
No hi ha relació significativa estadísticament.

A continuació presentarem una taula on apuntem de les tres variables anteriors aquells percentatges amb preferència cap el tennis femení.

Taula 6.48. Preferència pel tennis femení

Preferència envers al tennis femení		
Sempre has entrenat a noies.	10,71% Sí	3,57% Quasi sempre. Total 14,28%
Preferència per un gènere.	25% Noies	
Preferència gènere o projecte.	17,86% Pel gènere	

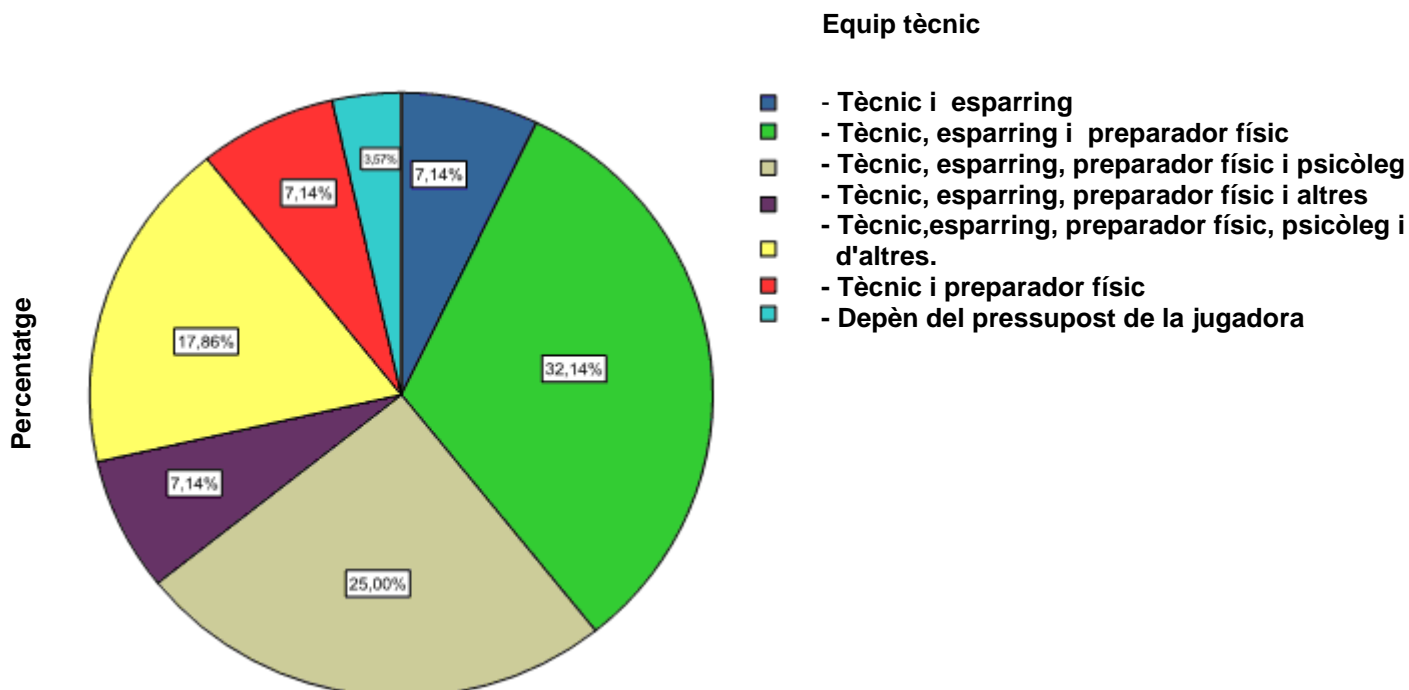
Ara passarem a analitzar si la jugadora a banda del seu tècnic està recolzada per d'altres professionals.



Gràfica 6.69. Hi ha més professionals?

Els resultats obtinguts són el següents: un **92,86%** afirmen que les jugadores tenen el suport d'altres professionals a banda del seu tècnic. Són molt pocs els qui acudeixen a altres professionals quan ho necessiten; concretament un **3,57%** mentrestant altres tècnics treballen sols en els entrenaments intentant arribar a tots els àmbits, bàsicament la raó, és la manca de pressupost.

Un cop sabem que la majora dels tècnics estan recolzats per d'altres especialistes passarem a analitzar quins són els professionals més freqüents.



Gràfica 6.70. Equip tècnic

Veiem com un **32,14%** de les jugadores tenen tècnic, espàrring i preparador físic; seguit d'un **25%** que a més a més disposen de la figura del psicòleg.

Un **89,28%** de les jugadores compten amb la figura del preparador físic; recordem que aquest component és considerat el de major importància en aquesta última dècada.

A continuació passarem a estudiar si realment la mobilitat de la classificació femenina és realment poc estable o no ho és.

En primer lloc esbrinarem si la gran combativitat entre jugadores és la principal raó de la mobilitat en la classificació.

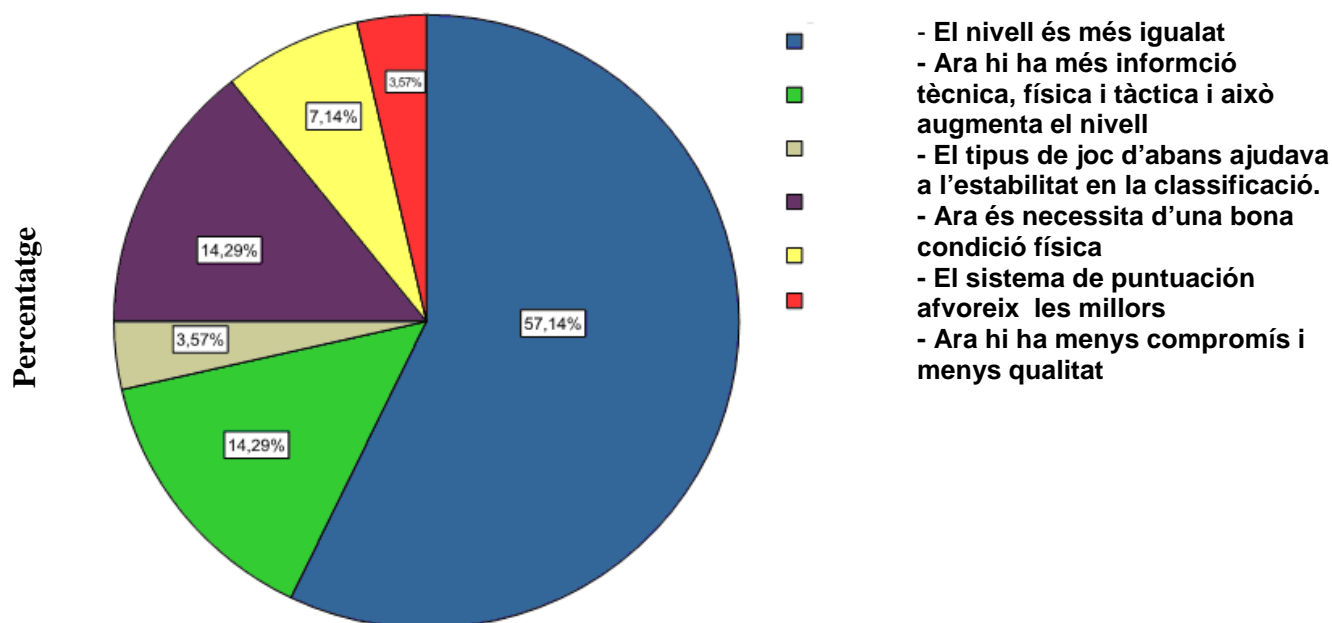
No hi ha cap relació estadísticament significativa, però **s'aprecia una lleugera tendència** en quan a que la rotació top 20 és més variable en l'actualitat que en la dècada dels 90, ja sigui degut a l'existència d'un nivell més igualat entre les jugadores, o bé a que la competència sigui més alta. (Al final del document es veu com el txi-quadrat no és prou significatiu).



Gràfica 6.71. Rotació més variable o no?.

Podem observar en les dades anteriors com un **92,86%** els tècnics afirmen que la classificació mundial actual és més variable que en els anys 90.

Un cop confirmada aquesta mobilitat anem a veure les possibles raons.



Gràfica 6.72. Raons de variabilitat.

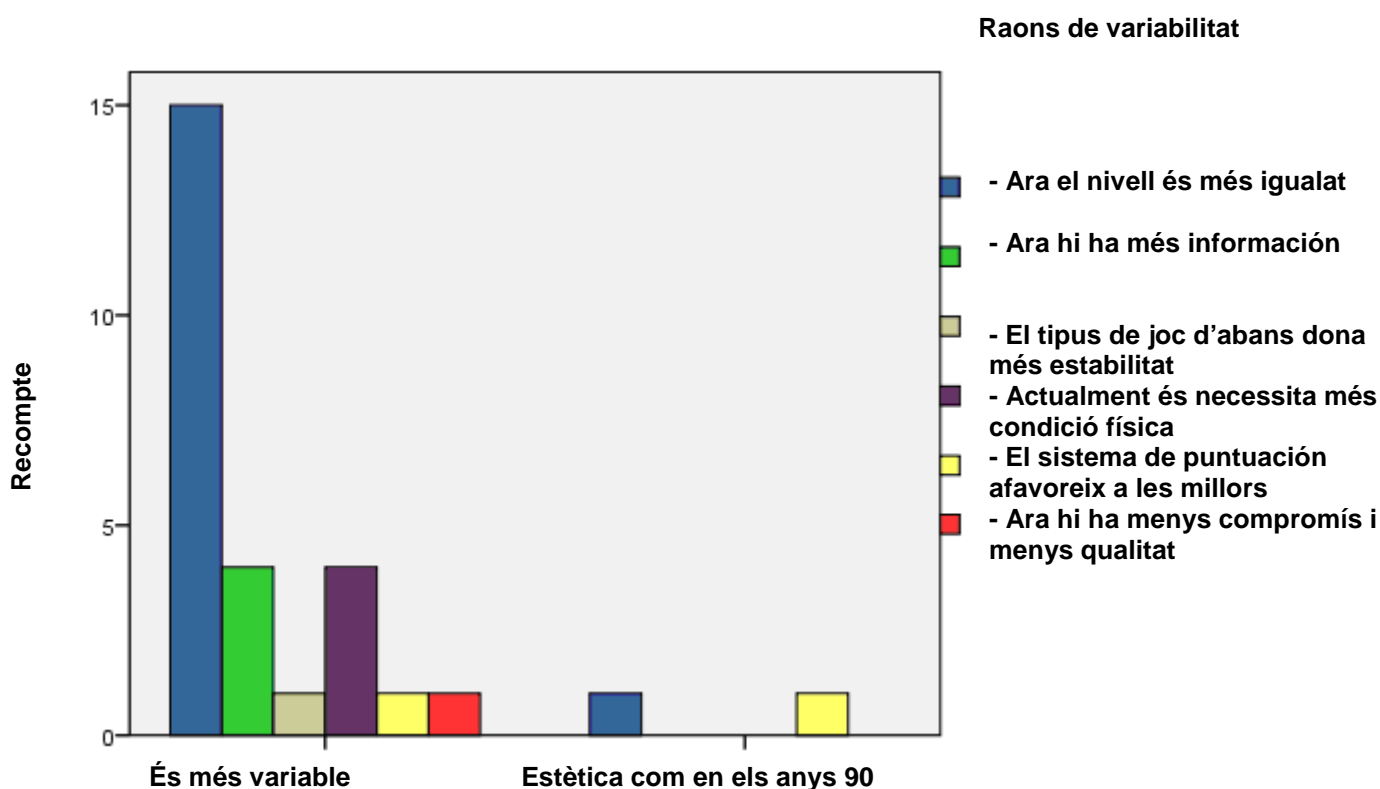
El **57,14 %** dels tècnics creuen que les raons d'aquesta variabilitat és degut al fet d'haver-hi un nivell més igualat entre les noies i també al haver-hi més competència.

Amb el mateix percentatge d'un **14,29 %** tenim com a principals raons de la variabilitat: la millora en quan a la tècnica, la tàctica i la part física. Per altra banda, l'exigència d'una bona condició física que comporta l'aparició de més lesions entre les jugadores.

En canvi, anys enrere hi havia un grup de jugadores que pràcticament eren inamovibles, ja que entre elles i les que anaven al darrera hi havia una gran diferència de nivell i això provocava una classificació més estable.

Més endavant, dins l'apartat dels motius d'abandonament per part de les jugadores, constatarem com un dels principals a l'hora de deixar el circuit professional serà l'aparició de les lesions amb un percentatge del **28,57%**.

En el següent gràfic de barres compararem dues variables: La primera és si realment la classificació mundial femenina varia molt i la segona variable són les raons d'aquest possible variabilitat.



Gràfica 6.73. Comparació entre dades

Veiem clarament com la mobilitat de la classificació és degut principalment al nivell igualat entre les jugadores.

A continuació hem fet un recull del *rànk*ing de les vint millors classificades en la dècada dels anys 90 on podrem observar com les tennistes es mantenen en les seves posicions dins del *rànk*ing internacional.

Taula 6.49. *Rànkings* femení top 20 anys 1990/1994

Any 1990	Any 1991	Any 1992	Any 1993	Any 1994
S. Graff	M. Seles	M. Seles	S.Graff	S.Graff
M. Seles	S. Graff	S. Graff	Arantxa Sanchez	Arantxa Sanchez
M. Navratilova	G. Sabatini	G. Sabatini	M. Navratilova	Conxita Martínez
M.J.Fernandez	M. Navratilova	Arantxa Sanchez	Conxita Martínez	J.Novotna
G. Sabatini	Arantxa Sanchez	M. Navratilova	G.Sabatini	M.Pierce
K. Maleeva.	J. Capriatti	M.J.Fernandez	J.Novotna	L.Davenport
Aranta Sanchez	J. Novotna	J. Capriatti	M.J.Fernandez	G.Sabatini
J. Capriatti	M.J.Fernandez	Conxita Martínez	M.Seles	M.Navratilova
M. Maleeva	Conxita Martínez	M. Maleeva	J.Capriati	K.Date
Z. Garrison	M. Maleeva	J. Novotna	A.Huber	N.Zvereva
Conxita Martínez	K. Maleeva	A. Huber	M.Maleeva	M.Maleeva
N. Zvereva	Z. Harrison	H. Sukova	M.Pierce	A.Kuber
J. Novotna	N. Tauziat	M. Pierce	K.Date	I.Majoli
H. Sukova	A. Huber	N. tauziat	Z.Garrison	M.J.Fernandez
B. Paulus	L. Meskhi	L. McNeil	A.Coetza	B.Schultz
A. Frazier.	J. Wiener	K. Maleeva	M.Maleeva	A.Frazier
J. Wiesner	H. Sukova	A. Coetzer	H.Sukova	L.McNeil
N. Tauziat	S. Appelmans	Z. Garrison	N.Tauziat	A.Coetza
L.Meskhi	L. McNeil	A. Frasier	N.Zvereva	S.Hack
S.Cecchini	J. Halard	M. Maleeva	L.Davenport	N. Tauziat

Taula 6.50. *Rànkings* femení top 20 anys 1995/2000

Any 1995	Any1996	Any 1997	Any1998	Any 1999	Any 2000
S.Graff	S.Graff	M.Hingis	L.Davenport	M.Hingis	M.Hingis
Conxita Martínez	M.Seles	J.Novotna	M.Hingis	L.Davenport	L.Davenport
Arantxa Sanchez	Arantxa Sanchez	L.Davenport	J.Novotna	V.Williams	V.Williams
K.Date	Conxita Martínez	A.Coetzer	Arantxa Sanchez	S.Williams	M.Seles
M.Pierce	J.Novotna	M.Seles	V.Williams	M.Pierce	Conxita Martínez
M.Maleeva	M.Hingis	I.Majoli	M.Seles	M.Seles	S.Williams
G.Sabatini	A.Huber	M.Pierce	M.Pierce	N.Tauziat	M.Pierce
M.J.Fernandez	I.Majoli	I.Spirlea	Conxita Martínez	B.Scultz	Arantxa Sanchez
I.Majoli	L.Davenport	Arantxa Sanchez	Steffi Graff	J.Halard	A.Kournikova
A.Huber	I.Spirlea	M.J.Fernandez	N.Tanziat	A.Mauresmo	N. Tauziat

J.Novotna	K.Habsudova	N.Tauziat	P.Schyder	A.Coetzer	A.Coetzer
L.Davenport	B.Schultz	Conxita Martínez	D.Van.Roost	A.kournikova	E.Dementiva
B.Shultz	B.Paulus	S.Testud	A.Kournikova	S.Testud	Ch.Rubin
N.Zvereva	A.Coetzer	A.Huber	S.Testud	D.Van Roost	J.Capriati
Ch.Rubin	J.Wierner	B.SSchultz	I.Spirlea	Conxita Martínez	J.Halrd-Decugis
M.Hingis	M.J.Fernandez	S.Appelmons	N.Zvereva	A.Huber	A.Muresmo
N.Sawamatsu	Ch.Rubin	L.Raymond	A. Coetzer	Arantxa Sanchez	S.Testud
A.Frazier	E.Likhovtseva	D.Van.Roost	A.Sugiyama	E.likhovtseva	K.Clijstres
A.Coetzer	M.Maleeva	R.DDragomir	S.Farina	A.Frazier	A.Huber
L.Raymond	J.Halard	A.Sugiyama.	S.Williams	R.Dragomir	A.Frazier

A continuació presentarem la taula amb el *rànk*ing de les vint millors jugadores de la primera dècada del 2000.

Taula 6.51. *Rànk*ing femení top 20 anys 2001/2005

Any 2001	Any 2002	Any 2003	Any 2004	Any 2005
L.Davenport	S.Williams	J.Henin	L.Davenport	L.Davenport
J.Capriati	V.Williams	K.Clijsters	A.Mauresmo	K.Clijsters
V.Williams	J.Capriati	S.Williams	A.Myskina	A.Mauresmo
M.Hingis	K.Clijsters	A.Mauresmo	M.Sharapova	M.Sharapova
K.Clijsters	J.Henin	L.Davenport	S.Kuznetsova	M.Pierce
S.Williams	A.Mauresmo	J.Capriati	E.Dementieva	J.Henin
J.Henin	M.Seles	A.Myskina	S.Williams	P.Schnyder
J.Dokic	D.Hantuchova	E.Dementieva	J.Henin	E.Dementieva
A.Mauresmo	J.Dokic	Ch.Rubin	V.Williams	N.Petrova
M.Seles	M.Hingis	A.Sugiyama	J.Capriati	V.Williams
J.Testud	A.Myskina	V.williams	V.Zvonareva	S.Williams
M.Shaughnessy	L.Davenport	N.Petrova	N.Petrova	N.Dechy
N.Tauziat	Ch.Rubin	V.Zvonareva	A.Molik	F.Schiavone
S.Farina	M.Maleeva	P.Suarez	P.Schnyder	A.Myskina
E.Dementieva	P.Schnyder	J.Dokic	E.Bovina	N.Vaidisova
M.Maleeva	A.Smashnova	A.Smashnovapistolesi	P.Suarez	A.Ivanovic
Arantxa Sanchez	S.Farina	M.Shanghnessy	A.Sugiyama	E.Likhovtseva
A.Huber	A.Hevenson	Conxita Martínez	K.Sprem	S.Kuznetsova
A.Coetzer	E.Dementieva	D.Hamtushova	F.Schiavone	D.Hantuchova
I.Tulyagana	N.Dechy	F.Schiavone	S.Farina	D.Safina

Taula 6.52. Rànkings femení top 20 anys 2006/2010

Any 2006	Any 2007	Any 2008	Any 2009	Any 2010
J.Henin	J.Henin	J.Jankovic	S.Williams	S.williams
M.Sharapova	S.Kuznetsova	S.Williams	D.safina	D.Safina
A.Mauresmo	J.Jankovic	D.Safina	S.Kuznetsova	S.Kuznetsova
S.Kuznetsova	A.Ivanovic	E.Dementieva	C.Wozniacki	C.Wozniacki
K.Clijsters	M.Sharapova	A.Ivanovic	E.Dementieva	V.Williams
N.Petrova	A.Chakvetzada	V.Williams.	V.Williams	V.Azarenka
M.Hingis	S.Williams	V.Zvonareva	V.Azarenka	E.Dementieva
E.Dementieva	V.Williams	S.Kuznetsova	J.Jankovic	A.Radwanska
P.Schuyder	D.Hantuchova	M.Sharapova	V.Zuenareva	J.Jankovic
N.Vaidisova	M.Bartoli	A.Radwanska	A.Radwanska	Na Li
D.Safina	E.Dementieva	N.Petrova	M.Bertoli	S.Stosur
J.Jankovic	N.Vaidisova	C.Wozniacki	F.Penetta	F.Penetta
A.Chakvetadze	T.Golovin	F.Penetta	S.Stosur	M.Sharapova
A.Ivanovic	N.Petrova	P.Schnyder	M.Sharapova	V.Zvonareva
F.Schiavone	D.Safina	V.Azarenka	Na Li	Y.Wickmayer
A.Myskina	P.Schnyder	A.Cornet	J.Wickmayer	M.Bartoli
M.Bartoli	Shahar Peer	M.Bertoli	F.Shiavone	K.Clijsters
D.Hantuchova	A.Mauresmo	A.Chakvetzade	K.Clijsters	F.Sciavone
A.Lena	A.Szavay	D.Cibulkova	V.Razzano	N.Petrova
Shahar.Peer	S.Bammer	K.Srebotnik	N.Petrova	S.Peer.

A continuació presentarem una taula amb el nombre de setmanes que les millors jugadores van mantenir-se classificades en primer lloc.

Taula 6.53. Setmanes com a nº 1 mundial

STEFFI GRAFF	377 SETMANES	DÈCADA ANYS 90.
M. NAVRATILOVA	331 SETMANES	DÈCADA ANYS 90
C. EVERT	260 SETMANES	DÈCADA ANYS 70
M. HINGIS	209 SETMANES	FINALS ANYS 90
M. SELES	178 SETMANES	COMENÇAMENT 90 i FINALS 90.
J. HENIN	117 SETMANES	MITJANS DÈCADA 2000
L. DAVENPORT	98 SETMANES	FINALS 90 i COMENÇAMENT 2000
S. WILLIAMS	94 SETMANES	FINALS DÈCADA 90 i MEITAT 2000
A. MAURESMO	39 SETMANES	FINALS DÈCADA 90 i MEITAT 2000
D. SAFINA	26 SETMANES	2ª MEITAT DÈCADA 2000
K. CLIJSTERS	19 SETMANES	1ª MEITAT DÈCADA 2000
J. JANKOVIC	18 SETMANES	2ª MEITAT DÈCADA 2000
J. CAPRIATTI	17 SETMANES	1ª MEITAT DÈCADA 2000
M. SHARAPOVA	17 SETMANES	DÈCADA 2000
A. IVANOVIC	12 SETMANES	2ª MEITAT DÈCADA 2000
ARANTXA SÁNCHEZ VICARIO	12 SETMANES	DÈCADA ANYS 90
VENUS WILLIAMS	11 SETMANES	DÈCADA 2000

Podem observar en aquesta taula com les tennistes de les dècades dels anys 90 es mantenien més temps en les seves primeres posicions de la classificació mundial. En canvi, actualment la rotació entre les jugadores és més ràpida; això pot ser degut a la dificultat que implica mantenir-se durant molt de temps al capdamunt de la classificació, per la gran competència existent actualment a diferència de les dècades anteriors. La demanda física que s'exigeix per poder mantenir-se en els primers llocs de la classificació mundial, per poder enfrontar-se a les rivals de l'Europa de l'Est juntament la fortalesa mental que no moltes jugadores tenen, provoca que aquesta mobilitat sigui un realitat .

Ara presentarem la classificació per països en la dècada dels anys 90.

Taula 6.54. Classificació per països top 200 en la dècada dels anys 90

PAIS	NOMBRE JUGADORES	PAIS	NOMBRE JUGADORES	PAIS	NOMBRE JUGADORES
EEUU	31	RÚSSIA	9	POLÓNIA	1
ITÀLIA	9	FRANÇA	16	BULGÀRIA	5
SUÏSSA	4	ESLOVAQUIA	5	ESLOVÈNIA	4
ESPANYA	14	XINA	2	JAPÓ	5
DINAMARCA	1	HONGRIA	4	CANADÀ	5
AUSTRÀLIA	6	ÀUSTRIA	7	UCRANIA	1
CZE	7	ROMANIA	5	THAILÀNDIA	1
ISRAEL	2	BULGÀRIA	5	INDIA	1
ARGÈLIA	4	G.BRETANYA	4	ALEMANYA	11
SUÈCIA	1	BÈLGICA	7	KAZAR	1
PAR	1	COLÒMBIA	1	UZB	1
CROÀCIA	4	ZIM	1	HOLANDA	4
TPE	1	VEN	2	IUGOSLAVIA	1
GRÈCIA	1	RSA	4	LUXEMBURG	1

Ens podem fixar com en la dècada dels anys 90, predomina els Estats Units en el món del tennis amb 31 tennistes classificades en els 200 primers llocs de la classificació mundial, seguit de França amb una representació de 16 tennistes, en tercera posició Espanya amb 14 jugadores i finalment en quart lloc Alemanya. A partir d'aquí, la resta de països ja tenen una representació per sota de les 10 jugadores.

És important prestar atenció a Rússia per la seva futura evolució, que li permetrà classificar-se en les primeres posicions a nivell mundial.

A continuació presentarem la classificació del països top 200 durant la dècada dels anys 2000.

Taula 6.55. Clasificació per països top 200 en la dècada dels anys 2000

PAIS	NOMBRE JUGADORS	PAIS	NOMBRE JUGADORS	PAIS	NOMBRE JUGADORS
SÉRBIA	2	EEUU	13	RÚSSIA	26
POLÒNIA	3	ITÀLIA	10	BULGÀRIA	5
FRANÇA	15	SUÏSSA	3	ESLOVÀQUIA	6
ESLOVÈNIA	3	ESPANYA	7	XINA	5
JAPÓ	6	DINAMARCA	1	HONGRIA	3
ESTÒNIA	1	CANADÀ	2	AUSTRÀLIA	4
ÀUSTRIA	4	UCRANIA	4	CZE	13
ROMANIA	4	THAILÀNDIA	1	ISRAEL	2
ÍNDIA	2	ARGÈLIA	4	G.BRETANYA	4
ALEMANYA	11	SUÈCIA	2	NZE	1
TPE	3	BÈLGICA	2	KAZ	2
PAR	1	COLÒMBIA	2	PORTUGAL	1
GEÒRGIA	1	UZB	1	CROÀCIA	5
UKR	3	EST	2	BIH	1
ESTÒNIA	2	BIH	1	RAF	1
KGZ	1	LAT	1	TUNÍSIA	1

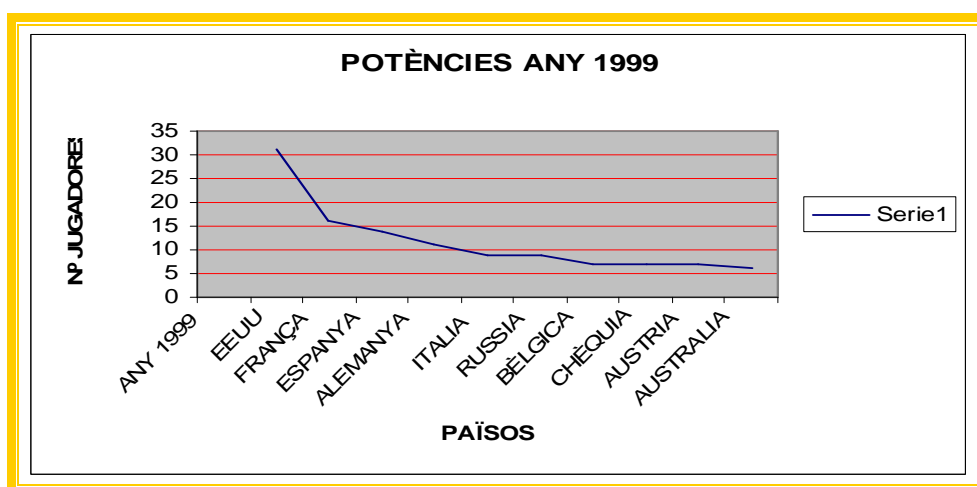
En la dècada dels anys 2000, hem d'assenyalar com fet més important l'explosió de l'Europa de l'Est i del Japó. Aquesta explosió ha anat creixent fins arribar a l'actualitat. Per un altra banda veiem com Espanya ha baixat en la seva participació de 14 a 7 representants.

Presentem ara un resum dels primers 10 països que van encapçalar la classificació durant els anys 1999 i 2009.

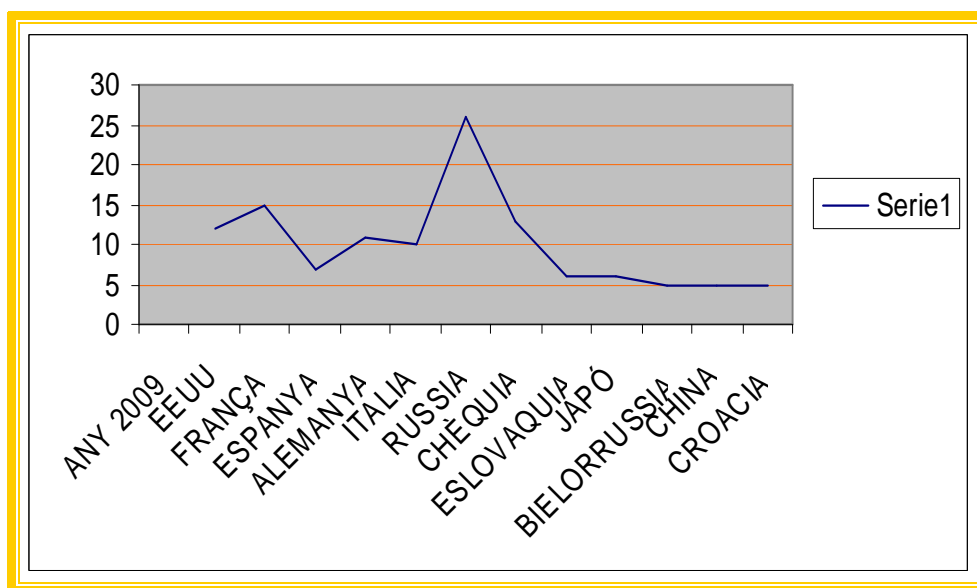
Taula 6.56. Millors 10 països en els anys 1999 i 2009.

ANY 1999	Nº Jugadors	ANY 2009	Nº Jugadors
EEUU	31	EEUU	12
França	16	França	15
Espanya	14	Espanya	7
Alemanya	11	Alemanya	11
Itàlia	9	Itàlia	10
Rússia	9	Rússia	26
Bèlgica	7	Txèquia	20
Txèquia	7	Eslovàquia	10
Austria	7	Japó	6
Austràlia	6	Bielorrússia	6

En la taula corresponent a l'any 1999 veiem que les tres primeres potències durant la dècada dels anys 90 van ser: EEUU, França i Espanya. En canvi, en la dècada del 2000 les potències dominants van ser: Rússia, Txèquia i França. EEUU perd la primera posició que tenia en la dècada dels anys 90 per passar a ocupar la 4^o posició en l'actualitat. França podem observar com manté la seva 2^o posició. Espanya passa d'ocupar la 3^a posició en la dècada anterior a la 8^a en l'actualitat. Rússia és la gran explosió passa de la 5^a posició a la 1^a en l'actualitat. Txèquia de passar la novena posició en la dècada anterior ocupa actualment la 2^a posició. Aquestes dades gràficament les podríem representar de la següent manera:



Gràfica 6.74. Potències any 1999.

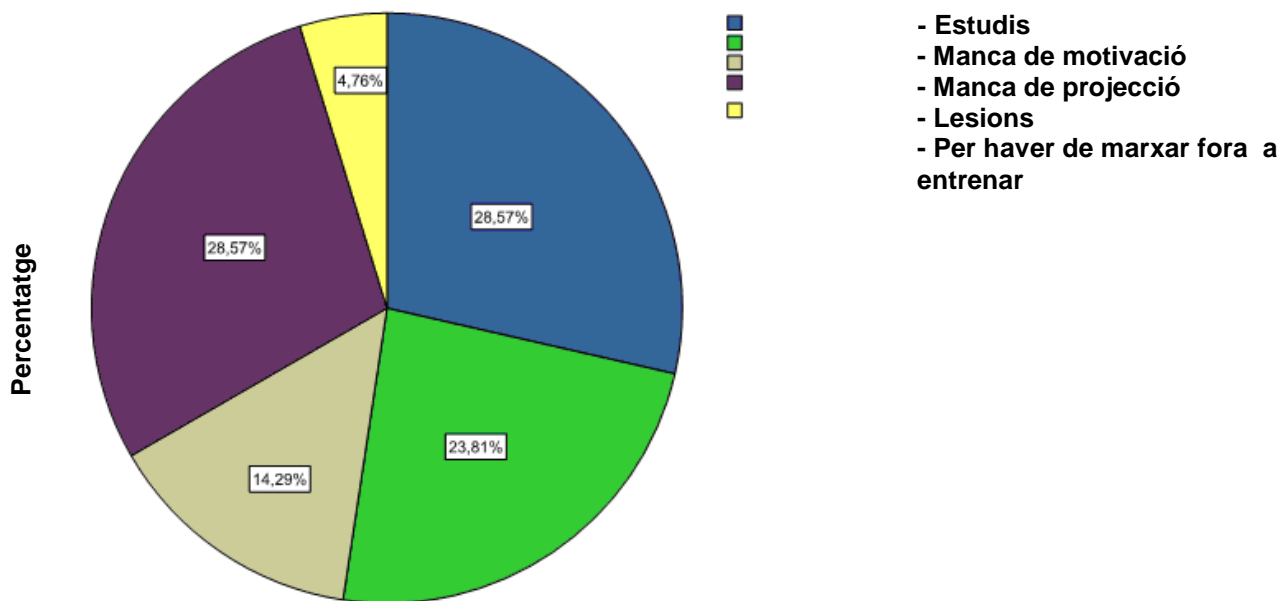


Gràfica 6.75. Potències any 2009.

En aquestes dues gràfiques podem observar com ha evolucionat el tennis en l'Europa de l'Est pel que fa al nombre de jugadores i pel nivell de joc.

Podem veure també l'entrada de països com el Japó i la Xina, que gràcies a la seva disciplina de treball estan, poc a poc, ocupant un espai important dins el *ranking* mundial.

Una vegada vista l'evolució per països passarem a estudiar quins són els motius principals pels que moltes jugadores abandonen aquest esport.



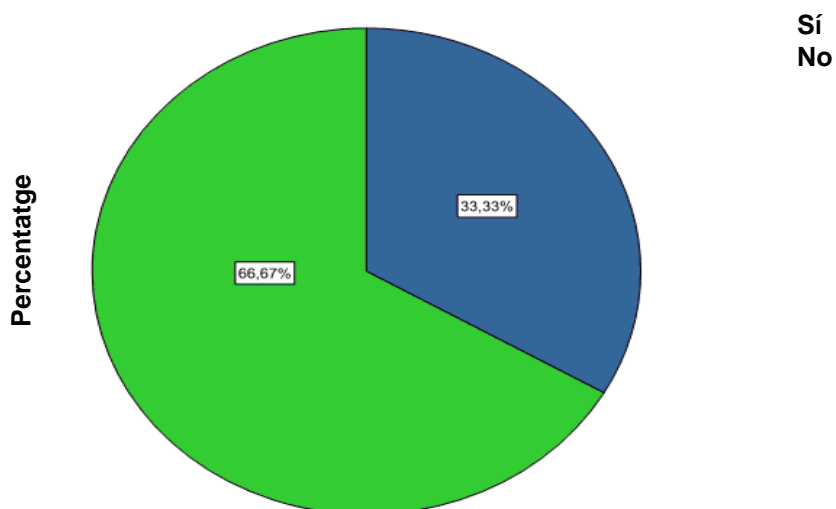
Gràfica 6.76. Motius d'abandonament

Així doncs, trobem com els principals motius d'abandonament per part de les jugadores, un **28,57%** pels estudis, atesa la dificultat que comporta compaginar els estudis amb l'esport d'alt rendiment i els desplaçaments continus que aquest esport implica. Si a més a més, no arriben els resultats previstos, aleshores apareix el desencant i tot seguit l'abandonament.

Un percentatge idèntic a l'anterior, és a dir, un **28,57%** és degut a les lesions; com molt bé sap tothom l'aparició de les lesions generen sobretot desmotivació i desil·lusió, arribant fins i tot a provocar l'abandonament de l'activitat física. Un **23,81%** deixa l'esport d'alt rendiment per aquesta falta d'il·lusió esmentada anteriorment; manca d'il·lusió que pot venir provocada per motius de diversa índole, alguns d'ells ja anomenats. Per últim amb un percentatge menor, concretament d'un **4,76%**, és degut a la manca de projecció, és a dir, arriba un moment en què per molt que s'entreni ja no es millora; aquest llindar que impedeix avançar pot ser de tipus físic, psíquic, etc i és un dels principals motius que pot motivar el fet de deixar la competició.

A continuació passarem a fer un estudi concretament de les jugadores que han abandonat per manca de projecció

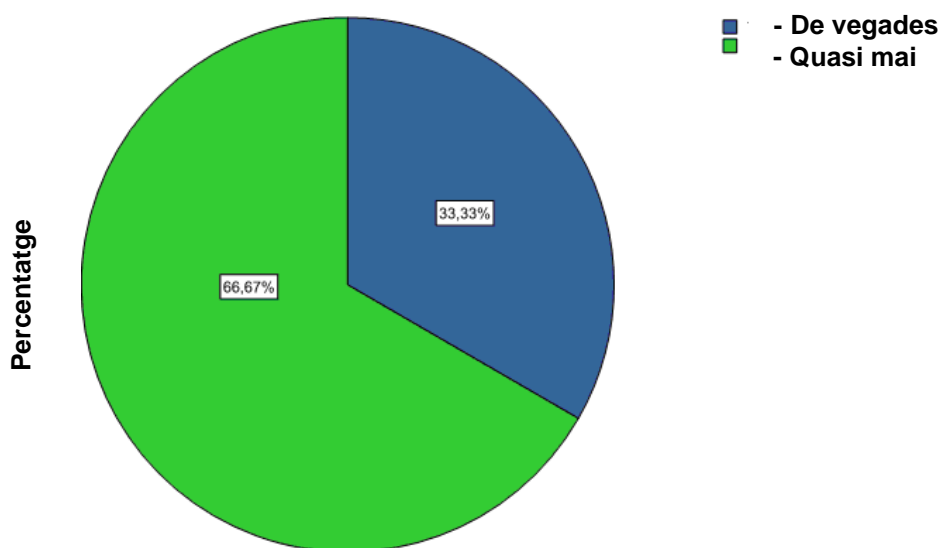
Tenien psicòleg les jugadores que han abandonat la competició per manca de projecció?



Gràfica 6.77. Relació entre el fet de tenir psicòleg i haver d'abandonar la competició.

De les jugadores que han hagut d'abandonar per manca de projecció professional, el **66.67 %** no tenien psicòleg

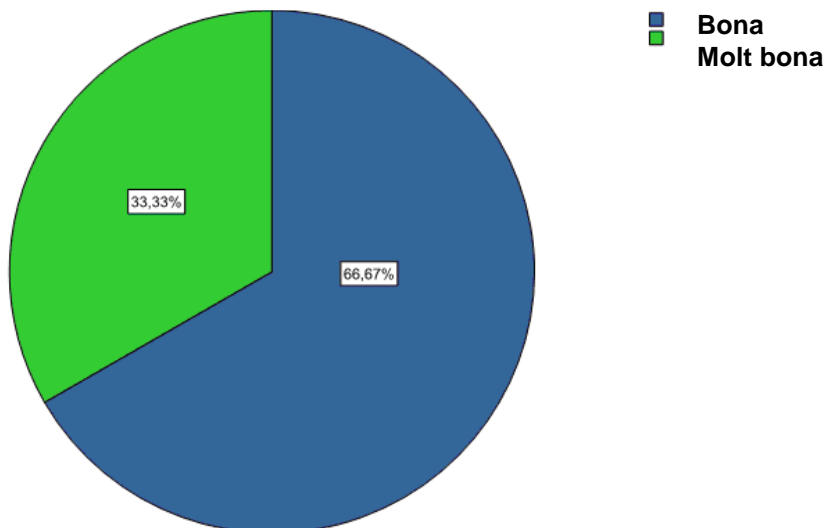
Durant els partits les jugadores que han abandonat la competició per manca de projecció han sentit el recolzament del tècnic?.



Gràfica 6.78. Relació entre el fet de sentir el recolzament per part de l'entrenador i l'abandonament per manca de projecció professional.

De les jugadores que van abandonar per manca de projecció, un **66,67%** no van sentir gairebé mai el suport del tècnic.

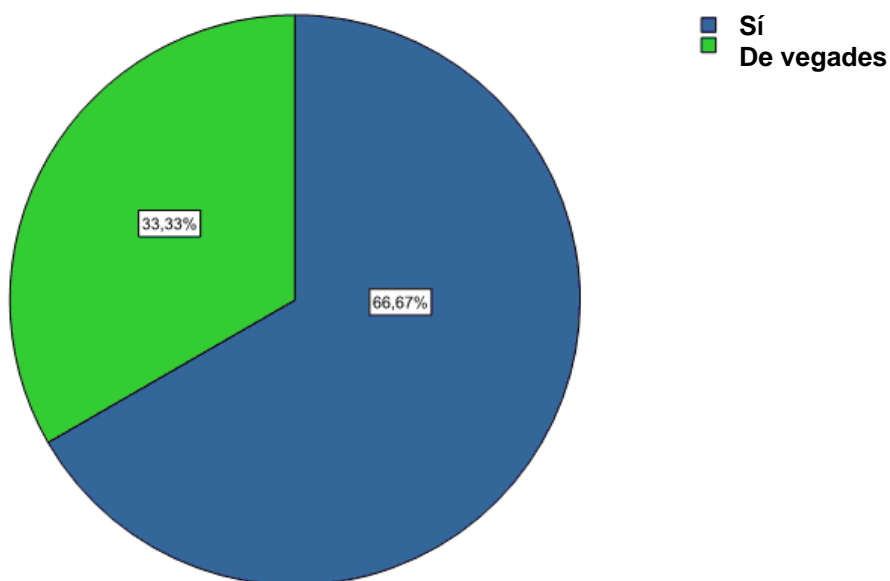
Relació amb el tècnic de les jugadores que han abandonat per manca de projecció



Gràfica 6.79. Relació entre el tipus de relació amb el tècnic i l'abandonament per manca de projecció.

El **66,67%** de les jugadores que van abandonar per falta de projecció tenien una bona relació amb el tècnic.

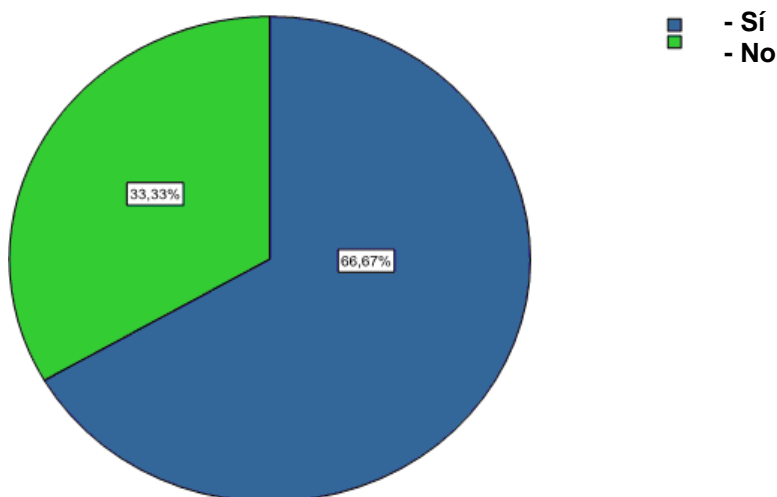
El treball psicològic el fa el mateix tècnic?, en les jugadores que han abandonat per manca de projecció



Gràfica 6.80. Qui fa el treball psicològic?

El **66,67%** de les jugadores que van abandonar per manca de projecció rebien el treball psicològic per part del propi tècnic.

Manteniment de la concentració de les jugadores que han abandonat per manca de projecció



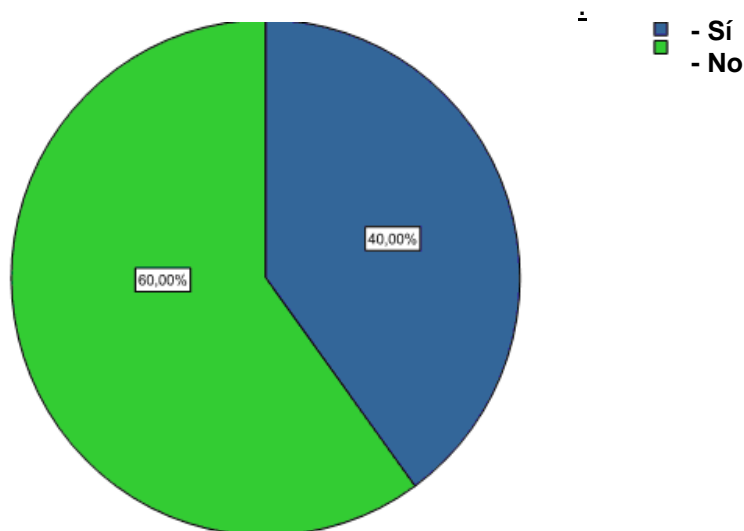
Gràfica 6.81. Costa mantenir la concentració durant els partits?.

A les tennistes que deixen el món professional per manca de projecció els costa molt mantenir la concentració durant un partit.

Taula 6.57. Resum de les jugadores que van abandonar per manca de projecció.

Jugadores que van abandonar per manca de projecció	
66,67% de les jugadores retirades	No van tenir psicòleg
	No van tenir suport tècnic durant els partits
	Van tenir una bona relació amb el tècnic
	El treball psicològic el feia el mateix tècnic.
	Els costava mantenir la concentració

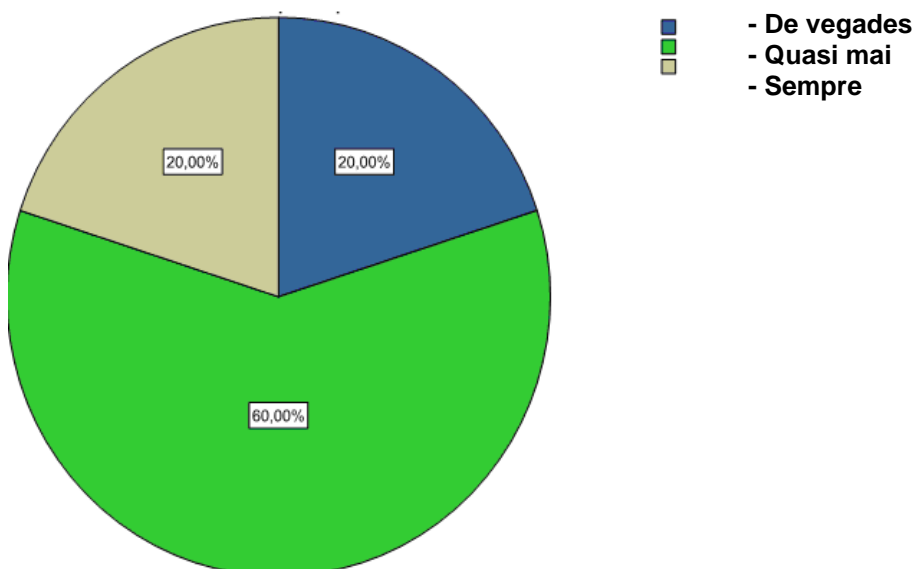
Seguidament farem un petit estudi de les jugadores que han abandonat la competició per manca de motivació.



Gràfica 6.82. Tenien psicòleg les jugadores retirades per manca de motivació?

La gràfica reflecteix que el 60% de les tennistes que van deixar el món professional del tennis per manca de motivació no tenien psicòleg.

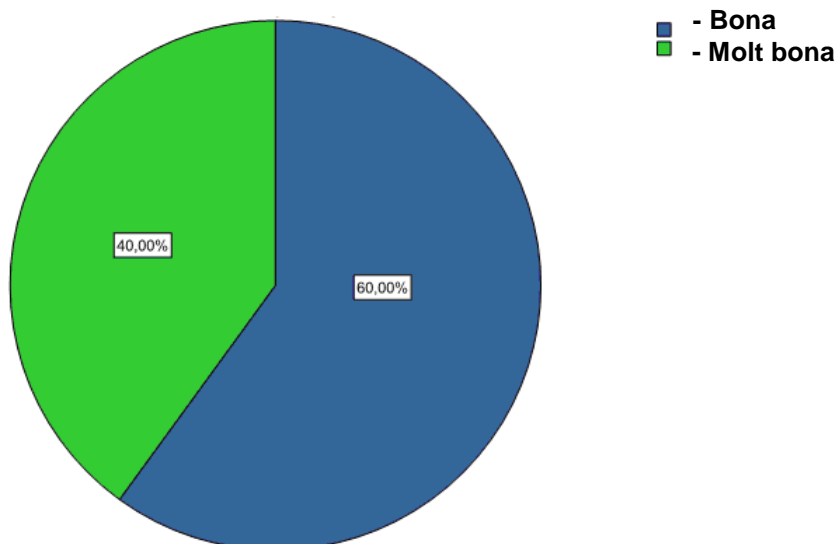
Suport tècnic durant les competicions, en les jugadores per manca de motivació.



Gràfica 6.83. Sentien les jugadores retirades per manca de motivació el suport tècnic durant les competicions?.

Segons la gràfica, el **60%** de les tennistes retirades per manca de motivació mai van sentir el suport tècnic durant les competicions.

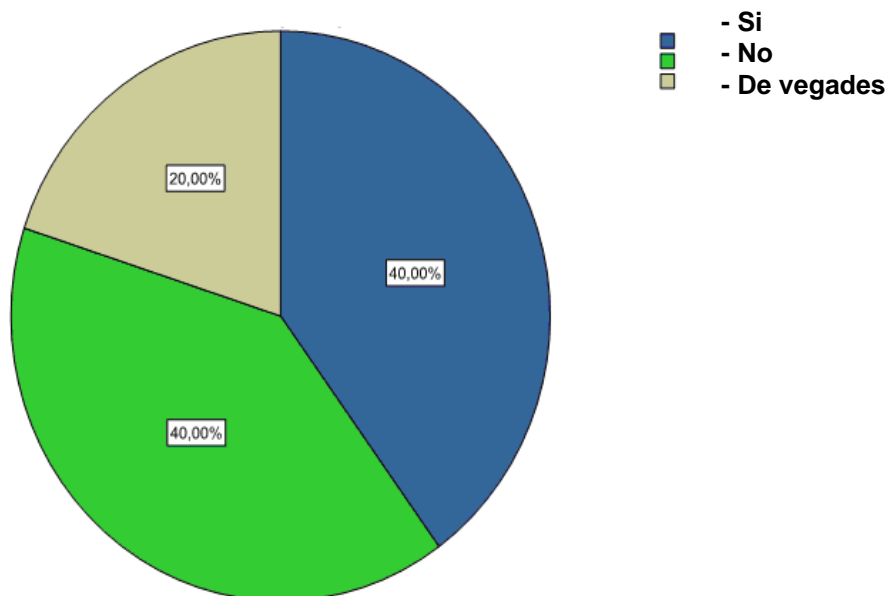
Relació amb el tècnic de les jugadores que han abandonat la competició per manca de motivació



Gràfica 6.84. Quina relació mantenien amb el seu tècnic les jugadores retirades per manca de motivació?.

La gràfica palesa com el **60%** de les tennistes retirades per manca de motivació van mantenir una bona relació amb els seus tècnics.

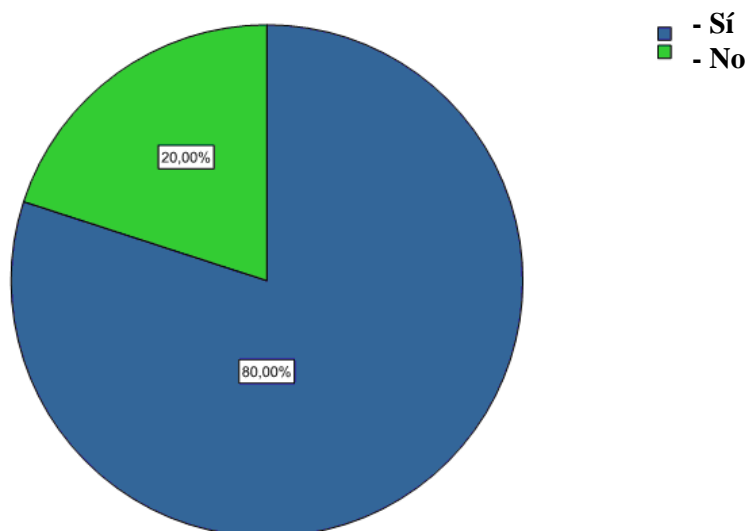
Manteniment de la concentració de les jugadores que han abandonat la competició per manca de motivació



Gràfica 6.85. Els costava molt mantenir la concentració durant els partits a les jugadores retirades per manca de motivació?.

Podem observar com a un **40%** de les tennistes retirades els costava molt mantenir la concentració, mentre que a un altre 40% no els hi costava gens. Finalment, ens trobem amb un **20%** a qui de vegades sí els hi costava i d'altres vegades no.

Les jugadores que van abandonar per manca de motivació, tenien preparador físic?



Gràfica 6.86. Tenien preparador físic les jugadores retirades per manca de motivació?.

El **80%** de les jugadores retirades tenien preparador físic, per tant, aquest fet no va ser determinant a l'hora d'haver d'abandonar el tennis.

Taula 6.58. Resum de les jugadores que van abandonar per manca de motivació

Jugadores que es van retirar per manca de motivació	
El 60%	No tenien psicòleg
El 60%	Quasi mai rebien el suport tècnic durant els partits
El 60%	Van tenir una bona relació amb el tècnics.
El 40%	Els costava molt mantenir la concentració durant els partits.
El 40%	No els costava mantenir la concentració durant els partits
El 20%	De vegades.
El 80%	Van tenir preparador físic.

A continuació passarem a analitzar el tipus de motivació més adequada per a les jugadores per mantenir-les en el circuit.

Taula 6.59. Tipus de motivació

Quin tipus de motivació té la jugadora?.	Motivació intrínseca	28.57 %
	Una mica de les dues	42.86 %
	Depèn de la jugadora.	3.57 %
	No ho sé	17.86 %
	Extrínseca	7.14 %
Quina motivació és millor per a la jugadora?	Intrínseca	67.86%
	Combinació de les dues.	25.00 %
	No ho sé	7.14 %
Manteniment de la motivació. Accions del tècnic.	Motivar-la sempre parlant, amb ella.	42.86 %
	Que tot segueixi el seu curs.	7.14 %
	La jugadora ha de conèixer la seva pròpia realitat.	17.86 %
	Adaptar el calendari i els objectius ajuda molt.	10.71 %
	El resultat resta en segon pla i ens dóna la informació necessària per avançar.	10.71 %
	El fet de perdre forma part del joc.	10.71%

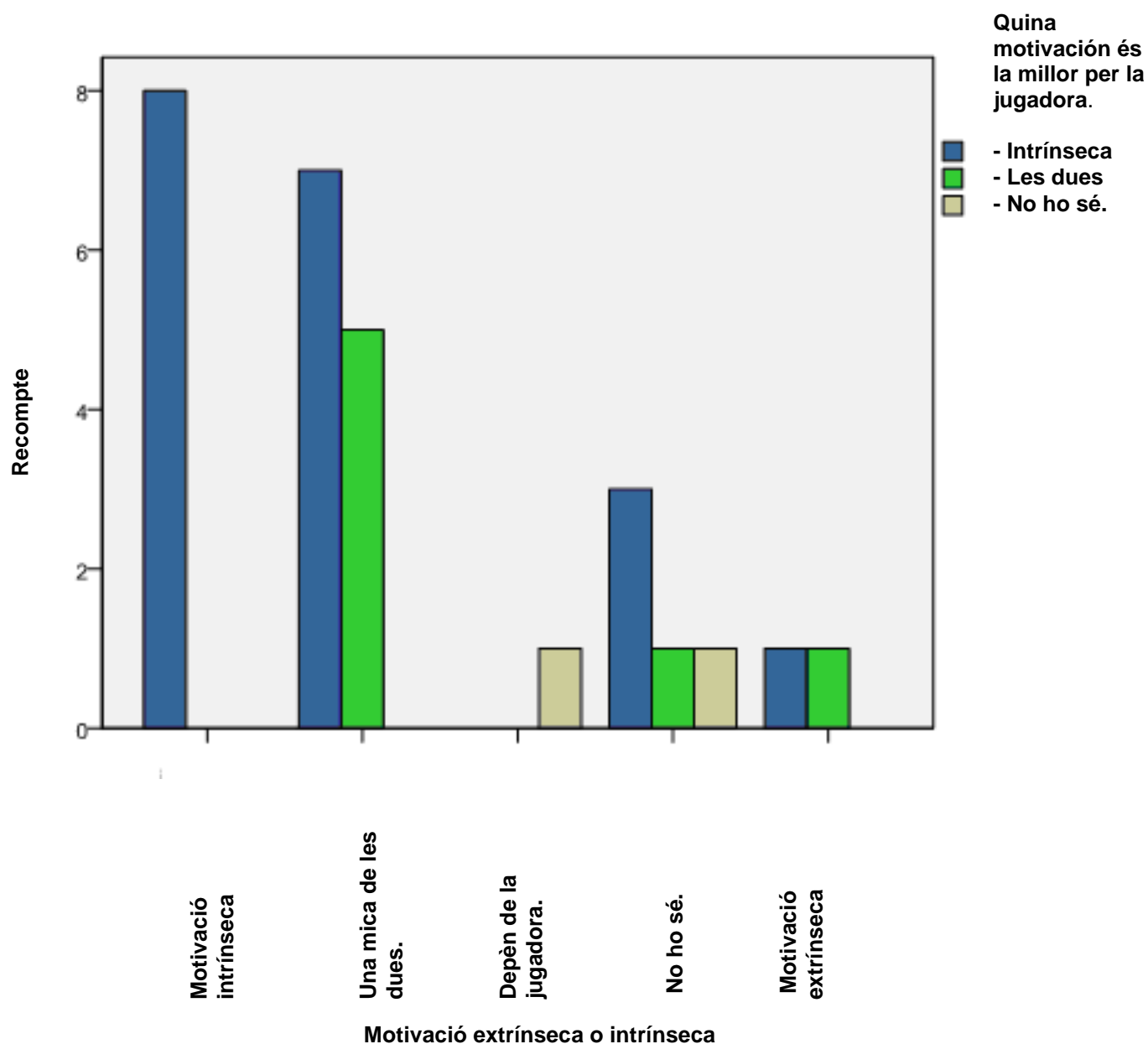
Podem observar com la millor motivació per a la jugadora és la intrínseca i que el millor que pot fer un tècnic és recolzar-la en els moments difícils, tenir força tacte a l'hora de parlar-hi i especialment, fer gala de la màxima paciència per tal de trobar el moment més adient per comunicar tot allò que no li agradarà sentir a la jugadora.

A continuació passarem a establir una relació entre les dues motivacions

Quina motivació és millor per a la jugadora & motivació extrínseca o intrínseca.

Proves de txi-quadrat

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Txi.quadrat de Pearson	21,130 ^a	8	0,007
Raó de versemblances	16,124	8	0,041
Associació lineal per lineal	3,194	1	0,074
N de casos vàlids	28		

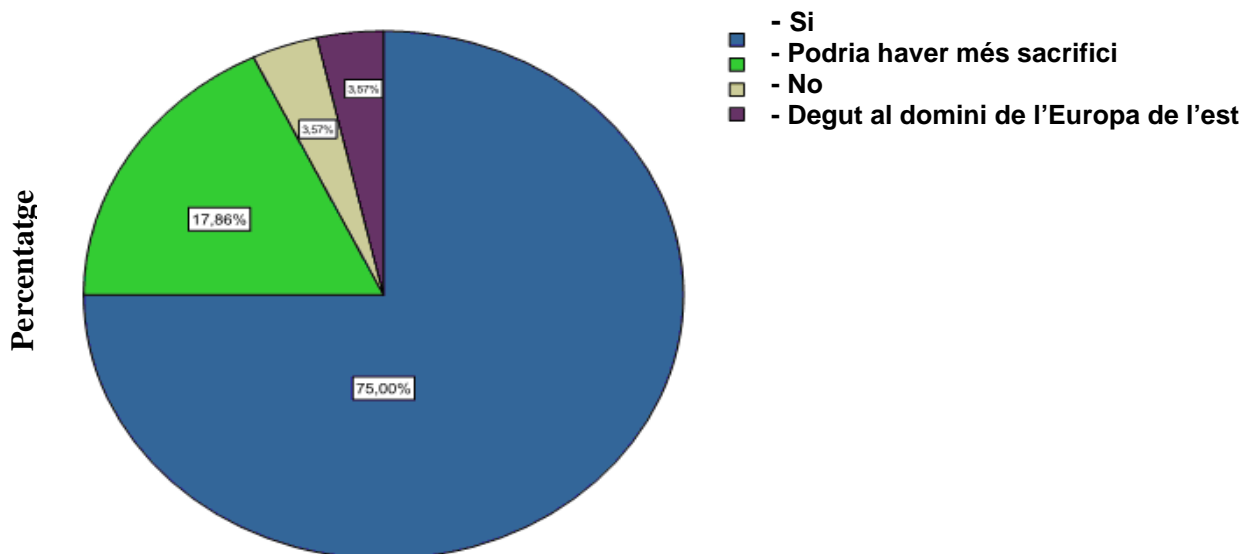


Gràfica 6.87. Relació entre les motivacions.

En la gràfica observem com hi ha un clar domini de la motivació intrínseca, és a dir, per aquella que té l'origen en mateixa l'activitat en contra de l'extrínseca. Per un altra banda podem extreure que en aquelles on es combinen les dues motivacions predomina la intrínseca.

Seguidament passarem a estudiar si per part de les jugadores hi ha una manca de sacrifici, de lluita.

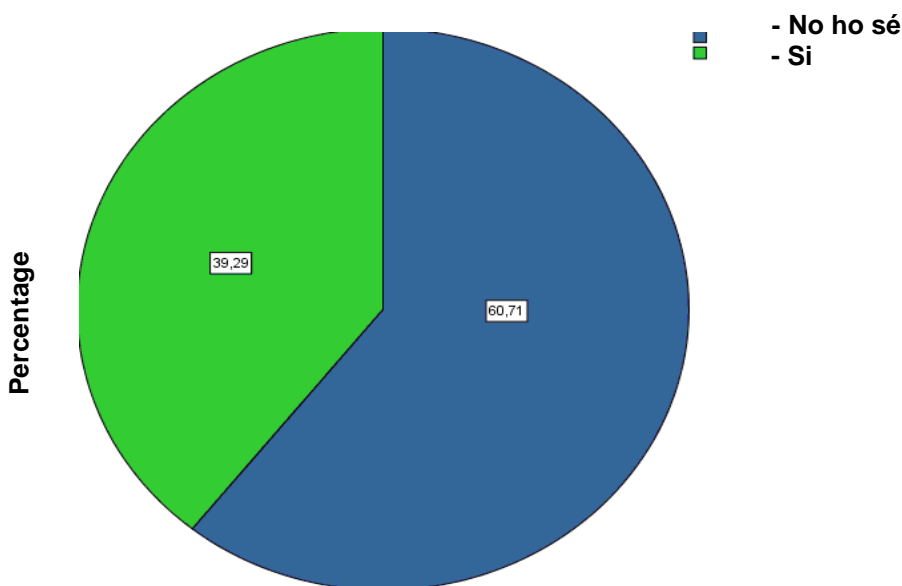
Manca de sacrifici per part de les jugadores?



Gràfica 6.88. Hi ha manca de sacrifici?.

La majoria dels tècnics, és a dir, un **75%** opinen que certament hi ha una manca de sacrifici per part de les jugadores. Un **17,86%** opina que sí que hi ha sacrifici, però que en caldria encara més. En un percentatge de **3,57%** es troben els tècnics que pensen que no hi ha cap manca de sacrifici per part de les jugadores i en el mateix percentatge estan els que creuen que el problema no és la manca de sacrifici de les nostres jugadores si no l'aparició de les jugadores de l'Europa de l'Est caracteritzades per grans envergadures i una condició física impressionant. Tanmateix passarem a estudiar si hi ha alguna relació entre la possible manca de sacrifici de les nostres jugadores i el tipus de societat en que estan vivint.

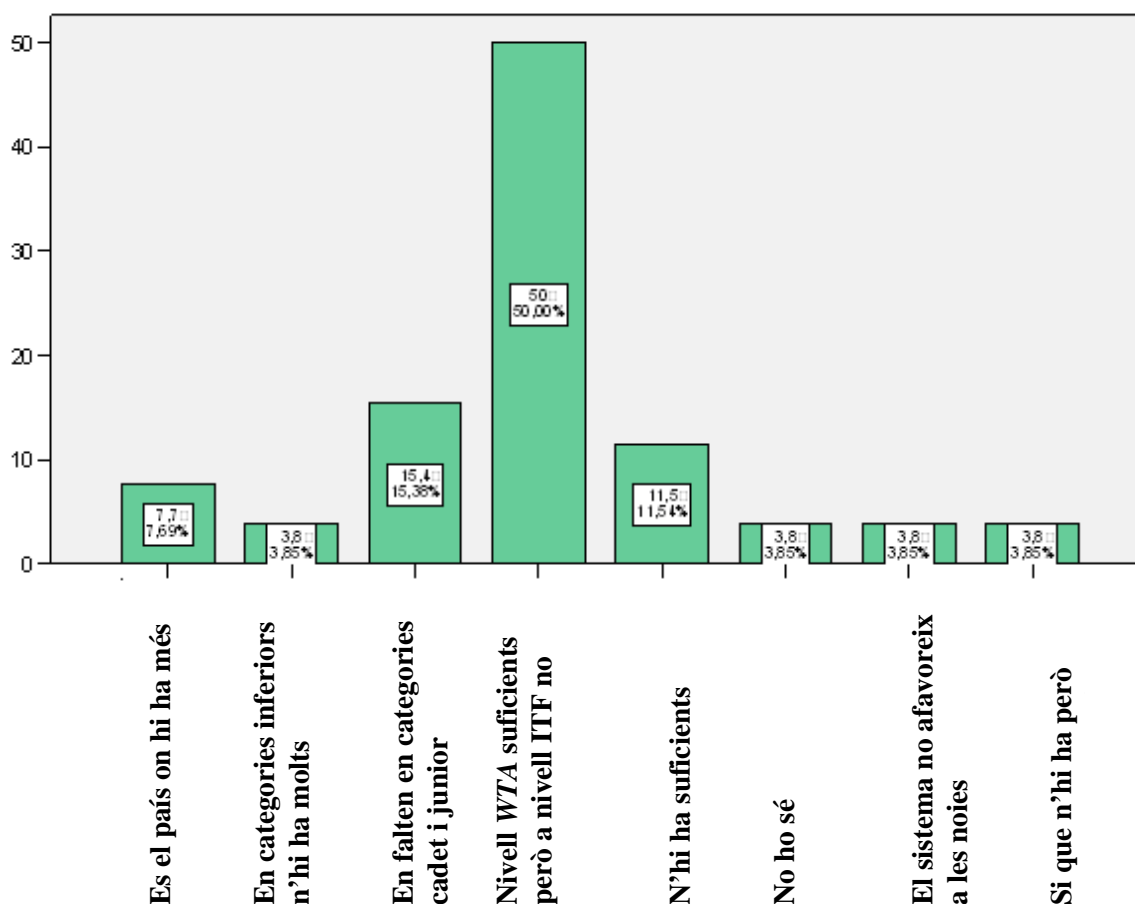
Relació entre societat i manca de sacrifici de les jugadores



Gràfica 6.89. Influència de la societat.

El **60,71%** dels tècnics no saben si realment la societat actual, incideix d'alguna manera en la possible manca de sacrifici apreciat per part de les jugadores en la gràfica anterior. El restant **39,29%** creuen que realment la societat actual té una estreta relació amb la manca de sacrifici.

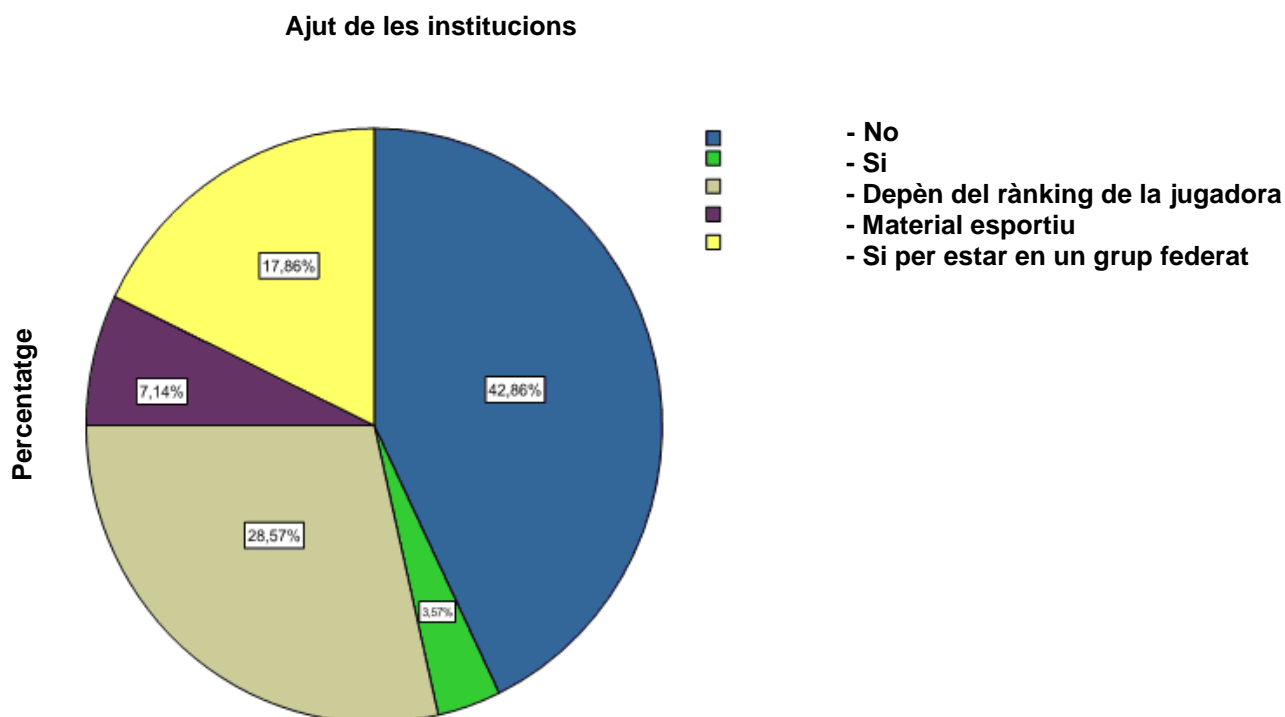
Per un altra banda anem a comprovar si en el nostre país hi ha suficients tornejos per a que les nostres jugadores progressin sense que tinguin la necessitat de sortir del país.



Gràfica 6.90. Estat dels tornejos a Espanya.

Podem observar com un **50%** dels tècnics pensen que hi ha suficients tornejos a nivell *WTA* però en canvi en falten a nivell *ITF*. El **15,38%**, creuen que en falten en categories inferiors. Un **11,54%** creuen que n'hi han suficients. La resta, és a dir, un **33,02%** apleguen vàries opinions com: el sistema de competició no afavoreix a les noies, hi ha suficients tornejos però estan mal repartits i per últim, trobem d'altres que creuen que en categories inferiors n'hi han suficients.

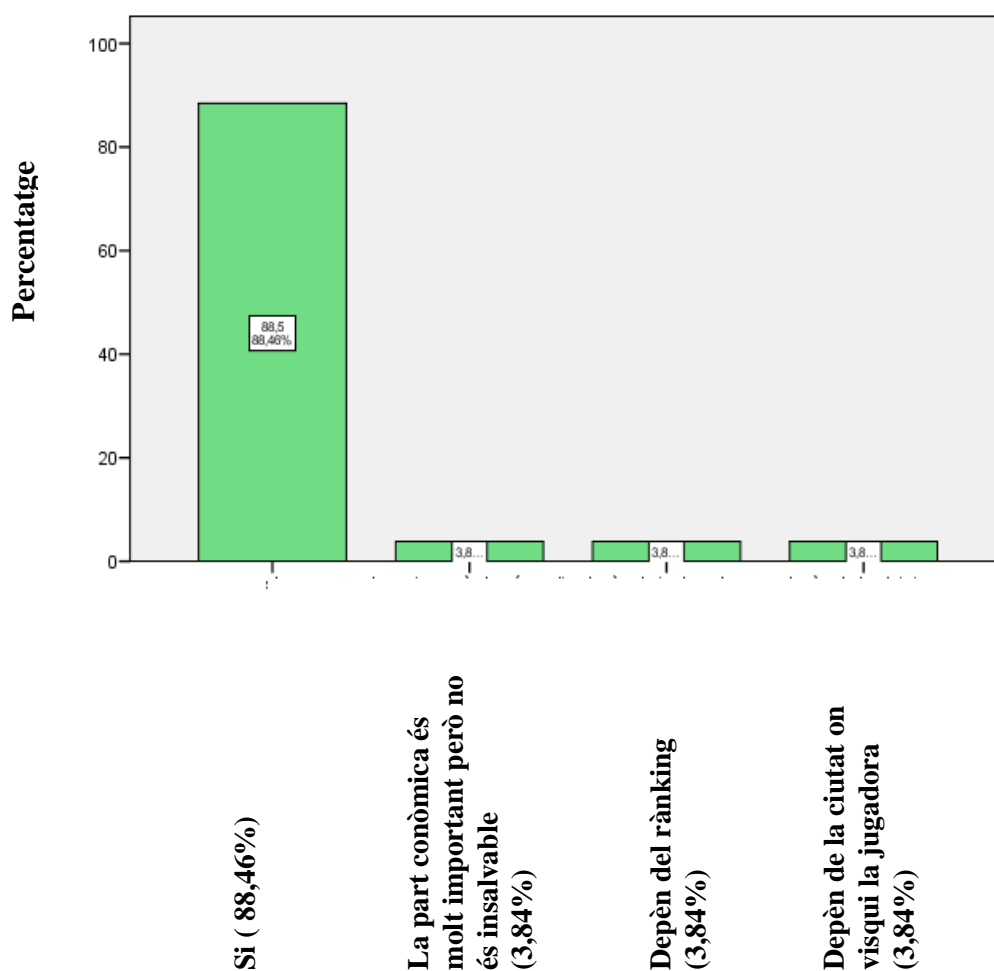
Respecte a si les institucions ajuden a les esportistes tenim els següents resultats:



Gràfica 6.91. Ajut de les institucions

Veiem com l'ajut econòmic està relacionat amb el *rànking* que tingui la jugadora, és a dir, com millor sigui la classificació més opcions de trobar alguna subvenció o un espònsor. L'altre opció d'aconseguir algun ajut és pertànyer a algun grup de la federació; però cal recordar que per ingressar en un grup d'aquestes característiques cal tenir qualitats que ultrapassin la mitjana.

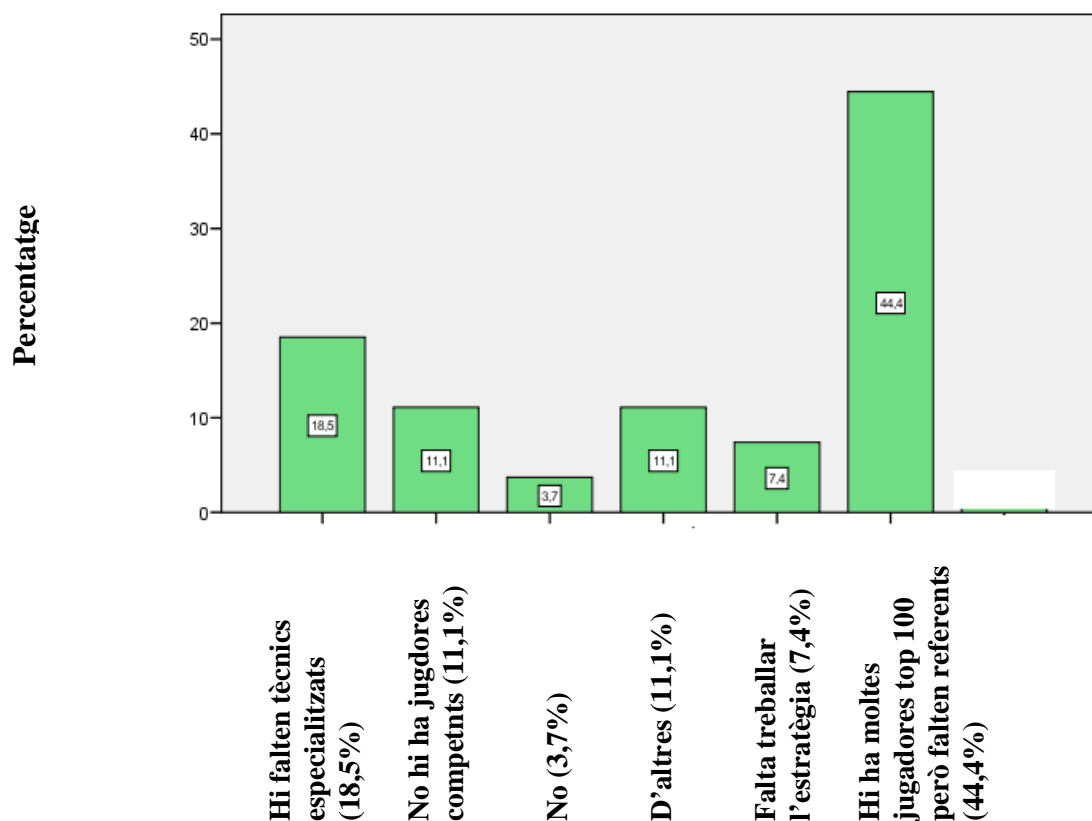
En la següent gràfica estudiarem si el nivell econòmic és determinant per poder avançar en aquest esport.



Gràfica 6.92. Relació entre el sistema de competició i nivell econòmic.

Com podem observar a la gràfica, per una gran majoria de tècnics, **88,46%** opina que és molt difícil progressar en aquest esport sense un bon nivell econòmic. La resta comenten que depenent de la ciutat on es viu és menys car ja s'organitzen més campionats, si el *rànking* és alt també pots rebre ajuts.

Com a última pregunta volem conèixer que pensen els tècnics de la situació del tennis femení actual.



Gràfica 6.93. Situació actual del tennis femení.

Podem observar com en les respostes dels tècnics entrevistats a la situació del tennis femení espanyol responen el següent: Un percentatge d'un **44,44%** pensen que falten referents però en canvi hi ha moltes jugadores classificades entre les 100 millors del *rànking WTA*. Un **18,52%** creuen que falten tècnics especialistes en noies. El **11,11%** opinen que falten jugadores competitives, el **11,11%** no saben com està la situació i finalment un **7,4%** creuen que falta treballar l'estratègia.

D'altres comentaris extrets de les entrevistes dels tècnics que poden ser interessants d'esmentar, malgrat no ser tan rellevants estadísticament com els anteriors, són els següents:

- S'entrena igual als nois que a les noies; això és un error.
- Alguns tècnics creuen que el problema resideix en la base: com que les noies de forma natural no són tan competitives com els nois, cal entrenar aquesta parcel·la des de petites, atès que si no es fa en aquestes edats tan primerenques, més endavant és gairebé impossible d'aconseguir-ho.

- Moltes vegades són els mateixos tècnics els culpables que una jugadora abandoni el tennis per no saber respectar la seva evolució natural, per voler aconseguir el seu rendiment màxim el més aviat possible.

Un cop acabat l'anàlisi de les dades de caire quantitatiu, passarem ara a exposar el diari de la jugadora per posteriorment poder fer unes reflexions de les vivències de la jugadora en estudi.

7. Diari d'una jugadora.

Hem treballat tot el material que conté aquest diari dividint-lo en dos grans blocs: per una banda hem aconseguit fer un seguiment dels esdeveniments més rellevants de la trajectòria esportiva de la jugadora. Per l'altra hem anat més enllà, mostrant com l'esmentada jugadora ha valorat a nivell emocional els diferents esdeveniments.

A continuació, presentarem les nostres observacions escrites amb lletra normal i les observacions de la jugadora amb lletra cursiva.

SETEMBRE 1996

La jugadora comença la seva pràctica del tennis als 5 anys d'edat, és a dir, a l'any 1996. Aquesta pràctica la feia en un club de la seva ciutat al qual hi pertanyien els seus pares.

Molt aviat se li van descobrir aptituds per aquest l'esport i el seu ritme d'aprenentatge estava per damunt de la resta del grup. Durant aquest primer any la jugadora estava en un grup adequat per a la seva edat i sexe.

SETEMBRE 1997

Al començar la temporada es va fer un plantejament amb ella, ja que la majoria de les nenes del seu nivell jugaven des de la meitat de la pista, en canvi ella ja començava a fer-ho des del fons; això va implicar que alguns dies la passessin a un grup de nivell superior.

A més a més, se li van detectar grans capacitats físiques, destacant la velocitat de desplaçament, la velocitat de reacció i la bona acceleració tant de cames com de braços, aquesta última qualitat molt important en el tennis.

Mentalment es caracteritzava per ser una jugadora competitiva i valenta en la pista. En tots els jocs competitius que es feien durant els entrenaments sempre superava a la resta amb diferència.

Més d'un cop la jugadora sortia dels entrenaments comentant: "diuen que sóc la millor". Aquests comentaris creaven en ella una actitud de superioritat sobre la resta de les nenes. (Cal dir que jo no estava gens d'acord amb aquests comentaris ja que podien representar el final del seu inici en la vida esportiva).

Comentari de la jugadora

Ara que ja ha passat temps des d'aquests comentaris, puc afirmar que m'han afectat molt en la meua carrera esportiva, perquè vulguis o no era el centre d'atenció de tot el grup. Quan jugava per equips, tenia per exemple tota la responsabilitat de guanyar tant el meu punt com també els dobles; amb això vull dir que jo mateixa em creava una pressió extra a l'hora de jugar.

Per un altra banda, Notàvem que a ella li agradava que la consideressin la millor, la més mimada i preferida, però també sabíem que a la llarga tot això podria repercutir negativament.

És veritat que hi va haver una època en què era la millor de la província, i la gent sempre m'afalagava, què va passar? Que quan més endavant vaig començar a perdre partits que "teòricament" havia de guanyar, m'arribaven crítiques negatives, i això psicològicament al ser una nena em va afectar bastant. Quan jugava sempre pensava que em podien dir els altres si perdia, i això no em permetia estar concentrada al 100% al partit.

SETEMBRE 1998

La jugadora va començar la temporada combinant els seus entrenaments en el seu grup femení i en un altre masculí per accelerar la seva evolució esportiva. La jugadora sempre anava als entrenaments amb gran motivació i il·lusió. A més a més, es va crear dins del seu club un equip femení competitiu a nivell provincial, on la jugadora anava sempre com a cap de sèrie número 1.

Comentari de la jugadora.

Sempre anava molt motivada als entrenaments, amb ganes de millorar dia a dia.

SETMANA SANTA 1998

Com hem comentat darrerament, el tracte envers la jugadora objecte d'estudi era privilegiat per a tots els tècnics.

Tècnicament dominava molt bé el fons de pista demostrant tenir més força i tècnica que no pas nenes més grans que ella.

Quan durant la sessió feien tota la part lúdica consistent en diversos jocs competitius, ella sempre quedava la última en ser eliminada

S'observava que era una jugadora intel·ligent a la pista, sempre passava la pilota amb alguna intenció.

En la Setmana Santa de l'any 1998, vam sentir com el seu entrenador li comentava un altre cop durant l'entrenament: "Ets la millor". Tornàvem a escoltar allò que no volíem sentir, ja que s'estava semblant dins de la jugadora la frustració que apareixeria més endavant (jo em preguntava que passaria quan arribés el dia que comencés a perdre)

Comentari de la jugadora.

Aquestes paraules que en el seu dia em van enlluernar, són paraules que més endavant em van ferir. No estava acostumada a perdre, i el fet de perdre més del que era normal, al no escoltar tot allò que anteriorment em deien, em va ferir molt.

SETEMBRE 1999

Seguint en aquesta línia, al setembre del 1999 començàvem la nova temporada. Un bon dia, mentre estava parlant amb un dels tècnics del club, aquest de sobte ens comenta textualment: "juga tan bé que no sé què cal corregir". aquestes paraules ens van fer reflexionar de les limitacions tan grans que tenia aquell tècnic. No és possible que a una nena de 9 anys no se li sàpiga trobar què cal corregir, quan a les millors jugadores del món sempre se'ls esta retocant aspectes tècnics per millorar.

Tots aquests comentaris li arribaven d'una manera o altra a la jugadora i tot plegat li feien créixer una gran pressió a nivell interior per tal de mantenir les expectatives que s'esperaven d'ella; més tard, tot això sortiria a l'exterior dificultant-li la seva evolució durant molt de temps.

Comentari de la jugadora

Són comentaris que encara porto a dins, és una pressió que he hagut de suportat durant anys, i que no desapareix tan fàcilment. Només cal que durant el transcurs d'un partit passi alguna d'aquestes persones esmentades anteriorment, perquè comenci a sentir-me pressionada interiorment i que les coses se'm comencin a capgirar.

TEMPORADES 2000- 01- 02- 03.

Fins als 13 anys tot va continuar en aquesta línia amb l'afegit d'algun canvi de tècnic. La gent del club li seguia fent creure que tenia una gran projecció. Tanmateix, a casa la jugadora sentia discursos una mica diferents per tal de protegir-la del que podia arribar.

Fins en aquesta etapa esportiva la jugadora guanyava gairebé tots els partits que disputava, però a partir d'aquesta edat ja vam començar a percebre que la distància amb les altres jugadores s'escurçava cada vegada més

L'equip femení creat en el club es mantenia en el nivell esperat i pràcticament guanyaven totes les eliminatòries.

La freqüència d'entrenament era de quatre dies a la setmana amb una mitjana de dues hores i mitja diàries, combinant tant el treball tennístic com la preparació física.

La jugadora se la veia alegre i lluitadora a la pista, sempre disposada a jugar i donant sobretot el màxim quan jugava per equips, lluitant per aconseguir el millor per a l'equip. Li encantava jugar a dobles, ja que com deia ella no es sentia tan sola i ho vivia més com un joc que no pas com un esport.

Un altre aspecte molt positiu que tenia la nostre jugadora és que sempre obeïa als entrenadors, intentant aplicar les directrius tècniques que li aconsellaven. Era molt disciplinada en els entrenaments, però necessitava sempre creure en l'entrenador i sentir que aquest també creia en ella.

SETEMBRE 2004

Amb l'arribada d'un nou tècnic a la nostra província, concretament el director tècnic del centre de Tecnificació de Cornellà (Barcelona), la jugadora entra a formar part d'un grup de competició becat a nivell provincial. En aquest primer grup hi havia al marge d'ella un altra noia i quatre nois més. La freqüència dels entrenaments van augmentar fins a cinc dies a la setmana.

En aquest grup la jugadora va millorar molt ràpid a nivell qualitatiu. Cal remarcar que entrenava un dia al seu club (dissabte) i la resta ho feia amb el grup federat. El dia d'entrenament al seu club era principalment per mantenir el vincle amb el lloc on va iniciar-se en aquest esport i àdhuc, mantenir la relació amb la resta de noies que formaven part de l'equip femení.

Aquesta decisió mai va ser aprovada pels seus tècnics del Club.

TEMPORADA 2005

La progressió de la jugadora seguia en línia ascendent. En aquesta temporada la jugadora va guanyar el campionat provincial infantil, cadet i junior proclamant-se la millor tennista de la província.

Al maig de l'any 2005 es classifica per primera vegada pel campionat nacional en categoria infantil celebrat a Valladolid. Davant d'aquesta fita els comentaris positius cap a la jugadora tornen a aparèixer. Però recordem que la relació amb el tècnic del club estava refredada degut a la seva marxa cap al grup becat. Aquest fet provoca en la jugadora un profund desencant i comença a minvar aquell sentiment que sempre se li va voler inculcar, que no era més que l'amor i la fidelitat cap al seu club. La gelosia i l'enveja d'algunes persones molt properes al seu entorn es comença a manifestar.

La relació amb el seu tècnic de la federació era molt bona, però cal remarcar una característica pròpia de la jugadora que sempre ha estat present durant tot la seva trajectòria esportiva i que fa referència a la necessitat de mantenir sempre una bona relació emocional i afectiva amb el seu tècnic. Aquest, d'edat avançada i amb una gran experiència en el tracte amb les noies, va saber trobar el punt d'equilibri més idoni per ser permissiu i alhora autoritari sempre que fos necessari, essent fins i tot, de vegades, molt dur.

La jugadora seguia avançant al costat del seu tècnic i gràcies al seu treball, progressió i bons resultats se li va ampliar la beca una temporada més.

GENER 2006

La jugadora seguia compartint els seus entrenaments dins del grup federat amb els del seu club de referència.

Al gener de l'any 2006 va arribar la primera lesió important que va apartar a la jugadora de les pistes de tennis durant tres mesos amb un diagnòstic d'espondilosis a la zona lumbar. Sembla ser que la causa va ser un tema tècnic que la jugadora arrossegava d'ençà molt de temps, gairebé dos anys. Es tractava d'una qüestió tècnica per una mala empenyadura del cop de dreta que li provocava una extensió de l'esquena cada cop que picava la bola per intentar imprimir màxima acceleració.

Aleshores, el més sorprenent de tot és que ningú va intentar canviar o corregir aquella empenyadura que suposem li podia produir a la llarga algun problema físic. Cal apuntar que juntament amb ella hi havia també tres nois més al club amb problemes d'esquena i canell, possiblement com a conseqüència de la mateixa errada tècnica.

Tornant a la lesió, recordem que es va manifestar jugant la semifinal del Màster de Catalunya a Barcelona quan de sobte les va retirar de la pista perquè no podia caminar i la van treure a coll sentint un dolor físic gairebé insuportable.

El tècnic de la federació territorial li va recomanar portar-la a un metge especialista a Barcelona i allí li van diagnosticar d'espondilosis, lesió que sempre va acompanyada del mateix protocol: tres mesos de repòs i a poc a poc, anar fent estiraments fins a arribar a recuperar l'estat de forma adient per poder tornar començar a entrenar.

Recordo el malestar que va tenir la jugadora durant molt de temps pensant en el dolor que havia patit i la por a tornar-lo a sentir un altre cop.

La jugadora comentava: "si torno a patir un dolor com aquest deixaré el tennis, no em veig capaç de tornar a suportar-ho".

Després d'haver superat la lesió, va seguir combinant els entrenaments entre el seu club i el grup becat fins que va arribar un punt en què la jugadora va considerar que ja s'havia esgotat el temps d'estada en el grup becat per diverses raons: l'edat, l'augment de gent en el grup i els problemes de relació amb l'ajudant del tècnic.

La jugadora no podia acceptar que per raons alienes a ella, aquest ajudant canviés la seva relació envers ella en funció que estigués dins o bé fora del grup federat, és a dir, depenent que hi figurés el màxim responsable o no.

Comentari de la jugadora.

El que no podia acceptar de cap manera, era que l'ajudant del tècnic de la federació adoptés un paper dins el meu club envers a mi i en canvi, després em tractés diferent davant l'altre tècnic. No podia conviure a diari amb una persona que mostrés aquella falsedat tan increïble.

TEMPORADA 2007

A partir dels 14/15 anys va començar el canvi fisiològic de la jugadora acompanyat de multitud de lesions, implicant això ruptures temporals amb els entrenaments.

Paral·lelament, la jugadora va començar a patir l'abandonament de la seva pròpia gent del club, escoltant comentaris arran de la seva manca de projecció un accentuat estat de desànim, inseguretat i tristesa; aquest fet es veu agreujat, a més a més, per la desesperació que suposava sempre per a un esportista l'aparició de les lesions. La gent del voltant li dèiem que qualsevol situació adversa a la vida servia per aprendre quelcom de positiu que calia reflexionar detingudament; en aquest cas les lliçons podien ser de diversos tipus com per exemple l'aportació de l'empenta necessària per seguir lluitant, valorar en la seva justa mesura quan tot va bé, o bé gaudir de l'esport quan un es troba en perfectes condicions.

Tot aquest entorn de la jugadora incloent lesions i comentaris de la seva gent, començava a provocar també el desencant envers el seu tècnic. Tot seguit, exposarem uns quants exemples de fets que alimentaven aquesta manca de lluita.

Una vegada, la nostra jugadora va cometre un nombre molt elevat de dobles faltes en una final, però va acabar guanyant el partit. La jugadora estava molt contenta per la seva victòria, però, tot just acabat el partit al sortir de la pista, l'entrenador se la va emportar lluny de la gent per fer-li saber el malament que havia jugat. La jugadora va quedar molt decebuda, reclamant-li malgrat tot al dia següent, que en un altra ocasió esperés unes hores en comentar-li la seva visió del partit, ja que segurament, la manera de fer-ho seria força diferent i potser no li faria tant de mal (la jugadora en aquest cas concret tenia 13 anys).

En un altre torneig, en acabar el partit i havent jugat per sota de les seves possibilitats, l'entrenador la va amenaçar dient-li que si no millorava el seu rendiment deixaria d'entrenar-la en els següents partits i hauria de marxar del grup. Tot això, a l'igual que en el cas anterior, va ser comentat tot just sortir la jugadora de la pista (possiblement si el tècnic hagués esperat unes hores la informació hagués estat lliurada d'una manera diferent i la repercussió sobre la jugadora també hauria estat conseqüentment menys traumàtica).

Aquests fets provocaren en la jugadora la necessitat imperiosa de guanyar, generant en el seu interior una situació d'estrès, inseguretat i àdhuc, baixa autoestima.

Al final de la temporada la jugadora va decidir retornar al seu club original com a conseqüència de tots els fets esmentats anteriorment.

SETEMBRE 2007

La jugadora retorna al seu club. En aquell moment la idea era trobar algun tècnic amb prou nivell, que pogués entrenar pels matins a un grup de jugadores amb una certa projecció i per les tardes responsabilitzar-se de la coordinació de l'escola de tennis.

En primer lloc, va arribar al club un tècnic de mitjana edat amb moltes ganes de treballar.

S'encarregava de dirigir els entrenaments de la jugadora tres matins a la setmana i per les tardes s'ocupava dels entrenaments i coordinació de l'escola. La primera temporada va funcionar força bé, adaptant-se perfectament al funcionament del club. Els entrenaments de la jugadora eren revisats pel tècnic de la federació, donant-li suport tècnic. El nou entrenador no era de gran qualitat tècnica, però era un gran motivador, la qual cosa feia que els alumnes aprenguessin de forma ràpida i a més a més, tenia una actitud humil davant les correccions del tècnic de la federació, és a dir, que davant qualsevol dubte de caire tècnic no l'importava demanar consell i assessorament.

A mesura que passava el temps es van anar observant les mancances d'aquest entrenador per dirigir i coordinar l'escola de tennis, però no pas per impartir classes. La jugadora estava molt a gust amb ell, ja que no faltava mai l'alegria en les seves sessions la qual cosa era un reforçament positiu constant. En canvi, un problema greu que tenia en els grups d'entrenament de l'escola de tennis, és que tenia preferències envers uns nens i d'altres, això provocava mal ambient .

El fet d'assabentar-se que al club li interessava cada vegada més poder trobar un perfil de persona més adient, més estable i amb més capacitat per dirigir i coordinar l'escola li va provocar molta gelosia, fet que repercutia tant en la qualitat com en el rendiment del seu treball, ja que va deixar de ser conscient de les seves pròpies mancances.

Comentari de la jugadora

A mi, personalment, aquest entrenador em donava molta força i ànims per seguir endavant en tot moment, em sentia la mimada del grup i era "la seva nena". L'etapa què vaig estar amb ell va ser un temps feliç per a mi, però després, per circumstàncies alienes a l'esport vaig tenir que deixar-lo.

Un problema real amb què ens trobàvem constantment, era la manca de consciència per part dels tècnics de la seva pròpia realitat, és a dir, de saber en tot moment allò que sabien fer i allò que no dominaven. Degut a aquesta manca de la pròpia percepció de la seva realitat, no podien entendre qualsevol canvi que es fes dins l'escola.

Vam trobar un tècnic d'un país de l'est disposat a venir a Espanya per treballar al nostre club, una part de la seva formació tennística la va realitzar al nostre país. Va arribar al club el mes de setembre començant a fer-se càrrec de la direcció de l'escola de tennis i demostrant un nivell tennístic alt, però a nivell de coordinació li vam donar el seu temps per demostrar tota la seva vàlua.

El problema va iniciar-se quan vam considerar oportú que la jugadora del matí combinés els entrenaments amb els dos tècnics simultàniament, tant el que tenia

a l'inici com l'actual, sempre i quan fossin ambdós capaços d'unificar els seus criteris tècnics. Al primer entrenador no li va agradar gens la idea de compartir, començant llavors els problemes i les enfrontaments entre ambdós tècnics.

Més tard, van arribar al club dos tècnics més. En general, els tres tècnics van tenir una problemàtica bastant similar a l'anterior, és a dir: al començament tot anava molt bé i els encantava la idea de coordinar l'escola de tennis per les tardes i de crear un grup d'alt rendiment pels matins. Però, a mesura que anava passant el temps s'anaven cansant de la situació, generant problemes a les acaballes.

Els problemes que vam tenir eren de tipus tècnic, atès que els tècnics creien disposar d'una qualitat superior a la que tenien en realitat i àdhuc, que eren capaços de fer qualsevol feina. El problema era el desconeixement de les seves pròpies limitacions i alhora quan algú no els considerava com ells és consideraven començaven a aparèixer immediatament les dificultats.

La jugadora que ens ocupa, intentava establir amb cada tècnic una bona relació, ja que era necessari per a ella, tant pel seu equilibri emocional com per a la seva evolució tenir aquesta empatia amb el seu tècnic. Ells per la seva banda, començaven dipositant molta confiança sobre la jugadora, aspecte que segons la meua opinió mai ha de fer un entrenador com ara: explicar la seva vida privada a la jugadora. A mesura que anava passant el temps la relació començava a canviar; per una banda, l'entrenador ja no tenia la il·lusió inicial d'entrenar i portar la direcció de l'escola.

Per altra banda, la jugadora entrenava al màxim, malgrat detectar una pèrdua d'interès envers ella per part del seu tècnic A més a més, la coordinació tècnica que havien de fer per les tardes a l'escola anava perdent qualitat i interès i a poc a poc, el funcionament de l'escola se'n ressentia. Aquest tarannà va ser la tònica general de tots els tècnics que van passar pel club.

SETEMBRE 2009

Un fet que va marcar molt a la jugadora va ser provocat per un dels darrers tècnics del Club. El tècnic va agafar a la jugadora i la va jutjar de no tenir "actitud professional". Aquesta expressió és molt utilitzada en aquest esport, però també crec que molts desconeixen el significat real d'aquesta frase. A l'endemà no en va tenir prou repetint-li a la seva mare les mateixes paraules que li havia comunicat a la seva filla. La jugadora només demanava que li expliquessin que volia dir aquella expressió de què se l'acusava. Vam deduir que el fet de no atrevir-se a expressar la seva garra a la pista era sinònim de falta d'actitud. Ella es defensava argumentant, que encara que no expressés els seus errors o encerts durant els entrenaments amb paraules o gestos, això no significava que perdés l'interès en voler guanyar partits i intentar fer bé les coses. Tot seguit, l'entrenador li va fer saber a la jugadora que si en el termini d'una setmana no canviava d'actitud ell no seguiria entrenant-la. Davant d'aquesta situació, la jugadora va decidir deixar al tècnic al veure's incapaç de canviar, ja que creia que la seva actitud en la pista era introvertida, però tanmateix, mai deixava de lluitar per un punt ni deixava de tenir il·lusió per seguir entrenant. El tècnic, al saber que la jugadora el deixava es va molestar i va acabar deixant la seva feina al club anant-se'n fora de la ciutat.

NOVEMBRE 2009

Al novembre del 2009 la jugadora entra a formar part d'un equip format per una jugadora, un director tècnic i un espàrring. La pregunta de la jugadora abans d'entrar a formar part és si seria possible entrenar alguns moments amb l'altra jugadora, tenint present en tot moment que aquesta jugadora es trobava en un estat de forma més òptim que la jugadora d'estudi. Se li comunica que durant bona part de l'entrenament restaran en pistes contigües una al costat de l'altra; és a dir, una estaria amb el director tècnic i l'altra amb l'espàrring, compartint la darrera mitja hora tots quatre la mateixa pista. La jugadora va acceptar aquestes condicions, ja que un fet que sempre l'havia motivat força, era el fet de poder compartir els seus entrenaments amb alguna altra noia. Van començar els entrenaments i ben aviat sorgeix una gran desil·lusió al constatar que tot allò que s'havia parlat en un principi, mai es va aplicar; la nostra jugadora seguirà entrenant sola i a més a més, es traslladaran els seus entrenaments al seu club, la qual cosa implica una altra volta, romandre en el més absolut aïllament.

Setmana Santa del 2010, la jugadora d'estudi va patir una lesió als isquiotibials, romanent llavors apartada de la competició fins a l'agost d'aquell mateix any. Durant aquests mesos no vam tenir més notícies d'aquell grup de competició, però en canvi, és va continuar pagant cada mes la quantitat pactada al començament.

Arribat el mes d'agost, es va parlar amb el responsable del grup i se li va expressar la disconformitat per l'abandonament de l'equip durant cinc mesos per part de la jugadora i també pel fet que davant d'aquesta situació la jugadora va decidir marxar.

Vam recomenar a la jugadora que demanés visita a un metge del CAR de Sant Cugat per tal de tractar l'eterna lesió als isquiotibials. En la visita es confirma que la jugadora no pateix cap lesió i que el motiu del dolor no és res més que un escurçament d'aquest grup muscular. El doctor comenta que existeix una clara descompensació entre la seva explosivitat muscular i la gran massa muscular, combinada alhora amb una patent manca de flexibilitat; així doncs, ens recomana a la jugadora una acurada preparació física per intentar trobar un major equilibri entre potència i flexibilitat, aconseguint des d'aquell mateix moment una millora en el capítol de les lesions.

Per altra banda, també es fa palès un altre problema. Es va apartar a la jugadora del món de l'esport, quan el més raonable és substituir aquells gestos que li produïen dolor per una altra activitat física compatible amb la lesió, procurant en la mesura del possible que es pugui practicar en el mateix terreny de joc on es realitza l'esport que competeix i al costat de les seves companyes d'entrenament.

AGOST 2009

La jugadora intenta trobar un club on hi hagi un grup d'entrenament femení, quan li comenten la propera constitució d'un grup femení en un club existent fora la ciutat. Demana l'opció per passar una prova de nivell per saber si te possibilitats d'entrar dins del grup. Recordem que la nostra jugadora acabava de sortir d'una lesió bastant llarga.

La van posar en una pista amb dues jugadores més i després d'una estona la van cridar en un despatx; allí se la va informar que no encaixa amb el grup que tenien, atès que ja tenien dins del grup de la seva edat altres jugadores amb un nivell superior i que encaixaria millor pel seu nivell en un grup de més jovenetes. Tot seguit, s'adrecen a la jugadora i li van preguntar textualment: "quants anys tens? - ella va contestar 17; després li diuen: "amb aquesta edat i amb la tendència tan clara que tens a patir lesions, creiem que el més raonable seria que abandonessis la competició. Malgrat tot, estaria bé que no deixessis de jugar a tennis, però només a nivell de club, no pas a nivell d'alt rendiment". Aquelles paraules procedien d'un dels màxims responsables de la docència dins del tennis català. Sempre hem cregut que ningú s'ha de sentir capaç de preveure el destí d'una altra persona, ja que la seva evolució serà sempre imprevisible. A més, cal saber respectar el propi ritme d'evolució i maduració de cadascú. Actualment, tenim un gran exemple en la tennista italiana F. Shiavonne, que l'any 2010 va guanyar el seu primer Roland Garros amb 29 anys i al 2011 va quedar finalista del mateix torneig, ben complerta ja la trentena.

ESTIU 2010

La jugadora entrenava de manera individual amb el seu tècnic. Aquest li recomana a la jugadora que intenti quedar amb la gent de més nivell dins del seu club durant els caps de setmana. Al començament quedava amb alguns d'ells, però amb d'altres mai va ser possible. La majoria de jugadors amb qui quedava l'instruïen en tot allò que calia fer, indicant-li en quins aspectes havia de millorar i fins i tot es van atrevir a donar-li instruccions tècniques; el més lleig de tot però, va ser voler jutjar-la i compara-la amb la resta de jugadores. La jugadora no en va fer gens de cas, ja que l'únic responsable prou acreditat per donar-li instruccions era el seu tècnic. De mica en mica, només un noi va seguir jugant amb la jugadora; la resta se'n va desdir, ja sigui perquè uns mai li van donar l'opció, o bé pel propi rebuig de la jugadora envers altres, al no sentir-se còmoda a la pista degut a les reiterades correccions i comentaris fora de lloc envers la seva persona.

La situació va degenerar tant, que la jugadora va plantejar a la seva família la possibilitat de donar-se de baixa del seu club, ja que no s'hi sentia a gust; havia arribat a tal punt que la seva pròpia gent l'havia deixat de banda i els mateixos nois que li havien ensenyat a agafar una raqueta quan era una nena, ara no volien jugar amb ella. No va ser gens fàcil prendre la decisió, però finalment esdevingué així; al setembre del 2010 la jugadora marxava del seu club.

SETEMBRE 2010

La jugadora seguia els entrenaments amb el seu tècnic des de feia ja un any. Tot anava prou bé, però ella desitjava sobretot compartir els seus entrenaments amb alguna noia per compartir, riure i fins i millorar el seu tennis. A més a més, un problema que es presentava tot sovint, era que el seu tècnic no disposava de suficient temps lliure per poder acompanyar-la als campionats i fer-li el seguiment desitjat; això representava en definitiva, que en moltes ocasions havia d'anar-hi tota sola.

Va ser durant el mes de setembre en un torneig del circuit de la WTA, quan la jugadora va conèixer a un tècnic que acompanyava a una jugadora. Després d'aquell primer contacte, va coincidir en altres tornejos fins que va aparèixer la possibilitat d'anar a entrenar algun dia a Barcelona amb ell i així va començar una nova etapa per la jugadora.

Aquest entrenador es dedicava exclusivament a entrenar i a fer els acompanyaments respectius, ja que no tenia família i àdhuc, un detall molt important, es tractava d'un tècnic d'edat avançada, cosa que impedia una relació d'iguals amb les seves jugadores. A més a més, la jugadora podia gaudir d'allò que tant havia desitjat sempre, el fet de poder compartir els entrenaments amb algú.

MARÇ 2011

Al març del 2011 la jugadora va tenir la proposta d'augmentar els dies d'entrenament a Barcelona. Com hem insistit des de l'inici, el fet de tenir companyia va ser un aspecte determinant per a la jugadora. A partir d'aquest moment, els seus entrenaments es centraven a Barcelona i la preparació física la feia al costat de casa seva, juntament amb el servei dels esparrings sempre que el temps ho permetia. La jugadora li va plantejar tot plegat al seu tècnic actual i ho va comprendre; fins i tot va comentar que era l'evolució natural per poder progressar correctament, ja que el servei que ell li podia oferir estava molt limitat per la seva situació personal.

Un cop recollides les dades anteriors passarem a continuació a observar les deu entrevistes fetes a la jugadora d'estudi per conèixer millor les seves vivències, sentiments en cadascun dels moments importants de la seva carrera esportiva.

ENTREVISTA Nº 1 A LA JUGADORA.

1) Quan eres petita pensaves que eres la millor quan t'ho deien en el teu club?.

És veritat que de ben petita molta gent del meu club em deia que era la millor. És una cosa que mai m'ha agradat que la gent em digués, sempre he pensat que hi ha algú millor que un mateix i que sempre hi ha coses per millorar.

2) En aquesta etapa inicial rebies un tracte especial, diferent respecte a la resta de les teves companyes?. Si la resposta és afirmativa, justifica la teva resposta.

Jo sentia que era especial en el meu grup. Pel simple fet que la gent em digués que era la millor i a més a més ho guanyava gairebé tot, et sents especial respecte als altres. Em sentia especial amb els entrenadors, la gent del club em miraven diferent pel fet de ser la "millor" en aquells moments.

3) Tota aquesta situació de sentir-te la millor en relació als altres, què et va comportar dins teu?.

El que em comportava (inconscientment) era una pressió interna de guanyar els partits, ja que sinó començaria a escoltar coses negatives cap a mi, el guanyar es va convertir en una obligació.

4) T'agradava rebre aquest tracte diferent? Hi havia algú que no estigués d'acord en què et donessin aquests afalagaments i que intentés que no veiessis la realitat?.

Quan ets petit t'agrada que la gent es fixi amb tu i que et diguin coses boniques que vols escoltar. La meva mare va ser la principal, ella des de sempre em va inculcar disciplina i humilitat en l'esport, i em deia que sempre hi ha algú millor a tu i que encara que en aquell moment ho guanyés tot, tenia moltes coses a millorar i que la derrota formava part de l'esport i havia d'arribar sempre més tard o d'hora.

ENTREVISTA Nº 2 A LA JUGADORA

1) Et va fer il·lusió començar a entrenar en un grup escollit i becat on hi havia els jugadors i les jugadores amb més projecció de la província?. Digues el perquè de la teva resposta.

Sí, em va fer il·lusió. Perquè vaig tenir l'opció d'entrenar amb un gran tècnic que em van parlar molt bé d'ell, vaig entrenar amb la gent de més nivell de la província; i això per a mi va ser una motivació extra. En el grup érem dues noies i jo era la petita, i tenia l'objectiu de dia a dia superar-me per intentar vèncer a la meva companya.

2) Et va saber greu deixar d'entrenar al teu club d'una manera sistemàtica per passar només a fer-ho un cop per setmana?
Raona la resposta.

No, perquè no deixava el contacte amb el meu club.

3) El tècnic del teu club no va aprovar la teva marxa al grup becat. Com vas viure tu aquest desacord per part d'ell?.

Vaig tenir la sort de poder parlar-ho amb els meus que era el millor per a mi, i vam decidir que era bo que hi anés, ja que eren grups molts reduïts i teníem a un gran tècnic. La veritat és que no em va afectar molt, ja que vaig tenir als meus pares recolzant-me en tot moment.

4) En aquesta nova situació on tu només anaves a entrenar al teu club un dia a la setmana per no perdre el contacte, continuava la gent dient que eres molt bona?.

Sí, encara amb més raó, ja que acabava d'entrar a la federació. Però a la mateixa vegada, vaig tenir a molta gent en contra a causa de la gelosia.

5) Com et senties en el grup becat?

- En quan als entrenaments.

Quan vaig entrar al grup era la més fluixeta i la més petita. Em sentia molt bé. Al grup que estava en el meu club jo era la millor i trobar-me en un grup en què jo era la més dolenta en aquell moment l'únic que em va provocar en aquell moment va ser tenir més motivació per arribar al nivell dels meus companys.

- En quan als companys de grup.

Al començament se'm va fer estrany, ja que érem cinc persones, de les quals tres d'elles entrenaven al mateix club i ja es coneixien, i l'altre era un noi més gran que jo. Em vaig adaptar ràpid al grup.

- En quan al o als tècnics.

Des del primer dia el meu tècnic estava damunt meu i m'ajudava en tots els aspectes. Em motivava i sempre em deia que en aquest esport sempre cal lluitar fins a la última pilota.

6) Quan et vas classificar pel Campionat d'Espanya (categoria infantil) com van reaccionar la gent del teu voltant i els teus tècnics?

Em va costar moltíssim classificar-me ja que tenia que passar la fase provincial, la catalana i llavors entrava als d'Espanya. Doncs, sincerament, només vaig tenir el recolzament dels meus i del meu tècnic. Del meu club, poca gent em va felicitar i es va alegrar, ans al contrari, tot era enveja cap a mi.

ENTREVISTA Nº 3 A LA JUGADORA.

1) Què vas sentir quan va aparèixer la teva primera lesió greu (espondilosis)?.

Vaig patir bastant durant aquells moments, pensava que no podria tornar a jugar més a tennis, ja que no podia ni caminar i veia impossible poder recuperar-me després del que estava patint. Els primers dies van ser durs, em vaig enfonsar més encara quan vaig haver de retirar-me del Màsters de Catalunya perquè no podia ni caminar; em va fer força mal la retirada, ja que és un torneig en el qual només entren les 8 millors jugadores que han guanyat més punts durant tot l'any i jo vaig ser la primera en classificar-me després de jugar deu tornejos, guanyant vuit finals i quedant finalista en dues més. Quan em va arribar aquesta lesió, vaig tenir la sort de que els meus pares van estar recolzant-me en tot moment, i vaig lluitar per començar a entrenar al màxim el més aviat possible.

2) Vas tenir el recolzament del teu tècnic de la federació i àdhuc, la del tècnic del club?.

Per part del meu tècnic de la federació sí, en canvi, del meu club no.

3) Recordes si et va passar pel cap abandonar el tennis? Per què?.

Sí que se'm va passar pel cap, però vaig tenir a la meva gent recolzant-me i animant-me cada dia. El que em feia molt de mal era observar com la resta de jugadores avançaven i jo no podia ni entrenar; era dolorós, fins que un dia el meu entrenador em va dir que només tenia que mirar per a mi i pensar a donar-ho tot quan estigués bé.

4) Quan et vas retirar d'aquella semifinal en què quasi no podies ni caminar, què et va passar pel cap?.

Vaig reviuire tots els tornejos que vaig fer durant aquell estiu, tot el que vaig tenir que lluitar per poder classificar-me sense esperar-me que mai em pogués passar res de tot allò. Em vaig sentir molt malament, però a la vegada motivada, sabent que al proper any lluitaria una altra vegada per intentar classificar-m'hi i amb moltes ganes d'obtenir grans resultats.

5) Què et va ajudar en aquells moments a seguir lluitant mirant cap endavant?.

Sobretot el meu entorn va estar sempre animant-me, recolzant-me i dient-me que me'n ensortiria i tiraria endavant, Aquestes coses m'animaven a seguir lluitant encara que no pogués entrenar, però el que sobretot m'aportava era no perdre la il·lusió.

ENTREVISTA Nº 4 A LA JUGADORA

1) Quan vas veure que la diferència que abans tenies amb les altres anava minvant, què passava pel teu cap? Raona la resposta.

Que tenia que seguir lluitant i entrenant al màxim com sempre havia fet, i anar seguint el meu camí poc a poc.

2) Davant de l'aparició de tantes lesions se't va passar pel cap en algun moment abandonar el tennis?.

Sí, se'm va passar pel cap varies vegades, però el fet de tenir als meus recolzant-me tant i dient-me coses positives, t'adones que en aquesta vida, tot menys la mort es superable. Hi havia moments en què creia realment que no avançaria, ja que podia acabar de sortir d'una lesió i al cap d'una setmana tornar a caure'n en una altra novament, fet que m'abocava en una fase de desesperació

3) En aquests moments tan durs per a tu vas rebre tot el recolzament que tu necessitaves?.

Vaig rebre el recolzament dels meus i amb això em vaig tenir prou.

4) Tenies algun motiu o motivació per seguir endavant en la competició?

Jo tenia motivació per competir, però quan veia que tot sovint estava lesionada i no podia ni tan sols entrenar, observant com les teves rivals s'entrenen i van avançant, em feia sentir molt de dolor interiorment. Però després, quan em trobava a la pista entrenant o competint intentava gaudir al màxim.

5) Podries anomenar alguns dels moments més durs?

La mort del meu avi em va fer mal a nivell tennístic, ja que ell sempre anava a veure'm com competia i el fet de no veure'l a la grada va representar un moment molt dur per a mi.

La lesió que vaig tenir a l'esquena també va ser un cop dur per a mi, atès que m'obligava a retirar-me durant 3 mesos de les pistes i no va fer gens fàcil. També en un partit que vaig jugar em vaig sentir humiliada per part de tot el grup que havia estat entrenant amb mi durant força temps. Jugava contra una noia que acabava d'entrar en el grup i jo feia tot just una setmana que havia decidit marxar; mentre estava jugant tot el grup em deia coses negatives afavorint tota l'estona a l'altra jugadora. Fou un dels pitjors moments de la meua vida professional, en què mai m'he sentit tan humiliada dins d'una pista de tennis.

ENTREVISTA Nº 5 A LA JUGADORA

1) Et va fer il·lusió anar a entrenar a un club a prop de la teua ciutat per entrenar amb un altre noia? Justifica per què.

Si, perquè era una noia que sempre m'havia guanyat i en aquells moments era superior a mi, i tenia un factor de motivació més, que era poder donar-li guerra abans possible.

2) Quan vas sentir que aquella situació no funcionava? Que vas pensar?.

Que m'havien enganyat. Només vaig entrenar amb aquella noia dues vegades quan se m'havia dit que entrenaria mitja hora cada dia.

3) Quan va aparèixer la llarga lesió dels isquiotibials com la vas viure, que senties, que et preguntaves?.

Amb aquesta lesió em vaig desesperar, cap metge sabia diagnosticar-me la lesió, no sabia que fer, ni on anar, ni el que tenia... no sabia res... Va ser molt dura, estava davant d'una lesió i no sabia quins moviments m'afavorien, quins em podien provocar més mal... Després de recórrer per molts metges de Barcelona, em van dir que provés anar al CAR, hi vaig anar i em van trobar el problema.

4) El fet d'intentar nedar a la platja, anar al gimnàs et va mantenir la il·lusió?.

Si, i tant. No podia estar sense fer res, era impossible, estava passant uns moments bastants tensos i nerviosos i el fet d'anar a nedar o al gimnàs em

distreia. També vaig aprofitar i vaig fer de professora a les estades d'estiu del meu club.

ENTREVISTA Nº 6 A LA JUGADORA.

1) La idea de compaginar sempre el club d'origen i entrenaments fora com ho vivies?. Estaves d'acord en aquesta decisió o ho haguessis fet diferent?.

Jo ho vivia bé, sent humil amb el meu grup d'entrenament del club i comportant-me igual que sempre.

2) Com vas viure quan et van jutjar de "manca d'actitud professional"?

Van ser moments molt durs per a mi. Em van acusar d'una cosa que considero que a mi mai m'ha faltat, que és una bona actitud a pista. Em van menjar el cap cada dia fins que va arribar el dia que els hi vaig dir als meus pares que no volia jugar més a tennis. Era molt dur per a mi anar a entrenar amb dos tècnics jo sola i que només em diguessin tota l'estona que em faltava actitud professional quan crec que sempre ho he donat tot i més als entrenaments. Un dia a la setmana un d'aquests entrenadors i jo fèiem un partit, de vegades guanyava ell i de vegades el guanyava jo. Quan em guanyava ell el primer que feia er dir-ho a tots els socis del club que m'havia guanyat, en canvi, quan el guanyava jo no deia res. Per a mi que aquesta persona digués això a la gent del club, és una falta de professionalitat impressionant.

3) Que et va passar pel cap en aquells dies que et van pressionar en que si no canviaves en un termini curt de temps el tècnic et deixava d'entrenar?

Que volia deixar de jugar a tennis, jo creia que ho estava donant tot i que no era just aquest comportament cap a mi.

4) Se't va passar pel cap d'abandonar definitivament aquest esport?.

Si, cada dia que passava estava més cansada psicològicament i tenia més clar que deixaria de jugar.

5) Vas tenir algú que t'ajudes a tirar endavant aquesta situació o et vas trobar sola prenent decisions?

Com sempre en els moments més complicats que he passat la meva família i els més propers han estat al meu costat en tot moment, aquesta és una de les raons per les quals en aquests moments estic entrenant i competint.

ENTREVISTA Nº 7 A LA JUGADORA

1) Explica amb les teves paraules que vas sentir en aquell club que et van rebutjar?

Em vaig sentir com si no valgués res, com si ja hagués arribat al meu límit, em vaig sentir menyspreada...

2) Després de la conversa amb el responsable, que vas pensar?.

Que si algun dia em donessin l'opció d'anar a entrenar amb ells i em comentessin que es van equivocar, no els voldria ni veure, aquestes persones no tenen opció d'entrada a la meva vida.

3) Quan vas trigar en recuperar la il·lusió per continuar lluitant?

Al cap d'uns dies vaig veure que les paraules d'aquelles persones no em tenien que afectar ja que per a mi sempre han estat i seran uns desconeguts.

4) Creus que és aquesta la millor forma d'ajudar a les jugadores a que millorin o el que fan en aquesta actitud es desanimar-les i en el cas de que no tinguin un suport al costat poden arribar a abandonar?

El que fan es matxacar i trencar la vida professional fent creure coses que no son certes.

5) Si et trobessis en aquestes persones més endavant li diries alguna cosa o no?

Son persones que no vull ni veure i si alguna cosa els hi tinc que dir, és que el treball que ocupen no els hi correspon, ja que moltes esportistes ho deixen per conductes com la d'aquestes persones.

ENTREVISTA Nº 8 A LA JUGADORA

1) Creus que el sentiment de rebuig que vas sentir per part del teu club va ser una realitat, o bé una sensació teva?.

Crec que va ser una realitat i per desgràcia la vaig tenir que viure en la meva pell.

2) Hi va haver algú durant aquesta dura etapa en el teu club que et donés un cop de mà i et recolzés?.

De tantes persones que hi havia, alguna sempre em donava suport i m'animava; cal dir que la gent del meu voltant en cap moment em va deixar de fer costat. Això era el que em motivava a seguir lluitant en cada moment dur que travessava.

3) T'ho vas pensar molt abans de marxar definitivament del teu club de sempre, on vas créixer, on vas aprendre a caminar, a jugar ?.

No m'ho vaig pensar. El meu club sempre serà el meu club, és un sentiment que porto des de fa anys i sempre ocuparà una part del meu cor. Durant molts anys ha format part de la meua vida, en la qual m'hi passava moltes hores. Per circumstàncies del moment, vaig decidir marxar. No podia continuar estant en un club en què la gent em tingués enveja, buscant només qualsevol cosa per atacar-me i enfonsar-me, tractant que tot plegat m'afectés en la meua carrera esportiva. Jo crec que vaig prendre una bona decisió, en cap moment me n'he penedit, i si a la llarga tingués l'opció de tornar-hi, potser amb d'altres persones i tenint la il·lusió renovada, ho faria sense pensar-m'ho.

4) Te'n has penedit algun cop després de prendre la decisió?

Mai, va ser una decisió que vaig prendre en el seu moment i fins ara no me n'he penedit de res. No va ser una decisió presa en calent, sinó que ja portava temps rumiant-ho.

5) Si hi vas algun cop, què sents?

Rés en especial. Quan veig les pistes de tennis, on sempre entrenava em sento com a casa meua, però quan veig a certes persones només sento odi.

6) De tota aquesta vivència que n'has tret per a un futur?.

Que s'ha de fer el menys cas possible a les coses que et puguin dir la gent que et vol mal i que sempre cal lluitar al 100% en qualsevol cosa que et plantegis al llarg de la vida, sigui en la vessant esportiva o no.

ENTREVISTA Nº 9 A LA JUGADORA

1) Sempre has tingut la il·lusió de trobar un equip femení per poder entrenar?.

Sempre ha estat la meua primera opció després d'haver deixat el meu club.

2) Els diferents canvis al llarg dels teus anys com a esportista, s'han decidit sense tenir en compte el que tu pensaves, o bé sempre se t'ha tingut en compte en la presa de les decisions finals i fins i tot t'han deixat participar en les mateixes, sobretot a mesura que has anat creixent?

Jo he estat sempre, en tot cas, la que ha donat el "SI" final per marxar quan ho havia de fer, com també jo també donava el si o el no al club quan volia anar a

entrenar. Crec que un jugador cal que tingui el poder de decisió en aquest aspecte, ja que és ell/a el que entrena, es comunica i sempre es troba allà on pertoca. Cal parlar sempre amb els pares i buscar la millor sortida per a cadascú, però, en tot cas, el jugador ha de donar finalment el "sí" definitiu.

3) Creus que tots els canvis que has fet durant la teva trajectòria esportiva han estat necessaris, o bé algun/s d'ells no ho eren ?.

Cada canvi que he fet era necessari i també penso que és quelcom del qual no me'n penedeixo en absolut. M'he trobat de tant en tant amb algunes situacions adverses, com quan he anat a un club esperant que em satisfessin una sèrie d'expectatives i promeses que després no s'han complert. Tanmateix, recentment m'havia tornat a plantejar un altre cop, si valia la pena haver marxat de l'anterior lloc, tenint en compte que en aquest darrer tampoc m'hi he trobat a gust i crec que no té res a veure una cosa amb l'altra.

4) En aquests moments en què la teva vida esportiva està més orientada fora de la teva ciutat, com et sents?

Em sento bé, amb moltes ganes de progressar i àdhuc, amb molta il·lusió, ja que he trobat per fi un grup de gent molt qualificada que està amb mi i això em motiva.

ENTREVISTA Nº 10 A LA JUGADORA

1) Seria interessant que en aquest apartat fessis un resum de les teves principals alegries, moments durs i de decepció, així com d'altres que han esdevingut claus al llarg de la teva vida esportiva fruit de la teva experiència. Quins creus que podrien ser els punts de millora per tal de poder mantenir a les noies durant més temps competint en aquest esport?

Els moments més cabdals durant la meua vida com a jugadora han estat els següents:

- *El dia que vaig guanyar el Màster a Cornellà. Va ser un moment important per a mi, era un deute que tenia amb mi mateixa degut a que l'any anterior em vaig haver de retirar per una lesió i llavors, em vaig prometre que a l'any següent el tenia que guanyar, com així va ser. Va ser un moment d'alegria i satisfacció personal per haver-me superat i deixar enrere l'espina que duia clavada a dins.*
- *Un altre moment important per a mi, va ser quan en un mateix any vaig quedar campiona provincial infantil, cadet i júnior. Com a premi, em van fer sortir al camp del Nàstic a recollir una pilota de futbol firmada per tots els jugadors de la plantilla i me la va entregar l'Abel Buades (era el meu jugador preferit) abans de començar el partit. Cal que us digui que a banda del tennis, tinc també passió pel futbol.*

Els moments més durs han estat les lesions continuades i la solitud amb què les he viscut.

Principalment, quan un jugador/a és petit i ho guanya tot, no li pots fer creure que és el millor, perquè en el moment en què falla alguns partits sents d'immediat crítiques constants de persones que mai t'ho esperaries. El millor és que el jugador gaudeixi amb tot el que fa sense prestar gens de cas al que pugui opinar qualsevol de l'exterior (excepte el tècnic), que, en tot cas, no té ni idea del mal que pot arribar a fer al jugador/a amb els seus comentaris sobre el que ell creu que caldria fer; ans al contrari, a la llarga tot això només li perjudica a la jugadora, generant-li una pressió extra, que comporta entre altres coses: desil·lusió, moments de dubtes i tota una colla de sentiments negatius de diversa índole.

CAPÍTOL 7

DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

1. Discussió
2. Conclusions
3. Diari d'una jugadora: apunts conclusius
4. Propostes de línies d'investigació

1. Discussió

En aquest apartat comentarem les dades més significatives d'aquest estudi en relació a altres investigacions i al marc teòric en el que es recolza la nostra investigació.

En primer lloc exposarem els resultats més rellevants tenint en compte els objectius proposats al començament de la nostra investigació.

Recordem que els objectius generals eren:

- Conèixer els aspectes que més influeixen en la millora de les jugadores de tennis durant l'etapa semiprofessional.
- Verificar l'evolució del tennis femení al llarg de les dues últimes dècades.
- Conèixer les causes de la manca de referents en el nostre país.

Objectiu 1. Conèixer els aspectes que més influeixen en la millora de les jugadores de tennis durant l'etapa semiprofessional.

Destacarem que un gran nombre dels nostres tècnics són partidaris de fer participar a les jugadores en el seu procés d'aprenentatge, sense oblidar però, el control del tècnic. Lligat amb això el tipus de tècnic predominant és el democràtic, aquest tracta a la jugadora com un veritable subjecte actiu fent-la participar en la presa de decisions en el seu camí professional. Aquests resultats estan en la línia dels estudis d'autors com Fuentes, Sans, Ramos, Julian i Del Villar (2003), Lorenzo (1997), Garcia (1987) que consideren que la esmentada participació en la presa de decisions de la jugadora fa que augmenti la motivació intrínseca d'aquesta i, conseqüentment, el seu rendiment esportiu.

Respecte les jugadores, hem constatat que necessiten una bona relació amb el seu tècnic. Aquests resultats recolzarien les conclusions del estudi de Moreno (1997), de Pieron (1988) i Serpa (1998) on destaquen la importància de crear un clima positiu i d'una bona entesa entre jugadora i entrenador per poder aconseguir el màxim rendiment de les esportistes.

En relació a la capacitat de la jugadora de mantenir la concentració al llarg d'un partit tenim gairebé la meitat dels tècnics mostra del estudi que ens confirmen que les jugadores al llarg d'un partit no estan concentrades d'una manera constant si no que hi ha moments que si i hi ha moments que no. Així mateix, la meitat de les jugadores actives confirmen que els hi costa mantenir la concentració al llarg d'un partit i ho acusen a l'estat anímic d'aquell moment. Aquest resultat està en la línia de les característiques psicològiques que proposen Budó (2009) i Crespo (2007) quan ens comenten la necessitat de mantenir la concentració al llarg d'un partit, la importància de tenir una gran força mental i la necessitat de tenir un bon entrenament mental per superar les

dificultats emocionals que es presenten en una competició. Per això és molt important l'entrenament de la concentració.

La meitat dels tècnics entrevistats ens confirmen la utilització d'eines per l'ajut de la concentració. En aquest sentit, les més usades són les rutines, la visualització i la focalització. La tècnica més usada són les rutines utilitzant-les abans, durant i després de la competició, sent les més freqüents abans de la competició els escalfaments, estiraments, durant la competició mirar les cordes, eixugar-se amb la tovallola i a l'acabar el partit els estiraments per la tornada a la calma. Per un altra banda hem obtingut una relació significativa entre el manteniment de la concentració i l'ús de les rutines. Podem corroborar aquest resultat amb els estudis de Williams (1984), que afirma que l'ús de tècniques milloren el rendiment, Crespo (2007) comenta la gran importància de la visualització per l'entrenament de la concentració i Budó (2009) quan classifica les qualitats psicològiques que ha de tenir una tennista on inclou les rutines per la millora psicològica de la jugadora.

En relació a la titulació dels nostres tècnics, els resultats mostren que més de la meitat d'ells tenen una formació tennística molt reduïda des de instructors, monitors, tècnics de primer nivell o només la pròpia experiència.

Aquest resultat està en la línia del estudi d' Ibañez Godoy (1996) que en la seva tesi sobre la influència de la formació formal i no formal dels entrenadors comenta que en Espanya hi ha poca tradició acadèmica per part dels tècnics, ja que molts cops un jugador quan deixa la competició passa directament a desenvolupar el paper d'entrenador sense cap tipus de formació prèvia.

Seguint amb l'àmbit de la formació permanent part dels tècnics del nostre estudi veiem que el percentatge més alt del tècnics combinen les tres vies de formació, recordem que aquestes eren: la heteroformació, la interformació i l'autofomació. El segon grup de tècnics comenten que ells intenten aprofitar al màxim quan estan de torneig, es a dir, la interformació ja que disposen de molt de temps lliure per llegir i compartir experiències amb d'altres tècnics. Aquestes dades recolzarien els estudis d'autors com: Debesse (1982), Fuentes (2001), Nelson, Cushion i Petrac (2006).que assenyalen com a principals vies de formació les anomenades anteriorment. Per un altra banda Sáenz-López, Gimenez i Sierra (2000) consideren totalment necessari que els tècnics han d'estar ben formats i a més a més han d'estar en formació permanentment per estar actualitzats.

Un altre aspecte a destacar és el domini del feedback positiu. La majoria de les jugadores del nostre estudi afirmen que la majoria de feedbacks que reben durant els entrenaments són de caire positiu. Aquest resultat està totalment d'acord amb els estudis de Claxton (1988), en el seu estudi compara el nombre i el tipus de feedbacks entre els entrenadors de baix i alt nivell i arriba a les conclusions de que els entrenadors d'alt nivell envien més feedbacks que el entrenadors novells.

Objectiu 2. Verificar l'evolució del tennis femení al llarg de les dues últimes dècades.

En relació al nombre de tècnics del nostre estudi dels 28 trobem que només dos són noies i la resta són nois resultant un percentatge de 92,9% pels nois i un 7,1 per les noies. Aquest percentatge està en la mateixa línia que les dades que ens presenta Fuentes en la seva tesi a l'any 2001 on analitza la formació dels entrenadors de tennis d'alta competició. En el seu estudi el percentatge és de 95% per tècnics masculins i 5% per tècnics femenins.

Respecte a si el treball de la intensitat, el volum i la recuperació de les sessions responen a la realitat del joc. Hem obtingut les dades que la meitat dels nostres tècnics si que intenten aconseguir que els entrenaments tinguin una bona transferència en els partits, és a dir, a la situació real de joc. Aquest resultat coincideix amb els estudis de Ripoll (1989). La mateixa autora va fer un estudi amb jugadors de tennis taula arribant a la conclusió d'integrar l'entrenament a la situació real de joc i intentar mantenir una correlació entre el que passa durant l'entrenament i en la competició, Jimenez (2001) afirma que l'ensenyament dels esports han de contemplar les característiques reals del joc, d'aquesta manera es podrà integrar els aprenentatges a la lògica interna del joc. Fuentes (2003) destaca la importància de plantejar les sessions a un ritme real de joc per facilitar el pas a la competició, Seirul-lo (2003) assenyala que l'entrenament s'ha d'integrar a la situació real de joc. Podem concloure que tots coincideixen que com més similar sigui l'entrenament al partit, més fàcil serà per la jugadora competir.

Tanmateix, un terç dels tècnics del nostre estudi fan els entrenaments de manera integral, és a dir, treballen els quatre components com una globalitat i no pas cada un d'ells per separat. En aquesta mateixa línia estaria el poder aconseguir que la programació dels quatre components que formen el tennis, fossin conjuntes. Així doncs, els resultats del nostre estudi ens dona que només una quarta part dels tècnics fan les programacions dels quatre components respectant les mateixes pautes de programació, adaptant-se a cadascuna de les jugadores per assegurar-se d'aquesta manera una progressió adequada i el més efectiva possible. Aquestes dades estarien lluny de les afirmacions de Shonborn (1983) que considera al cos humà com una globalitat on es relacionen diferents parts com són: la tècnica, la tàctica, el físic i la part mental, En la mateixa línia tenim a Stojan (1988) defensant l'entrenament moldejat, aquest ens diu que l'entrenament ha de simular el més possible la realitat del joc, en la mateixa línia tenim a Balaguer (1996) diu textualment " si los jugadores consiguen armonizar los diferentes aspectos de su entrenamiento y entienden que en su funcionamiento no existe separadamente lo técnico de lo táctico ni de lo psicológico, sino que es una acción conjunta de todos estos aspectos lo que permite que se proyecte como un todo integrado" i per últim, Jimenez (2001) ens diu que les situacions d'ensenyament dels esports haurien de contemplar les situacions reals de joc

Tanmateix, en quan a la preparació física només una quarta part dels tècnics del nostre estudi respecten i tenen en compte la individualitat de cada jugadora.

Aquesta proposta està lluny dels estudis fets per Seirul-lo (2005) on diu que la planificació ha de ser única, específica, personalitzada i temporalitzada. Per un altra banda la meitat de les jugadores actives tenen preparació física diàriament. Aquest resultat reforça l'augment en importància d'aquest component al llarg d'aquesta dècada. Això ho podem veure, en les gràfiques d'evolució dels diferents components, podem corroborar que el component físic ha passat de ser l'últim component en la dècada passada a ser el predominant en el tennis actual.

Objectiu 3. Causes de la manca de referents o models en el nostre país.

En referència a l'existència de l'equip tècnic de la jugadora, gairebé la totalitat dels tècnics ens responen que tots estan recolzats per un equip tècnic. Aquests resultats recolzarien les conclusions dels estudis de Crespo (2008) on l'autor està d'acord en que cada especialista ha de treballar la seva àrea i sempre sota la coordinació del entrenador.

En relació al tipus de motivació, podem comprovar en el nostre estudi que la millor motivació per les jugadores és la intrínseca, és a dir, la que va dirigida a la tasca recordem que en aquest cas el més important es jugar a tennis, el saber gaudir del esport i ser capaç de superar-se dia a dia. Aquest resultat està d'acord amb els estudis realitzats per Crespo (2007), Nicholl (1989) i Dweek (1986) que defensen la postura de que l'orientació envers la tasca és la més eficaç i no pas la motivació extrínseca lligada a aspectes externs com: diners, fama entre d'altres.

Veiem en el nostre estudi com hi ha molts més tècnics masculins que tècnics femenins, el percentatge de tècnics masculins és de 82,9% a diferència dels femenins que és d'un 7,1%. Aquesta dada coincideix amb les dades obtingudes per Fuentes (2001), la proporció en el seu estudi era de 95% tècnics masculins i 5% de tècnics femenins.

En relació a la manca de referents, alguns tècnics comenten que una de les raons de la manca de jugadores situades en el més alt del *ranking* WTA és per la manca de treball estratègic, aquesta afirmació confirma el que ens diu Budó (2009) quan aconsella a les nostres jugadores a banda de utilitzar la força i la potència també la necessitat d'ampliar la varietat de cops, d'aquesta manera les jugadores podrien tenir opcions de contrarestar el joc de les jugadores de l'Europa de l'Est, recordem que aquestes ocupen en aquest moment les millors posicions del *ranking* mundial.

2. Conclusions

Al llarg d'aquesta tesi doctoral hem anat perfilant un interessant camp d'estudi i, s'han establert una sèrie de conclusions que ens ofereixen la possibilitat de comprendre alguns dels fenòmens que experimenten determinats entrenadors i jugadores de l'esport del tennis. En aquest capítol, exposarem aquelles conclusions que considerem de major rellevància així com les implicacions d'aquest estudi.

Envers al Objectiu General 1. Conèixer els aspectes que més influeixen en la millora de les jugadores de tennis durant l'etapa semiprofessional

- Mes de la meitat dels tècnics del nostre estudi donen participació a les seves jugadores en el seu camí d'aprenentatge, la única condició és que el tècnic va controlant tot el procés. Depenent del grau de la maduresa de la jugadora se li dona més o menys participació. Així doncs, està clar que com menys rígida sigui la disciplina imposada més implicació tindrà la jugadora en el seu propi procés d'aprenentatge.
- Les jugadores són conscients de que és necessari mantenir una molt bona relació amb els seus entrenadors, fet que sabem és molt important en les noies. Aquesta bona relació entre ambdós serà un aspecte que ajudarà a la jugadora a seguir avançant en aquest camí tan difícil com és l'esport del tennis.
- Actualment el suport tècnic que reben les jugadores actives durant els partits és superior al que reben temps enrere. Podria dir-se que la raó està en la societat actual que tendeix a sobreprotegir als joves en general. És convenient tenir en compte que ha de ser la jugadora qui ha de cercar en un partit l'estratègia per superar o dificultar el joc de la rival i no ha de ser el seu entrenador qui li ha de dictar com fer-ho, d'aquesta manera ajudarem a formar jugadores autònomes.
- El tipus de feedback més utilitzat és el positiu i el moment que més apareix és durant i després de l'execució de l'exercici. Recordem que gràcies a aquests tipus de feedback la jugadora sempre estarà motivada per seguir avançant dins dels entrenaments i, per tant, en la competició.
- La majoria dels entrenadors intenten trobar el moment adient per fer l'anàlisi després del partit ja que d'aquesta manera es reforça els aspectes més positius de la jugadora i ajuda a corregir les seves errades. De fet, els comentaris del partit no han de servir de res més que per avançar i millorar i no pas per enfonsar-la, com de vegades succeeix. Esperar i trobar el moment ideal no vol dir deixar de dir la realitat, si més no, si canviarà la forma de abordar-ho.

- En els moments complicats en la vida de l'esportista s'observa que, actualment, els entrenadors intenten apropar-se a la jugadora molt més que anys enrere intentant parlar amb ella, donant-li ànims i d'altres accions que milloren la seva relació interpersonal.
- Hi ha moltes tennistes que reben l'entrenament psicològic pel mateix tècnic, les raons són vàries, entre d'altres podem senyalar la manca de pressupost de la jugadora per a fer front a aquest servei i per un altra banda és la persona que està més a prop d'ella, en definitiva, qui més la coneix. Tanmateix, hi ha d'altres jugadores que el suport psicològic el reben d'un especialista en moments concrets que el tècnic no sap com ajudar-la. En efecte, una de les mancances que tenen les jugadores del nostre estudi és el manteniment de la concentració al llarg d'un partit, degut a: l'estat anímic de la jugadora, a les "males sensacions", a la pèrdua de serenitat, a la mateixa competició entre d'altres, per això, l'entrenament mental és tan important en aquest esport.
- Les tècniques més usades per treballar la concentració són: les rutines, la visualització i la focalització. La majoria de les jugadores usen les rutines en els tres moments importants d'un partit: abans, durant i després del partit. Ho fan amb els estiraments abans i després del partit i durant el partit mirant les cordes de la raqueta, eixugant-se amb la tovallola i botant la pilota abans de sacar. Recordem que hi ha una relació significativa entre l'ús de les rutines i el manteniment de la concentració. Així mateix, cal recordar que hi ha una tendència a que la visualització ajuda a millorar la concentració però en canvi l'ús d'aquesta s'utilitza molt poc. En aquest sentit, la pràctica de la visualització s'hauria de fer en tres moments: abans del partit per visualitzar jugades, abans de sacar i per últim a la espera de restar. Constatem que és una tècnica que s'hauria de treballar més per la seva efectivitat i ajuda en l'augment i manteniment de la concentració.
- En quan a la formació dels tècnics en el nostre estudi, un 46,50% d'ells tenen titulacions de monitor nacional, instructor i la pròpia experiència. La màxima titulació, mestra en tennis, la tenen només sis dels tècnics del nostre estudi.
- En quan a la formació permanent dels tècnics del nostre estudi constatem que onze d'ells opten per la combinació de les tres vies: l'autoformació, l'heteroformació i la interformació, seguit en segon lloc dels que combinen l'autoformació i la interformació.

Respecte al objectiu general 2. Verificar l'evolució del tennis femení al llarg de les dues dècades.

- La meitat dels tècnics del nostre estudi respecten els paràmetres d'intensitat i volum intentant que siguin el més semblants a la realitat. En efecte, com més semblant sigui l'entrenament al partit real més fàcil serà per a la jugadora fer aquesta transferència cap al joc real. En relació a les pautes de recuperació, els resultats han estat similars, és a dir, només la meitat dels tècnics intenten que aquestes siguin el més similar possible a la realitat del joc.

- Una quarta part dels tècnics intenten fer una programació conjunta dels quatre components del esport estudiat. La resta intenten agrupar la part tècnica amb la tàctica i deixen la part física i la mental a banda o estableixen d'altres combinacions. En aquest sentit, cal recordar la importància del entrenament global, moldejat o integral per facilitar més la competició a les jugadores.
- Referent a la preparació física, només una quarta part dels tècnics la fan de manera individual intentant respectar les característiques de cadascuna de les jugadores. Recordem que el treball de la part física en el tennis és el component que més ha evolucionat en els últims anys per això la seva importància en els entrenaments és molt destacada. Així doncs, la millor forma de treballar-la és fent una part general per a tothom per passar després a una part específica respectant l'estructura muscular de cadascú, la tipologia i d'altres aspectes.
- En el nostre estudi, el preparador físic treballa amb l'equip tècnic de forma més regular que respecte a anys enrere i la freqüència d'intervenció setmanal també és més alta. No obstant, hi ha jugadores del nostre estudi que no tenen el servei d'un preparador físic fet que dificulta en el seu rendiment ja que la demanda física del tennis actual és molt elevada i és del tot necessari la participació d'un especialista per assegurar un bona evolució.
- Respecte a la freqüència de la preparació física, la majoria de les jugadores actives del nostre estudi la fan diàriament amb el seu preparador físic.
- Recordem que el treball compensatori té la funció d'evitar lesions i mantenir el cos en perfectes condicions per quan la jugadora deixi la competició. Un 59,09% el fan amb una freqüència de dos o tres cops per setmana. Per tant, en les sessions de preparació física s'hauria d'incloure el treball compensatori de manera diària.
- Una dada a millorar és que un 22,73% no fan treball compensatori o només quan apareix un lesió.
- La meitat de les jugadores del nostre estudi fan doble sessió d'entrenament, és a dir, repartit entre matí i tarda en funció del moment de la temporada, d'aquesta manera dediquen al matí al treball tècnic per acabar amb la preparació física i per la tarda és un tipus de treball més tàctic i d'assaig de jugades preparades. L'altra meitat, la fan en una sola sessió donat que algunes estan encara cursant estudis obligatoris. És millor poder entrenar a doble sessió ja que així la qualitat és més alta que fer tot l'entrenament concentrat matí o tarda.
- La variació dels components de l'esport del tennis han anat variant en aquestes dues últimes dècades. Així doncs, veiem que el component tècnic era el més important en la dècada dels anys 90 passant actualment a ser el tercer en importància. El component tàctic que ocupava el segon lloc en la dècada anterior actualment ocupa la última posició, el component físic que abans ocupava la última posició ara ocupa el primer lloc i per últim el

component mental que abans ocupava el tercer lloc actualment ocupa el segon lloc per darrere del component físic.

- Podem observar la gran importància de tenir un preparador físic als equips tècnics, tenir cura de la part mental i ser capaços d'enriquir la tàctica per no caure només amb aspectes com la força i la potència.

Envers l'objectiu general 3 sobre les causes de la manca de models o referents femenins del tennis en el nostre país:

- Per manca de pressupost alguns tècnics treballen en solitari amb la seva jugadora. Un terç de les jugadores de l'estudi tenen un equip tècnic al seu voltant. L'equip tècnic més freqüent està format per: l'entrenador, l'*espàrring* i el preparador físic.
- La quarta part dels tècnics del nostre estudi tenen una preferència per l'entrenament femení, la resta els hi es igual entrenar nois que a noies.
- La mobilitat actual en la classificació és deguda a la gran competència que hi ha entre jugadores fet que en la dècada anterior no existia. Actualment el nivell està més igualat, l'exigència física és molt alta juntament amb la necessària fortalesa mental que es necessita per mantenir-se a en els primers llocs de la classificació. En canvi, anys enrere hi havia un grup de jugadores que pràcticament eren inamovibles, ja que entre elles i les que anaven per darrere hi havia una gran diferència de nivell i això produïa una classificació més estable. En efecte, en la dècada dels anys 90 veiem que la jugadora Steffi Graff va estar 377 setmanes com a número 1 del món o la Martina Navratilova 331 setmanes i a mesura que passen els anys veiem que a la meitat de la dècada dels anys 2000 Justin Hennin ha estat 117 setmanes com a número 1, a Anna Ivanovic que es va mantenir 12 setmanes com a número 1 o Jennifer Capriatti que va estar com a número 1 durant 17 setmanes.
- Espanya estava situada en tercer lloc dins de la classificació mundial per països en la dècada dels anys 90 amb 14 jugadores *top 200*, en canvi en la primera dècada del 2000 passa a ocupar la vuitena posició amb només 7 representants *top 200*.
- Més de la meitat de les jugadores que van abandonar el tennis per manca de projecció ens diuen que no van sentir gairebé mai el suport del tècnic durant les competicions. Recordem que aquest suport s'ha de sentir com algú que ha d'ajudar a la jugadora a ser autònoma.
- Més de la meitat de les jugadores que van abandonar per manca de projecció rebien el suport psicològic per part del seu tècnic i eren jugadores que els hi costava molt mantenir la concentració en els partits.
- Més de la meitat de les jugadores que van abandonar el tennis per manca de motivació no tenien psicòleg. També ens diuen que mai van sentir el suport

tècnic durant els partits, no obstant recorden la seva relació amb el tècnic com a bona.

- Gairebé tots els entrenadors coincideixen en que la millor motivació que ha de tenir una jugadora per mantenir-se en el circuit professional ha de ser la combinació entre la motivació extrínseca i la intrínseca, amb un domini més alt de la intrínseca, és a dir, pel bon joc i pel plaer de jugar. Per a que la jugadora tingui aquesta motivació el treball és del tècnic, ha de parlar amb ella, estimular-la sempre i ajudar-la en les dificultats que aniran sorgint pel camí.
- Una tercera part dels tècnics consideren que les jugadores del nostre estudi tenen una manca de sacrifici per poder contrarestar el alt nivell de les jugadores de l'Europa de l'Est. L'altre part dels tècnics afirmen que sí existeix un sacrifici de les nostres jugadores però aquest hauria de ser més alt.
- La societat espanyola influeix en aquesta manca de sacrifici anomenat anteriorment. És una societat caracteritzada per aspectes com valorar excessivament la comoditat, molt materialista i on el sacrifici pràcticament no hi té cabuda. En canvi la disciplina en els països de l'est ajuda a que les jugadores lluitin i s'esforcin al màxim per arribar al més alt de la classificació.
- La quantitat de tornejos que hi ha actualment a Espanya són suficients però podem veure la quantitat de buits en els quadres femenins. Això és sinònim de la manca de noies en els circuits.
- Econòmicament, el tennis, és un esport molt car per famílies de nivell adquisitiu mig. Si no es té una bona classificació o una gran projecció esportiva no es rebem ajuts i llavors totes les despeses recauen en les famílies. Si una jugadora no destaca a l'edat que es considera que ho ha de fer ho té molt difícil poder continuar.
- És cert que falten models o referents al nostre país però en canvi, últimament hi ha un volum més gran que abans de jugadores situades entre les 100 millors del món. Els motius d'aquesta manca de jugadores situades en les primeres posicions és per la manca de tècnics femenins, per la manca de jugadores competitives i per la manca de treball del component estratègic. En efecte, el nostre tennis no pot ser només basat en la força i la potència si no que hem d'ampliar-lo amb els recursos tàctics. A més recursos més opcions de poder trencat el joc de la contrincant.
- Un altra conclusió, segons els entrenadors del nostre estudi, és que s'hauria d'entrenar de manera diferent als nois que a les noies. Afirmen, que des de petites s'ha de educar a les noies amb l'aspecte competitiu que s'observa de forma natural amb els nois i en canvi elles no el tenen arrelat.
- Els tècnics han de respectar el ritme d'evolució de cada jugadora, ja que per no complir els terminis d'edat i nivell establerts, la jugadora ja deixi de tenir opcions per aconseguir una bona classificació. Hi ha jugadores que per maduresa o per facilitat evolucionen de molt joves però ni ha d'altres que necessiten més temps per a poder progressar i és això el que el tècnic ha de

tenir la paciència de respectar sempre i quan la jugadora sigui seria en els entrenaments i és comprometi amb el sacrifici.

3. Diari d'una jugadora: apunts conclusius.

Primer de tot, cal plantejar la impossibilitat en un sentit estricte, d'extrapolar una vivència personal a l'àmbit general. Tot i això la lectura del diari ha generat un seguit de reflexions que podríem considerar conclusives..

Aquestes reflexions les relacionarem amb el diari de la jugadora, les respostes d'ella i les diferents entrevistes.

- Tant el tècnic com la jugadora s'han de caracteritzar per fer gala de la màxima humilitat, atès que serà aquesta la principal qualitat que els permetrà avançar de debò. Davant de qualsevol dificultat sobretot el tècnic, aquest ha de ser capaç de demanar ajut i tractar de no perjudicar a la jugadora. Reconèixer les pròpies mancances no és sinònim d'aparèixer davant de la jugadora com un mal tècnic. Aquesta reflexió està recolzada pel mateix diari capítol 6, gener 2006.
- El tècnic s'ha de caracteritzar per ser honrat i no prometre coses a la jugadora que mai s'esdevindran, ja que això pot provocar la frustració i conseqüentment, la ruptura de la relació professional entre els dos. (Diari d'una jugadora enquesta nº 5 pregunta nº 2 i enquesta nº 9.)
- Considerem que els tècnics mai haurien de dir a una jugadora que és la millor. Cal ser molt prudent com a jugador i també com a tècnic; hem de recordar que ens trobem en un terreny bellugadís: allò que avui és molt bo pot canviar demà sobtadament; sense oblidar que ens trobem en tot moment davant de persones. Aquesta reflexió està reflectida al capítol 6 del diari de la jugadora (setembre 1997). En canvi si que cal animar sempre a la jugadora a superar-se i no, en canvi, a fer-la viure fora de la pròpia realitat (Diari d'una jugadora, capítol 6, setembre 1987).
- Els tècnics han de treballar al màxim per poder donar el millor a les seves jugadores i si això implica de vegades la seva renúncia envers a elles perquè puguin ingressar en un altre indret que afavoreixi el seu desenvolupament esportiu, cal que les ajudin plenament a prendre aquesta decisió (Diari d'una jugadora, capítol 6, setembre 2004 i temporada 2005).
- És a través d'un document com el diari que ens podem adonar de fins a quin punt és important trobar el recolzament de la gent amb qui sempre s'ha entrenat i no pas sentint el rebuig, l'abandonament i la fredor de les persones que no han assolit les mateixes. (Diari d'una jugadora entrevista 3 pregunta nº 5 i entrevista nº 6 pregunta nº 5).

- El diari confirma el que ja hem assenyalat en el marc teòric i en el treball de camp que ha donat contingut a aquest estudi és molt important tenir una bona relació amb el tècnic. Aquest aspecte l'assenyalen de forma insistent les noies, essent menys important pel que respecta als nois. Quan la jugadora intueix que la relació amb el seu tècnic no és la que voldria, se sol acusar una baixada del rendiment. Per una altra banda, l'entrenador hauria de regular molt bé aquesta relació i mai donar peu a que a jugadora pugui pensar que ell és un amic. sentiment, des de la psicologia d'una adolescent, les trobem sovint en el diari, especialment en el capítol 6, temporada 2005 i setembre 2007.
- Lligat amb l'apunt anterior, podem afegir que els tècnics cal que s'ajustin a un perfil de maduresa important, així com a un equilibri emocional òptim per ajudar a les jugadores en aquest camí difícil. (Diari d'una jugadora entrevista nº 3 pregunta nº 2 i gener 2006 entrevista nº 6 pregunta nº 2).
- Quan una jugadora pateix una lesió mai se l'ha de mantenir apartada de l'àmbit esportiu que l'envolta, procurant fer tot el que calgui perquè aquesta afecti el mínim a l'estat emocional de la jugadora, d'aquesta manera mantenint-la lligada a l'entorn d'entrenament l'ajudarem a mantenir la il·lusió i la motivació perquè es refaci el més aviat possible. Viure la solitud davant l'aparició d'una lesió perllongada, és motiu més que suficient com per perdre la il·lusió de continuar endavant. Recordem que és vital mantenir tant l'activitat física com el recolzament de la família, del tècnic i dels companys d'entrenament. (Diari d'una jugadora, capítol 6, novembre 2009 i entrevista nº 5 pregunta nº 4).
- És important que l'entrenador sigui capaç de trobar el moment i la forma més adients per tal de fer els comentaris post partit. La jugadora motiu del nostre estudi va patir aquesta situació, essent això quelcom que ella mateixa va reclamar al seu entrenador. Com hem dit abans els comentaris post partit han de servir per ajudar a avançar i millorar però no pas per enfonsar. (Diari d'una jugadora, capítol 6, temporada 2007).
- La majoria dels tècnics no són capaços de reconèixer gairebé mai les seves pròpies mancances per intentar esmenar-les, sinó que més aviat creuen que poden fer qualsevol tasca com: coordinar una escola, organitzar activitats i d'altres. Al mateix temps, han de procurar mantenir sempre una relació professional equànime envers les seves jugadores i mai demostrar tenir preferències per alguna d'elles. (Diari d'una jugadora, capítol 6, setembre 2007 i l'entrevista nº 1).
- Si una jugadora no encaixa en un grup determinat d'entrenament cal dir-li, però de la manera més suau possible; no oblidem mai que ens trobem davant de persones en fase de formació. (Diari d'una jugadora, capítol 6, agost 2009).
- Cal no jutjar mai ni dir-li a una jugadora que abandoni el tennis de competició. Si la jugadora té il·lusió i ganes d'entrenar cal que segueixi i no hi ha d'haver pas ningú que s'interposi ni aturi aquesta il·lusió. (Diari d'una jugadora, capítol

6, agost 2009). Ningú s'ha de sentir amb capacitat de preveure el futur tennístic de cap jugadora, recordem que en el nostre estudi hem comentat que només el 50% de les jugadores que tenen projecció en edats infantils segueixen després en una projecció ascendent. (Diari d'una jugadora, entrevista nº 7 preguntes nº 1 i 4).

- És important que la família recolzi en tot moment a la jugadora, animant-la en els moments més difícils i oferint-li tot el suport necessari al llarg de la seva vida esportiva. (Diari d'una jugadora entrevista nº 2 pregunta nº 3, entrevista nº 3 pregunta nº 1 i entrevista nº 4 preguntes 2 i 3).
- El tècnic no ha de tractar diferent a una jugadora pels seus èxits esportius que a la resta. El que si cal que premiï, és l'esforç i el sacrifici demostrat en els entrenaments. (Diari d'una jugadora, capítol 6, 1997, 1998).
- La nostra jugadora sempre ha tingut el desig de poder entrenar dins d'un grup femení i a poder ser de més nivell que ella, encara que això l'ha obligués a treballar i esforçar-se molt per aconseguir el nivell desitjat. Suposem que per les noies en aquestes edats tan difícils és important el poder compartir els entrenaments amb d'altres jugadores. (Diari d'una jugadora, capítol 6, setembre 2010, entrevista nº 9 pregunta nº 1).
- Les lesions han de servir per saber assaborir al màxim els bons moments de forma i no pas per enfonsar-se. (Diari d'una jugadora, capítol 6, temporada 2007, enquesta nº 3, pregunta nº 3).
- Un tècnic no pot jutjar o etiquetar a una jugadora amb adjectius que ni ell mateix coneix el seu significat. En tot cas, cal que sigui molt tolerant davant d'allò que pugui esdevenir diferent o singular, però a la vegada, cal que sigui sempre exigent amb les jugadores que no s'esforcen al màxim. (Diari d'una jugadora, capítol 6, setembre 2009. Entrevista nº 6, pregunta nº 2).
- La jugadora tal com ha quedat demostrat en el nostre estudi, considera important el fet de participar activament en totes les decisions que afectin a la seva carrera esportiva. (Diari d'una jugadora entrevista nº 8 pregunta nº 4 i entrevista nº 9 pregunta nº 1). Aquesta reflexió la podem trobar també com a resultat dels qüestionaris als tècnics entrevistats.
- Per acabar destacarem una frase que ha comentat la jugadora en el seu recull de moments importants, frase que ens hauria de fer reflexionar sobre les fronteres entre l'esperit esportiu i uns paràmetres basats en la productivitat: **“El guanyar es va convertir en una obligació”**. (Entrevista nº 1 pregunta 3).

4. Propostes de futur i possibles línies d'investigació.

- Qualsevol investigació planteja noves possibilitats d'estudi gràcies a les conclusions i resultats obtinguts. En aquest apartat farem un intent de plantejar nous camins d'investigació. També és interessant fer la descripció de les dificultats trobades al llarg del nostre estudi.
- En quan a les dificultats hem d'acceptar la limitació en quan al mostreig tant de jugadores actives com retirades. La raó de les jugadores actives és que durant els tornejos es comporten una mica esquerpes a fer alguna cosa diferent a les seves rutines habituals. Molts cops necessitaven el vist i plau dels seus tècnics per que poguessin omplir els qüestionaris. En quan a les jugadores retirades la dificultat que ens vam trobat va ser que el qüestionari era enviat via correu electrònic amb una carta explicativa de l'objectiu del nostre treball i molts cops es van qüestionar la serietat del treball.

Per un altra banda podríem obrir una sèrie de propostes d'investigació en relació al nostre tema d'estudi.

- Seria interessant fer un estudi psicològic de les noies en l'etapa dels 12 als 20 anys per saber quins son els aspectes principals que podria incidir un tècnic i la forma de fer-ho, per intentar, allargar la vida esportiva de les jugadores.
- Hem pogut constatar que les noies necessiten el recolzament del seu tècnic d'una manera bastant constant per a que elles es trobin en condicions de rendir el màxim tant en els entrenaments com en la competició. En aquesta línia seria interessant estudiar a fons aquesta influència en el rendiment de les esportistes considerant en tot moment la importància de que assoleixin una autonomia.
- Un altre motiu d'investigació podria ser contrastar la metodologia tradicional que encara actualment s'utilitzen en molts clubs i acadèmies de tennis amb els sistemes d'ensenyament més actius i més propers a la realitat del joc, així doncs, poder fer un anàlisi comparatiu de cara al rendiment en competició entre els centres que utilitzen metodologies més rígides i centres on s'usen més metodologies més actives.
- Tanmateix, seria interessant fer un estudi comparatiu entre les jugadores que reben una preparació física general i específica tenint en compte les característiques corporals particulars. Poder fer un estudi comparatiu de la seva progressió física en quant a lesions, millora i d'altres aspectes d'estudi.
- Per últim, seria convenient fer un estudi en grups mixtes si realment les noies reben un entrenament específic per a elles o bé l'entrenament es tant per uns com pels altres. Recordem que hi ha un conjunt de tècnics en la nostra investigació que creuen que les noies no haurien d'entrenar igual que els nois, d'aquesta manera afavoriríem la seva progressió i millora.

CAPÍTOL 8

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografia

AGUIRRE, Y. y JARDÓN, F. (2001). *Instrumentos de medición de la motivación*. Universidad Autónoma de Mexico. México.

ALAMTOS, A. (1998). *Teoría y práctica de la encuesta*. Alicante: Club universitario y Cedeal.

ALCARAZ, R. (2009). "El *mentoring* como medio formativo en la educación del entrenador de baloncesto". *Revista Internacional de ciencias del Deporte*. Vol. V, nº 15. 35-45. www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde

APARICIO, J. (1998). *Preparación física en el tenis*. Madrid: Gymnos.

ARRANZ, J.A. ANDRADE, J.C i CRESPO, M. (1993). "La técnica del tenis. Madrid". *COE. Tenis I*. 213-463.

ATIENZA, F.L. BALGUER, I, GARCÍ-MERITA, (1999), "Efectos del entrenamiento mental en la mejora de las percepciones de autoconfianza del servicio en tenis". *Revista de Psicología General y Aplicada* nº 52. Valencia. 121-134.

BAENA, A. (2008). *Análisis de la influencia de género en el rendimiento deportivo de los practicantes de deporte de aventura*. IV Congrés d'educació física. Cordova.

BAIGET, E. (2008). *Valoració funcional i bioenergètica de la resistència específica en jugadors de tennis*. Tesis doctoral. Universitat de Barcelona. Barcelona.

BALAGUER, I y ATIENZA, F.L. (1994). "Principales motivos de los jóvenes para jugar a tenis". *Revista Apunts* nº 31. Barcelona. 285-299.

BALAGUER, I. (1996) "Entrenamiento Psicológico en un grupo de competición femenino de tenis". *Revista Apunts* nº 44-45. Barcelona. 43-153.

BALIUS, R. (1999). "El tenis: un deporte poético". *Revista Apunts* nº 55. Barcelona. 101-107

BALIUS, R. (2001). "El deporte también puede inspirar poesía" *Revista Apunts* nº 65. Barcelona. 74-75.

BALIUS, R. (2004). "Epicondilitis media". *Archivos de medicina del deporte*. Volúmen XXI, número 100. Barcelona. 109-121. Consell Català de l'esport.

BARBEC, J. (1999). "La competición: la forma de entrenamiento más deseable". *Coaches Review de ITF* nº 7. Canadà. 1-11.

BISQUERRA ALZINA, R. (2004). *Metodología de la Investigación Educativa*. Madrid: La Muralla. S.A.

- BLANDON, A. (2004). "Tenis de campo, planificación y Periodización". ITF coaching. Medellin. Colombia. 3-35.
- BALAGUER, I y ATIENZA, F. (1994). "Principals motius dels joves per jugar a tenis". Revista Apunts. Vol XXXI. Barcelona: 285-229.
- BALAGUER, I. (1996). *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. València: Albatros Educación.
- BALAGUER, I. (1996). "Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis". Revista Apunts nº 44-45. Barcelona.143-153.
- BARTOLOMÉ, M. (1997). *Metodología cualitativa orientada cap el canvi i la presa de decisions*. Barcelona: EDIUOC.
- BERDEJO, D y GONZALEZ, J.M. (2009). "Entrenamiento de la fuerza en jóvenes tenistas". Journal and Health Research nº 1. 46-55. Adreça electrònica. /www.journalshr.com/papers/Vol 1_N 1/V1_1_05.pdf
- BISQUERRA ALZINA, R. (2004). *Metodologia de la Investigació educativa* Madrid: La Muralla S.A.
- BLASCO, J. i PÉREZ, J.A. (2008). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte : Ampliando horizontes*. Universidad de Alicante.
- BLOOM, G. SALMELA, J.H i SCHINKE, R.J. (1995). Expert coaches views on the training of developing coaches. In R. Vanfraeche-Raway i Y. Vanden Auweele (Eds). Proceedings of the Ninth European Congress on Sport Psychology pp 401-408. Brussels, Belgium: Free University of Brusseles.
- BLOOM i SALMELA. (2009). "El mentoring". Revista Apunts nº 96. Barcelona: 47-52.
- BOLUDA, G. (2005/06). *La variació de les etapes evolutives i l'adquisició dels aprenentatges aquàtics en una experiència motriu en la primera infància*. Tesis doctoral. Universitat de Vic.
- BUCETA, J.M. (1996). "Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino". Revista de psicología del Deporte, nº 2. 69-87. Adreça electrònica. www.efdeportes.com/efd141/autocontrol-emocional-en-jedrecistas.htm
- CARDEY, M.I y GRIS, G.M. (2008). "Composición corporal en tenistas". Fisis Sport. Revista electrónica e-coach nº 1. Adreça electrònica www.sonsecavirtual.es/tenis/documentos/revista digital tecnico de tenis rfet.pdf
- CARDONA, M.C. (2002). *Introducción a los métodos de investigación en educación*. Madrid: E.O.S.

CARRERAS, J.C. i GIMENEZ, J. (2010). " *Metodologia de ensenyanza utilitzada en la ensenyanza del tenis durant la etapa de iniciació*". Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Nº 18. 60/65.

CASTEJÓN, F.J. (2003). *Iniciación deportiva. La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.

CERVELLÓ, E.M. (1999). *Introducción al entrenamiento psicológico en el tenis*. Fuentes J,P, Cervelló E.M, Del Villar. F, Gusi. N y Moreno F.J. *Enseñanza y entrenamiento del tenis. Fundamentos didácticos y científicos*. Cáceres: Universidad de Extremadura.

CLAXTON, D. (1988). " *A sistemàtic observation of more and less successful high school tennis coaches*". Journal of teachin in physical education v 7 nº 4. 302-310.

COLAS BRAVO, M.P. , BUENDIA EISMAN, L. i HERNANDEZ PINA, F. (2009). " *Competències científicas para la realizació de una tesis doctoral*". Barcelona: Colección REDES. Ed Davinci.

CRESPO, M. , ANDRADE, J.C. i ARRANZ, J.A. (1993a). "La técnica del tenis". En M.Crespo (Comp.),

CRESPO, M. , ANDRADE, J.C. i ARRANZ, J.A. (1993). "La táctica del tenis". 1-3.

CRESPO, M. (1994). " *Estrategia y táctica: Las jugadas del tenis*". Workshop centroamericano de entrenadores. Guatemala.

CRESPO, M. (1995). " *Características psicológicas del jugador de tenis ganador*". Congreso Nacional de Entrenadores. Portugal.

CRESPO, M. (1996). " *Nuevas estrategias en la enseñanza del tenis. El descubrimiento guiado y la resolución de problemas aplicados al tenis*". Taller centroamericano para profesores de tenis. Guatemala.

CRESPO, M. (1999). " *Entrenament psicològic en la pista*". Jornades de Federació Catalana de Tennis . Barcelona

CRESPO, M. (1999). " *Entrenament Psicològic en pista*" Jornades de la FCT.

CRESPO, M. (1999). " *Conceptos importantes para la enseñanza del tenis*" II Simposium Internacional APE tenis. España. Club de tenis València.

CRESPO, M i COOKE, K. (1999). " *El enfoque táctico para la enseñanza del tenis*". Coaches Review nº19. 10-11.

CRESPO, M i MILEY, D. (1999). *Manual para entrenadores avanzados*. ITF Londres.

CRESPO, M y MIRANDA,M.A. (2002). *Evolución de la metodología en la enseñanza del tenis*.

CRESPO, M y MIRANDA,M.A. (2002). *Evolución de la metodología en la enseñanza del tenis*.

CRESPO, M. (2003). "Implicaciones psicológicas de las nuevas metodologías de enseñanza del tenis". ITF coaching." II Congreso Latinoamericano de Psicología aplicada al tenis, 9-12 Junio, 2003, Bogotá, Colombia.

CRESPO, M. (2004). "Pérfil psicológico del jugador de tenis. Aspectos prácticos para el entrenador". Departamento de desarrollo. Federación Internacional de tenis. Jornadas técnicas de actualización RFET. Valencia

CRESPO, M. (2007). "Consideraciones sobre los padres – entrenadores". Responsable de Investigación ITF.

CRESPO, M. (2007). "Entrenamiento psicológico en el tenis". Fases" Programa de la ITF para la formación de entrenadores.

CRESPO, M. (2007). "Motivación en el tenis – Introducción" . Programa de la ITF para la formación de entrenadores.

CRESPO, M. (2007). "Perfil psicológico del tenista: Aspectos prácticos para el entrenador". Programa de la ITF para la formación de entrenadores.

CRESPO, M. (2007). " La disciplina en la clase de tenis". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007). " El rol del entrenador de tenis en el trabajo psicológico con los jugadores" . Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007). "La visualización aplicada al tenis". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007). "Concentración y tenis: una introducción". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007). "*Control* de los pensamientos y tenis: autoconfianza – autocontrol". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007). "La atención y la toma de decisiones en el tenis". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007). "Control de las emociones y tenis: introducción". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007). "Burn- out en el tenis de competición". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007). "El rol del entrenador de tenis en el trabajo psicológico con los jugadores". Responsable de investigación de ITF.

CRESPO, M. (2007). "Perfil psicológico del tenista: Aspectos prácticos para el entrenador". ITF coaching

CRESPO, M. (2007). "Perfil psicológico del tenista: Aspectos tácticos para el entrenador"

CRESPO, M. (2003). Implicaciones psicológicas de las nuevas metodologías de enseñanza del tenis. II Congreso de Psicología aplicada al tenis. Bogotá Colombia

CRESPO, M. (2007) La visualización aplicada al tenis. Programa ITF formación para entrenadores.

CRESPO, M. (2007). "Preparación psicológica para un partido de tenis". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007), "Relación entre los entrenadores, los padres y los hijos tenistas". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRESPO, M. (2007). "Relaciones entre el psicólogo y el entrenador de tenis". Programa para la formación de entrenadores ITF.

CRUZ, J. (1995). "Psicología el deporte en España: estado actual y perspectivas de futuro". Revista de psicología nº 48. U.A.B. 5-13.

Cuadernos de psicología del deporte 2002 volumen 2 nº 1. Adreça electrònica <http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=5551>

Cuadernos de psicología del Deporte 2003 volumen 3 nº 1. Adreça electrònica. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=5551>

DAVIES, D. (1991). *Factores psicológicos en el Deporte competitivo*. Barcelona: Ancora.

DASIL DIAS, J. (2002). *Psicología y rendimiento deportivo* Ediciones Gersman. España.

DEL CAMPO. (2007). *Influencia del entrenamiento perceptivo basado en la anticipación, sobre el comportamiento visual y la respuesta de reacción aplicada al tenis*. Tesis doctoral. Universidad de Salamanca.

DEL VILLAR, F. (1996). *La investigación en la enseñanza de la educación física*. Cáceres. Servicio de publicaciones de la Universidad de Extremadura.

DEL VILLAR, F i FUENTES, J.P. (1999). "Las destrezas docentes en la enseñanza del tenis". Interamericana de España. Adreça electrònica. www.efdeportes.com/efd145/la-evolucion-historica-del-tenis.htm.

DELGADO NOGUERA. (2000). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. Universidad de Granada.

DENZIN, N. & LINCOLN, Y. (2005). Introducció y la pràctica de la investigació educativa. Third Edition thousand Oaks Sage Publications.1-13. Adreça electrònica. zanadoria.com/syllabi/m1019/mat_cast-nodef/PID_00148556-1.pdf

DOSIL, J. (2004) *Psicologia de la activitat física y el deporte*. Madrid: McGraw-Hill

DUGAL, J. (1991). "Anàlisis y tratamiento didáctico de las actividades físico deportivas: el ejemplo del tenis". Revista de educación física. Adreça electrònica. www.efdeportes.com/efd19a/prax11.htm

E – coach. Revista electrònica del tècnic de tenis de la Real Federació Espanyola de Tenis (2010). Àrea de docència e Investigació. RFET nº 9 diciembre. Disponible des de internet http://docencia.rfet.es/es_licencia_revista.html

ERICKSON, F. (1989). Métodos cualitativos da la investigación de la enseñanza. Madrid: Paidós.197-397.

FERRER, C. (2003). El aspecto invisible del tenis. Documento de discusión y análisis nº 14. Adreça electrònica. www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_31922_original.PDF

FEDERACIÓN FRANCESA DE TENIS (2000). "El niño és lo primero y el alumno viene después". ITF Coaching and Sports Science Review nº 22. 8-9.

FERNANDEZ BALBOA, J.M. (1997). "La investigación en educación física española, un índice para el futuro". Revista Apunts. Educación Física y deportes nº 50 Barcelona.100-106.

FEU, S. , IBAÑEZ, S. (2001) "La visión del entrenador en la transición a través del deporte 2000". Revista actividad bàsica y deporte. Vol 1. nº 3. 177-187.

FUENTES, J.P. (1999). Entrenamiento integral en el tenis de competición. Congreso nacional de tenis.

FUENTES, J.P. (1999). Enseñanza y entrenamiento del tenis. Fundamentos didácticos y científicos. Cáceres: Universidad de Extremadura.

FUENTES GARCIA, J.P. (2001). Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición. Universidad de Extremadura.

FUENTES, J.P. (2001). *Análisis de la formación y de los planteamientos didácticos del entrenador de tenis de alta competición en España*. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura.

FUENTES, J.P. SANZ, D. RAMOS, L.A. JULIAN, J.A. DEL VILLAR, F(2003). “La relación de los entrenadores de tenis de alta competición con su contexto social profesional: influencia en el rendimiento deportivo del tenista” Revista digital <www.rendimiento deportivo.com.>

FUENTES, J.P. (2005). “Estudio del feedback docente de los entrenadores de tenis de alta competición”. Revista Kronos nº 3. Madrid. 56-62.

GALIANO, D. (1992) *La relación de talentos en tenis*. Barcelona: Paidotribo.

GALIANO, D. (1998). “Urgencias en el tenis”. Archivos de medicina del deporte. Vol XV, nº 66. 332-341.

GALLACH, J.E. (1993). “Entrenamiento Físico para el tenis”. Crespo.M (Comp.), Tenis. Tomo II.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E.J. i GARCIA MONTALVO, C. (1993). Burnout en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte. II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada. España.

GARCÉS DE LOS FAYOS, E.J i VIVES, L. (2005). “Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte” Vol. 5 nº 1 i 2. 271- 284. Universidad de Murcia. Murcia. España.

GARCIA, F.E. (1999). “El entrenador deportivo”. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista digital Año 4 nº 14. Buenos Aires. Adreça electrònica <www.efdeportes.com.>

GARCIA GUTIERREZ, A. , CASCALES, C i GOMEZ, I. (2009). “Protocolo de calentamiento en el tenis”. EF deportes.com. Revista digital. Buenos Aires año 15 nº 152. Adreça electrònica: <www.efdeportes.com.>

GARCIA, L. i d'altres. (2006), “El conocimiento tàctico en tenis, un estudio con jugadores expertos y noveles”. Cuadernos de psicología vol 6 nº2.

GARGINI, D. (2003). “Jugar al tenis Gallach, J.E. (1993). Entrenamiento Físico para el tenis. nis” Documento de discusión y análisis nº 20.

GIBERT, W i TRUDEL, P. (1999). “La elaboración de la construcción de conocimientos de coaching en la teoría del aprendizaje experiencial”. Shool of Physical Education. Universidad de Ottawa.

GONZALEZ, J.M. (2002), “Anàlisis de las conductas docentes del entrenador de bloncesto: estudio de caso”. Año 8 nº 55. Buenos Aires.Revista digital. <http://www.efdeportes.com/efd55/conduc.htm>

GONZALEZ LORENZO, J. (2007). *El entrenamiento psicológico en el deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva. S.L.

GONZALEZ, R. (2007). Drop - out cuando los jóvenes abandonan la práctica del tenis. Director de desarrollo AUT. ITF coaching.
[//www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_23987_original.PDF](http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_23987_original.PDF)

GROPPEL, J.L. (1997). "Beneficios del tenis".
<http://www.tenispadelamistad.com/benten.htm>

GUSI, N. (1999). La preparación física del tenista. Dins: Fuentes, J.P Enseñanza y entrenamiento del tenis. Fundamentos didácticos y científicos. Cáceres. Universidad Extremadura.

HEINER GILLMEISTER. (2008). "Història del tenis" ITF Coaching and Esport i Science Review. 15 (46): 19-21. Universidad de Bonn (Alemania)

HERNANDEZ, M. (1990). Deportes de raqueta- Madrid. Ministerio de Educación y Cultura.

HERNANDEZ GARCIA, OLMEDILLA ORTEGA. (2008), "Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas" nº 4. 689-696
http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S0870-82312008000400013&script=sci_arttext

IBAÑEZ. (2001). "La visión del entrenador en la transición a través del deporte 2000". Revista Internacional de medicina y ciencias de la Actividad física y el deporte, 177- 187.

ITF coaching esport science review. Año 10 nº 27. Agost 2002.

JIMAREZ, S. GOMEZ, M.A. BORRAS, P i. LORENZO, A. (2007). "Factores que favorecen la pericia en entrenadores expertos en baloncesto". Facultad de ciencias de la actividad física y del deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

JIMENEZ FUENTES, F.J, RODRIGUEZ, J.M y CASTILLO, E. (2001) "Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos". Universidad de Huelva.

JIMENEZ SAIZ, S y LORENZO CALVO, A. (2009). "El mentoring como medio formativo en la educación del entrenador de baloncesto". RICYDE. Revista Internacional de ciencias del deporte. Volumen V. Año V. nº 15. 35 – 45.

JIMENEZ, S. , LORENZO, A. , GOMEZ, MA. (2009). "Medios de formación de los entrenadores expertos en baloncesto". Cultura, Ciencia y Deporte vol 4 nº11. 119-125. Universidad de Murcia.

LATORRE, A. DEL RINCÓN i ARNAL, J. (1996). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona: Hurtado

LÓPEZ, J.L. (2007). L'activitat física i el rendiment. Universitat de Vic nº 5. Febrer.

LOPEZ, C. i NAVARRO, E. (2008). "Análisis de la técnica en el tenis: el modelo biomecánico en jugadores de alto nivel". Revista Kronos nº 11. Madrid.10-15. Enero/Junio.

LLOBET MARTI, B. (2005) "Estratègia en la presa de decisió d'una jugadora i el seu entrenador en el rugbi femení d'alt nivell". Revista Apunts nº82. Barcelona. 4º trimestre. 76-83.

LORET RIERA, M. (1989). "El entrenamiento invisible" Revista Apunts nº15. Barcelona.37-47.

MACIAS MORENO, V. (1999). *Estrategias y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica de niñas y adolescentes*. Tesis doctoral. Departamento de psicología social y metodología de las ciencias del comportamiento. Universidad de Granada.

MACIERA MORENO, V. (1999). "Estrategias y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes". Departamento de psicología social y metodología de las ciencias del comportamiento. Universidad de Granada.

MARGETS, A. (2010). "Planificación del entrenamiento: las diferentes etapas del tenista" Revista Apunts: nº 44-45 Barcelona. 81-86.

MARQUEZ, S. (2008). "Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación". International journal of clinical and health psychology. Volúmen 6 nº 2. 359-378.

MARTIN SAMUSSKI, D. (2003). Burn –out en tenistas: como evitar el desgaste. II Congreso Psicología del deporte. Bogotá (Colombia) 3-5 Novembre 2010.

MAYKUT, P i MOREHOUSE, R. (1997). *Investigación cualitativa y filosófica*. Barcelona: Hurtado.

MEDINA RIVILLA, A i CASTILLO ARREDONDO, S. (2003). Metodología para la realización de Proyectos e Investigación y Tesis Doctorales. Madrid: Universitas S.A.

MENAYO, R. , FUENTES, J.P. i MORENO, F.J. (2002). "Aplicación de un protocolo automatizado para el análisis de los parámetros temporales de la respuesta de reacción en jugadores de tenis durante la ejecución de splits-step y volea". Motricidad European Journal of Human Movement.

MENAYO, R. FUENTES y SANZ, D. (2003). "Tratamiento fisioterapéutico de la epicondilitis en un tenista joven". Fisioterapia nº 27. 52-60.

MENDEZ GIMENEZ, A. (1999). "Modelos de enseñanza deportiva. Análisis de dos décadas de investigación". Lectura de educación física y deportes. Año 4 nº 13. Revista digital. <www.ef deportes.com>

MOLANO, P.A. (2009). Reflexiones sobre el tenis de campo que nos acerca a una concepción integral del deporte. ITF coaching (Colombia).

MORENO BAYARDO. (1987). Introducción a la metodología de la investigación educativa. Moscou: Progreso.

MORENO, F.J. , OÑA, A. i MARTINEZ, M. (1998). “La anticipación en el deporte y su entrenamiento a través de preíndices”. Revista de Psicología del Deporte 1998. Vol. 7, núm. 2, pp. 205-213 Vol 7 nº2. 205-213.

MORENO HERNANDEZ, F. y ÀVILA ROMERO, F. (2002). Las estrategias de búsqueda visual elaboradas por los entrenadores durante un proceso de detección de errores en la ejecución técnica: transferencia de visualización en dos y tres dimensiones. Facultad de ciencias del deporte. Universidad de Extremadura. Área de psicología del deporte y control motor.

MORENO HERNANDEZ, F. (1987). Desarrollo de un sistema automatizado para el entrenamiento de habilidades motoras abiertas. Aplicación al entrenamiento del tenis. Universidad de Granada.

MORENO HERNANDEZ, F.J. (1999). Bases del control motor y del aprendizaje aplicado al tenis. Fuentes J.P Enseñanza y entrenamiento del tenis. Fundamentos didácticos y científicos. Cáceres. Universidad de Extremadura.

MORENO HERNANDEZ, F.J. i ÀVILA ROMERO, F. (2006). “Análisis del comportamiento visual de entrenadores de tenis en situaciones de pista y videoproyección”. Revista Internacional de ciencias del deporte. Volumen II. Año II. nº 5. 29 – 41.

MORENO, P. i DEL VILLAR, F. (2004). *El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación*. Barcelona. Inde.

MUÑOZ, F. (2004). “El deporte como instrumento de transmisión de valores por un modelo de cohesión social y de tolerancia”. Revista de educación. Educación y Deporte nº 335.

MURRAY, J.F. (2010). Tenis inteligente: Como jugar y ganar el partido mental. Barcelona: Paidotribo.

NIETO GUERRERO, J. (2003). “La confianza: los tenistas con confianza entretejen una rica variedad de pensamientos de éxito”. ITF Coaching.

PALMA, N. , ROSADO, A. MESQUITA, I. i CALVO, M. (2009) “La relación entrenador atleta en fútbol. Caracterización del comportamiento funcional de los entrenadores en situación de entrenamiento”. Facultad de las Ciencias do Desporto. Universidad de Porto (Portugal). Lecturas ef deportes. Revista digital.

PÉREZ LÓPEZ, J. (2008). “Indicadores de la estructura socio–afectiva en el rendimiento dels esports col·lectius”. Universidad de Vic.

PÉREZ RAMÍREZ, M.C. (2002). "Caracterización del entrenador de alto rendimiento". Cuadernos de psicología del deporte. Volumen 2 nº 1. Universidad Rovira i Virgili. Tarragona.

PÉREZ RAMÍREZ, M.C. (1998). *Entrenadores deportivos: la clave del éxito*. Tesis doctoral. Universitat Rovira i Virgil. Tarragona.

PERLA MORENO, M. y DEL VILLAR, F. (2009). *Entrenador deportivo Manual practico para su desarrollo y formación*. Barcelona: INDE.

PÉREZ SERRANO, G. (2001). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid: La Muralla.

PULGARIN MEDINA, C. y SEGURA, A. (2000). "Planificación e implementación de un programa de trabajo en la cantera de un club de futbol". Revista Educación física y deportes Año 5 nº 18. Buenos Aires.

RAMOS COLLADA, A. (2010) "Propuesta de la planificación de la pretemporda en tenis , revisión de caso". Revista digital Efedportes. Año14 nº 140.

REID, M. (2001). "Preparación física para jugadores infantiles y menores". Article presentat en el Work Shop Mundial de Tailandia.

REINA VAILLO, (2004). *Anàlisis del comportamiento visual y motor de reacci3n de jugadores de tenis y tenis en silla de ruedas en el resto del servicio*. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura.

REVISTA APUNTS (1996) Dossier dedicat al tennis nº 44-45.

REVISTA TENIS WORLD nº 18, 19, 20, 21, 22, 23 i 24.

RFET. e – coach. Àrea de docència i investigaci3. Revista electr3nica del t3cnico de tenis. 30 de agosto 2010. Número 8. 31 de diciembre 2010. Número 9.

RIERA, J. (1985). *Introducci3n a la psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca.

RIPOLL, R. (1998/99). "Tennis i dona". Centre d'estudis Olímpic. Universitat Aut3noma de Barcelona. Treball dins de l'assignatura Campus: Esport, Olimpisme i Cultura Contemporània i tenis y su legado pedag3gico.

RODRIGUEZ ABREU, M. (2010). "La evoluci3n hist3rica del tenis y su legado pedag3gico". www.efedeportes.com. Revista digital. Buenos Aires. Año 15 nº 145.
RODRIGUEZ GOMEZ, G. GIL, J i GARCIA, E, (1996). *Metodología de la investigaci3n cualitativa*. Màlaga: Algibe.

RUIZ, J.L. (1996). *Protocolo de la investigaci3n cualitativa*. Universidad de Deusto.

SANDIN, M.P. (2003). *Investigación Cualitativa en Educación. Fundamentos y Tradiciones*. Madrid: McGraw-Hill.

SANCHEZ VICARIO, A. (2012). *Arantxa ¡Vamos!*. Barcelona: La esfera de los libros.

SANTOS, J. (2010). "Los paradigmas de la investigación científica aplicados a la cultura física y el deporte". Monografias.com.

SANZ, D. , FUENTES, J.P. MORENO, P. i DEL VILLAR, F. (2004). "Influencia de un programa de supervisión reflexiva sobre la conducta verbal conducta del entrenador de tenis en silla de ruedas de alta competición". Motricidad Revista de la actividad física y del deporte nº 12. 107- 129.

SANZ RIVAS, D. (2003). *Análisis y optimización de la conducta del entrenador de tenis en silla de ruedas de alta competición durante el proceso de etrenamiento*. Tesis doctoral. Universidad de Salamanca.

SANZOL, A. (2010). "La formación tenística femenina". Blog de la Real federación española de tenis.

SOLANELLAS, F. (1995). *Valoració funcional de tennistes de diferents categories*. Tesis doctoral , Universidad de Barcelona, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. Barcelona.

SOLER ANGLÉS, M.R. (2005). "El mentoring como herramienta de motivación y retención del talento". Revista Capital Humano nº 184. Venezuela p 100.

SPARKES, M.A. (1992). "Breve introducción a los paradigmas de investigación alternativos en educación física". Prespectivas nº 11. 29-33.

TAYLOR, S.J i BOGDAN, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.

VICIANA RAMÍREZ, J. , ZABALA DIAZ, M. (2004) "El papel y la responsabilidad en los entrenadores deportivos. Una investigación sobre las instrucciones a escolares en fútbol de competición". Revista de Educación nº 335.163-187.

