

## XII Jornadas del Tennis Català 2009 MÉTODOS DE OBSERVACIÓN Y MEJORA DEL JUGADOR

**Dr. Miguel Crespo**  
(Responsable de Investigación para el Desarrollo,  
Federación Internacional de Tenis)

### 1. ANALISIS DE LA PRODUCCIÓN DE GOLPES

#### Definición:

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

#### Nombre:

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

### 2. MÉTODOS

#### Impresión general del movimiento:

1. Fluidez
2. Velocidad de la raqueta
3. Equilibrio

#### Seguir fases específicas del movimiento:

1. Posición de preparados
2. Movimiento de la raqueta atrás
3. Movimiento de la raqueta adelante
4. Impacto
5. Acompañamiento
6. Terminación

#### Empezar del suelo hacia arriba:

1. Pies
2. Piernas
3. Caderas
4. Tronco
5. Brazos
6. Raqueta
7. Cabeza

#### De lo más a lo menos importante:

1. Impacto
2. Equilibrio
3. Movimiento de la raqueta adelante
4. Movimiento de la raqueta atrás
5. Terminación

#### BIOMECA:

1. Balance
2. Inercia
3. Oposición de Fuerzas
4. Momentum
5. Energía Elástica
6. Cadena de coordinación

#### TACTICA:

1. Toma de decisión
2. Actitud mental
3. Consistencia
4. Timing y técnica
5. Intención
6. Consecuencias
7. Análisis de la situación posterior

#### MENTAL:

1. Motivación y Momentum
2. Emociones controladas
3. Negatividad o Positividad
4. Temperamento y timing
5. Auto-confianza y atención
6. Lucha