

PROGRAMAS DE TENIS PARA TODOS

Miguel Crespo* y Scott Over

dualde@xpress.es

Departamento de Desarrollo y Formación, Federación Internacional de Tenis

Área temática a la que pertenece el trabajo: Calidad de vida y práctica de actividad física.
Preferencia de presentación: Comunicación oral.

Resumen:

El trabajo presenta algunos de los principales programas de tenis para todos que se están desarrollando en diversos países del mundo con la intención de promover la práctica del tenis en personas de todas las edades y niveles de juego. En primer lugar se justifica la importancia de la práctica del tenis para la mejora de la calidad de vida de sus practicantes mediante la revisión de los resultados de algunas investigaciones realizadas sobre el tenis como fuente de salud y calidad de vida. Seguidamente se destacan diversos programas de práctica del tenis dirigidos a diversos colectivos: el programa “Cardio-tenis” de la Federación de Tenis de los EEUU, el programa “Hot shots” de la Federación Australiana de Tenis, el programa “Tenis para adultos” de la Federación Francesa de Tenis, el programa de “Mini-tenis” de la Federación Inglesa de Tenis y el programa de “Tenis en los colegios” de la Real Federación Española de Tenis.

Summary:

This article presents some of the main programmes of tennis for all that are being developed in different countries in the World with the intention of promoting the practice of tennis by people of all ages and levels of play. Firstly, the importance of tennis practice for the improvement of well being is justified with the revision of the results of the latest research on tennis as a source of health and life quality. The various programmes conducted by National Associations are then presented: the USTA’s “Cardio-tennis”, the Tennis Australia’s “Hot shots”, the French Tennis Federation “Tennis for adults”, the LTA’s “Mini-tennis” programme, as well as the Royal Spanish Tennis Federation “Schools Tennis”.

Palabras Clave: Tenis, programas, promoción.

1. Introducción.

Durante los últimos años los organismos federativos encargados de la organización del tenis han intentado combinar dos de sus objetivos fundamentales: conseguir mejores jugadores de tenis al tiempo que se alcanzan unas mayores cifras de practicantes (Miley, 2007). La combinación adecuada de ambos aspectos se ha considerado en algunas investigaciones como criterios básicos para la definición del éxito tenístico de un país (De Boscher et al., 2003).

En 1997, la Federación Internacional de Tenis (ITF) realizó un estudio de mercado para conocer las tendencias de participación y las actitudes con respecto al tenis (ITF, 1997). Los resultados de la misma llevaron a la conclusión de que el tenis seguía creciendo en la gran mayoría de los países miembros de la ITF. Sin embargo, se destacaron ciertos datos relativos a la falta de interés por parte de jugadores más jóvenes y algunos adultos en países de mayor tradición. Como consecuencia de estos resultados, la ITF inició un plan para aumentar la participación en el tenis y su crecimiento como deporte. Dicho plan consta de varios proyectos entre los que se incluyen: la creación de una clasificación mundial internacional (ITN), la promoción del tenis como un deporte saludable y para toda la vida, la adaptación de las reglas del tenis y de los formatos de competición para favorecer la práctica del deporte a jugadores iniciantes y la adopción de nuevos conceptos metodológicos de enseñanza en los programas de tenis para todos para iniciantes de cualquier edad (Miley, 2003).

Partiendo de la base de que los sistemas de clasificación de jugadores utilizados habitualmente junto con la estructura de competición de un país han jugado un papel fundamental en el aumento del número de practicantes del tenis, la ITF desarrolló el ITN como sistema de clasificación internacional de tenis para ayudar a que la participación en el tenis competitivo crezca a todos los niveles y en todo el mundo (ITN, 2008). En la actualidad, más de 38 países de todo el mundo utilizan el ITF como método de clasificación de sus jugadores (Sharp, 2007).

La promoción del tenis como deporte saludable vino precedida de investigaciones sobre los beneficios de la práctica del tenis para la salud. Pluim et al. (2007) realizaron un análisis sistemático para investigar los beneficios del tenis para la salud en la prevención de varios factores de riesgo y enfermedades graves relacionadas con un estilo de vida sedentario: un nivel físico bajo, obesidad, hipertensión, hiperlipidemia, diabetes melitosa, enfermedades cardiovasculares, y osteoporosis. Su trabajo llegó a la conclusión de que quienes decidan jugar al tenis podrán tener un menor porcentaje de tejido adiposo, unos perfiles lípidos más favorables y un mejor estado físico aeróbico que contribuyen a mejorar el perfil de riesgo de morbilidad cardiovascular. Además afirmaron que durante un partido de tenis de individuales el ejercicio realizado es lo suficientemente alto como para clasificarlo como deporte de intensidad media-alta. Estos datos también están respaldados por los resultados que demuestran que los tenistas tienen un consumo de oxígeno máximo superior a la media comparados con otras personas activas de la misma edad y sexo (Pluim, 2007).

Siguiendo el mismo objetivo de facilitar la práctica del tenis a todos aquellos jugadores iniciantes independientemente de su edad, la ITF también ha modificado las reglas del juego y los formatos de competición en algunos aspectos clave. En concreto se aceptan las siguientes modificaciones: puntuación sin ventaja (ej. Tras el “deuce” el jugador que gana el siguiente punto gana el juego), sets cortos (ej. El primer jugador que gana 4 juegos gana el set siempre que haya diferencia de 2 juegos), tie-break como tercer set (ej. Cuando los jugadores están

empatados a 1 set, se disputa un tie-break bien a 7 o a 10 puntos que vale como el tercer set), partidos al mejor de 1 ó 3 tie-breaks, o al mejor de 1 set. Además, están a prueba durante el año 2008 las siguientes especificaciones en cuanto a dimensiones de pistas, pelotas, redes y raquetas de tenis recomendadas para diferentes niveles de juego tal y como aparecen en la tabla 1 (ITF, 2008).

Tabla 1. Especificaciones de dimensiones de pistas y tipos de pelotas

	Rojo	Amarillo	Verde
Pelota (nombre y características)	Roja Goma espuma	Amarilla 50% más lenta que la pelota normal	Verde 25% más lenta que la pelota normal
Raqueta (longitud en cm.)	41-53	53-63	63-68
Pista (dimensiones aproximadas en m.)	11 x 5	18 x 6.5	23,77 x 8,23
Red (altura en cm.)	80	80 -91	91
Jugadores	Adultos principiantes Niños 4-8	Adultos principiantes Niños 7-11	Adultos principiantes Niños 7-11

Igualmente se han fomentado nuevos formatos de competiciones con el fin de que los partidos fueran de menor duración, los jugadores pudieran jugar más partidos y, por tanto, el resultado de los mismos fuera menos relevante. La utilización de formatos de liga, por equipos, a tiempo, con cambios de pista, etc. (Play & Stay, 2007).

Desde el punto de vista metodológico la intención fundamental de este proyecto de tenis para todos es que todo aquel que juegue al tenis por primera vez tiene que poder sacar, pelotear y jugar puntos de manera inmediata. Si no logra hacerlo con una pelota normal en una pista reglamentaria, el entrenador ha de utilizar una pelota más lenta en una pista de dimensiones más reducidas. Además, cuando esto ocurra, el jugador ha de tener una clasificación para poder jugar con otros jugadores de niveles similares (Miley, 2007).

Los principios científicos de esta metodología han sido presentados en trabajos anteriores (Reid et al., 2007) y se centran en el uso de la metodología basada en el descubrimiento, primando el aprendizaje implícito mediante la enseñanza fundamentada en la comprensión del juego en la que los elementos tácticos y estratégicos del tenis se trabajan al mismo tiempo que la técnica de ejecución (Unierzyski & Crespo, 2007).

El trabajo presenta algunos de los principales programas de tenis para todos que se están desarrollando en diversos países del mundo con la intención de promover la práctica del tenis en personas de todas las edades y niveles de juego. Dichos programas aplican de forma práctica los principios explicados en la presente introducción.

2. Método.

La recopilación de información para la presentación de los principales programas de tenis para todos que se están desarrollando en varios países del mundo se llevó a cabo mediante dos métodos principales: la entrevista y la recopilación y análisis de información sobre dichos programas proporcionada por las propias Federaciones Nacionales interesadas como parte del programa de seguimiento realizado por la ITF.

Se mantuvieron entrevistas estructuradas e individualizadas con los responsables de los programas de tenis para todos de las federaciones de tenis de los siguientes países: Estados Unidos, Gran Bretaña, Francia, Australia y España. Igualmente, se solicitó a dichos responsables toda la información disponible sobre sus programas de tenis para todos. Dicha información constó de recursos escritos (ej. Manuales, folletos, pósters, etc.), recursos audiovisuales (DVDs) y recursos digitales (ej. CDs y páginas de Internet).

Los dos autores del presente trabajo recopilaron y analizaron toda la información disponible con el fin de estructurarla tal y como figura en el apartado de resultados.

3. Resultados.

Existen varios programas de tenis para todos puestos en marcha por las Federaciones Nacionales más importantes. A continuación se detallan aquellos más relevantes.

El Cardio Tennis consiste en la práctica del tenis en grupo (6-8 jugadores) enfatizando la actividad física y la diversión. Generalmente va dirigido a jugadores adultos iniciantes o de nivel intermedio. Básicamente consta de rápidos ejercicios y juegos de tenis acompañados de música. Para realizar un mejor control de la actividad, se recomienda que los jugadores lleven medidores de frecuencia cardiaca. El objetivo fundamental de las sesiones es el trabajo cardiovascular de intensidad media a alta para la mejora de la forma física a través del tenis. La estructura de las sesiones consta de calentamiento, una fase de trabajo cardiovascular, la vuelta a la calma y actividades suplementarias, todo ello con una duración de unos 60 minutos (Cabral, 2007).

Este programa se inició en los Estados Unidos de América en Septiembre de 2005 en 650 centros oficiales. En 2007 hay casi 1,800 centros en más de 30 países entre los que se incluyen Alemania, Irlanda, Portugal, España y Japón. Generalmente estos centros ofrecen, de media, tres sesiones por semana con una media de 7 participantes por sesión y el 71% han aumentado sus ingresos. El impacto mediático ha sido considerable en 2006 se escribieron más de 100 artículos, 200 millones de visitas a la página de Internet y se realizaron reportajes de más de 20 cadenas de televisión (Cardio Tennis, 2008).

El mini tenis es un programa organizado por la Federación Inglesa de Tenis (LTA). El objetivo fundamental es enseñar a los niños a jugar al tenis de forma divertida. Se organiza en clubes y colegios con la participación de entrenadores, maestros y voluntarios. Antes de 2002 la LTA disponía de un programa de "Short tennis" (tenis corto) en el que se jugaba con pelotas de goma espuma en pistas pequeñas. A pesar del éxito de dicho programa, la transición al tenis reglamentario era excesiva debido a las dimensiones de la pista y al tipo de pelota, lo cual podía causar el abandono de los jugadores. La base metodológica del programa de mini-tenis se estructura en 3 etapas (tal y como aparece en la Tabla 1) que contribuyen al desarrollo adecuado de las habilidades tenísticas de los jugadores de 4 a 10 años.

Desde un punto de vista administrativo con el fin de proporcionar un control de calidad al programa, los 850 clubes que organizan programas anuales con competiciones están acreditados por la LTA de forma que reciben recibir materiales, publicidad, recursos para programar las actividades adecuadas, y criterios de progresión en los distintos niveles. Los resultados de este programa no se han hecho esperar, tanto el número de clubes acreditados

como el de jugadores que toman parte en el programa crece gradualmente desde la creación del mismo (Procter, 2007).

El programa para tenistas adultos de la Federación Francesa de Tenis (FFT) es un claro ejemplo de un proyecto creado tras una investigación de mercado llevada a cabo por la FFT para comprender los intereses y las necesidades de los adultos con respecto al tenis (Bothorel, 2000). En su trabajo llegaron a la conclusión de que los adultos tienen unas tendencias bastante obvias en cuanto a las actividades deportivas que se resumen en la búsqueda del éxito y del placer inmediatos (ej. la aparición de deportes sin limitaciones técnicas tales como el ciclismo de montaña o el patinaje sobre ruedas) y la búsqueda de diferentes actividades saludables (ej. gimnasios, “stretching”, entrenamiento cardiovascular, aeróbic, etc.).

Ante estos resultados, la FFT puso en práctica tres programas para adultos con el fin de dar cabida a todas las inquietudes. Dichos programas son: “Descubrir el tenis - el placer del juego inmediato” en el que se permite a los iniciantes que peloteen desde el inicio utilizando material adaptado (pelotas de espuma, pistas pequeñas y redes más bajas). “Tenis en forma - sentirse mejor gracias al tenis” dirigido a aquellos que buscan una actividad para mantenerse en forma o mejorarla con situaciones de juego mediante circuitos físicos aplicados al tenis. “Tenis de rendimiento - como ser un mejor jugador” dirigido a jugadores muy competitivos que quieran ayudar a los jugadores a mejorar los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos de su tenis (FFT, 2006).

“Hot shots” (golpes divertidos) es el programa de tenis para todos creado por la Federación Australiana de Tenis (Sharp, 2008). Este proyecto tiene como objetivo fundamental fomentar la competición entre los jugadores de todos los niveles. La estructura de competición para jugadores iniciantes e intermedios contempla diferentes formatos.

Para jugadores de hasta 8 años se recomiendan competiciones por equipos, ligas, partidos con tie breaks hasta 10 puntos y competiciones que tengan una duración de entre 1 a 3 horas. En el caso de jugadores de hasta 10 años se aconsejan competiciones tanto por equipos como individuales, con formato de liga y partidos al mejor de 3 tie breaks ó 1 set corto cuya duración sea de 2 a 4 horas. En el caso de jugadores de hasta 12 años se recomiendan partidos tanto por equipos como individuales con el formato de eliminación múltiple, ligas, partidos a un set corto, o al mejor de 3 sets cortos (tie break a 10 puntos opcional) en un programa de competiciones que tenga una duración máxima de 1 ó 2 días (Tennis Australia, 2008).

El programa de tenis en las escuelas de la Real Federación Española de Tenis (RFET) tiene como objetivo el promover la práctica del tenis en el medio escolar. La RFET se coordina con las Federaciones Territoriales a la hora de llevar a cabo este proyecto. Los fundamentos y los programas de enseñanza del tenis en la escuela han sido claramente expuestos en diversas publicaciones (Sanz, 2004). El reto de impartir la docencia a grupos numerosos en las condiciones de los centros escolares es un ejercicio interesante para acercar el tenis a la escuela.

Las progresiones de familiarización, iniciación y desarrollo, la utilización de material adaptado (raquetas pequeñas, pelotas blandas, redes bajas, pistas cortas) y la metodología de descubrimiento guiado y resolución de problemas en la que prima el juego individual y por parejas definen las características fundamentales de la enseñanza del tenis en la escuela (Crespo & Miley, 1999).

4. Conclusiones.

Las distintas investigaciones llevadas a cabo por organismos federativos de tenis han constatado el aumento de la popularidad de deportes no tradicionales, deportes espectáculo y del “*fitness*” durante los últimos 10 años en todo el mundo (ITF, 1997; FFT, 2006). Estos organismos tienen como uno de sus objetivos el aumentar la popularidad del tenis. Para ello se intenta presentar el tenis como un producto atractivo dirigido a mejorar el bienestar de la persona que lo practique.

La proliferación de programas de tenis para todos en los países tenísticamente más desarrollados indica un creciente interés por la promoción del tenis como instrumento de salud y calidad de vida. Todos los programas son excelentes para atraer a nuevos jugadores y potenciar la práctica del tenis a nivel social. Se observa que existe un factor de “transición” a medida que se van interesando más por el tenis y quieren recibir clases para aprender a jugar mejor y poder participar en ligas y torneos.

Este trabajo ha presentado algunos de los principales programas de tenis para todos que se están desarrollando en diversos países del mundo con la intención de promover la práctica del tenis en personas de todas las edades y niveles de juego. Hemos justificado la importancia de la práctica del tenis para la mejora de la calidad de vida de sus practicantes mediante la revisión de los resultados de algunas investigaciones realizadas sobre el tenis como fuente de salud y calidad de vida. Seguidamente se han destacado diversos programas de práctica del tenis dirigidos a diversos colectivos.

Las diferentes federaciones se han centrado en distintos aspectos de la promoción del tenis: Estados Unidos enfatiza el cariz del tenis como ejercicio físico saludable, Gran Bretaña ha pretendido llevar el tenis a los más pequeños utilizando material y equipamientos adaptados; Francia ha buscado motivar la práctica de los adultos; Australia intenta utilizar distintos formatos de competición para hacer el tenis más atractivo; España se vuelca en el tenis escolar para fomentar la práctica desde las más tiernas edades. Si el tenis es capaz de proporcionar diferentes opciones para encontrar compañeros de juego de nivel similar y gracias a eso tener una experiencia más agradable es posible lograr que sea un deporte más practicado por todos. La Federación Internacional de Tenis ha colaborado en esta iniciativa mediante los cambios en las reglas del juego y en sus formatos de competición, así como en el lanzamiento de programas de promoción (ITF Play & Stay) y de clasificación (ITN) para todos los niveles.

Referencias bibliográficas.

- Bothorel, W. (2000). The tennis programme for adults in France, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 21, 10-11.
- Cabral, V. (2007). Cardio Tennis. Actas del Congreso Ibérico de Tenis. Universidad Camilo José Cela. Madrid.
- Cardio Tennis (2008). www.cardiotennis.com. Consultado 10 de Febrero 2008.
- Crespo, M., & Miley, D. (1999). *Programa ITF del tenis en la escuela: Manual para el maestro*. ITF Ltd. Londres.
- De Boscher, V., De Knop, P., Van Aken, I., & Heyndels, B. (2003). Comparing tennis success among countries. *Proceedings of the 13th ITF Worldwide Coaches Workshop*. Vilamoura (Portugal). October. ITF Ltd. Londres.
- FFT. (2006). *Programme adultes*. DVD – Direction Technique National, FFT. Paris.
- ITF. (2008). *Rules of Tennis*. ITF Ltd. Londres.
- Miley, D. (2003). Marketing del tenis: un impulso para crecer. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 29, 2.
- Miley, D. (2007). Play & Stay. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 42, 1- 2.
- ITF. (1997). *Marketing of the game*. ITF Ltd. Londres.
- Play & Stay. (2008). www.tennisplayandstay.com. Consultado 9 de Febrero 2008.
- Pluim, B. (2007). Beneficios del tenis para la salud. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 42, 9-10.
- Pluim, B., Staal, B., Marks, B, Miller, S., & Miley, D. (2007). Health Benefits of Tennis. *British Journal of Sports Medicine*, Published Online First: 15 May 2007.
- Sharp, P. (2007). El tenis: un deporte para todos. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 42, 8- 9.
- Procter, S. (2007). The LTA Ariel Mini-tennis programme. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 42, 18-20.
- Sanz, D. (2004). *El tenis en la escuela*. Paidotribo. Madrid.
- Sharp, B. (2008). Tennis “Hot-shots”. *Proceedings of the Tennis Australia Grand Slam Coaches Conference*. Melbourne. January.
- Tennis Australia. (2008). *Tennis “Hot-shots”: the programme*. Tennis Australia. Melbourne.
- Unierzyski, P., & Crespo, M. (2007). Review of modern teaching methods for tennis. *RICYDE*, Vol 3, No 7: Abril.