

JORNADA DE ACTUALIZACIÓN PARA PROFESIONALES DE LA ENSEÑANZA DEL TENIS

MURCIA CLUB DE TENIS – 27 DE SEPTIEMBRE DE 2001

Miguel Crespo
Federación Internacional de Tenis

TEMA 2: NIVELES DE JUEGO Y OBJETIVOS DE ENSEÑANZA

Niveles de juego

Las diversas fases para el desarrollo tenístico de un jugador se resumen en el siguiente cuadro (adaptado de Schönborn, 1990). Cabe observar que las denominaciones de los períodos y los segmentos de edad deben utilizarse a título orientativo y no como un baremo absoluto de desarrollo.

Nombre del periodo	Nombre del sub-periodo	Características	Edades aproximadas
Fase preparatoria (entrenamiento de la base)	Iniciación	Desarrollo general uniforme de habilidades motrices básicas	6-8 años
	Instrucción	Entrenamiento básico general versátil	9-10 años
Fase de entrenamiento versátil específico de la especialidad Deportiva	Desarrollo	Ampliación del entrenamiento	11-12 años
	Rendimiento	Entrenamiento de rendimiento	13-15 años
	Alto rendimiento	Entrenamiento de alto rendimiento	16-18 años >

Dado que maduran físicamente antes que los varones, las cargas de entrenamiento para las chicas de 9 a 14 años pueden incrementarse más que para los chicos de la misma edad.

Objetivos de enseñanza para cada etapa

Etapa	Edad aprox	% Tenis: No tenis	Condición Física Desarrollo general y de la coordinación y del movimiento	Desarrollo de las habilidades psicológicas	Entrenam. Desarrollo táctico-técnico	Entrenam. competitivo y competición	Repercusiónpar a el entrenamiento
Iniciación	6-8 años	30:70	Participación en muchos deportes diferentes. Ejercicios con música para desarrollar ritmo. Alientar la gimnasia de ballet, danza, etc. Tratar de desarrollar coordinación y destreza generales. Aproximadamente 21/2 hrs. por semana.	Periodo de diversión y aprendizaje. Énfasis en juego sin cortapisas y esfuerzo. Garantizar el éxito. Elogia frecuentemente al jugador.	Cooperar con el compañero. Mantener la pelota en juego. Aprox. 11/2 hrs. por semana.	Competición de baja intensidad. Auto-competición. Competición de mini-tenis por equipos. Chicos y chicas pueden competir juntos.	Alto grado de variedad y diversión. Permitir cierto grado de juego libre y creatividad.
Instrucción	9-10 años	50:50	Participación en deportes de pelota, por ejemplo: fútbol, baloncesto, tenis de mesa. Desarrollo continuado de la coordinación y la destreza. Desarrollo del juego de piernas y movimiento. Aprox. 41/2 hrs. por semana.	Alientar y desarrollar la auto-estima. Ganar/ perder deben considerarse desde una perspectiva sana. Introducir el establecimiento informal de objetivos. Dificultad (reto) idónea.	Desarrollar la forma general de todos los golpes. Introducir todas las fases tácticas de juego. Énfasis en empuñaduras adecuadas y juego de piernas correcto. Fomentar la aceleración de la raqueta el y movimiento relajado. Alientar a los jugadores a mantener la posición en el fondo y atacar las pelotas cortas (ataque de precisión). Desarrollar sensibilidad para la variedad y la creatividad. Aprox. 41/2 hrs. por semana.	Aprox. 15 individuales y 30 dobles por año. Torneos de liguilla. Iniciación a la competición como diversión. Chicos y chicas pueden competir juntos.	Se requieren buenas demostraciones. Periodo más receptivo para el entrenamiento de las habilidades motrices porque generalmente es el periodo de menor crecimiento.
Desarrollo	11-12 años	55:45	Desarrollo de la velocidad de reacción tanto del tren superior como del inferior. Juegos de velocidad. Ajuste de la coordinación, y destreza. Desarrollo de la flexibilidad. Entrenamiento de la fuerza usando el peso del cuerpo. Participación en deportes complementarios. Aprox. 5 hrs. Por semana.	Énfasis en jugar y rendir bien en lugar de en ganar. Énfasis en 100% de esfuerzo. Alienta a los jugadores a amar el "combate".	Fomentar la aceleración de la raqueta y el movimiento relajado. Desarrollar el estilo de juego y la estrategia de ataque. Refinar golpes y técnicas. Regularidad en todos los golpes. El entrenamiento debe empezar a parecerse a la competición. Entrenar todas las 5 situaciones de juego aprox. 6 hrs. por semana.	50 individuales y 30 dobles por año. Torneos en pista de tierra de ser posible. Pruebas regionales y nacionales. 2 periodos de competición.	El entrenador debe hacer hincapié en los objetivos de proceso y rendimiento y no en los objetivos de resultado.
Rendimiento	13-15 años	65:35	Desarrollar resistencia a la velocidad. Entrenamiento de la fuerza con balones medicinales y pesos ligeros. Participación en deportes complementarios. Aprox. 8 hrs. por semana.	Fomentar el establecimiento de objetivos. Continuar poniendo énfasis en 100% de esfuerzo.	Desarrollar potencia en servicio y golpes de fondo. Desarrollar estilo de juego individual pero adaptable. Aprox. 12 hrs. por semana.	70 individuales y 35 dobles por año. Torneos nacionales e internacionales. 2 periodos de competición. Variedad de superficies. Coeficiente de 2:1 entre victorias y derrotas.	El entrenador debe asegurarse que pone énfasis en que el jugador sea responsable de su propio tenis.
Alto rendimiento	16-18 años	70:30	Pleno desarrollo de resistencia aeróbica. Entrenamiento de fuerza con pesas. Incremento del entrenamiento de pliometría (rebotes). Aprox. 8 hrs. por semana.	Desarrollar la autosuficiencia, independencia y responsabilidad respecto al propio entrenamiento.	Desarrollar plenamente el estilo individual. Desarrollo ulterior de potencia, profundidad y dirección de los golpes. Aprox. 15-20 hrs. por semana.	80-100 individuales y 40-50 dobles por año. Máxima carga de competición. Coeficiente de 2:1 de victorias / derrotas.	El entrenador debe ser más un planificador / organizador para le jugador.