

## Sistemas de entrenamiento con jugadores iniciantes: Mini tenis

Dr. Miguel Crespo (Federación Internacional de Tenis)

### 1. INTRODUCCIÓN

- **Observación** de las clases de iniciación:
  - En España
  - En el extranjero
- **Objetivos** del mini-tenis:
  - Diversión
  - Aprendizaje
- **Estrategias:**
  - Actividad: estructura, organización, material, instalaciones, contenidos
  - Metodología: estrategias de enseñanza y competición

### 2. EL PROGRAMA DE LA ITF – PLAY AND STAY

- **Necesidad** del programa:
  - En el mundo
  - En España
- **Características fundamentales:**
  - Tenis fácil
  - Tenis divertido
  - Tenis saludable
- **Protagonistas:**
  - Los jugadores
  - Los entrenadores
  - Los padres
  - Los directivos

### 3. ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

- **Estructura** de la clase: Tradicional vs Moderna
- **Organización** de los alumnos:
  - Filas vs. Grupos
  - Cooperación, oposición
- **Material:**
  - Diferentes tipos de pelotas y sus características
  - Progresión de su uso
- **Pistas y red:**
  - Diferentes medidas de pistas
  - Combinación entre pistas y pelotas
- **Contenidos:**
  - Aspectos **tácticos** en iniciación:
    1. Consistencia, 2. Profundidad, 3. Dirección, 4. Altura

- Aspectos **técnicos** en iniciación: Trayectoria – recepción, impacto, posición, gesto
- Aspectos **físicos** en iniciación: Movilidad, coordinación y lanzamientos
- Aspectos **psicológicos** en iniciación: Motivación y cooperación
- **Competición:** Desde el primer día y combinarla con ejercicios de cooperación

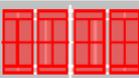
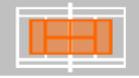
#### 4. CONCLUSIONES

- Clases activas
- Clases divertidas
- Aprender jugando para retener a los iniciantes

#### 5. WEBS RECOMENDADAS

- [www.miguelcrespo.net](http://www.miguelcrespo.net)
- <http://www.tennisplayandstay.com/es/>
- [www.tenniscoach.com](http://www.tenniscoach.com)
- [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)

#### 6. RESUMEN

Etapa 3 – Pelota Roja & Cancha Roja			
 	<p><b>Pelota Roja</b> son de goma espuma. Son más grandes y más lentas que una pelota normal</p> <p>Recomendadas para niños 4-8 años y adultos principiantes.</p>	 	<p><b>Canchas Roja</b> son de 11m (36ft) de largo y 5-6m (16-19ft) de ancho. Altura de la red debe ser aproximadamente 80cm (31.5 pul). Puede usar cintas o redes portátiles</p> <p><b>Tamaño de la Raqueta</b> en un rango de 41-53cm (16-21in) dependiendo del tamaño y fuerza del jugador.</p>
Etapa 2 – Pelota Naranja & Cancha Naranja			
 	<p><b>Pelota Naranja</b> son de baja compresión, alrededor de un 50% más lenta que una pelota normal</p> <p>Recomendado para niños 7-11 años y adultos principiantes</p>	 	<p><b>Canchas Naranja</b> son 18m largo y entre 6.5m-8.23m (21-27ft) ancho</p> <p><b>Tamaño de la Raqueta</b> en un rango de 53-63cm (21-25in) dependiendo del tamaño y fuerza del jugador</p>
Etapa 1 – Pelota Verde & Cancha Verde			
 	<p><b>Pelota verde</b> son de baja compresión, alrededor de 25% más lenta que una pelota normal</p> <p>Recomendada para niños de 8+ años y adultos principiantes</p>	 	<p><b>Canchas verde</b> son del tamaño de una cancha normal</p> <p><b>Tamaño de la Raqueta</b> en un rango de 63-68cm (25-27in) dependiendo el tamaño y fuerza del jugador</p>