



Club de Tenis Valencia



ACTUALIDAD E INNOVACIÓN EN EL DEPORTE



Club de Tenis Valencia



Lunes 21 de Noviembre
19.00h

C/ de Cavanilles, 7, Valencia Telf: 963 69 06 58

**INNOVACIÓN E INVESTIGACIÓN EN EL
ENTRENAMIENTO DEL TENIS**

**PROGRAMAS DE
PARTICIPACIÓN Y
PROMOCIÓN DEL TENIS:
UNA VISIÓN
INTERNACIONAL**
MIGUEL CRESPO
(Federación Internacional de Tenis)



Club de Tenis Valencia



21 de Noviembre de 2016

ÍNDICE

1. BUENAS NOTICIAS

2. EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS

3. RETOS

4. CONCLUSIONES



Club de Tenis Valencia

BUENAS NOTICIAS



Youth Tennis

Get Active



GROWING SUCCESS



10,000 **KID-SIZED**
COURTS
AND COUNTING



nickelodeon
worldwide
DAY OF PLAY **OVER** **1,300**
FREE TENNIS PLAY DAYS
IN SEPTEMBER ALONE
MAKING THE USTA NICKELODEON'S
LARGEST PARTNER

226,000 KIDS
Joined FIRST LADY
MICHELLE OBAMA'S
"Let's Move" through
youth tennis programs

LET'S
MOVE

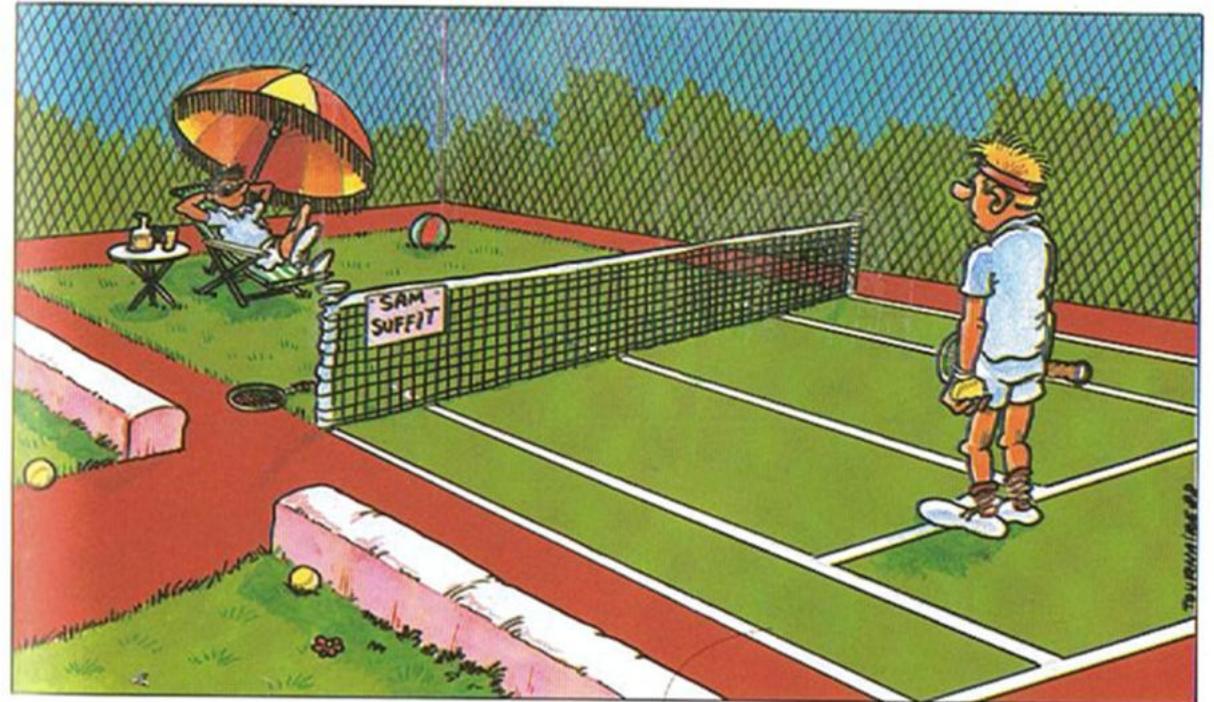


120% **IN FACILITIES**
INCREASE **THAT OFFER**
10 AND UNDER
PROGRAMS

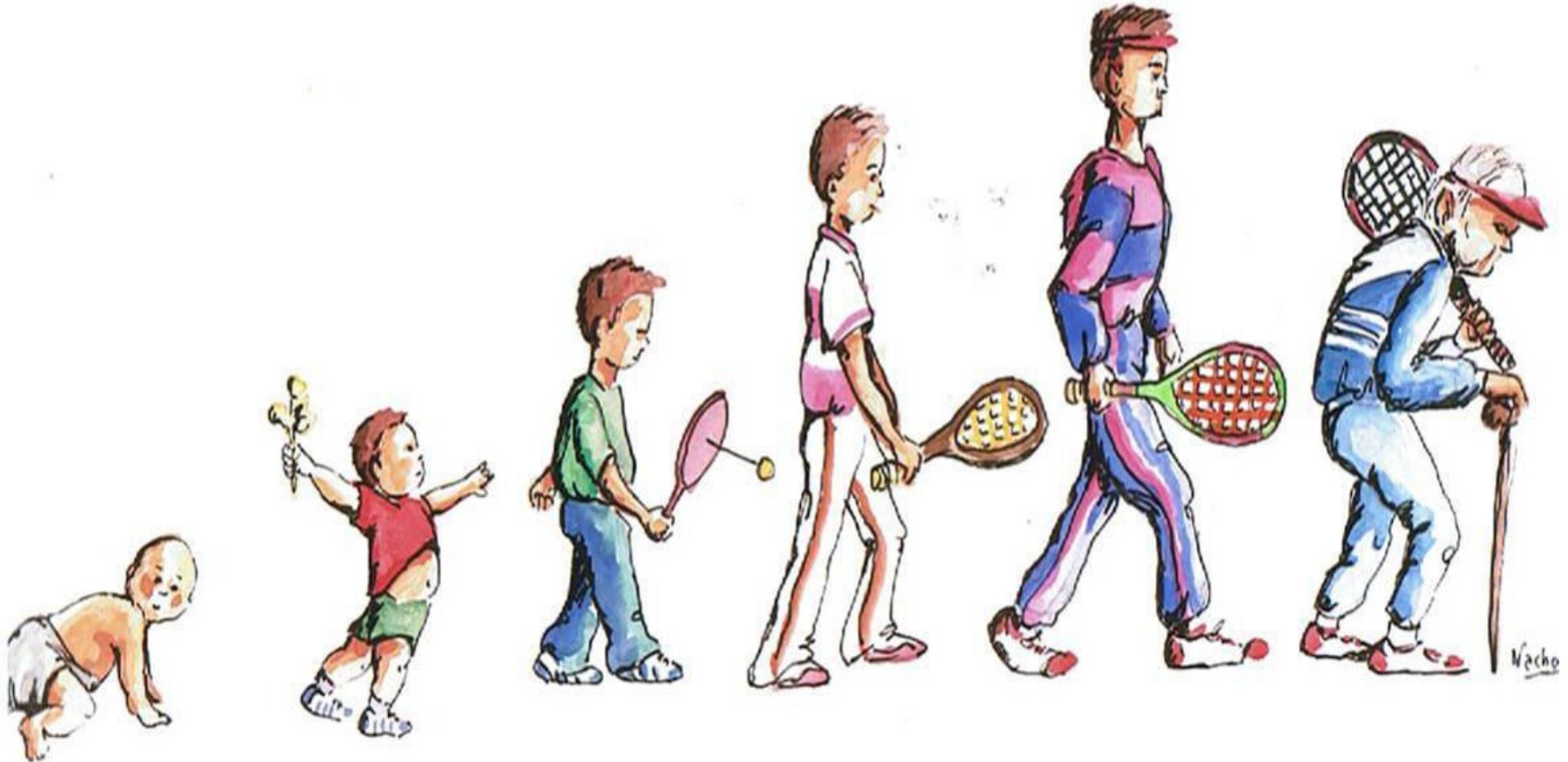


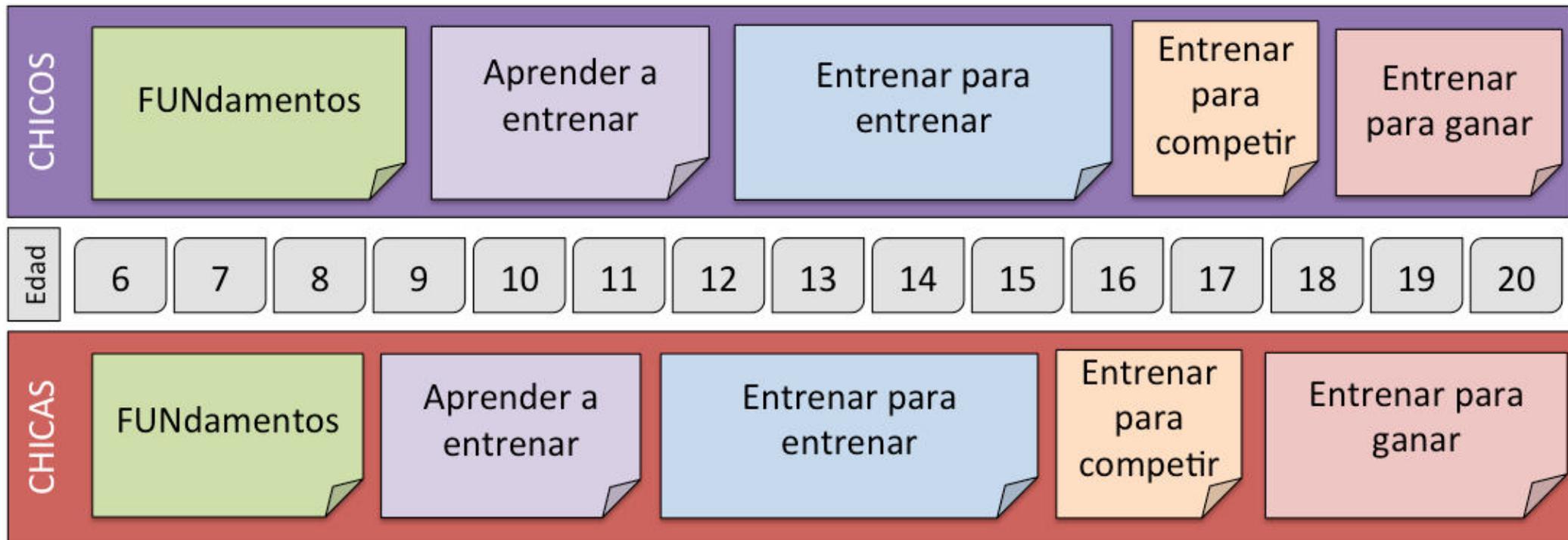
Club de Tenis Valencia

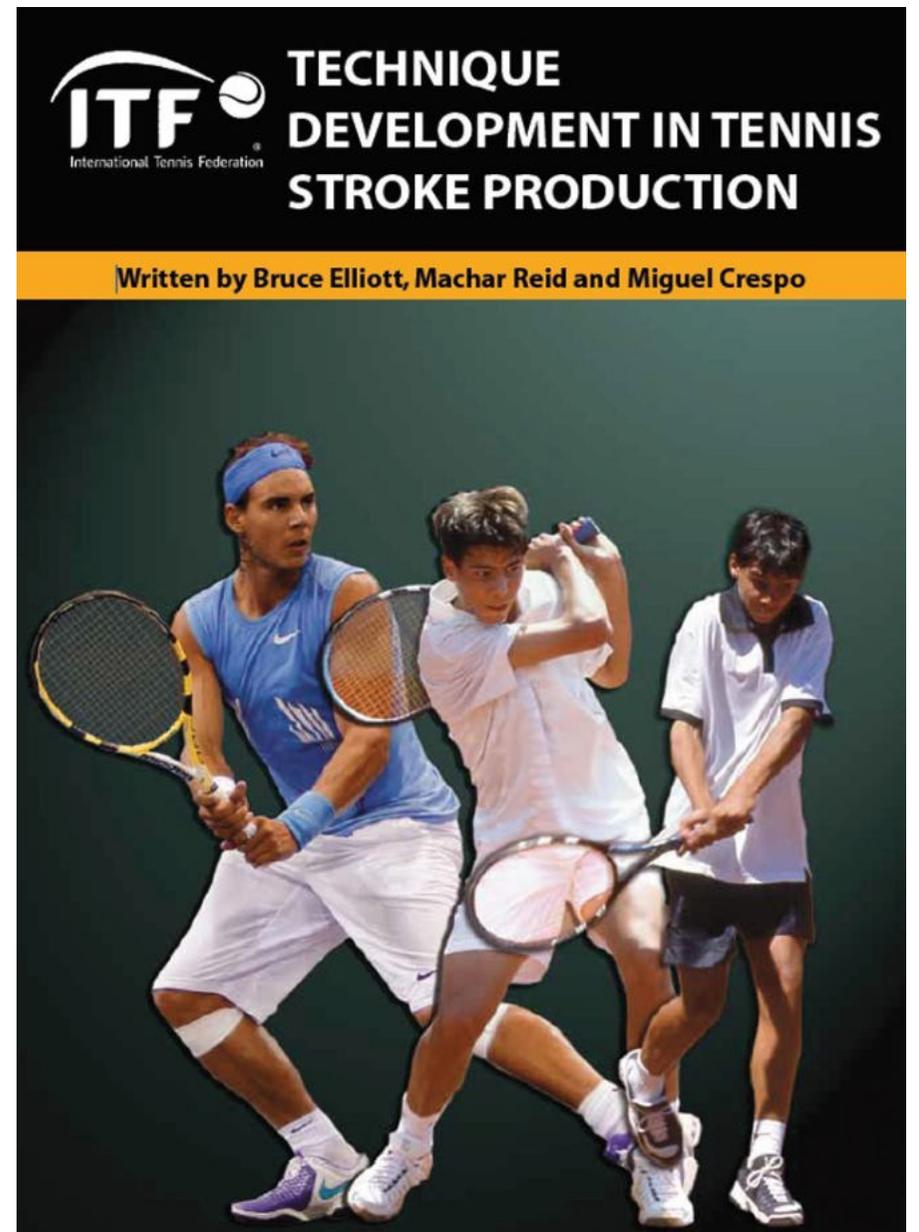
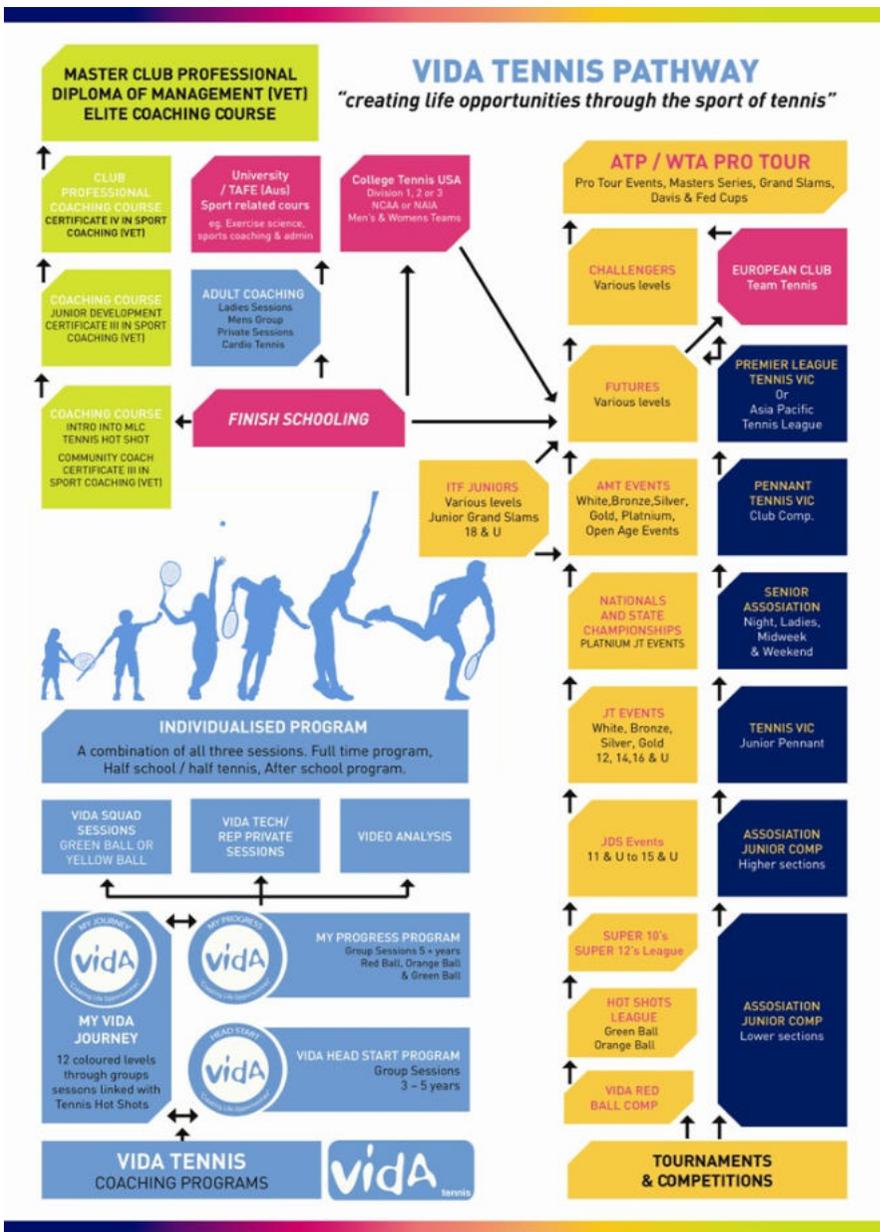
EL TENIS COMO VEHÍCULO PARA EL DESARROLLO DE LA PERSONA



DESARROLLO DEL TENISTA A LARGO PLAZO









David K. Williams
Contributor

FOLLOW

I write about my life and business lessons.

[full bio](#) →

Opinions expressed by Forbes Contributors are their own.



ENTREPRENEURS 10/02/2013 @ 9:07AM | 376.329 views

Why You Should Fill Your Company With 'Athletes'

+ Comment Now + Follow Comments

Editor's Note: Due to the tremendous popularity of this post, David and Mary have written further about how champion "athletes" succeed in their article "The 7 Secret Traits Of Enduring Champions" [here](#).



At our company, we work to fill our roster with "athletes." I don't mean this necessarily in the physical sense, although it turns out that quite a few of our members are literal athletes – we have a national-class triathlete, I have a personal interest in competitive and

Fitness Personality Profile

See which activities fit your style

Sports build character. What personal traits are you developing through your fitness program?

See how seven (7) Psychosocial Traits are developed by different sport and exercise programs in the chart below.

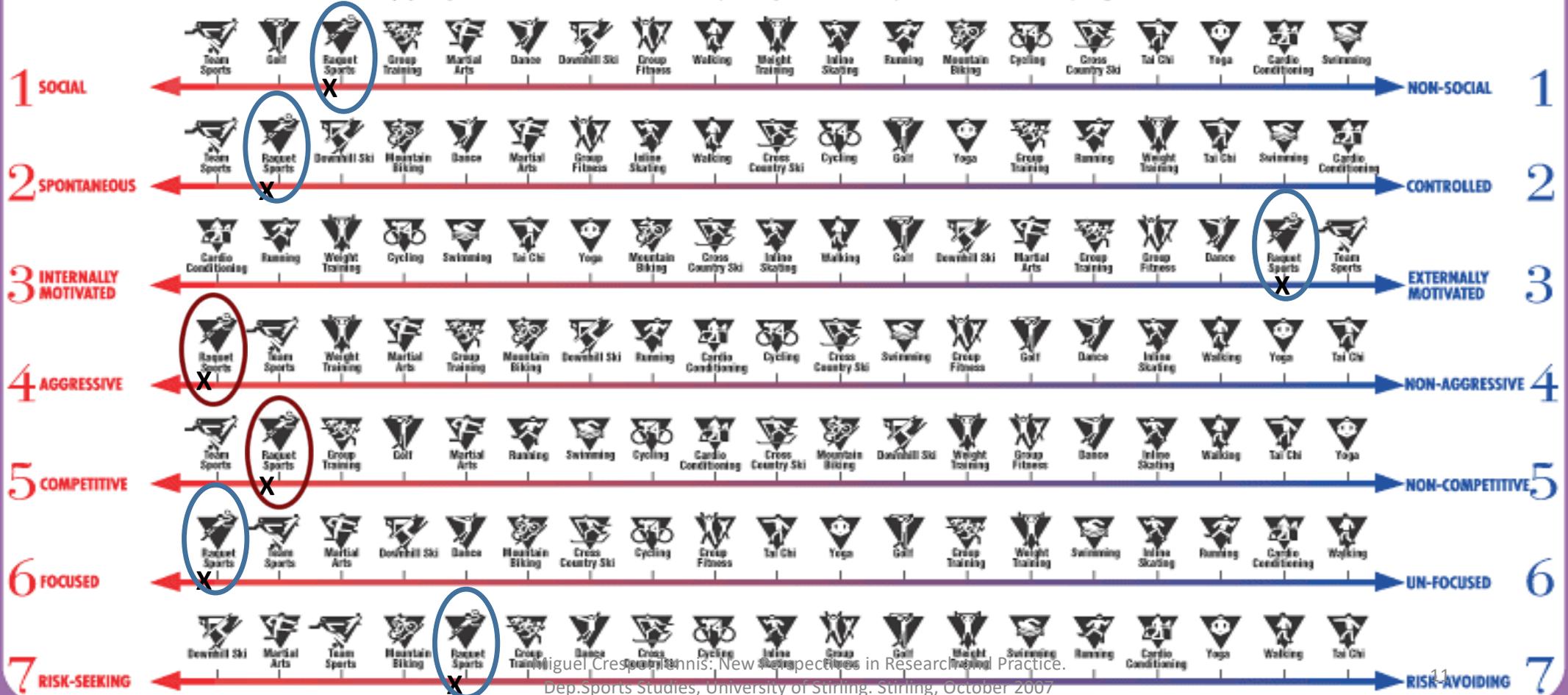


Figure 1. Fitness Personality Profile: New Perspectives in Research and Practice.
 Dep. Sports Studies, University of Stirling, Stirling, October 2007

Tennis... outperforms other sports in developing personality characteristics!

	TENNIS	GOLF	RUNNING	WEIGHT LIFTING	INLINE SKATING	DOWNHILL SKIING
Sociability	Very High	Very High	Low	Moderate	Low	High
Spontaneity	Very High	Low	Very Low	Very Low	Moderate	High
Creativity	Very High	High	Low	Low	Moderate	High
Competitiveness	Very High	Very High	Moderate	Moderate	Low	High
Adventure	High	High	Very Low	Moderate	Moderate	Very High
Mental Focus	Very High	Very High	Very Low	Moderate	Moderate	Moderate High
Assertiveness	High	Moderate High	Moderate	Very High	Low	Moderate High

Source: Jim Gavin, Ph.D., Concordia University, Author of The Exercise Habit, Writer, *Psychology Today*



Club de Tenis Valencia

EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS









54,048

OF 8TH + 10TH GRADERS
SURVEYED

4,278

OF TENNIS PARTICIPANTS
INCLUDED

WHY TENNIS?

USTA SERVES SPECIAL REPORT: MORE THAN A SPORT – TENNIS, EDUCATION AND HEALTH, is the first nationwide study to compare the education and health profiles of youth tennis participants with participants in other contact and non-contact sports, as well as students who do not participate in sports.

YOUTH WHO PLAY TENNIS...

Get Better Grades



Spend more time studying

Have college aspirations



More say they will graduate from college

Are better behaved



Fewer are suspended or expelled

Are more community-minded and well-rounded



More are engaged in extracurricular activities

ARE HEALTHY AND *LESS PRONE* TO RISKY BEHAVIORS



Less binge drinking, cigarette smoking and marijuana use and are less likely to be overweight or at-risk for being overweight

TENNIS PARTICIPATION POSITIVELY INFLUENCES THE LIVES OF U.S. YOUTH ACROSS ALL SOCIOECONOMIC LEVELS.

¡EL TENIS ES BUENO PARA LA SALUD CUANDO CONSIGUES SACAR, PELOTEAR Y JUGAR PUNTOS!

El tenis es bueno para la salud y para la condición física. La ITF ha realizado investigaciones en las que se demuestra que cuando jugadores amateurs de nivel similar juegan al tenis durante una hora, recorren unos 2,5 kilómetros y mantienen un ritmo cardiaco medio de entre 140 y 170 pulsaciones por minuto. No es de sorprender que el tenis sea el mejor deporte para ayudar a las personas de todas las edades a mantenerse en sanos y plena forma.

Las investigaciones han demostrado que el jugar al tenis regularmente:

- Mejora la salud y el bienestar general
- Mejora la condición física aeróbica, la flexibilidad y la agilidad
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades como la osteoporosis, las enfermedades cardíacas y la diabetes
- Mejora la capacidad de tomar decisiones y de resolver situaciones difíciles

Para más información sobre los beneficios relacionados con la salud y el tenis, pueden visitar la página: www.tennisplayandstay.com

EL TENIS ES UN DEPORTE PARA TODOS SI UN JUGADOR PUEDE SACAR, PELOTEAR Y JUGAR PUNTOS, DEBERÍA TENER UNA CLASIFICACIÓN



El tenis pueden jugarlo personas de cualquier edad, sexo o grado de discapacidad. No importa el nivel de juego que tengan, desde el momento en que sepan sacar, pelotear y jugar puntos, podrán tener una clasificación de su nivel de juego, facilitando así el poder jugar con personas de niveles de juego similares.

El ITN (Número Internacional del Tenis) es un sistema de clasificación internacional de tenis que numera a los jugadores indicando su nivel de juego general. Los jugadores están clasificados desde el ITN 1 (nivel de ATP o WTA o equivalente) hasta 10 (iniciantes). Se han confeccionado tablas de conversión para unificar el ITN con otros sistemas de clasificación de tenis ya existentes en otros países miembros de la ITF y se espera que en un futuro todos los jugadores de tenis en el mundo tengan su propia clasificación.

Además del ITN 10, existen otras 3 categorías relacionadas con las pelotas lentas:

- 10.1 para jugadores que utilizan pelotas verdes sobre canchas de tamaño normal
- 10.2 para jugadores que utilizan pelotas naranjas sobre canchas de 18 metros
- 10.3 para jugadores que utilizan pelotas rojas sobre canchas de 11 metros

Para más información sobre la clasificación ITN, pueden visitar la página: www.itfennis.com/ITN

¡SACAR, PELOTEAR, JUGAR PUNTOS!

LAS COMPETICIONES DE TENIS PUEDEN SER MUY DIVERTIDAS. ¿ESTAS LISTO PARA JUGAR?

Las competiciones de tenis pueden ser muy divertidas para los jugadores de todos los niveles si se organizan de forma correcta. Existen varios formatos entrenados y sistemas de puntuación que son perfectos para iniciantes.

Los torneos que emplean estos formatos ofrecen a los iniciantes la oportunidad de conocer a otros jugadores de nivel parecido permitiéndoles socializarse en un ambiente amistoso y divertido.

Los cambios en las reglas del tenis permiten a los clubes y a los entrenadores adaptar las competiciones a las necesidades y al estilo de vida de los jugadores, incluyendo las limitaciones de tiempo, mediante:

- Sets cortos (al mejor de 4 juegos)
- Un tie-break en vez de un 3er set
- No se emplea puntuación de ventaja
- Una combinación de todas estas opciones

Además, en vez de utilizar formatos de eliminación individual, es recomendable emplear formatos que implican que los jugadores jueguen más de un partido ("liguillas", torneos de clasificación, torneos de iniciantes, cuadros progresivos, etc.) que garantizan que todos los jugadores de la competición juegan el mismo número de partidos.

En el caso de jugadores muy jóvenes y de los adultos iniciantes que no pueden jugar en una cancha de tamaño normal con una pelota normal, los torneos deben organizarse empleando las pelotas rojas, naranjas o verdes adecuadas.

Para más información sobre formatos de competición y sistemas de puntuación, puede consultar la página web de competiciones de la ITF: www.tennisplayandstay.com

www.tennisplayandstay.com

EL TENIS ES FÁCIL, DIVERTIDO Y BUENO PARA LA SALUD

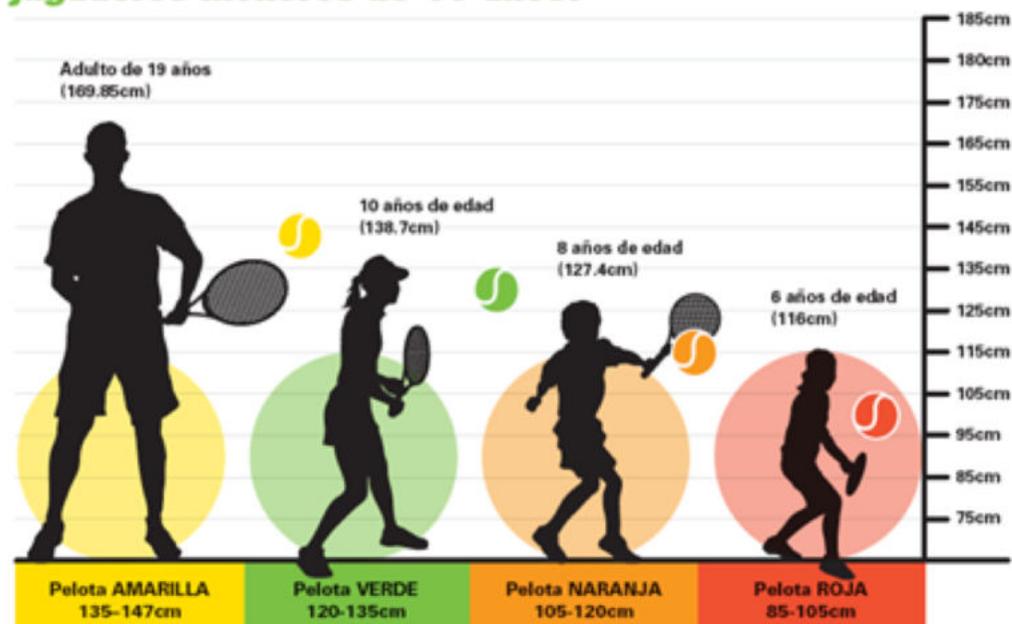


PLAY+STAY™

SACAR-PELOTEAR-JUGAR PUNTOS



¿Por qué utilizar las pelotas más lentas para los jugadores menores de 10 años?



- Altura promedio de varones y mujeres combinada (Organización Mundial de la Salud, 2007)
- Especificaciones de la altura del bote para las pelotas de tenis aprobadas por la ITF (Reglas de Tenis de la ITF 2011)

tennis

10s

LAS REGLAS DEL TENIS ESTÁN CAMBIANDO

A partir del 2012, las reglas del tenis cambiarán y ninguna competición para menores de 10 años podrá jugarse con la pelota "amarilla" tradicional. Deberán utilizarse en su lugar, las pelotas más lentas 'rojas', 'naranjas', o 'verdes' con el tamaño de cancha adecuado.

Para más información ir a tennis10s.com

¿QUÉ ES? **tennis 10s**

Tennis10s es tenis para jugadores menores de 10 años, jugando en canchas más pequeñas con pelotas más lentas. Es una manera divertida de comenzar a jugar al tenis por la cual jugar el juego es más fácil para los niños, desarrollando una buena técnica y táctica y lo que es más importante, el amor por el deporte.

Tennis10s es parte de la campaña "Play and Stay" de la ITF. A partir de 2012 las Reglas de Tenis establecen que las competiciones para niños menores de 10 años deben jugarse con las pelotas más lentas rojas, naranja y verdes, en canchas de tamaño adecuado. Esta es una breve guía para que los padres comprendan mejor qué es Tennis10s y ayuden para que sus niños logren una experiencia positiva jugando al tenis.

Roger Federer: "Crecí jugando con pelotas grandes y blandas, realmente blandas. Podía realmente hacer el movimiento durante el golpe y las pelotas no salían volando hacia cualquier lado."

LA IMPORTANCIA DE LOS PADRES...

El rol de los padres es más importante en Tennis10s que en cualquier otra etapa del tenis, pues, durante esta edad, los niños se ven muy afectados por la conducta de sus padres.

Comprometer, retener y desarrollar jugadores es fundamental para el éxito de cualquier deporte y la competición saludable es un elemento clave para lograrlo. Es esencial crear una plataforma de juego amigable para poder presentar la competición a los niños en un nivel adecuado para su edad y comprensión. Los padres pueden ayudar a generar un entorno de juego positivo para sus niños proporcionando el apoyo y aliento adecuados.

¿Por qué utilizar las pelotas más lentas para los jugadores menores de 10 años?



Entonces, ¿qué deben esperar los padres de Tennis10s?

EN EL ENTRENAMIENTO deben esperar ver...

- El uso de pelotas más lentas Rojas, Naranja o Verdes, canchas más pequeñas y raquetas más pequeñas.
- Actividades que ayuden para que el niño pueda sacar, pelotear y jugar puntos, además de aprender una buena técnica.
- A su niño peloteando y jugando puntos con otros niños o con el entrenador, para poder aprender mejores tácticas y jugar mejor el juego.
- A su niño participando activamente y nunca esperando en fila para poder jugar.
- A un entrenador animado que organiza a los niños de manera efectiva para que puedan jugar creando un entorno divertido y amistoso.

EN LA COMPETICIÓN deben esperar ver...

- Un tipo de festival con formatos multi partido en el cual todos los niños juegan muchos juegos. Los formatos por equipo se utilizarán especialmente para los más pequeños.
- Se utilizarán métodos adaptados y de puntaje corto.
- A organizadores que adaptan las reglas para que los jugadores con diferentes habilidades aseguren el éxito.
- Supervisores de cancha o de puntaje quienes ayudarán a los niños a llevar el puntaje cuando fuere necesario.

PROGRESAR DE ROJO A NARANJA, A VERDE...

Es importante que los jugadores progresen a la etapa siguiente cuando logren controlar la pelota e implementar tácticas de manera efectiva durante la etapa de Tennis10s en la que se encuentran. Si ascienden demasiado pronto pueden desarrollar una técnica deficiente y perder confianza e interés.

Los padres deben comprender que aprender a jugar el juego de tenis/competir es un progreso gradual y a medida que los niños progresan a través de las 3 etapas de Tennis10s, los padres deben alentar al niño para que se torne más independiente. Los padres también deben tratar de enfocarse en el desarrollo del niño y su rendimiento, y, lo que es más importante, su disfrute, más que en el resultado de los partidos.

Justine Henin: "Creo que cuando no eres ni alto ni fuerte, es excelente tener pelotas blandas y raquetas más pequeñas... es así como yo aprendí a jugar al tenis."

Impreso y actualizado en julio de 2011



Programa oficial de la:
Federación Internacional de Tenis



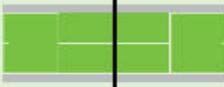
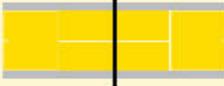
TENIS PARA MENORES DE 10 AÑOS GUÍA PARA PADRES

Para mayor información visitar:
tennis10s.com





En la competición de los jugadores menores de 10 años, la ITF recomienda una estructura progresiva utilizando las pelotas más lentas **rojas, naranja y verdes**.

ETAPA / EDAD	PELOTA	TAMAÑO DE LA PELOTA / RAQUETA TAMAÑO DE LA CANCHA	OPCIONES DE PUNTAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ETAPA
tennis 10s 5-8 AÑOS 	 (Espuma o felpa) 75% más lentas que la pelota Amarilla*	Pelota De Espuma 8-9cm Pelota Estándar 7-8cm Raqueta 17-23" (43-58cm)** Cancha 10.97-12.8m x 4.88-6.1m Altura de la red (en el centro): 0.8-0.838m	1 x muerte súbita a 7 o 10 Mejor de 3 muertes súbitas a 7 1 x Set corto a 4 Partidos por tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas más lentas, canchas más pequeñas y raquetas más cortas. • Los jugadores pueden jugar el juego desde la primera lección. • Los jugadores comienzan a jugar en un festival de tenis que utiliza eventos divertidos, en base a equipos y multi partido. • El desarrollo de una buena técnica y el uso de tácticas realistas.
tennis 10s 8-10 AÑOS 	 50% más lentas que la pelota Amarilla*	Pelota Estándar 6-6.86cm Raqueta 23-25" (58-63cm)** Cancha 17.98-18.29m x 6.4-8.23m Altura de la red (en el centro): 0.8-0.914m	Mejor de 3 muertes súbitas a 7 1 x Set corto a 4	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores pasan a una cancha más grande, adecuada para su tamaño. • La pelota es ligeramente más rápida que la Roja, pero sigue proporcionando una zona óptima de golpe. • Los jugadores tienen la habilidad de implementar tácticas avanzadas. • Los partidos son más largos que en la etapa Roja y los niños juegan tanto eventos por equipo como eventos "individuales" multi partido.
tennis 10s 9-10 AÑOS 	 25% más lentas que la pelota Amarilla*	Pelota Estándar 6.30-6.86cm Raqueta 25-26" (63-66cm)** Cancha de tamaño total 23.77 x 8.23m Altura de la red estándar (en el centro): 0.914m	1 x Set corto a 4 Mejor de 3 sets cortos a 4 (3er Set como muerte súbita para partido a 10)	<ul style="list-style-type: none"> • La pelota es más rápida que en etapa Naranja. • La pelota es aún más lenta y bota más bajo que la pelota amarilla. • Los jugadores con mayor experiencia pueden continuar desarrollando una buena técnica e implementar tácticas avanzadas. • Los partidos son algo más largos que en etapa Naranja, y juegan competiciones multi partido por equipo e individuales.
tennis 11 AÑOS Y MÁS 	 Pelota Amarilla	Pelota Estándar 6.54-6.86cm Cancha de tamaño total 23.77 x 8.23m Altura de la red estándar (en el centro): 0.914m	Cualquier sistema de puntaje dentro de las Reglas de Tenis	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores llegan a la pelota amarilla habiendo pasado por las etapas Roja, Naranja y Verde. • Los jugadores estarán normalmente listos para entrenar y competir con la pelota Amarilla en la cancha total.

A partir de 2012, las reglas de la Federación Internacional de Tenis establecen que las competiciones para los menores de 10 años se organicen utilizando las pelotas más lentas **Rojas, Naranja, o Verdes** en las canchas adecuadas con las raquetas de tamaño apropiado. Se recomienda que los jugadores que comiencen a jugar tenis más tarde (a los 9 años o más), también comiencen a entrenar y a competir en etapa **Roja**, antes de progresar a **Naranja** y luego a **Verde**. *(Velocidad estimada de la pelota) **(Depende del tamaño del jugador)

CONSEJOS PARA PADRES

APOYO

- Permita que su hijo juegue en la etapa adecuada de Tennis10s para que gane confianza y disfrute más jugando el juego.
- Es mejor no mirar todos los partidos que juega su hijo para evitar la presión.
- Mantenga su rol de padre y no intente transformarse en entrenador.
- Jugar partidos es una parte importante del desarrollo del jugador, por lo tanto, incentive a su hijo para que compita además de tomar clases.
- Sea consciente de las capacidades de su hijo y evite compararlo con otros jugadores y su desarrollo.
- Sea consciente de que en esta edad los resultados no son importantes. Lo más importante es que les guste jugar al tenis y que jueguen muchos partidos.

INCENTIVAR

- Incentivar la buena conducta en las clases y en los partidos.
- No tolerar el mal comportamiento, la trampa ni los malos modales.
- Incentivar al niño para que sea independiente. Evitar que dependa demasiado de usted.
- Enfocarse en el esfuerzo en vez del resultado. Nunca pregunte "¿Ganaste?" Es mejor preguntar "¿Cómo jugaste?" o "¿Te divertiste?" Hacer que se den cuenta de que usted se interesa más por ellos que por el resultado.

RESPECTO

- Ayude a su hijo a comprender que el respeto de las reglas, los adversarios y los oficiales forma parte del tenis.
- Respetar a los adversarios, sus padres y entrenadores y, por supuesto, a los oficiales de la competición.
- Aplaudir siempre a ambos jugadores.
- El entrenador de su hijo tiene la experiencia y pericia y debe ser siempre respetado y valorizado por usted.

Para mayor información visitar:

tennis10s.com

Sports Med (2016) 46:829–843
DOI 10.1007/s40279-015-0452-2

SYSTEMATIC REVIEW

Scaling the Equipment and Play Area in Children's Sport to improve Motor Skill Acquisition: A Systematic Review

Tim Buszard^{1,2} · Machar Reid² · Rich Masters⁴ · Damian Farrow^{1,3}

Journal of Sports Sciences, 2015

Vol. 33, No. 10, 1093–1100, <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2014.986498>



The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis

EWOUT TIMMERMAN¹, JOEL DE WATER¹, KIM KACHEL², MACHAR REID², DAMIAN FARROW^{3,4} & GEERT SAVELSBERGH^{1,5,6}

Journal of Sports Sciences, 2014

<http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2014.942683>



The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players

KIM KACHEL¹, TIM BUSZARD^{1,2} & MACHAR REID¹

¹Tennis Australia, Melbourne, Australia and ²Institute of Sport, Exercise and Active Living, Victoria University, Melbourne, Australia

Research Quarterly for Exercise and Sport, 85, 218–225, 2014
Copyright © SHAPE America
ISSN 0270-1367 print/ISSN 2168-3824 online
DOI: 10.1080/02701367.2014.893054



Modifying Equipment in Early Skill Development: A Tennis Perspective

Tim Buszard
Victoria University
Tennis Australia

Damian Farrow
Victoria University
Australian Institute of Sport

Machar Reid
Tennis Australia

Rich S. W. Masters
The University of Hong Kong

©Journal of Sports Science and Medicine (2013) 12, 323-331
<http://www.jssm.org>

Research article

The Effects of Scaling Tennis Equipment on the Forehand Groundstroke Performance of Children

Emma J. Larson¹ and Joshua D. Guggenheimer²

Journal of Sports Sciences, May 2010; 28(7): 723–732



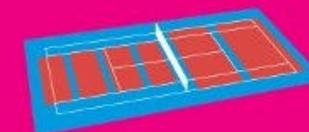
The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players

DAMIAN FARROW¹ & MACHAR REID²



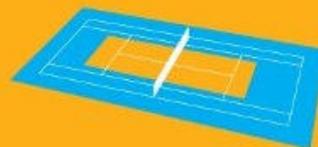
Stages of development

Children use 25 per cent compression red balls that bounce lower, slower and are much easier to hit. Children play on three-metre or six-metre wide courts. Recommended racquet size is 21–23 inches.



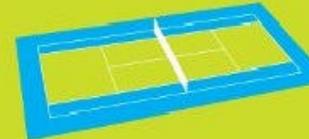
RED STAGE

Children use 50 per cent compression orange balls and play on regular courts with reduced length and width. Recommended racquet size is 23–25 inches.



ORANGE STAGE

Children play on a full-sized court using 75 per cent compression green balls. Recommended racquet size is 25–27 inches.



GREEN STAGE



Club de Tennis Valencia



SCORE POINTS WITH YOUR CHILD

Help them learn a game that they will love for a lifetime.

Our QuickStart Tennis Training Workshop will give you all the skills you need to work with kids 10 and under so they have fun right away!

Expert instructors will teach you age specific activities and provide the tools to work with kids 10 and under. You'll also get materials that make it easy for anyone to coach or organize tennis for kids.

Get in the game today by contacting a workshop near you or **learn more at usta.com/oncourtraining.**



© 2010 USTA



Club de Tennis Valencia



**GALAXIE
TENNIS**





AVEC LE MINI-TENNIS... LA FFT MÈNE UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE

LES ENFANTS DE 5 ET 6 ANS DÉCOUVRENT LE TENNIS :

- au travers d'un enseignement correspondant à leurs capacités psychomotrices ;
- grâce à un matériel adapté : ballon paille, balle « petit tennis », balle mousse, balle « Stage 3 », petite raquette ;
- sur un terrain aménagé correspondant à leur taille et à leurs besoins.

EN PROPOSANT AUX ENFANTS DE :

- les amener à la réalisation d'échanges et de points sur un terrain de 12 x 6 mètres avec des balles mousse et des balles « Stage 3 » ;
- les préparer au cycle d'initiation ;
- développer des qualités de coordination et des aptitudes spécifiques au tennis.

TOUT EN S'AMUSANT !



Balle « petit tennis »



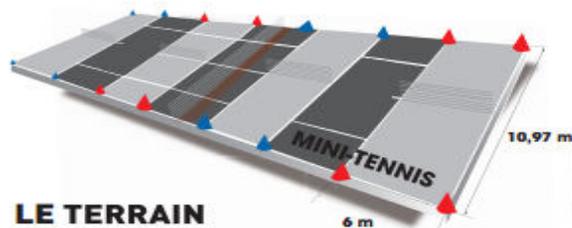
Ballon paille



Babolaf B Ball



Babolaf B Ball



LE TERRAIN
DE MINI-TENNIS



DES RÉCOMPENSES !



Un insigne



Un diplôme

LES JOURNÉES Mini-Tennis EN FÊTE



Environ 80 journées rassemblent chaque année près de 15 000 enfants entre le mois d'avril et le mois d'octobre. Elles concernent les enfants ayant participé aux séances mini-tennis dans les clubs FFT. Ce sont de vraies journées de fête où les enfants participent à des activités ludiques propres au mini-tennis, sans notion de classement ou de sélection.





Club de Tennis Valencia

[Play audio >](#)



[Become a Coach >](#)

[Coaches login >](#)

[KIDS ZONE](#)

[GET INVOLVED](#)

[ABOUT](#)

[SHOP](#)

[FOR GROWN UPS](#)

[CONTACT](#)

TENNIS. FRIENDSHIP. FUN.

THE FUN AND FRIENDLY TENNIS PROGRAMME FOR GIRLS AGED 5-8

[Kids Zone >](#)



MEET THE MISS-HITS

Come and meet our fun-loving, tennis stars!



[Kid's Zone >](#)

DOWNLOAD OUR APP

Play as all the Miss-Hits girls in our fun tennis game!



[Learn More >](#)

FOR GROWN UPS

Find out about the benefits of Miss-Hits for your child.



[For Grown Ups >](#)



DE 5 À 18 ANS LE CLUB JUNIOR

À PARTIR
DE 5/6 ANS

LE MINI-TENNIS

**POUR
LES ENFANTS
DE 5 ET 6 ANS
C'EST L'ACCÈS
AU CLUB JUNIOR :**

L'enfant découvre le tennis
de façon ludique sur
un terrain aménagé
à sa taille et à
ses besoins.



À PARTIR
DE 7 ANS

L'INITIATION ET LE PERFECTIONNEMENT

À PARTIR DE 7 ANS

1 ATELIER TECHNIQUE/TACTIQUE

Les enfants acquièrent les bases techniques et tactiques du jeu.

1 ATELIER JEU DIRIGÉ

Dès la première séance, l'enfant apprend à faire des échanges et à compter les points.

DES JEUX SPORTIFS

L'adresse, la coordination, la vitesse et l'endurance s'améliorent par la pratique de jeux sportifs variés, destinés à favoriser l'apprentissage du tennis.

LA COMPÉTITION « À CHACUN SON MATCH » ET L'ARBITRAGE

Le match est présent dès le plus jeune âge. C'est une compétition accessible et progressive pour chaque niveau de jeu. Les matchs sont arbitrés par les enfants.

LES TESTS

Ils jalonnent les étapes de l'initiation et du perfectionnement. Ils se passent lors de séances spécifiques.



DE 7
À 10 ANS

LE GROUPE AVENIR CLUB

Groupe composé de 2 à 4 enfants possédant des aptitudes remarquables et bénéficiant d'un programme d'entraînement et de compétitions personnalisé et adapté au potentiel de chacun.

À PARTIR
DE 8 ANS

LE CENTRE D'ENTRAÎNEMENT

Le centre d'entraînement concerne les jeunes âgés de 8 ans et plus présentant des aptitudes et attirés par la compétition officielle.

LES « PLUS » DU CLUB JUNIOR

LES ANIMATIONS

Fêtes et goûters, sorties de groupes, projections de vidéos

UNE COMMISSION CLUB JUNIOR

Les adolescents sont impliqués dans le fonctionnement du club junior et peuvent devenir :

- des joueurs d'équipes
- des arbitres
- des enseignants
- des capitaines d'équipes
- des initiateurs
- des dirigeants

LE JEU LIBRE ET LE JEU AU MUR

Le jeu libre est encouragé pour les jeunes, en complément des activités encadrées.

Le jeu au mur est également préconisé.



PARAMETRI PER RICONOSCIMENTO SCUOLE TENNIS

DENOMINAZIONE SCUOLA TENNIS	★ CLUB SCHOOL	★★ BASIC SCHOOL	★★★ STANDARD SCHOOL	★★★★ SUPER SCHOOL	★★★★★ TOP SCHOOL
SETTORI ABILITATI	CORSI COLLETTIVI	MINITENNIS AVVIAMENTO	MINITENNIS AVVIAMENTO PERFEZIONAMENTO	MINITENNIS AVVIAMENTO PERFEZIONAMENTO SPECIALIZZAZIONE	MINITENNIS AVVIAMENTO PERFEZIONAMENTO SPECIALIZZAZIONE ALLENAMENTO
DIRETTORE TECNICO	IS 1	IS 2	MAESTRO NAZIONALE	TECNICO NAZIONALE	TECNICO NAZIONALE
PREPARATORE FISICO	DIPLOMATI ISEF O LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE	PF 1	PF 1	PF 2	PF 2
CAMPI CON SUPERFICI DIVERSE	NON OBBLIGATORIO	NON OBBLIGATORIO	NON OBBLIGATORIO	OBBLIGATORIO	OBBLIGATORIO
CAMPI COPERTI	NON OBBLIGATORIO	NON OBBLIGATORIO	OBBLIGATORIO AD ECCEZIONE REGIONI CON TEMPERATURA MEDIA 10°C NEI MESI INVERNALI	OBBLIGATORIO AD ECCEZIONE REGIONI CON TEMPERATURA MEDIA 10°C NEI MESI INVERNALI	OBBLIGATORIO
PALESTRA	NON OBBLIGATORIO	NON OBBLIGATORIO	OBBLIGATORIO	OBBLIGATORIO	OBBLIGATORIO
FORESTERIA	NO	NO	NON OBBLIGATORIO	OBBLIGATORIO	OBBLIGATORIO



ADULT TENNIS PROGRAMME Teaching and experiencing tennis differently



The evolution of society and of attitudes in recent years has paved the way for new trends in sports activities. Today, people expect activities that are closer to nature, easier and more accessible and where the notions of fitness, well-being and immediate enjoyment, as well as the quest for new sensations and freedom are essential. These new trends meet these expectations. In the light of this evolution, the search for an answer in tennis has led to the development of the adult tennis programme.

The three trends that have come out of this programme have helped to reorganise the educational contents. The "discovery" trend is about the immediate enjoyment of the game, the "fitness" trend is focused on the quest for well-being and physical condition and finally, the "performance" trend is about making progress in match play or mastering a specific stroke.

Through real situations, this film illustrates the ideas behind this teaching approach adapted to adults. It also presents fun and original sports activities which contribute to creating a friendly atmosphere and a positive energy within the club.



La evolución de la sociedad y de las actitudes durante los últimos años ha facilitado el cambio para la aparición de nuevas tendencias en las actividades deportivas. En la actualidad, la gente gusta de actividades que son más cercanas a la naturaleza, más fáciles y accesibles y en las que las nociones de forma física, bienestar y disfrute inmediato, así como la búsqueda de sensaciones nuevas y de libertad son esenciales. Estas nuevas tendencias cumplen esas expectativas. En consonancia con esta evolución, la respuesta del tenis ha llevado al desarrollo de un programa de tenis para adultos.

Las tres tendencias que se han desarrollado a partir del programa han contribuido a reorganizar los contenidos educativos. La tendencia hacia el "descubrimiento" está relacionada con el disfrute inmediato de juego, la tendencia de "forma física" se centra en la búsqueda del bienestar y de la condición física y, finalmente, la tendencia de "rendimiento" conlleva progresar competitivamente o mejorar un golpe en especial.

Mediante situaciones reales, este vídeo ilustra la idea que subyace a este enfoque de enseñanza adaptado a los adultos. También presenta actividades deportivas originales y divertidas que ayudan a crear una atmósfera amigable y positiva en el ambiente del club.



Technical consultant:
Zoran ECHTICHEL
Sarkis DELAIGLE

Directed by:
RAMON FERRE SENTE

Produced by FFT © 2000



FFT • 2 av Gordon Bennett • 75016 PARIS

Tous droits de production et de propriété de l'auteur réservés. Toute réimpression, la duplication, la vente, le prêt, l'exploitation ou l'utilisation de ce programme pour la projection publique, la télévision et la radiodiffusion sont interdites.



ADULT TENNIS PROGRAMME Teaching and experiencing tennis differently

The French Federation of Tennis presents

ADULT TENNIS PROGRAMME

Teaching and experiencing tennis differently



DVD
NTSC
PAL/SECAM

FEATURES:
• VIDEO SPECIAL
• Extra Training
• Double audio track
• 24 sec. 48 sec. DVD 9

english version
versión española



tennisTM
Xpress

**JUEGA TENIS
FÁCILMENTE**

**PELOTAS
MÁS
LENTAS..
JUEGO
FÁCIL**

**SACAR
PELOTEAR
JUGAR
PUNTOS**



Tennis Xpress es un programa de entrenamiento para adultos fácil, activo y divertido diseñado para que juegues desde la primera clase.

Para mayor información, por favor visita: itftennisxpress.com



¿QUIERE JUGAR TENIS CON SUS HIJOS?

A los padres les gusta jugar y divertirse con sus hijos. Tennis Xpress es un curso ideal para padres que son nuevos en el tenis y cuyos hijos participan en Tennis10s, el programa de la ITF para menores de 10 años.

Al finalizar el curso Tennis Xpress los padres podrán jugar al tenis con sus hijos utilizando las pelotas más lentas.



tennis
10s



ITF Official Programme



Club de Tennis Valencia



~~TUESDAY~~
ISN'T
GOOD
FOR ME

I'm making my mark on Court

CLEAR YOUR CALENDAR
AND BOOK YOUR
SESSIONS NOW AT
[TENNISTUESDAYS.CO.UK](https://www.tennistuesdays.co.uk)

TENNIS 
TUESDAYS
SOCIAL TENNIS. SERIOUS FUN.

CARDIO TENNIS™

HEART PUMPING FITNESS





Club de Tennis Valencia





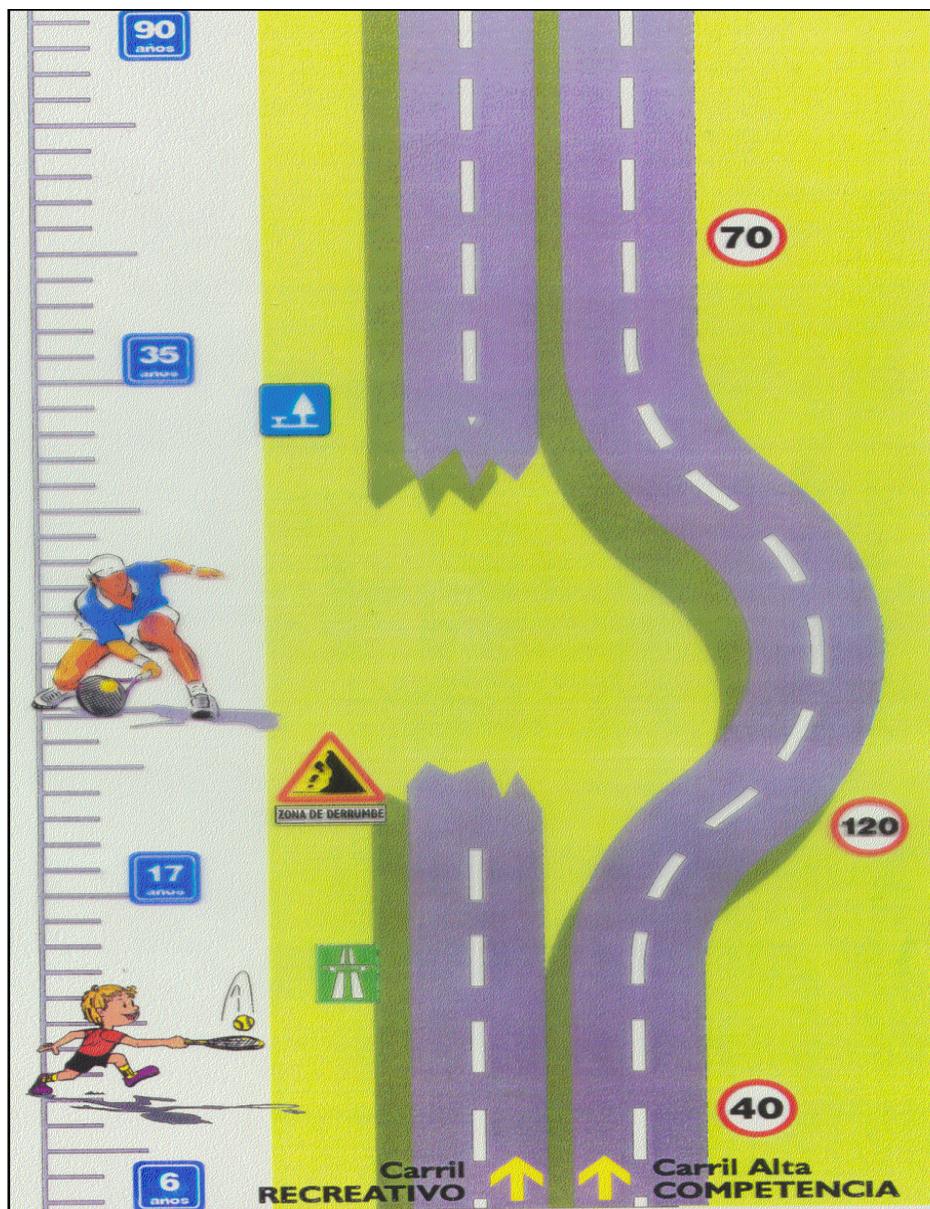
Club de Tennis Valencia





Club de Tennis Valencia

RETOS



¿QUÉ OCURRE CON LOS ADOLESCENTES?

TEENAGERS AND TENNIS

A report into youth trends inside and outside of sport

James Newman

April 2012



Commissioned by
The International Tennis Federation

THE AVERAGE TEENAGER



They drink
Sprite and Coke ¹¹



Have or want a girlfriend or boyfriend,
and first have sex at age 17 ¹²



They spend 2.3 hours a day watching TV... ¹³



...and only 0.8 hours a day doing
sport and recreation ¹⁴



Active teen males play
soccer and basketball ¹⁵



Active teen females
prefer dancing as their
activity ¹⁶



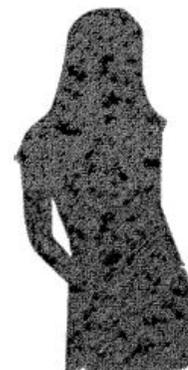
The iPhone is a
teenager's mobile phone
of choice ¹⁷



Teens use YouTube and
Facebook more than any other
websites ¹⁸



Vampires rule teen entertainment! ¹⁹



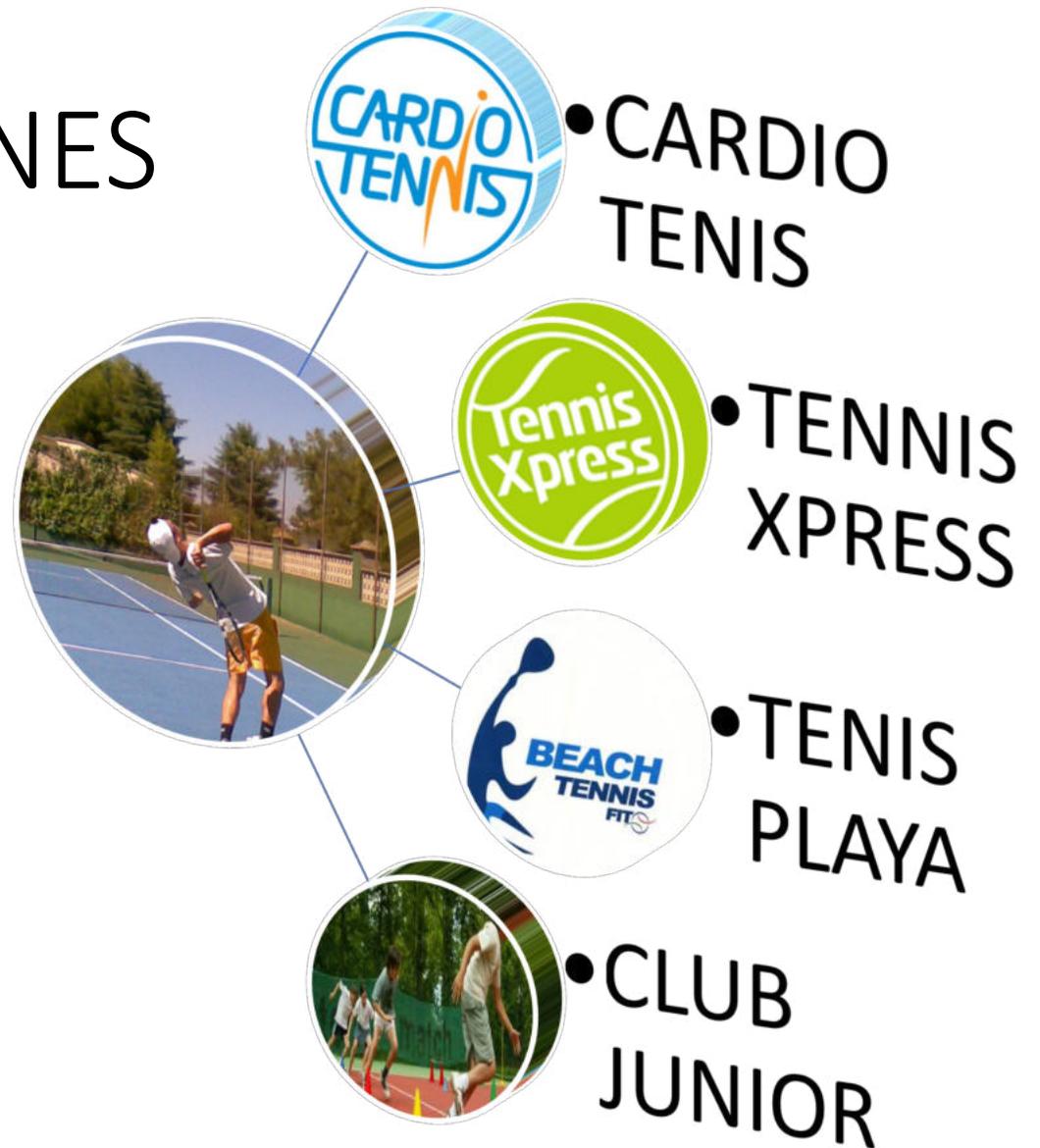


Club de Tennis Valencia

CONCLUSIONES

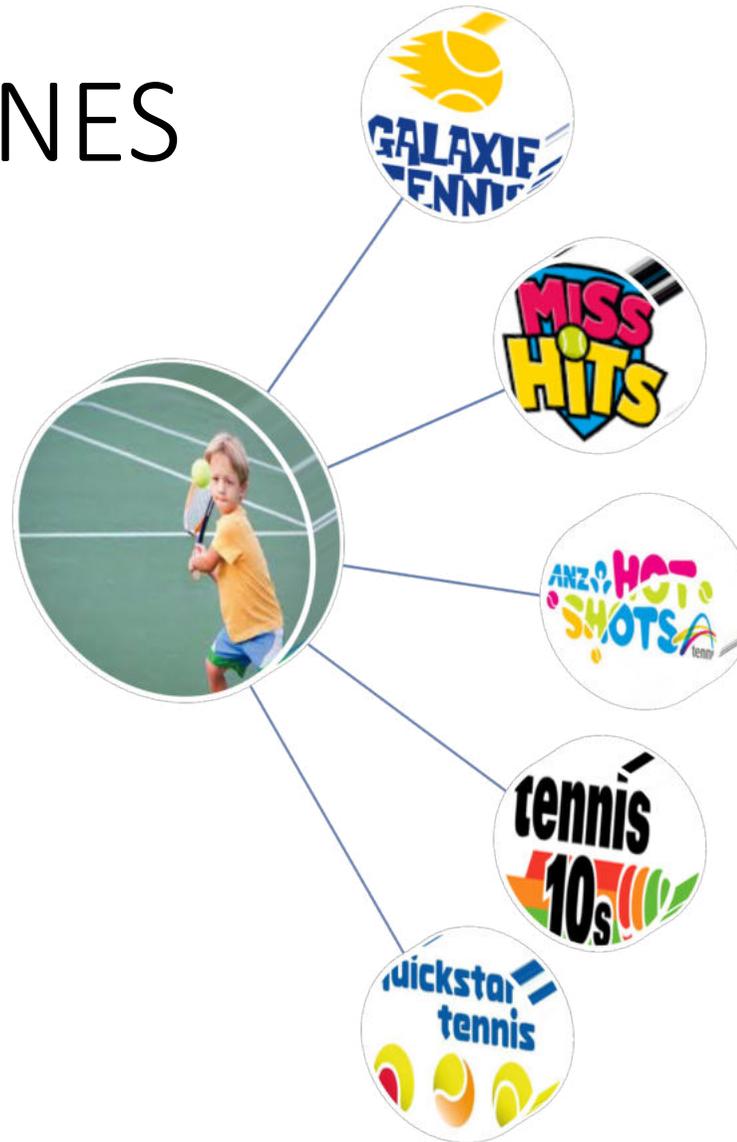
CONCLUSIONES

Programas de
tenis para
adolescentes y
adultos



CONCLUSIONES

Programas de
tenis para
iniciantes



¿QUÉ VALORES PUEDE ENSEÑAR EL TENIS?

creatividad

Disciplina

cohesión de grupo

CUIDADO

ESFUERZO

autodominio

Puntualidad

responsabilidad social

diversión

HIGIENE

trabajo en equipo

Participación

justicia

autorrealización

expresión de sentimientos

relación social

CONCENTRACIÓN

preocupación por los demás

reto personal

cooperación

CONSTANCIA

Sacrificio y perseverancia

amistad

obediencia

convivencia

imparcialidad

competitividad

DECISIONES

Ver mundo

autoconocimiento

Trabajo

humildad

igualdad

Idiomas - cultura

pertenencia a un grupo

RESPECTO

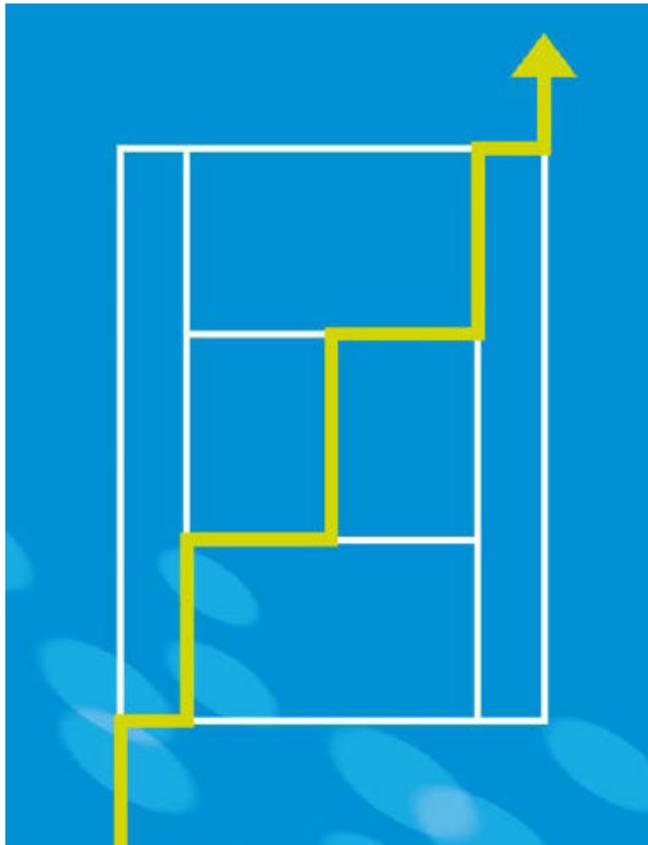
compañerismo

deportividad y juego limpio (honestidad)



Club de Tenis Valencia

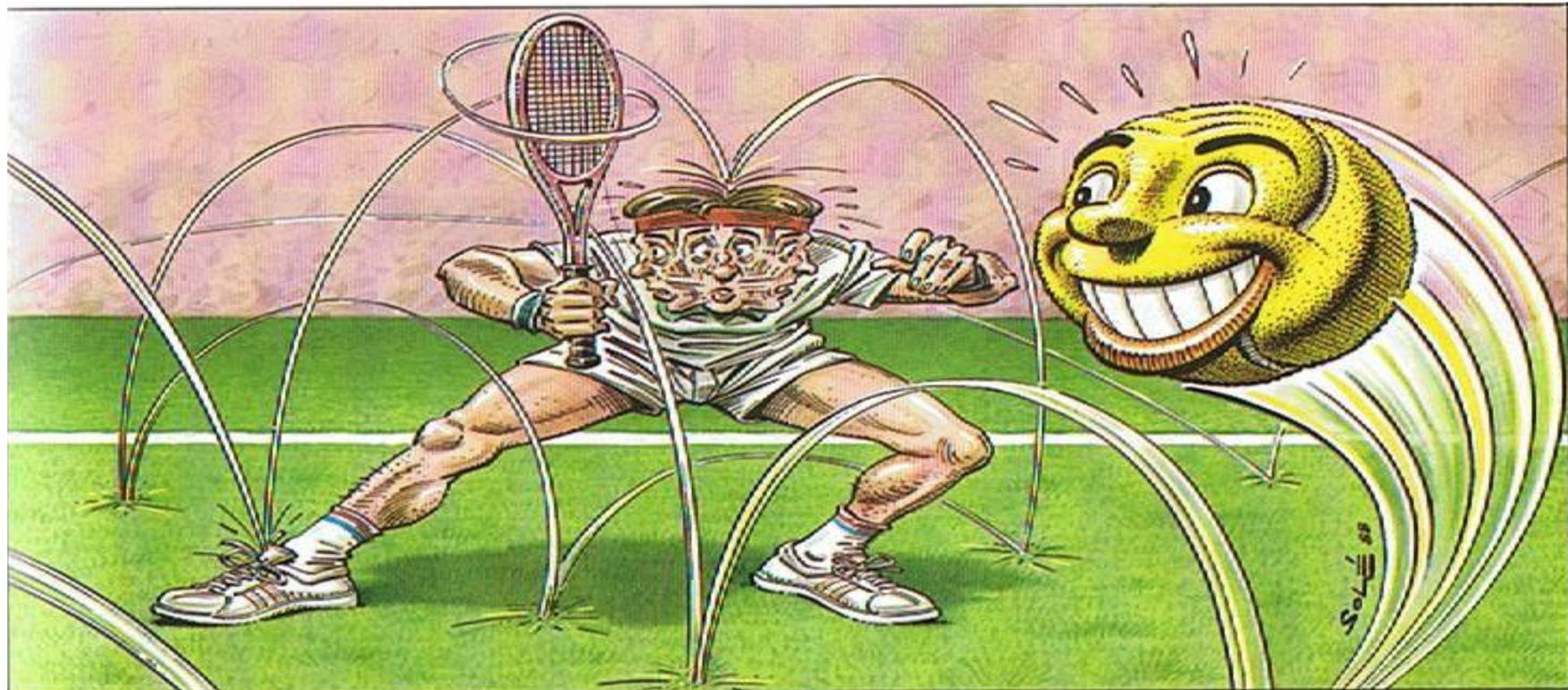
¡EL TENIS: ESCUELA DE LA VIDA!



EL TENIS:

UNA BUENA ACTIVIDAD
PARA APRENDER A SER
MEJOR PERSONA

**¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN!**



MUCHAS GRACIAS



Club de Tenis Valencia



Calle Cavanilles 7, 46010 - Valencia.

Tels.: 963 690 658 - 963 690 666 - 963 690 662 • Fax: 963 695 170

www.clubdetenisvalencia.es