






Planificación y Periodización del tenis

Miguel Crespo

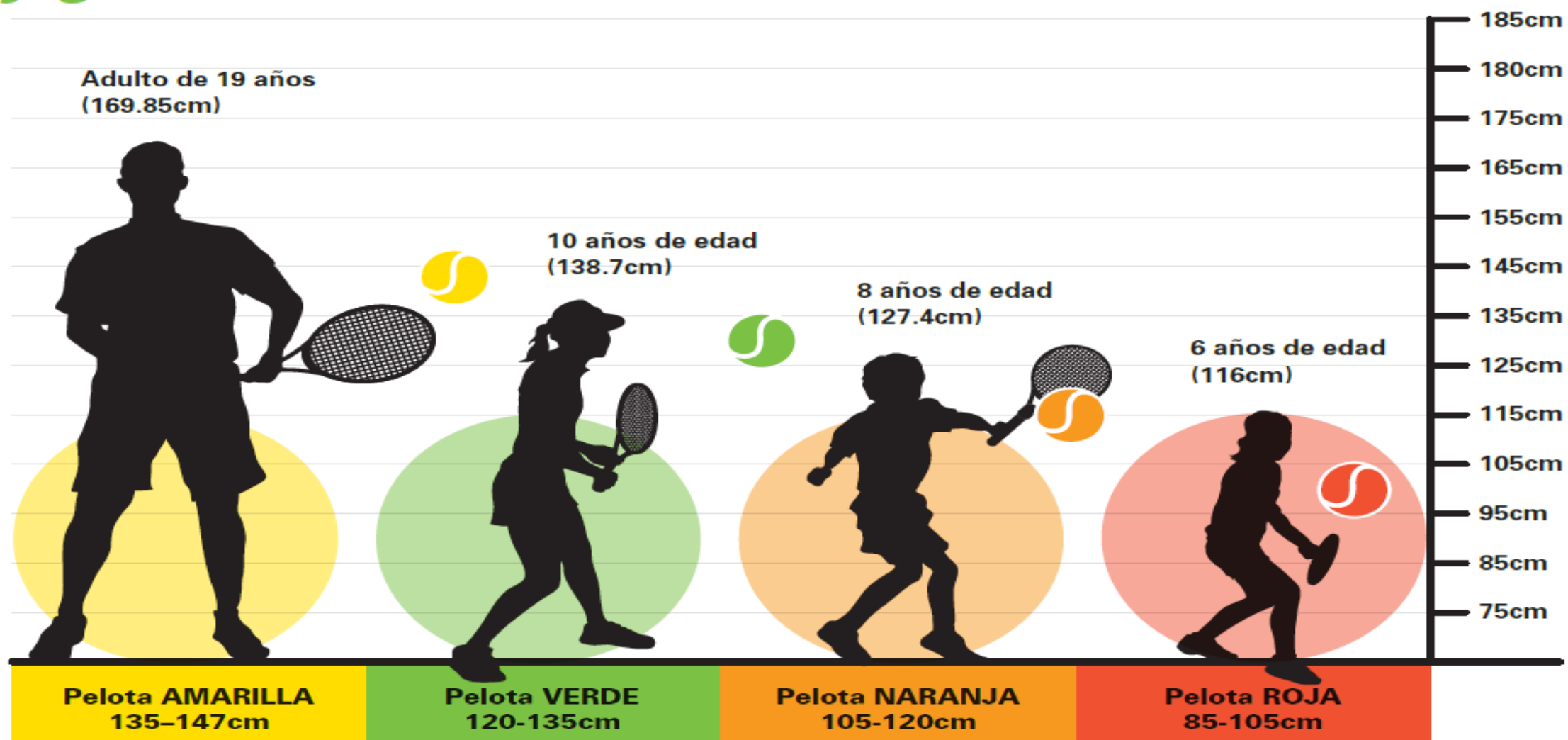
Federación Internacional de Tenis



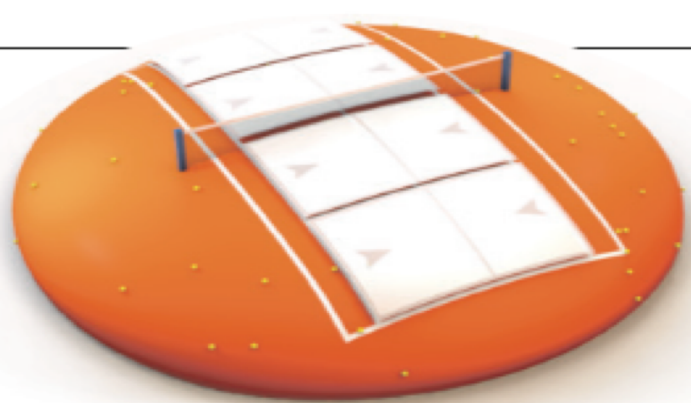
ETAPA / EDAD	PELOTA	TAMAÑO DE LA PELOTA / RAQUETA TAMAÑO DE LA CANCHA	OPCIONES DE PUNTAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ETAPA
<p>tennis 10s</p> <p>5-8 AÑOS</p> 	 <p>(Espuma o felpa) 75% más lentas que la pelota Amarilla</p>	<p>Pelota De Espuma 8-9cm Pelota Estándar 7-8cm Raqueta 17-23" (43-58cm)** Cancha 10.97-12.8m x 4.88-6.1m Altura de la red (en el centro): 0.8-0.838m</p>	<p>1 x muerte súbita a 7 o 10</p> <p>Mejor de 3 muertes súbitas a 7</p> <p>1 x Set corto a 4</p> <p>Partidos por tiempo</p>	<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.
<p>tennis 10s</p> <p>8-10 AÑOS</p> 	 <p>50% más lentas que la pelota Amarilla</p>	<p>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</p>	<p>Mejor de 3 muertes súbitas a 7</p> <p>1 x Set corto a 4</p>	<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.
<p>tennis 10s</p> <p>9-10 AÑOS</p> 	 <p>25% más lentas que la pelota Amarilla</p>	<p>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</p>	<p>1 x Set corto a 4</p> <p>Mejor de 3 sets cortos a 4</p> <p>(3er Set como muerte súbita para partido a 10)</p>	<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.
<p>tennis 11 AÑOS Y MÁS</p> 	 <p>Pelota Amarilla</p>	<p>Pelota Estándar 6.54-6.86cm 26-29" (66-73.7cm) Cancha de tamaño total 23.77 x 8.23m Altura de la red estándar (en el centro): 0.914m</p>	<p>Cualquier sistema de puntaje dentro de las Reglas de Tenis</p>	<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**, **Naranjas**, 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)

¿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)



Terrains blancs : 5 ans et plus

8 m
 Dans le sens de la largeur
 Sans filet, mais avec une ligne le matérialisant au sol
 Ballon paille 26 cm
 Raquette 43 à 48 cm (17 à 19")



Terrains rouges : 6 ans et plus

12 m
 Dans le sens de la longueur
 Avec un filet à 0,80 m maximum
 Balle rouge
 Raquette 48 à 58 cm (19 à 23")



**Plus le terrain est réduit,
 plus la balle est grosse
 et plus la raquette est petite !**

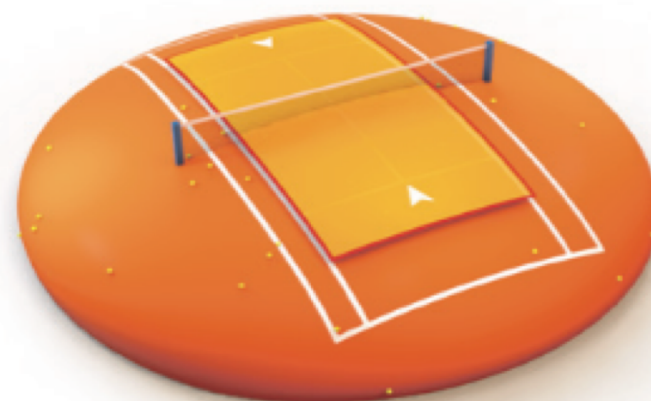


Terrains violets : 5 ans et plus

11 m
 Dans le sens de la largeur
 Avec un filet à 0,50 m maximum
 Balle petit tennis 15 cm non gonflée à bloc
 Raquette 43 à 53 cm (17 à 21")



11 - FFT



Terrains orange : pas avant 7 ans

18 m x 8,23 m (6,25 m)
 Avec un filet de 0,80 m
 Balle orange
 Raquette 56 à 63 cm (22 à 25")



Terrain vert : pas avant 9 ans

24 m
 Filet traditionnel
 Balle verte
 Raquette 63 à 68 cm (25 à 27")





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 :

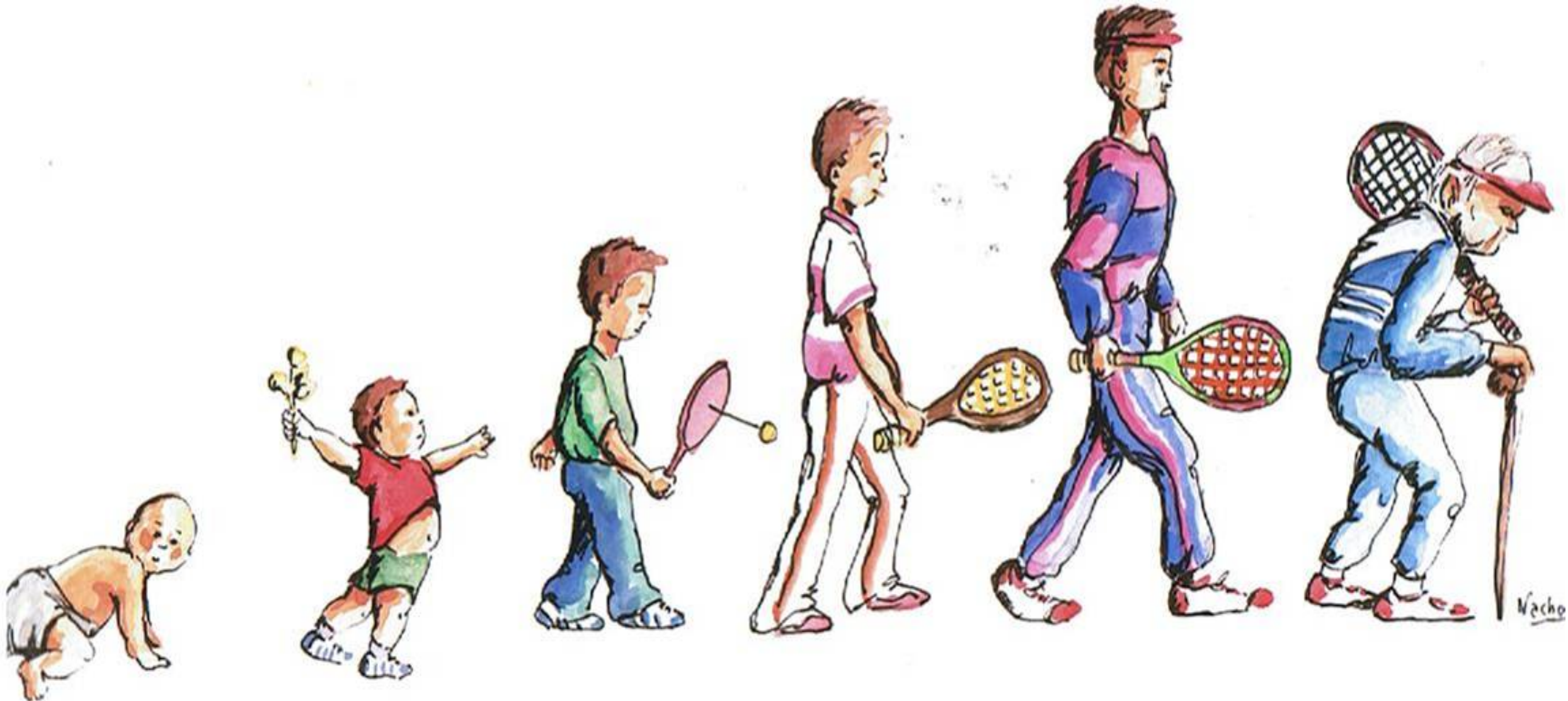
- des joueurs d'équipes
- des arbitres
- des enseignants
- des capitaines d'équipes
- des initiateurs
- des dirigeants

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.



DESARROLLO DEL TENISTA A LARGO PLAZO



CHICOS

FUNDamentos

Aprender a entrenar

Entrenar para entrenar

Entrenar para competir

Entrenar para ganar

Edad

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

CHICAS

FUNDamentos

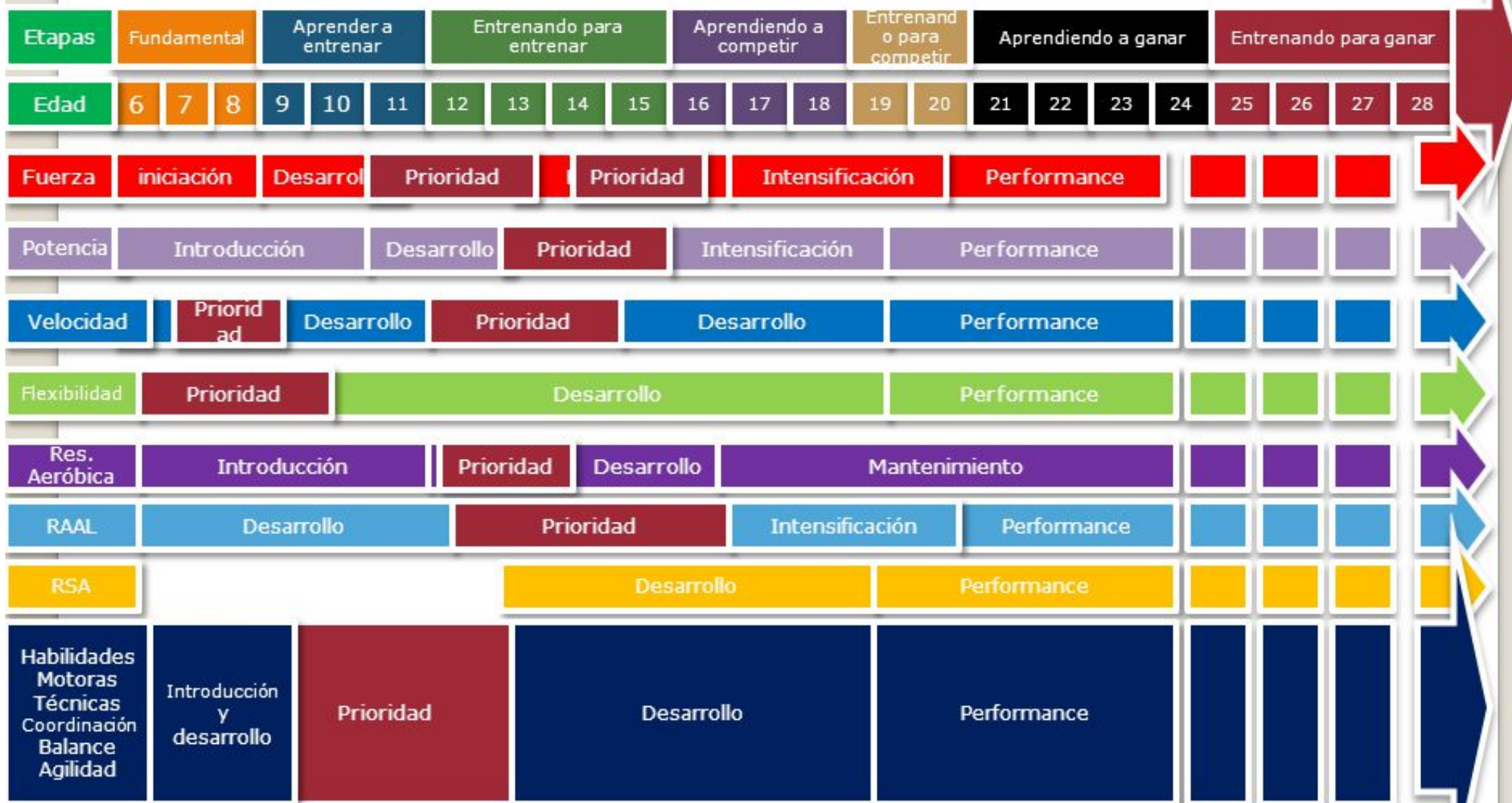
Aprender a entrenar

Entrenar para entrenar

Entrenar para competir

Entrenar para ganar

Desarrollo de la condición física a largo plazo adaptado de Istvan Balyi



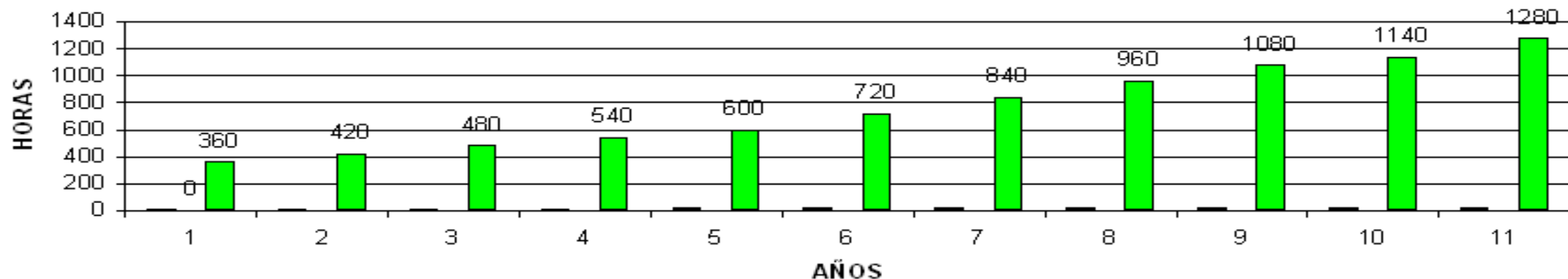
Edad aprox.	Fase de adaptación muscular	Fuerza y flexibilidad muscular	Metabolismo: Resistencia	Coordinación y velocidad
6 - 10 ▶	<ul style="list-style-type: none"> Fase preventativa y de desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> Músculos de soporte débiles. Poca testosterona. Sistema esquelético dócil. Buena flexibilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Ritmo cardíaco relativamente alto. VO₂ max ≈ 40ml/kg/min. Adaptación favorable del metabolismo aeróbico. Abastecimiento de energía anaeróbica sub-óptimo. 	<ul style="list-style-type: none"> Crecimiento cerebral completo en un 90%. Comienzo de la buena coordinación del movimiento. Desarrollo favorable de la velocidad de reacción y frecuencia.
9 - 13 ▶	<ul style="list-style-type: none"> Fase de balanceo y desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> Poca testosterona. Sistema esquelético en desarrollo. Desequilibrios musculares habituales. Buena coordinación inter e intra muscular. Flexibilidad satisfactoria. 	<ul style="list-style-type: none"> VO₂ max ≈ 40-48ml/kg/min (Sin entrenamiento). VO₂ max ≈ 60ml/kg/min (Con entrenamiento). Procesos anaeróbicos sub-óptimos con distribución de catecolamina aumentada. 	<ul style="list-style-type: none"> Cerebro completamente maduro. Muy buena coordinación motora. Reacción y frecuencia de movimiento favorables.
12 - 16 ▶	<ul style="list-style-type: none"> Fase de estabilización. 	<ul style="list-style-type: none"> Distribuciones de andrógeno y estrógeno aumentadas. Sistema esquelético inestable. Flexibilidad limitada. 	<ul style="list-style-type: none"> Procesos aeróbicos favorables. Procesos anaeróbicos mejorando gradualmente. 	<ul style="list-style-type: none"> Posibles limitaciones de coordinación (asociadas con el crecimiento). Desarrollo favorable de velocidad - fuerza.
15 - 19 ▶	<ul style="list-style-type: none"> Fase de balanceo y desarrollo. 	<ul style="list-style-type: none"> Estabilización del sistema esquelético. Índices óptimos de hipertrofia. Flexibilidad reducida. 	<ul style="list-style-type: none"> Procesos aeróbicos y anaeróbicos muy buenos. 	<ul style="list-style-type: none"> Capacidades coordinativas favorables renovadas. Capacidades de alta velocidad.

Hohm (1987) [36]	Pre-Competitivo (6 -10 años)	General (11 - 14 años)	Específico (15 - 18 años)	Alto rendimiento (18 +)		
Bompa (2000) [1]	Pre-pubertad- iniciación	Pubertad - formación deportiva	Especialización post-pubertad	Maduración - alto rendimiento		
Grosser & Schonborn (2003) [5]	Versátil básico (4 - 6/7 años)	Básico (6/7 - 9/10)	Desarrollo I (9/10 - 11/13)	Desarrollo II (11/13 - 14/15)	Conectándose (14 - 16/18)	Competitivo de primera clase (16 - 19)
Lubbers & Gould (2003) [37]	Introducción/ etapa I de cimentación (6 - 8 años)	Introducción/ etapa II de cimentación (9 - 12 años)	Etapa I de refinamiento y transición (10 - 15 años)	Etapa II de refinamiento y transición (15- 20 años)	Etapa I de rendimiento clase mundial (15 - 22 años)	Etapa II de refinamiento y transición (23 - 30 años)
Balyi & Hamilton (2003) [12]	Fundamentos (6 - 9 años)	Aprendiendo a entrenar (8 - 12 años)	Entrenándose para entrenar (11 - 16 años)	Entrenándose para competir (15 - 18 años)	Entrenándose para ganar (17+ años)	Retiro/ Reteniendo/ Activo de por vida
Wolfenden & Holt (2005) [38]	Degustación (3 - 8 años)	Especializándose (8 - 13 años)	Inversión (13 - 15 años)	Mantenimiento (20+ años)	Recompensa (30+ años)	
Tenis Australia (2007) [34]	Exploración (4 - 7 años)	Desarrollo (7 - 10 años)	Estimulación (10 - 12 años)	Mejora (12 - 15 años)	Cultivo (15 - 17 años)	Rendimiento (17+ años)
ITN	10.3 10.2 10.1 10 9	9 8 7	7 6 5	5 4	4 3 2	2 1

VOLUMEN DE TRABAJO SEGÚN EDADES

AÑOS DE ENTRENAMIENTO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
EDAD	VARONES	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	DAMAS	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
DISTRIBUCION EDAD EN %		30	35	40	45	50	60	70	80	90	95	100
N° DE HORAS		360	420	480	540	600	720	840	960	1080	1140	1280
SEMANAS DE ENTR. HORAS POR SEMANA		44	44	44	46	46	48	48	50	50	50	50
		8,2	9,5	11	12	13	15	17,5	19,2	21,6	22,8	24
PORCENTAJES	TENIS	40	40	45	50	55	60	65	70	70	75	75
	P. FISICA	60	60	55	50	45	40	35	30	30	25	25
HORAS POR SEMANA	TENIS	3,3	3,8	5	6	7	9	11	13,2	16	17	18
	P. FISICA	4,9	5,7	6	6	6	6	6,5	6	5,6	5,8	6
HORAS AL AÑO		360	420	480	540	600	720	840	960	1080	1140	1280

VOLUMENES SEGUN EDADES



Trabajando Con Jóvenes Tenistas



Miguel Crespo
Gustavo Granitto
Dave Miley

Pautas de desarrollo para jugadores menores de 11 años

Nombre (del jugador): _____ Apellidos: _____

Dirección: _____

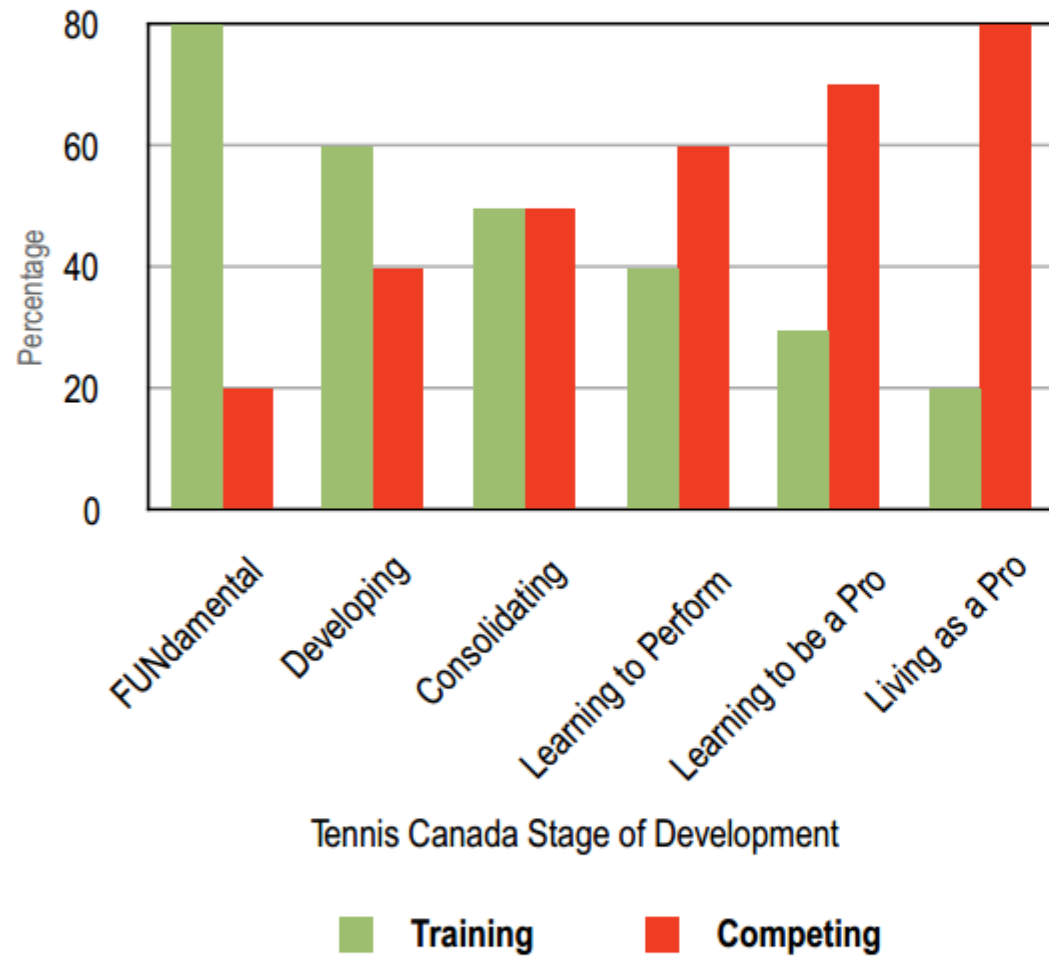
Condado: _____ Código postal: _____ N° de Teléfono: _____

Fecha de nacimiento: _____ Diestro/Zurdo: _____ Hombre/Mujer: _____

Lugar y fecha de la evaluación: _____

Nombre y titulación del entrenador que dirige la evaluación: _____

Técnica-Táctica: 'Asentando bien las bases'	Colocar letra
1. CUANDO SE SACA	
1.1. El jugador ha estado o está trabajando claramente en la empuñadura del saque.	
1.2. El jugador ha estado o está trabajando claramente en la posición de prelanzamiento del saque.	
1.3. El jugador tiene una acción de lanzamiento en el saque.	
1.4. El jugador ha estado o está trabajando claramente en un movimiento atrás fácil y en la transferencia del peso en el saque.	
1.5. El jugador ha estado o está trabajando claramente en una acción coordinada y fácil del brazo que sujeta la raqueta.	
1.6. El jugador puede controlar la pelota hacia los lados derecho e izquierdo de cada cuadro.	
2. CUANDO SE RESTA	
2.1. El jugador puede dirigir la pelota a cualquier lado del rival (derecha y revés).	
2.2. El jugador ha estado o está trabajando claramente en una técnica compacta para restar un saque rápido.	
2.3. El jugador ha estado o está trabajando claramente para meterse dentro de la cancha y atacar un saque flojo.	
3. CUANDO AMBOS ESTÁN EN EL FONDO	
3.1. El jugador reconoce las opciones para cada pelota:	
• Reconoce cuando atacar.	
• Reconoce cuando construir.	
• Reconoce cuando defender.	
3.2. El jugador está trabajando claramente en la aceleración de la cabeza de la raqueta.	
• Derecha.	
• Revés.	
3.3. El jugador usa o está trabajando claramente para usar una completa coordinación de todo el cuerpo (piernas, caderas, tronco, brazos):	
• En la derecha.	
• En el revés.	



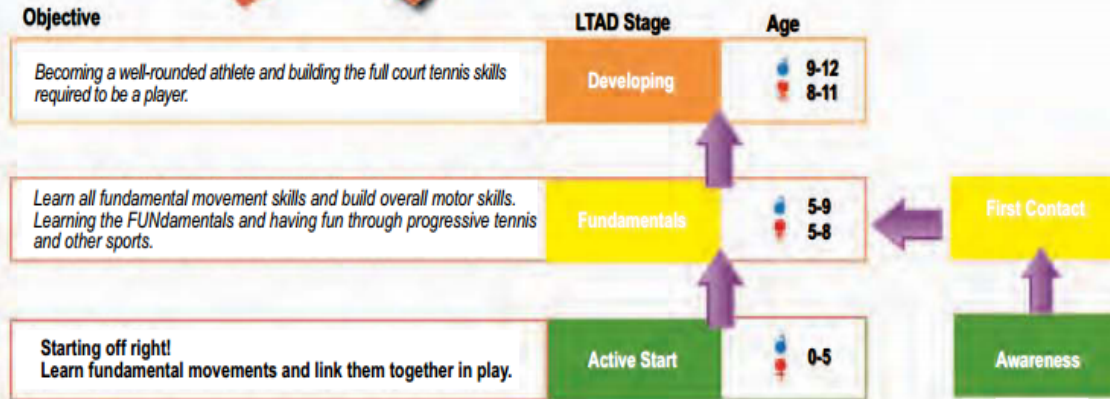


Tennis for Life

Playing and enjoying tennis for life. Participants with Physical Literacy can transition smoothly to being "Tennis for Life." In addition, there should be a smooth transition from a player's competitive career to life-long physical activity and participation in tennis.

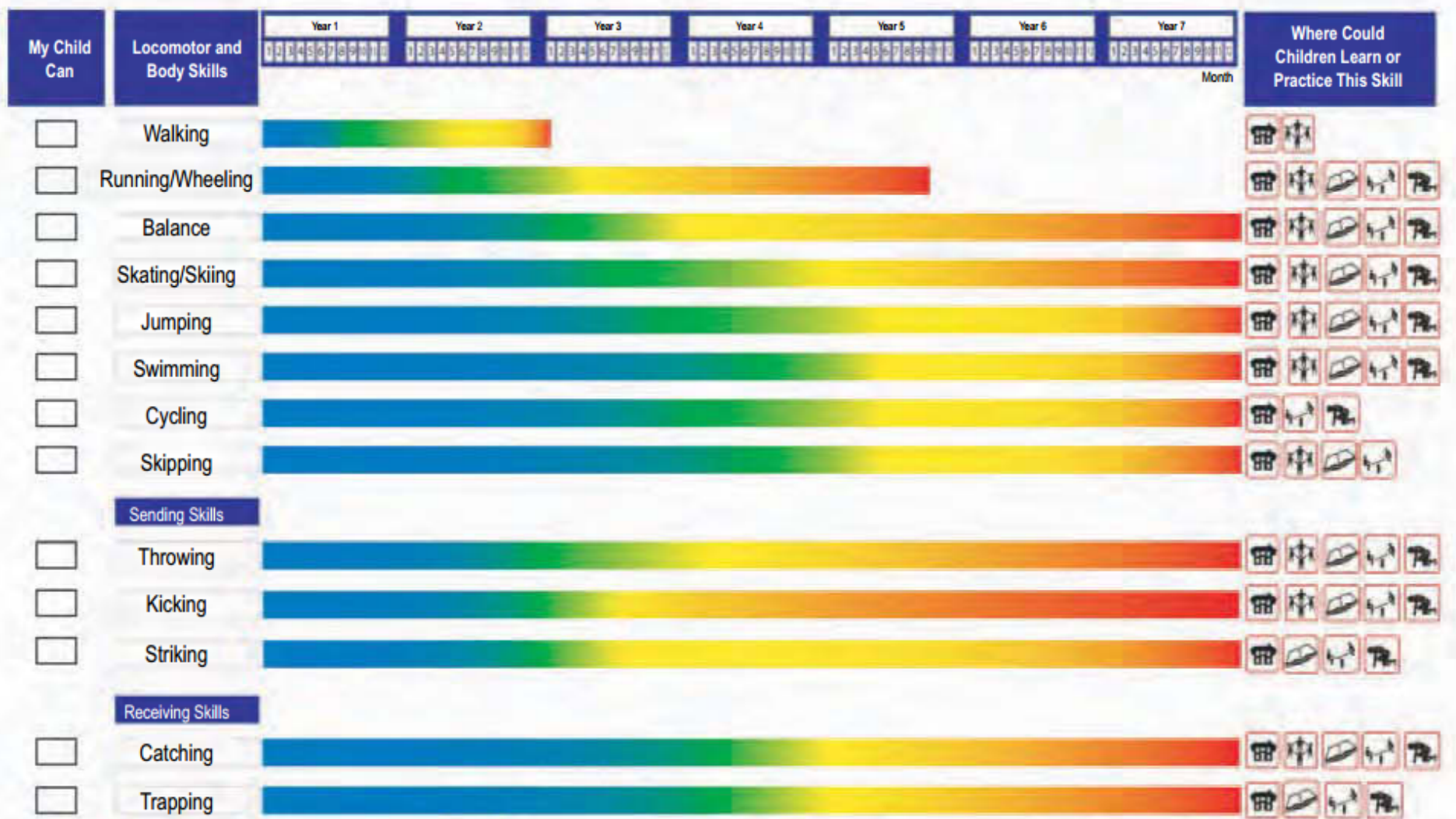
Tennis for Life Stream High Performance Stream

Together, the first three stages of Canadian Sport for Life (LTAD) are called Physical Literacy



♂=Boy/Males
♀=Girl/Females

Figure 7.0: When and Where Children Learn and Practice (adapted from Higgs, Balyi and Way, 2008)



■ Body not mature enough for skill ■ Best time to teach/practice
■ Normal onset of skill ■ Intervention program if skill not learned

Note 1: There is tremendous variability in the normal time of onset of skills among children, and this chart should be considered ONLY as a rough guide to the sequence of development that might be expected.

If you have concerns about the development of your child see your pediatrician.

*Time-lines based on Bressan E.S., and Rathbone, I. (2007). Fundamental Motor Skill Development. A paper prepared for Long-Term Athlete Development-Canadian Sport Centres-Pacific Sport.

Key
 In the home Preschool School
 Organized sport Community Recreation

PHASE	WINDOWS OF OPPORTUNITY	PHYSICAL DEVELOPMENT ISSUES
<p>Introduction and Foundation Phase</p> <p>5 – 12 years old</p>	<p>Develop</p> <ul style="list-style-type: none"> • throwing action and grip • stance and dynamic balance • rhythm • basic shape • hip rotation and then shoulder rotation 	<ul style="list-style-type: none"> • ability to use dynamic balance to control body at full height • unable to use complex coordination at start of phase • lack of strength
<p>Refinement and Transition Phase</p> <p>10 – 20 years old</p>	<p>Develop</p> <ul style="list-style-type: none"> • integration of body segments of kinetic chain through the core • ability to use both sides of body— non-racquet arm and back leg • use of increasing upper and lower body strength • use of ground reaction force— shown in increased use of knees and leg drive • ability to control length of lever (racquet arm) through service motion 	<ul style="list-style-type: none"> • different rates of growth in different players • development of strength and speed leading to ability to generate power • temporary loss of coordination with rapid growth in height
<p>World-Class Performance Phase</p> <p>15+ years old</p>	<p>Develop and Improve</p> <ul style="list-style-type: none"> • use of ground reaction force and leg drive • shoulder rotation (further than hip rotation) to increase arm speed • use of power • landing position and preparation for next shot 	<ul style="list-style-type: none"> • ability to maximize all physical capacities to produce effective serves



Phase of Development	# Tournaments Per Year	# Matches Per Year	Tournament Type
Explore (4-7 yrs)	Simple, fun scored games recommended	←	←
Develop (7-10 yrs)	6-8	25 + Doubles 18 - 24 Singles	No age group ranking lists or Nats exist
Encourage (10-12 yrs)	10-15	35 - 45 Singles 25 + Doubles	2-3 Team/Club, 5-7 State, 2-3 Nats, 2-3 Int,
Enhance (12-15 yrs)	12-17	50 - 60 Singles 30 + Doubles	2-3 State, 4-5 Nats, 4-6 Int, 2-3 Team
Cultivate (15-17 yrs)	18-22	65 - 80 Singles 35 + Doubles	2-3 Nats, 4-8 Int Jnr, 4-5 Nat S, 3-5 Futs, 1-4 Ch, WTA/ATP? 1-2 Team
Performance (17+)	20-30	80 - 100+ Singles	Futs, Ch, ATP/WTA as appropriate



Phase of Development	Tennis	Non - Tennis
Explore (4-7 Yrs)	2-4 hrs 30%	5-7 hrs 70%
Develop (7-10 Yrs)	7-8 yrs 4-5 hrs - 40-50% 9-10 yrs 7-9 hrs - 50-60%	5-7 hrs - 50-60% 5-7 hrs - 40-50%
Encourage (10-12 Yrs)	10-12 hrs 60-65%	6-8 hrs 30-35%
Enhance (12-15 Yrs)	12-13 yrs 12-14 hrs - 60-70% 14-15 yrs 16-20 hrs - 65-75%	6-8 hrs - 30-40% 6-8 hrs - 25-35%
Cultivate (15-17 Yrs)	16-20 hrs 65-75%	6-8 hrs 23-35%
Performance (17+)	Entirely individualised; influenced by tournament schedule	←



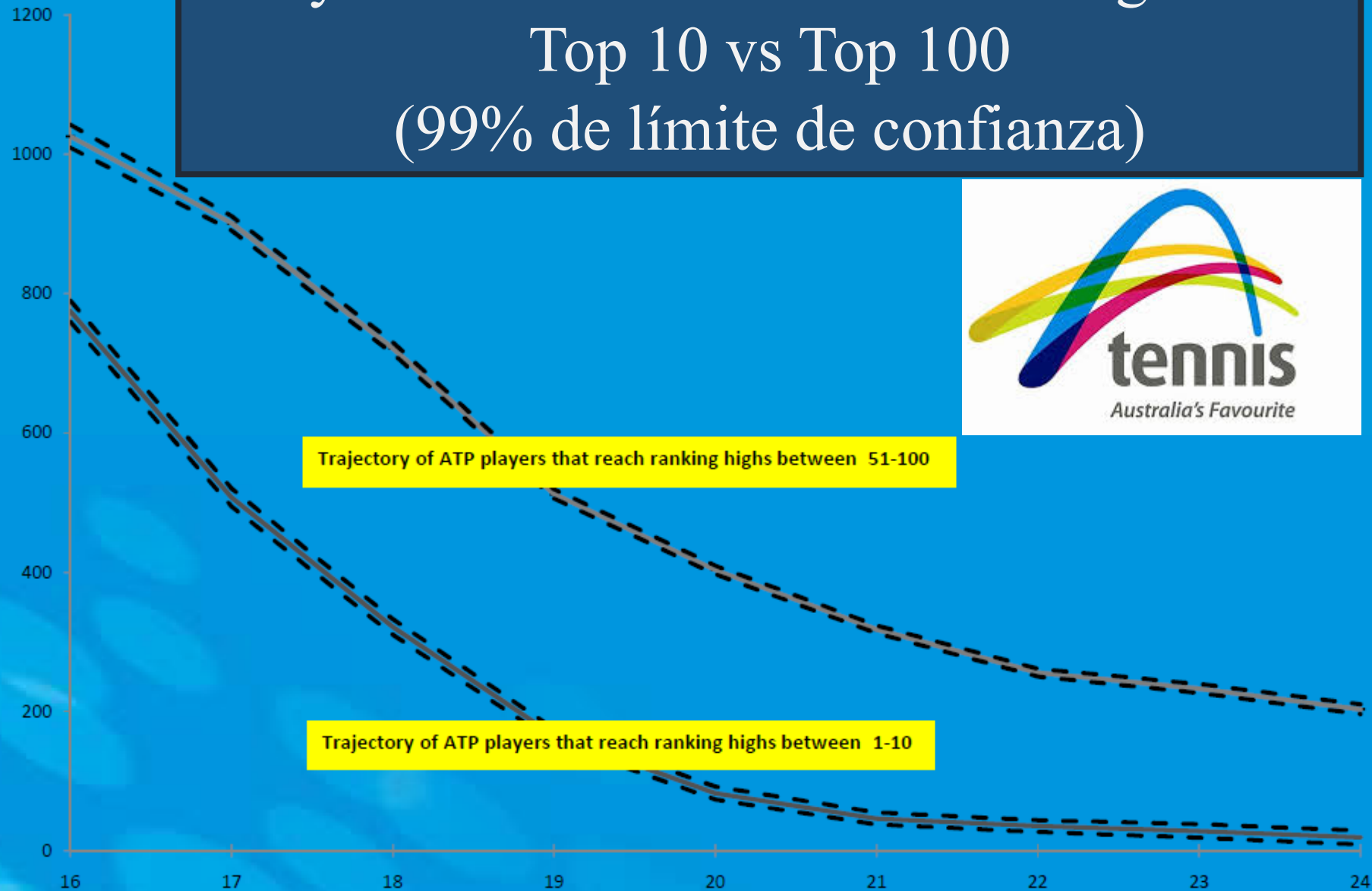
For further information, visit www.tennis.com.au



REPÈRES DE NIVEAU DE JEU À L'INTERNATIONAL

	FILLES	GARÇONS
FIN 12 ANS	0	4/6
FIN 13 ANS	- 4/6	2/6
FIN 14 ANS	- 30 / Promotion	0 1 ^{ers} points ITF juniors
FIN 15 ANS	Promotion / 1 ^{re} série Top 50 ITF juniors 1 ^{ers} points WTA	-2/6 , -4/6 Top 150 ITF juniors
FIN 16 ANS	ITF -18 → Titres Gr 1 et Gr A, voire exceptionnellement en Grand Chelem WTA → Top 300	ITF → Demi-finales de Grands Chelems juniors et être classé Top 30 juniors ATP → Gagner entre 5 et 10 points
FIN 17 ANS	ITF -18 → Gagner en Grand Chelem + Gr A gagner des ITF seniors 10 000 \$ WTA → Top 150	ITF → Gagner 1 Grand Chelem juniors et être classé Top 5 juniors ATP → Finales de Future et être classé Top 500
FIN 18 ANS	ITF -18 → Grands Chelems pour les gagner ITF + WTA → Victoires ITF seniors, qualification en Grand Chelem WTA → Top 100	ITF → Victoires en Grand Chelem juniors et titre de champion du monde ATP → Demi-finales de Challengers et victoires en Future 15 000 \$ et 15 000 \$ + H ATP → Top 300-350
FIN 19 ANS	WTA → Top 50	ATP → Victoires en Challengers - Qualifications dans les tournois du Grand Chelem - Victoires dans le Top 100
FIN 20 ANS	WTA → Top 20 - Deuxième semaine en Grand Chelem	ATP → Classé entre 80 et 100
FIN 21 ANS	WTA → Top 10 - Dernier carré en Grand Chelem	

Trayectorias de clasificación de Jugadores Top 10 vs Top 100 (99% de límite de confianza)



Trajectory of ATP players that reach ranking highs between 51-100

Trajectory of ATP players that reach ranking highs between 1-10

(Reid, 2010)

CONCLUSIONES

- Hacer las cosas bien
- No hay atajos
- Respetar las fases de desarrollo
- Individualizar