

# Programas de masificación y desarrollo del tenis

Miguel Crespo

Federación Internacional de Tenis



# CUESTIONARIO



¿Cuál es la popularidad del tenis en el mundo en comparación con otros deportes?

- El más popular
- Entre los 5 deportes más populares
- Entre los 20 deportes más populares



¿Cuál es la popularidad del tenis en el mundo en comparación con otros deportes?

El más popular

Entre los 5 deportes más populares

Entre los 20 deportes más populares



¿Cuál es el número aproximado de seguidores de tenis en el mundo?

1000 millones

100 millones

10 millones



¿Cuál es el número aproximado de seguidores de tenis en el mundo?

1000 millones

100 millones

10 millones



¿Cuál es el número aproximado de personas que juegan al tenis en el mundo?

1000 millones

500 millones

80 millones



¿Cuál es el número aproximado de personas que juegan al tenis en el mundo?

1000 millones

500 millones

80 millones





¿Cuál es el número aproximado de tenistas de competición en el mundo?

1 millón

500.000

50.000



¿Cuál es el número aproximado de tenistas de competición en el mundo?

1 millón

500.000

100.000

¿En cuántos países del mundo se disputan torneos del ATP tour?

30

50

100



¿En cuántos países del mundo se disputan torneos del ATP tour?

30

50

100



¿En cuántos países del mundo se disputan torneos del WTA tour?

30

50

100



¿En cuántos países del mundo se disputan torneos del WTA tour?

30

50

100

# ¿Cuántos países reciben ayuda de la ITF?

50

100

210



¿Cuántos países reciben ayuda de la ITF?

50

100

210





¿Se asocia la práctica del tenis a la reducción de mortalidad por enfermedad cardiovascular?

- Menos que la práctica del fútbol
- Menos que la práctica del ciclismo y del running
- Más que la práctica del fútbol, ciclismo y running

¿Se asocia la práctica del tenis a la reducción de mortalidad por enfermedad cardiovascular?

- Menos que la práctica del fútbol
- Menos que la práctica del ciclismo y del running
- Más que la práctica del fútbol, ciclismo y running

**Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults**

Pekka Oja,<sup>1</sup> Paul Kelly,<sup>2</sup> Zeljko Pedisic,<sup>3</sup> Sylvia Titze,<sup>4</sup> Adrian Bauman,<sup>5</sup> Charlie Foster,<sup>6</sup> Mark Hamer,<sup>7</sup> Melvyn Hillsdon,<sup>8</sup> Emmanuel Stamatakis<sup>5</sup>

*Br J Sports Med* 2016;**0**:1–7. doi:10.1136/bjsports-2016-096822



¿Qué rasgos de personalidad muestran los tenistas adolescentes comparados con no tenistas?

- Mayor ansiedad y obsesión
- Mayor extroversión y voluntad de ganar
- Mayor depresión



¿Qué rasgos de personalidad muestran los tenistas adolescentes comparados con no tenistas?

- Mayor ansiedad y obsesión
- Mayor extroversión y voluntad de ganar
- Mayor depresión

Int. J. Sp. Psy., 16:120-125, 1985

**PERSONALITY TRAITS OF ADOLESCENT TENNIS PLAYERS**

ANTONIO DAINO, *Italy*



# ¿Qué efectos tiene el tenis en jugadoras veteranas aficionadas?

- Aumento de sentimientos desagradables
- Reducción de sentimientos desagradables y estrés
- Mayor estrés

# ¿Qué efectos tiene el tenis en jugadoras veteranas aficionadas?

- Aumento de sentimientos desagradables
- Reducción de sentimientos desagradables y estrés

- Mayor estrés

*Journal of Leisure Research*  
2002, Vol. 34, No. 3, pp. 272-289

Copyright 2002  
National Recreation and Park Association

## **Emotion and Stress in Serious and Hedonistic Leisure Sport Activities**

John H. Kerr, Hakuei Fujiyama and Jessica Campano  
Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan



¿Qué grado de eficacia y percepción de control tienen los tenistas comparados con futbolistas o los no tenistas?

- Menor percepción de control en lo que hacen que los no deportistas
- Mayor eficacia personal que los futbolistas
- Menor eficacia personal que los futbolistas

¿Qué grado de eficacia y percepción de control tienen los tenistas comparados con futbolistas o los no tenistas?

Menor percepción de control en lo que hacen que los no deportistas

Mayor eficacia personal que los futbolistas

Menor eficacia personal que los futbolistas

Paulhaus DL. Manual for the Balanced Inventory of Desirable Responding.  
Toronto, ON: Multi-Health Systems; 1998.





¿Qué relación hay entre el tiempo de reacción y la práctica del tenis?

- Los tenistas responden antes a un estímulo que los no tenistas
- Los tenistas responden después a un estímulo que los no tenistas
- No hay relación alguna



# ¿Qué relación hay entre el tiempo de reacción y la práctica del tenis?



Los tenistas responden antes a un estímulo que los no tenistas

Los tenistas responden después a un estímulo que los no tenistas

No hay relación alguna

Journal of Motor Behavior, Vol. 45, No. 1, 2013  
Copyright © Taylor & Francis Group, LLC

## RESEARCH ARTICLE

### Temporal Preparation in Athletes: A Comparison of Tennis Players and Swimmers With Sedentary Controls

Chun-Hao Wang<sup>1,2</sup>, Che-Chien Chang<sup>3</sup>, Yen-Ming Liang<sup>3</sup>, Chun-Ming Shih<sup>2,5</sup>, Neil G. Muggleton<sup>2,4,6</sup>, Chi-Hung Juan<sup>2,4</sup>



¿Qué relación hay entre el tiempo de reacción y la práctica del tenis en jubilados?

- Los tenistas jubilados muestran menor tiempo de reacción que los no tenistas
- Los tenistas jubilados muestran mayor tiempo de reacción que los no tenistas
- No hay relación alguna



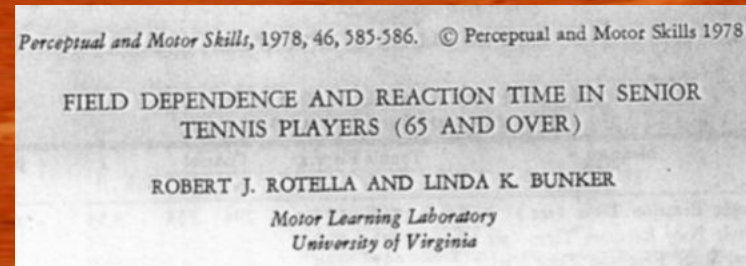
# ¿Qué relación hay entre el tiempo de reacción y la práctica del tenis en jubilados?



Los tenistas jubilados muestran menor tiempo de reacción que los no tenistas

Los tenistas jubilados muestran mayor tiempo de reacción que los no tenistas

No hay relación alguna



¿Qué relación hay entre la velocidad de reacción al volante y los tenistas jubilados?

- Los tenistas jubilados tienen menor velocidad de reacción al volante que los no tenistas
- Los tenistas jubilados tienen mayor velocidad de reacción al volante que los no tenistas
- No hay relación alguna

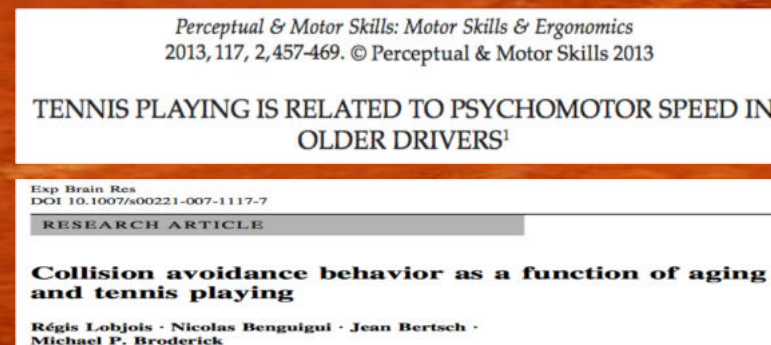
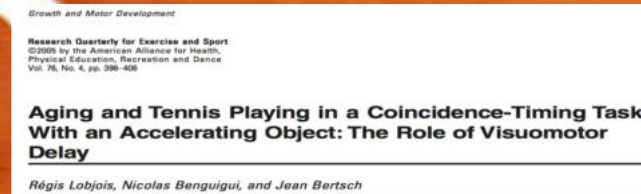


# ¿Qué relación hay entre la velocidad de reacción al volante y los tenistas jubilados?

Los tenistas jubilados tienen menor velocidad de reacción al volante que los no tenistas

Los tenistas jubilados tienen mayor velocidad de reacción al volante que los no tenistas

No hay relación alguna



¿Quién discrimina mejor la velocidad de un objeto?

- Un tenista
- Un triatleta
- Un no deportista



# ¿Quién discrimina mejor la velocidad de un objeto?



Un tenista



Un triatleta



Un no deportista

OPEN ACCESS Freely available online



## Enhanced Temporal but Not Attentional Processing in Expert Tennis Players

Leila S. Overney<sup>1,2\*</sup>, Olaf Blanke<sup>1</sup>, Michael H. Herzog<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Laboratory of Cognitive Neuroscience, Brain Mind Institute, Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL), Lausanne, Switzerland, <sup>2</sup> Laboratory of Psychophysics, Brain Mind Institute, Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (EPFL), Lausanne, Switzerland





¿Quién demuestra más confianza y sensación de bienestar?

- Un tenista en silla de ruedas
- Una persona en silla de ruedas que no juega al tenis
- Un no deportista



# ¿Quién demuestra más confianza y sensación de bienestar?



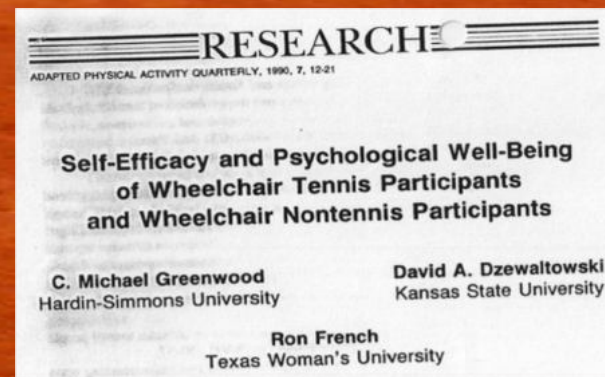
Un tenista en silla de ruedas



Una persona en silla de ruedas que no juega al tenis



Un no deportista



¿Es bueno el mini-tenis para personas con discapacidad intelectual?

- No, su práctica tiene consecuencias negativas
- Sí, mejora la coordinación óculo manual y la auto-eficacia
- No se ha estudiado este tema



# ¿Es bueno el mini-tenis para personas con discapacidad intelectual?

No, su práctica tiene consecuencias negativas

Sí, mejora la coordinación óculo manual y la auto-eficacia

No se ha estudiado este tema



¿Cuál es la probabilidad que tienen los tenistas de sufrir estrés psicológico?

- Menor que la de los no tenistas que realizan actividades de menor volumen e intensidad
- Mayor que la de los no tenistas que realizan actividades de menor volumen e intensidad
- No se ha estudiado este tema

# ¿Cuál es la probabilidad que tienen los tenistas de sufrir estrés psicológico?



Menor que la de los no tenistas que realizan actividades de menor volumen e intensidad

Mayor que la de los no tenistas que realizan actividades de menor volumen e intensidad

No se ha estudiado este tema

Revista de Psicología del Deporte 2013, Vol. 22, núm. 2, pp. 387-394  
ISSN: 1132-290X

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

**Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis<sup>1</sup>**

Alicia Elena Romero Carrasco\*, Robert J. Brustad\*\*, Rolando Zapata Campbell\*\*\*, Cecilia Aguayo Cuevas\*\*\*\* y Francisco García Ucha\*\*\*\*\*

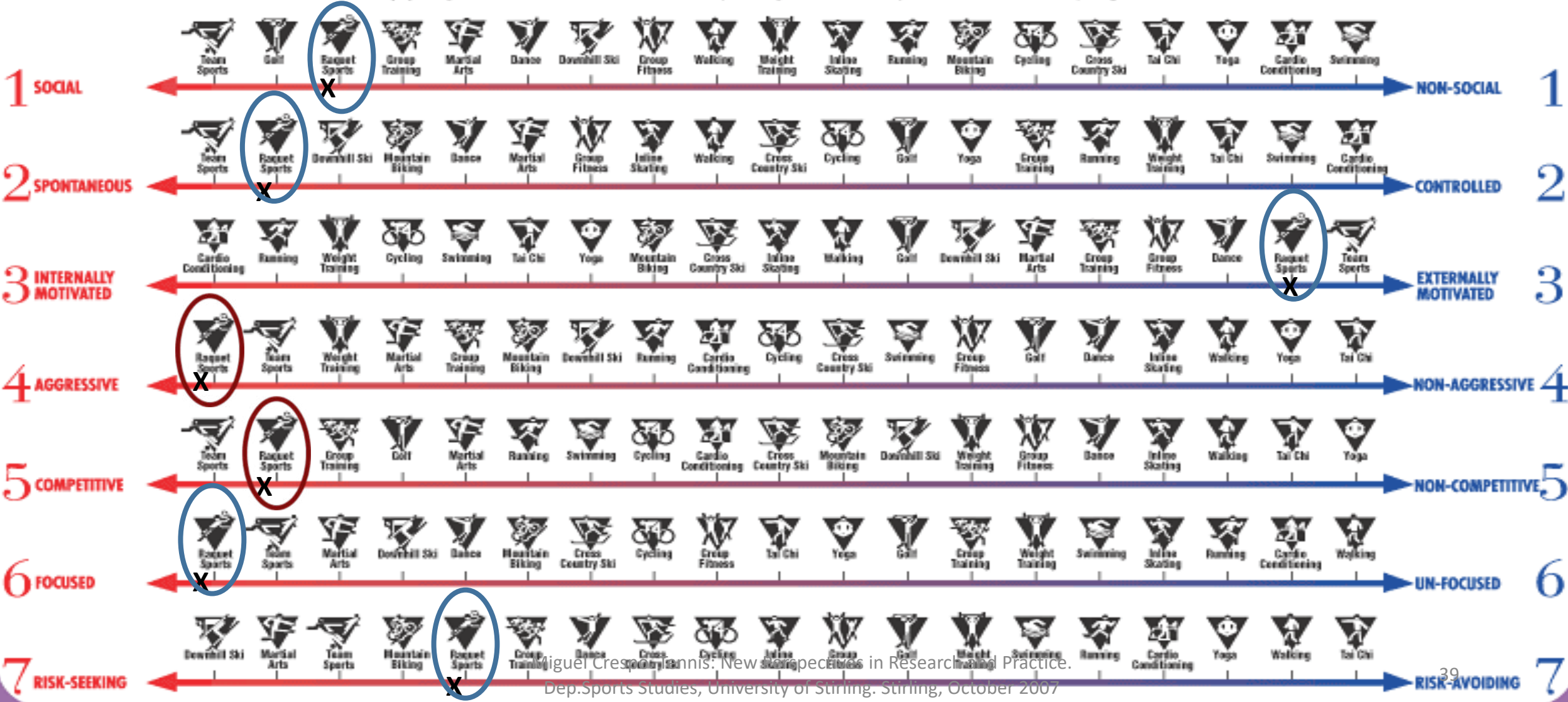


# Fitness Personality Profile

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.



Miguel Crespo-Gunnis: New Perspectives in Research and Practice.  
 Dep.Sports Studies, University of Stirling. Stirling, October 2007

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

	<b>TENNIS</b>	<b>GOLF</b>	<b>RUNNING</b>	<b>WEIGHT LIFTING</b>	<b>INLINE SKATING</b>	<b>DOWNHILL SKIING</b>
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



# EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS



# YOUTH WHO PLAY TENNIS...

Get Better Grades

Have college aspirations

Are better behaved

Are more community-minded and well-rounded

**48%**  
HAVE AN "A" AVERAGE

**81%**  
SAY THEY WILL ATTEND COLLEGE

**73%**  
HAVE NEVER BEEN SENT TO THE PRINCIPAL'S OFFICE

**82%**  
VOLUNTEER IN THEIR COMMUNITIES

Spend more time studying

More say they will graduate from college

Fewer are suspended or expelled

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



**54,048**

# OF 8TH + 10TH GRADERS SURVEYED

**4,278**

# OF TENNIS PARTICIPANTS INCLUDED

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

THE **POSITIVE**

**IMPACT** OF

**DISABILITY**

**TENNIS**

A REPORT INTO THE IMPACT OF DISABILITY TENNIS ON PLAYERS,  
THEIR PARENTS/GUARDIANS, COACHES AND TENNIS VENUE STAFF IN BRITAIN

April 2017



**84%**  
**OF PLAYERS**

say that playing tennis has had  
a positive impact on their social  
support network



**9 IN 10**  
**PLAYERS**

(91%) say that playing tennis has positively  
impacted their sense of self-confidence



MORE THAN  
**A THIRD**  
OF PLAYERS

(36%) would fail to meet the Chief Medical  
Officer's guidelines of doing 150 minutes  
or more high or medium intensity activity  
each week - excluding walking - if they  
were not playing tennis



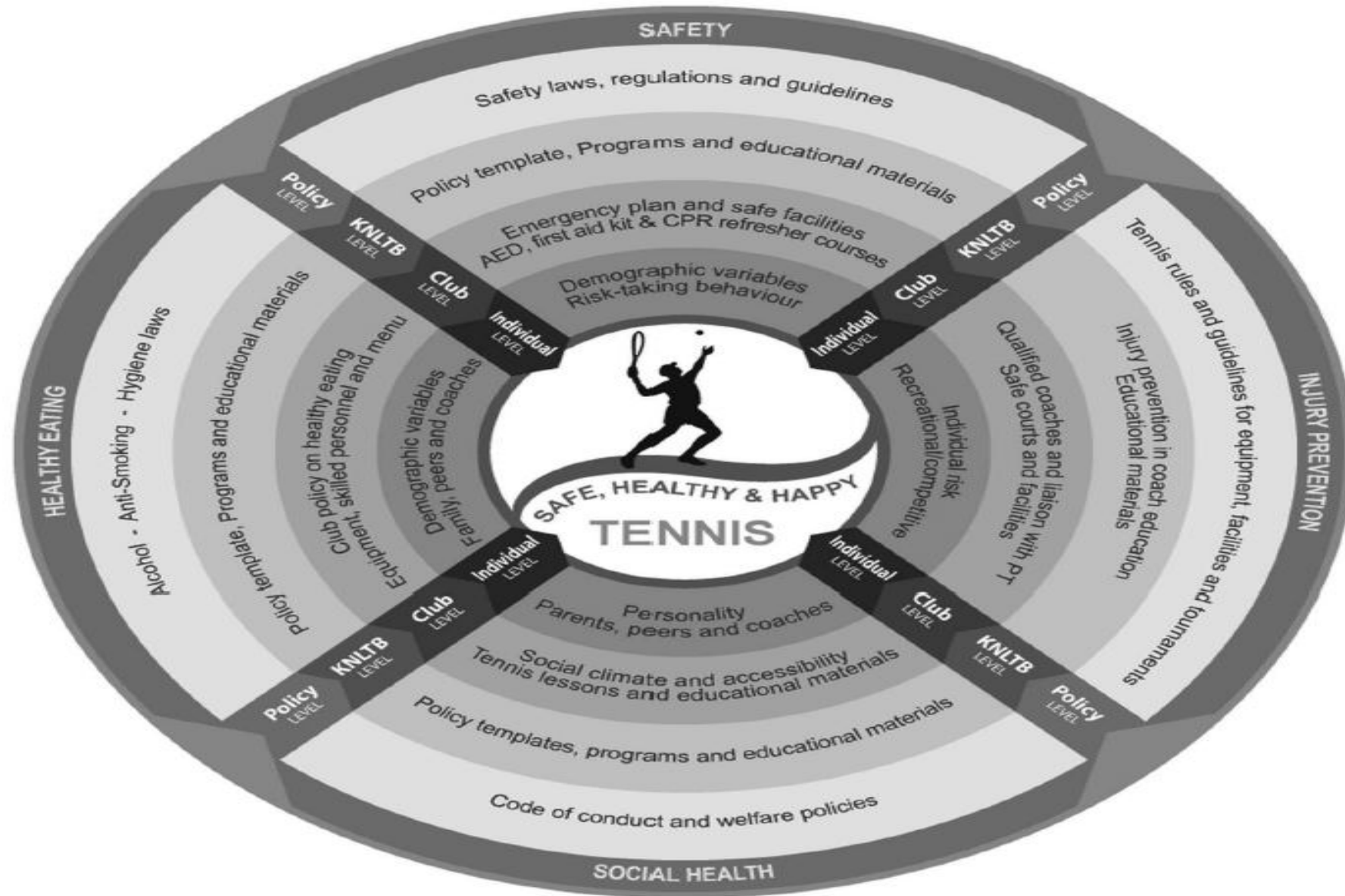
MORE THAN  
**2 THIRDS**  
OF PLAYERS

(68%) say that they are feeling happier  
since they started playing tennis



**98%**  
**OF COACHES**

report a positive impact of coaching  
disability tennis on their professional  
development, saying it has improved  
their ability to coach generally



**Figure 1** An ecological model of the healthy tennis club. The figure shows the main domains of a healthy tennis club (healthy eating, injury prevention, safety and social health) and the major levels of influence on the club and on the individual tennis player (policies and regulations, KNLTB products and materials, club environment and individual). AED, automatic external defibrillator; CPR, cardiopulmonary resuscitation; PT, physiotherapist.

## **¡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 cardíaco 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](http://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.itftennis.com/ITN](http://www.itftennis.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 entretenidos 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 calificación, 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.

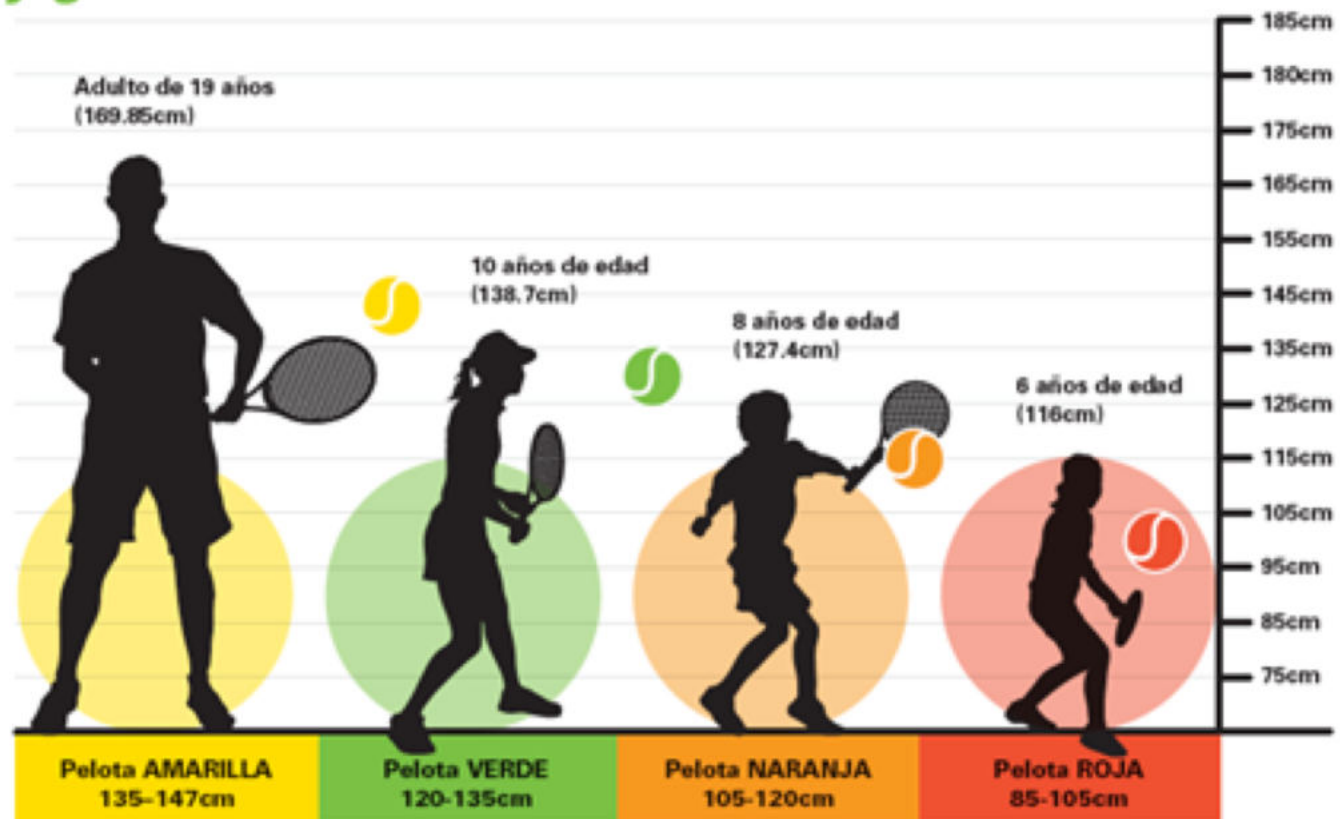
Para más información sobre formatos de competición y sistemas de puntuación, puede consultar la página web de competiciones de la ITF: [www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)

[www.tennisplayandstay.com](http://www.tennisplayandstay.com)

# **EL TENIS ES FÁCIL, DIVERTIDO Y BUENO PARA LA SALUD**



**¿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](http://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...

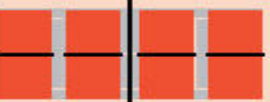

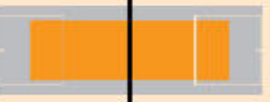

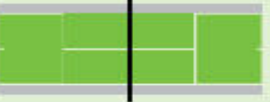

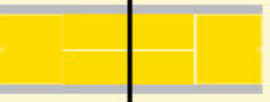

- Un tipo de festival con formatos multi partido en el cual todos los niños juegan muchos juegos. Los formatos por equipo se utilizarán especialmente para los más pequeños.
- Se utilizarán métodos adaptados y de puntaje corto.
- A organizadores que adaptan las reglas para que los jugadores con diferentes 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."

ETAPA / EDAD	PELOTA	TAMAÑO DE LA PELOTA / RAQUETA TAMAÑO DE LA CANCHA	OPCIONES DE PUNTAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ETAPA
<b>tennis</b> <b>10s</b> <b>5-8 AÑOS</b> 	 <p>(Espuma o felpa) 75% más lentas que la pelota Amarilla*</p>	<b>Pelota De Espuma</b> 8-9cm <b>Pelota Estándar</b> 7-8cm <b>Raqueta</b> 17-23" (43-58cm)** <b>Cancha</b> 10.97-12.8m x 4.88-6.1m <b>Altura de la red (en el centro):</b> 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"> <li>• Pelotas más lentas, canchas más pequeñas y raquetas más cortas.</li> <li>• Los jugadores pueden jugar el juego desde la primera lección.</li> <li>• Los jugadores comienzan a jugar en un festival de tenis que utiliza eventos divertidos, en base a equipos y multi partido.</li> <li>• El desarrollo de una buena técnica y el uso de tácticas realistas.</li> </ul>
<b>tennis</b> <b>10s</b> <b>8-10 AÑOS</b> 	 <p>50% más lentas que la pelota Amarilla*</p>	<b>Pelota Estándar</b> 6-6.86cm <b>Raqueta</b> 23-25" (58-63cm)** <b>Cancha</b> 17.98-18.29m x 6.4-8.23m <b>Altura de la red (en el centro):</b> 0.8-0.914m	Mejor de 3 muertes súbitas a 7  1 x Set corto a 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores pasan a una cancha más grande, adecuada para su tamaño.</li> <li>• La pelota es ligeramente más rápida que la Roja, pero sigue proporcionando una zona óptima de golpe.</li> <li>• Los jugadores tienen la habilidad de implementar tácticas avanzadas.</li> <li>• Los partidos son más largos que en la etapa Roja y los niños juegan tanto eventos por equipo como eventos "individuales" multi partido.</li> </ul>
<b>tennis</b> <b>10s</b> <b>9-10 AÑOS</b> 	 <p>25% más lentas que la pelota Amarilla*</p>	<b>Pelota Estándar</b> 6.30-6.86cm <b>Raqueta</b> 25-26" (63-66cm)** <b>Cancha de tamaño total</b> 23.77 x 8.23m <b>Altura de la red estándar (en el centro):</b> 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"> <li>• La pelota es más rápida que en etapa Naranja.</li> <li>• La pelota es aún más lenta y bota más bajo que la pelota amarilla.</li> <li>• Los jugadores con mayor experiencia pueden continuar desarrollando una buena técnica e implementar tácticas avanzadas.</li> <li>• Los partidos son algo más largos que en etapa Naranja, y juegan competiciones multi partido por equipo e individuales.</li> </ul>
<b>tennis</b> <b>11 AÑOS Y MÁS</b> 	 <p>Pelota Amarilla</p>	<b>Pelota Estándar</b> 6.54-6.86cm <b>26-29" (66-73.7cm)</b> <b>Cancha de tamaño total</b> 23.77 x 8.23m <b>Altura de la red estándar (en el centro):</b> 0.914m	Cualquier sistema de puntaje dentro de las Reglas de Tenis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los jugadores llegan a la pelota amarilla habiendo pasado por las etapas Roja, Naranja y Verde.</li> <li>• Los jugadores estarán normalmente listos para entrenar y competir con la pelota Amarilla en la cancha total.</li> </ul>

## 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

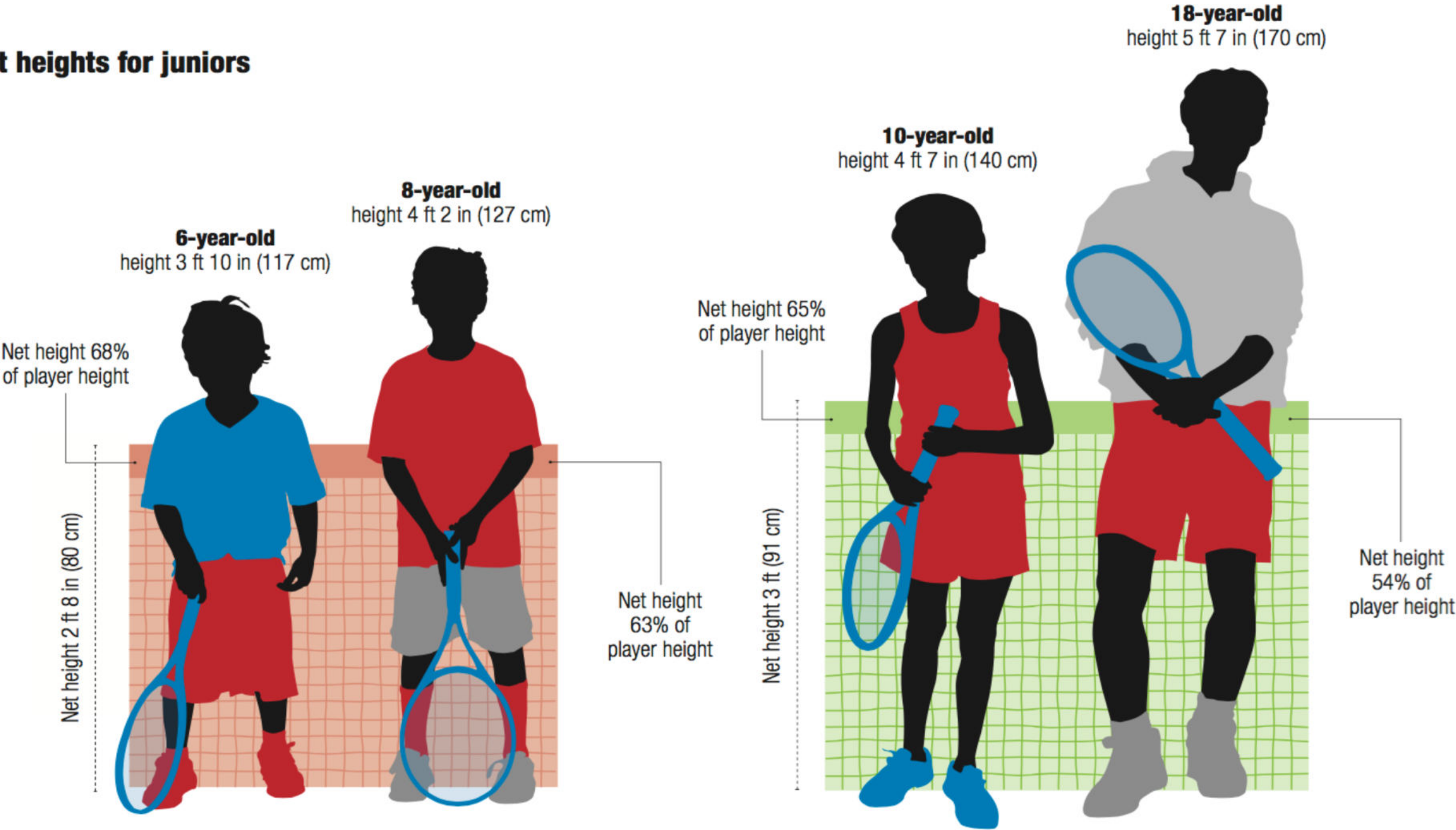
- Incentivar la buena conducta en las clases y en los partidos.
- No tolerar el mal comportamiento, la trampa ni los malos modales.
- Incentivar al niño para que sea independiente. Evitar que dependa demasiado de usted.
- Enfocarse en el esfuerzo en vez del resultado. Nunca pregunte "¿Ganaste?" Es mejor 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.



# Net heights for juniors



# Scaling for performance

23 in racket (58.4 cm)

25 in racket (63.5 cm)

27 in racket (68.6 cm)

23 in racket (58.4 cm)

25 in racket (63.5 cm)

27 in racket (68.6 cm)

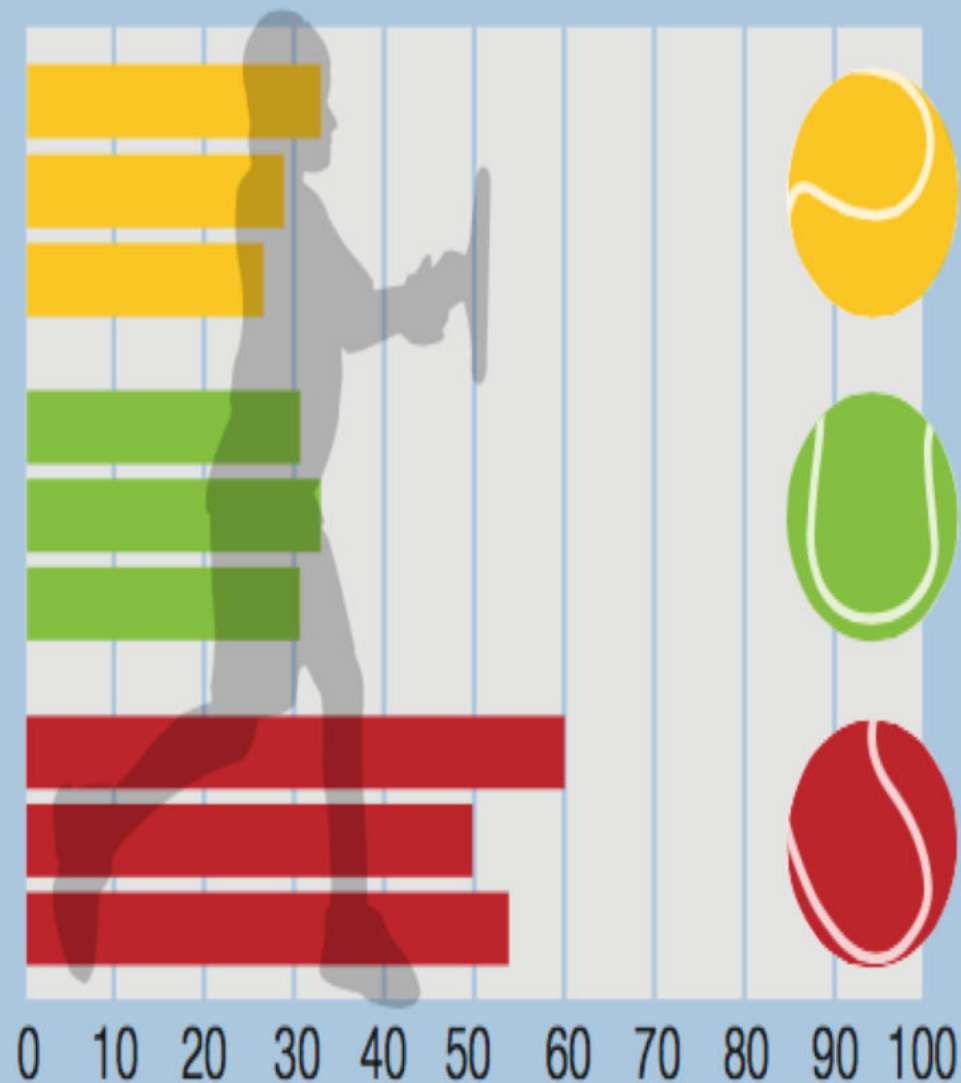
23 in racket (58.4 cm)

25 in racket (63.5 cm)

27 in racket (68.6 cm)




% correct impacts with ball



% low-to-high swings

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

Tim Buszard<sup>1,2</sup>  · Machar Reid<sup>2</sup> · Rich Masters<sup>4</sup> · Damian Farrow<sup>1,3</sup>

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

EWOUT TIMMERMAN<sup>1</sup>, JOEL DE WATER<sup>1</sup>, KIM KACHEL<sup>2</sup>, MACHAR REID<sup>2</sup>, DAMIAN FARROW<sup>3,4</sup> & GEERT SAVELSBERGH<sup>1,5,6</sup>

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

KIM KACHEL<sup>1</sup>, TIM BUSZARD<sup>1,2</sup> & MACHAR REID<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Tennis Australia, Melbourne, Australia and <sup>2</sup>Institute of Sport, Exercise and Active Living, Victoria University, Melbourne, Australia

## 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

### Research article

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

Emma J. Larson<sup>1</sup>  and Joshua D. Guggenheimer<sup>2</sup>

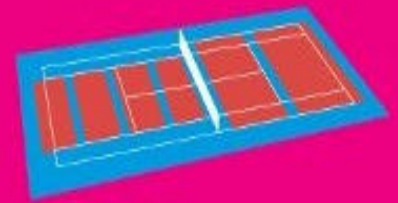
### The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players

DAMIAN FARROW<sup>1</sup> & MACHAR REID<sup>2</sup>



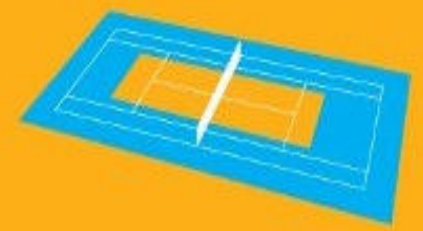
## Stages of development

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.



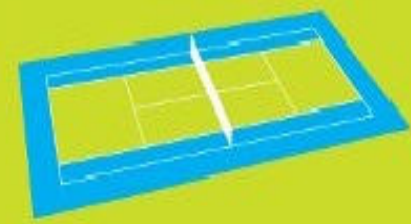
## RED STAGE

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



# 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](http://usta.com/oncourtraining).**



# MEET THE **NEW** FACE OF TENNIS

Say hello to the next generation of greats.



PLAY VIDEO

[Find a Local Program](#)

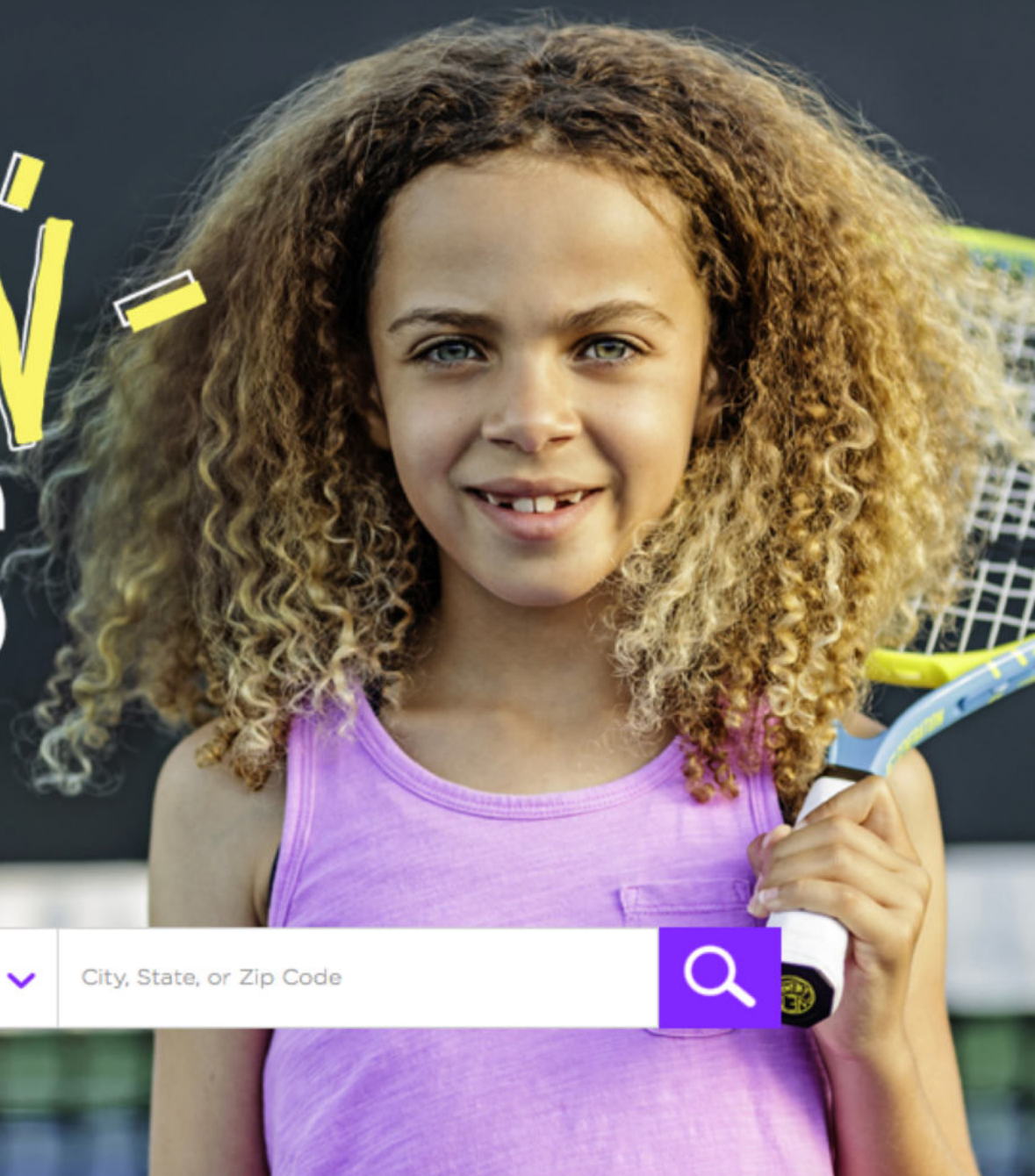
[Find a Certified Coach](#)

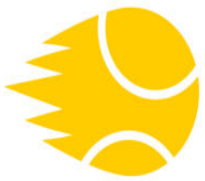
Keyword or Name (Optional)

Within 75 miles



City, State, or Zip Code





**GALAXIE  
TENNIS**





### 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")

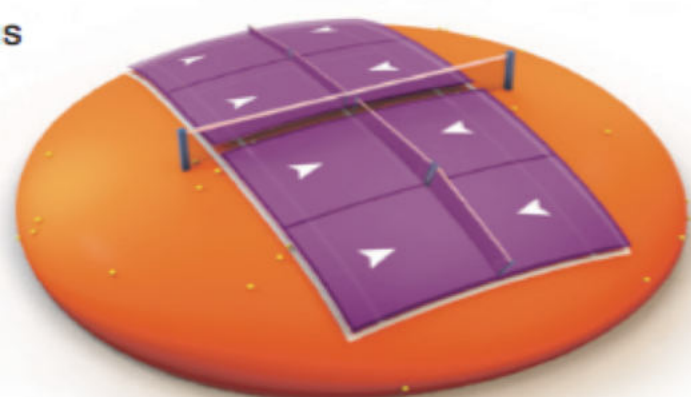


### Terrains rouges : 6 ans et plus

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")







# 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.



Balle « petit tennis »



Ballon paille



Babolat B ball

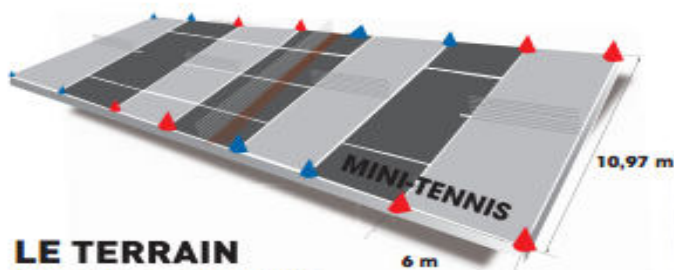


Babolat B ball

## 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 !



## 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.





# 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





**Junior**  
**Tennis Ambassadors™**





## 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 improving 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 camino 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' comienza a progresar competitivamente o mejorar un golpe en especial.

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



Technical consultant  
William BASTIEN  
Nathalie DELAIGUE

Directed by  
Romain FERRE SÉNIS

Film © 2000 FFT © 2000



FEDERATION FRANÇAISE DE TENNIS

FFT • 2 av Gordon Bennett • 75016 PARIS



VIDEO DIGITAL  
English / Español



NTSC  
PAL 25Hz

16:9 - 4:3 - 16:9 DOLBY



NTSC

# ADULT TENNIS PROGRAMME

Teaching and experiencing tennis differently



english version  
versión española

ADULT TENNIS PROGRAMME Teaching and experiencing tennis differently

# tennis 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](http://itftennisxpress.com)



ITF® Official Programme

## **DESPUÉS DE TERMINAR EL CURSO TENNIS XPRESS**



Al finalizar el curso Tennis Xpress es importante que el entrenador ayude a los participantes a encontrar las oportunidades de juego convenientes para que puedan continuar jugando, desarrollando y disfrutando de su tenis. Entre los ejemplos de oportunidades se incluyen:

- 1 Las competiciones multi-partido con las pelotas Verdes o Amarillas
- 1 Las Ligas Internas de Clubes utilizando partidos con set cortos
- 1 La competición por equipos
- 1 Club Mixto Nocturno con pelota Verde
- 1 Formatos de competición por tiempo
- 1 Competiciones para padres e hijos

## **¿QUÉ ESPERAN LOS ADULTOS DEL TENIS...?**



La investigación realizada en tres países tenísticos importantes indica lo que los adultos consideran muy importante a la hora de elegir actividades recreativas:

- 1 Los ejercicios saludables y los beneficios de una buena práctica física
- 1 La experiencia social, conocer gente nueva y un sentido de pertenencia
- 1 Aprender algo nuevo y mejorar
- 1 Poder participar en un horario que se adapte a su estilo de vida

Es el rol del entrenador tratar de organizar el curso Tennis Xpress incorporando estos elementos importantes dentro de todas las sesiones.



## ¿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**

**PLAY+STAY**  
WITH RALLI POINT

ITF Official Programme

## LA PELOTA VERDE VERSUS LA PELOTA AMARILLA ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN



Recientes estudios demuestran que los jugadores que utilizan la pelota Verde:

- 1 Cometen menos errores y logran peloteos más largos
- 1 Pueden implementar tácticas que no podían lograr on la pelota Amarilla, y esto debido al bote más bajo
- 1 Desarrollan las técnicas necesarias más pronto que con la pelota Amarilla

Para mayor información visitar:

**[itftennisxpress.com](http://itftennisxpress.com)**

## FORMATO DEL CURSO TENNIS XPRESS

El objetivo principal de Tennis Xpress es aprender a jugar al tenis pero al mismo tiempo, todos los jugadores realizarán una gran actividad física en un entorno social.

Tennis Xpress está diseñado como curso de 6 semanas y 9 horas (6 x 1,5 horas). No obstante, el entrenador puede cambiar los horarios ligeramente para adaptarlos a su situación en el club/ instalaciones de tenis.



Durante el curso, las pelotas Naranja (50% más lentas) y las Verdes (25% más lentas) aseguran una experiencia fácil, activa y divertida en la cual los jugadores aprenden rápidamente las reglas, el puntaje, y las tácticas y técnicas básicas para poder jugar al tenis exitosamente y en corto tiempo.

Los entrenadores adaptarán el uso de las pelotas más lentas a cada jugador y situación de juego a lo largo del curso y las pelotas Rojas (75% más lentas) se utilizarán también como material de enseñanza cuando sea necesario asegurar lecciones exitosas, activas y dinámicas.

**VERDE**

**25%  
MÁS LENTAS**

Pelota Estándar  
6,30-6,86cm

La pelota Verde es ahora una pelota oficial según las Reglas de Tenis de la ITF y se puede utilizar en todos los niveles de competición a nivel nacional.

**NARANJA**

**50%  
MÁS LENTAS**

Pelota Estándar  
6,00-6,86cm

## OTRAS PELOTAS MÁS LENTAS QUE SE UTILIZAN

**ROJA**

**75%  
MÁS LENTAS**

Pelota de Espuma  
8,00-9,00cm  
Pelota Estándar  
7,00-8,00cm

## GENERALIDADES DEL CURSO

SESIÓN	HORAS	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
<b>1</b>	0h - 1,5h	• Pelotear y a llevar el puntaje usando el puntaje de muerte súbita para partido.
<b>2</b>	1,5h - 3h	• Pelotear y a llevar el puntaje usando el puntaje estándar del juego.
<b>3</b>	3h - 4,5h	• Tácticas básicas y aprender a sacar y devolver.
<b>4</b>	4,5h - 6h	• Jugar individuales y dobles.
<b>5</b>	6h - 7,5h	• Jugar y llevar el puntaje en partidos de individuales y dobles.
<b>6</b>	7,5h - 9h	• Competición de individuales y de dobles.

Para mayor información, visitar: [itftennisxpress.com](http://itftennisxpress.com)



~~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](http://TENNISTUESDAYS.CO.UK)

TENNIS   
TUESDAYS  
SOCIAL TENNIS. SERIOUS FUN.

# CARDIO TENNIS™

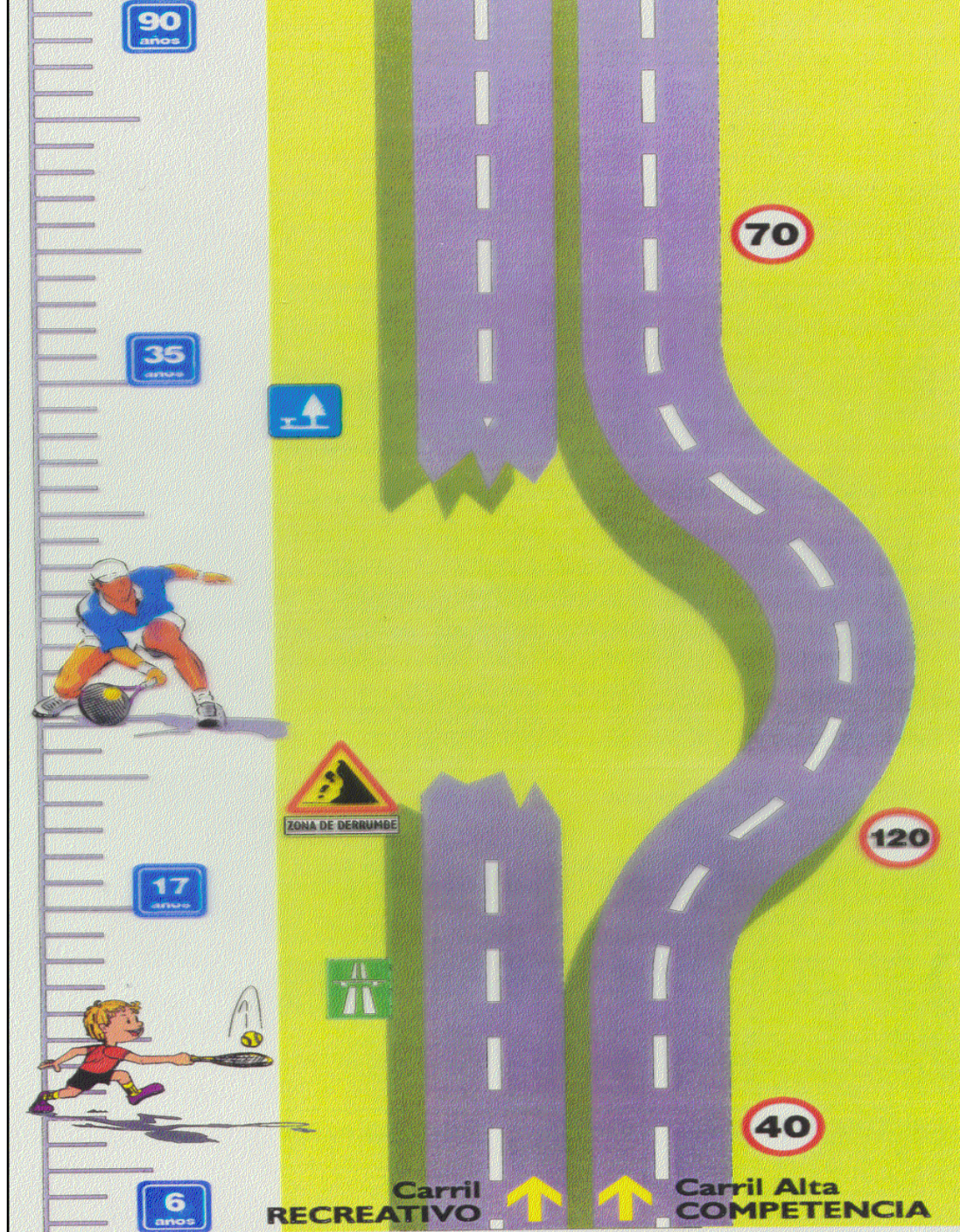
HEART PUMPING FITNESS







**RETOS**



# ¿QUÉ OCURRE CON LOS ADOLESCENTES?

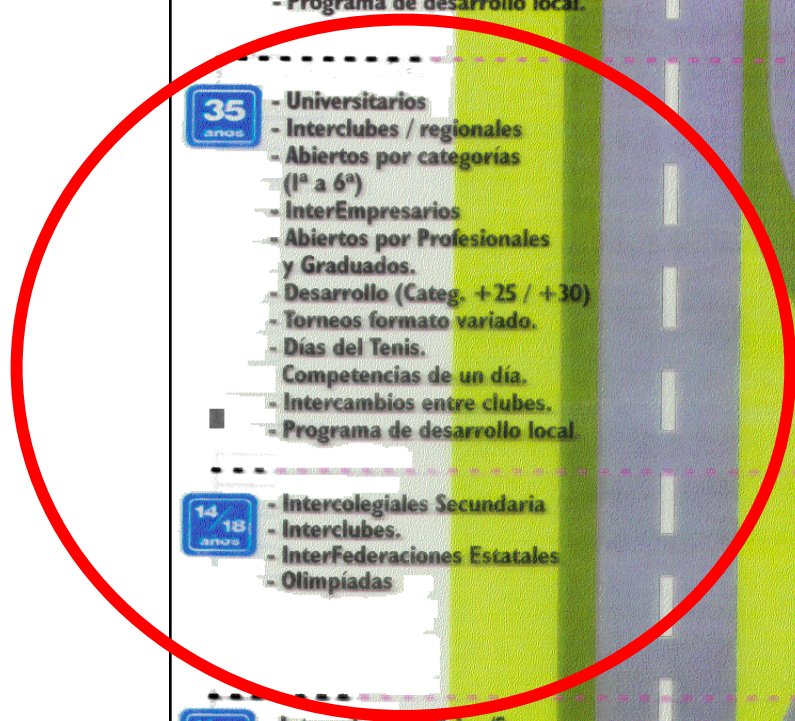
(Segal, 2001)



- Interclubes regionales
- Abiertos por categorías (1ª a 6ª)
- InterEmpresarios
- Abiertos por Profesionales y Graduados.
- Torneos formato variado.
- **Días del Tenis.**
- Competencias de un día.
- Intercambios entre clubes.
- Programa de desarrollo local.

- VETS 80**
- Competencia **Nacional**
- Competencia **Regional**
- **Circuito Mundial**
- **Torneo Regional**
- **Torneo Mundial**
- **Circuito Profesional de Veteranos**
- VETS 35**

Una vida en el camino del tenis.



- 35 años**
- Universitarios
  - Interclubes / regionales
  - Abiertos por categorías (1ª a 6ª)
  - InterEmpresarios
  - Abiertos por Profesionales y Graduados.
  - Desarrollo (Categ. +25 / +30)
  - Torneos formato variado.
  - **Días del Tenis.**
  - Competencias de un día.
  - Intercambios entre clubes.
  - Programa de desarrollo local.

- Carrera profesional ITF / ATP / WTA
- Circ. Nacional Profesional
- Circuitos Satélites ITF
- Futures ITF
- Challengers ITF
- Rankings ATP / WTA
- Grand Slams
- Torneos profesionales
- Exhibiciones

- 14-18 años**
- Intercolegiales Secundaria
  - Interclubes.
  - InterFederaciones Estatales
  - Olimpiadas

- Campeonatos Regionales
- " Nacionales
- " Abiertos
- " Profesionales
- Regionales, Mundiales
- Circuito ITF

- 11-14 años**
- Intercolegiales Prim./Sec.
  - Interclubes.
  - Intercambios
  - Olimpiadas

- Campeonatos Estatales
- " Nacionales
- " Abiertos
- Circuito Federación Regional
- Regionales, Mundiales

- 8-11 años**
- Intercolegiales.
  - Interclubes.
  - Intercambios.
  - Competencias por equipos.
  - Olimpiadas.

- Campeonatos Estatales
- " Abiertos

- 6 años**
- Competencias recreativas y promocionales.

Competencias por ranking / puntos

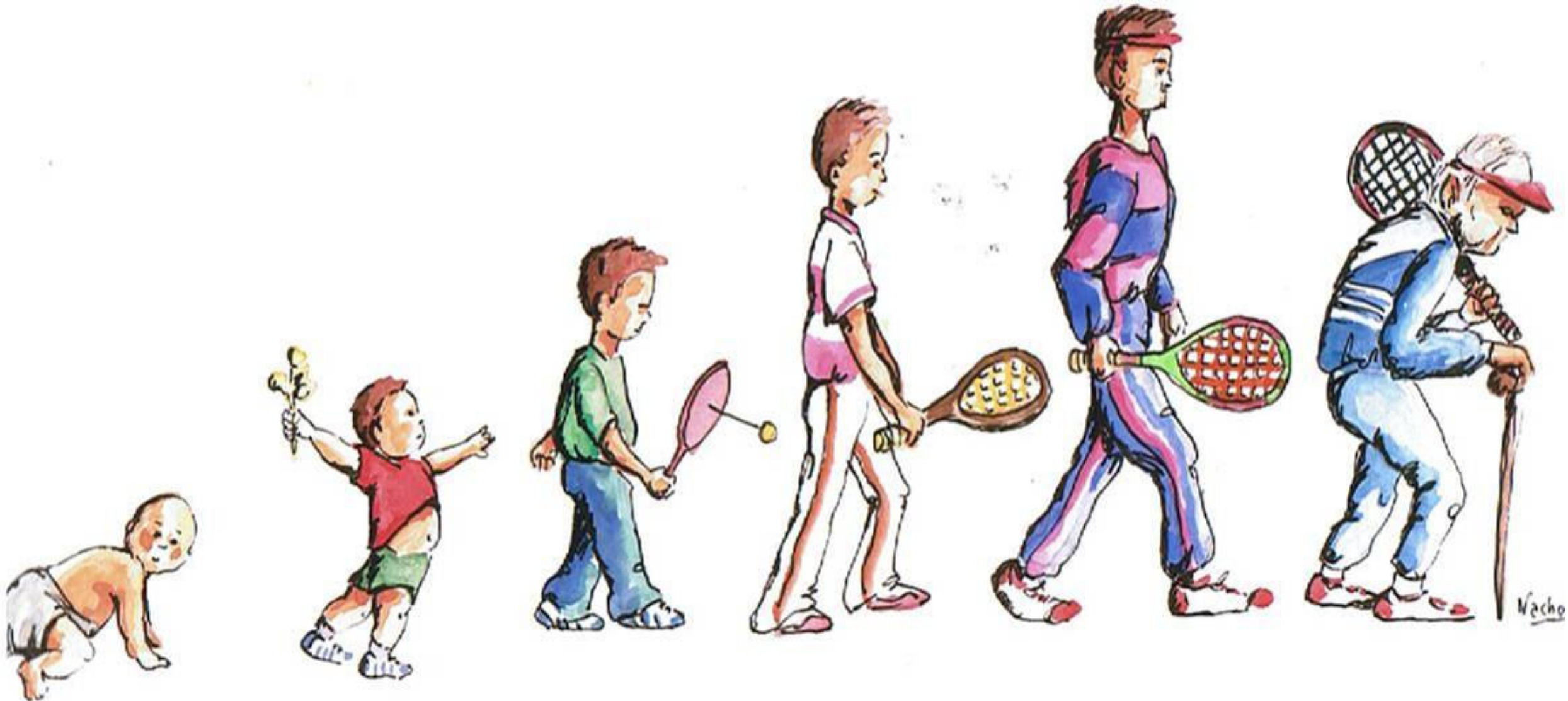
(Segal, 2001)





# **CONCLUSIONES**

# 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

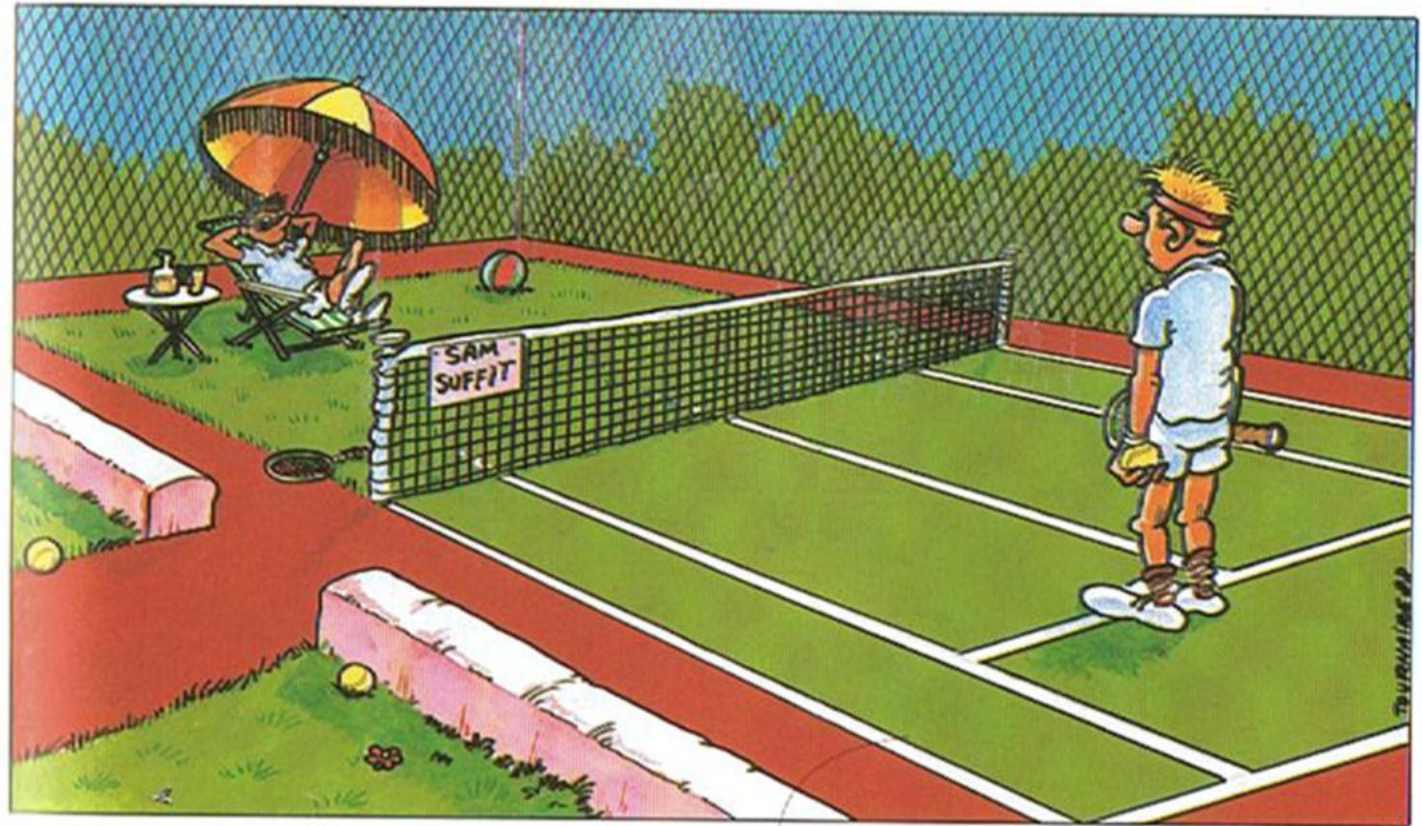
Aprender a entrenar

Entrenar para entrenar

Entrenar para competir

Entrenar para ganar

# EL TENIS COMO VEHÍCULO PARA EL DESARROLLO DE LA PERSONA

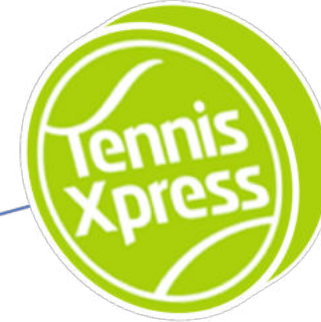


# CONCLUSIONES

Programas de  
tenis para  
adolescentes y  
adultos



• **CARDIO  
TENNIS**



• **TENNIS  
XPRESS**



• **TENNIS  
PLAYA**

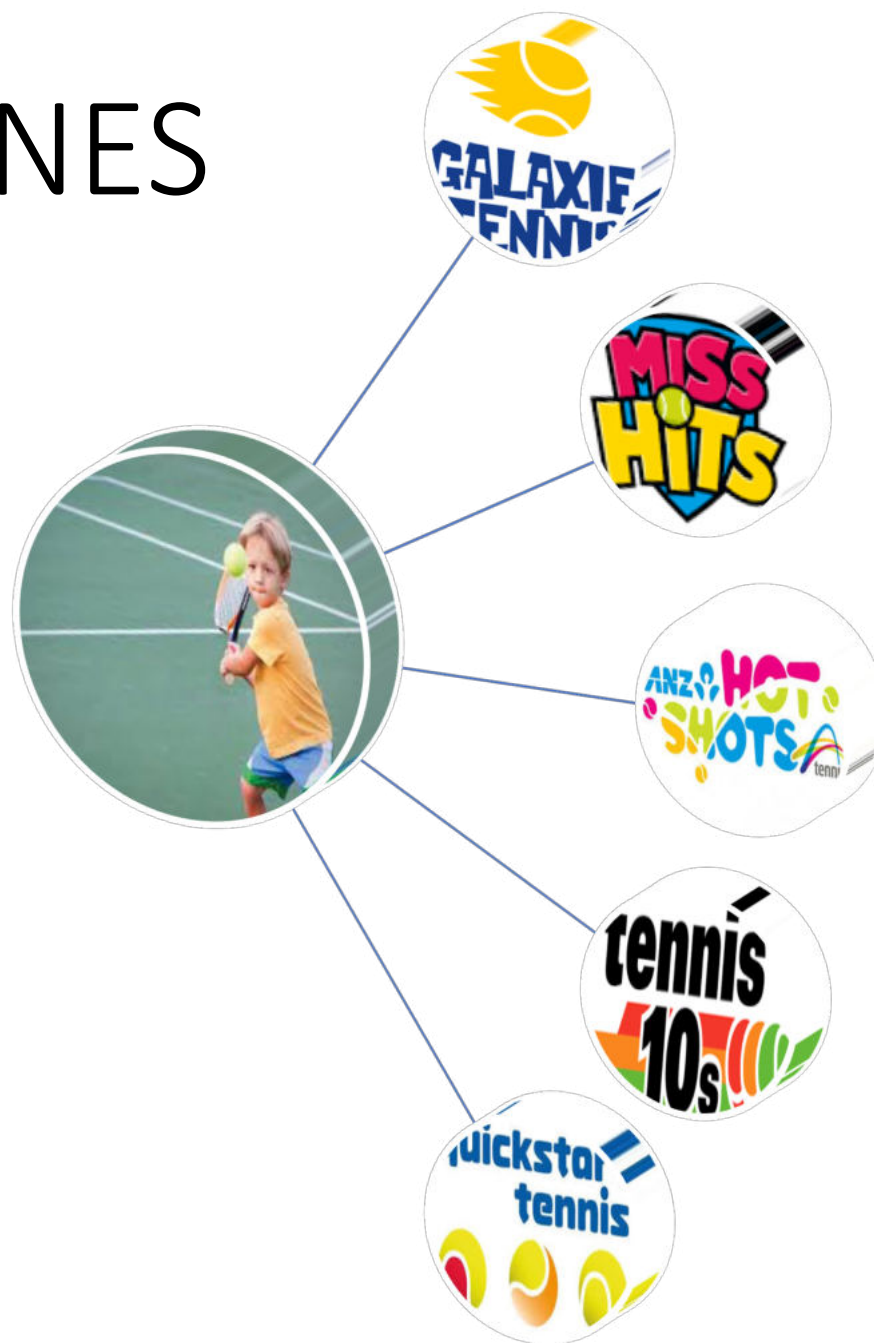


• **CLUB  
JUNIOR**



# 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

convivencia

*imparcialidad*

competitividad

**DECISIONES**

**Ver mundo**

*autoconocimiento*

**Trabajo**

*humildad*

igualdad

**Idiomas - cultura**

pertenencia a un grupo

**RESPECTO**

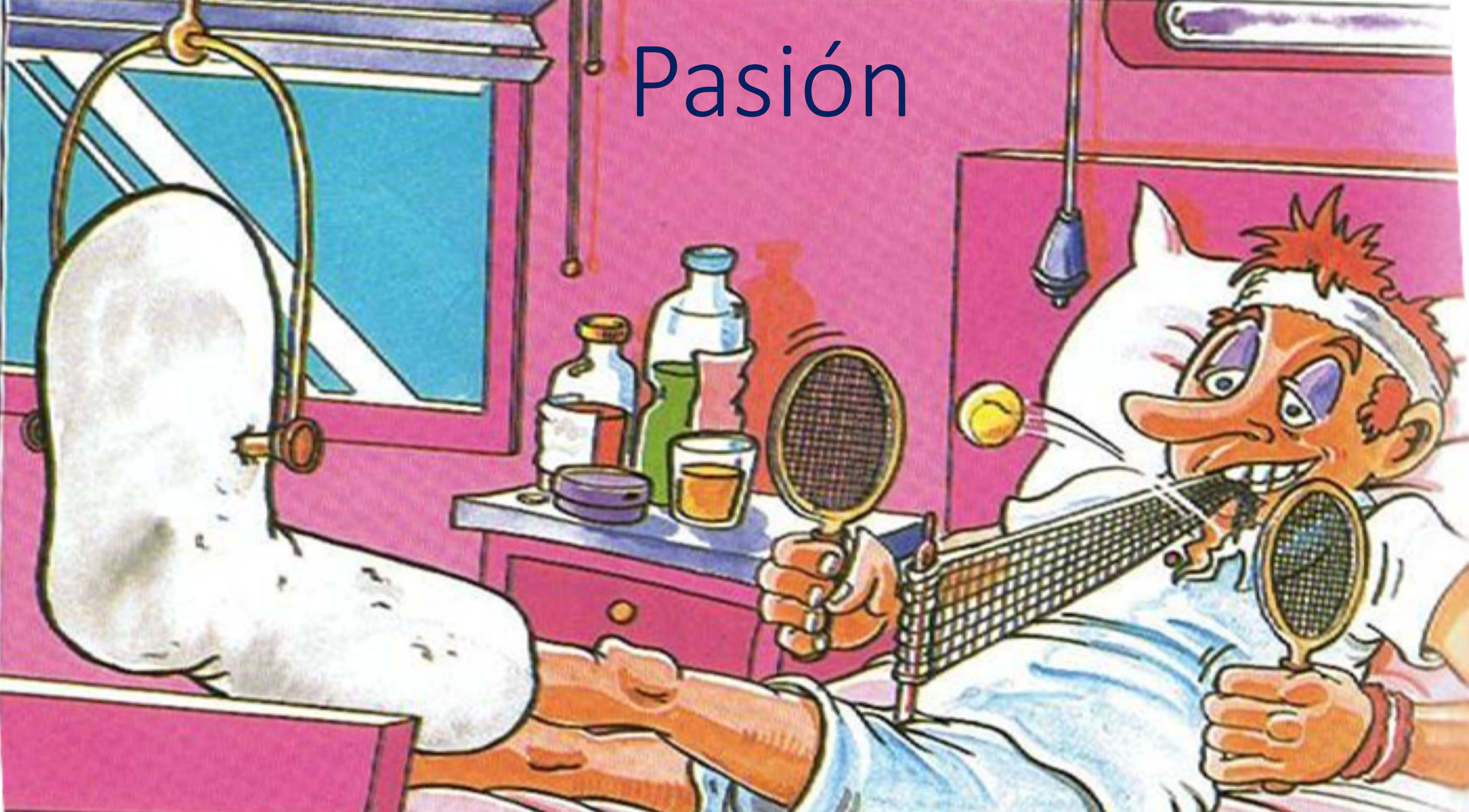
compañerismo

*recompensas*

**obediencia**

*deportividad y juego limpio (honestidad)*

# Pasión



# CONCLUSIONES



**SI NO ERES  
TÚ...¿QUIÉN?**



**SI NO ES AHORA...  
¿CUÁNDO?**

ITF 

