



# **DESARROLLO DEL JUGADOR A LARZO PLAZO: DE PROMESA A REALIDAD**

**Por Miguel Crespo  
Federación Internacional de Tenis**



# INTRODUCCIÓN



## LAS FASES DE DESARROLLO DEL JUGADOR

Miguel Crespo  
Federación Internacional de Tenis



# Regla



# 10<sup>3</sup>

# Preámbulo



- El desarrollo progresivo de un tenista de categoría mundial es un proceso a largo plazo

# Preámbulo



- Supone un mínimo de:
  - 10 años
  - 10.000 horas de trabajo



- Entrenar durante 3 horas diarias durante 10 años

# El desarrollo del tenista de élite se divide en tres etapas:

- ***Etapa 1: Iniciación / de base***
  - 6-12 años
- ***Etapa 2: Especialización / de transición***
  - 10-20 años
- ***Etapa 3: Rendimiento a nivel mundial***
  - 15-30 años

(NCTC y Balyi, 2003)





# *Etapa 1: Iniciación / de base*

- Divertirse
- Aprender a “amar” el tenis
- Practicar y “explorar” muchos deportes
- Experimentar con éxito actividades que supongan poca presión
- Recibir ayuda de padres y entrenadores

## *Etapa 1: Iniciación / de base*

- Aprendizaje de los fundamentos:
  - Técnicos
  - Tácticos
  - Físicos
  - Psicológicos

## *Etapa 2: Especialización / de transición*



- Jugador en "serio"
- Solo quiere jugar al tenis
- Ayuda de un entrenador con experiencia



## *Etapa 2: Especialización / de transición*

- Entrenar con objetivos e intensidad correctos
- Mejorar los fundamentos
- Aprender a ser un jugador positivo y competitivo



## *Etapa 3: Rendimiento a nivel mundial*

- Media de 5 h/día de entrenamiento
- 80-100 partidos/año de alto nivel
- Mantiene su compromiso con el tenis
- Tenis es una parte fundamental de su vida



## *Etapa 3: Rendimiento a nivel mundial*

- Mejorar técnica y tácticamente
- Mejora/mantenimiento físico
- Motivación continua
- Mejora de la concentración, auto-control, toma de decisiones
- Ambiente más complejo física y socialmente