

CRITERIOS PARA LA DEFINICIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN TENIS

Miguel Crespo (ITF) (Cancha)

1) INTRODUCCIÓN: LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

a) Importancia

b) El jugador

- i) Edad
- ii) Nivel de juego / experiencia
- iii) Sexo
- iv) Otros condicionantes

c) El objetivo: Las 5 situaciones de juego

- i) Aprendizaje
- ii) Corrección
- iii) Estabilización

d) El contenido

- i) **Táctico – estratégico:** Patrones, jugadas, superficies, contrarios...
- ii) **Técnico – biomecánico:** Potencia – aceleración - velocidad, control - toque...
- iii) **Psicológico – mental:** Motivación, concentración, control emocional, confianza...
- iv) **Físico – condicional:** Coordinación, velocidad, agilidad, resistencia, fuerza/potencia, flexibilidad...

e) La circunstancia

- i) Entrenamiento
- ii) Competición

2) CRITERIOS PARA LA DEFINICIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

a) Táctica – estrategia

- i) Una pregunta clave: ¿Qué quieres hacer?
- ii) La toma de decisión, las opciones de juego, las “condiciones” en los ejercicios
- iii) La progresión abierto – cerrado – abierto con peloteo y canasto

b) Técnica – biomecánica

- i) Una pregunta clave: ¿Cómo lo quieres hacer?
- ii) Análisis: Preparación – Observación – Diagnóstico – Intervención
- iii) El “tip” técnico

c) Psicológico – mental

- i) Una pregunta clave: ¿Qué quieres ser?
- ii) La conducta, la actitud dentro y fuera de la cancha
- iii) Contenidos psicológicos y estrategias de trabajo

d) Físico – condicional

- i) Una pregunta clave: ¿Cómo quieres estar?
- ii) La aplicación en cancha
- iii) Progresión del ejercicio: general – especial - específico

3) CONCLUSIONES

a) Claridad en los objetivos

b) Prioridad del jugador