

I SIMPOSIUM DE TENIS CANARIO (21 de enero de 2016)

Dr. Miguel Crespo (Responsable de Investigación para el Desarrollo ITF)

FORMACIÓN DE JUGADORES DE TENIS ¿QUÉ DEBEMOS PRIORIZAR?

1. INTRODUCCIÓN

Al iniciarse en la práctica de un deporte, como puede ser el tenis, la persona puede empezar un camino que llegue a ser una aventura vital. El propósito de esta asignatura es estudiar dicha aventura teniendo en cuenta las características de las distintas etapas de desarrollo y los criterios que definen el entrenamiento y la competición del tenista en cada una de ellas.

Cuando alguien se inicia de adulto en la práctica deportiva, generalmente se practica deporte por motivaciones sociales con la familia, amigos o compañeros. Las razones para la práctica suelen ser el mantenerse activo, pasarlo bien y relacionarse con otros.

Aquellos que practiquen o hayan practicado otro deporte anteriormente, probablemente lo tengan más fácil para aprender a jugar al tenis. Quienes empiecen a jugar al tenis sin haber practicado otro deporte anteriormente pueden beneficiarse de las clases en grupo o individuales para aprender lo mejor posible. Cuando un adulto empieza a jugar al tenis, sería ideal que continuara practicando nuestro deporte durante toda su vida y, además, intentara iniciar a otros en el tenis.

En el caso de los menores que se inician en el tenis, generalmente puede haber dos vías en esta aventura de la práctica del tenis. En un caso, el iniciante puede practicar el tenis socialmente; combinándola con los estudios, otros deportes u otras actividades (idiomas, música, etc.). Lo ideal es que estos jóvenes sigan jugando al tenis toda su vida, aun sin participar en competiciones profesionales, son el colectivo más numeroso de practicantes del tenis (Crespo y Reid, 2009).

La otra vía de desarrollo incluye a los tenistas iniciantes que se inician siguiendo un proceso parecido a los anteriores pero por diversos factores decidirán seguir en el tenis entrenando más horas. Tomarán parte en competiciones y pasarán por etapas de progresión en las que la meta básica será alcanzar el máximo rendimiento al tiempo que se diviertan, aprendan y crezcan. Estos tenistas se encaminarán a una progresión que los lleve desde la iniciación pasando por el perfeccionamiento, la competición y la alta competición. Los distintos especialistas que participen en las distintas etapas deben facilitar dicho desarrollo mediante programas de entrenamiento y de competición que aumenten las oportunidades del tenista de alcanzar su potencial.

Los entrenadores deben poseer unos conocimientos amplios y aplicados sobre las características fundamentales del crecimiento, desarrollo y madurez del ser humano en general y del tenista en particular, y de los períodos más oportunos para la mejora de diferentes habilidades y capacidades en las distintas etapas. Igualmente, es fundamental que dominen las distintas metodologías de enseñanza y entrenamiento que les permitan facilitar el desarrollo de las diferentes habilidades y maestrías por parte de los tenistas, así como el equilibrio necesario entre desarrollo de habilidades múltiples y la especialización. Para ello, siempre tendrán que tener en consideración la organización de programas de entrenamiento y planes de competición apropiados a las necesidades individuales de los tenistas.

I SIMPOSIUM DE TENIS CANARIO (21 de enero de 2016)

Dr. Miguel Crespo (Responsable de Investigación para el Desarrollo ITF)

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

Distintas propuestas sobre las fases de desarrollo del tenista (Crespo y Reid, 2009).

ENSEÑANZA DE LA TÁCTICA A JUGADORES INICIANTES

1. INTRODUCCIÓN

- El tenis es un juego, por tanto, todos los aspectos son relevantes:
 - ESTRATEGIA \leftrightarrow TÁCTICA
 - TÁCTICA \leftrightarrow TÉCNICA
 - TÉCNICA \leftrightarrow ESTILO
 - FÍSICO \leftrightarrow MENTALIDAD

2. LA CLASE DE TENIS EN INICIACIÓN: PROPUESTA DE ESTRUCTURA

2.1. Calentamiento:

- Parte general o física:
 1. Juego sin material
 2. Juego con raqueta
 3. Juego con pelota
 4. Juego con pelota y raqueta
- Parte específica o técnica:
 1. Intercambio desde muy cerca de la red
 2. Consistencia
 3. Movilidad de pies
 4. Todos los gestos / golpes

2.2. Parte principal:

- **Primer ejercicio: Comprensión del objetivo TÁCTICO**
 1. Situación de partido \rightarrow 5 Situaciones de juego \rightarrow intercambio
 2. Contar PUNTOS: Cooperación y/o oposición
 3. ¿Quién puede....? , ¿Cuántas veces...? , ¿Quién sabe...?
 4. Toma de decisiones: ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Qué?
 5. Ejercicio abierto \rightarrow toma de conciencia: ¿Por qué?
- **Segundo ejercicio: Mejora TÉCNICA...o TÁCTICA**
 1. Regresiones técnico - tácticas:
 - Lanzamiento:
 - Con la mano
 - Con la raqueta
 - Recepción:
 - Con el cuerpo
 - Con la mano
 - Con la raqueta

I SIMPOSIUM DE TENIS CANARIO (21 de enero de 2016)

Dr. Miguel Crespo (Responsable de Investigación para el Desarrollo ITF)

- Sin pista, ni red, ni raqueta...ni pelota:
 - Juego de sombras
- Sin pista, ni red, ni raqueta:
 - Tenis en el suelo → raspall
- Sin pista, ni red:
 - Tenis en el suelo → hockey
- Sin pista:
 - Tenis a mano

2. Progresiones TÉCNICAS:

- Movimiento
- Posición
- Impacto
- Gesto: preparación y terminación

○ Tercer ejercicio: Mejora TÁCTICA

1. Progresiones TÁCTICAS:

- CONSISTENCIA
- Altura
- Dirección
- Profundidad
- Efecto
- Potencia
- Variedad
- Anticipación

○ Cuarto ejercicio: Aplicación TÁCTICA al JUEGO

1. Jugar puntos empezando con servicio (por arriba o por abajo).
2. Poner unas **condiciones** para ganar los puntos según el objetivo táctico de la clase.
3. Incluir los aspectos **físicos** en iniciación: Movilidad, coordinación y lanzamientos.
4. Incluir los aspectos **psicológicos** en iniciación: Motivación y cooperación.
5. Los jugadores iniciantes deben **competir** desde el primer día y combinarla con ejercicios de cooperación

3. CONCLUSIONES

- No filas
- Intercambio entre alumnos
- Estaciones de ejercicios y juegos
- Material (pelotas, raquetas y pistas) adaptados al nivel del jugador
- ¡Mucha actividad!