

Pág.	Título / Autor
1	Editorial
3	Sacar, pelotear y jugar puntos...Las campañas de la ITF Tennis... Play and Stay y Tennis10s Dave Miley (ITF)
5	¿Por qué pelotas más lentas y canchas más pequeñas para los tenistas menores de 10 años? James Newman (ITF)
7	¡Viene la pelota!: Destrezas para la recepción Mike Barrell (GB)
9	Estudio de caso: Marco competitivo para los menores de 10 años en Bélgica Line Declercq (BEL)
11	Cómo incidirá Tennis10s en la industria del tenis Jolyn de Boer (EEUU)
13	Ayudar a los niños a aprender las reglas y a llevar el puntaje Sandi Procter (GB)
15	Estudio sobre QuickStart Tennis Kirk Anderson (EEUU)
17	Tenis en silla de ruedas y Tennis 10s Mark Bullock (ITF)
18	Consideraciones para el desarrollo táctico y técnico de los tenistas menores de 10 años Wayne Elderton (CAN)
20	Aspectos psicológicos a tener en cuenta cuando se trabaja con tenistas menores de 10 años Miguel Crespo (ITF)
22	Formatos de competición y consideraciones para los jugadores menores de 10 años Mark Tennant (GB)
24	Tennis 10s y Play and Stay en Portugal Vitor Cabral (POR)
24	La importancia de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas para el desarrollo de tenistas de alto rendimiento menores de 10 años Patrick McEnroe (EEUU)

Editorial

Bienvenidos a la edición número 51 de la Revista sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF.

Esta es una edición monográfica que está dedicada a "Tennis 10s". "Tennis 10s" es tenis para los menores de 10 años y se juega con pelotas más lentas, rojas, naranja o verdes en canchas de tamaño adaptado. La ITF tiene el propósito de cambiar las reglas de tenis y eliminar el uso de la pelota estándar para las competiciones de los menores de 10 años a partir de enero de 2012. Con esta finalidad, muchos expertos han sumado su experiencia para informar a los entrenadores sobre la importancia de esta nueva iniciativa de la ITF. La ITF recomienda que los menores de 10 años no utilicen pelotas estándar para su entrenamiento y competición, sino que lo hagan con pelotas más lentas.

Estos artículos presentan temas vinculados con el entrenamiento y la organización de la competición para tenistas menores de 10 años y cómo el uso de las pelotas más lentas ayudará a los niños a aprender una técnica eficiente con mayor facilidad y utilizar tácticas avanzadas que anteriormente y en la mayoría de los casos no era posible con la pelota amarilla normal.

Algunos expertos en tenis que han hecho su contribución para esta edición son:

- Line Declercq, Federación Flamenca de Tenis, Bélgica.
- Jolyn de Boer, Director Ejecutivo, Asociación de la Industria del Tenis.
- Kirk Anderson, Director de entrenadores y programas recreativos de la USTA.
- Sandi Procter, Director de Tenis, Centro de Tenis Bromley, Reino Unido.
- Mike Barrell, evolve9.
- Vitor Cabral, Federación Portuguesa de Tenis, Portugal.
- Mark Tennant, inspire2coach.
- Wayne Elderton, Jefe de desarrollo y certificación de entrenadores de Tennis Canada.
- Patrick McEnroe (USTA).
- También los expertos de la ITF, Dave Miley, Miguel Crespo, Mark Bullock y James Newman.



Queremos agradecer a todos los expertos su contribución y ayuda en esta edición. Además, esperamos que estos artículos generen gran cantidad de comentarios entre los entrenadores, academias y federaciones de todo el mundo sobre la manera más efectiva de iniciar a los menores de 10 años en este gran juego que es el tenis. En www.tennis10s.com pueden encontrar más información y recursos relacionados con la campaña "Tennis10s" incluyendo el apoyo de jugadores de alto nivel como Roger Federer, Rafael Nadal, Sam Stosur y Elena Jankovic.

Los programas de las cinco Conferencias Regionales para Entrenadores de la ITF de 2010 que comienzan en Pretoria en septiembre se encuentran en la página de internet de entrenamiento de la ITF así como la información para inscribirse. La ITF tiene el placer de anunciar que entre los ponentes principales se encuentran Machar Reid (AUS), Antoni Girod (FRA), Jofre Porta (ESP), Eliot Teltscher (USA), Pancho Alvarino (ESP), Beni Linder (SUI), Mark Tennant (GBR), Mike Barrell (GBR), Rémi Leurs (FRA) y Frank van Fraayhoven (HOL).

Las Conferencias Regionales para Entrenadores de la ITF se organizan junto con Solidaridad Olímpica y las Asociaciones Regionales (ATF, COSAT, COTECC y CAT) y las fechas para cada una de estas Conferencias Regionales para Entrenadores son las siguientes:

- África - Pretoria, Sudáfrica, 18 – 21 de septiembre.
- Centroamérica y Caribe - Puerto Vallarta, Méjico, 20 - 24 de septiembre.
- Sudamérica - Mar del Plata, Argentina, 5 - 9 de octubre.
- África del Norte - Hammamet, Túnez, 6 – 9 de octubre.
- Asia - Subic Bay, Filipinas, 2 - 6 de noviembre.

Además, la Conferencia Europea para Entrenadores organizada por Tenis Europa financiada por la ITF y Solidaridad Olímpica se realizará en Moscú entre el 14 y el 18 de octubre.

Aquellos entrenadores interesados en asistir a estas Conferencias Regionales para Entrenadores pueden hacerlo a través de sus Asociaciones Nacionales que han recibido la información detallada pertinente.

Esperamos que disfruten de esta 51a. edición de la Revista de la ITF sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte.

Dave Miley
Director Ejecutivo,
Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo
Responsable de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Scott Over
Asistente de Investigación,
Desarrollo/Entrenamiento del Tenis

Sacar, pelotear y jugar puntos....Las campañas de la ITF Tennis... Play and Stay y Tennis10s

Dave Miley (ITF Director Ejecutivo, Desarrollo del Tenis)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 3 - 4

RESUMEN

La ITF lanzó en 2007 una campaña mundial para incrementar la participación tenística en todo el mundo. Tennis...Play and Stay gira alrededor de la consigna "Sacar pelotear y jugar puntos" y trata de promocionar el tenis como fácil, divertido y saludable. Para la campaña es fundamental que cuando los entrenadores trabajen con iniciantes utilicen pelotas más lentas rojas, naranja y verdes, asegurando una primera experiencia tenística positiva y dinámica, jugando al tenis (sacando, peloteando y jugando puntos). La campaña Play and Stay llevó al lanzamiento de Tennis10s en 2009.

Palabras clave: Tennis 10s, Play and Stay.

Correo electrónico: dave.miley@itftennis.com

¿POR QUÉ SE INTRODUJO TENNIS...PLAY AND STAY?

En 2002, se creó el Grupo de Trabajo de la ITF para la enseñanza del tenis con el objetivo de ver cómo se podía enseñar el tenis a los iniciantes de la mejor manera. El Grupo de Trabajo incluía a expertos en participación tenística provenientes de algunas de las federaciones de tenis y organizaciones de entrenadores más reconocidas.

El Grupo de Trabajo admitió que si bien el tenis está creciendo en muchos países, algunos de los más establecidos tenísticamente están enfrentándose a problemas relacionados con la participación, como consecuencia, fundamentalmente, de los cambios de estilo de vida. El hallazgo principal fue que nuestro deporte parece saber atraer a la gente pero no retenerla. El Grupo de Trabajo concluyó que era necesario adaptar el deporte a las necesidades del cliente, el jugador iniciante, y acordar una posición común en cuanto a la enseñanza del tenis para dichos iniciantes.



Los mensajes clave de la campaña Tennis...Play and Stay son:

- El tenis es fácil...cuando los entrenadores que trabajan con jugadores iniciantes utilizan pelotas más lentas rojas, naranja o verdes.
- El tenis es divertido...cuando los jugadores iniciantes sacan, pelotean y juegan puntos desde la primera clase.
- La competición tenística puede ser divertida...cuando los formatos y sistemas de puntaje se acomodan a todos los estilos de vida.
- El tenis es saludable...la investigación realizada por la ITF en 2006 y publicada en la Revista Británica de Medicina del Deporte lo atestiguan.
- El tenis es un deporte para todos y todos los jugadores deben tener una calificación que les permita encontrar jugadores de nivel similar con quienes jugar.

¡La pelota es clave!

Utilizar la pelota adecuada con los iniciantes es crucial para la retención de jugadores. No hay duda de que las pelotas más lentas dan más tiempo y control y facilitan el peloteo. Sin embargo, al comenzar la campaña se estimó que un 10% de los entrenadores de todo el mundo utilizaba las pelotas más lentas con sus jugadores iniciantes. Es por eso que la promoción de estas pelotas es un elemento clave de Tennis...Play and Stay y Tennis10s.

¡Pelotas más lentas, canchas más pequeñas, mejores juveniles!

Las pelotas más lentas no son solamente importantes para desarrollar iniciantes; los juveniles de alto nivel también se benefician pues les ayudan a aprender con mayor facilidad una técnica eficiente, permitiendo la implementación de tácticas más avanzadas que no se podrían lograr con una pelota normal en una cancha tradicional.

Adultos.... ¡Jueguen tenis más rápido!

Algunos de los principales países, Francia entre otros, han tenido mucho éxito con las pelotas más lentas a la hora de enseñar el tenis a adultos, ellos son un objetivo importante de Play and Stay. Igual que los niños, si los adultos no pueden sacar, pelotear y jugar puntos, en una cancha tradicional con una pelota normal, su entrenador deberá utilizar una pelota en una cancha donde puedan lograrlo.

Entrenar a jugadores con discapacidades

Las pelotas más lentas pueden ser sumamente útiles para entrenar a jugadores con discapacidades y aumentar enormemente su disfrute y su éxito en el tenis. Consulten el artículo de Mark Bullock que hace referencia al tenis para menores de 10 años y jugadores con discapacidades.

¿Qué pasa con la técnica?

Algunos entrenadores preguntan qué papel tiene la técnica cuando el énfasis está puesto en sacar, pelotear y jugar puntos desde la primera lección. La respuesta es que la técnica sigue siendo muy importante y cuando los entrenadores habiendo utilizado las pelotas más lentas han entusiasmado a sus jugadores con el juego de tenis, deberán comenzar con la instrucción técnica (y táctica) pertinente para ayudarles a sacar, pelotear y jugar puntos de manera más efectiva. Esto es, realmente, una simple definición del enfoque basado en el juego, a veces mal interpretado por parte de los entrenadores de tenis.






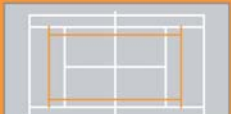


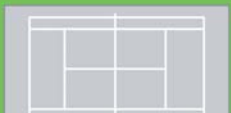


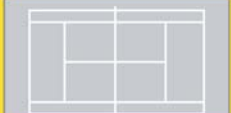
EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO

El enfoque basado en el juego es fundamental para la campaña Play and Stay. Esta es la base para todos los niveles de entrenamiento. Ya sea trabajando con iniciantes o con jugadores avanzados, toda la instrucción debe dirigirse a ayudar a los jugadores a jugar mejor. Toda instrucción impartida debe ser pertinente para que el jugador pueda implementar la táctica. En idioma sencillo de Play and Stay, el enfoque basado en el juego se define como "¡Sacar pelotear y jugar puntos...y luego dar la instrucción pertinente (técnica, táctica, física o mental) para ayudar al jugador a sacar pelotear y jugar puntos de manera más efectiva!"

¿QUÉ ES TENNIS10S?

Tennis10s es el tenis para los jugadores menores de 10 años y se juega con las pelotas más lentas rojas, naranja o verdes. Tennis10s se introdujo para dar una guía formal sobre el uso de las diferentes pelotas rojas, naranja y verdes y las canchas con competición para los jugadores menores de 10 años (ver la Tabla).

En la Asamblea General Anual de la ITF de 2010, la ITF solicitará a los países miembros que voten por una reglamentación según la cual sólo se podrá utilizar pelotas más lentas rojas, naranja, o verdes en las competiciones oficiales para menores de 10 y que no se podrá utilizar

ETAPA	EDAD	PELOTA	CANCHA	RAQUETA *(Dependiendo del tamaño del jugador)	OPCIONES DE PUNTAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ETAPA
	5-8 años	 (Espuma o Fieltro) 75% más lenta que la pelota amarilla	 11-12m (36-39ft) x 5-6m (16-19ft) Altura de la red: 80-83.8cm	Hasta 53cm (23")*	1 x tie-break hasta 7 o 10 Mejor de 3 tie-breaks hasta 7 1 x set corto hasta 4 Partidos por tiempo	En Rojas, las pelotas más lentas, las canchas más pequeñas y las raquetas más cortas permitirán a los niños jugar tenis desde la primera lección. Los jugadores comienzan con partidos divertidos, en equipo, desarrollan buenas técnicas y utilizan tácticas reales.
	8-10 años	 50% más lenta que la pelota amarilla	 18m (60ft) x 6.5-8.23m (21-27ft) Altura de la red: 80-91cm	58-63cm (23-25")*	Mejor de 3 tie-breaks hasta 7 1 x set corto hasta 4	Los jugadores pasan a una cancha más grande, de acuerdo con su tamaño. La pelota es algo más rápida y continúa proporcionando una zona de golpe óptima y la posibilidad de implementar tácticas avanzadas. Los partidos son más largos que en Rojas, y los niños juegan eventos por "equipo" e también "individuales".
	9-10 años	 25% más lenta que la pelota amarilla	 Cancha normal	63-66cm (25-26")*	1 x set corto hasta 4 Mejor de 3 sets cortos hasta 4 (como 3er jugar 1 tie-break)	La pelota es más rápida que en Naranja, pero más lenta y rebota menos que la pelota amarilla. Esto ayuda a los jugadores experimentados a continuar desarrollando una buena técnica y a implementar tácticas avanzadas. Los partidos son algo más largos que en Naranja, y se juegan eventos tanto de "equipo" como "individuales".
	11 años y más	 Pelota amarilla	 Cancha normal	66-73.7cm (26-29")*	Cualquier sistema de puntuación dentro de las Reglas de Tenis	Una vez que los jugadores han progresado las etapas Roja, Naranja y Verde suelen estar listos para entrenar y competir con la pelota amarilla en la cancha de tamaño normal.

A partir de 2012, las reglas de la Federación Internacional de Tenis imponen que toda competición para menores de 10 años se organice utilizando las pelotas más lentas rojas, naranja, o verdes, en la cancha de tamaño apropiado, con una raqueta de tamaño apropiado también. Para aquellos jugadores que comiencen a jugar al tenis más tarde (es decir a los 9 años o más) también se recomienda comenzar el entrenamiento y la competición con rojas, antes de pasar a naranja y luego verdes.

la pelota amarilla. La ITF tratará de introducir esta reglamentación desde 2012, para que los países tengan tiempo de adaptarse a la misma cuando fuere necesario. Actualmente, si bien muchos jugadores usan las pelotas más lentas para entrenar, la competición suele jugarse con las pelotas normales amarillas, lo cual tiene poco sentido. Una vez que las pelotas más lentas se utilicen para las competiciones, los entrenadores, obviamente, tendrán que usarlas para el entrenamiento.

¿LES RESULTA MÁS DIFÍCIL A LOS ENTRENADORES ORGANIZAR LA CLASE UTILIZANDO DIFERENTES TIPOS DE PELotas Y TAMAÑOS DE CANCHA?

Algunos entrenadores piensan que la logística de usar diferentes pelotas y tamaños de cancha les complicará la organización de sus clases. No obstante, el entrenamiento basado en el jugador significa hacer lo correcto para el alumno... ¡no lo que es más fácil para el entrenador! Requiere mayor organización, pero las canchas más pequeñas se arman rápidamente con tiras portátiles, pueden jugar más jugadores dentro de una cancha total y las pelotas más lentas duran más que las normales. Así es que hay muchas ventajas para favorecer el uso de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas, incluyendo la más importante, proporcionar una primera experiencia más positiva y dinámica para los iniciantes y una mayor retención haciendo el tenis más sencillo y más divertido.

RESUMEN

La reacción a la campaña y al lanzamiento de Tennis10s ha sido totalmente positiva. Los principales países han mostrado su apoyo total al cambio de reglamentación propuesto para la competición de los menores de 10 años y la ITF trabajará con todas las federaciones para asegurar su exitosa implementación.

Tennis10s cuenta también con el apoyo comprometido de los circuitos ATP y WTA. Algunos de los mejores jugadores incluyendo a Federer, Nadal, Stosur y Jankovic han grabado mensajes de video apoyando Tennis10s

Para apoyar la campaña, la ITF ha producido mucho material de promoción y recursos para entrenadores en diferentes idiomas, todos con el logo Tennis...Play and Stay y Tennis10s. Para consultar este material u otra información importante relacionada con Tennis... Play and Stay por favor visitar www.tennisplayandstay.com o www.tennis10s.com.

La ITF considera que el lanzamiento de Tennis...Play and Stay y Tennis10s ha causado un gran impacto en el tenis mundial y esperamos que los entrenadores reconozcan y apoyen los cambios que implican estos dos proyectos sobre la forma de entrenar para los jugadores iniciantes y los menores de 10 años.

Recordar... El entrenamiento del tenis no es un deporte. ¡El deporte es el tenis! Nuestra tarea como entrenadores no se limita a enseñar técnica. Nuestro trabajo principal consiste en organizar el juego para que la gente experimente lo mejor que tiene el tenis... ¡Sacar, pelotear y jugar puntos! ¡Utilicemos las pelotas más lentas para asegurarnos de que la mayor cantidad posible de personas pueda tener la oportunidad de Sacar pelotear y jugar puntos y de disfrutar y continuar jugando nuestro maravilloso deporte!

Referencias

- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5-31.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

¿Por qué pelotas más lentas y canchas más pequeñas para los tenistas menores de 10 años?

James Newman (Oficial de participación de la ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 5 - 6

RESUMEN

Tennis 10s y sus seguidores sostienen que las pelotas más lentas y las canchas de menor tamaño contribuyen para que los niños jueguen con más éxito. Este artículo se propone presentar las razones subyacentes para demostrar específicamente como el uso de pelotas más lentas y de canchas más pequeñas es beneficioso para los tenistas menores de 10 años.

Palabras clave: pelotas más lentas, canchas más pequeñas, equipamiento modificado

Correo electrónico: james.newman@itftennis.com

¿POR QUÉ PELOTAS MÁS LENTAS?

Las pelotas más lentas proporcionan a los jugadores más tiempo y control facilitando el peloteo y el desarrollo de tácticas y técnicas avanzadas. La zona óptima para golpear en la mayoría de los golpes de fondo se encuentra entre la cintura y el hombro; las pelotas más lentas aseguran que la pelota botará dentro de esta zona para los niños pequeños, mientras que las pelotas amarillas frecuentemente botan sobre sus cabezas.

La Tabla 1 muestra la altura media de los niños y niñas por edad, según la Organización Mundial de la Salud, la Tabla 2 muestra las especificaciones de aprobación de la ITF para las pelotas Rojas (Etapa 3), Naranja (Etapa 2), Verdes (Etapa 1), y las pelotas amarillas tradicionales. La altura del bote de estas pelotas se puede comparar con las alturas medias de los niños en la Tabla 1, mostrando que:

- La altura del bote de la pelota amarilla (135-147cm) es superior a la altura media de los niños de 5-9 años (110-133cm), mientras que a los 10 (138.7cm), la mayoría de las pelotas en el rango, botarán en línea con o sobre la altura de la cabeza de los niños.
- La altura del bote de la pelota roja (85-105cm) es más apropiada para los niños de 5-8 (110-127.4cm).
- La altura del bote de la pelota naranja (110-115cm) es más apropiada para los niños de 8-10 (127.4-138.7cm).
- La altura del bote de la pelota verde (118-132cm) es más apropiada para los niños de 9 y especialmente 10 años (133-138.7cm).

Tabla 1. Altura media de varones y mujeres combinados (Organización Mundial de la Salud, 2007)

Altura media* a los...	Varones y mujeres combinados (cm)	% de altura adulta a los 19 años
5 años de edad	110	64.8
6 años de edad	116	68.3
7 años de edad	121.8	71.7
8 años de edad	127.4	75
9 años de edad	133	78.3
10 años de edad	138.7	81.7
19 años de edad adultos	169.85	100

*Altura media al final del mes 1 de cada año

Tabla 2. Especificaciones de la ITF para la altura del bote para pelotas aprobadas

Altura del bote (rango)...	(cm)
Pelota amarilla estándar	135-147
Pelota verde (Etapa 1)	118-132
Pelota naranja (Etapa 2)	110-115
Pelota roja (Etapa 3)	85-105

Las consecuencias de un bote de la pelota más alto que la altura de la cabeza del jugador harán que la mayoría de los tiros sean:

1. Jugados muy temprano, muy adentro de la cancha con escaso control (los jugadores generalmente se alejan de esta táctica debido a la dificultad para controlar la pelota y la imposibilidad de recuperar una buena posición en la cancha), o
2. Jugados profundo detrás de la línea de fondo mientras el jugador espera que la pelota caiga, la devuelve muy alta, (globo) sobre la red forzando al adversario a contactar la pelota muy alto, o lo empuja hacia atrás detrás de la línea de base, o
3. Contactados sobre la altura de la cabeza con una empuñadura extrema, incrementando el riesgo de lesiones poniendo una carga excesiva en el brazo (Kibler, 2002), y limitando la habilidad de controlar la dirección del tiro o de ser ofensivo.



Aparte de la altura del bote, la velocidad de la pelota en el aire y en el bote es más lenta. Las pelotas más lentas no tienen presión y tienen menor masa lo cual produce una reducción de la velocidad, las pelotas rojas (etapa 3) son también más grandes que la pelota estándar, por lo tanto, se mueven más lento en el aire. Esta velocidad reducida proporciona a los niños que poseen o están desarrollando destrezas senso-motoras básicas, mayor tiempo y control para pelotear exitosamente, percibir, desplazarse, posicionarse y golpear la pelota.

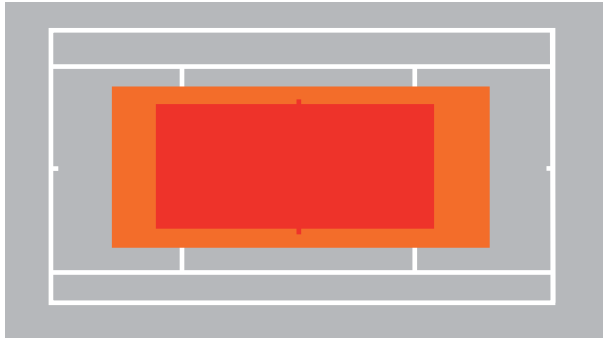
En resumen, utilizar las pelotas más lentas con los niños pequeños facilita el peloteo, les permite implementar tácticas y técnica avanzadas, reduciendo el riesgo de lesiones por empuñaduras extremas.

¿Por qué canchas más pequeñas?

Las canchas más pequeñas que se utilizan para Tennis 10s se adaptan al tamaño del jugador, haciendo que los patrones de movimiento sean más realistas, permitiendo a los tenistas más pequeños cubrir la cancha e implementar tácticas avanzadas.

Tabla 3. Longitud y ancho de la cancha, % de longitud y ancho de la cancha tradicional

	Longitud de la cancha (m)	% de longitud de la cancha tradicional	Ancho de la cancha (m)	% Ancho de la cancha tradicional
Cancha tradicional	23.78	100	8.23	100
Cancha naranja	18	75.7	6.5	78.9
Cancha roja	11	46.3	5.5	66.8



La Tabla 3 muestra los tamaños de cancha, y el porcentaje de esas dimensiones comparadas con una cancha tradicional (tamaño normal). Cuando estos ratios de porcentaje se comparan con la altura de los niños como porcentaje de la altura adulta, podemos observar lo siguiente:

Cancha roja

El ancho de la cancha roja es el 66% de la cancha tradicional, y los niños de 5, 6, 7 y 8 años de edad tienen una altura equivalente al 64.8-75% del adulto, esto demuestra que el porcentaje del tamaño de la cancha es muy apropiado para esta edad. La longitud de la cancha roja es solo un 46.3% de la tradicional, si bien éste es un porcentaje menor, debemos considerar que los niños de este grupo tienen una percepción limitada de la profundidad pues su visión se encuentra aún en desarrollo (Haywood & Getchell, 2005), es decir que una cancha más corta les facilita evaluar la pelota y posicionarse alrededor de la misma aún si la evalúan tarde.



Cancha naranja

El ancho de la cancha naranja es un 78.9% y su longitud es un 75.7% de una cancha tradicional. Las canchas naranjas son normalmente utilizadas por los jugadores de 8-9 años, cuya altura equivale al 75-78.3 % de la del adulto. Estos porcentajes muestran que la cancha naranja está en casi perfecta escala con el tamaño del jugador y debe crear virtualmente patrones de trabajo de pies idénticos, y posibilidades tácticas similares a

las de un adulto en una cancha tradicional. Por supuesto, al pasar estos niños más bajos a una cancha total normal, podemos esperar que el número de pasos sea un 25% mayor, es decir que el juego de pies y los patrones tácticos se tornan irreales cuando se los compara con el juego adulto.

Resumiendo, las canchas más pequeñas se reducen a una escala representativa del juego que juega un adulto en una cancha de tamaño tradicional. La única excepción es la longitud de la cancha roja que es más pequeña para ayudar a los niños más pequeños que tienen una limitada percepción de la profundidad (Haywood & Getchell, 2005).

¿Por qué no utilizar un sistema por altura?

Como este artículo se ha focalizado hasta ahora en la altura, muchos se preguntarán por qué los jugadores más altos no progresan más rápido. Teóricamente, la altura es posiblemente un buen modo de progreso para los niños, sin embargo, desde el punto de vista práctico, no lo es por dos razones:

1. La práctica de progresar a los niños según su altura requeriría algunas mediciones 'oficiales', y la idea de 'con o sin calzado', 'altura en el momento de la inscripción o altura en el comienzo del evento', y las disputas de los padres que observan a los jugadores que parecen medir un centímetro más, son dilemas ridículos pero potencialmente reales.
2. El éxito y la mejora son factores cruciales para retener a los jugadores en el tenis, pero también lo son la socialización y el sentido de pertenencia. Muchos niños quieren estar donde están sus amigos. Podríamos decir lo mismo con respecto a las edades pero la experiencia anecdótica indica que los jugadores tienen más amigos en el 'grupo del mismo año escolar' que amigos de 'grupos escolares de años mayores /menores'.

La edad no es de ninguna manera el método perfecto para categorizar jugadores pero es probablemente el mejor método práctico disponible.

RESUMEN

Muchos sostienen que sus niños pueden jugar con pelotas amarillas en cancha grande, sin embargo, como se comentó, las tácticas suelen limitarse a pelotas que vuelan muy altas (globos) jugadas detrás de la línea de fondo, escasa redirección de la pelota ofensiva y prácticamente no existe ni aproximación ni juego de red. La variedad e intensidad de juego que pueden lograr los niños con el uso de pelotas más lentas y canchas más pequeñas es de un nivel considerablemente mayor que el nivel que podrían lograr en una cancha grande con una pelota con bote alto.

El tenis debe adaptarse al tamaño y nivel motriz de los jugadores, y no debe considerarse, en el caso de los menores de 10 años como un equipamiento para iniciantes o jugadores menos habilidosos sino, basado en el tamaño del jugador, similar a la pequeña liga de béisbol y al mini fútbol. Finalmente, las raquetas más cortas son indispensables para los jugadores más pequeños (Crespo & Reid, 2009), pero, ¡eso es tema para otro artículo!

Referencias

- Crespo, M. & M. Reid (2009) Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players, ITF, London.
- Haywood, K.M. (2005) Life Span Motor Development, 4th ed, Human Kinetics, Champaign.
- Kibler, W. B. (2002) 'Specific problems for the young tennis player', in Handbook of Sports Medicine and Science: Tennis', ed P.A.F.H. Renström, 139-146, Blackwell Science, Oxford.
- World Health Organisation (2007) 'Growth reference data for 5-19 year olds', WHO Reference 2007, www.who.int
- Handbook of Sports Medicine and Science: Tennis', ed P.A.F.H. Renström, 139-146, Blackwell Science, Oxford.
- World Health Organisation (2007) 'Growth reference data for 5-19 year olds', WHO Reference 2007, www.who.int

¡Viene la pelota!: Destrezas para la recepción

Mike Barrell (Evolve9, Gran Bretaña)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 7 - 8

RESUMEN

Las destrezas para la recepción son sumamente importantes para el desarrollo de los jóvenes tenistas, de hecho, muchos de los errores o dificultades que experimenta un niño en el peloteo se reducen a su habilidad para percibir y recibir la pelota que les llega. Este artículo destaca la importancia y los aspectos prácticos de las destrezas para la recepción.

Palabras clave: Recepción, percepción, destrezas para recibir

Correo electrónico: MikeBarrell@evolve9.com

El tenis suele incluirse entre los deportes de “envío y recepción”. En realidad, yo lo cambiaría por “¡el tenis es un deporte de recepción y envío!”. Sólo el servicio comienza con el proceso de envío. El resto de los tiros comienza con el proceso de recepción. La recepción es la destreza central para nuestro juego y sin ella, ¡simplemente, no se puede jugar!

‘Servir, pelotear y jugar puntos’, es ahora nuestro mantra en Tennis 10s, y comprendemos que un niño se percibe a sí mismo como tenista cuando logra pelotear; la recepción es clave para trabajar exitosamente con los tenistas jóvenes. Sin embargo, se pone mucho más énfasis en la mecánica necesaria para enviar la pelota que para recibirla.

Algunos desafíos a los que se enfrentan los niños al recibir se deben a:

- La vista en proceso de maduración.
- La falta de experiencia, limitando su oportunidad de utilizar ciertos aspectos para la anticipación.
- Las dificultades con la descentralización (aplicar varias partes de la información a un problema o situación).
- La aplicación de una búsqueda visual efectiva y la utilización de señales.
- La compleja coordinación de movimientos requerida para posicionarse adecuadamente una vez que se ha procesado la información visual.

También hay desafíos provenientes de las diferentes características del vuelo de la pelota típicas de la naturaleza misma del juego.

- Dos vuelos de la pelota (de la raqueta al bote y luego del bote a la raqueta).
- Diferentes combinaciones de velocidad y altura.
- Varios grados de efectos.

Como ocurre con la mayoría de los aspectos del trabajo con menores de 10 años, se torna aún más complicado con un jugador que está en constante desarrollo físico y cognitivo. Un niño de seis años no ve el mundo de la misma manera que uno de nueve y tiene diferentes capacidades físicas y de coordinación. No solamente estamos lidiando con un juego cambiante sino con un niño cambiante. De todos modos, muchos de los desafíos que presentan tanto el juego como el desarrollo del niño pueden ser superados.

Preparado

Crear tiempo para el jugador es crucial en la temprana edad. Una buena “posición de preparado” es importante desde el inicio, pone al jugador en posición de alerta y le ayuda a comprender que deberá moverse de esa posición. También es importante fijar las señales visuales más simples. Alentar al jugador a reaccionar en el momento en que la pelota toca las cuerdas del adversario proporciona la señal visual más concreta para el jugador. Parte de crear esta condición, es asegurarse de que también se pone en práctica un ciclo de movimiento para que el jugador desarrolle buenos hábitos de recuperación desde el inicio. Demasiados ejercicios estáticos de práctica de golpes pueden inhibir esto, también es necesario evitar la idea de estar de pie en un lugar fijo que sólo servirá para inhibir aún más el movimiento natural del jugador.

Espacio

Crear límites en la cancha puede no ser esencial para el desarrollo de las destrezas de recepción, pero en realidad, es crucial. Los límites (líneas de fondo y líneas laterales) determinan las características de la pelota dentro de ese espacio. Hacer una cancha más ancha significa que el jugador comprende que deberá desplazarse más lateralmente y una cancha más larga y angosta reducirá el movimiento lateral obligando a desplazarse solamente hacia adelante y atrás. Cambiar el tamaño y forma de la cancha implicará que los entrenadores creen un nivel de desafío y de éxito pertinente para los jugadores.



Tiempo de reacción

Una vez determinado el espacio para comenzar el proceso, es realmente importante asegurar que los jugadores reaccionen lo suficientemente rápido. Un ejercicio sencillo para comenzar es hacer que digan en voz alta si la pelota entrante va hacia su derecha o hacia su revés y si será corta o profunda. Para asegurarse de que los jugadores lean la pelota que les llega lo antes posible, agregar un tercer jugador en la red quien deberá gritar la palabra clave cuando la pelota cruce la red. El jugador que recibe debe gritar la dirección (o profundidad) antes de que lo haga el jugador de la red, asegurando así la reacción temprana antes de que la pelota alcance su lado de la cancha.

Esto también es el comienzo del proceso de anticipación, pues los jugadores implícitamente comienzan a leer la cara de la raqueta y la preparación de quien golpea para ayudar en su decisión. Esto puede mejorarse aún más si el entrenador varía su forma de preparación o su posición corporal durante la alimentación.

Mirar la pelota

¿Cuántas veces hemos repetido esto como entrenadores? Pero, solamente mirar no es suficiente, de hecho necesitamos focalizarnos en la pelota y descartar o bloquear cualquier otra información. Esta “selección visual” es importante pues a los jóvenes tenistas les cuesta mantenerse focalizados. Algunos jugadores pueden “ver la pelota” muy claramente pero no identificar los puntos clave del vuelo de la misma. Una práctica sencilla, sin la raqueta, consiste en golpear las manos cuando la pelota toca el piso. Hacerlo con un compañero y tratar de ver si ambos golpean las manos al mismo tiempo. Se puede agregar un grado de complejidad, tratando de golpear las manos también cuando

la pelota llega a su punto más alto.

Unos pocos ejercicios simples de focalización cuando el jugador ya pelotea podrían ser:

- Escribir números en las pelotas y que los jugadores griten el número que ven.
- Usar pelotas de diferentes colores que deben golpearse hacia diferentes lugares. Las pelotas verdes se juegan cruzado y las naranja paralelo.
- Opuestos. Cuando un jugador pega liftado, el otro debe pegar con efecto y viceversa.

Anticipación

Por supuesto, el elemento de recepción más sofisticado es la anticipación. Hay algunas cosas que se pueden considerar para que los jugadores comprendan mejor.

- Hacer tantos ejercicios como sea posible con un compañero del otro lado. Los jugadores deben acostumbrarse a observar y a reaccionar ante el adversario.
- Explicar la geografía de la cancha. A medida que pasan al tenis naranja, ayudarles a entender los porcentajes.
- Animarlos para que observen la posición del cuerpo y la cara de la raqueta del adversario. Vincular los tiros, con lógica, en ejercicios, para asegurarse de que los jugadores comprendan cuáles son las secuencias probables.

En los grupos de 6 – 10 años los jugadores pasan por un desarrollo fisiológico y cognitivo mayor que en cualquier otra edad. Sus cuerpos están creciendo y desarrollando, inclusive la maduración de su vista no alcanza niveles adultos hasta alcanzar el final de este grupo etario. Y mientras que el rojo, naranja y verde se desarrollan no solamente hacia un programa de participación, sino también hacia un modelo de desarrollo del jugador, debemos considerar qué parte juegan las destrezas de recepción, ¡no solamente ayudando a los niños a jugar, sino ayudándoles a jugar mejor!

Trayectorias

La mayoría de los tenistas jóvenes no luchan con la percepción de la dirección de la pelota, sin embargo, el tenis ofrece un desafío único, pues la mayoría de los tiros se golpea después de dos vuelos de la pelota (de la raqueta al bote, y luego, del bote a la raqueta). La mayoría de los jóvenes jugadores hacen una buena evaluación del primer vuelo de la pelota y lo sabemos pues se acercan mucho al bote. En realidad, la mayoría se acerca demasiado. Nuestro desafío consiste en ayudarles a tomar una posición que les permita un contacto cómodo desde una posición de fortaleza. En resumen, tienen que dejar lugar entre el bote y el punto de impacto y, generalmente, esto significa golpear cuando la pelota cae.

Antes de pasar a explicar esto, aclaro que existe una gran diferencia entre golpear la pelota cuando está subiendo intencionalmente, y golpear cuando está subiendo, simplemente por estar en mala posición (accidentalmente).

He aquí algunas herramientas y ejercicios que serán de utilidad:

- Capturar la pelota en un cono invertido, balde o gorra de béisbol. Esto ayuda a retroceder y tomar la pelota cuando cae.
- Golpear después de dos botes. Instar a los jugadores a alejarse del primer bote y crear espacio.
- Controlar la pelota con el pie o rodilla. Los jugadores instintivamente retroceden para encontrar espacio para hacer esto.

Estos ejercicios se pueden utilizar durante períodos cortos (algunos minutos) intercalando con períodos de golpes. Los jugadores rápidamente transferirán la destreza a sus destrezas de peloteo encontrando lugar entre el bote y el golpe y no lanzándose encima de la pelota.

RESUMEN

Las destrezas para la recepción son fundamentales para el desarrollo de los jóvenes tenistas y deben recibir tanta o más atención que la mecánica del golpe, pues sin destrezas para la recepción, los niños no podrán implementar una buena técnica en una situación de juego.

Marco competitivo para los menores de 10 años en Bélgica

Line Declercq (VTV, Bélgica)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 9 - 10

RESUMEN

La Federación Flamenca de Tenis (VTV) ha dado varios pasos para crear una competición exitosa que se adapte a todos los niveles de los jugadores menores de 10 años. La competición se supervisa de cerca para hacer las mejoras posibles cuando sea necesario. Gracias a ello, el número de niños que participa en las competiciones ha aumentado significativamente en los últimos años.

Palabras clave: competición personalizada, tenis infantil.

Correo electrónico: line.declercq@vtv.be

INTRODUCCIÓN

Muchos niños juegan al tenis, pero sólo una minoría participa en competiciones. La competición puede ser muy divertida y también un factor importante para el desarrollo tenístico. Al crear diferentes formatos y tomar iniciativas adecuadas la participación en competiciones puede tener una incidencia positiva.

Estructura de las competiciones de la VTV para menores de 10 años

La misión de la VTV es facilitar la práctica del tenis para todos los niveles y edades. Por lo tanto, la VTV ha creado un esquema de competición personalizado para cada uno, también para los menores de 10. Hay 3 formatos de competición oficial para menores de 10: Kinder Toer, el Circuito Volkswedadn y el Interclub. El Interclub es una competición por equipos que se juega con el mismo formato de partidos que el Circuito Volkswedadn. El Kinder Toer y Volkswedadn son dos circuitos individuales de torneos para categorías menores de 10. Van dirigidos a diferentes tipos de jugador:

1. Circuito Volkswedadn

Niños y niñas juegan separados. Las categorías se dividen en 2 series: la serie 1 se centra en los mejores jugadores, la serie 2 es para todos. Los partidos se juegan por eliminación. Hay una clasificación de Circuito Volkswedadn que lleva al Masters del final de la temporada, el Campeonato Flamenco.

CATEGORÍAS 2010	SERIE	CALIFICACIÓN	EDAD
B 10 - G 10 (CANCHA TOTAL)	1	Open (transition ball)	10
	2	Open (transition ball)	10, 9*, 8* and 7*
B 9 - G 9 (CANCHA DE 18M - 6,5M)	1	Open (soft ball)	9 and 8
	2	Open (soft ball)	9, 8 and 7

* Sólo es posible participar si el jugador tiene suficientes puntos en B9 o G9



2. Kinder Toer

Las series tienen los colores del concepto de formación de la VTV Tenis para niños (Kids Tennis). Los niños conocen sus colores mediante el programa "Tenis para niños del club". Kinder Toer es una competición en formato de "liga" en la cual los límites de edad no son demasiado estrictos. Los resultados no son importantes y no hay clasificación. Si un jugador participa 5 veces, obtiene una invitación para el Masters Infantil (Kinder Masters).

Gestión de la competición

Es importante que el jugador entre a un circuito que se adapte a sus necesidades. En esta edad la experiencia de la competición puede determinar la futura participación. La VTV ha creado una tabla orientativa para asegurarse de que cada jugador participe en la competición correcta. A continuación vemos un ejemplo para los jugadores de 9 años de edad:

EDAD	INICIANTES	JUGADORES AVANZADOS	JUGADORES TALENTOSOS
9 AÑOS	Kinder Toer Naranja (cancha naranja y pelota blanda)	Kinder Toer Naranja (cancha naranja y pelota blanda) Circuito VW B/G 9 serie 2 (cancha naranja y pelota blanda)	Circuito VW B/G 9 series 1 y 2 (cancha naranja y pelota blanda) VW Circuito B/G 10 series 2 (si el jugador tiene 30 puntos de clasificación B/G 9 series 1 o 2) (cancha total con pelota de transición)

Durante la última década, la participación en competición ha aumentado mucho (participación en el Circuito Volkswedadn de 18.000 a 35.000). El éxito de Kim y Justine ha llevado más gente al tenis en Bélgica, pero también fue importante la oferta de torneos que ha sido suficientemente amplia. Por varias iniciativas que beneficiaban al club, nos aseguramos de que los clubes comenzaran a organizar un torneo del Circuito Volkswedadn que resultara interesante para los jugadores.

El Kinder Toer ha crecido mucho en estos 3 años (participación en el Kinder Toer de 8000 a 20.000). El cambio más importante ha sido la implementación de Tenis para niños en el circuito del torneo. De

este modo, los jugadores jóvenes tienen la oportunidad de jugar una competición relacionada con su educación.

La estrategia de la VTV para gestionar la competición personalizada consiste en asegurarse de que las diferentes iniciativas se refuercen entre sí. La formación de los entrenadores, el Fondo para la Juventud, el marketing, la elite, el equipo de apoyo regional... todos ellos inciden en la competición y los diferentes grupos involucrados (preparadores, niños, padres, clubs,...). La competición es controlada de cerca y se adapta continuamente a las necesidades y exigencias tanto de los participantes como de los organizadores. Una gran ventaja en Bélgica es el número de clubes (torneos) a poca distancia, pero se necesita mucho esfuerzo para asegurar la calidad de todos los torneos.



Clasificación y niveles

La VTV usa tanto un sistema de clasificación como de niveles para el Circuito Volkswedadn. El sistema de clasificación es acumulativo y los jugadores ganan puntos de R16. Hay una clasificación para cada serie del Circuito Volkswedadn. Se procesa semanalmente y se utiliza para determinar los preclasificados en los sorteos cuando los jugadores tienen la misma calificación. Para la clasificación final, se consideran los 8 mejores resultados de individuales (para la serie 1 también se cuentan los resultados de dobles). Los 8 mejores jugadores de cada serie pueden participar en el Masters al final de la temporada. Los jugadores de serie 1 compiten por el título flamenco y el título belga.

El sistema de niveles, por su parte, es anual y se utiliza también para los jugadores adultos. Los niveles tienen en cuenta todos los partidos jugados en torneos oficiales. Quien gana un partido, recibe una cantidad de puntos según su propio nivel comparado con el de su adversario (si el adversario tiene 3 puntos o menos en el nivel, no se reciben puntos). Quien pierde, solo pierde puntos cuando el nivel del adversario es igual o inferior.

Según el número total de puntos a fin de año, se asigna un nivel menor, mayor o igual. Para ascender, se puede ascender varias posiciones, pero si se desciende, es una posición por vez.

El sistema de niveles se utiliza para dividir series del Circuito Volkswedadn, de ese modo, todos pueden jugar en su propio nivel y los partidos son más igualados. Solamente se puede ganar la mitad de los puntos, comparados con la competición adulta. Los jugadores jóvenes no pueden ascender demasiado rápido, entonces si alcanzan la competición adulta, el sistema de niveles tiene un valor correcto. Los niveles de los jugadores jóvenes siempre se revisan por un comité, y se adapta cuando es necesario, para minimizar las diferencias y cambios en los niveles de los jugadores jóvenes. Además, los menores de 10 solamente tienen el nivel más bajo, salvo que el comité decida que la debe ser superior. Estas medidas aseguran que los jugadores solamente desciendan en su nivel en casos excepcionales.

Conclusión

La VTV ha logrado que más niños compitan mediante una estructura de competición que se adapta a los diferentes tipos de jugadores de esa edad. Las iniciativas realizadas para aumentar la participación abarcan en diferentes áreas. Uno de los cambios más importantes ha sido la introducción de Tenis para niños en el formato de competición.

Referencias

Jaarverslag, (2009). Vlaamse Tennisvereniging.

Cómo incidirá Tennis10s en la industria del tenis

Jolyn de Boer (Tennis Industry Association)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 11 - 12

RESUMEN

La misión de la Asociación de la Industria del Tenis (TIA, por sus siglas en inglés), asociación sin fines de lucro para tenis de los Estados Unidos, es alentar el crecimiento de la participación en línea con la USTA y apoyar la vitalidad económica de quienes participan en la industria del tenis. La TIA ayuda a supervisar las iniciativas básicas incluyendo los Centros de bienvenida al tenis, la inscripción para las instalaciones de QuickStart Tennis, y es la dueña de Cardio Tennis. Este artículo analiza la incidencia de Tennis 10s tanto en los Estados Unidos como su potencial influencia a nivel mundial para los relacionados con el sector del tenis.

Palabras clave: Jugadores iniciantes, Cardio Tennis, Tennis 10s.

Correo electrónico: Jolyn@TennisIndustry.org

En los Estados Unidos nuestra versión de Play and Stay se llama QuickStart Tennis (QST). QST se inició formalmente en los Estados Unidos hace unos dos años. Por lo tanto, es un producto mucho más nuevo para nuestros entrenadores y nuestra industria que para el resto del mundo. Ha tenido muy buena aceptación desde su inicio en los Estados Unidos, alrededor de 1.600 instalaciones están actualmente utilizando el formato QST para los menores de 10 años.

Hasta este momento, uno de nuestros mayores desafíos ha sido cambiar la percepción con respecto al tenis para los menores de 10 años. Sabemos que formar niños, padres y entrenadores sobre los beneficios de jugar con el material y las canchas adecuadas es una tarea continua. Quienes han visto QuickStart Tennis en acción lo comprenden, ven los resultados inmediatos y lo apoyan totalmente.

Como sucede en muchos países, bastantes entrenadores utilizan las pelotas de baja presión y/o las canchas modificadas para la enseñanza. QuickStart Tennis (y Play and Stay) constituyen un paquete completo que consta de 6 componentes: edad, altura de la red, pelota, tamaño de la cancha, raqueta y puntaje.

Entonces, ¿cómo ha incidido QuickStart Tennis en la industria y cómo ha afectado al mercado en estos dos años?

Participación tenística

Entre 2004 y 2009, la cantidad de niños de entre 6 y 17 años que juegan al tenis ha aumentado en los Estados Unidos un 28%, de 8 millones a 10.2 millones. El año pasado, la participación de todas las edades, llegó a más de 30 millones de jugadores según la investigación realizada por la TIA y la USTA. Los estudios realizados por el Consejo de Actividad Física han mostrado un crecimiento del tenis del 43% desde 2000, llegando a la posición #1 entre los deportes tradicionales. Atribuimos este crecimiento a muchos factores – incluyendo pero no limitándolo – a los esfuerzos conjuntos desde la base, a que el tenis es accesible y no muy costoso, especialmente en el contexto del mercado actual y a las imágenes positivas y saludables que muestran los modelos de rol de los profesionales del circuito.

A medida que los padres conocen más el sistema QST y más entrenadores lo adoptan, esperamos que el QST cause mayor impacto entre los menores de 10, facilitando el rápido aprendizaje y permitiendo que los niños jueguen desde más temprano. En los dos años posteriores a su inicio, la participación ha crecido un 40% en este grupo de edad, la retención pasó del 45% al 63% y 20.000 padres y entrenadores recibieron capacitación sobre QST.

Cuando los padres conocen el QST—y cuando el programa QST les resulta accesible — se puede equiparar el tenis con otros deportes populares que tienen versiones infantiles, como el baloncesto, el béisbol y el fútbol, y que presentan una alternativa factible para los niños menores. Es también importante destacar que el QST es más seguro con material y canchas apropiadas para cada edad y los niños

pueden jugar con formatos de QST con sus amigos dentro y fuera de la cancha de tenis.

Consumidores / padres

A medida que nuestros consumidores se ven más expuestos al QST atraemos a nuestro deporte a más adultos, además de los niños. La evidencia anecdótica de los clubs y profesionales de la enseñanza a lo largo y a lo ancho de los Estados Unidos indica que los padres están empezando a comprender que el uso de las pelotas de baja presión les facilita el juego también a ellos. Además, el tenis se ve como una actividad “familiar” — cuando los niños se entusiasman con el tenis, hay muchas posibilidades de que también comiencen a jugar sus padres. La USTA también ofrece “talleres” comunitarios para padres, maestros y otros para ayudar con la programación QST.



Por medio de los programas realizados por la USTA y por otras organizaciones, también se está utilizando el formato QST con mayor cantidad de niños, en los programas de educación física de las escuelas y de los programas internos en horas no lectivas. También los entrenadores han comenzado a notar los beneficios, pues sus jugadores progresan a un ritmo mayor y pueden jugar partidos solamente con dos semanas de práctica.

Competición

Una de las claves para el crecimiento del segmento de menores de 10 años es organizar más competiciones utilizando el formato QST, de forma que más clubs (y profesionales de la enseñanza) se ven motivados a tomar la decisión de programar eventos utilizando el formato QST. El programa juvenil por equipos (JTT) de la USTA incorporó el QST para sus participantes menores de 10 años. Más de 80.000 jóvenes están actualmente participando en los programas JTT en los Estados Unidos. Como el QST permite comenzar a jugar de manera inmediata, hasta los jugadores más pequeños pueden experimentar las emociones y la diversión de jugar con amigos formando parte de un equipo, al tiempo

que mejoran habilidades que les ayudarán disfrutar más de nuestro deporte a largo plazo.

Entrenamiento/ Profesionales de la enseñanza /Instalaciones de tenis

Los profesionales de la enseñanza y los clubs que han elegido el programa QST hablan de su rentabilidad. Una de las claves es que — particularmente cuando se trata de canchas de 36 pies (entran cuatro de ellas en una cancha normal de 78 pies) — pueden jugar más niños simultáneamente, aumentando así el ingreso por cancha. En muchos casos, como se mencionó, los padres desean colaborar en las canchas QST.



También se ha demostrado la evidencia anecdótica de que muchos clubs que cuentan con programas QST aumentan además el número de socios pues hay más familias que se hacen socias cuando sus niños se incorporan al QST — garantizando más practicantes, más clases y más canchas reservadas por los adultos. En 2009, una gran cantidad de clubs que trabajan con estos programas fueron clasificadas como “excelentes” o “buenas”. La aprobación de la clasificación se debió en gran parte a los programas QST impartidos en distintas instalaciones como parques públicos, clubs privados y escuelas o colegios.

Muchos de los primeros clubs que iniciaron programas y construyeron canchas de QST permanentes han obtenido buenos resultados, pues, al incorporarse cientos de niños de sus localidades han ampliado y mejorado la infraestructura de sus instalaciones gracias a esta base de jóvenes que deben retener con futuros programas de seguimiento.

Fabricante de material / Minoristas

Para los fabricantes de raquetas, el QST tiene el potencial de proporcionar grandes ventajas a medida que se incorpora a la cultura de tenis en los Estados Unidos. Además, los minoristas tienen la

oportunidad de atraer a nuevos clientes gracias al producto QST. La TIA produce más de 80 informes de investigación anuales para el sector, incluyendo cifras sobre artículos que han aumentado en venta, en particular, las raquetas para niños. Recientemente, la TIA definió aun más este informe e incluyó equipamiento específico de QST, es decir pelotas y raquetas y pronto podrá evaluar también estas tendencias. Los fabricantes trabajan en estrecha colaboración con la USTA para asegurar la disponibilidad de pelotas rojas, naranja y verdes, redes y raquetas. Es también fundamental su amplia distribución y visibilidad en las instalaciones de todo el país, y la comunicación e información sobre el hecho de que QuickStart es el modo de comenzar a jugar al tenis.

Construcción de canchas

El sector de construcción de canchas se beneficia gracias al permanente interés por la construcción de canchas de 36 y 60 pies o mediante la utilización de cintas marcadoras permanentes QST en las canchas normales de 78 pies. Se están construyendo instalaciones QST multicancha. Algunos constructores recomiendan la construcción de canchas QST en terrenos que son demasiado pequeños para una cancha normal. Hemos de destacar que cuando los constructores van a agregar líneas QST a las canchas existentes, aprovechan para “revisar” las instalaciones y recomendar cualquier reparación que fuere necesaria.

La USTA ha sido clave para la construcción y marcado de canchas QST. El Departamento técnico de la USTA ofrece asistencia gratuita a las instalaciones o parques que quieran agregar canchas. El Servicio de asistencia para instalaciones de la USTA cuenta con un programa que subsidia el 50% del costo que implica pintar líneas permanentes en canchas de 36 y 60 pies a las instalaciones u organizaciones que lo soliciten. (Las Reglas de tenis permiten que los eventos o torneos Nacionales/ Seccionales /de Distrito de la USTA se jueguen en canchas marcadas con líneas QST. Recientemente, la Asociación Intercolegial de Tenis aprobó una reglamentación que permite que sus partidos se jueguen en canchas con marcas QST).

Conclusión

Si bien las canchas más pequeñas, las pelotas de transición y las raquetas más cortas eran utilizadas por los niños en el pasado, el “programa” unificado de QuickStart sincroniza todo – edad, raquetas, pelotas, tamaños de cancha, altura de la red y puntajes. Todo está preparado para que los niños empiecen a aprender rápidamente a jugar y tengan éxito. Nuestra cultura juvenil en los Estados Unidos depende mucho del juego, la práctica y la competición organizada. Sin embargo, las investigaciones demuestran que los deportes juveniles organizados como el basquetbol, el béisbol y el fútbol causan un impacto negativo pues los niños crecen y abandonan. QuickStart se está posicionando no solamente para atraer más niños al tenis y hacerlos jugar desde el inicio, sino para mantenerlos jugando. Si los niños logran triunfar desde una temprana edad, gracias a programas creados para su participación continua, habremos creado jugadores para toda la vida. Es decir que esta industria continuará creciendo y permanecerá vital en todas las áreas: participación, enseñanza y entrenamiento, construcción de instalaciones y canchas, fabricación de equipamiento y mucho más.

Referencias

- USTA/TIA Participation Study
- The Physical Activity Council – Sports, Fitness and Recreation Participation -Overview Report
- TIA/USTA Court Activity Monitor
- TIA Tennis Marketplace Report
- Racquet Sports Industry Magazine
- TIA Cost of Doing Business Report – Facilities

Ayudar a los niños a aprender las reglas y a llevar el puntaje

Sandi Procter (Gran Bretaña)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 13 - 14

RESUMEN

“Sacar, pelotear y jugar puntos.” Este artículo comenta cómo se aprende a llevar el puntaje y las reglas necesarias para sacar y pelotear llegando a una comprensión total de dichas reglas y puntaje en el tenis.

Palabras clave: Contar, reglas, competir, reglas específicas de tenis, muerte súbita, set cortos

Correo electrónico: Sandi.Procter@bromleymytime.org.uk

INTRODUCCIÓN

El tenis es un juego con puntaje y reglas, y aprenderlas es tan importante como otros aspectos del juego. Es por eso que deben incluirse en la enseñanza desde el comienzo.

La puntuación es una herramienta de medición y su forma más sencilla es contar y debe practicarse con todos y desde la primera lección, ¡Hasta los niños de tres años saben contar hasta tres! La puntuación específica para tenis requiere una comprensión de las reglas de tenis, y unas reglas sencillas pueden formar parte de la primera lección de todos. Competir es fundamental para el objetivo final y la razón por la que existen las reglas y la puntuación.

Los entrenadores pueden y deben crear actividades para que los niños aprendan las reglas básicas más inconscientemente que conscientemente. A los niños les gusta contar sus destrezas y medir sus éxitos, y a medida que mejoran gradualmente su habilidad para sacar y pelotear, también aprenden a competir, y por ende, surge el deseo de llevar el puntaje. La puntuación específica para el tenis se aprende más explícitamente y resulta más fácil cuando todo está en su lugar. Primero la puntuación de la muerte súbita y luego la puntuación total del tenis.



Contar

Contar es divertido y satisfactorio para los iniciantes. En primer lugar, es un modo de medir el éxito y las mejoras y, en segundo lugar, puede utilizarse para las competiciones cuando los niños están listos para comprender el concepto.

Los jugadores pueden contar una destreza individual y una cooperativa con un compañero o en un equipo.

Ejemplos:

- Tomar la pelota después del bote.
- Lanzar desde arriba hacia un objetivo.
- Auto pelotear en una pequeña área o alternativamente con un compañero.

- Correr alrededor de los conos.

Los entrenadores pueden organizar actividades para contar de diferentes maneras, según la habilidad de los niños. Los más pequeños pueden contar hasta tres, ganar un cono y comenzar de nuevo. Después, cuentan el número de conos que tienen. Los mayores pueden contar cuantas veces pueden hacer algo en un determinado tiempo o cuantas veces seguidas y recordar su puntaje más alto y tratar de auto superarlo. Competitivamente, pueden contar y competir hasta llegar primero a un cierto número.

Ejemplos:

- Tomar la pelota después de un bote y después de tomarla tres veces, tomar un cono. ¿Cuántos conos tiene al final?
- Lanzar desde arriba a un objetivo. Cinco intentos. ¿Cuántos, de esos cinco, fueron al objetivo?
- Auto peloteo a un área pequeña. ¿Cuántos golpes se realizaron en 20 segundos?
- Correr alrededor de los conos ¿Quién puede correr primero alrededor de 10 conos?

Es bueno para su concentración contar por otro, o contar con alguien en una actividad sincronizada.

Ejemplos:

- Auto peloteo con un compañero. Uno juega diez golpes mientras que el otro cuenta.
- Auto peloteo con un compañero. Cada uno con su pelota y golpean al mismo tiempo las dos pelotas. Contar juntos.

Las actividades y destrezas de puntuación continuarán siendo parte de la clase de tenis aún cuando el jugador sepa ya jugar y contar los puntos. Las destrezas para contar son algunas veces una buena forma de mejorar los resultados de los partidos pues son individuales y no las afecta el adversario. Esto es importante para retener el interés a largo plazo de los jóvenes tenistas.

Reglas

En muchas actividades, los entrenadores pueden incluir simples reglas que ayuden a los niños a comprender el concepto de las mismas y la importancia de respetarlas.

Ejemplos:

- Tomar la pelota después de un bote.
- Ubicarse de pie detrás de la línea para lanzar hacia un objetivo.
- Auto pelotear sobre un área pequeña con los pies fuera de dicha área.
- Correr alrededor de los conos. Si toca uno, volver a comenzar.

Reglas específicas de tenis

Algunas reglas específicas de tenis ya se han aprendido. Por ejemplo cuando el otro jugador no le pega a la pelota o la envía a la red, termina el peloteo. ¡Eso es fácil!

Es posible aprender más reglas del tenis aprendiendo a sacar y a pelotear. La primera tiene que ver con los límites de la cancha. Definir los límites con líneas y explicar qué significa "dentro" y qué significa "fuera" y que el bote sobre la línea significa "dentro". Los niños no suelen mirar la pelota hasta el final de su trayectoria, por ende, deben practicar el trabajo de juez y cantar dentro o fuera mutuamente.

La regla de "solo un bote" puede ser difícil. Jugar para que los niños cuenten los botes y aprendan a mirarlos, luego explicar que el que vale es el primer bote.

Algunas reglas para el servicio se pueden aprender mucho antes de aprender a sacar desde la línea de fondo. Primero, la regla que indica ubicarse detrás de la línea, luego el concepto de dos intentos. Preparar dos áreas de servicio en la cancha, los jugadores tienen 2 intentos de saque a cada una. Si la primera "entra", pasan a la otra área, si bota "fuera", tienen un segundo saque. Recordar que también se debe enseñar la regla de "let".

Las otras reglas llegan con la competición.....

Competir

La competición se debe iniciar con cuidado, asegurándose de que los jugadores comprendan las reglas de puntuación y el juego limpio.

Contar las destrezas individuales es un buen comienzo para la competición. Los entrenadores felicitarán al jugador que logre el mayor puntaje. Idealmente, ese jugador tendrá un desafío mayor en el juego siguiente para que pueda ganar otro. Habrá así varios ganadores.

Los primeros juegos de equipo no implican cooperación. Pueden formar parte de equipos, pero trabajar destrezas individuales como el auto peloteo. Los jugadores del equipo azul juntan los conos azules y los jugadores del equipo rojo, juntan los conos rojos para cada peloteo de cinco. Contar los conos que ganó cada equipo al terminar. Luego, los equipos pueden jugar juegos cooperativos contra otros equipos.

La introducción de un adversario se puede realizar durante los juegos contando pequeñas destrezas. Pueden contar mutuamente, ver quién obtiene más y luego jugar contra otro adversario.

Durante las actividades de saque y peloteo se debe ayudar a los jugadores a comprender cómo ganar un punto contra un adversario.

1. el adversario no le pega a la pelota.
2. el adversario deja la pelota en la red.
3. el adversario envía la pelota fuera.
4. el adversario deja botar dos veces la pelota.
5. el adversario comete doble falta.
6. el adversario golpea la pelota con algo que no es la raqueta.

Contar y recordar los puntos es difícil ya que a los niños les cuesta concentrarse en más de una cosa por vez, pues se están concentrando en golpear la pelota. Entonces, ayuda juntar conos, poner distintivos en sus camisetas o una pelota en un aro cada vez que ganan un punto.

Ganarán así confianza y no necesitarán tablero para el puntaje. Pueden actuar de jueces en sus juegos y gritar el puntaje después de cada punto y verificar que ambos jugadores estén de acuerdo.

Puntuación específica para tenis

Cuando los jugadores ganan confianza para jugar y contar los puntos y sacar en diagonal están listos para aprender a contar para la muerte súbita. Esto debe hacerse en la etapa roja y con lo que ellos ya han aprendido, no debería ser difícil. La explicación de dónde colocarse para sacar y recibir en cada punto, necesitará algo de ayuda y recursos extra.

Por ejemplo, distribuir conos al costado de la cancha y asignar un color a cada jugador. Si los conos están con la punta hacia arriba significa sacar desde la derecha, si los conos están invertidos, significa sacar desde la izquierda. Cada vez que se juega un punto, la pelota se mueve al próximo cono indicando quién debe sacar y de qué lado.



También es posible invitar a padres o adolescentes para que ayuden. Distribuir planillas de muerte súbita para ayudar.

SALLY	1D	2	2	2I	2D	2	2	2I	2D
ROBBIE	0	0I	1D	2	3	4I	5D	6	7

D= derecha, I= izquierda

Mejor de tres

El tenis se juega al mejor de tres y los jugadores deben experimentar esta idea para comprender que aún perdiendo el primer set o una mini muerte súbita, el partido no está terminado y pueden ganar los dos siguientes y el partido. En las clases pueden jugar al mejor de tres puntos para aprender el concepto y luego al mejor de tres mini muertes súbitas.

Puntuación de tenis completa

Pasar de la puntuación de la muerte súbita a la puntuación completa es fácil. Los jugadores ya tienen cerca de nueve años y pueden rotar entre el juego y el arbitraje y utilizar planillas simples de ayuda. Pronto estarán en condiciones de llevar sus propios puntajes durante un partido.

Planilla de puntuación

1	Sacador Sally	D15	I15	D30	I40	D40	I40	JG
	Receptor: Robbie	0	15	15	15	30	40	
2	Sacador Robbie	D15	I30	D30	I30	D40	JG	
	Receptor: Sally	0	0	15	30	30		
3	Sacador Sally	D15	I30	D30	I40	J		
	Receptor: Robbie	0	0	15				

RESUMEN

La puntuación y las reglas están en última instancia relacionadas con la técnica y la táctica y deben recibir la atención necesaria durante las clases. El enfoque es integral. No existe el "hoy vamos a aprender las reglas" u "hoy vamos a aprender a contar". Se aprende junto con las destrezas físicas, técnicas o tácticas y casi imperceptiblemente. Son parte del juego. Un día, sin embargo, el entrenador dirá: "hoy vamos a jugar una muerte súbita" y será fácil pues las bases ya estarán todas establecidas y listas para jugar.

Referencias

ITF, (2010). Tennis 10s Manual, www.tennis10s.com

Estudio sobre Quickstart tennis

Kirk Anderson (Director de entrenadores y programas recreativos de la USTA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 15 - 16

RESUMEN

Quickstart Tennis es un formato de la USTA que incorpora el formato Tennis 10s al mercado de los Estados Unidos, uno de los clubes líderes de 'Quickstart' en los Estados Unidos es Midtown en Chicago.

Palabras clave: Quickstart Tennis, Tennis 10s, estudio de caso.

Correo electrónico: kanderson@usta.com

INTRODUCCION

El Club de Tenis Midtown es desde hace mucho tiempo líder en enseñanza, participación y competición tenística en los Estados Unidos. Midtown es básicamente un club de tenis que cuenta con 18 canchas cubiertas e instalaciones para gimnasia. Fundado en 1970 por Alan Schwartz y su padre, el club tiene 36 entrenadores, además de los ingresos por socios y los ingresos provenientes de las canchas genera 3,5 millones de dólares anuales.

Butch Staples, director de entrenadores de Midtown y uno de los 78 tutores del taller nacional de QuickStart, fue elegido para llevar a cabo uno de los programas piloto de la USTA, entonces llamado programa 36/60 en 2007. Se creó para estudiar la aplicación y aceptación de un formato con pelotas modificadas, raquetas más cortas y canchas más pequeñas. Las canchas de Midtown se modificaron con líneas temporales y redes portátiles.



Staples hizo algunos cambios radicales en su metodología de enseñanza y eligió y capacitó a algunos de los profesores de Midtown para que comenzaran a utilizar el nuevo sistema con los jugadores menores de 10 años. Las clases se organizaron según la metodología basada en el juego, con más actividades, pegando y jugando. Midtown tuvo que vencer la resistencia por parte de los padres quienes argumentaban que sus hijos no estaban aprendiendo de la manera correcta en canchas reglamentarias ni con la pelota amarilla "real".

Staples y su equipo de profesionales agregaron la competición sin eliminación en torneos amigables para los niños bajo el formato liga ("round robin") torneos por sorteo, inicialmente con pelotas rojas en canchas de 36 pies y luego pelotas naranjas en canchas de 60 pies. Todos los torneos se jugaron según las seis especificaciones de QuickStart Tennis; tamaño de cancha, edad, red, longitud de la raqueta, pelota y formato de puntuación.

Al cabo de un año, los padres se transformaron en creyentes al ver los tremendos progresos de los niños y la habilidad para jugar a buen nivel utilizando canchas, pelotas y raquetas adecuadas para el niño.

Aumentó enormemente la retención pues los niños se divertían al poder jugar con éxito. En los torneos organizados frecuentemente mostraban las destrezas y las tácticas aprendidas. Midtown tuvo que crear varios niveles de competición para los jugadores de canchas rojas y naranjas. Recientemente, se inició un nivel de cancha verde para los menores de 10 años, que se habían destacado en los torneos en cancha naranja, en cancha de 78 pies.



Leah Friedman, Director de desarrollo juvenil de Midtown afirmó, "Hasta hace un par de años, nuestro principal obstáculo era convencer a los padres de que sus hijos podían aprender realmente en canchas adaptadas para los más pequeños. Ahora que el juego es divertido e imparcial y los padres ven los resultados positivos, ellos mismos se han convertido en nuestras mejores representantes de venta para programa."

Los resultados hablan por sí solos, sobre todo, el trabajo realizado por Staples y por los profesionales dedicados de Midtown y el apoyo recibido por parte del equipo directivo de Midtown. Los ingresos provenientes de las clases de este grupo de jugadores se incrementaron un 42% en los cuatro últimos años. Los profesores pueden enseñar más horas porque la cancha estándar se usa para cuatro o cinco clínicas grupales y clases privadas cuando se utiliza la cancha roja de 36 pies. Cuando se usa la cancha naranja de 60 pies, se puede trabajar con dos grupos o clases particulares. Staples está experimentando una combinación de cancha de 36 pies y de 60 pies en una cancha estándar para lograr la máxima eficiencia.

Los ingresos provenientes de las clases en todas las categorías; clínicas, campamentos y clases privadas han aumentado gracias al éxito del programa y la retención es mucho mayor que cuando se trabaja de la manera tradicional, con escasas oportunidades de juego competitivo. Los ingresos son mayores, más lecciones por cancha, más niños en el programa por la mayor retención, más torneos y eventos especiales sumados a un significativo aumento de socios del club.

Un ejemplo de eventos especiales para niños, que no existía

anteriormente en el Club Midtown Tennis, es el festival mensual de Pizza y cine QuickStart Tennis. Los padres llevan a sus niños quienes juegan organizadamente en canchas rojas y naranja, y continúan luego con una película y pizza el sábado de 6:00 a 9:00 de la noche.

Quizás lo más importante del legado de Midtown para los menores de 10 años consiste en el sorprendente entusiasmo que sienten por el juego que los mantendrá activos en el tenis durante los años futuros. Ese entusiasmo comenzó gracias a los instructores, amigables con los niños, que cultivaron las habilidades de los menores de 10 para permitirles que experimenten la diversión del tenis y no solamente aprendan los golpes.

Butch Staples, profesional del tenis desde hace muchos años y uno de los mejores entrenadores de los Estados Unidos suma su entusiasmo a su satisfacción profesional cuando dice: "El éxito de nuestro programa juvenil usando el formato QuickStart ha sido la experiencia más increíble de mi carrera. Ver los resultados logrados por niños que comenzaron en cancha roja y que después de cuatro años son excelentes jugadores de cancha verde es extremadamente gratificante. La verdadera realidad es que tenemos más niños que juegan y que continúan en el deporte"

Midtown es el perfecto ejemplo de un programa exitoso pionero de QuickStart Tennis tanto en instrucción como en competición. Vencieron cierta resistencia inicial de los padres y aún la renuencia de algunos profesionales de la enseñanza tradicional. Con la perseverancia hacia el programa y manteniendo las seis especificaciones de QuickStart

Tennis para los tenistas jóvenes, los resultados han cambiado no solamente la percepción de padres y profesores, sino que han cambiado completamente la forma de enseñar los niños a jugar al tenis y a la competición para los menores de 10 años.

El Gerente General de Midtown, Michael Mahoney está muy orgulloso del éxito logrado por su equipo de entrenadores y muy satisfecho con el aumento de la participación. Mahoney aseguró, "El éxito del programa juvenil de Midtown se atribuye al liderazgo de Butch, a la dirección de Leah Friedman, supervisor del desarrollo juvenil y a los comprometidos profesionales de Midtown. Todas nuestras actividades para los menores de 10 se han creado para consolidarse. Estamos seguros del futuro de nuestro tenis juvenil que creemos que mostrará las continuas mejoras en la participación en el tenis."

Dueño y leyenda de la industria del club de tenis desde hace muchos años, Alan Schwartz, hace un contundente comentario final: "QuickStart Tennis ha convertido a los 'intentadores' en 'permanecedores' y a los "permanecedores' en 'jugadores.' QuickStart es lo más parecido que he visto a una bala de plata para hacer crecer nuestro deporte."

RESUMEN

Quickstart Tennis ha crecido en Estados Unidos desde su lanzamiento en 2008, clubes como Midtown ya están experimentando los beneficios de retener y enseñar a jugadores jóvenes adaptando el material y las instalaciones a los niños participantes.

Tenis en silla de ruedas y Tenis 10s

Mark Bullock (Gerente de tenis en silla de ruedas, ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 17

RESUMEN

El tenis en silla de ruedas para los grupos de menores 10 años necesita aún crecer considerablemente. Este artículo trata de algunas de las barreras a las que se enfrentan los niños de estas edades y la mejor manera de enseñarles a jugar al tenis.

Palabras clave: Tenis 10s, silla de ruedas, barreras para el aprendizaje

Correo electrónico: mark.bullock@itftennis.com

El número de tenistas en silla de ruedas es relativamente bajo entre los menores de 10 años. No obstante, se estima que hay alrededor de 770.000 niños discapacitados menores de 18 en el Reino Unido y que muchos de ellos no toman parte en deportes, juegos y actividades físicas y recreativas. Sólo una parte de esos niños tiene una discapacidad física, y sería apta para el tenis en silla de ruedas, pero los datos no son insignificantes y estos niños deben estar incluidos en alguna actividad deportiva. Aparentemente, los niños discapacitados de otros países viven similares experiencias.



Hay muy pocas investigaciones sobre las posibilidades deportivas de los niños de estas edades dentro del deporte para personas con capacidades diferentes. Se ha realizado algún trabajo sobre los juegos, en contraposición con el deporte para estos niños quienes suelen estar sobre protegidos y se les niega el acceso a la práctica de juegos de forma retardadora y arriesgada. La falta de transporte adaptado e instalaciones de tenis accesibles, sumada a las actitudes discriminatorias y a la tendencia de los padres a la sobreprotección hacen que muchos niños discapacitados escasamente salgan de sus hogares.

Actualmente no hay demasiados tenistas juveniles en silla de ruedas para competir en esas categorías de edad. La mayoría de las competiciones en silla de ruedas es para los menores 18. Los torneos juveniles de tenis en silla de ruedas no están divididos en categorías en este momento y el número de jugadores es insuficiente. Sería sensato, en la medida posible, agrupar a los jugadores de edad similar para competir entre ellos, pero la cantidad de jugadores en estas categorías, no lo permite. Además, suelen competir juntos tanto varones como niñas.

La fuerza es un factor importante a esta edad para los niños con capacidades diferentes. En términos de desarrollo, las categorías de juveniles en silla de ruedas para el futuro podrían ser de menores de 14 y menores de 18. El fundamento de la campaña Play and Stay y las canchas más pequeñas y las pelotas más lentas se aplica también al tenis para personas con capacidades diferentes. Los usuarios de silla de ruedas tienen mayores probabilidades de disfrutar del tenis y seguir jugando si pueden sacar, pelotear y jugar puntos desde la primera sesión. Quizás, todo el tenis para menores de 14 años y en silla de ruedas debería jugarse con la pelota verde. Si los jugadores juegan en la categoría de menores de 18 pueden luego utilizar la pelota normal.

¿Qué pelota se debe usar con los jóvenes tenistas en silla de ruedas? Obviamente, tiene sentido utilizar las pelotas de bote más bajo con jugadores que están sentados. Aún es necesario investigar sobre la

conveniencia de las diferentes pelotas. ¿Es la pelota roja la más apropiada para los jugadores de 7 y 8 años que juegan en una silla de ruedas? Quizás el segundo bote de una pelota roja sea demasiado bajo, por lo cual, la pelota naranja sería más adecuada.

La discapacidad del jugador es un factor adicional a la fuerza. Algunos niños que sufren de una discapacidad en los miembros superiores necesitan atar la raqueta a la mano. Otros pueden utilizar una silla de ruedas eléctrica. Cualquiera que fuese la circunstancia, se debe animar al jugador a que se esfuerce todo lo posible.

La disponibilidad limitada de sillas deportivas para estas edades y el costo que implica cambiarlas frecuentemente debido al crecimiento del jugador son barreras posibles que limitan la participación. Una silla en el Reino Unido ronda las £2000, un desembolso costoso para un niño en edad de crecimiento.

Es vital que los jóvenes usuarios de silla de ruedas se integren e incluyan en el ejercicio y la actividad física en su vida. Un factor clave para iniciarlos en un deporte es integrarlos en sesiones de educación física establecidas. La clase puede diferenciarse utilizando pelotas, tamaños de cancha y reglas adecuadas para el usuario en silla de ruedas. Además, los padres deberían jugar juegos de pelota con los jóvenes usuarios de silla de ruedas en sus casas.

La investigación realizada por el Proyecto para la inclusión del juego demuestra que las actitudes son la barrera fundamental para la inclusión. La experiencia y las investigaciones con niños no discapacitados sugiere que la mejor edad para aprender nuevas destrezas motrices es entre los 8 y 12 años. No hay razón para pensar que es diferente entre los niños con discapacidad física. Estos niños (usuarios de silla de ruedas) necesitan aprender destrezas para lanzar y atrapar, destrezas con la silla de ruedas (arrancar, detenerse, girar) igual que sus compañeros sin discapacidad.

Hace falta más información y mucha investigación sobre el tenis en silla de ruedas con jugadores de estas edades para establecer las mejores prácticas para la iniciación y retención de estos niños en el deporte.

Acciones posibles

Evaluar quienes están asistiendo a las clases y quienes no. ¿Cuáles son los obstáculos existentes?

Asegurarse de publicar y promocionar ampliamente el proyecto para niños discapacitados en su comunidad, mediante los servicios de información familiar, escuelas, grupos de personas con capacidades diferentes, médicos, dentistas, consultorios, tiendas locales y sitios de internet.

Los entrenadores/clubes deben incluir a los niños con capacidades diferentes de manera proactiva (puede necesitarse una formación especial).

Consultar con los niños discapacitados y sus padres para saber que tipo de apoyo necesitan para poder participar.

Referencias

Scott, R (2010). The health benefits of play and physical activity for disabled children and young people KIDS Briefing Paper.

Campbell, M (2010). Physical Skill Acquisition for Kids Coaching Edge Spring 2010 Issue 19, Cambridge.

Consideraciones para el desarrollo táctico y técnico de los tenistas menores de 10 años

Wayne Elderton (Tennis Canada)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 18-19

RESUMEN

Este artículo trata las ventajas de utilizar el sistema Rojo/Naranja/Verde para el desarrollo básico de destrezas tácticas y técnicas con los menores de 10 años.

Palabras clave: enfoque basado en el juego (GBA por sus siglas en inglés), Roja/Naranja/Verde

Correo electrónico: EldertonW@NorthVanRec.com

Entrenar y competir con el sistema Tennis 10s permite que los jugadores desarrollen su táctica (y la técnica correspondiente) de una manera que no está disponible para los jugadores más jóvenes con una pelota normal en una cancha estándar. Con Tennis 10s podrán realmente jugar como lo harían cuando maduren totalmente (en contraposición con jugar un juego "infantil" que tendrían que cambiar después).

El sistema Tennis 10s conduce hacia el enfoque de entrenamiento basado en el juego. Una simple definición del GBA es: "Hacer que los jugadores jueguen, luego, ayudarles para que jueguen mejor". Las pelotas, canchas y equipamiento en escala permiten que los jugadores jueguen exitosamente desde el inicio. Además, facilita el desarrollo de los principios tácticos y técnicos.

DESARROLLO TÁCTICO (JUGAR EL JUEGO)

Es tenis es un juego y el objetivo de todo juego es ganar. Las tácticas son los objetivos que deben lograr los jugadores "durante el partido" para ganar más puntos (o perder menos). En el proceso de aprendizaje, la tarea es ayudar para que los jugadores dominen la táctica que necesitarán cuando sean jugadores maduros. Veremos a continuación algunos aspectos tácticos afectados por el uso de material adaptado:

Desarrollo del estilo de juego:

Los niños en una cancha total tienen mucho más terreno que cubrir que en una cancha adaptada. Como resultado, tienden a pegar pelotas muy altas para tener más tiempo. El estilo de juego se torna defensivo. Con el tenis progresivo (progressive tennis), los jugadores pueden explorar los estilos en toda la cancha, jugar al contraataque o correr a la red. Incluso suben a la red regularmente (algo no común entre los niños que juegan en una cancha normal con material estándar, pues les cuesta mucho cubrir toda la cancha).



• Dominio de la geometría de la cancha (espacio): El espacio proporcional y las características de la pelota ayudan a lograr una mejor comprensión y dominio de la geometría de la cancha. Esto afecta el movimiento lateral y la subida a la red, y por supuesto, la recuperación de la posición correcta, los ángulos y los tiempos para estos movimientos.

• Fase de desarrollo del juego: Con el juego de tamaño estándar, la defensa es la fase primaria. Las otras fases del juego (atacar, presionar,

contrarrestar, y el peloteo neutral) son todas de difícil ejecución. El tenis adaptado permite el desarrollo de todas las fases.

• Desarrollo de la selección del tiro: Variar la pelota es extremadamente difícil con el material y las canchas reglamentarias. Los jugadores solo juegan globos al medio de la cancha. Los ángulos, efectos, tiros y dejadas son todos posibles con el material adaptado (lo sabemos pues observamos como lo hacen los jugadores que participan en nuestros programas). Además, el tamaño de cancha apropiado y la velocidad de la pelota ayudan para la correcta toma de decisiones y a su crítico "timing".

¿Por qué un entrenador se va a conformar con un jugador que sólo juega normalmente cuando podría, además, tener la habilidad de jugar y tomar decisiones como las que usará cuando sea mayor?



Tácticas básicas:

Una meta básica para el desarrollo de los menores de 10 años es formar un jugador inteligente. Los jóvenes son buenos "pegadores de pelotas sin sentido", lamentablemente, esto es reforzado por el tipo de entrenamiento que normalmente reciben. Desarrollar una táctica básica de juego con un estilo para "toda la cancha" dará al jugador mayores opciones para el futuro. La siguiente lista indica las tácticas que los jugadores deben dominar desde temprana edad. Se trata de controlar el tiempo y el espacio durante un partido, lo cual es más pertinente y práctico cuando se utiliza Tennis 10s.

- Mantener la pelota en juego.
- Dar dirección a la pelota
- Al mismo lado (hacia la debilidad del adversario).
- A diferentes lados (mover al adversario).
- Controlar la altura (ganar tiempo cuando sea necesario).
- Subir a la red.

Todos estos puntos deben explorarse y practicarse con ejercicios y con el juego de partidos.

DESARROLLO TÉCNICO

El desarrollo táctico no es lo único que está en juego. Si la táctica con

Tennis 10's está en línea con lo que necesitarán cuando sean jugadores maduros, lo mismo ocurrirá con la técnica, que es únicamente un medio para ejecutar la táctica. A continuación se resumen los elementos técnicos de más fácil desarrollo:

Golpes de fondo:

- Aceleración de la raqueta: Una de las destrezas que diferencia a los jugadores avanzados es la aceleración controlada de la raqueta. Las pelotas más livianas, más lentas y de bote más bajo permiten una mayor aceleración de la raqueta a través de la zona de impacto, que ayuda para muchas acciones avanzadas. Por otro lado, cuando los niños usan pelotas, canchas y raquetas para adultos, se fomenta la desaceleración y las acciones de 'bloqueo'.

- Empuñadura: El uso del material adaptado facilita el uso de las empuñaduras del "este" (minimizando la empuñadura totalmente occidental que las pelotas y canchas normales obligan a usar a los jugadores más jóvenes).

- Recorrido de la preparación: Los jugadores pueden realizar acciones de nivelación y ataque con mayor facilidad y varias trayectorias de la raqueta (arcos altos, medios y bajos). Las pelotas reglamentarias obligan a arcos más altos y a acciones extremas pues los jugadores tratan de "sobrevivir" lidiando con las pelotas de bote alto y con una cancha sobredimensionada. Si bien los jugadores deben finalmente aprender a recibir pelotas altas y bajas, hay menos diferencias extremas y dichas pelotas están proporcionadas con el tamaño físico del jugador.

- Conexión biomecánica: Las pelotas más lentas y más blandas facilitan la rotación desde el suelo hacia arriba sin el temor psicológico de enviar la pelota fuera. Cuando las pelotas botan a la altura de la cintura facilitan la repetición de una buena rotación. Los jugadores pueden estar más relajados. Con las pelotas normales suelen estar tensos para no "perder la colisión" con la pelota adulta.

- Destrezas para la recepción: La preparación del cuerpo, la raqueta y el trabajo de pies se ven afectados por la pelota recibida y el tamaño del espacio que se debe cubrir. Entrenar y jugar con pelotas canchas y raquetas desproporcionadas afecta negativamente el desarrollo de los patrones motrices.

Voleas:

- Velocidad de recepción: Los jugadores pueden realizar todas las acciones de volea (atrapar, tocar, golpear, etc.) y no contentarse solamente con 'bloquear' las rápidas pelotas reglamentarias. Se facilitará la mejora del juego de pies gracias al espacio proporcionado que aprenden a cubrir.



- Conexión biomecánica: Si los jugadores no se quedan solamente con el bloqueo, pueden utilizar la fuerza del suelo más efectivamente ("volar con sus pies"), lo cual permite un mejor uso general del cuerpo. Es más fácil entrenar el equilibrio pues no hay necesidad de estirarse para cubrir una cancha sobre dimensionada.

Servicio:

- Conexión biomecánica: La pelota más liviana facilita la acción de lanzar desde arriba utilizando los segmentos del cuerpo desde el suelo hacia

arriba. La mecánica cambia con las distancias y el peso inadecuado.

- Empuñadura: Es más fácil aprender una empuñadura continental pues la pelota es más liviana y el jugador no siente la necesidad de usar la empuñadura "sartén" para pegar más lejos una pelota más pesada.

Es interesante notar que los entrenadores han desarrollado todos estos elementos con los jugadores más jóvenes utilizando las pelotas y canchas normales. Se valen de sus propias habilidades para controlar la pelota lanzando pelotas más lentas, más bajas, más cerca del jugador, etc. Pero, ¿por qué crear un "mundo falso" cuando el control de la pelota ocurrirá de manera natural con el material de Tennis 10's? (lo mismo ocurre en el juego y no solamente durante el entrenamiento con pelotas lanzadas por el entrenador). Los jugadores más jóvenes pueden aprender y jugar en una cancha normal con pelotas estándar, no obstante, la pregunta es, ¿qué sistema es más efectivo para mejorar sus habilidades a largo plazo?

CONCLUSIÓN

La ITF apoya este método como parte de su iniciativa mundial Tennis... Play and Stay (www.tennisplayandstay.com). La mayoría de los países se ha comprometido aún más. Esperamos que este sea el comienzo de una nueva era que fomente el crecimiento y la retención de jóvenes tenistas. Los padres y entrenadores tienen una oportunidad sin precedentes de cooperar para que el tenis sea más accesible para los niños y para mejorar su desarrollo a largo plazo.

Referencias

1. Elderton, Wayne. (2005). "Tennis Canada 1/2 Court Curriculum" Tennis Canada
2. Christina, R.W. & Bjork, R.A. (1991). Optimizing long-term retention and transfer. In Drukman, D. & R.A. Bjork (Eds.). In the mind's eye: Enhancing human performance (pp.23-5. Washington, DC: National Academy Press.
3. Jones, D. (1982). Teaching for understanding in tennis. Bulletin of Physical Education, 18 (1): 29-31.
4. Thomas, K. T. and Thomas, J.R. (1994). Developing Expertise in Sport: The relation of knowledge and performance. International Journal of Sport Psychology, 25, 295-312.
5. Vickers, J. N., Livigston, L.F., Umeris, S., Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill.
6. Vereijken, B and Whiting, H T A, (1990), In Defence of Discovery Learning, Canadian Journal of Applied Sports Science.

Aspectos psicológicos a tener en cuenta cuando se trabaja con tenistas menores de 10 años

Miguel Crespo (Responsable de investigación para el desarrollo de la ITF)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 20 - 21

RESUMEN

La mayoría de los menores de 10 años juega al tenis porque les gusta el deporte. Los entrenadores y los padres tienen la responsabilidad de proporcionarles el clima correcto para que mantengan su entusiasmo por el tenis durante toda la vida. Para ello, es necesario tener en cuenta una serie de asuntos psicológicos. Este artículo describe las características psicológicas generales de los tenistas menores de 10 años y algunos aspectos que deben desarrollarse durante ese período.

Palabras clave: psicología, niños, menores de 10 años, actitud, responsabilidad.

Correo electrónico: dualde@xpress.es

LA PSICOLOGÍA DE LOS MENORES DE 10 AÑOS

La experiencia emocional del tenis juega un rol importante en la vida de la mayoría de los menores de 10 años. Placer / descontento, tensión / relajación y una plétora de otros sentimientos están vinculados inextricablemente con el juego y ejercen su propia y única influencia sobre la experiencia emocional de cada jugador.

La tabla siguiente, adaptada de González y Ochoa (2003), resume las características psicológicas de los jugadores de 4 a 10 años.

EDAD	CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS INDIVIDUALES
4 A 6 AÑOS DE EDAD APROXIMADAMENTE.	<ul style="list-style-type: none">• Ansioso, impaciente.• Escaso tiempo de concentración.• Egoísta.• Solo quiere jugar.• Mínima interacción social.• Aprende por imitación.
7 A 10 AÑOS DE EDAD APROXIMADAMENTE.	<ul style="list-style-type: none">• Mayor capacidad de concentración.• Mayor interés en la interacción con el grupo.• Creciente interés por el deporte.• Excelente disposición para aprender.• Tendencias competitivas.

Los niños muy pequeños son egocéntricos por naturaleza, piensan que son el centro del universo. A medida que crecen sus cuerpos, también se desarrollan emocionalmente e intelectualmente y sus destrezas sociales se estimulan en el colegio. Al cumplir los 10 años, comienzan a desarrollar su relación con los demás. Comienzan a comprenderse mejor a sí mismos y su rol dentro de la sociedad. No les gusta estar solos, suelen necesitar la aprobación de sus compañeros y comienzan a preferir el juego y la interacción grupal. Además, mejoran su habilidad para comprender, interpretar, reflexionar, analizar, pensar y respetar las reglas (Le Blanc & Dickson, 1997).

DESARROLLAR LA ACTITUD, MADUREZ Y RESPONSABILIDAD

El éxito en el tenis significa mucho más que solamente ganar partidos; se trata también de desarrollar las actitudes correctas que, logradas exitosamente, pueden acelerar el aprendizaje y mejorar el rendimiento competitivo (Wilson, 2001). El esfuerzo, el juego limpio, el espíritu de equipo y la responsabilidad están entre ellas.

Debemos recordar que aumentando gradualmente la responsabilidad que se da a los jóvenes tenistas, los entrenadores ayudamos a crear su propia independencia y confianza en sí mismos, que a su vez, moldea naturalmente la actitud correcta para el tenis y para la vida.

Zlesak (1995) recomienda que los jugadores de diferentes edades fijen objetivos básicos que les ayuden a desarrollar la actitud adecuada. Cuando se trabaja con el grupo de menores de 10 años se recomienda lo siguiente:

- Puntualidad para llegar a clase.
- Traer la raqueta, el agua, etc., a la cancha.
- Traer el equipamiento para la clase (pelotas, conos, etc.).
- Juntar las pelotas cuando se indica.
- Comportarse bien en la cancha.
- Después de la clase, juntar todo el material que se utilizó.

Un aspecto crucial para fomentar una actitud correcta es la puntualidad. Miranda (2001) afirma que llegar puntualmente es importante para el transcurso apropiado de todas las clases de tenis. Si bien los tenistas menores de 10 años de edad asisten para "jugar tenis mientras lo pasan bien", el entrenador debe recordarles que no está bien llegar tarde pues ¡es una falta de respeto hacia sus compañeros, el profesor y ellos mismos!

Dar mayor independencia a los niños de todas las edades, pero también responsabilidad, manteniendo el apoyo positivo de sus padres, es óptimo para el desarrollo de su personalidad y sus destrezas sociales (necesarias para optimizar las relaciones con los entrenadores, pares, ídolos y, si fuese necesario, con el público).

CONSTRUIR LA AUTO ESTIMA Y LA CONFIANZA

La autoestima, o la opinión sobre uno mismo, es uno de los rasgos psicológicos cruciales que hay que desarrollar en los niños. Los entrenadores y los padres deben crear, utilizando todos los medios posibles, un clima para ayudar al niño a sentirse bien consigo mismo. Se cree que la etapa más importante para el desarrollo de la autoestima se da en el período anterior a los 10 años.

Los entrenadores pueden utilizar distintas estrategias para mejorar la autoestima de los jóvenes tenistas, como: recompensar el esfuerzo y no solamente la habilidad; programar juegos de inclusión y no solamente juegos por eliminación; proporcionar retroalimentación específica y no general; alabar y sonreír con frecuencia, pedir sugerencias y, finalmente; decirles cuán buenos son...¡a todos nos gusta escuchar eso!

Una forma de mejorar adecuadamente la autoestima de los tenistas menores de 10 años de edad es adaptar el juego de tenis a sus características. Obviamente, no deben jugar el mismo tenis que los adultos. Si el material y las reglas de tenis se adaptan bien a las necesidades físicas y mentales de los jóvenes tenistas, pegarán más pelotas, pelotearán más y aprenderán una técnica y una táctica mejores para ser más habilidosos.

Con reglas adaptadas, formatos de competición adecuados, una raqueta más corta, una pelota más lenta y canchas más pequeñas, ¡los jugadores lograrán a su vez mayor éxito y se divertirán más!

AYUDAR A LOS NIÑOS A TOMAR DECISIONES

¿Dónde me ubico? ¿Cómo debo tomar la raqueta? ¿Cuándo debo jugar profundo? ¿Qué es lo mejor cuándo estoy en la red? El tenis es un deporte de toma de decisiones rápidas y complejas. Según Brabenec (1981) un tenista toma alrededor de 900 decisiones por partido.

Las investigaciones demuestran que la experiencia es importante en la toma de decisiones rápida (Goulet y cols., 1989). Los jugadores menores de 10 años son iniciantes con limitada experiencia. No pueden procesar la información muy rápidamente, por ello, su proceso de toma de decisiones es lento. Como se dijo anteriormente, la mala concentración que demuestran los niños a esta edad, no ayuda para tomar decisiones rápidas ni buenas.

¿Cómo pueden los entrenadores ayudar con el proceso de toma de decisiones de los jugadores menores de 10 años de edad? Adaptando el juego, el material, la competición y las reglas a las características de los niños, el entrenador creará un clima agradable para ayudar a los jugadores a descubrir las claves y patrones importantes en los cuales focalizarse, y también el proceso y las consecuencias de las decisiones correctas e incorrectas.

LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA

Desde hace muchas décadas se sabe que los niños aprenden más rápida y fácilmente entre los 8 y los 12 años. El cerebro humano alcanza su potencial más alto de aprendizaje a esas edades y nosotros, los entrenadores de tenis, sabemos que debemos trabajar ardua y concienzudamente para lograr los máximos resultados (van Fraayenhoven, 2001).

Harwood (2000) sostiene que practicar es repetir. Los niños a esta edad aprenden rápidamente, pero también pueden aprender rápidamente destrezas negativas contrarias a las positivas. Algunas de las destrezas que se aprenden en este periodo son: el pensamiento positivo, el adecuado manejo de los errores, el lenguaje corporal positivo, los altos niveles de esfuerzo y las rutinas y los rituales correctos.

La preocupación sobre los aspectos psicológicos durante este período debe mantenerse constantemente alta pues la concentración de los niños es baja y a esta edad aprenden y mejoran destrezas técnicas y mentales más rápidamente. No es suficiente decir las cosas, hay que hacerlas.... de lo contrario, se olvidarán.

Por ejemplo, algunos aspectos que se deben tener en cuenta para trabajar son: enfatizar el concepto de "mirar la pelota" con juegos que atraen la atención a la pelota, establecer reglas sobre "el lenguaje corporal" en las sesiones, "las rutinas para cada punto" y "la charla positiva con uno mismo" (Harwood, 2000).



UN COMENTARIO SOBRE LOS PADRES

Según Sledr (2001) la separación de los padres cuando el niño va al jardín de infantes es aún mayor en el tenis por la relativa independencia del tenista en la cancha. Sin embargo, los padres esperan satisfacer, por medio del niño, sus propias necesidades y ejercen excesiva presión sobre él.

Harwood (2000) sugiere que los entrenadores trabajen con los padres para instruirlos. Son un valioso recurso para el entrenamiento psicológico de los niños y deben aprender sobre las reacciones hacia el triunfo y la derrota. Necesitan "guías para aprender el lenguaje" y poder cumplir con una función en aquellos torneos en los que el entrenador no pueda estar presente. La función de los padres está subestimada en cuanto a las tareas y acciones que pueden realizar apoyando el trabajo del entrenador en cancha.

Harwood & Knight (2009) en un trabajo estudiaron los factores de estrés que sufren los padres de tenistas británicos. Los resultados mostraron que los padres experimentaban una cantidad diversa de estresores competitivos e indicaron las dificultades particulares que sufrieron antes, durante y después de los partidos con respecto a su hijo, los adversarios, otros padres y los oficiales.

Bois y colaboradores (2009) notaron que la presencia de ambos padres en un partido producía una mayor ansiedad pre-partido. Además, las tenistas percibían aún mayor presión paterna que la mayoría de los otros participantes. La conducta directiva de los padres y la presión se asociaron con una ansiedad pre-competitiva en todos los tenistas.

Los resultados de las investigaciones refuerzan la importancia de que los padres estén capacitados con las destrezas necesarias para lidiar con las exigencias psicológicas, de desarrollo y logísticas del tenis competitivo.

PENSAMIENTO FINAL: ¡MANTENER LA DIVERSIÓN!

El juego es primordial en la vida de los niños. Les gusta mucho. Los entrenadores deben evitar las actividades monótonas que lo único que logran es desmotivar a los niños y alejarlos de las clases. Los entrenadores deben también reconocer la importancia del desarrollo social y mental de los niños en el tenis programando sesiones divertidas, con muchos juegos de equipo, destrezas cooperativas y juego honesto como base de la actividad. Estaremos alentando la participación a largo plazo instilando el amor y la pasión por el tenis por medio de actividades divertidas y variadas.

Por lo tanto, es imprescindible planificar las lecciones con actividades divertidas que motiven a los niños para que vean al tenis como un deporte divertido y fácil. Los entrenadores deben ser creativos y preocuparse continuamente por los gustos y opiniones de sus alumnos. Así, el tenis será verdaderamente una experiencia inolvidable para todos.

Referencias

- Brabenec, J. (1981). *Tennis: The decision making sport*. Hancock House. Canada.
- Harwood, C. (2000). *Developing youngsters mental skills...without them realising it!*, ITF CSSR, 21, 6-7.
- Miranda, M. (2001). *Being on time for the tennis lesson*, ITF CSSR, 25, 11.
- González, R. & Ochoa, C. (2003). *Working with special populations: I. Children physical activity and performance*. (pp. 187- 193). M. Reid, A. Quinn, M. Crespo (Eds). ITF Strength and conditioning for tennis. ITF Ltd. London
- Goulet, C, Bard, Ch., & Fleury, M. (1989). *Expertise differences in preparing to return a tennis serve: a visual information processing approach*, J. Sport & Ex. Psych., 11, 382-398.
- Le Blanc, J., & Dickson, L. (1997). *Straight Talk About Children And Sport*. Coaches Association of Canada.
- Slider, J. (2001). *Psychological development for Juniors*. In M. Crespo, M. Reid, D. Miley (Eds). *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference*. Bangkok. Thailand. (pp. 41-44). ITF Ltd. London.
- Wilson, D. (2001). *Key behavioural characteristics of successful juniors*, ITF CSSR, 25, 2-3.
- Van Fraayenhoven, F. (2001). *Elements of Player Development for 14 & Under Players* In M. Crespo, M. Reid, D. Miley (Eds). *Proceedings of the ITF Worldwide Coaches Conference*. Bangkok. Thailand. (pp. 21-22). ITF Ltd. London.

Formatos de competición y consideraciones para los jugadores menores de 10 años

Mark Tennant (inspire2coach, Gran Bretaña)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 22 - 23

RESUMEN

Este artículo presenta una serie de consideraciones clave para que la competición de los menores de 10 años sea una experiencia positiva y gratificante.

Palabras clave: Tenis para menores de 10 años, competición adecuada, formatos de competición.

Correo electrónico: mark@mttennis.co.uk

Desde 2007, la campaña Tennis...Play and Stay de la ITF ha destacado la importancia de la competición adecuada y del uso de los diferentes formatos de competición para jóvenes tenistas. El reciente lanzamiento de la campaña Tennis 10's de la ITF ha fortalecido este principio aún más, afirmando que desde 2012, la ITF incluirá una regla según la cual todas las competiciones para menores de 10 años deberán jugarse con las pelotas rojas, naranja o verdes.

Si bien este es un paso enorme de la ITF para mejorar la forma en que se enseña el tenis a los jugadores menores de 10 años, hay otras consideraciones vitales que deben tenerse en cuenta junto con el uso de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas, para que la competición sea una parte primordial del desarrollo de un joven tenista.

Este artículo formula varias preguntas clave que debemos considerar para la competición de los tenistas jóvenes y en desarrollo en la categoría menores de 10 años:

1. ¿Qué es una competición adecuada?
2. ¿Cuáles son las características clave de los jugadores menores de 10 años?
3. ¿Qué nos dicen estas características sobre los mejores formatos de competición para los jugadores menores de 10 años?
4. ¿Cuál es la mejor competición para los menores de 10 años?



COMPETICIÓN ADECUADA

Se ha afirmado frecuentemente que la competición adecuada es beneficiosa para el deporte. También debe entenderse que el rol del entrenador es organizar la competición del club o a nivel local, tanto dentro como fuera de las clases. Una competición atractiva y variada que no resulte estresante, amenazante ni orientada hacia los resultados es lo que debemos perseguir para los menores de 10 años. Si lo logramos, tendremos una forma de mejorar el deporte y de aumentar el número de competidores, y no solamente un grupo de participantes.

Por tanto, la competición adecuada para los menores de 10 años debe ser:

- Adecuada: El mismo tipo de competición no es siempre el correcto para todos los jugadores menores de 10 años.
- Simple: Los formatos y los sistemas de puntuación deben ser simples para que los jugadores comprendan qué hacer y cómo jugar y llevar el puntaje.
- Coherente con la madurez emocional: Los jóvenes tenistas son emocionalmente inmaduros, y suelen no saber cómo reaccionar ante el triunfo o la derrota.
- Estar con amigos: Para los más pequeños, el tenis debe ser un deporte divertido para disfrutar con amigos.
- Corta: Los niños se aburren y se cansan rápidamente, especialmente si no están estimulados.

Hacer las cosas incorrectamente, ofreciendo una competición inapropiada puede implicar:

- Una excesiva presión para los niños.
- Un impacto negativo en el rendimiento.
- Una baja auto estima y motivación.
- Una falta de confianza en ellos mismos.

Todo esto puede, finalmente, hacer que a los niños no les guste el tenis.

Algunas características clave de los tenistas menores de 10 años

Cuando logramos comprender qué significa la competición, debemos entonces considerar algunas de las características de los niños tenistas:

- ¡Hasta los mejores tenistas menores de 10 años del país siguen teniendo menos de 10 años! Es decir, que aunque sean muy buenos para el tenis, se comportan como niños. Hay que vencer la tentación de hacerlos crecer demasiado rápido.
- Los tenistas menores de 10 años no han terminado de crecer totalmente, consecuentemente, necesitan pelotas que boten más bajo y canchas más pequeñas.
- Los jugadores menores de 10 años son inmaduros. No es su culpa, son sólo niños sin experiencia que no siempre saben cómo reaccionar ante ciertas situaciones. Ganar y perder no es siempre fácil de manejar, algunos son más competitivos y están más orientados a ganar que otros, y a los niños les cuesta comprender que la sencilla razón por la cual perdieron es porque el adversario es un mejor jugador.
- Los niños se molestan o abandonan cuando no comprenden. Para los iniciantes, el puntaje no es lógico, y necesitan tiempo para aprender las reglas y contar los puntos. Si no se maneja este tema con sensatez y no se enseñan las reglas y el puntaje, la competición se torna amenazante y estresante.
- A los niños les gusta jugar, el tenis debe ser un juego para jugar con amigos. Esto puede ser difícil de aceptar para quienes suelen perder

con mayor frecuencia. Jugar en un equipo y estar con amigos reduce el interés por el resultado y refuerza los aspectos sociales del deporte.

Comprender a los niños y conocer los distintos formatos disponibles ayudará a organizar la competición más fácilmente. La competición puede pasar de:

- Más social a más seria y competitiva.
- Muchos partidos cortos a eliminación directa.
- Equipo a individual.
- Individual a dobles.
- 15 minutos a una semana.
- Partidos de 5 minutos a partidos de 2 horas.

¿Cuáles son los mejores formatos de competición para los jugadores menores de 10 años?

La competición puede categorizarse de diferentes maneras, pero para los objetivos de este artículo, diremos que una competición puede ser:

- Un formato por eliminación (evento por eliminación directa tradicional, la mitad de los jugadores queda fuera en la primera ronda).
- Los formatos tipo liga (los jugadores se ubican en cuadros con otros jugadores. Durante el evento, cada jugador juega contra los jugadores que están en ese mismo cuadro. Los ganadores pasan a una ronda siguiente o directamente a una semifinal o final dependiendo de la cantidad).
- Formatos por rotación (los jugadores juegan partidos contra todos los de su grupo y luego rotan todos de manera que enfrentan a un nuevo adversario en cada ronda).
- Formatos por desafío (tipo liga o pirámide, generalmente duran más tiempo, los jugadores retan a quienes están en posiciones superiores y cambian posiciones en la liga según los resultados obtenidos).

FORMATO	VENTAJAS PARA LOS MENORES DE 10 AÑOS	DESVENTAJAS PARA LOS MENORES DE 10 AÑOS	¿ADECUADA PARA MENORES DE 10 AÑOS?
ELIMINACIÓN	Ninguna	Los jugadores más débiles pierden enseguida La mitad de los jugadores queda eliminada en la primera ronda	No
EQUIPO	Jugar con amigos No tanto énfasis en los resultados	Ninguna	Si
ROTACIÓN	Variedad de adversarios Muchos partidos cortos en poco tiempo	Ninguna	Si
DESAFÍO	Elemento social: retar a amigos a un partido	Puede llevar mucho tiempo completar todos los partidos	No

Es importante comprender las ventajas y desventajas de cada formato, considerando lo que sabemos sobre los niños pequeños y la forma en que juegan y ven el tenis. Desde el punto de vista de la participación, los formatos por eliminación son convenientes para los mejores jugadores, pero no lo son para los más pequeños, más débiles o iniciantes. La idea de tener que enfrentarse a un jugador más fuerte en la primera ronda y ante la posibilidad real de perder de inicio, no es muy alentadora. Por lo tanto, se puede decir que los formatos por eliminación no se recomiendan para los menores de 10 años, en cambio pueden reemplazarse por formatos en los cuales los jugadores tengan garantizados un cierto número de partidos independientemente de los resultados. En consecuencia, los torneos por equipo y rotación son más adecuados para los jugadores menores.

Una reflexión final es que es mejor jugar muchos partidos cortos que uno o dos largos. Esto permite que los jugadores jueguen contra una variedad de adversarios y les ofrece la posibilidad de practicar y ganar experiencia en el comienzo y el fin de cada partido que son de suma importancia. Cuando se puede elegir, ¡el formato que permite los partidos más cortos es el mejor!

¿Cuánto debe durar una competición?

No es la duración de la competición lo que marcará la grandeza del evento, una excesiva duración tendrá un efecto perjudicial. Los niños y quienes comienzan a competir notarán que jugar partidos es un concepto nuevo, y deben comenzar poco a poco. Es correcto comenzar con juegos competitivos y partidos cortos en las clases antes de que los niños empiecen con eventos más largos y más formales. Los eventos rojos no duran más de 3 horas, aumentando a 2-4 horas en nivel naranja. Cuando llegan al nivel verde (y por lo tanto a la edad de 10 años), los eventos que duran 1 o 2 días son aceptables.

Lo último en competición para menores de 10 años

La lista siguiente resume los criterios esenciales para la competición de los menores de 10 años:

- Basada en equipo.
 - Con formato de individuales o dobles, o ambos.
 - No debe durar más de 3 horas para los menores de 8 años ni 2 días para los menores de 10 años.
 - Organizar varios partidos cortos en lugar de uno o dos largos.
 - Realizar otras actividades (actividades y juegos fuera de la cancha y un evento social, por ejemplo, un asado al terminar).
 - Dar premios o recompensas para los ganadores, pero también en base al rendimiento, por ejemplo, al mejor competidor, al juego limpio, al jugador más valioso.
 - Utilizar un sistema simple y transparente de puntuación y organización que todos puedan comprender.
- Siguiendo estos criterios, ¡no hay razón para que la competición no esté presente en el tenis de los menores de 10 años!

Referencias

- ITF Tennis 10's manual (2010)
- ITF Play Tennis Manual (2007)

Desarrollo de Tennis 10s y Play and Stay en Portugal

Vitor Cabral (Federación Portuguesa de Tenis, Portugal)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 24 - 25

RESUMEN

La llegada de Play and Stay significó una gran oportunidad para un país pequeño que buscaba insertarse en el tenis internacional. Un estándar mundial sobre cómo enseñar un deporte a los iniciantes es un vigoroso mensaje que deja poco margen de duda. Sin embargo, tratar de cambiar una tradición, aún con poderosas herramientas de marketing y el apoyo de la ciencia, suele ser una tarea ardua.

Palabras clave: Play and Stay, estudio de caso nacional.

Correo electrónico: vitor.cabral.fpt@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Los entrenadores tienden a continuar utilizando metodologías antiguas, a veces durante 20 o 30 años, independientemente de la evidencia empírica o científica. Es una tendencia natural permanecer en las zonas de confort, repetir los mismos procesos de enseñanza una y otra vez. Aún, ante la sorprendente tasa de abandono del deporte del 70% avalada por la investigación, los entrenadores resisten el cambio.

La tarea, aunque desalentadora, es posible. Un aspecto clave de cualquier proyecto de esta naturaleza es la percepción de que los objetivos sólo se logran por medio de un enfoque a largo plazo. Si cambiamos la forma de enseñar el tenis a los niños, los resultados competitivos aparecerán recién en unos diez años.

IMPLEMENTACIÓN DE PLAY AND STAY

Se estableció una estrategia para fomentar una transición lenta pero segura hacia la nueva metodología, asegurando el uso de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas como norma para los próximos años. La primera fase integraría el concepto Play and Stay en todas las actividades del Departamento de investigación y formación para entrenadores de la Federación Portuguesa de Tenis (FPT). Comenzó en 2006 cuando el concepto estaba ya maduro e incorporado dentro del manual para entrenadores y los CDs multimedia (de todos los niveles), en las actualizaciones para entrenadores (obligatorio cada 3 años para los entrenadores portugueses), y en los manuales de la escuela de tenis para los profesores de educación física. Entre 2006 y fines de 2009 se dictaron más de 130 cursos, seminarios y actualizaciones tenísticas, llegando a 1500 entrenadores y a más de 600 profesores de educación física. Se imprimieron folletos y otros medios que fueron enviados a los clubs y asociaciones regionales.



Abierto de Estoril 2009, con niños del curso para entrenadores nivel 2. Si bien el concepto se difundió rápidamente, no produjo el efecto deseado. La gente se interesó, pero para hacer un cambio real en

las canchas, había que hacer más. Quedó claro desde el inicio que la competición era clave para la implementación de la nueva metodología y los nuevos materiales. Nuestra meta consistía en lograr un estándar de enseñanza para todos los clubs de tenis portugueses, algo imposible de realizar sin la competición.



COMPETICIÓN PARA LOS MENORES DE 10 AÑOS

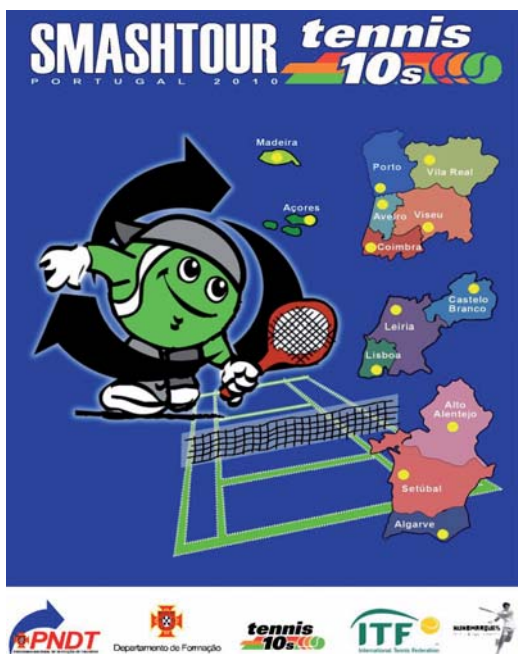
Utilizando como base un programa nacional para la identificación de talentos, la FPT comenzó a llevar a cabo competiciones oficiales para menores de 10 años basadas en Play and Stay: menores de 10 = nivel verde y menores de 8 = nivel naranja. Los primeros torneos regionales comenzaron a fines de 2006 y comienzos de 2007, con Oporto como pionera. El resto del país se fue incorporando y en 2007 (durante el lanzamiento oficial de la ITF, la FPT realizó un lanzamiento simultáneo en el Estadio Nacional de Lisboa) la FPT presentó una cantidad de experiencias exitosas en base a este concepto.

La estructura de la competición se organizó dividiendo el país en tres zonas continentales (norte – con base en Oporto, centro – con base en Lisboa, y sur – con base en Faro, en Algarve) y dos más en las islas Azores y Madeira. Los torneos regionales oficiales se llevaron a cabo con los nacionales y coincidiendo con la Competición Nacional para Maestros. En 2008, el número total de competiciones oficiales ascendía a más de 50, y cada vez era más la gente interesada en participar. El proceso se realizó con sumo cuidado, dando charlas para los padres sobre la competición tenística, siempre brindando un entorno competitivo saludable para los niños (no es una tarea muy fácil). En 2008, el total de participantes ascendía a 1803, con niños, padres, clubs y entrenadores.

La experiencia de todo este proceso siempre se sumó al conocimiento internacional y durante la última Conferencia Específica Temática de Tenis Europa, en Rotterdam, la FPT compatibilizó los grupos, otorgando mayor flexibilidad al grupo naranja, superponiendo las edades permitidas. Esto se implementó imperceptiblemente, revelando la madurez de todo el proceso.

INTEGRACIÓN DE TENNIS 10S

La FPT ha estado siempre en estrecha colaboración con la ITF y con la presentación de Tennis 10's. Inmediatamente tras lanzarse este proyecto, Portugal adoptó el logo, combinando siempre la campaña Play and Stay, ahora con Tennis 10. Los cursos de formación para entrenadores y la continua actualización proporcionan a los entrenadores una perspectiva de la evolución de todos los procesos (de muy rápido crecimiento), dejando a aquellos entrenadores menos activos y menos progresistas (no tan interesados en su formación) obsoletos con respecto a sus colegas.



Además de esta actividad, la FPT aprovechó todos los eventos tenísticos para promocionar los potentes logos de Play and Stay y Tennis 10. Copa Davis, Fed Cup y el Abierto de Estoril son ejemplos clásicos de la capacidad que tiene la FPT para atraer la atención hacia estos programas. Durante el primer semestre de 2010, la FPT organizó eventos de Play and Stay en encuentros de Copa Davis, de Fed Cup y del Abierto de Estoril, recibiendo mucha atención mediática, culminando el evento con Roger Federer jugando por primera vez con los niños en un evento Play and Stay. La atención de los medios, especialmente de la TV, otorga una fuerte imagen de credibilidad a todo el proceso. Como culminación de todo esto, 2009 y 2010 fueron de lejos, los mejores años para los jugadores portugueses, mejorando todos los registros anteriores de clasificación y títulos con jugadores como Gil, Michelle Brito y Rui Machado.



Federer con Play and Stay, en el abierto de Estoril

RESUMEN

Podemos afirmar con certeza que la implementación de la competición oficial para menores de 10 años ha sido clave para la consolidación de Play and Stay como metodología estándar para la enseñanza del tenis a los niños. Sin ella, la tarea sería mucho más ardua, casi imposible. Resumiendo, estamos totalmente convencidos de que la implementación exitosa de Play and Stay en cualquier país depende de una conjunción de una:

- Formación de entrenadores que comparten la información continuamente;
- Organización de competición oficial para menores de 10 años;
- Utilización de todos los eventos (de tenis u otros) para promocionar el programa;
- Combinación de todos estos puntos, involucrando en el proceso a los mejores jugadores y a los entrenadores.

La importancia de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas para el desarrollo de tenistas de alto rendimiento menores de 10 años

Patrick McEnroe (Asociación de Tenis de los EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 26

RESUMEN

Las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas, cuando se trabaja con menores de 10 años, son herramientas muy importantes para el desarrollo de tenistas de alto rendimiento. Es vital que los entrenadores de "elite" de todo el mundo comprendan y crean en esto.

Palabras clave: Tennis 10s, Alto rendimiento.

Correo electrónico: McEnroe@usta.com

Actualmente, la mayoría de los entrenadores acepta que Tennis10s (con pelotas más lentas y canchas más pequeñas) es importante para aumentar la participación y facilitar el juego de los tenistas menores de 10 años desde su inicio. Sin embargo, en los Estados Unidos, aún debemos tratar de convencer a algunos entrenadores que trabajan con jugadores de alto rendimiento sobre las ventajas de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas para el desarrollo de estos jugadores.

Como Director de Alto Rendimiento de la USTA y ex jugador profesional, en un principio no estaba muy convencido de que las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas ayudaran a formar jugadores de alto nivel. Me costaba, pues en mi época de junior, igual que la mayoría de los entrenadores y ex jugadores, entrenaba y jugaba en canchas estándar con pelotas estándar con las que se jugaban también los torneos. No obstante, después de observar los resultados de Quick Start Tennis (la versión de la USTA de Tennis10s) estoy totalmente convencido de que el cambio de reglamentación que implementará la ITF para la competición de los menores de 10 años será un paso muy positivo, no sólo para aumentar la participación, sino también para el desarrollo de los tenistas de alto rendimiento. El cambio de reglamentación, que elimina el uso de la pelota normal para la competición de los menores de 10 años desde 2012, indica que se utilizará la pelota más lenta roja, naranja y verde para todas las competiciones de los menores de 10 años en todo el mundo. No tengo duda alguna de que cuando todos los torneos utilicen las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas, los entrenadores inmediatamente las adoptarán para entrenar a los menores de 10 años y prepararlos para los torneos.

Según mi opinión, los beneficios de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas para el desarrollo de jugadores de alto rendimiento son obvios; estos son algunos de los aspectos positivos que he observado:

- Con las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas, los jóvenes tenistas pueden implementar tácticas avanzadas que nunca podrían implementar en una cancha total con la pelota normal. Tácticas como saque y volea; aproximación y volea, o golpes de fondo de ataque sólo son posibles porque la pelota bota más bajo y porque los jugadores tienen más tiempo. Pueden llegar a la red y sentirse más confiados pues cubren la mayoría de los "passings" y los globos. Las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas, ciertamente, hacen que los jugadores tomen más decisiones tácticas que en una cancha normal.
- El bote más bajo y la diferente trayectoria de la pelota facilitan el desarrollo de mayor cantidad de golpes con una técnica más eficiente en la mayoría de los casos.
- La red a menor altura y un cuadro de saque relativamente mayor (el jugador está más cerca) permiten que los jugadores desarrollen un primer saque más agresivo desde temprana edad.

- Estas canchas más pequeñas ayudan a cubrir la cancha más fácilmente y las pelotas más lentas permiten al jugador permanecer cerca de la línea de fondo y golpear la pelota antes.

- Las pelotas más lentas permiten generar mayor velocidad de raqueta y mantener un razonable control sobre la pelota.

- Debido al bote más bajo, hay menor probabilidad de que los jugadores utilicen empuñaduras extremas y por lo tanto, mayores posibilidades de que logren un juego más completo y con menos lesiones en las etapas posteriores.

- Hay mayor posibilidad de que los jugadores utilicen el revés con una mano, ya sea para su tiro liftado básico y/o para pegar un revés con una mano cortado como variación.

- Las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas fomentan el uso del efecto liftado y de los ángulos para mover al adversario, pues, es el único modo de sacarlos de su posición en una cancha más pequeña. En una cancha más grande, el efecto y los ángulos son menos importantes pues el alto bote de la pelota y el mayor tamaño de la cancha son suficientes para poner al adversario bajo presión con escasa necesidad de efecto y ángulo.

Uno de los grandes objetivos del entrenador debe ser fomentar la independencia de sus jugadores. Con las pelotas rojas y naranja, los más pequeños practican todas las situaciones de juego con mayor facilidad (servicio y devolución; aproximación y "passing" y juego de fondo) aún sin la presencia del entrenador. Anteriormente, los entrenadores solían lanzar pelotas desde el cesto en las clases para simular situaciones tácticas avanzadas pero los jugadores tenían problemas tanto en la práctica como en los partidos y sólo pegaban golpes de fondo cuando el entrenador no estaba presente.

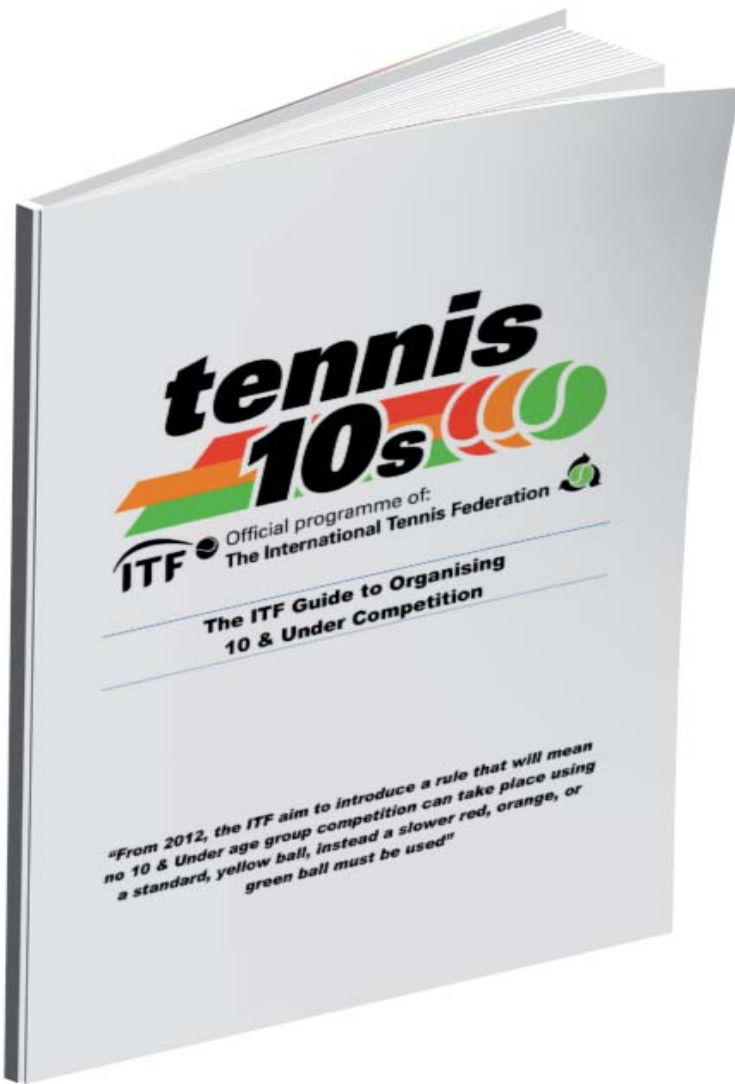
He observado en Estados Unidos que aquellos jugadores que pasaron por el tenis rojo y naranja en los últimos años demuestran características técnicas y tácticas similares a las de los profesionales de alto nivel. ¡Es tan emocionante verlos! El desarrollo de estas características a una temprana edad, indudablemente ayudará a los entrenadores de alto rendimiento a ahorrar un valioso tiempo que previamente se dedicaba al desarrollo de estas características tácticas y técnicas después de los 10 años, o a corregir los errores técnicos que aparecían como consecuencia de golpear una pelota que botaba demasiado alto.

Resumiendo....¡Estoy convencido!

Tennis 10s va a cambiar el tenis para bien... ayudando a incrementar la participación... pero también ¡haciendo más fácil la tarea de desarrollar jugadores de alto nivel!

Si eres entrenador de alto rendimiento...¡No te quedes rezagado! ¡Únete ya...y apoya Tennis10s ahora!

Nuevo Manual para Tennis 10s



¡EL TENIS ES DIVERTIDO CUANDO SACAS, PELOTEAS Y JUEGAS PUNTOS!

Tennis10s es el componente de Play and Stay de la ITF para menores de 10 años. Busca incrementar los niveles de participación en el tenis por medio de un desarrollo adaptado a los niños que incluye la competición.

Tennis10s es la mejor forma de entrenar y competir para todos los tenistas menores de 10 años. Sus principios son muy simples:

1. Crear el mejor entorno

- canchas adaptadas al tamaño correcto
- pelotas más lentas
- raquetas más cortas

2. Enseñar la competición adecuada

- formatos y eventos multi-partido y más cortos
- partidos individuales y por equipo
- sistemas de puntaje simples

...¡y deberás sacar, pelotear y jugar puntos desde el inicio!

Descargar el Manual para Tennis 10s



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London Sw15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: www.itftennis.com/coaching
ISSN: 1812-2302

Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF

EDITOR

International Tennis Federation, Ltd.
Development and Coaching Department.
Tel./Fax. 34 96 3486190
e-mail: coaching@itftennis.com
Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Dave Miley.

EDITOR ADJUNTO

Scott Over

CONSEJO EDITORIAL

Hans-Peter Born (German Tennis Federation - DTB)
Mark Bullock (International Tennis Federation - ITF)
Miguel Crespo, PhD. (International Tennis Federation - ITF)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia)
Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association - USTA)
Paul Lubbers, PhD. (United States)
Steven Martens (Lawn Tennis Association - LTA)
Patrick McInerney (Tennis Australia - TA)
Dave Miley (International Tennis Federation - ITF)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation - ITF)
Scott Over (International Tennis Federation - ITF)
Bernard Pestre (French Tennis Federation - FFT)
Babette Plum, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association - KNLTB)
Ann Quinn, PhD. (Lawn Tennis Association - LTA)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia - TA)
Alberto Riba (Real Federación Española de Tenis - RFET)
E. Paul Roetert, PhD. (United States Tennis Association - USTA)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis - RFET)
Frank van Fraayenhoven (Royal Dutch Tennis Association - KNLTB)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Tim Wood, M.D. (Tennis Australia - TA)

TEMAS

La Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF considera para su publicación, trabajos de investigación originales, trabajos de revisión, informes cortos, notas técnicas, temas de conferencias y cartas al editor sobre disciplinas como medicina, fisioterapia, antropometría, biomecánica y técnica, acondicionamiento físico, metodología, gestión y mercadeo, aprendizaje motor, nutrición, psicología, fisiología, sociología, estadística, táctica, sistemas de entrenamiento y otros temas que tengan aplicación específica y práctica con el entrenamiento de tenis.

FORMATO

Los artículos originales deben enviarse en Word, preferiblemente usando Microsoft Word, aunque también se aceptan otros formatos compatibles con Microsoft. Los artículos no deben exceder las 1500

palabras, con un máximo 4 fotos adjuntas. El interlineado será a doble espacio y márgenes anchos para papel A4. Todas las páginas deben numerarse. Los trabajos deben ajustarse a la estructura: Resumen, introducción, cuerpo principal (métodos y procedimientos, resultados, discusión / revisión de la literatura, propuestas ejercicios), conclusiones y referencias.

Los diagramas se presentarán en Microsoft Power Point u otro programa compatible. Las tablas, figuras y fotos serán pertinentes, contendrán leyendas explicativas y se insertarán en el texto. Se incluirán de 5 a 15 referencias (autor/ año) en el texto. Al final se citarán alfabéticamente en las 'Referencias' según normas APA. Los títulos irán en negrita y mayúscula. Se reconocerá cualquier beca y subsidio. Se proporcionarán hasta cuatro palabras clave.

ESTILO E IDIOMAS PARA LA PRESENTACIÓN

La claridad de expresión es fundamental. El énfasis del trabajo es comunicarse con un gran número de lectores internacionales interesados en entrenamiento. Los trabajos pueden presentarse en inglés, francés y español.

AUTOR(ES)

Los autores indicarán su(s) nombre(s), nacionalidad(es), antecedente(s) académico(s), y representación de la institución u organización que deseen aparezca en el trabajo.

PRESENTACIÓN

Los artículos pueden presentarse en cualquier momento para su consideración y publicación. Serán enviados por correo electrónico a Miguel Crespo, Oficial de Investigación y Desarrollo de la ITF a: coaching@itftennis.com. En los números por invitación, se solicitan a los contribuyentes trabajos ajustados a las normas. Las ideas / opiniones expresadas en ellos son de los autores y no necesariamente las de los Editores.

NOTA

Los autores deben recordar que todos los artículos enviados pueden utilizarse en la página oficial de la ITF. La ITF se reserva el derecho de editarlos adecuadamente para la web. Estos artículos recibirán el mismo crédito que los publicados en la ITF CSSR.

DERECHOS DE AUTOR

Todo el material tiene derechos de autor. Al aceptar la publicación, estos derechos pasan al editor. La presentación de un texto original para publicación implica la garantía de que no ha sido ni será publicado en otro lugar. La responsabilidad de garantizarlo reside en los autores. Los autores que no la cumplan no serán podrán publicar en futuras ediciones de la ITF CSSR.



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: www.itftennis.com/coaching
ISSN: 1812-2302
Photo Credits: Scott Over

ITF CSSR is indexed in the following databases:
DIALNET, DOAJ, EBSCO HOST, SOCOLAR, SPORT
DISCUS

ITF Coaching:

<http://www.itftennis.com/coaching/>

ITN:

<http://www.itftennis.com/itn/>

ITF Development:

<http://www.itftennis.com/development/>

ITF Tennis...Play and Stay website:

<http://www.tennisplayandstay.com>

ITF Tennis iCoach website:

<http://www.tennisicoach.com>

ITF Store:

<https://store.itftennis.com>

ITF Junior Tennis School:

<http://www.itfjunior.tennis.school.com/>

