

Pg.	Título / Autor
2	<u>Editorial</u>
3	<u>10 años de Tennis Play & Stay: Una reseña sobre la comunicación y la enseñanza del tenis en Alemania, desde (pre)escolar hasta las edades más avanzadas</u> Philipp Born (ALE), Peter Born (ALE), Rüdiger Bornemann (ALE), Alexander Jakubec (ALE) y Tobias Vogt (ALE)
5	<u>Investigación inspirada en Tennis Play and Stay - ¿Qué hemos aprendido sobre la modificación del material de tenis?</u> Tim Buszard (AUS), Machar Reid (AUS) y Damian Farrow (AUS)
8	<u>La importancia del material adaptado en la iniciación al tenis: Desarrollo del Tennis Play & Stay en España</u> David Sanz (ESP)
10	<u>Estados Unidos: ¡Hacer crecer el tenis, modificándolo!</u> Karl Davies (EEUU)
13	<u>Beneficios de los principios de Tennis Play and Stay en el desarrollo físico de los tenistas jóvenes</u> Fernando Vilches (ARG)
14	<u>La participación femenina en el tenis: She Rallies y Girl Power Camps</u> Julie Gordon (GBR), Judy Murray (RU) y Emma Doyle (GBR)
18	<u>Tennis Play and Stay - Estudios de casos de Sudamérica y del Oeste, Centro y Norte de África</u> Cesar Kist (BRA) y Amine Ben Makhlouf (MAR)
20	<u>ANZ Tennis Hot Shots: Desarrollar, nutrir y fomentar la participación</u> Patrick McInerney (AUS), Rob Urquhart (AUS), Rebecca McDonald (AUS) y Mitchell Hewitt (AUS)
22	<u>Cómo iniciar y mantener a más tenistas adultos aficionados en el tenis....El mejor deporte para la vida, la salud general y la aptitud física</u> Dave Miley (IRL)
25	<u>Ampliar la base de participación: el programa de tenis para niños de la LTA</u> Sam Richardson (GBR) y Merlin van de Braam (IRL)
28	<u>Galaxie Tennis: Un estudio de caso</u> Bernard Pestre (FRA)
32	<u>Libros electrónicos recomendados</u> Editores
33	<u>Páginas de internet recomendadas</u> Editores
34	<u>Pautas generales para presentar artículos a la Revista de Entrenamiento y Ciencia del Deporte de la ITF</u> Editores

EDITORIAL

Bienvenidos a la edición número 72 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF (CSSR). Esta segunda edición lleva a cabo una mirada retrospectiva y monográfica, especialmente dedicada al impacto de la campaña “Tennis Play and Stay” de la ITF, conmemorando el décimo aniversario de su inicio en 2007.

La Campaña “Tennis Play and Stay” intenta promocionar el tenis como fácil, divertido y saludable y asegura que todos los jugadores iniciantes pueden servir, pelotear y jugar puntos desde la primera lección. Fundamental para la campaña es el uso de las pelotas más lentas, para trabajar con jugadores iniciantes, y asegura así que la primera experiencia en el tenis sea positiva, y que todos los jugadores puedan jugar el juego.

Los artículos de esta edición incluyen estudios de casos de diferentes países de todo el mundo, destacando el efecto que la campaña y las iniciativas relacionadas con ésta, han tenido en la participación y en la retención en el tenis. Dichos artículos proporcionan actualizaciones a partir de las investigaciones y detallan lo aprendido con la modificación del material y cómo éste ha impactado sobre el desarrollo de las habilidades, la metodología del entrenamiento, la competición y el desarrollo general del juego, durante estos diez años.

La ITF está realizando actualmente un estudio para “evaluar” el impacto de la campaña “Tennis Play and Stay” de la ITF en la industria del tenis, desde su inicio en 2007. La investigación, llevada a cabo por la Universidad de Victoria, en Australia, busca lograr una mayor comprensión de la adopción presente y del impacto de la campaña, consultando a las Asociaciones Nacionales; a los proveedores y fabricantes de material; a los profesores y entrenadores que llevan a cabo programas relacionados con la campaña y a los jugadores participantes en ella. Si desea apoyar y participar en este estudio, por favor, haga click [aquí](#).

La ITF tiene el placer de anunciar que ahora es posible descargar gratuitamente la [aplicación de la ITF](#) para libros electrónicos en chino con un significativo descuento con respecto a las versiones impresas. Lo mismo ocurre con las publicaciones ya existentes en inglés, español, francés y ruso.

La 20ª Conferencia Mundial ITF para Entrenadores de Tenis 2017, por BNP Paribas se llevará a cabo en el Hotel Marinela en Sofía, Bulgaria, entre el 11 y el 14 de octubre de 2017. La Conferencia, cuyo tema será “El Viaje del Jugador”, está organizada por la ITF, junto con la Federación Búlgara de Tenis y Tenis Europa.

El grupo de ponentes confirmados es muy interesante, e incluye al Presidente de la ITF, David Haggerty, Mary Pierce (FRA), Louis Cayer (CAN), Magdalena Maleeva (BUL), Anastasia Myskina (RUS), Dr. Bruce Elliott (AUS), Dr. Machar Reid (AUS), Anne Pankhurst (GBR), Dr. Brian Hainline (USA), Ruben Neyens (BEL), Kathleen Stroia (USA) y Stuart Miller (ITF) entre otros. Para mayor información



sobre cómo inscribirse para el evento más importante en materia de formación de entrenadores, organizado por la ITF, por favor, visite la página oficial, haciendo click [aquí](#).

[La Comisión de Entrenadores](#) de la ITF se reunió en Roland Garros el sábado 3 de junio de 2017, en sesión presidida por Aleksei Selivanenko (RUS), miembro del Directorio de la ITF. Algunos de los temas tratados en dicha reunión fueron la 20ª Conferencia Mundial ITF para Entrenadores de Tenis, 2017, por BNP Paribas; la certificación internacional que apunta a aumentar la calidad e integridad del entrenamiento; los consejos del entrenador en la cancha; la plataforma en línea para la formación continua; la nueva aplicación ITF para libros electrónicos; y la aplicación de las redes sociales y la tecnología para el entrenamiento.

El sitio de internet iCoach de la ITF continúa a la vanguardia de la formación en línea para entrenadores, con las investigaciones y las metodologías más recientes disponibles para los entrenadores de todo el mundo. Parte de la última información publicada incluye una serie de videos de Ruben Neyens (BEL), para el entrenamiento de los jugadores menores de 12 años. Hacer click [aquí](#) para acceder a Tennis iCoach de la ITF, y también al contenido existente de muchos de los ponentes que estarán en la Conferencia Mundial ITF para Entrenadores, por BNP Paribas.

La ITF tiene el placer de anunciar que los sistemas de Formación de Entrenadores de la Asociación Croata de Tenis y de la Asociación de Tenis de Hong Kong han sido reconocidos con el nivel Bronce. Croacia y Hong Kong se unen al grupo de países que alcanzó el nivel de reconocimiento Bronce, junto con Bielorrusia, Bulgaria, Chipre y Sri Lanka.

La ITF espera que esta edición 72 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF sea para usted informativa, y que los estudios de casos e investigaciones que destacan el impacto de la campaña “Tennis Play and Stay” de la ITF sigan contribuyendo al desarrollo y la evolución del tenis durante otros diez años.

10 años de Tennis Play & Stay: Una reseña sobre la comunicación y la enseñanza del tenis en Alemania, desde (pre)escolar hasta las edades más avanzadas

Philipp Born (ALE), Hans-Peter Born (ALE), Rüdiger Bornemann (ALE), Alexander Jakubec (ALE) y Tobias Vogt (ALE)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 3 - 4

RESUMEN

Alemania cuenta con una larga tradición en la formación de entrenadores muy capacitados, en la que siempre ha utilizado enfoques metodológicos para el aprendizaje y para la enseñanza del tenis. La implementación de la campaña Play & Stay de la ITF en 2007 impulsó especialmente los programas existentes aportando nuevas ideas y un sistema de nivel superior para el tenis alemán. A pesar de algunas dificultades menores, la campaña P&S fue y es muy exitosa en Alemania.

Palabras clave: Play & Stay, Alemania, campañas, programas e iniciativas

Artículo recibido: 10 Feb 2017

Correo electrónico: p.born@dshs-koeln.de

Artículo aceptado: 08 Abr 2017

INTRODUCCIÓN

Alemania ha utilizado siempre enfoques metodológicos para el aprendizaje y para la enseñanza del tenis. Además, tiene una larga tradición en formación de entrenadores bien capacitados. La implementación de la campaña Play & Stay por parte de la ITF en 2007 proporcionó un impulso especial a los programas existentes.

HISTORIA

Desde 1970, la Federación Alemania de Tenis (DTB) ha iniciado varios programas de tenis y ha avanzado con la cooperación entre las escuelas y los clubes. Además, Schönborn y cols. (1970) introdujeron los primeros enfoques metodológicos para la enseñanza del tenis, recomendando que los niños comiencen con pequeñas tablas de madera, algo llamado 'Holzbrett-Tennis'. Basándose en estas ideas, la comisión de escuelas de tenis publicó una serie de textos ('Lehrpläne des DTB' u.a. Brinker, W. y Dreiholz, K., 1975), incluyendo, fundamentalmente, instrucciones orientadas hacia la técnica. Bornemann (1977) publicó la primera teoría orientada al juego, sin embargo, en ese momento, solamente unos pocos entrenadores, principalmente provenientes de las universidades, aplicaron este enfoque orientado al juego.

Subsiguientemente, desde los años 1980 ha habido varias iniciativas y programas relacionados con el tenis infantil, con el material adaptado ('ST-Ball') y formas de aprender y enseñar el tenis de manera efectiva ('Kleinfeldtennis'). La asociación regional de Württemberg fue la primera en comenzar con la iniciativa de seleccionar niños talentosos para jugar al tenis a fines de los 80. Siguiendo con esta iniciativa, se organizaron los primeros torneos regionales en canchas más pequeñas utilizando materiales adaptados y juegos con habilidades motrices que continúan hoy en día.

Comenzaron también iniciativas como "DTB-Talentcup", un equipo de competición para los mejores jugadores menores de 11 años y "Tenis en la calle", una iniciativa anterior a la implementación de la campaña Play & Stay en 2007, que aún continúa. Sin embargo, todos estos programas e iniciativas eran mayormente regionales y no proponían cambios en las reglas de tenis para las competiciones infantiles.

LA IMPLEMENTACIÓN DE PLAY & STAY

Además de los programas existentes, la campaña Play & Stay introdujo en Alemania nuevas ideas y un sistema de métodos de entrenamiento holístico, con canchas y tamaños de raquetas



diferentes, otros tipos de pelotas y torneos. Después del inicio de la campaña en 2007, la DTB y sus asociaciones regionales implementaron Play & Stay en la formación de programas de formación para sus entrenadores de todos los niveles, además del "Campus en línea", la plataforma de entrenamiento oficial en línea de la DTB. Con todo esto, el enfoque orientado al juego recibió una nueva proyección a la hora de introducir el tenis. Hoy, Play & Stay es el concepto básico y el programa para desarrollo de talentos utilizado por la mayoría de los clubes de tenis alemanes para conseguir nuevos miembros. La mayoría de los iniciantes comienzan con Tennis 10s, Cardio Tennis, Tennis Xpress u otros programas relacionados con Play & Stay. En particular la etapa 1 de pelota verde ha logrado gran aceptación entre los iniciantes adultos y adolescentes.

APLICACIONES PRÁCTICAS

CAMPAÑAS E INICIATIVAS

Las iniciativas Play & Stay, 'Tennis 10s' y 'Cardio Tennis' forman parte del tenis alemán desde 2007. En 2014 se tradujo el manual de Tennis Xpress al Alemán y desde entonces forma parte de la formación de los entrenadores.

Además de estos programas, la DTB, en particular su grupo de trabajo sobre Play & Stay, y sus asociaciones regionales han comenzado varias iniciativas y programas en base a dicha campaña.

Congreso Play & Stay 2010

El primer congreso de Play & Stay se llevó a cabo en Leipzig, en 2010, para fomentar una mayor difusión de la campaña en Alemania. Su

título fue ‘Spielend in die Zukunft’, que tiene el doble significado: “sin esfuerzo hacia el futuro” y “jugar en el futuro”. El congreso estaba dirigido a todos los entrenadores de tenis, representantes interesados de las asociaciones regionales y clubes de tenis, lo mismo que a los maestros que introducen el tenis en los colegios.

Competición

Tradicionalmente, el tenis alemán se basa en y está impulsado por los clubes de tenis y las competiciones por equipos de los clubes, organizados por las asociaciones regionales. En éstos, los equipos de los clubes juegan entre sí, en un sistema de ligas. Los equipos constan de seis (o cuatro jugadores), que juegan seis (o cuatro) individuales y tres (o dos) dobles. Antes de la campaña Play & Stay estos partidos por equipos de clubes se jugaban en grupos de todas las edades, desde niños hasta seniors. La campaña Play & Stay agregó competiciones también para las canchas rojas, naranja y verdes. Estos partidos se juegan en equipos de niños / niñas solamente, o en equipos mixtos. Además de los partidos de individuales y de dobles, los juegos con diferentes habilidades motrices son parte de la competición (obligatorio en algunas regiones).

Además de los partidos por equipos en los clubes, la cantidad de competiciones aumentó significativamente en Alemania después de la implementación de la campaña Play & Stay en 2007. No solamente hay más torneos regulares de individuales para niños menores de 10 años, también hay series de torneos regionales para jugadores de cancha roja, naranja y verde, que concluyen en un torneo regional de Maestros al final de cada temporada de verano. Durante dos años, también se llevó a cabo un torneo nacional de Maestros, que fue suprimido pues muchas asociaciones regionales no querían campeonatos nacionales para esas edades. Uno de los lemas de Play & Stay, “la competición impulsa al deporte” fue también un elemento decisivo para establecer la idea de Play & Stay en Alemania.

Número Internacional de Tenis (ITN) = ‘Leistungsklassen’

Basándose en la idea del ITN, un sistema de clasificación para jugadores de todos los niveles de rendimiento, la DTB desarrolló un sistema de clasificación llamado ‘Leistungsklassen’ (LK) que puede traducirse como clases para el alto rendimiento. Además de la clasificación alemana existente que sólo es significativa para los jugadores avanzados y de alto rendimiento en Alemania, la LK dió un número a cada jugador que estuviera compitiendo en un equipo de un club, o en torneos, o en ambos. Comenzando con LK 1 (todos los jugadores con clasificación nacional alemana) hasta LK 23, todos los jugadores fueron clasificados. Al ganar a un jugador clasificado en un nivel igual o superior, se puede mejorar el LK. El sistema ayudaba a aumentar el número de competiciones y de jugadores compitiendo, de todas las edades y de todos los niveles, particularmente en el tenis aficionado (‘Breitensport’).

“Distintivo de tenis” (‘Tennis Sportabzeichen’)

Si bien existe desde 1988, la DTB relanzó el “distintivo de tenis” en 2016 como parte de la campaña Play & Stay en Alemania. En base al concepto Play & Stay, el “distintivo de tenis” es una prueba de tenis específica en la que pueden participar los jugadores de todas las edades y niveles para ver su rendimiento en diferentes tareas del juego de tenis. La prueba está diseñada para las cuatro etapas del Play & Stay (roja, naranja, verde, amarilla) y la exitosa terminación se recompensa con certificados y/ o medallas bronce, plata y oro. La prueba contiene cuatro tareas específicas para el tenis que cubren la parte técnica, táctica, de coordinación, y física del juego de tenis. Las diferentes tareas se recompensan con puntos, que sumados, determinan el nivel y certificación alcanzados.

“Alemania juega al tenis” (‘Deutschland spielt Tennis’)

Desde 2007, los clubes de tenis alemanes comienzan cada temporada de verano con un evento anual nacional llamado “Alemania juega al tenis”. Durante este día se celebran varios eventos en clubes de tenis, para iniciar la temporada veraniega, promocionar el tenis en Alemania y atraer a más gente nueva para jugar al tenis.

Talentinos

“Talentinos” es un concepto de entrenamiento y marketing basado en la campaña Play & Stay. El concepto incluye la llamada “escuela de pelota” para niños de 4 a 6 años de edad. Esta “escuela de pelota” se divide en 3 etapas, según la idea de “entrenamiento básico” (‘Grundlagentraining’) y como elemento básico para el desarrollo de talentos del tenis alemán, buscando una mayor adquisición de habilidades motrices antes de la temprana especialización en el tenis. Después de la “escuela de pelota” el concepto de “Talentinos” continúa con las 3 etapas de Play & Stay, rojo, naranja y verde.

DESAFÍOS

La DTB se divide en 18 asociaciones regionales que están a cargo del desarrollo del tenis en la región. Esta es la razón principal por la cual hay algunos enfoques diferentes dentro de Alemania con respecto a Play & Stay. Un ejemplo es el ancho de la cancha naranja. La mayoría de las asociaciones regionales juegan sus competiciones de cancha naranja en 18m. x 8.23m., el ancho de una cancha estándar). Pero hay regiones que juegan en una cancha de 18m. x 6.40m. Esto puede confundir a jugadores que compiten en diferentes regiones.

Si bien la idea de Play & Stay y sus programas e iniciativas se promueven en toda Alemania, y forman parte de todos los programas de formación de entrenadores, aún hay algunos entrenadores que no utilizan el material adaptado y no siguen las recomendaciones. La razón principal son los costos y los esfuerzos adicionales que implica la adopción del Play & Stay.

CONCLUSIÓN

La implementación de la campaña Play & Stay por parte de la ITF en 2007 proporcionó nuevas ideas y un sistema de nivel superior para el tenis alemán. Teniendo una larga y exitosa historia de programas de participación en el tenis, la DTB incluyó sus programas existentes en la campaña Play & Stay, comenzando con programas nuevos e innovadores para atraer a más gente a jugar al tenis. A pesar de algunas dificultades menores, la campaña P&S fue y es muy exitosa en Alemania.

REFERENCIAS

- Bornemann, R. (1977). Tennistechnik ein dynamischer Stereotyp?. Tennis in Schulen und Hochschulen, Bd.1, 46-62.
- Brinker, W. & Dreibholz, K. (1975). Tennis-Lehrplan, 1: Holzbrett Tennis. München: BLV.
- Die Talentinos (n.d.). Retrieved June 30, 2017, from Kinder Tennis: <https://kinder.tennis.de/konzept/die-talentinos>
- Initiativen und Projekte (n.d.). Retrieved June 30, 2017, from DTB-Tennis: <http://www.dtb-tennis.de/Initiativen-und-Projekte/>
- Leistungsklassen (n.d.). Retrieved June 30, 2017, from DTB-Tennis: <http://www.dtb-tennis.de/Tennis-National/Leistungsklassen>
- Schönborn, R., Biesenkamp, G., Bolardt, A. & Brabenec, J. (1970) Kindertennis. Hannover: Deutscher Tennis Bund.
- Street Tennis Tour (n.d.). Retrieved June 30, 2017, from WTV: <http://www.wtv.de/street-tennis-tour>

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

Investigación inspirada en Tennis Play and Stay - ¿Qué hemos aprendido sobre la modificación del material de tenis?

Tim Buszard (AUS), Machar Reid (AUS) y Damian Farrow (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 5 - 7

RESUMEN

Desde los inicios de la campaña Play and Stay en 2007, gran parte de las investigaciones se han centrado en la incidencia del material adaptado sobre la experiencia en el tenis de los niños. La mayoría de los estudios ha evaluado esta modificación desde el punto de vista de las habilidades motrices, con el experimento típico de examinar el efecto de la manipulación del material sobre el rendimiento infantil. Ciertamente, la evidencia demuestra constantemente que la modificación es un método viable para mejorar el rendimiento tenístico (Buszard, Reid, Masters y Farrow, 2016; Farrow, Buszard, Reid, y Masters, 2016).

Palabras clave: Play and Stay, material, modificación, rendimiento

Artículo recibido: 25 Ene 2017

Correo electrónico: tim.buszard@vu.edu.au.

Artículo aceptado: 20 Jun 2017

INTRODUCCIÓN

Investigación inspirada en Play and Stay - ¿Qué hemos aprendido sobre la modificación del material en el tenis?

Este artículo comenta los estudios que examinaron la modificación del material del tenis de iniciación. Hemos dividido las investigaciones en cinco áreas: (1) el agudo efecto de la modificación del material sobre los iniciantes, (2) el agudo efecto de la modificación del material sobre los jugadores de cierto nivel, (3) el efecto de la modificación del material sobre el desarrollo de habilidades, (4) el efecto de la modificación del material sobre los procesos implícitos al realizar una habilidad, y (5) la identificación de variables clave para guiar la modificación del material.

El agudo efecto de la modificación del material sobre los iniciantes

Cuando un niño de 6 años intenta realizar un golpe de derecha, su habilidad para hacerlo con precisión, la raqueta y la pelota que utilice tendrán influencia sobre su precisión. En un estudio llevado a cabo con niños de 6 a 9 años de edad, la combinación de la raqueta de 48 cm. con la pelota “roja” mostraba una precisión superior para el golpe de derecha, comparada con otras combinaciones de raqueta y pelota (ver Figura 1; Buszard, Farrow, Reid, y Masters, 2014a). Se estudiaron nueve combinaciones de raqueta-pelota, incluyendo 3 raquetas (48 cm., 58 cm. y 68 cm.) y 3 pelotas (roja, verde y amarilla). En el mismo estudio, los niños movieron la raqueta con una trayectoria de abajo hacia arriba, e hicieron contacto con la pelota delante y al costado del cuerpo, más frecuentemente cuando utilizaban la pelota “roja”. Por lo tanto, el simplificar la habilidad modificando el material tuvo un efecto positivo sobre el rendimiento infantil. Un estudio realizado con niños de 7 a 9 años encontró resultados similares, peloteando con un entrenador profesional (nota: estos niños tenían una experiencia jugando al tenis de 2.5 ± 1.2 años). Cuando los niños utilizaban la pelota de menor presión, comparada con la pelota estándar, golpeaban 6.5 km/h más rápidamente y con mejor precisión (Larson y Guggenheimer, 2013).

Una limitación de estos estudios es que se examinaron las habilidades de tenis fuera del contexto del juego de partidos. Esto se rectificó en un examen del rendimiento del juego de partidos en las cuatro etapas de la campaña Play and Stay (rojo, naranja, verde y amarillo). Los resultados revelaron una tendencia a los peloteos más largos al utilizar material más adaptado (Fitzpatrick, Davids, y Stone, 2016). Esto indica que los niños que aprenden a jugar al tenis en la etapa roja, están expuestos a más oportunidades de golpeo (nota: en este estudio, los niños en etapa roja tenían 2.1 ± 0.9 años de experiencia jugando al tenis. Esto es coherente con el principio que indica que modificar el material de tenis eleva las probabilidades de que un jugador logre el éxito.

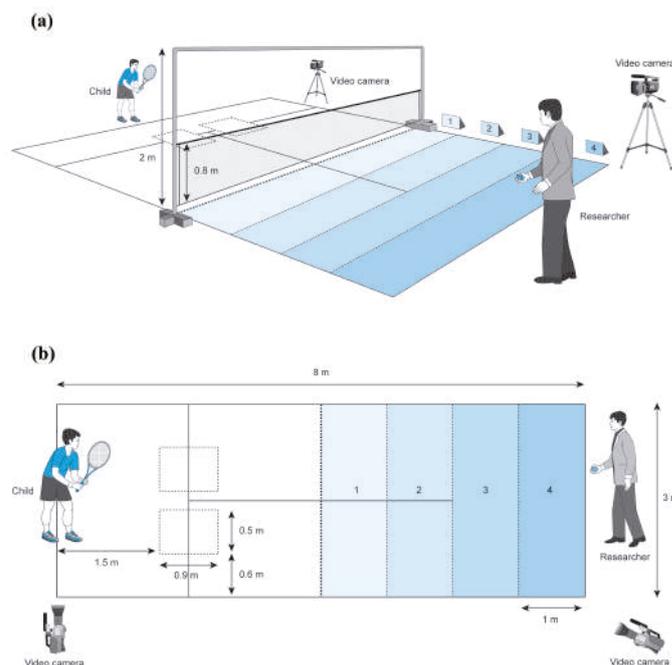


Figura 1. El efecto de varias combinaciones pelota-raqueta durante el golpeo. A) Ilustración de un armado de una tarea. El objetivo de los niños era realizar un golpe de derecha de modo que la pelota se desplazara dentro de un rango de 2 metros y entrara con profundidad dentro de la cancha. Se utilizó un sistema de puntaje para medir la precisión del golpeo. B) Los puntajes medios para combinación de raqueta-pelota. Estas cifras se extrajeron (y modificaron) de Buszard y cols. (2014).

El agudo efecto de la modificación del material sobre los jugadores de cierto nivel

El cambio de reglas que dispone que todos los torneos para los menores de 10 años deben utilizar las pelotas de baja presión tuvo un significativo impacto en el tenis junior. A pesar de ciertas críticas públicas a este cambio de reglas, las investigaciones focalizadas en los jugadores de cierto nivel menores de 10 años apoyan este cambio. Comparada con la pelota amarilla estándar, la pelota “verde” de menor presión, ayuda a los jugadores de cierto nivel a golpear la pelota a una altura cómoda (o sea, entre el muslo y el hombro) y a subir a la red con mayor frecuencia (Kachel, Buszard, & Reid, 2015). La duración del tiempo entre cada tiro (a veces llamado tiempo raqueta-a-raqueta) fue también más breve utilizando la pelota verde en comparación con la pelota amarilla. Notablemente, el tiempo entre los tiros se asemejaba más al de un partido

profesional. Se supone que ayuda al desarrollo de las habilidades, puesto que los niños aprenden a adaptarse a las limitaciones del juego de partidos que luego experimentarán cuando crezcan.

Las extensiones de este estudio se centran en el efecto de manipular el tamaño de la cancha y la altura de la red para los jugadores con cierto nivel de juego menores de 10 años. Si bien el tamaño de la cancha tuvo una incidencia mínima en el rendimiento durante los partidos, el hecho de bajar la altura de la red 22cm. incrementó la cantidad de tiros ganadores, las voleas y los tiros se jugaban a una altura cómoda, al mismo tiempo, menos tiros salían de la línea de fondo (Timmerman y cols., 2015). Los autores concluyeron que una red más baja fomentaba un estilo de juego más agresivo.

El efecto de la modificación del material sobre el desarrollo de las habilidades

Tres estudios examinaron el efecto del material adaptado sobre las habilidades motrices de los niños durante un período de práctica. Hammond y cols., (2006) no encontraron diferencias en las mejoras de las habilidades, entre los niños que jugaban con pelotas de baja presión, y los niños que jugaban con la pelota estándar tras 8 semanas de práctica. Sin embargo, debemos interpretar este resultado con cautela, ya que el nivel de habilidad y la edad no se controlaron en estos grupos experimentales.

La evidencia más contundente surgió tras un estudio con niños de 8 años divididos en 4 grupos de práctica: un grupo en una cancha adaptada con pelotas de baja presión, otro grupo en cancha adaptada con pelotas estándar, un grupo en cancha de tamaño total con pelotas de baja presión y un grupo en cancha de tamaño total con pelotas estándar (Farrow y Reid, 2010). El único grupo que no mostró mejoras en el rendimiento tras 5 semanas de práctica fue el que trabajó en la cancha de tamaño total con las pelotas estándar. Evidentemente, las condiciones de los adultos (o tamaño estándar) limitan las oportunidades de golpeo, y así, aparentemente, limitaban la experiencia de aprendizaje.

El efecto de la modificación del material también se estudió durante las clases de Educación física en las escuelas primarias (Buszard, Reid, Masters, y Farrow, 2016). El objetivo era saber si el material adaptado también facilitaba un mejor rendimiento y aprendizaje cuando los niños practicaban en grupos grandes. Sorprendentemente, sin embargo, los niños demostraron similares mejoras en el rendimiento a la hora de golpear, independientemente de realizar la práctica con raquetas de 48 cm. o de 68 cm. La falta de diferencia se debió, posiblemente, a las oportunidades de golpeo insuficientes durante la práctica. No obstante, los niños que practicaron con la raqueta de 48 cm. sí mostraron buenas mejoras en la técnica de golpeo (según una lista de verificación que describía como debía verse el golpe de derecha).

El efecto de la modificación del material sobre los procesos implícitos al realizar una habilidad

La modificación del material de tenis se examinó mediante el aprendizaje motriz implícito. Este aprendizaje motriz implícito se refiere a la adquisición de una habilidad motriz con la mínima consciencia de los procesos paso a paso de cómo se realiza la habilidad (Masters & Poolton, 2012). Un método para fomentar este aprendizaje motriz implícito consiste en reducir los errores acumulados durante la práctica. Cuando los errores son infrecuentes, el jugador es menos proclive a analizar sus movimientos, pues no hay error para corregir (Maxwell, Masters, Kerr, y Weedon., 2001). Por lo tanto, se supone que la modificación del material para simplificar las habilidades fomentaría un estilo de aprendizaje más implícito (Buszard, Farrow, Reid, y Masters, 2013). Si bien no hay investigaciones que hayan examinado el aprendizaje motriz implícito per se, se ha observado que los niños de menor nivel mantenían un rendimiento estable en el golpe de derecha, mientras simultáneamente contaban para atrás cuando

utilizaban el material adaptado (Buszard, Farrow, Reid, y Masters, 2014). Cuando estaban utilizando el material adulto, sin embargo, se reducía significativamente su rendimiento. En consecuencia, se concluyó que la modificación del material deportivo para simplificar las habilidades fomenta los procesos implícitos cuando se ejecuta una habilidad motriz. Las investigaciones deben continuar para saber si la simplificación de las habilidades por medio de la modificación del material fomenta el aprendizaje motriz durante un período de práctica.

Identificación de las variables clave para guiar la modificación del material

Si bien queda claro que el material adaptado simplifica la ejecución de las habilidades, y por lo tanto, contribuye a un mejor rendimiento, no queda claro cómo debe modificarse el material. Por ejemplo, ¿deben adaptarse las raquetas según la altura del niño? ¿O, hay otras variables más pertinentes, como el tamaño de la empuñadura, o la fuerza?. Gagen, Haywood y Spaner, (2005) intentaron responder esta pregunta solicitando a los niños de entre 4 y 10 años que golpearan una pelota lo más fuerte posible, con cuatro raquetas diferentes que variaban en longitud y masa. Para sorpresa de los autores, sin embargo, ninguna característica física predijo la raqueta óptima para cada niño. La raqueta óptima se definió como la raqueta que hacía que la pelota se golpeará más cerca del centro de las cuerdas, con una velocidad mayor.

Timmerman y cols. (2015) investigaron si adaptar el tamaño de la cancha y la altura de la red en base al tiempo raqueta-a-raqueta (osea, el tiempo medio entre el golpeo de cada pelota) en un partido profesional, facilitaría una experiencia adecuada de partido. Se calculó la relación raqueta-a-raqueta entre un partido de un niño de 10 años y un partido profesional. Esta relación se utilizó para calcular cómo adaptar el tamaño de la cancha y la altura de la red. Contrariamente a la hipótesis de los autores, sin embargo, bajar la altura de la red en base a esta relación, no disminuyó el tiempo raqueta-a-raqueta, indicando que esta razón no era adecuada.

Recientemente se examinó también la adaptación de la altura de la red con respecto a la altura de los niños. La altura de la red estándar es, aproximadamente, el 50% de la altura de un tenista profesional (ver Figura 2). Por lo tanto, se supuso que el 50% de la altura de un niño representaría la altura óptima de la red (Limpens, Buszard, Shoemaker, Savelsbergh, y Reid, no publicado). Los resultados apoyaron esta hipótesis, con características de juego de partidos deseable, cuando la altura de la red era aproximadamente entre el 40% y el 50% de la altura de los niños. Esto tuvo como resultado, más primeros servicios dentro, más tiros ganadores, y más tiros jugados desde dentro de la línea de fondo. Sin embargo, significativamente, la longitud de los peloteos fue irrealmente corta, cuando la altura de la red se acercaba al 40% de la altura de los niños.

	Altura de la red	Altura promedio de un niño de 10 años	Altura promedio de un tenista profesional
	52 cm	40%	29%
	65 cm	50%	36%
	78 cm	60%	43%
	91 cm	70%	50%

Figura 2. La altura de la red vista como porcentaje de la altura de un jugador. La altura media de un niño de 10 años, comparada con la altura media de un tenista profesional (varones y mujeres combinados). La altura de la red estándar es el 50% de la altura de un tenista profesional. Limpens y cols. (no publicado) suponen que la altura óptima de la red para los niños sería por lo tanto, el 50% de su altura. Para el niño de 10 años promedio, esto significa una altura de la red de 65 cm.

CONCLUSIÓN

Los estudios proporcionan constante apoyo para que los niños jueguen con el material adaptado. Para que avancen estas investigaciones, los estudios deben centrarse más en el desarrollo de habilidades, y no solamente en el rendimiento. Comprender el efecto de progresar por cada etapa del Play and Stay debería ser el punto clave para avanzar. También es necesario poner mayor énfasis en la medición de las habilidades motrices. Específicamente, el uso del programa de análisis de movimiento tridimensional para medir la cinética de los movimientos proporcionará más datos con respecto al efecto del material sobre la coordinación. Por ejemplo, los datos preliminares de un estudio reciente destacan las adaptaciones de movimiento que ocurren cuando los niños utilizan la raqueta de 68 cm. comparada con la de 53 cm. Como era de esperar, los niños se adaptaban a la raqueta más grande sosteniéndola de la parte más alta de la empuñadura, y con movimientos de preparación de menor velocidad - ambas consideradas adaptaciones no deseables. El uso de medidas más sensibles de la cinética del movimiento, podría también indicar un vínculo, si existiese, entre el material y las lesiones. Finalmente, es necesario prestar más atención a las variables clave para guiar la modificación del material, como la relación entre las características físicas y el tamaño del material.

Resumiendo, la campaña Play and Stay ha dado lugar a una gran cantidad de investigaciones sobre el material adaptado, sin embargo, si el tenis desea cosechar las recompensas de la modificación del juego, aún es necesario continuar trabajando.

REFERENCIAS

- Buszard, T., Reid, M., Farrow, D., & Masters, R. (2013). Implicit motor learning: Designing practice for performance. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 60(21), 3-5.
- Buszard, T., Farrow, D., Reid, M., & Masters, R. S. (2014a). Modifying equipment in early skill development: A tennis perspective. *Research quarterly for exercise and sport*, 85(2), 218-225.
- Buszard, T., Farrow, D., Reid, M., & Masters, R. S. (2014b). Scaling sporting equipment for children promotes implicit processes during performance. *Consciousness and cognition*, 30, 247-255.
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R., & Farrow, D. (2016). Scaling the equipment and play area in children's sport to improve motor skill acquisition: A systematic review. *Sports Medicine*, 46(6), 829-843.
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R. S., & Farrow, D. (2016). Scaling Tennis Racquets During PE in Primary School to Enhance Motor Skill Acquisition. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(4), 414-420.

- Farrow, D., Buszard, T., Reid, M., & Masters, R. (2016). Using Modification to Generate Emergent Performance (and Learning?) in Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(sup1), S21-S22.
- Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 723-732.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. A. (2016). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 1-7. doi:10.1080/02640414.2016.1261179
- Gagen, L. M., Haywood, K. M., & Spaner, S. D. (2005). Predicting the scale of tennis rackets for optimal striking from body dimensions. *Pediatric Exercise Science*, 17(2), 190-200.
- Hammond, J., & Smith, C. (2006). Low compression tennis balls and skill development. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(4), 575-581.
- Kachel, K., Buszard, T., & Reid, M. (2015). The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of sports sciences*, 33(3), 320-326.
- Larson, E. J., & Guggenheimer, J. D. (2013). The effects of scaling tennis equipment on the forehand groundstroke performance of children. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), 323-331.
- Limpens, V., Buszard, T., Shoemaker, E., Savelsbergh, G., & Reid, M. (unpublished). Scaling constraints in junior tennis: The influence of net height on skilled players' matchplay performance.
- Masters, R. S. W., & Poolton, J. M. (2012). Advances in implicit motor learning. In N. J. Hodges, & A. M. Williams (Eds.). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*, 2nd ed., (pp. 59-75). London, UK: Routledge.
- Maxwell, J. P., Masters, R. S. W., Kerr, E., & Weedon, E. (2001). The implicit benefit of learning without errors. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 54(4), 1049-1068.
- Timmerman, E., De Water, J., Kachel, K., Reid, M., Farrow, D., & Savelsbergh, G. (2015). The effect of equipment scaling on children's sport performance: the case for tennis. *Journal of sports sciences*, 33(10), 1093-1100.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

La importancia del material adaptado en la iniciación al tenis: Desarrollo del Tennis Play and Stay en España

David Sanz (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 8 - 9
RESUMEN

En el presente artículo exponemos la importancia de utilizar el material adecuado en los procesos de iniciación al tenis especialmente, a través del material adaptado (pelotas, raquetas y tamaño de las pistas) y mediante metodologías basadas en enfoques exploratorios, que permitan la búsqueda de soluciones a los problemas que se plantean sin que el técnico los resuelva directamente. Desde la Real Federación Española de Tenis, considerábamos muy importante intervenir en los procesos de iniciación y, tanto a nivel metodológico, mediante los cursos de formación de formadores, como a nivel de desarrollo deportivo, con unas limitaciones en los formatos de competición, hemos realizado una serie de propuestas que confiamos puedan ayudar al desarrollo del tenis y a que las experiencias en la iniciación sean más gratificantes y saludables para nuestros jugadores.

Palabras clave: Plan de desarrollo, Play & Stay, material adaptado, adquisición habilidades.

Artículo recibido: 12 Feb 2017

Correo electrónico: david.sanz@rfet.es

Artículo aceptado: 17 Abr 2017

INTRODUCCIÓN

Desarrollo del Play & Stay en España

En España, haciéndonos eco de las tendencias metodológicas y de los beneficios que supone la adecuación del material a las diferentes etapas de aprendizaje, comenzamos a desarrollar y promocionar el uso de este escalado de material progresivamente.

En nuestro caso, las primeras iniciativas desde la Real Federación Española de Tenis (RFET) fueron a través del Departamento de Formación de Entrenadores, que diseñaron un curso monográfico de minitenis, enfocado en la metodología basada en el juego a través del uso de los materiales adecuados, pero además, ante las reticencias al cambio en algunas Escuelas de Tenis, decidimos poder argumentar estos beneficios a través de un Proyecto de Investigación que comenzó en el 2012. En este sentido, tras realizar diferentes proyectos piloto, con jugadores de tenis con edades comprendidas entre los 5 y los 10 años, decidimos plantear un proyecto nacional con una muestra que pudiese ser representativa y que, además, no estuviese sesgada por la metodología de entrenamiento que desarrollaran en su club. Para ello seleccionamos una muestra de 100 jugadores de tenis, todos ellos menores de 10 años y con una distribución geográfica importante, ya que se seleccionaron cuatro Comunidades Autónomas diferentes para el estudio.

Los objetivos de este estudio se centraron en tres:

- Comparar la metodología tradicional con la metodología alternativa
- Valorar los efectos de la práctica Play & Stay (material adaptado) con alumnos de iniciación
- Elaborar una propuesta metodológica de intervención



De esta forma, los jugadores, en cada una de las 4 zonas geográficas, se distribuyeron en 2 grupos de intervención (7-8 años con bola y pista naranja y 9-10 años con bola y pista verde) y 2 grupos control (7-8 años y 9-10 años, con la pista convencional y bola amarilla), realizando un trabajo durante 3 meses y el planteamiento de la investigación fue con un diseño de Test-Retest, tras un proceso de intervención.

En la evaluación inicial y final, valoramos tanto la técnica como la táctica durante el juego. Las variables técnicas a través de la hoja de evaluación diseñada "ad-hoc", centrándonos en los golpes de fondo y de servicio y analizando los mismos en situación cerrada, mediante lanzamiento de pelota por parte del entrenador, en los que se valoraba la eficacia y la eficiencia de los golpes, de forma indirecta, mediante análisis de video.

Las variables tácticas y de toma de decisiones, fueron estudiadas en una situación de intercambio controlado con el entrenador, valorando la consistencia, control de la dirección, profundidad y altura de los golpes, utilizando la pelota adaptada y luego la pelota convencional. Mediante análisis observacional a través de las grabaciones de vídeo comprobábamos la duración de los intercambios así como las variables tácticas mencionadas anteriormente.

En el proceso de intervención, los jugadores tenían dos sesiones semanales y al cabo de 20 sesiones, volvíamos a evaluar para comparar con la evaluación inicial. Las sesiones durante el proceso fueron pautadas, de forma que todos trabajaron con la misma estructura, objetivos y contenidos en la sesión, así como los tiempos de trabajo de cada ejercicio, tanto para el grupo control como para el grupo experimental, pero cada uno con el material que le correspondía, es decir, con o sin escalado.

Además del test de control técnico y táctico se les pasaba un test de satisfacción (eficacia percibida).

Los resultados preliminares confirmaron nuestras hipótesis, de forma, que tal y como se había detectado en estudios previos, pudimos comprobar mejoras en los grupos experimentales respecto a la ejecución técnica (mecánica del gesto), pero sobre todo por cuanto se refiere a la acción táctica en situación de intercambio, con un mayor número de golpes antes de producirse el fallo y, lógicamente, esto tuvo una incidencia en la eficacia percibida. Por lo tanto, decidimos desde la RFET iniciar una campaña de acciones centrándonos en impulsar un modelo metodológico que favorezca el aprendizaje en las primeras etapas y, en donde el material empleado, será una pieza clave a tener en cuenta.

ACCIONES Y PUESTA EN PRÁCTICA

Las actividades que se están realizando desde la RFET en la puesta en práctica del Play & Stay las podemos resumir en:

- Formación de formadores
- Actividades de difusión y promoción
- Desarrollo del Plan de Desarrollo del Jugador a Largo Plazo (PDJLP)
- Competition

Se puede acceder a más información en el enlace siguiente:

(http://www.rfet.es/noticias/det/Cambios_en_la_clasificacion_nacional_para_infantiles_alevines_y_benjamins_a_partir_del_1_de_enero_de_2018/7941.html)

OTRAS APLICACIONES PRÁCTICAS

Con determinadas poblaciones, el empleo de este material puede ser, sin lugar a dudas, una gran ayuda y recursos metodológico. Nos referimos a la población adulta y a las poblaciones especiales, es decir, aquellas que para la práctica necesitan algún tipo de adaptación, como por ejemplo las personas con discapacidad, así como otro tipo de afectaciones como trasplantados, enfermedades metabólicas, etc.

Los recursos que nos proporcionan estos materiales hacen que la práctica realmente permita conseguir los objetivos que se persiguen en este entorno recreativo, un medio para poder hacer ejercicio de forma saludable (Torralba, Braz, & Rubio, 2014), con una exigencia y compromiso físico controlado y a través de un aprendizaje progresivo de las habilidades que exige el tenis. Además de cubrir otros aspectos como la independencia funcional (Gil, 2011) y la motivación que supone la práctica como medio de integración e inclusión social (Gutiérrez & Caus, 2006).

Algunas consideraciones a tener en cuenta con estas poblaciones, respecto al empleo del material adaptado:

Tenis en silla de ruedas

Algunos estudios, como los desarrollados por Sindall et al. (2014) nos muestran los beneficios del empleo de este material especialmente en las primeras etapas del aprendizaje de la modalidad deportiva del tenis en silla. Como sugerencia, el hecho de que en el tenis en silla de ruedas la pelota pueda botar dos veces, condiciona de alguna forma que el segundo bote, con pelotas de baja presión, especialmente la roja y naranja, el segundo bote sea demasiado bajo, lo cual dificulta en gran medida, si hablamos de lesionados medulares, la zona de impacto con la raqueta. Por esta razón sugerimos trabajar con pelota verde, aunque las medidas del campo correspondan a la naranja o incluso a la roja, de forma que el segundo bote siga teniendo un rebote contra el suelo suficiente para permitir un impacto cercano a la altura de la cadera.

Trastornos del desarrollo

Contamos con una diversidad muy amplia en relación a los diferentes tipos de trastornos del desarrollo, lo que supone que tengamos que conocer específicamente las características que comprometen a los jugadores para poder realizar las adaptaciones pertinentes. Partiendo de los aspectos metodológicos a tener en cuenta en la enseñanza a personas con algún tipo de discapacidad del desarrollo (Sanz & Reina, 2012) coincidimos que el hecho de posibilitar un material que aporte más tiempo para poder reaccionar y emitir una respuesta va a suponer un claro beneficio en el proceso de toma de decisiones que con estas afectaciones se verá comprometido.

Trasplantados y afecciones cardíacas

Contamos con la experiencia en España de un grupo de investigación de la Universidad de Extremadura que ya han presentado diferentes trabajos mediante protocolos de actuación con modificaciones de la situación real (empleo de los dos botes), posibilidad de utilizar pelota verde para los intercambios..., en las que se prescribe la práctica de sesiones de tenis, lógicamente con el control que requiere desde el punto de vista del compromiso fisiológico del sujeto las acciones a desarrollar, como actividad física en el marco de la rehabilitación cardíaca. (Fuentes et al. 2010, 2013), por lo que podemos señalar que el uso de material adaptado en poblaciones con afección cardíaca puede ser un medio muy eficaz para controlar la intensidad de la actividad y mantener los rangos de exigencia y compromiso fisiológico dentro de los parámetros recomendados por los cardiólogos.

CONCLUSIÓN

La práctica con materiales adaptados a los deportistas, fundamentalmente en las primeras etapas del aprendizaje favorece los procesos de aprendizaje y permite que la práctica pueda desarrollarse en entornos más similares a los que exige el tenis, con situaciones de intercambio en colaboración y oposición. De hecho, el material adaptado se propone especialmente para el desarrollo de métodos más abiertos y adaptados a los deportistas, basados en el juego para conseguir los objetivos tanto técnicos como tácticos. En esta línea, el trabajo que presentaron Ishihara et al. (2017), mostraba comparando un modelo de aprendizaje basado en el juego y otro modelo basado en el entrenamiento clásico de la técnica por repetición, que en el primer caso el tiempo de inactividad fue menor, así como el tiempo de recogida de pelotas, y de igual forma, fue mayor el tiempo invertido en los juegos aplicados al tenis, así como el tiempo de intercambio, por lo tanto, abogamos por el empleo del material adaptado y el empleo de metodologías fundamentadas en la práctica a través del juego que promuevan el aprendizaje implícito de los practicantes y, en esta línea, se están planteando los modelos de desarrollo de jugadores en las primeras etapas en España desde la RFET.

REFERENCIAS

- Fuentes García, J.P.; Gómez Barrado, J.; Barca Durán, J.; Díaz Casasola, C.; Martín Castellanos, A. y Abelló Giraldo, V.M. (2009). Programa de rehabilitación cardíaca mediante un entrenamiento de tenis adaptado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 9 (36) pp. 454-465.
- Fuentes, J.P., Giraldo, V., Barrado, J., Casasola, C. (2013). Tennis Training Sessions as a Rehabilitation Instrument for Patients after Acute Myocardial Infarction. *Journal of Sports Science and Medicine* 12, 316-322.
- Gil, A. M. (2011). Avances en la investigación del deporte para personas con discapacidad. *Archivos de medicina del deporte*, 143(28), 165-167.
- Gutiérrez, M., & Caus, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(2), 49-64.
- Ishihara, T., Sugawara, S., Matsuda, Y, Mizuno, M. (2017). The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6-12 year old children. *Neuroscience Letters*, 642, 97-101.
- Sanz, D. y Reina, R. (2012). Fundamentos y bases metodológicas de las actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. Barcelona: Paidotribo. 150p. Berlín: ICSSPE-IPC.
- Sindall, P., Lenton, J.P., Malone, L., Douglas, S., Cooper, S.A., Hiremath, S., Tolfrey, K., Goosey-Tolfrey, V. (2014). Effect of low compression balls on wheelchair tennis match-play. *Int. Journal of Sports Medicine*. 35: 424-431.
- Torralba, M. Á., Braz, M., & Rubio, M. J. (2014). La motivación en el deporte adaptado. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 27-40.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Estados Unidos: ¡Hacer crecer el tenis, modificándolo!

Karl Davies (EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 10 - 12

RESUMEN

Desde el inicio de la campaña Play and Stay de la ITF en 2007 y desde el cambio de las Reglas de Tenis en 2012 para facilitar el entrenamiento y la competición en todo el mundo, la Asociación de Tenis de los Estados Unidos ha apoyado y promocionado estos cambios para mejorar el desarrollo y atraer y mantener a más jóvenes al juego de tenis. Para facilitar este desarrollo, desde el punto de vista de la programación, se empleó una visión más exhaustiva que incluyó las áreas siguientes: formación de entrenadores, entrenamiento, competición individual y por equipos, e instalaciones.

Palabras clave: tennis rules, projects, goals, education

Correo electrónico: karl.davies@usta.com

Artículo recibido: 20 Dic 2016

Artículo aceptado: 21 May 2017

INTRODUCCIÓN

La misión de la Asociación de Tenis de los Estados Unidos, (USTA), es promover y desarrollar el deporte del tenis. Cuando nos encontramos ante este tipo de cambios, es decisión de la USTA tomar decisiones sobre el tenis, cumpliendo con la constitución, propósito y misión de la USTA (Hainline, 2012). Las Reglas de Tenis cambian muy excepcionalmente. Las Reglas de Tenis de la ITF cambiaron recién por quinta vez en la historia del juego, en 2012. Este cambio indica que las competiciones para menores de 10 años sólo se pueden jugar utilizando la pelota de etapa 3 (roja), etapa 2 (naranja) o etapa 1, (verde), y se podría utilizar una cancha más pequeña con métodos de puntaje de corta duración. La USTA decidió adoptar y fomentar un cambio de reglas que apoya los beneficios potenciales de la participación en el tenis, el desarrollo de los jugadores, y la promoción de la salud y del bienestar mediante el tenis (Schultz, 2012).

Los profesionales de la enseñanza y los entrenadores que aprenden a jugar al tenis usan estas pelotas más lentas y las raquetas más pequeñas desde hace años. En gran cantidad de casos, el material adaptado se usó como herramienta para que los tenistas iniciantes juveniles pudieran aprender las técnicas y las habilidades de golpeo básicas (Anderson, 2007).

El primer programa de material adaptado lanzado por la USTA fue Quickstart, un proyecto conjunto entre las divisiones de Desarrollo de jugadores y Comunidad de tenis. Los objetivos del proyecto eran:

1. Aumentar el número de jugadores de tenis iniciantes desde la edad de 5 años.
2. Aumentar la retención de jugadores de 5 a 10 años y más.
3. Mejorar el desarrollo técnico, táctico y físico de los jugadores de 5 a 10 años.

La USTA estudió otros programas de éxito en el mundo, y decidió que la forma de introducir el uso del material adaptado debía ser diferente. Había que investigar cada una de las oportunidades de juego disponibles para los niños. Estas oportunidades de juego incluían el juego informal, las prácticas por equipo y la competición individual y por equipos. El programa de juego modificado debería incluir a todos los niños que están comenzando o ya están en el tenis.

Durante el verano y el otoño de 2006, se iniciaron 26 programas piloto, involucrando a profesionales de la enseñanza, entrenadores de parques, clubes, campamentos, y colegios, probando seis especificaciones de edades, longitud y ancho de cancha, tamaño de la pelota, peso y bote, longitud de la raqueta, peso y tamaño de la empuñadura, altura de la red y sistemas de puntaje.

Una vez terminados los programas piloto, los proveedores debieron proporcionar la retroalimentación sobre su experiencia

con el material modificado. Los resultados fueron muy positivos. La retroalimentación de los proveedores piloto mostró que los jugadores jugaban al tenis con poca instrucción formal, y competían y se divertían. Los niños tenían éxito jugando sin pasar por el tradicional modelo de aprendizaje de todos los golpes y de las tácticas antes de empezar a jugar (Anderson, 2007).

Además, se pidió retroalimentación a los padres de los jugadores participantes del programa piloto. Esta retroalimentación demostró que el juego les había parecido divertido y dinámico, y no reglamentado ni aburrido. Los entrenadores también expresaron una retroalimentación positiva, afirmando que sentían que los niños tenían más éxito con el juego modificado, y podían desarrollarse técnica y tácticamente (Anderson, 2007).

En el inicio oficial del programa Play and Stay, en el Abierto de los Estados Unidos de 2007, con Quickstart de la USTA, la retroalimentación expresó que este programa podría tener un enorme impacto en el tenis del país haciendo que los niños jueguen más pronto, mejorando más rápidamente tanto técnica como tácticamente, y permitiendo que estén más activos y energizados mientras juegan al tenis.



Figura 1. La evolución de los programas de tenis infantiles de la USTA.

En febrero de 2012, la USTA celebró el Simposio de Tenis Juvenil USTA en conjunto con el Instituto Nacional para la Salud y la Seguridad del Deporte de la Juventud (NYSHISI, por sus siglas en inglés). Debido a la falta de un plan científico para mejor introducir correctamente el programa a los menores de 10 años en los Estados Unidos, el propósito de este Simposio fue crear un programa para el desarrollo, entrenamiento y competición de jugadores menores de 10 años, y la transición a la categoría menores de 12 años. El propósito del NYSHISI era avanzar en su objetivo de demostrar el valor de la participación infantil en los deportes, también teniendo en cuenta la cantidad de riesgos de lesiones repetidas y burnout, en los casos

de especialización temprana y forzada, y la profesionalización del deporte juvenil (Bergeron, 2012). El primer desafío incluido en la agenda del Simposio consistió en comprender que los niños no son pequeños adultos, por ende, hace falta un mayor estudio sobre sus características físicas, psicológicas, cognitivas, fisiológicas y sociales. Si no se tienen en cuenta estos factores, la estructura del programa de entrenamiento y competición podría perder su marca (Hainline, 2012). Otro tema tratado fue el desafío que implica, no solamente para el tenis, sino para otros deportes también, lograr cohesión entre el entrenamiento y la competición para los jóvenes atletas (Hainline, 2012). Otro interés particular, que también apareció en la agenda del Simposio, fue la necesidad de hablar sobre el desarrollo del carácter como componente clave para la formación de los jugadores. Otro punto comentado fueron los muchos mitos asociados con la el entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento de los niños. Si bien las ventajas que puede ganar un niño con el entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento tiene limitaciones, y existe un riesgo inherente de sobre-entrenamiento, es evidente la importancia que tiene el desarrollo de las habilidades para la formación atlética de los niños (Schultz, 2012).

Desde el inicio de los conceptos Play and Stay, inicialmente Quickstart, y más recientemente, el tenis para menores de 10 años, y gracias al ímpetu del simposio celebrado en 2012, la USTA utiliza los siguientes programas para iniciar y mantener a más niños menores de 10 años en el deporte del tenis.

Formación de entrenadores

Comenzando con el Workshop para Entrenadores de Jugadores Aficionados, y luego con el Workshop para Entrenadores de Tenistas Juveniles, que comenzó en 2014, el propósito ha sido informar a la mayor cantidad posible de personas de los fundamentos del entrenamiento para menores de 10 años. El Seminario para Entrenadores de Tenistas Juveniles fue la primera de dos etapas de certificación en entrenamiento para menores de 10 años, en los Estados Unidos.

El Seminario incluye seis módulos de formación en línea y un Seminario presencial de 3,5 horas. Este último, de 3,5 horas, se ha cambiado por un curso en línea de 1,5 hora. Tras estos Seminarios introductorios para menores de 10 años, si el participante desea información extra, y una certificación, tomará entonces un curso, ya sea con la PTR (Professional Tennis Registry), o con la USPTA (Asociación de Tenis de los Estados Unidos), o con ambos. Estos talleres introductorios llegaron a más de 11.000 entrenadores y siguen aún involucrando a más entrenadores.

Programa para escuelas

El programa para Escuelas de la USTA es de alcance nacional y trata de facilitar la exposición al tenis en las escuelas, ofreciendo actividades de etapa pelota roja con los profesores de educación física, durante sus clases. Se proporciona entrenamiento y planes para clases por medio de un taller de 3 horas para los maestros.

Como una progresión, tras el programa de Educación física para tenis, se formaron clubes de tenis para niños, con el fin de darles la oportunidad de probar el tenis en un entorno seguro, de contención y extracurricular.

Tenis junior por equipos

Tenis Junior por Equipos (JTT, sus siglas en inglés) es un programa nacional que intenta atraer a los jóvenes a competiciones por equipos. Además de ser divertido y una gran manera de hacer ejercicio, JTT es un medio competitivo, basado en los niveles, que fomenta el crecimiento individual, social y de las habilidades para la vida. Se compete en etapas de juego roja, naranja y verde, para los jugadores menores de 10 años. En algunas áreas, la etapa verde incluye a los jugadores menores de 12 años.



Torneos (progresión juvenil)

La progresión juvenil se diseñó para ayudar a los jugadores a mejorar sus fundamentos y aprovechar al máximo su experiencia en el tenis desde los niveles iniciales. El sistema de la progresión juvenil recompensa a los niños por la competición, y les inspira para que jueguen más. La misión es evidenciar cada nivel, compilando una colección de 20 estrellas y/ o trofeos virtuales por la participación. Cada sección de la USTA ofrecía una alternativa de cuatro opciones sobre cómo progresar de la etapa de pelota naranja a la verde y luego al juego con la pelota amarilla. En las etapas naranja y verde, los jugadores tienen la oportunidad de jugar competiciones individuales y por equipo, y les dan la posibilidad de ganar estrellas de participación, que hacen progresar a los jugadores entre las etapas. El propósito de la Progresión Juvenil era dirigirse más al entorno actual de los niños, por medio de un sistema lúdico.

Campamentos de desarrollo temprano

Los Campamentos de Desarrollo Temprano de etapas naranja y verde son el inicio del sendero Team USA diseñado para proporcionar oportunidades de entrenamiento extra a los tenistas menores de 10 años, en cada lugar de los Estados Unidos. Los Campamentos enfatizan las bases y el desarrollo atlético general. Los atletas invitados a estos campamentos tienen acceso a un aprendizaje divertido y formativo, mientras trabajan sus habilidades. Los jugadores seleccionados participarían también en los Eventos de Progresión Juvenil (torneos autorizados y JTT). Hay tres partes de Pelota Naranja y Verde, cada una incluye una presentación a los padres, un tema de habilidades mentales, y un formulario de retroalimentación jugador/ entrenador, incluido en el seguimiento del entrenador y la familia de cada participante.

Instalaciones

Para fomentar la mayor presencia del juego con material adaptado en distintas instalaciones en los EEUU, la USTA también ofrece becas para marcar líneas y lograr canchas de 36/ 60 pies. Esta idea de las líneas no fue bien aceptada por los jugadores adultos quienes pensaban que perturbarían la visibilidad para su juego. La financiación variaría entre el 50-100% del costo de la instalación de las líneas. Hasta el presente, más de 20.000 canchas rojas y naranja se han beneficiado con esta beca.

CONCLUSIÓN

Como país de Grand Slam, el desarrollo del tenis, y la formación de la próxima generación de tenistas profesionales de altísimo nivel solo ocurrirá como consecuencia de atraer y mantener a más jóvenes en el juego de tenis. Se probó que el material adaptado logra el éxito del jugador, desde la primera vez en cancha, y le ayuda a aprender los fundamentos adecuados, técnica y tácticamente. La USTA, en su avance, continuará utilizando el concepto Play and Stay para mejorar y perfeccionar la programación para la juventud de los Estados Unidos.

REFERENCIAS

- Anderson, K.A. (2007). United States Tennis Association Project 36/60. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 42, pg. 17.
- Bergerson, M. (2012). National Youth Sport Health and Safety Issues Perspectives. Presented at USTA Youth Tennis Symposium, Tampa, FL.
- Hainline, B (2012). Positioning Youth Tennis For Success. White Plains, New York: USTA.
- Schultz, S. (2012). The USTA 10 and Under Project: Broad Objectives. Presented at USTA Youth Tennis Symposium, Tampa, FL.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  **iCoach**

Beneficios de los principios de Tennis Play and Stay en el desarrollo físico de los tenistas jóvenes

Fernando Vilches (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 13 - 14

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo analizar las ventajas que brindan los principios del Play and Stay en el desarrollo físico de los jóvenes tenistas. Los años iniciales del niño incorporado al deporte son muy importantes ya que permiten desarrollar la base motora que luego le otorgará importantes beneficios en su posterior desarrollo.

Palabras clave: Play and Stay, desarrollo motor, aprendizaje significativo, método integral.

Artículo recibido: 19 Dic 2016

Correo electrónico: fervilches@hotmail.com

Artículo aceptado: 20 Mar 2017

INTRODUCCIÓN

El tenis es un deporte complejo que requiere coordinación, percepción, toma de decisiones y habilidades específicas. Si pensamos en el grupo de niños menores de 10 años debemos considerar que se dan en ellos una serie de procesos físicos que afectan directamente a lo que el niño es capaz de hacer. Es fundamental que el entrenador entienda que los procesos de crecimiento y maduración del niño pueden limitar la capacidad que tiene para realizar una tarea. Durante muchos años la presentación de las actividades a los niños era similar a la de un adulto sin tener en cuenta su crecimiento y maduración.

Por suerte la introducción del Play and Stay permite que los alumnos puedan experimentar un proceso de aprendizaje adaptado a las necesidades psicomotoras del niño, desarrollando un aprendizaje más significativo.

Entre los beneficios más importantes podemos destacar los siguientes puntos clave:

Crea un entorno positivo para el aprendizaje favoreciendo el ajuste perceptivo motriz:

Desde el punto de vista motor el niño se encuentra en un proceso de continuo crecimiento atravesando un periódico ajuste perceptivo motriz en función del espacio, del tiempo y en relación a los objetos (Pelota y Raqueta). La adaptación de estos ejes en la progresión de los ejercicios ayudará al niño a mantener un reto óptimo en las actividades que realiza, permitiendo atravesar cada etapa con el grado de dificultad adecuada.

Los principales ejes motrices que permiten un ajuste adecuado son:

- El propio cuerpo
- El espacio
- El tiempo
- Objeto pelota
- Objeto raqueta



A raíz de lo mencionado anteriormente es fundamental que el profesor identifique el grado de complejidad adecuado en cada eje para favorecer un desarrollo armónico y progresivo. Diseñar canchas creativas con un gran número de situaciones problema a resolver será crucial para el dominio futuro de situaciones complejas.

Permite el desarrollo de las habilidades motoras básicas:

Todos los que trabajamos alguna vez con jóvenes tenistas hemos hecho hincapié en el tema de la habilidad de nuestros jugadores. Cuantos mayores sean las experiencias motrices de los niños mayores serán las posibilidades de este mismo para el aprendizaje de habilidades específicas.

Incluir actividades que desarrollen habilidades motoras como el correr, lanzar, enviar o recibir le permitirán al niño ampliar las herramientas motrices con las que en un futuro podrá resolver situaciones problema con éxito.

Una estructuración armónica y organizada del esquema corporal y de las habilidades motoras básicas en diversas situaciones y con grados de dificultades crecientes influye radicalmente en el proceso de movimiento y ejecución de los golpes.

Es muy importante que el profesor identifique que el niño pasará por distintos estados de aprendizaje de dichas habilidades:

- Estadio temprano: El niño parece no dominar el ejercicio, suelen observarse un gran número de errores (el error forma parte del aprendizaje)
- Estadio refinado: El niño presenta un nivel básico de dominio de la habilidad y puede lograr el éxito en algunas oportunidades (dar tiempo de práctica es muy importante en este estadio)
- Estadio fluido: El niño realiza automáticamente la habilidad ampliando su repertorio de ejecución (la clave de este estadio es generar cierta inestabilidad aumentando el grado de dificultad, generando nuevos aprendizajes)

Favorece la incorporación de movimientos específicos poco utilizados en la vida cotidiana

Hay una tendencia a preocuparse porque el niño maneje rápidamente la raqueta centrando la atención en la misma y no en los movimientos que produce el cuerpo para moverla. Es muy importante que el niño tenga un buen manejo de su cuerpo y de los movimientos ya que "es el cuerpo el que mueve la raqueta" y no en sentido inverso.

Hay un gran repertorio de movimientos específicos que requieren un gran control corporal en el tenis y que el niño a edades tempranas no suele utilizarlos en acciones de la vida cotidiana.

Un ejemplo de dichos movimientos específicos podría ser:

- Realizar dos movimientos opuestos para una misma acción con el tren inferior y con el tren superior (Ej: Tren inferior



ejecuta los desplazamientos mientras que el tren superior gira y rota hacia atrás para producir el golpe en un Drive)

- Realizar acciones en un eje distal al centro de gravedad por encima de la cabeza (Ej: Saque – smash)
- Utilizar de manera coordinada ambos brazos para una misma acción (Ej: Revés a dos manos)
- Utilizar el brazo no dominante para realizar una acción que requiere precisión (Ej: lanzamiento en el saque)

La estimulación previa de estos movimientos a través de juegos, actividades o ejercicios beneficiará en gran medida al futuro aprendizaje de la técnica. Un espacio adaptado de Play Tennis a través de la adaptación de las canchas y las pelotas será el medio ideal para potenciar estas prácticas motoras.

Es el ámbito ideal para potenciar el desarrollo de las capacidades coordinativas:

La coordinación motriz cumple un rol fundamental en estas etapas del aprendizaje ya que podríamos considerarla como una capacidad integradora de todas las áreas y que en este estadio se constituye dentro de un periodo muy sensible para su desarrollo. Es decir la coordinación actúa como nexo entre todos los elementos que intervienen en un movimiento, integra lo perceptivo, el proceso de toma de decisiones y lo motor.

Potenciar cada una de estas capacidades permitirá al niño resolver situaciones motrices con cierto grado de complejidad y con aciertos en la toma de decisiones.

El desarrollo de la coordinación le permite al niño entre otras cosas:

- Desarrollar la memoria motriz.
- Favorecer a la creatividad.
- Asimilar nuevos patrones de movimiento.
- Fundamentar el aprendizaje de aspectos técnicos.
- Predisposición cognitiva para el aprendizaje.
- Economizar el esfuerzo.
- Mejorar la atención.

Una vez que el niño va formando este “archivo” de movimientos, es solo cuestión de empezar a combinarlos.

Invertir tiempo en el desarrollo del sentido del equilibrio, el tono muscular apropiado para una buena postura, la propiocepción y la sensibilidad de su cuerpo antes situaciones nuevas o ante pelotas en movimiento, permitirán el crecimiento de un deportista más completo que sea capaz de adaptarse a situaciones inestables e imprevistas muy frecuentes en el tenis moderno.

El jugador que adquiere el hábito de movimientos coordinados a edades tempranas podrá en un futuro continuar trabajando su coordinación y agregando dificultades a medida que desarrolla aptitudes nuevas. Podrá así realizar estas acciones más rápidas

(velocidad), durante tiempos más prolongados (resistencia) y con mayor fuerza.

Hacia un concepto integrador:

Cada uno de los aspectos mencionados anteriormente favorece al desarrollo de un deportista completo. El escenario en el que se llevan a cabo las clases de Play and Stay son el mejor ámbito para poder implementar la idea de un método integral de las áreas en las que la técnica, la táctica, lo motor y lo cognitivo integren una misma sesión en función de objetivos determinados.

Dentro de este concepto integrador no podemos dejar de incluir el aprendizaje y la práctica de otros deportes.

Entre las ventajas más importantes de la inclusión de otros deportes o actividades que incluyan problemáticas propias podemos considerar:

- Favorecen al desarrollo físico en general, la capacidad de adquirir una habilidad, coordinación, movilidad y desarrollo de los sentidos.
- Resolver situaciones problemáticas propias de otros deportes desarrolla una notable mejoría en el proceso de resolución de problemas y toma de decisiones.
- Genera motivación en los niños y permite compartir con otros la sensación de equipo, pertenecer a un grupo, identificarse y ser solidario dentro de un deporte individual.

CONCLUSIÓN

El sistema de enseñanza a través del Play & Stay es sin dudas el mejor escenario para el desarrollo de aquellas habilidades que formarán parte de la base motora del niño y que le permitirán resolver las situaciones que se le presenten con éxito en el deporte.

Saber “que” y “como” responder, en deportes como el tenis que requieren gran velocidad de reacción, ejecución técnica de precisión y gran variabilidad en la toma de decisiones son razones más que suficientes para apoyar nuevos planteamientos metodológicos que pongan en práctica todos los conceptos citados en el presente artículo.

REFERENCIAS

Anton, J. y col. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Colección Uniesport. Cádiz.

Apuntes de la (2000) Cátedra Educación Física Infantil Profesorado de Educación Física F.W. Dickens INEF Nro. 2

Bariles Reynoso. (2008) El Tenis y la coordinación motriz. Gráficamente Ediciones.

Bompa. T.O. (2000) Total Training four Young champions. Champaign, IL: Human Kinetics.

Crespo, M. y Miley, D. (1998). Advanced Coaches manual. Federación Internacional de Tenis.

Crespo, M., y Reid, M. (2009). Entrenamiento de Tenistas Inicantes e intermedios: Manual del programa de formación de entrenadores de la ITF. ITF. International Tennis Federation.

Forti, L. (1992). La formación del tenista completo. Editorial Paidós.

Giraldes, M. (1998). La gimnasia Formativa en la Niñez y Adolescencia. Editorial Stadium. Giraldes, M. (1998). Buenos Aires Giraldes, M. (2000). Didáctica de una cultura de lo corporal. Editorial del autor.

Le Boulch, J. (1981) La educación del movimiento en la edad escolar. Paidós Ibérica.

Reid, M, Quinn, A, Crespo, M, (2003). Fuerza y Condición Física para Tenis ITF, London.

Segal, F. (1996). Sistema Analítico Formativo.

CONTENIDO ITF TENNIS ICoACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

La participación femenina en el tenis: She rallies y Girl Power Camps

Julie Gordon (GBR), Judy Murray (GBR) y Emma Doyle (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 15 - 17

RESUMEN

Está ampliamente aceptado que en cuanto las niñas llegan a la pubertad, su participación deportiva declina rápidamente. Este artículo intenta resumir la literatura que explora los factores psicológicos relacionados con el éxito, y destacar dos iniciativas que se están llevando a cabo para atraer, comprometer y mantener a más mujeres en el tenis. Concluye con la evaluación de estas iniciativas dentro del contexto de la teoría del liderazgo transformacional, que puede ofrecer valiosa información, no solamente para el tenis, sino para el deporte en general.

Palabras clave: Niñas, participación, teoría del liderazgo transformacional, tenis

Artículo recibido: 15 Feb 2017

Correo electrónico: juliegtennis@me.com

Artículo aceptado: 24 May 2017

INTRODUCCIÓN

Parte Uno - Antecedentes

Gran cantidad de datos demuestran que a medida que las niñas se acercan a la adolescencia, se reduce su participación deportiva (Nader, Bradley, Houts, McRitchie, y O'Brien, 2008). Dado que la actividad física y la participación deportiva son esenciales para la salud y el bienestar, aumentar la participación femenina en la actividad física se considera una prioridad nacional e internacional (Davies, Burns, Jewell, y McBride, 2011; Organización Mundial de la Salud, 2006).

La campaña "Esta niña puede", desarrollada por Sport England, y diseñada para aumentar la participación femenina y la actividad física en el deporte, ha sido evaluada en un informe llamado "Ir a donde están las mujeres" (Sport England (2015). Este documento proporciona puntos de vista específicos sobre la efectividad de varias iniciativas para comprometer a niñas y mujeres en el deporte y la actividad física. Recomienda que las intervenciones consideren la necesidad de inspirar confianza, el uso de modelos de rol adecuados y el apoyo social, celebrando los logros regularmente y con sinceridad (Reading y cols., 2014).

En general, existe poca evidencia sobre las intervenciones efectivas para aumentar la participación femenina en el deporte per se (Priest, Armstrong, Doyle, y Waters, 2008). Sin embargo, hay evidencia sobre la efectividad de las intervenciones a la hora de aumentar la actividad física de las niñas, destacando los factores psicológicos clave que deben sustentar una intervención orientada a la mayor participación de las niñas en el deporte. Un meta-análisis reciente de la efectividad de las acciones para aumentar la actividad física entre niñas adolescentes (Biddle, Braithwaite, y Pearson, 2014) encontró que las intervenciones teóricas, en los colegios, solamente de niñas, utilizaban estrategias multi-componente, y eran más efectivas. Las estrategias "multi-componente" son aquellas que

incorporan, por ejemplo, a los colegios más la comunidad, más la familia, y añaden un elemento de apoyo social (Biddle y cols., 2014; Inchley, Mitchell, y Currie, 2012).

Resumiendo, a partir de la literatura sobre las niñas y la actividad física, surgen varios factores clave. Parecen sugerir que la intervención efectiva debe:

- inspirar confianza
- utilizar una estrategia multi-componente
- proporcionar un entorno de apoyo
- proporcionar oportunidades fundamentalmente locales
- estar sustentada por la teoría
- ser de sexo único
- incorporar el uso de modelos de rol adecuados



Debido a los múltiples factores que se deben tener en cuenta, se afirma que la Teoría de Liderazgo Transformacional (TLT), puede brindar un marco apropiado para evaluar las intervenciones e aumentar la participación femenina en el tenis. Partiendo de la psicología organizacional y del trabajo de Bernard Bass, se conceptualizó como una suerte de liderazgo, según el cual los seguidores son inspirados y empoderados para lograr más de lo que esperaban, debido a las conductas del líder (Bass, 1990). En la literatura de la psicología del deporte, el liderazgo transformacional demostró ser efectivo en varios deportes y contextos (Callow, Smith, Hardy, Arthur y Hardy, 2009; Price y Weiss, 2013; Smith, Arthur, Hardy, Callow, y Williams, 2013).



Además, utilizar la teoría TLT para evaluar las estrategias de participación efectiva e informar sobre las futuras, sería particularmente pertinente para las mujeres en el deporte. En un estudio reciente que explora la naturaleza de las conductas TLT exhibidas por los entrenadores que trabajan con atletas mujeres, surgieron cuatro temas asociados con las conductas TLT: afecto, motivación, enseñanza de lecciones de vida, y confianza (Newland, Newton, Podlog, Legg y Tanner, 2015). Los autores los alinearon con las conceptualizaciones originales clave de la teoría del Liderazgo Transformacional: Influencia idealizada, motivación inspiradora, estimulación intelectual, y consideración individualizada (Bass, 1985). El afecto se asoció con la consideración individualizada. Los atletas se sintieron valorizados al saber que el entrenador se preocupaba por ellos y esto se manifestó mostrando interés en ellos como persona y como jugadores. La “motivación” se relacionó con la motivación inspiradora y la estimulación intelectual, los atletas se sienten motivados por las altas expectativas físicas y mentales de su entrenador, mientras las enseñanzas de vida se vinculaban con la conceptualización TLT de la influencia idealizada. La confianza, y específicamente la confianza bidireccional, estaba también vinculada con la influencia idealizada (Newland y cols., 2015).



1. She Rallies - Judy Murray

She Rallies es una iniciativa de la LTA creada y encabezada por Judy Murray. La visión de She Rallies es atraer y mantener a más mujeres en el tenis, en el RU, inspirando, construyendo y empoderando a una fuerza laboral más grande y más fuerte con el objetivo de crear mayores oportunidades para las niñas y las mujeres en el tenis.

She Rallies se inició en febrero de 2017, con una conferencia para entrenadoras de tenis solamente para mujeres y que fue la primera en su tipo. Judy y la LTA reunieron a un grupo de expertas, desde entrenadoras, y psicólogas hasta periodistas, fisiólogas y atletas paralímpicas a fin de crear una visión inspiradora del futuro del tenis femenino. Estas ponentes sirvieron un rol doble inspirando a la audiencia femenina, y siendo un modelo de rol, desafiando la idea de salir a buscar a más niñas que jueguen al tenis y a más mujeres que entreguen tenis.

En el centro del programa hay una red de Embajadoras a tiempo parcial designada para capacitar a una fuerza laboral de activistas femeninas en todo el RU. Estas embajadoras fueron capacitadas con un exhaustivo programa de entrenamiento que les permitió entregar las cuatro facetas del programa:

- Lil Miss Hits (para 5 - 8 años de edad)
- Tenis iniciante para adolescentes
- Días divertidos para niñas
- Competición recreativa para niñas

2. Girl Power Camps - Emma Doyle

Junto con Judy, la entrenadora de alto rendimiento australiana, Emma Doyle trabajó para lanzar el programa She Rallies. Emma y Judy se encontraron gracias a Girl Power Camps, que Emma desarrolló en Australia y se está implementando no solamente a nivel local sino también en los Estados Unidos y en varios lugares de Europa. Emma trabaja con la LTA y con Judy en la formación de entrenadoras para que puedan entrenar a las atletas de manera más efectiva, recurriendo a sus años de trabajo con jugadoras y entrenadoras y a las lecciones aprendidas trabajando en Girl Power Camps.

En el centro de Girl Power Camps se encuentran los principios de Comprometer- Empoderar- Desarrollar, que se correlacionan con las conductas TLT de afecto, motivación, enseñanza de lecciones de vida y confianza (Newland y cols., 2015). Estos principios se utilizan para sustentar los diferentes tipos de actividades y crear una experiencia transformadora para las niñas. Los campamentos inician utilizando carteles con la visión y con actividades destinadas a aprovechar el mundo individual de las niñas y mostrarles que son atendidas. Las actividades incorporan ejercicios para motivar al grupo y construir la confianza que se desarrollará en diferentes direcciones para mostrar que el tenis, y el deporte en general, son actividades que merecen la pena, no solamente para mejorar la salud y la aptitud



Con el fin de avanzar con la redefinición de liderazgo transformacional en el deporte, y particularmente para intentar avanzar con su pertinencia en un contexto aplicado, se desarrolló el Modelo Visión, Soporte y Desafío (Arthur y Lynn, 2016). Originalmente desarrollado en un contexto militar (Hardy, Arthur, Jones, Shariff, Munnoch, Isaacs y Allsopp, 2010) fue conceptualizado en relación con el deporte por Arthur, Hardy y Woodman (2012).

Según el modelo, los grandes entrenadores logran óptimos resultados con los atletas, proporcionando una visión inspiradora, y un equilibrio apropiado de apoyo y desafío para lograr esa visión (Arthur y cols., 2012, Arthur y Lynn, 2016). El modelo distingue entre lo que hace el entrenador y la incidencia que tienen sus conductas en los deportistas, y, por lo tanto, tiene el potencial de explicar el proceso de transformación que se lleva a cabo entre el entrenador y el deportista.

Se plantea la hipótesis de que el modelo VSD, sustentado como está por la teoría del liderazgo transformacional, podría proporcionar la base teórica para una herramienta de evaluación que midiera la efectividad de las intervenciones a fin de aumentar la participación deportiva.

Parte Dos- Iniciativas actuales

Judy Murray y Emma Doyle son dos entrenadoras que están liderando el camino para aumentar la participación femenina en el tenis por medio de programas transformacionales.

física, sino también para aprender valiosas lecciones para la vida. El nivel de desafío de las actividades y de los ejercicios se adapta a los niveles adecuados.

CONCLUSIÓN

Actualmente, no hay suficientes investigaciones sobre las evaluaciones de las intervenciones de entrenamiento en el deporte juvenil, que se sostienen con la teoría y se centran en lo interpersonal (Turnnidge y Côté, 2016). Además, hay escasas investigaciones sobre programas de desarrollo de entrenadoras con investigaciones informadas sobre pruebas y evaluaciones (Allan, Vierimaa, Gainforth, y Côté, 2017). Es posible que las investigaciones sobre la teoría TLT, como encuadre del programa de intervención/ desarrollo de entrenadoras para aumentar la participación de las niñas, ofrezca excelentes posibilidades, no solamente para el tenis, sino también para otros deportes.

REFERENCIAS

- Allan, V., Vierimaa, M., Gainforth, H. L., & Côté, J. (2017). The use of behaviour change theories and techniques in research-informed coach development programmes: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-23
- Arthur, C. A., Hardy, L., & Woodman, T. (2012). Realising the Olympic dream: Vision, support and challenge. *Reflective Practice*, 13(3), 399-406.
- Arthur, C. A., & Lynn, A. (2016). Transformational leadership and the role of the coach. *The Psychology of Sports Coaching: Research and Practice*, 187.
- Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. Collier Macmillan.
- Bass, B. (1990). *Handbook of leadership: Theory, research, and managerial applications* (3rd ed.). New York, NY: Free Press.
- Biddle, S. J., Braithwaite, R., & Pearson, N. (2014). The effectiveness of interventions to increase physical activity among young girls: A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 62, 119-131.
- Davies, S., Burns, H., Jewell, T., & McBride, M. (2011). Start active, stay active: a report on physical activity from the four home countries. *Chief Medical Officers*, 16306, 1-62.
- Hardy, L., Arthur, C. A., Jones, G., Shariff, A., Munnoch, K., Isaacs, I., & Allsopp, A. J. (2010). The relationship between transformational leadership behaviors, psychological, and training outcomes in elite military recruits. *The Leadership Quarterly*, 21(1), 20-32.
- Inchley, J., Mitchell, F., & Currie, C. (2012). *Fit for Girls Evaluation: Final Evaluation Report*.
- Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L., & O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *Jama*, 300(3), 295-305.
- Newland, A., Newton, M., Podlog, L., Legg, W. E., & Tanner, P. (2015). Exploring the nature of transformational leadership in sports: a phenomenological examination with female athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 663-687.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2013). Relationships among coach leadership, peer leadership, and adolescent athletes' psychosocial and team outcomes: A test of transformational leadership theory. *Journal of applied sport psychology*, 25(2), 265-279.
- Priest, N., Armstrong, R., Doyle, J., & Waters, E. (2008). Interventions implemented through sporting organisations for increasing participation in sport. *The Cochrane Library*.
- Reading, A. V., & Hansson. (2014) *This Girl Can*.
- Smith, M. J., Arthur, C. A., Hardy, J., Callow, N., & Williams, D. (2013). Transformational leadership and task cohesion in sport: The mediating role of intrateam communication. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 249-257.
- Sport England (2015) 'Go where women are': Insight on engaging women and girls in sport and exercise'. London: Sport England.
- Turnnidge, J., & Côté, J. (2016). Applying transformational leadership theory to coaching research in youth sport: A systematic literature review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16.
- World Health Organization. (2006). *Global strategy on diet, physical activity and health: a framework to monitor and evaluate implementation*.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

Tennis Play and Stay - Estudios de casos de Sudamérica y del Oeste, Centro y Norte de África

Cesar Kist (BRA) y Amine Ben Makhlouf (MAR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 18 -19

RESUMEN

Como el tenis es un juego, es obvio que como entrenadores, necesitamos desarrollar un proceso de aprendizaje táctico y lúdico si queremos mantener a los jugadores en el deporte durante muchos años. Es clave tener más jugadores en el juego a fin de formar mejores deportistas, producir jugadores del mejor nivel y mantener a los iniciantes en el juego (niños, adolescentes y adultos). Play and Stay es una realidad.

Palabras clave: Retención, desarrollo, aprendizaje

Correo electrónico: cesarkist1@gmail.com

Artículo recibido: 28 Ene 2017

Artículo aceptado: 25 Jun 2017

INTRODUCCIÓN

Todo comenzó cuando asistí al Seminario de Play and Stay que se llevó a cabo en Londres, en 2007. Tuve la oportunidad de aprender algo sobre la campaña, probé las pelotas rojas, naranja y verdes y realmente me convencí de que Play and Stay sería un proyecto exitoso para el tenis brasileño. De hecho, con Play and Stay, “el tenis es fácil, divertido y saludable”.

Paso siguiente: Transmitir la motivación/ entusiasmo al presidente de la Confederação Brasileira de Tenis, a los tutores nacionales, entrenadores y maestros.

En abril de 2007, se inició la campaña Play and Stay, durante el encuentro de Copa Davis entre Brasil y Canadá. Los medios, los entrenadores y los equipos de Copa Davis asistieron al evento.

Después del inicio, Sudamérica ya ha capacitado a unos 3.200 entrenadores en más de 200 cursos (Módulos ABC) y cursos Play Stay.

En nuestros cursos, centramos nuestra atención en convencer a los entrenadores de que Play and Stay funciona pues atrae más gente al juego, mejora el desarrollo de los jugadores, es saludable, divertido y accesible desde el punto de vista económico. También trabajamos sobre la mentalidad de los entrenadores. Trabajamos arduamente para convencer de la importancia de buscar información nueva y actualizada. Como consecuencia se logró una constante participación en cursos y conferencias.

Desafíos: Algunos problemas encontrados:

- 1) Algunos entrenadores mayores no estaban abiertos a los “nuevos” cambios.
- 2) A algunos entrenadores que tenían trabajos muy estables en los clubes (trabajaban desde hacía mucho tiempo y tenían una larga lista de espera de alumnos) no les importaba la calidad del entrenamiento.
- 3) El acceso al material de Play and Stay (muchos negocios no vendían las pelotas).
- 4) Los materiales eran caros (importados).
- 5) Pocas canchas públicas.

Después de cierto tiempo, se solucionaron los problemas, con la excepción de la cantidad de canchas públicas.

CONSOLIDACIÓN DEL PROGRAMA - EL INICIO DE TENIS 10'S

Otro aspecto que fue muy importante para la consolidación de la campaña fue el inicio de Tennis10s y la aprobación de las nuevas reglas (2012). Todos los clubes y academias adoptaron estas guías para las competiciones de los menores de 10 años, y en consecuencia, se fortalecieron.



LAS PELotas MÁS LENTAS NO SON SOLAMENTE PARA LOS NIÑOS: EL INICIO DE TENNIS XPRESS

Durante el encuentro de Copa Davis entre Brasil y Rusia se organizó un curso durante el cual se lanzó y promocionó Tennis Xpress. Luego, se organizaron muchos cursos en todo el país. Muchos clubes implementaron el uso de las pelotas más lentas para los adultos iniciantes.

ÚLTIMA ETAPA: EL DESARROLLO DE LOS MEJORES JUGADORES POR MEDIO DE LAS PELotas MÁS LENTAS Y LAS CANCHAS MÁS PEQUEÑAS

En esta etapa final, fue importante establecer una metodología de enseñanza del entrenamiento de jugadores potenciales, utilizando las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas y sin apurarse a jugar en la cancha estándar con las pelotas amarillas tradicionales. El largo proceso necesario para desarrollar a un jugador de alto nivel es una realidad, y la idea es no apurar ninguna fase, pero sí utilizar los beneficios de cada etapa lo más posible (ej. Cancha naranja).





Creo que Play and Stay es el cambio más importante ocurrido en el tenis en los últimos años. Se trata del futuro de nuestro juego. Es clave tener más jugadores en el juego a fin de formar mejores jugadores, producir jugadores del mejor nivel, mantener a los iniciantes en el juego (niños, adolescentes y adultos). Play and Stay es una realidad.

En cuanto a África, desde su inicio oficial por la ITF en 2007, el concepto Play and Stay se ha adoptado en todos los países de África Central, Oeste y Norte. Por ejemplo, Senegal, Togo, Benin, Mali, Burkina Faso, Gambia, Ghana, Túnez, Marruecos y Egipto, todos organizaron un curso de Play Tennis en sus respectivos países en 2008. A éstos siguieron la República de África Central, Mauritania, Argelia, Nigeria, Costa de Marfil, Gabón, Liberia, Sierra Leona, Congo y República Democrática del Congo en 2009.

El concepto Play Tennis ha hecho que el proceso de aprendizaje sea más atractivo, si lo comparamos con los estilos tradicionales y antiguos para la formación y el entrenamiento de los jugadores. Además, ayuda a aquellos países que se enfrentan a limitaciones en sus infraestructuras.

El mejor testimonio durante todas las clínicas y talleres de los cuales formé parte, provino del Director Técnico Nacional de la Federación Senegalesa de Tenis quien dijo: “Al finalizar la clínica de 4 días, los entrenadores se dieron cuenta de que con la antigua metodología de enseñanza, lo que hacían era “Play & Go” (Jugar y Retirarse) y no entendían por qué nuestros jugadores no se quedaban en el tenis y terminaban abandonándolo. Por otro lado, con la nueva metodología de enseñanza Play & Stay comprendieron que

adaptando el material y la zona de juego al nivel del jugador, éstos disfrutaban aprendiendo a servir, podían pelotear rápidamente, y además lo disfrutaban. Agradezco a la ITF por esta iniciativa pues cambiará radicalmente nuestros métodos de trabajo y nos permitirá atraer a más participantes”.

Personalmente he experimentado un cambio trascendental en la enseñanza, los entrenadores más antiguos no esconden su escepticismo, los más nuevos tratan de demostrar la validez de la operación y el proceso de aprendizaje.

A pesar de este clima de oposición entre los seguidores de los métodos de enseñanza más antiguos y los que dicen, “el niño y el juego están en el centro del proceso de aprendizaje”, siento que hay una real evolución en el mundo de la enseñanza: compartir más, más investigación pedagógica y situaciones referenciales, un deseo real de compartir, e intercambiar conocimiento, de debatir. (Puesto que, presumiblemente, hace 20 años, todos se guardaban sus propios métodos para ellos mismos).

Como entrenador involucrado y participante de las actividades cotidianas en cancha en varias ciudades y países, estoy convencido del mérito de este concepto, el sistema de progresión (Rojo, Naranja y Verde.) que permite que cada alumno evalúe su nivel, sin necesidad de referirse a una clasificación.

Como el tenis es un juego, es obvio que como entrenadores, necesitamos desarrollar un proceso de aprendizaje táctico y lúdico si queremos continuar reteniendo a los jugadores en el juego durante muchos años.

CONCLUSIÓN

La positiva aceptación y el impacto de la campaña Play and Stay comprobado a través de las experiencias directas de experimentados entrenadores y de los Oficiales de Desarrollo de la ITF en sus respectivas regiones atestigua de qué modo la filosofía de esta iniciativa puede trascender a través de todos los países del mundo, independientemente del tamaño o de los recursos disponibles.

[CONTENIDO ITF TENNIS ICoach RECOMENDADO \(HAZ CLICK ABAJO\)](#)

Tennis iCoach

ANZ Tennis Hot Shots: Desarrollar, nutrir y fomentar la participación

Patrick McInerney (AUS), Rob Urquhart (AUS), Rebecca McDonald (AUS)
y Mitchell Hewitt (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 20 - 21

RESUMEN

ANZ Tennis Hot Shots es el programa oficial de desarrollo de Tennis Australia diseñado específicamente para la iniciación en el tenis a los escolares de entre 5 y 12 años. En el centro del programa hay una filosofía innovadora y práctica llamada "Aprendizaje por medio del juego". Esto significa que jugar al tenis o versiones modificadas de éste, es clave en todas las sesiones. El uso del material adaptado, incluyendo las canchas más pequeñas y las pelotas con menor presión, asegura que los niños ingresen al tenis en un entorno adecuado para sus edades y niveles de habilidad. Este método hace que el aprendizaje del tenis sea divertido y más fácil, y como resultado, habrá más niños jugando con un mejor nivel.

Palabras clave: desarrollo del tenis, aprender jugando, material adaptado

Artículo recibido: 14 Ene 2016

Correo electrónico: pmcinerney@tennis.com.au

Artículo aceptado: 27 May 2017

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de ANZ Tennis Hot Shots en 2008, el programa se ha centrado en lograr que más niños jueguen al tenis más frecuentemente. El participante de ANZ Tennis Hot Shots debe jugar en cuatro etapas: Azul, Roja, Naranja y Verde (Tabla 1.) Estas etapas se relacionan con la edad, pero no dependen de ella, pues los niños progresan a medida que logran las competencias tácticas y técnicas pertinentes así como las competencias conductuales en los entornos sociales y emocionales relacionadas con el desarrollo del amor por el juego y por el espíritu deportivo.

Etapas	Edad (años)	Tamaño de la cancha	Raqueta	Pelota
Azul	3-5	Variable - definida utilizando líneas móviles	19 pulg.	Pelota roja, pelota de espuma, pelotas blandas grandes, balones
Roja	5-8	3m x 8.23m progresando a 5.5 x 10.97	21 pulg.	Roja 25% de presión
Naranja	8-10	6.5m x 18m	23 pulg.	Naranja 50% de presión
Verde	9-12	Cancha total	25 pulg.	Verde 75% de presión

Tabla 1. Etapas de ANZ Tennis Hot Shots

Para fomentar la participación infantil se definieron cuatro componentes clave en los cuales el entrenador es fundamental, con la excepción del Juego Comunitario. Los entrenadores de Tennis Australia trabajan con el programa ANZ Tennis Hot Shots de varias formas y su filosofía se integra con todo el sendero de la Formación de Entrenadores.

- Escuelas de ANZ Tennis Hot Shots
- Community Play de ANZ Tennis Hot Shots*
- Entrenamiento de ANZ Tennis Hot Shots
- Competición ANZ Tennis Hot Shots

* Community Play es un programa voluntario organizado por los Clubes Regionales que no tienen acceso a un entrenamiento de tenis calificado.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE ANZ TENNIS HOT SHOTS

El programa ANZ Tennis Hot Shots proporciona a los entrenadores la capacidad de modificar el juego, adaptando el área de juego (es decir, con canchas más pequeñas o más grandes), cambiando el material (utilizando pelotas con diferente presión y raquetas de diferentes tamaños) y cambiando las reglas (es decir, permitiendo el doble bote) teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de los niños.

Demográfica de entrenadores

Actualmente hay 973 entrenadores registrados en ANZ Tennis Hot Shots en Australia. De éstos, el 83% son hombres y sólo el 17% son mujeres, lo cual es consistente en toda nuestra fuerza laboral. En lo que respecta a las calificaciones de los entrenadores, el 30% tiene una calificación de Desarrollo Juniors (equivalente al Entrenador de jugadores iniciantes e intermedios de la ITF) y el 70% tiene una de Profesional de Club (equivalente a Entrenador de jugadores avanzados de la ITF) o superior.

Beneficios para los entrenadores

Los entrenadores de ANZ Tennis Hot Shots reciben numerosos beneficios para apoyar el trabajo del programa en las áreas de formación, marketing, material, beneficios para el participante, las experiencias que el dinero no puede comprar y la oportunidad de vincularse con los programas de Tenis para Colegios de Primaria además de con el programa para el Juego de Partidos de ANZ Tennis Hot Shots. Cuando los entrenadores se inscriben, reciben un material inicial que incluye pelotas, redes, y señalización, además de otros recursos generales como certificados, plantillas para marketing, informes sobre la competencia, y acceso a la aplicación de planificación de las lecciones de ANZ Tennis Hot Shots.

La aplicación de entrenamiento de ANZ Tennis Hot Shots se lanzó en 2015 y está disponible globalmente en las tiendas de iTunes y Android. Es una herramienta de fácil uso que contiene más de 120 actividades con grabaciones en video desglosadas en cuatro etapas, para que los entrenadores sigan las necesidades de desarrollo de los niños. Además, proporciona planificación a los entrenadores para que puedan crear sus propias actividades y según sus propios tiempos. Hasta el presente, la aplicación ha sido descargada más de 3500 veces y es una herramienta fantástica para mejorar las habilidades de los entrenadores a lo largo y a lo ancho de Australia.

Como recompensa por su significativa contribución, los entrenadores reciben \$ 2 para gastar en material por cada niño que inscriben en el programa anualmente. Los entrenadores también pueden solicitar financiación adicional para pintar las líneas o para la instalación de mini-canchas permanentes.



Apoyo de marketing

Desde el inicio de ANZ Tennis Hot Shots, Tennis Australia ha invertido significativamente en la marca y en el marketing del programa. Aparte de entregar a los entrenadores plantillas de marketing del área local, el programa realiza una campaña nacional de marketing durante la primavera y el verano. Estas campañas que impulsan la adquisición de nuevos negocios para entrenadores han evolucionado desde el inicio del programa y actualmente se centran en demostrar que el tenis es un deporte para toda la vida. La campaña incluye más de 200.000 buscadores únicos para hotshots.tennis.com.au anualmente y captura los datos cuando los padres completan el formulario de expresión de interés, proporcionando la siguiente información relacionada con los nuevos participantes:

Género: 58% niños y 42% niñas

Etapas: Azul 18%, Rojo 48%, Naranja 21% y Verde 13%

Día en el que quieren jugar: Lunes, Martes, Miércoles y Jueves 14%, Viernes 13%, Sábado 18% y Domingo 13%

Esta información demuestra la importancia de realizar un programa de calidad para niños, puesto que el 66% de los participantes que se inicia en ANZ Tennis Hot Shots lo hace en las etapas Azul y Roja. También destaca el deseo de los padres de que sus hijos aprendan a jugar al tenis los fines de semana, el 31% de los pedidos de sesiones son para esos días. A nivel nacional, hay 654 entrenadores que utilizan la página de internet de ANZ Tennis Hot Shots para promocionar sus lugares de tenis, cada entrenador cuenta como promedio con tres entrenadores de ANZ Tennis Hot Shots.

EL PROGRAMA TENIS PARA COLEGIOS

El programa Tenis para Colegios Primarios proporciona oportunidades para que maestros y entrenadores pongan en práctica el ANZ Tennis Hot Shots (ANZTHS) en el entorno de los colegios. Los maestros y entrenadores tienen la posibilidad de participar de uno o dos programas, el Programa de Asociación de Colegios, en el cual el tenis forma parte del currículum de salud y educación física, o del Programa de Juego en el Colegio, que ayuda a los alumnos a pasar de aprender el juego a jugar el juego. Ambos programas apoyan el camino continuo de conectar los colegios con los clubes de la comunidad para lograr una participación duradera.

El Programa de Asociación de Colegios es el programa escolar emblema de Tennis Australia con más de 2.000 colegios entregando tenis en todo el territorio de Australia. El recurso Tenis para Colegios primarios que apoya la entrega de este programa fue desarrollado para alinear con el Currículum Australiano: Salud y Educación Física (AC:HPE, por sus siglas en inglés), y es respaldado por el Consejo Australiano para la Educación física de la Salud y la Recreación (ACHPER, por sus siglas en inglés).

Este recurso cuenta con dos facetas, la Salud Personal Social y de la Comunicad, (PSCH) y Movimiento y Actividad Física (MPA) incorporadas en AC:HPE y sustentadas por el Enfoque de Juego

(GSA). Este enfoque formativo hacia la pedagogía, que se aplica en todo el recurso, es importante para el desarrollo de las capacidades generales en el Currículum Australiano, y por lo tanto, se puede utilizar a lo largo de todas las áreas de aprendizaje.

COMPETICIÓN DE ANZ TENNIS HOT SHOTS

La competición de ANZ Tennis Hot Shots está diseñado para que los niños que ya están aprendiendo, tengan la oportunidad de hacer la transición del aprendizaje del juego al juego de partidos en un entorno amigable y divertido en base a equipos. La idea es proporcionar a los niños una experiencia positiva y fomentar el amor por el juego, a fin de lograr una participación en el tenis para toda la vida. Este programa se apoya con recursos complementarios para lograr una experiencia de juego de calidad. Actualmente 381 centros llevan a cabo el programa de Juego de Partidos en toda Australia. Los tenistas australianos Daria Gavrilova y Thanasi Kokkinakis son los recientes embajadores del programa.

LA PROMOCIÓN DE ANZ TENNIS HOT SHOTS DURANTE EL ABIERTO DE AUSTRALIA Y LOS EVENTOS DE LA OPEN SERIES

El Abierto de Australia y los eventos de la Serie del Abierto de Australia proporcionan una plataforma para promocionar el programa ANZ Tennis Hot Shots y recompensar a los actuales participantes y organizadores. En el Abierto de Australia las familias y los niños cuentan con muchas oportunidades de tomar una raqueta y jugar. En 2017, más de 35.000 personas visitaron la Zona de Activación de Fans de ANZ Tennis Hot Shots y más de 12.000 niños jugaron en las minicanchas de ANZ Tennis Hot Shots.

Los entrenadores tienen la recompensa de ver a los niños de sus clubes participando de actividades en cancha, antes del inicio de los partidos, más de 100 entrenadores y 1.000 niños participaron en 2017. Además, más de 150 jugadores de tenis de ANZ Tennis Hot Shots tuvieron la oportunidad de tirar la moneda para el sorteo en los partidos de individuales del torneo.

En 2017, un record de 17.537 personas asistieron al quinto Día Anual del Tenis Infantil proporcionando a los familias y a sus niños la posibilidad de jugar ANZ Tennis Hot Shots en Melbourne Park el sábado anterior al Abierto de Australia. Este evento familiar incluyó un espectáculo de una hora en la cancha Rod Laver donde juegan los grandes campeones como Novak Djokovic, Roger Federer, Milos Raonic y Daria Gavrilova y quienes se unieron a la Animación de DreamWorks con personajes como Poppy y Branch de la exitosa película Trolls, Los Pingüinos de Madagascar y PO de Kung Fu Panda 3. Estos fueron algunos de los entretenimientos en la cancha central.

CONCLUSIÓN

El enfoque holístico hacia el desarrollo de ANZ Tennis Hot Shots desde su inicio ha demostrado ser clave para el éxito impulsando una mayor participación en el tenis. El éxito del programa Tenis para Colegios de Primaria ha iniciado a más 380.000 niños a participar de ANZ Tennis Hot Shots en los últimos años. La transición de los niños por el camino de ANZ Tennis Hot Shots al Juego de Partidos proporciona una plataforma para el continuo éxito de la participación en el tenis en Australia para los años futuros.

El rol del entrenador es clave para el continuo desarrollo del programa pues proporciona una oportunidad para la ya mencionada transición de los niños, desde el tenis en los colegios hasta los programas en clubes. Además los entrenadores tienen la habilidad de inspirar una pasión por el deporte en los niños y desarrollar sus competencias técnicas y tácticas fundamentales para jugar al tenis durante toda su vida.

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Cómo iniciar y mantener a más tenistas adultos aficionados en el tenis....El mejor deporte para la vida, la salud general y la aptitud física

Dave Miley (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 22 -24

RESUMEN

Este artículo describe formas de iniciar el tenis de manera efectiva y mantener a los jugadores iniciantes / aficionados en el tenis. Describe los beneficios del tenis para la salud, probados científicamente, y muestra cómo utilizando las pelotas más lentas, los tenistas adultos iniciantes podrán pelotear más fácil y exitosamente, realizar una rutina de trabajo físico beneficiosa, comparable con el entrenamiento por intervalos, según las investigaciones presentadas. Afirma que gracias a las pelotas más lentas, ahora a los entrenadores les resulta más fácil adoptar la metodología del enfoque basado en el juego para iniciar a los adultos dentro de un entorno activo y dinámico de enseñanza. Este artículo diferencia entre “competición de tenis” y “juego de tenis”, y enfatiza lo importante que es para los clubes y sedes de tenis utilizar ratings, formatos y puntajes adaptados para organizar de manera efectiva un “juego de tenis” social para los jugadores aficionados, y sugiere que esto se podría posicionar como un nuevo programa mundial de seguimiento para Tennis Xpress. Concentrándose en estos conceptos, los entrenadores y los centros de tenis podrán mantener a más tenistas adultos y proporcionarles un comienzo exitoso, positivo y divertido y con motivación para que continúen jugando y tratando de mejorar su nivel.

Palabras clave: adultos, tenis participación, recreativo, retención

Artículo recibido: 30 Ene 2016

Correo electrónico: dave.miley9@gmail.com

Artículo aceptado: 25 May 2017

INTRODUCCIÓN

El tenis es uno de los mejores deportes. Sin embargo, las investigaciones actuales muestran que la tasa de participación en muchos de los países más desarrollados en el tenis está declinando significativamente (USTA, FFT, KNLTB, ITF). Este artículo hace referencia a algunos modos efectivos para atraer y mantener a los adultos en el tenis.

BENEFICIOS DEL TENIS: QUÉ DICE LA CIENCIA

Hay muchas investigaciones publicadas que demuestran los beneficios de jugar al tenis.

Dr. Jack Groppe, Co-fundador del Instituto de Rendimiento Humano Johnson y Johnson, en un artículo publicado en 1998, mencionaba las “34 Razones para jugar al tenis” y su efecto favorable, tanto para la salud como para la aptitud física, aún para los jugadores aficionados.

Otros estudios han ampliado lo afirmado por el Dr. Groppe en sus artículos. Pluim y cols. (2007) demostraron que los jugadores aficionados que juegan una hora de tenis con jugadores de nivel similar, cubren una distancia media de 3.17 kilómetros y logran una frecuencia cardíaca media de 149 latidos por minuto, mientras juegan.

Una investigación más a fondo llegó a la conclusión de que existía una asociación positiva entre una participación en el tenis regular y un mejor estado aeróbico, un cuerpo más magro, un perfil lípido favorable, una mejor salud ósea, y un menor riesgo de morbilidad y mortalidad cardiovascular.

Kovacs y cols. (2016) concluyen que la participación en el tenis regular puede mejorar la capacidad aeróbica, disminuir la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea en reposo, mejorar la densidad ósea, el tiempo de reacción, la fuerza y la flexibilidad, y disminuir la grasa corporal, y el riesgo cardiovascular y de mortalidad.

Otra investigación evaluó a personas que practicaron diferentes deportes durante 20 años, y concluyó que jugando tenis o bádminton, tres veces por semana, se puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria un 56% (Oja y cols., 2016).



¡No hay ninguna duda de que jugar al tenis a nivel recreativo es excelente para la salud y la aptitud física!

¡LA PROMOCIÓN EFECTIVA DEL TENIS NO ES SUFICIENTE!

La promoción de los probados beneficios del tenis es muy importante, como lo son el servicio al cliente, la animación y la pasión que transmitan los entrenadores. Sin embargo, la promoción y el mejor servicio al cliente en el deporte no proporcionarán la solución para los retos de la participación si el producto que obtienen los clientes en su primera exposición al tenis no les motiva para regresar.

Hay muchos ejemplos de programas adultos bien promocionados por la Asociación Nacional que han atraído exitosamente a los adultos, pero con escasas tasas de retención asociada, como en el caso del programa bien promocionado de Centros de Bienvenida al Tenis de la USTA en 2008. Si el deporte es tan bueno, ¿por qué son tan bajas las tasas de retención de adultos?



¡PELOTAS MÁS LENTAS, CANCHAS MÁS PEQUEÑAS, JUEGO FÁCIL!

Comencemos viendo cómo ha cambiado la enseñanza a los niños. Participé de la tan exitosa campaña Tennis Play and Stay de la ITF, lanzada en 2007. Esta campaña iniciada, con la ayuda de expertos en participación en el tenis, con la colaboración de la industria del tenis, y con el apoyo de los Circuitos de la ATP y de la WTA, llevó al subsiguiente cambio de reglas que manda el uso de las pelotas más lentas para la competición de los menores de 10 años. Esto cambió radicalmente, y en todo el mundo, la forma de iniciación del tenis a los niños menores. Si las competiciones usaban estas pelotas, los entrenadores debían utilizarlas para el entrenamiento. Lo obvio suele ser el secreto más grande, y hoy, la mayoría de los entrenadores de todo el mundo está utilizando las pelotas más lentas con raquetas y canchas modificadas, y haciendo el juego más fácil y más divertido para los niños (Reid y Farrow, 2010).

Las pelotas más lentas también permitieron un cambio en la metodología de enseñanza, simplificando a los entrenadores el cambio desde una metodología de iniciación, generalmente cargada de instrucción técnica, situaciones de enseñanza relativamente estáticas y con poco juego, hacia un enfoque basado en el juego, en el cual los niños juegan el juego, o deben realizar tareas activas basadas en éste. Los entrenadores, entonces, proporcionan la instrucción pertinente y utilizan las pelotas más lentas para diferenciar las tareas y asegurar el éxito.

EL TENIS NECESITA COMPARARSE CON OTROS DEPORTES

Si bien la iniciación del tenis a los niños ha cambiado radicalmente, la mayoría de los entrenadores del mundo continúa enseñando el tenis a los adultos, utilizando la pelota estándar, en un entorno de enseñanza relativamente estático y generalmente demasiado técnico.

Al llegar a los 35-40 años de edad, la mayoría abandona o reduce significativamente su participación en otros deportes, y muchos se vuelcan en el tenis. Sin embargo, la primera experiencia para los adultos suele dedicar algún tiempo, en el mejor de los casos, al peloteo, al movimiento, a jugar el juego y a hacer una rutina de ejercicio. Estos adultos suelen venir de la práctica de deportes activos y dinámicos con una buena rutina de ejercicios, razonable éxito y diversión. ¡El tenis necesita compararse bien con el deporte activo de donde vienen!

La mejor parte, y la más adictiva del tenis es golpear, devolver la pelota sobre la red, y luego jugar el punto...¡Sacar, Pelotear y Jugar puntos! Esto es lo que logró enganchar a la mayoría de los tenistas, y si se logra dar a los jugadores iniciantes ese “gusto” por lo mejor del tenis lo antes posible, hay más probabilidades de mantenerles.

LAS PELOTAS LENTAS.... ¡NO SON SOLAMENTE PARA LOS NIÑOS!

Como parte de la campaña Play and Stay, se lanzó Tennis Xpress en 2012, alentando a los entrenadores a usar las pelotas más lentas también con los adultos iniciantes. El programa inicial que usa las pelotas más lentas en un entorno de enseñanza activo y dinámico para presentar el juego, ha demostrado ser muy efectivo para enseñar el tenis a los adultos (ej. El exitoso programa Tennis Xpress de la LTA, lanzado en 2013).

Los adultos de hoy tienen cortos espacios de atención cuando aprenden algo nuevo, y están acostumbrados a lograr “éxito” rápidamente en sus actividades durante el tiempo libre. Es clave que la experiencia para los tenistas iniciantes sea, no solamente activa y divertida, sino que implique cierto éxito razonable desde esa primera lección.

Jamás encontré un adulto iniciante que no pueda pelotear, con por lo menos una de las pelotas más lentas rojas, naranja o verdes. El uso de las pelotas más lentas asegura que los iniciantes pueden pelotear con otros iniciantes, y garantiza más éxito, más peloteos, más diversión y un gran trabajo físico. En cuanto a la investigación citada, los jugadores iniciantes peloteando con las pelotas más lentas, se mueven 1 o 2 metros en diferentes direcciones, para llegar a la pelota con una frecuencia cardíaca que supera los 140 latidos por minuto. Hacen entrenamiento por intervalos y, al mismo tiempo, se divierten.

Tennis Xpress ha tenido éxito, pero aún debe lograr ese grado de impacto global que el mandato de la competición de menores de 10 años tuvo en la forma de trabajar de los entrenadores con los niños menores. Como no existe una reglamentación implementada para los entrenadores que trabajan con adultos iniciantes, se necesita una extensa promoción para cambiar la conducta del entrenador.

JUEGO ADECUADO /LA COMPETICIÓN IMPULSA EL DEPORTE

Una vez que los jugadores se inician en el tenis, y deciden continuar en el deporte, el tenis se enfrenta a otro desafío para motivar y para que permanezcan en el juego. Suele decirse que “la competición impulsa el deporte”. Creo que es más correcto decir que “el juego apropiado/la competición apropiada impulsa el deporte”.

Para mí, existe una diferencia entre “juego” y “competición”. La palabra “juego” se asocia con diversión. La “competición” es más seria y puede intimidar a los jugadores aficionados. Los resultados de la “competición en el tenis” generalmente se registran. En el “juego de tenis” llevas el puntaje y juegas el juego, pero los resultados no se registran, por lo cual, hay menos presión y más probabilidades de ganar.

Muchos centros de tenis, hoy, según mi opinión, están impulsados por demasiado entrenamiento. Suelen ser buenos para organizar el entrenamiento, pero en general proporcionan oportunidades competitivas solamente para un número pequeño de jugadores más avanzados. No son tan buenos para organizar oportunidades de “juego” para los jugadores aficionados. Para realmente mantener a los jugadores aficionados iniciantes, es importante no solamente la introducción efectiva, sino también adaptar el seguimiento del “juego de tenis” a las necesidades y estilos de vida de los jugadores aficionados, organizando oportunidades de juego amistosas en combinación con las pelotas más lentas. Idealmente, el “juego” debe involucrar un elemento social, en el cual los participantes se encuentren y mezclen con otros jugadores aficionados y que se lleve a cabo en un momento apropiado para los jugadores en cuestión (ITF Tennis Xpress, lo que desean los adultos, 2012). Quizás un nuevo programa “Tennis Xpress Play” ¿podría ser un seguimiento para Tennis Xpress?



Las Reglas de Tenis permiten muchos formatos y sistemas de puntaje diferentes que se pueden utilizar de manera efectiva para una mejor retención de los jugadores aficionados (Crespo y Miley, 1999). Permiten el uso de la pelota verde, que se asemeja a la pelota amarilla estándar y en la cancha total. La disponibilidad de esta pelota para el juego recreativo de los adultos es otro desafío. Los fabricantes y las federaciones nacionales de tenis necesitan trabajar juntos para no solo promover de manera efectiva la pelota verde, sino también para mejorar su disponibilidad en negocios minoristas y centros de tenis.

CLASIFICACIONES (RATINGS)

La introducción y el uso de clasificaciones para todos los jugadores aficionados también puede ser una herramienta muy efectiva en el nivel micro / club. Una vez que un jugador ha iniciado y ha progresado, y juega con la pelota verde o la pelota amarilla estándar, deberá recibir una clasificación del club para poder encontrar jugadores de similar nivel con quienes jugar, y de este modo, transitar un camino para continuar jugando y mejorar.

TENNIS CANADA - ¡UN GRAN EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA!

Uno de los pocos países, entre los más desarrollados en tenis, que ha notado incrementos significativos en participación, es Canadá (el número de tenistas jugando, por lo menos una vez, pasó de 5.055.000 en 2012, a 6.532.000 en 2016 (Charlton Strategic Research Inc., 2016).

CONCLUSIÓN

El tenis ha demostrado ser uno de los mejores, o, el mejor deporte para toda la vida, y para la salud y aptitud física. Hoy en día, hay herramientas para que la iniciación al tenis de los jugadores adultos iniciantes sea más activa y dinámica, proporcionando un éxito razonable, y una buena rutina de ejercicio jugando el juego desde la primera lección.

Los entrenadores deben usar las pelotas más lentas y la metodología basada en el juego para asegurar una iniciación al juego activa, exitosa y divertida. El centro de tenis deberá proporcionar, para los jugadores aficionados adultos, formatos de juego y de puntaje adaptados, en un entorno social amistoso, utilizando la pelota verde, junto con clasificaciones para mantener mejor a los jugadores que se iniciaron.

Si los centros de tenis y los entrenadores de todo el mundo se centran en estas herramientas importantes para atraer y mantener a los jugadores iniciantes/ aficionados, y el tenis continúa promocionando sus beneficios positivos de manera efectiva, ¡creo que no habrá límites para el desarrollo del deporte a nivel mundial!

REFERENCIAS

- Charlton Strategic Research Inc, Tennis Canada Participation statistics, 2016.
- Crespo and Miley, ITF Competition Formats Manual, 1999.
- Farrow D, Reid M. The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players, *Journal of Sports science*, 2010.
- Fernandez J, Sans-Rivas, Sanches-Munoz, Tiemessen I, Mendez-Villanueva A. A Comparison of the activity profile and physiological demands between advanced and recreational veteran tennis players. *Journal of Strength and Conditioning*, 2007.
- Groppe, J. Tennis for the Health of it. 34 Reasons to Play Tennis. USPTA 1998.
- ITF, T2000 research participation surveys, 2000-2012.
- ITF, Tennis 10s promotional leaflets and implementation manual, 2010.
- ITF, Tennis Xpress promotional leaflets and implementation manual, 2012.
- Kovacs M, Pluim B, Groppe J, Crespo M, Roetert P, Hainline B, Miller S, Reid M, Pestre B, De Vylder M, Dunn N, Miley D, Jones T. Health Wellness and Cognitive Performance Benefits of Tennis. *Journal of Medicine and Science in Tennis*. December 2016.
- Oja P, Kelly P, Pedisic Z, Titze S, Bauman A, Foster C, Hamer M, Hillsdon M, Stamatakis E. Associations of Specific types of Sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80,306 adults. *British Journal of Sports Medicine*, November 2016.
- Pluim B, Staal J, Marks B, Miller S, Miley D. The Health Benefits of Tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 2009.
- Statistical research on participation in USA, Netherlands, and France, USTA, TIA Talking Points report, Sports Marketing Surveys, 2016; KNLTB, Membership figures and Mulier Institute report 2016; FFT membership figures and club participation report, 2016.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach

Ampliar la base de participación: el programa de tenis para niños de la LTA

Sam Richardson (GBR) y Merlin van de Braam (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 24 -25

RESUMEN

Este artículo comenta el Programa de Tenis para Niños de la LTA, que se creó tras la victoria de Gran Bretaña en Copa Davis en 2015. Desde entonces, la iniciativa ha logrado que 35.000 nuevos niños se inicien en el tenis y 15.000 continúen jugando. Este artículo comenta el enfoque de la formación de entrenadores, planes para clases, y también considera estrategias posibles para crear una iniciativa similar, y que más gente juegue más frecuentemente.

Palabras clave: Participación, iniciativa, Tenis para Niños (Tennis for Kids), Tenis para participantes Artículo recibido: 30 Feb 2016

Correo electrónico: sam.richardson@lta.org.uk

Artículo aceptado: 20 Jun 2017

INTRODUCCIÓN

En el centro del plan estratégico de la LTA está su misión: “Hacer que más gente juegue al tenis más frecuentemente”. Con muchos deportes en declinación en el RU (Sport England, 2017), es necesario contar con entes gobernantes que demuestren los beneficios de cada deporte e implementen iniciativas para capturar tales beneficios con miras a aumentar la base de participación.

Las recientes investigaciones destacan los muchos beneficios para la salud asociados con el tenis. Específicamente, quienes eligen jugar tenis parecen lograr un mejor estado aeróbico, menor porcentaje de grasa corporal, un perfil lipídico más favorable, menor riesgo de enfermedad cardiovascular y mejor salud ósea (Pluim y cols., 2007). Las investigaciones más recientes también sugieren que los tenistas viven más, gracias a los beneficios para la salud asociados.

Las investigaciones realizadas por la LTA indican que para lograr participantes para toda la vida, es clave iniciar el tenis desde temprana edad, preferiblemente antes de los 10 años, para aumentar significativamente la probabilidad de participación de por vida. Muy pocos adultos aprenden a jugar tenis desde cero, por lo tanto, el tenis se debe aprender en una edad temprana para tener posibilidades de mantener o recuperar a estos adultos más tarde (LTA, 2016). Adquiriendo las habilidades del tenis durante la juventud, se crean las bases para permanecer, o retornar al juego en cualquier momento. Ciertamente, las ventanas críticas para el desarrollo de la coordinación ocurren durante la niñez (Sackey-Addo, Perez y Crespo, 2016), lo cual refuerza la necesidad de que los niños comiencen a jugar al tenis (y otros deportes) a temprana edad.

LA CAMPAÑA TENIS PARA NIÑOS

La victoria de Gran Bretaña en Copa Davis en 2015 creó una oportunidad para inspirar a la siguiente generación de jugadores en el RU. La campaña Tenis para Niños se creó a partir de esta oportunidad. Dicha campaña fue una iniciativa de participación de gran escala para obtener 10.000 nuevos niños que jueguen al tenis por primera vez; y así diseñar y construir un legado duradero para la Copa Davis. Estos 10.000 niños, nuevos en el tenis, recibieron seis horas de entrenamiento gratuito en un curso de seis semanas llevado a cabo por entrenadores certificados. Los participantes, cuyas edades oscilaban entre los 5 y 8 años, recibían una raqueta gratis al completar el curso.



Imagen 1. Los entrenadores probando ejercicios en el curso de seis semanas, parte de los días de entrenamiento oficial.

LA CAMPAÑA TENIS PARA NIÑOS: PASOS CLAVE

1. **Solicitud de entrenadores:** Todos los entrenadores acreditados de la LTA fueron invitados a solicitar ser parte de la campaña Tenis para Niños enviando un video explicando por qué querían participar. Más de 900 entrenadores lo solicitaron en el primer año, 875 asistieron a uno de los 16 días de entrenamiento para entrenadores llevado a cabo en el RU
2. **Formación de entrenadores:** Los entrenadores debieron asistir a un taller de capacitación de cuatro horas al día que incluía semanas de planes para clases en cancha, cómo manejar las reservas para el curso y cómo promocionar estos cursos a nivel local. Se reclutó a un equipo de mentores para inspirar y compartir su conocimiento experto durante los días de entrenamiento, entre ellos estaban el capitán de Copa Davis, Leon Smith, los ex número uno británicos Annabel Croft, Anne Keothavong y Greg Rusedski. Los días de capacitación fueron increíblemente exitosos, con verdadero sentido de energía y entusiasmo, sumado a un propósito colectivo de aprovechar el momento inmediatamente después de la Copa Davis.
3. **Apoyo de los entrenadores:** Los entrenadores, trabajando con sus centros, crearon cursos en cualquier momento del año entre abril y septiembre para organizar las seis semanas de clases. Los cursos se publicaron y las reservas, se concretaban por medio de ClubSpark – un programa de reservas en línea. Durante los días de entrenamiento, los entrenadores fueron instruidos fuera de cancha y ayudados con sus necesidades, entre los cuales se

incluía cómo hacer reservas en línea. El hecho de contar con una página de internet para las reservas permitió que la LTA pudiera, de manera efectiva, promocionar y comercializar la campaña con un evento nacional, reuniendo a los padres en un lugar en línea.

4. Conversión: Los entrenadores y los centros, todos trabajaron juntos para asegurar que los padres reciban un incentivo y quieran continuar jugando al tenis después del curso de seis semanas. Entre otros, se ofreció una membresía a mitad de precio, o un porcentaje de descuentos sobre el programa estándar, que se estaba llevando a cabo en el lugar.

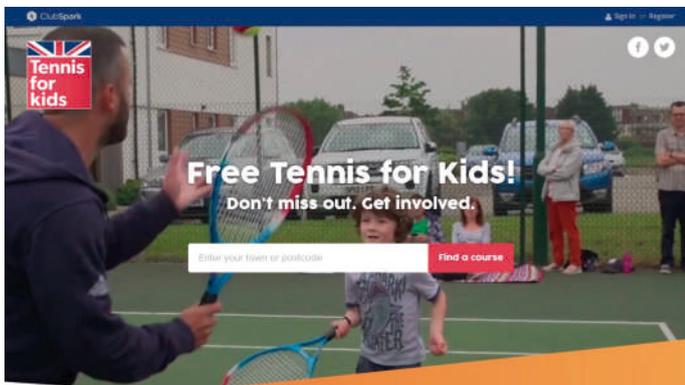


Imagen 2. La página de reservas en internet para que los padres encuentren sesiones locales de Tenis para Niños.

LOS PLANES DE CLASES DE 6 SEMANAS

Un panel experimentado de entrenadores desarrolló un conjunto de planes para las lecciones. El propósito de tales sesiones era desarrollar sólidos fundamentos atléticos y tenísticos, incluyendo las habilidades de “enviar y recibir”, lanzar, agarrar y el desarrollo general de la coordinación. El objetivo del curso era guiar a los niños iniciantes para que puedan sacar, pelotear y jugar puntos al final de las seis semanas. Dentro de las clases, se enfatizó la organización de grandes grupos, para que las sesiones tengan la máxima participación y “se parezcan al tenis”.



Imagen 3. La estructura del plan de lecciones para el curso de seis semanas.

RESULTADOS DE LA CAMPAÑA

En el año 1, el objetivo fue reclutar a 10.000 niños y niñas y mantener al 10%. Esta expectativa fue excedida, 13.250 niños reservaron un curso y 43% se inscribió en un programa de entrenamiento después del curso, o se asoció a un club. Como resultado del enorme éxito en 2016, la LTA se comprometió con la campaña para 2017 y duplicó el objetivo con 20.000 niños recibiendo un curso gratuito durante 6 semanas y una raqueta también gratis. Desde la perspectiva promocional, tras su inicio nacional, “TennisForKids” estaba 7º en

twitter, 2 semanas después logró las 20.000 reservas esperadas. En el momento de escribir este artículo, 22.200 niños han reservado un curso y otros miles están en lista de espera.

Para el año 2 el objetivo es aumentar la retención (hasta el 50%) después de los cursos. Para esto, los entrenadores y los clubes deben trabajar juntos y proporcionar una propuesta sólida: o un programa de entrenamiento, o bien una membresía. Para atraer a los padres de los niños inscritos, la LTA proporcionó paquetes de apoyo por medio de Tennis Xpress (raquetas para adultos y pelotas verdes) y casi 500 entrenadores, lo que fue muy bien recibido tanto por éstos como por los padres.

IMPLEMENTACIÓN DE LA CAMPAÑA TENIS PARA NIÑOS CON LIMITADOS RECURSOS

Tenis para Niños contiene diversos elementos clave que ayudan a asegurar el éxito del programa. Sin embargo, uno o más de estos elementos se pueden reducir o hacer más factible financieramente para los países con limitados recursos. Algunas recomendaciones se mencionan a continuación:

- Las sedes pueden proporcionar la raqueta y el material gratuitamente, en lugar de la asociación Nacional - esto creará un vínculo y potencialmente aumentará la conversión después del curso, reduciendo en gran medida los costos del ente gobernante.
- En vez de tener un programa de búsqueda centralizado en línea, los centros podrán tomar reservas telefónicas y eliminar los costos de la construcción de una plataforma en línea. La página de internet de la Asociación Nacional debe enlistar los centros que participan y proporcionar los datos de contacto.
- Comenzando gradualmente, con 10 clubes, 100 nuevos niños pueden comenzar a jugar al tenis. Una vez conocidas las altas tasas de conversión, más centros adoptarán la iniciativa, probablemente, para el año 2.

CONCLUSIÓN

Tenis para Niños fue una iniciativa dirigida a la bases de la participación, capitalizando el éxito logrado en la cúspide del juego. Por medio de una colaboración estrecha con los entrenadores, una nueva generación de niños se inició en el tenis bajo la mirada experta de entrenadores calificados. Es de esperar que la campaña continúe iniciando a más niños cada año, para asegurar así una participación de por vida en el juego de tenis.

REFERENCIAS

- Lawn Tennis Association (2016). Insight presentation. London, UK.
- Pluim, B. et al. (2007). Health benefits of tennis. Retrieved on 11th July 2017 from <http://www.tennisplayandstay.com/media/133921/133921.pdf>
- Sackey-Addo, R., Perez, J. & Crespo, M. (2016). Fundamental motor skills for 10 and 12 & under tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 69, 6-9.
- Sport England (2017). The Active People Survey. Retrieved on 8th July 2017 from <https://www.sportengland.org/research/about-our-research/active-people-survey/>

CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis*i*Coach

Galaxie Tennis: Un estudio de caso

Bernard Pestre (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 72 (25): 26 -28

RESUMEN

La enseñanza del tenis, como toda otra enseñanza, ha evolucionado considerablemente desde los años 70 cuando no era raro ver hasta veinte jugadores, niños o adultos, en la misma cancha, delante de un instructor, imitando los golpes de tenis, sin ni siquiera golpear una pelota o pelotear con un compañero. Gradualmente, con la idea de que la técnica no es más que un medio para un fin, el juego de tenis ha ganado terreno. Hoy, en la mayoría de las escuelas de tenis del mundo, podemos ver a los niños “jugando tenis” desde las primeras sesiones. Esto va de la mano con la evolución de la sociedad y con el estilo de enseñanza orientada a lo individual - “democrático”, empático e interactivo (Reid, Crespo, 2009), que prevalece ahora en la enseñanza deportiva.

Palabras clave: Desarrollo, juego y partidos, adquisición de habilidades

Artículo recibido: 15 May 2017

Correo electrónico: bpestre@fft.fr

Artículo aceptado: 20 Jul 2017

INTRODUCCIÓN

Orígenes del programa “Galaxie”

En 2014, la Federación Francesa de Tenis (FFT) inició un programa totalmente nuevo para las escuelas de tenis, llamado “Galaxie Tennis”. El objetivo del programa es mantener a los niños en los clubes, fomentando para que jueguen tenis competitivo, con un logo que es una evocación del juego, la competición y la velocidad de éste.



Figura 1. Lou, Zoé, Arthur y Hugo son los cuatro personajes que representan los diferentes grupos de edades.

El concepto es muy similar al del programa “Play and Stay” de la ITF. Para mantenerse en línea con la ITF, la FFT decidió conservar las etapas Roja, Naranja, Verde y Amarilla, que indican el progreso del niño. Todos estos elementos están incluidos en el manual del profesor (2014). Se agregaron dos etapas para asegurar la adquisición de los elementos técnicos y tácticos iniciales.

- En la cancha de etapa Blanca de 8 m., la pelota rueda en el suelo, sin red.

- En la cancha de etapa Púrpura de 11 m., se juega con las pelotas “Le Petit Tennis”, utilizando el ancho de la cancha, y con una red de 0,5 m.

Los formatos siguientes son idénticos a los de “Play and Stay”.

- El Juego en etapa Roja se juega en los cuadros de saque, utilizando pelotas de fieltro o de espuma de goma, bajando la red lo más posible, (altura máxima 0,8 m).

- El Juego en etapa Naranja se juega en cancha de 18 m. con pelota naranja; la altura de la red será de 0,8 m. Cabe mencionar que la FFT recomienda el uso del ancho completo de la cancha de individuales.

- El Juego en etapa Verde se juega en cancha de 23,77 m. con pelota verde; la altura de la red será estándar.

Cada etapa de aprendizaje se caracteriza por las adquisiciones tácticas, técnicas y conductuales.

Estas adquisiciones son validadas por el profesor durante los llamados días de “Juego y Partidos”, pues, tanto el juego como el contrincante son los dos factores que servirán de guía para las contribuciones técnicas que harán los profesores a los niños. Organizados como parte del programa de tenis para los colegios, estos eventos de un día de “Juego y Partidos” son fundamentales por muchas razones.

DESAFÍOS

No es ningún secreto que la FFT, como muchas otras asociaciones nacionales de tenis, está sufriendo la disminución del número de jóvenes participantes, desde hace ya algunos años. Esta situación se puede explicar por los siguientes factores:

- La baja tasa de retención de jóvenes en los programas de tenis para los colegios: sólo el 63% de los miembros de entre 5 y 10 años de edad en 2015 renovaron su membrecía en 2016. Si bien algunas regiones tienen una tasa de retención superior al 75%, otras no llegan al 45%. Las estadísticas relacionadas con las niñas son aún más alarmantes que las de los niños, pues su retención es un 10% menor.

- Esta disminución en la renovación de la membrecía ya no se compensa reclutando nuevos jóvenes. El programa “Galaxie Tennis” no intenta solucionar todos los problemas. Sin embargo, estamos convencidos de que la retención de los jóvenes está inextricablemente ligada al progreso logrado y, por lo tanto, depende de la calidad de la enseñanza. La filosofía de enseñanza de “Galaxie Tennis” se basa en el uso adecuado de las canchas Blancas, Púrpura, Rojas, Naranja y Verdes. Por “adecuado” entendemos que el material (pelotas y raquetas) debe adaptarse a cada tipo de cancha. Además, es fundamental atenerse a las habilidades que deben necesariamente adquirirse.

GENERALIDADES DE LOS DÍAS DE “JUEGO Y PARTIDOS”

- Estos eventos crean un entorno favorable para la introducción de los niños a la competición. Dependiendo de su nivel, aprenden a reconocer la diferencia entre una pelota “dentro” y una pelota “fuera”, y luego, a contar los puntos, jugar una muerte súbita, etc. Pero el propósito principal de estos eventos de un día es dar a los niños la oportunidad de jugar varios partidos cortos y de competir con otros.

- Estos días sirven también para destacar las habilidades adquiridas durante el ciclo de enseñanza que acaba de terminar, y empoderar a los jóvenes jugadores, animándoles para que continúen mejorando. De este modo se puede completar el ciclo (Blanco, Púrpura, Rojo, Naranja o Verde).

- También permite que los niños tengan una clasificación de acuerdo con los estándares nacionales; de este modo, pueden participar en talleres organizados para niños y niñas de nivel similar o en competiciones oficiales, comenzando desde la etapa Naranja.

- Todos los niños reciben, de parte de su profesor, un pasaporte que mantendrán a lo largo de su experiencia “Galaxie”, desde la cancha Blanca hasta la Verde. El profesor completa el pasaporte seleccionando las diferentes habilidades adquiridas al concluir cada día de “Juego y Partidos”. Cada vez que un niño progresa a la etapa siguiente, la persona a cargo en el club, lo registra en el sistema de gestión nacional de clubes de tenis.

La enseñanza cuidadosa, el juego de partidos, la evaluación de las habilidades y el sistema de pasaportes son los componentes clave del programa. Si el club se ajusta estrictamente a los principios “Galaxie”, los niños y sus padres se integrarán. Varios estudios demuestran que la competición adaptada, cuando se presenta correctamente, es la mejor manera de motivar a los niños para continuar con una actividad. Una introducción temprana y divertida al juego de partidos logra que la transición hacia la competición sea más suave y más fácil para los niños. Esto es particularmente verdadero en el caso de las niñas, a quienes no les gusta compararse con sus amigas (Renoult, 2014).



Figura 2. Ejemplo del pasaporte que se distribuye en las escuelas de tenis.

Los niños avanzan a la etapa siguiente cuando se han adquirido las habilidades establecidas en la etapa en la que se encuentran.

Seguidamente presentamos algunos ejemplos de situaciones de partido sugeridas, que ayudan a los entrenadores a validar, si se han logrado las habilidades necesarias.

Etapa blanca

Cancha de 8 m / Pelota blanca inflable rodando en el piso / El medio de la cancha es visible en el suelo.

Primero a 3 goles / Duración máxima: 5 min.

Etapa púrpura

Cancha de 11 m. / Pelota púrpura “Le Petit Tennis” / Primer servicio sobre la cabeza / Servicio alternado.

Primero a 7 puntos / Duración máxima del partido: 9 min.

Etapa roja

Cancha de 12,8 m (cuadros de saque) / Pelotas de fieltro o de espuma de goma

Juego de individuales - 2 canchas contiguas: 4 jugadores en media cancha/ 2 jueces/ 1 muerte súbita/ Duración máxima del partido: 10 min.

Juego de dobles – 1 cancha / 4 jugadores / 1 juez / 2 muertes súbitas / Al menos 3 rotaciones / Mínimo 2 partidos por equipo.

Etapa naranja

Cancha de 18 m / Pelota Naranja.

Juego de individuales – Primero a 2 juegos: punto decisivo en 40 iguales; muerte súbita en 1-1.

Máxima duración de los partidos: 15 min.

Juego de dobles – 1 cancha (sin líneas paralelas).

Primero a 2 juegos: punto decisivo en 40 iguales; muerte súbita en 1-1.

3 rotaciones de 15 min. cada una.

Etapa verde

Cancha de 23,77 m / Pelota Verde.

Juego de individuales– Los jugadores son responsables de cantar los puntos / partidos de 1 set: primero a 4 juegos/ punto decisivo en 40 iguales/ muerte súbita en 3-3.

Juego de Dobles– 1 cancha sin líneas paralelas/ Los jugadores son responsables de cantar los puntos / 2 sets de 4 juegos/ punto decisivo en 40 iguales/ muerte súbita en 3-3.

En cada etapa, el entrenador verifica si el niño ha desarrollado las habilidades necesarias en las 4 áreas siguientes:

- Conducta
- Reglas y puntaje
- Elementos tácticos
- Elementos técnicos

A continuación se describen las habilidades que necesitan desarrollar los niños para avanzar a la etapa siguiente.

CONCLUSIÓN

El desarrollo del tenis depende de la habilidad de mantener a los niños después de que se asocian a un club. La atmósfera creada por los dirigentes del club y la calidad de las instalaciones contribuirán, obviamente, a la diversión de los niños que pasarán largas horas con amigos, pero la clave para desarrollar un interés duradero por el

tenis será siempre la sensación de mejorar y de transformarse en un “real” tenista. La temprana introducción al juego de partidos resta importancia a la competición. Jugar muchos partidos con amigos del mismo grupo, y luego, de la misma escuela de tenis, proporciona a los jugadores jóvenes la oportunidad de ver su progreso y de competir con otros sin sentir demasiado estrés.

	BLANCA	PÚRPURA	ROJA	NARANJA	VERDE
TRANSICIÓN DE UNA ETAPA A LA SIGUIENTE: EL NIÑO DEMUESTRA QUE PUEDE...					
Nota: Toda habilidad adquirida en una cancha debe continuar en las canchas siguientes.					
CONDUCTA	Estrechar la mano del adversario (y del juez) al finalizar el partido.	Cantar en voz alta las pelotas “fuera” y el puntaje		Arreglar las disputas potenciales con su adversario	Respetar al adversario y mantener una conducta apropiada en todo momento
REGLAS Y PUNTAJE	Esperar hasta que el otro jugador esté listo antes de comenzar el punto Turnarse para iniciar los puntos	Identificar la diferencia entre una pelota “dentro” y una “fuera” Llevar y recordar el puntaje	Jugar una muerte súbita	Contar los puntos en modo “juego”	Aplicar las reglas independientemente
ELEMENTOS TÁCTICOS	Tomar la posición al iniciar el punto	Golpear varios puntos sucesivamente	Mover al adversario por toda la cancha	Atacar jugando con mayor velocidad	Utilizar el mejor tiro
	Enviar la pelota al lugar donde no esté el adversario		Ejecutar voleas	Defender haciendo el juego más lento	
	Recuperar la posición en la cancha			Utilizar diferentes efectos	
				Efectuar el 1er saque con mayor velocidad	
				Ser agresivo en el 2o tiro	
				Tomar la posición al iniciar el punto en individuales	
Servicio		Adoptar la posición cerrada	Servir utilizando la posición de trofeo	Servir con efecto	Ejecutar un 2o servicio cortado o liftado
		Golpear la pelota con remate	Mantener el equilibrio		
ELEMENTOS TÉCNICOS	Sostener la raqueta en el extremo del mango	Adoptar una posición de espera para la devolución del servicio con la mano libre en la garganta de la raqueta	Sostener la raqueta con ambas manos entre los tiros	Adoptar una posición de espera dinámica con hombros y brazos relajados	
	Sostener la raqueta con ambas manos al comenzar el punto		Diferenciar las empuñadura de derecha y de revés		
	Jugar los golpes de derecha y de revés utilizando ambos lados de la cara de la raqueta	Golpear la pelota delante del cuerpo en el golpe de derecha	Preparar el golpe de derecha con la cabeza de la raqueta sobre la mano		Efectuar la terminación del tiro
	Golpear tanto revés a una mano como revés a dos manos	Golpear la pelota delante del cuerpo en el revés	Preparar el golpe de derecha con la cabeza de la raqueta sobre la mano		
Juego de red			Golpear la pelota delante.	Golpear la pelota delante avanzando	
Juego de pies	Acomodarse para la pelota entrante	Golpear manteniendo la estabilidad	Mantenerse dinámico entre tiros	Deslizar en tierra batida	Acelerar / desacelerar

REFERENCIAS

Crespo, M, & Reid, M. (2009). Enseigner le tennis aux joueurs débutants et intermédiaires.
 Delaigue, N, Blanco, J-F, de Castilla, H, Kronenberger, A, Renoult, M, Pestre, B. (2014). Le cahier de l’enseignant. FFT.
 Renoult, M. (2014). L’emag du Club fédéral des enseignants. http://www.siege.fft.fr/cfe/cfe_d/data_1/pdf/aa/aaemag96.pdf

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis iCoach

Libros electrónicos recomendados

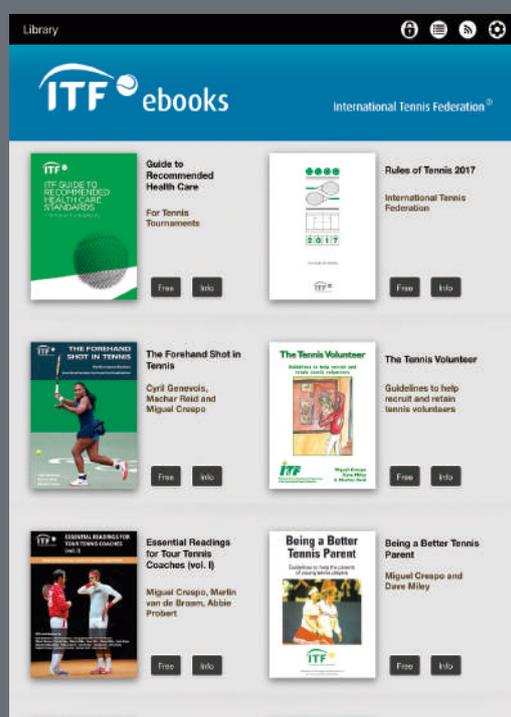
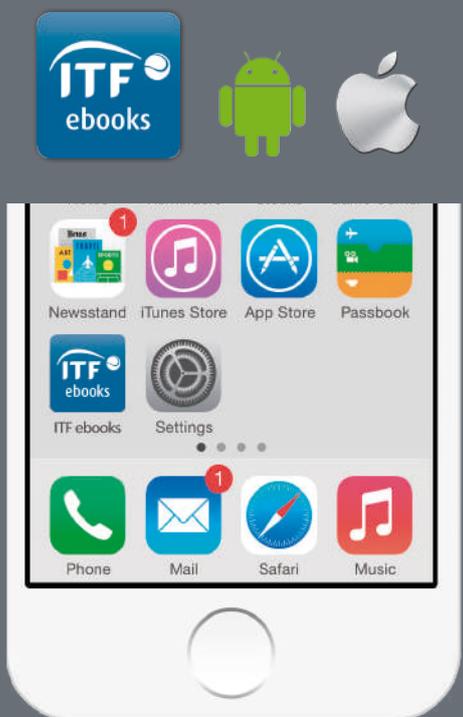
ITF EBOOKS

ITF ebooks ofrece una gama exclusiva de publicaciones sobre el mundo del tenis que son una lectura obligada para todos los interesados en esta disciplina deportiva.

En esta app encontrará manuales para el entrenamiento y desarrollo, artículos de investigación publicados regularmente por expertos de todo el mundo e información técnica y táctica básica.

Puede descargar y leer en su dispositivo varias publicaciones gratuitas y otras de pago, con un importante descuento respecto a sus versiones impresas, en algunos casos agotadas. En esta aplicación encontrará publicaciones en español, inglés, francés, ruso y chino.

ITF ebooks



Available to download on all Apple and Android mobile devices and tablets



Páginas de internet recomendadas

ITF TENNIS.com
International Tennis Federation

COACHING ITF

NEWS COACH EDUCATION COURSES CONFERENCES COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW RESOURCE CENTRE

Worldwide Coaches Conference
by BNP Paribas

Conference Information Here

UPCOMING COACHING COURSE/WORKSHOPS

- 21 - 24 February (ITF Fed) Tennis Tutors Course - Xiangyang, China
- 13 March - 16 June (ITF Coaching Advanced Players Course (modular) - Cyprus
- 19 - 26 April (ITF Regional Coaching Beginner & Intermediate Coach Course - BANGKOK/THAI) - Thailand

Bulgaria to host 2017 ITF Worldwide Coaches Conference
The ITF has announced that the 2017 ITF Worldwide Coaches Conference by BNP Paribas will take place at the Hotel Metropole in Sofia, Bulgaria on 11-14 October.

TennisCoach

Technical Tactical Physical Mental Medical Player Coach Parent Tutor

Physical conditioning in relation to players' game-style

Latest Content

- Rewriting the tutorial... to intervene or not?
- Prepar to Play

WTA

POWER TO INSPIRE

TOURNAMENTS PLAYERS SCORES & STATS RANKINGS NEWS PHOTOS VIDEOS HEALTH FANS SHOP

SERENA: SI SPORTSPERSON OF THE YEAR
Serena Williams has been named the 2015 Sports Illustrated SportsPerson Of The Year, honored for her transcendent performance and character on and off the court.

NEWS PHOTO GALLERY

ATP

SCORES STATS RANKINGS PLAYERS TOURNAMENTS NEWS VIDEOS PHOTOS SHOP

Troicki To Meet Khachanov In Istanbul

GRIGOR DIMITROV

HEADLINES CURRENT TOURNAMENT

ITF TENNIS.com
International Tennis Federation

DEVELOPMENT ITF

NEWS ABOUT DEVELOPMENT DEVELOPMENT OFFICERS PLAYER DEVELOPMENT NATIONAL ASSOCIATIONS

UPCOMING DEVELOPMENT EVENTS

- 11 - 19 August: East Pacific Regional Events (12&U, 14&U, 16&U and 18&U) - American Samoa
- 16 - 27 August: Pacific Oceania Junior Championships (12, 15 and 18 & Under) - Fiji
- 29 August - 13 September: ITF ATP Development Training Camp for ITI players

Grand Slam tournaments increase funding to GSDF
The Grand Slam tournaments have agreed to increase their contribution to the Grand Slam Development Fund (GSDF) by 25 per cent to over \$2 million annually.

TOURING TEAMS LATEST NEWS

PLAY & STAY
TENNIS IS EASY, FUN & HEALTHY

BUY THE BALLS HERE!!!

RULE THE COURT

ABOUT PLAY & STAY

RESOURCES

ITF store

Home Publications DVDs + CDs Clothing Gifts & Accessories My Account

official Davis Cup by BNP Paribas merchandise

Customer Login

Top Buys: 1 ITF Biomechanics of Advanced Tennis \$25.00

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

Media Center | FAQ | Find Us on Social Media

HOME ABOUT WADA WORLD ANTI-DOPING PROGRAM ANTI-DOPING COMMUNITY SCIENCE & MEDICINE EDUCATION & AWARENESS

CoachTrue - Elite
CoachTrue - Computer-based anti-doping learning tool

ENGLISH + FRANÇAIS + ESPAÑOL

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
Address: Avda. Tirso de Molina, 21, 6º - 21, 46015, Valencia (España)

EDITORES

Miguel Crespo, PhD. y Luca Santilli

EDITOR ADUNTO

Richard Sackey-Addo, MSc., Javier Pérez y Tim Jones

CONSEJO EDITORIAL

Alexander Ferrauti, PhD. (Bochum University, Germany)
Andres Gómez (Federación Ecuatoriana de Tenis, Ecuador)
Ann Quinn, PhD. (Quinnesential Coaching, UK)
Anna Skorodumova PhD. (Institute of Physical Culture, Russia)
Babette Pluim, M.D. PhD. (Royal Dutch Tennis Association, The Netherlands)
Bernard Pestre (French Tennis Federation, France)
Boris Sobkin (Russian Tennis Federation, Russia)
Brian Hainline, M.D. (United States Tennis Association, USA)
Bruce Elliott, PhD. (University Western Australia, Australia)
David Sanz, PhD. (Real Federación Española de Tenis, Spain)
Debbie Kirkwood (Tennis Canada, Canada)
E. Paul Roetert, PhD. (AAHPERD, USA)
Hani Nasser (Egyptian Tennis Federation, Egypt)
Hans-Peter Born (German Tennis Federation, Germany)
Hemant Bendrey (All India Tennis Association, India)
Hichem Riani (Confederation of African Tennis, Tunisia)
Hyato Sakurai (Japan Tennis Association, Japan)
Janet Young, Ph.D. (Victoria University, Australia)
Kamil Patel (Mauritius Tennis Federation, Mauritius)
Karl Weber, M.D. (Cologne Sports University, Germany)
Kathleen Stroia (Womens Tennis Association, USA)
Louis Cayer (Lawn Tennis Association, UK)
Machar Reid, PhD. (Tennis Australia, Australia)
Paul Lubbers, PhD. (United States Tennis Association, USA)
Mark Kovacs, PhD. (Director, GSSI Barrington, USA)
Per Renstrom, PhD. (Association of Tennis Professionals, USA)
Stuart Miller, PhD. (International Tennis Federation, UK)

TEMAS Y PÚBLICO

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. Esta publicación está dirigida a todas las personas involucradas e interesadas en la metodología del entrenamiento y las ciencias del deporte relacionadas con el tenis.

PERIODICIDAD

La Revista ITF Coaching and Sport Science Review se publica cuatrimestralmente en los meses de abril, agosto y septiembre.

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 de 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 de 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.

PROCESO DE REVISIÓN

Los originales con insuficiente calidad o prioridad para su publicación serán rechazados inmediatamente. Otros manuscritos serán revisados por los editores y el editor asociado y, en algunos casos, los artículos serán enviados para la revisión externa por parte de consultores expertos del comité editorial. Las identidades de los autores son conocidas por los revisores. La existencia de un manuscrito en revisión no se comunica a nadie excepto a los revisores y al personal de editorial.

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.

INDEXACIÓN

ITF CSSR está indexada en las siguientes bases de datos: COPERNICUS, DIALNET, DICE, DOAJ, EBSCO HOST, LATINDEX, RESH, SOCOLAR, SPORT DISCUS.



ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton,
London SW15 5XZ
Tel: 44 20 8878 6464
Fax: 44 20 8878 7799
E-mail: coaching@itftennis.com
Website: <http://en.coaching.itftennis.com/home>
ISSN: 2225-4757
Foto Creditos: Gabriel Rossi, Paul Zimmer,
Sergio Carmona, Mick Elmore, ITF

ITF Coaching and Sport Science Review:
www.itftennis.com/coaching/sportsscience

ITF Coaching:
<http://es.coaching.itftennis.com/portada.aspx>

ITF Development:
<http://www.itftennis.com/development/home>

ITF Tennis Play and Stay website:
www.tennisplayandstay.com

ITF Tennis iCoach website:
<http://www.tennisicoach.com/es/portada.aspx>

ITF Store:
<https://store.itftennis.com>

ITF Junior Tennis School:
www.itfjunortennischool.com/

ITN:
www.itftennis.com/itn/