



PROFE, MI HIJO ELIGIO TENIS

¿COMO COMIENZO?

INTRODUCCIÓN

Estimados Padres y Profes cuantas veces me vinieron con esta frase a lo largo de mi carrera como profesor y esa misma cantidad de veces les conteste esto.

El tenis es un gran deporte. A veces sin darnos cuenta estamos dándole a la persona una nueva forma de comunicarse un nuevo idioma, estés en el país que estés, si te invitan a jugar tenis puedes jugarlo sin ningún tipo de impedimento, pocas veces puedes compartir con personas que recién conoces emociones que te brinda el tenis, además, muchas investigaciones han demostrado los extraordinarios beneficios que aporta a todo aquel que lo practica. Los beneficios físicos del tenis son obvios, ya que como deporte es muy completo. En el tenis el jugador necesita ser rápido, ágil, poderoso, flexible, fuerte y con la suficiente resistencia para aguantar un partido de tres horas. Por consiguiente, la práctica del tenis mejora todas estas características físicas.

Sin embargo, aún más importantes son los beneficios que aporta el tenis en el aspecto mental y de madurez, beneficios que muchas veces no son considerados ya que sólo pueden ser logrados a través del tenis competitivo.

Siendo un deporte individual, el tenis somete a los competidores a un alto grado de presión que a fin de cuentas es el elemento indispensable para ayudar a los jóvenes a madurar.

Todo el trabajo del psicólogo deportivo está enfocado a ayudar a los jugadores a manejar la presión y a organizarse para lograr su máximo potencial.

El tenis es un ensayo para la vida real, ya que enfrenta a los jugadores a retos, frustraciones, presiones y un sin fin de situaciones difíciles que cada uno debe resolver solo. Estas emociones y problemas no son diferentes a los que un adulto debe enfrentar en la vida diaria, con la única diferencia que en la vida diaria puede haber consecuencias graves si estas situaciones no son manejadas correctamente y en el tenis lo peor que puede pasar es que se pierda un partido.

Como pueden ver, el tenis puede ser una herramienta valiosísima en la formación integral de los jóvenes. Desgraciadamente, en muchas ocasiones por falta de conocimiento, los padres y entrenadores cometen muchos errores

que afectan el desarrollo de los jugadores tanto técnica como emocionalmente.

Esta guía está escrita para informar y orientar a padres para que la experiencia del tenis sea enriquecedora y positiva.

Etapas de Desarrollo, es un resumen del proceso de desarrollo ideal de un jugador desde sus inicios hasta el comienzo de su adolescencia con los pasos a seguir para lograr una preparación ideal en el tenis.

ETAPAS DE DESARROLLO

EL LARGO CAMINO DEL TENIS DE ALTO RENDIMIENTO

Es sabido que se requieren de 8 a 10 años para desarrollar a un jugador de tenis de alto rendimiento. 8 a 10 años de entrenamientos estructurados y enfocados a desarrollar cada uno de los aspectos necesarios para ayudar a los atletas a llegar a su potencial en el tenis. En cada etapa de enseñanza es indispensable lograr los objetivos establecidos para no limitar a los jóvenes jugadores. Por tal motivo, es muy importante entender perfectamente el camino ideal de desarrollo de un tenista profesional para poder evaluar y guiar a sus hijos durante este proceso tan complicado.

A continuación se describen las principales etapas de desarrollo de un tenista de alto rendimiento y sus objetivos correspondientes:

4 A 7 AÑOS

METAS DE DESARROLLO:

El objetivo primordial de esta etapa es lograr que los niños tomen gusto por el deporte. Es una etapa de experimentación donde los niños empiezan a desarrollar sus bases motoras. En este periodo los niños deben aprender los movimientos básicos de todos los deportes como lo son: correr en todas direcciones, saltar y lanzar de diferentes maneras, atrapar, saltar cuerda, ejercicios de coordinación de pies y manos, etc. Para lograr esto se recomienda que tomen parte en actividades deportivas variadas de 2 a 4 horas por semana, pudiendo dedicar un 30% del tiempo al aprendizaje del tenis entre los seis y siete años.

En cuestión de tenis, la meta es que los niños entiendan los conceptos básicos del deporte y que aprendan a mantener la bola en juego.

Después de haber seguido un programa variado y divertido, los niños estarán preparados para recibir un entrenamiento de tenis más formal, a partir de los 8 años

METAS DE COMPETENCIA:

A esta edad no deberá haber competencias formales de tenis. Las competencias deberán ser en un plan amigable dentro de su grupo de entrenamiento, en equipo, contra otras escuelas o compitiendo contra ellos mismos tratando de superar sus marcas personales en diferentes habilidades.

Propuesta:
El Patio de Divertitenis
Campeonatos de Minitenis

MENORES DE 10 AÑOS

METAS DE DESARROLLO:

En esta etapa de 8, 9 y 10 años los niños necesitan seguir enfocándose en desarrollar sus habilidades atléticas con la participación en varios deportes y en seguir enfatizando el desarrollo de la coordinación. En cuestión tenística, en esta etapa los niños necesitan dominar la técnica básica de todos los golpes, enfatizando las empuñaduras correctas y una preparación y terminación simple. La meta debe ser que los niños desarrollen juegos completos incluyendo Voleas a una mano y slice de revés y que se sientan cómodos en todas las áreas de la cancha mostrando una gran variedad de juego. Para esta etapa se recomienda que los jugadores le dediquen de 8 a 10 horas al deporte por semana, de las cuales el 50% deberán estar enfocadas al tenis.

METAS DE COMPETENCIA (IRO RENDIMIENTO LUEGO RESULTADO):

En esta categoría no son importantes los resultados y ganar y perder debe ponerse en perspectiva, inclusive no es esencial que los niños jueguen torneos nacionales y si los juegan es muy importante que el enfoque sea en competir, no en ganar. Habiendo dicho esto, si es importante que los niños o niñas empiecen a competir a esta edad y que aprendan que lo importante en un partido es dar su mejor esfuerzo independientemente del resultado.

Propuesta:

Campeonatos de minitenis , miditenis y tenis(cancha convencional)

MENORES DE 12 AÑOS

METAS DE DESARROLLO:

Tomando la base técnica desarrollada anteriormente, el jugador debe aprender a utilizar los diferentes efectos y a acelerar la raqueta lo más posible. Además, debe dominar la técnica en las cinco situaciones de juego, las cinco fases de juego y patrones de juego entender como usarlos en el partido para desarrollar la base de su juego táctico. También debe entender los conceptos de siempre competir consigo mismo y de dar el 100%.

En el aspecto físico, los jugadores necesitan desarrollar la técnica básica de varios deportes y entrenar sus capacidades de reacción, velocidad, agilidad, flexibilidad y fuerza usando el peso de su cuerpo.

En esta etapa, el jugador debe dedicarle de 10 a 12 horas por semana a su entrenamiento, de las cuales el tenis debe ocupar alrededor del 60% del tiempo.

METAS DE COMPETENCIA:

En esta etapa de 11 y 12 años los niños deberán aprender a competir lo mejor posible tomando parte en torneos internos, metropolitanos Grado 3, 2 y 1 regionales y nacionales con el objetivo de estar entre los primeros 10 jugadores del ranking nacional en su último año de esta categoría. Se recomienda que jueguen alrededor de 50 partidos de singles y 30 de dobles de torneo durante el año. Idealmente el nivel de los partidos debe permitir a los jugadores mantener una relación de 2 partidos ganados por 1 partido perdido.

El costo anual aproximado de las giras de torneo durante esta etapa es de \$5000 a \$8000 .

Propuesta:

Campeonatos de tenis(cancha convencional)