

# **Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2**



## **Reconocimiento de los niveles de juego y análisis de los jugadores**

# Al final de esta clase podrá:



- Comprender la importancia de la planificación a largo plazo para un jugador de tenis
- Identificar las distintas etapas del tenis
- Comprender como se puede realizar el perfil de un jugador y como usar la lista de control
- Identificar las características y competencias de los jugadores en cada nivel

# ¿Qué es la planificación a largo plazo?



- La habilidad de diseñar específicamente la carrera de un jugador de tenis en relación con las etapas de crecimiento y desarrollo.
- Intenta conseguir el desarrollo completo del tenista
- Debe ayudar a que los jóvenes alcancen su potencial a tiempo y asegurar que jueguen al tenis durante mucho tiempo

# Importancia de planificar a largo plazo

- Los márgenes de mejora al nivel más alto en el tenis de élite son muy reducidos. La preparación y el entrenamiento deben ser muy específicos y planificados con mucha antelación.
- Controlar los períodos de trabajo- descanso para evitar que los jugadores se quemen o sufran lesiones importantes causadas por un exceso de entrenamiento.

# Factores importantes que definen la planificación



- La edad de desarrollo del jugador: edad fisiológica y edad psicológica.
- El nivel de motivación del jugador.
- El desarrollo neurológico: ej. la coordinación.
- Las fases sensibles de los periodos críticos durante la vida del jugador que son más favorables para el entrenamiento de ciertos aspectos.

# Fases sensibles del aprendizaje



<b>Aspectos más favorables en los que trabajar</b>	<b>Edades aproximadas en las que se sitúa la fase</b>
Habilidades de coordinación	4-11/13 años
Técnica de tenis	6-12/13 años
Flexibilidad	4-12 años
Velocidad de reacción, velocidad de frecuencia	8-14/15 años
Potencia/Fuerza	A partir de los 13/14 años
Resistencia aeróbica/anaeróbica	A partir de los 13/14 años

# Fases sensibles



- Son las edades en las que “naturalmente” es más favorable trabajar una determinada habilidad
- De todas formas, ¿No sería mejor trabajar las otras habilidades durante esos periodos pues no es tan favorable su mejora?
- Es decir, trabajar durante esos periodos las habilidades que no son tan favorables pues las que lo son se mejorarán naturalmente

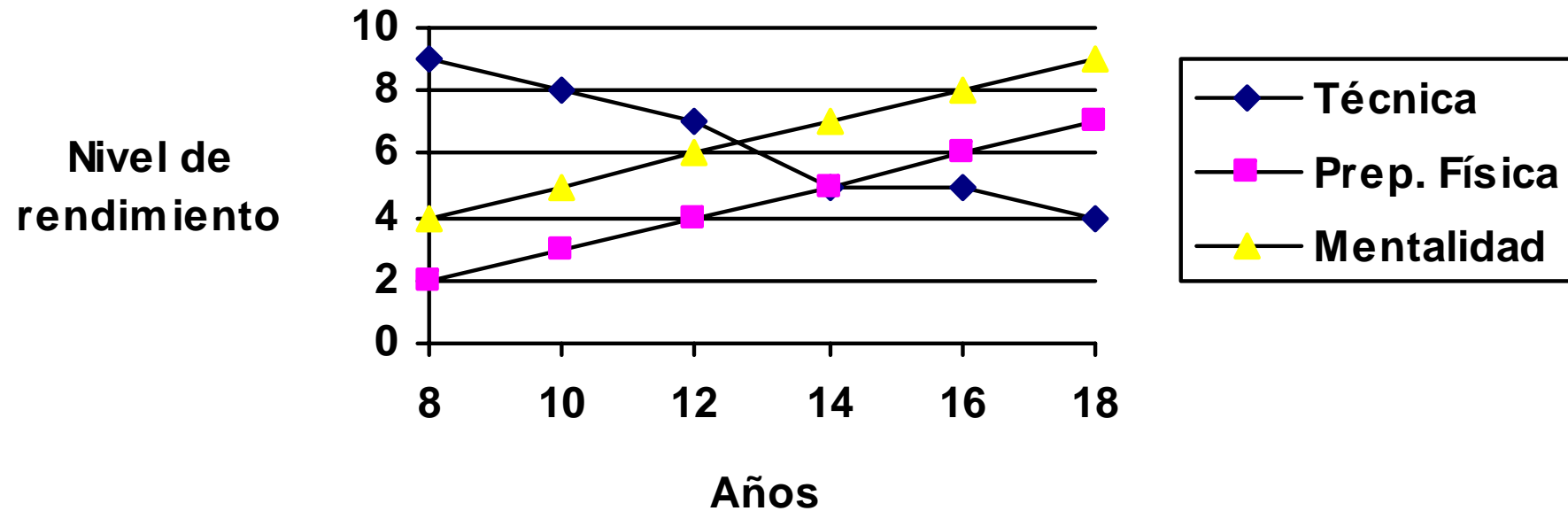
# Factores tenísticos importantes para planificar a largo p.



<b>FACTORES TENÍSTICOS</b>	<b>PERÍODO EN AÑOS</b>
Periodo de entrenamiento sistemático para alcanzar el alto rendimiento	Entre 7 y 10
Edad media en que se alcanza el alto rendimiento	Aprox. 16-19 mujeres y 18-21 hombres
Edad óptima en que debe empezar el entrenamiento específico	Aprox. 12-14 mujeres y 13-14 para hombres



# Desarrollo del jugador



# ¿Cómo se mejora el rendimiento?



- Mediante el aumento de la carga de entrenamiento
- Por la madurez del tenista
  - Por eso las mujeres suelen tener un rendimiento máximo más pronto que los hombres

# Etapas del tenis



Nombre del periodo	Nombre del sub-periodo	Características	Edades aproximadas
Fase preparatoria (entrenamiento de las bases)	Iniciación	Desarrollo general uniforme de habilidades motrices básicas	6-8
	Instrucción	Entrenamiento básico general versátil	9-10
Fase de entrenamiento versátil específico de la especialidad deportiva	Desarrollo	Ampliación del entrenamiento	11-12
	Rendimiento	Entrenamiento de rendimiento	13-15
	Alto Rendimiento	Entrenamiento de alto rendimiento	16-18 >

# Marco general Iniciación (6-8 años)



Físico	Mental	Táctico-Técnico	Competición	Entrenamiento
<p>Participación en muchos deportes diferentes.</p> <p>Ejercicios con música para desarrollar ritmo.</p> <p>Alentar la gimnasia de ballet, danza, etc.</p> <p>Tratar de desarrollar coordinación y destreza generales.</p> <p>Aproximadamente 2 ½ hrs. por semana.</p>	<p>Periodo de diversión y aprendizaje.</p> <p>Énfasis en juego sin cortapisas y esfuerzo.</p> <p>Garantizar el éxito.</p> <p>Elogia frecuentemente al jugador.</p>	<p>Cooperar con el compañero</p> <p>Mantener la pelota en juego.</p> <p>Aprox. 1 ½ hrs. por semana.</p>	<p>Competición de baja intensidad.</p> <p>Auto-Competición.</p> <p>Competición de mini-tenis por equipos.</p> <p>Chicos y chicas pueden competir juntos.</p>	<p>Alto grado de variedad y diversión.</p> <p>Permitir cierto grado de juego libre y creatividad.</p>

# Marco general

## Instrucción (9-10 años)



<b>Físico</b>	<b>Mental</b>	<b>Táctico-Técnico</b>	<b>Competición</b>	<b>Entrenamiento</b>
<p>Participar en deportes de pelota: fútbol, baloncesto, tenis de mesa. Desarrollo continuado de coordinación y destreza. Desarrollo del juego de piernas y movimiento. Aprox. 4 ½ hrs. por semana.</p>	<p>Alentar y desarrollar autoestima. Ganar/ perder deben considerarse desde una perspectiva sana. Introducir el establecimiento informal de objetivos. Dificultad (reto) idónea.</p>	<p>Desarrollar la forma general de todos los golpes. Introducir las fases tácticas de juego. Énfasis en empuñaduras adecuadas y juego de piernas correcto. Fomentar la aceleración de la raqueta el y movimiento relajado. Alentar a los jugadores a mantener la posición en el fondo y atacar las pelotas cortas (ataque de precisión). Desarrollar sensibilidad para la variedad y la creatividad. Aprox. 4 ½ hrs. por semana.</p>	<p>Aprox. 15 individuales y 30 dobles por año. Torneos de liguilla. Iniciación a la competición como diversión. Chicos y chicas pueden competir juntos.</p>	<p>Se requieren buenas demostraciones. Período más receptivo para el entrenamiento de las habilidades motrices porque generalmente es el periodo de menor crecimiento.</p>

# Marco general

## Desarrollo (11-12 años)

Físico	Mental	Táctico-Técnico	Competición	Entrenamiento
<p>Desarrollo de la velocidad de reacción tanto del tren superior como del inferior.</p> <p>Juegos de velocidad.</p> <p>Ajuste de la coordinación y destreza.</p> <p>Desarrollo de la flexibilidad.</p> <p>Entrenamiento de la fuerza usando el peso del cuerpo.</p> <p>Participar en deportes complementarios.</p> <p>Aprox. 5 h./semana</p>	<p>Énfasis en jugar y rendir bien en lugar de en ganar.</p> <p>Énfasis en 100% de esfuerzo.</p> <p>Alienta a los jugadores a amar el "combate".</p>	<p>Fomentar la aceleración de la raqueta y el movimiento relajado.</p> <p>Desarrollar el estilo de juego y la estrategia de ataque.</p> <p>Refinar golpes y técnicas.</p> <p>Regularidad en todos los golpes.</p> <p>El entrenamiento debe empezar a parecerse a la competición.</p> <p>Entrenar todas las 5 situaciones de juego aprox. 6 hrs./ semana</p>	<p>50 individuales y 30 dobles por año.</p> <p>Torneos en pista de tierra de ser posible.</p> <p>Pruebas regionales y nacionales.</p> <p>2 períodos de competición.</p>	<p>El entrenador debe hacer hincapié en los objetivos de proceso y rendimiento y no en los objetivos de resultado.</p>

# Marco general

## Rendimiento (13-15 años)



<b>Físico</b>	<b>Mental</b>	<b>Táctico-Técnico</b>	<b>Competición</b>	<b>Entrenamiento</b>
<p>Desarrollar resistencia a la velocidad.</p> <p>Entrenamiento de la fuerza con balones medicinales y pesas ligeras.</p> <p>Participación en deportes complementarios.</p> <p>Aprox. 8 hrs. por semana.</p>	<p>Fomentar el establecimiento de objetivos.</p> <p>Continuar poniendo énfasis en 100% de esfuerzo.</p>	<p>Desarrollar potencia en servicio y golpes de fondo.</p> <p>Desarrollar estilo de juego individual pero adaptable.</p> <p>Aprox. 12 hrs. por semana.</p>	<p>70 individuales y 35 dobles por año.</p> <p>Torneos nacionales e internacionales.</p> <p>2 períodos de competición.</p> <p>Variedad de superficies.</p> <p>Coeficiente de 2:1 entre victorias y derrotas.</p>	<p>El entrenador debe asegurarse que pone énfasis en que el jugador sea responsable de su propio tenis.</p>

# Marco general alto rendimiento (16-18 años)



<b>Físico</b>	<b>Mental</b>	<b>Táctico-Técnico</b>	<b>Competición</b>	<b>Entrenamiento</b>
Pleno desarrollo de resistencia aeróbica. Entrenamiento de fuerza con pesas. Incremento del entrenamiento de pliometría (rebotes). Aprox. 8 hrs. por semana.	Desarrollar la autosuficiencia, independencia y responsabilidad respecto al propio entrenamiento.	Desarrollar plenamente el estilo individual. Desarrollo ulterior de potencia, profundidad y dirección de los golpes. Aprox. 15-20 hrs. por semana.	80-100 individuales y 40-50 dobles por año. Máxima carga de competición. Coeficiente de 2:1 de victorias / derrotas.	El entrenador debe ser más un planificador / organizador para el jugador.



# Perfil del jugador

## Factores a tener en cuenta



FACTORES	DESCRIPCIÓN
Datos generales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edad. Experiencia en tenis y en otros deportes.</li> <li>- Estado físico, tamaño y desarrollo. Tipo de jugador.</li> <li>- Rasgos generales de la personalidad</li> </ul>
Método de juego preferido	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estilo de juego (ídolo o modelo del jugador).</li> <li>- Habilidades técnicas, Empuñaduras utilizadas.</li> <li>- Gama de golpes y uso de variaciones.</li> </ul>
Conocimiento táctico:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión general del juego.</li> <li>- Patrones de juego utilizados.</li> <li>- Capacidad de utilizar variaciones de velocidad</li> <li>- Inteligencia tenística, Anticipación.</li> </ul>
Habilidades físicas:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinación-destreza, equilibrio y juego de piernas.</li> <li>- Condición atlética (velocidad, agilidad, flexibilidad).</li> <li>- Movimiento y cobertura de la cancha.</li> <li>- Recuperación y colocación para los golpes.</li> </ul>
Actitud respecto al juego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deseo de jugar al tenis en lugar de otros deportes. Dedicación al tenis. Competitividad.</li> <li>- Presión: capacidad de hacer frente y disfrutar de los retos.</li> <li>- Práctica: Disfrutar al entrenarse y con el trabajo duro.</li> <li>- Aprendizaje: deseo de aprender y capacidad de ser enseñado fácilmente por otros.</li> <li>- Potencial.</li> </ul>



# Perfil del jugador

- Los jugadores han de ser evaluados idealmente cuando juegan un partido o en partidos de entrenamiento
- Las anotaciones ayudarán al jugador a establecer los objetivos
- Se puede preferir puntuar al jugador según una escala propia

# Perfil del jugador

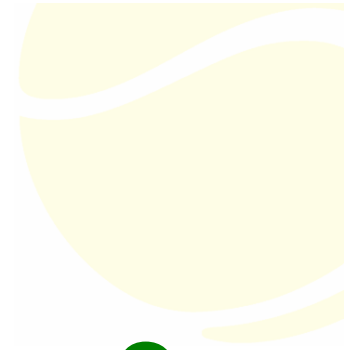
## Escala de puntuación



- **9-10**: El jugador realiza la tarea consistentemente y con calidad
- **6-8**: El jugador puede realizar la tarea con calidad y consistencia razonables
- **3-5**: El jugador realiza la tarea de manera poco consistente y con poca calidad
- **1-2**: El jugador no puede realizar la tarea consistentemente y con calidad

# Trabajo del alumno

## ¿Otros aspectos para completar el perfil del jugador?



- Características fisiológicas
- Características antropométricas
- Progresión general del jugador
- Carga de entrenamiento previa
- Influencia de los padres
- Situación económica del jugador o de la familia