

Desarrollo de los Tenistas de entre 6 y 14 Años de Edad

Por Tennis Canadá

Introducción:

La línea evolutiva del jugador se elaboró para ofrecer información a los propios jugadores, a sus padres y a sus entrenadores sobre el volumen y tipo de entrenamiento, actividades deportivas y competiciones, en las que un tenista de entre 6 y 14 años debería participar para obtener su máximo rendimiento.

La información se presenta en forma de un marco general que muestra el volumen y tipo de entrenamiento, actividad deportiva y competición para jugadores de edades entre:

1) 6 y 9 años 2) 8 y 12 años 3) 10 y 14 años

El volumen y tipo (individuales/dobles) de competición también se muestra en la tabla.

Los cuadros detallados contienen más información sobre:

- 1- La estructura del entrenamiento.
- 2- El entrenamiento fuera de pista.
- 3- La competición y los indicadores de rendimiento.
- 4- El entrenamiento no estructurado.
- 5- Otras actividades deportivas.

La información presentada en este documento se basa en datos recogidos de otras fuentes, que incluyen un trabajo sobre la evolución de las tenistas en Canadá, así como la interpretación de experiencias prácticas relacionadas con la evolución del actual grupo de jugadores nacionales.

Es importante entender que la información mostrada nos da tan solo *pautas*, que se deberían ver como requisitos mínimos para el éxito. El ritmo de desarrollo de las tenistas parecería justificar la necesidad de un mayor volumen de entrenamiento a una edad menor.

TRAYECTORIA DE LA EVOLUCION DEL DEPORTISTA

(Jóvenes con talento entre 6 y 14 años)

VOLUMEN RECOMENDADO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS /ENTRENAMIENTO/COMPETICIÓN

ACTIVIDAD	DE ENTRENAMIENTO		
	HORAS 6-9 AÑOS	8-12 AÑOS	10-14 AÑOS
Evolución del deportista:			
<u>1. Entrenamiento estructurado</u>			
1.1 Entrenamiento en el Club (año escolar)	30	135	225-450
1.2 Programa verano	15-30	50	130-180
1.3 Clases particulares	-	60-80	120
1.4 Grupos regionales	-	32	60
<u>2. Entrenamiento no estructurado</u>			
2.1 Año escolar	20-30	30-50	80-100
2.2 Verano	30	30-50	45-60
<u>3. Fuera de pista (físico/psicológico)</u>			
3.1 Año escolar	-	50-70	120-200
3.2 Verano	-	10-20	30-50
<u>4. Otros (educación física, otros deportes)</u>			
4.1 Año escolar			
4.2 Verano	120 60	120 30	20-100 5-20
<u>5. Competición. (torneos, partidos)</u>			
Multideportes, partidos de torneo	25-35 indiv. 10-15 dobles	25-60 indiv. 25 30dobles	40-70 indiv. 25-35 dobles
Total horas de entrenamiento de tenis y actividad deportiva anuales (aprox.)	275-300	545-635	835-1340
Total horas de entrenamiento de tenis y actividad deportiva semanales (aprox.) (basado en los 5 componentes de arriba)	5-5.6	10.5-12.3	16-25.7