



Federación Internacional de Tenis

Manual de Play Tennis



Introducción

Hoy en día, uno de los papeles más importantes que desempeña el entrenador es el de organizar a los jugadores para que jueguen al tenis. En el caso de los principiantes, esto implica conseguir que puedan sacar, pelotear y puntuar desde la primera sesión. La habilidad del entrenador para enseñar la técnica no es tan importante en estas primeras sesiones como su capacidad para comunicarse, entretener y organizar la sesión. Es importante que el entrenador utilice el tamaño adecuado de pelotas, raquetas y pistas, para organizar actividades y ejercicios que garantizan que los jugadores estén sacando, peloteando y puntuando además de divertirse. En muchos casos esto supondrá que los entrenadores empleen alguna de las pelotas más lentas como la roja, naranja o verde sobre una pista de tamaño reducido y raquetas más pequeñas en el caso de los niños.

La primera sesión debe ser tanto activa como entretenida para los jugadores y aunque la enseñanza de la técnica sigue siendo importante, la ITF recomienda que los entrenadores se centren primero en conseguir que los jugadores jueguen al tenis y luego darles las instrucciones técnico-tácticas necesarias para ayudarles a que jueguen todavía mejor.

Este manual, creado por el Departamento de Desarrollo de la ITF, está indicado para entrenadores y profesores dedicados a la enseñanza del tenis. Proporciona información práctica sobre cómo trabajar eficazmente con grupos de principiantes. Un objetivo principal de la Federación Internacional de Tenis y de su proyecto "Marketing of the game" (Marketing del juego) es incrementar la participación en el tenis y se espera que este manual ayude a los entrenadores de todo el mundo a conseguir este reto en sus respectivos países.

Este manual se ha escrito para aquellos que trabajan o les gustaría trabajar con grupos de principiantes. Tanto para jugadores de Mini Tenis como en grupos júnior o de adultos. Este curso y el manual son indicados para:

- Entrenadores actuales a los que les gustaría aprender más ideas sobre cómo organizar y enseñar a principiantes utilizando un enfoque basado en el juego.
- Profesores, ayudantes y voluntarios con poca o ninguna experiencia entrenando, pero a los cuales les gustaría aprender cómo enseñar el tenis a principiantes de una forma atractiva para que los jugadores aprendan a sacar, pelotear y puntuar.

Este Manual ha sido diseñado como apoyo al curso 'Juega al Tenis' de la ITF y proporciona información acerca de:

- La organización del grupo - Cómo organizar actividades estimulantes y creativas basadas en el juego que ayuden a los jugadores principiantes y aficionados a mejorar sus habilidades mientras juegan.
- Habilidades de comunicación
- La adaptación de ejercicios/tareas para garantizar el éxito
- La organización de diferentes tipos de competiciones para principiantes, incluyendo cómo utilizar el Número Internacional del Tenis (ITN) de la ITF y su método de evaluación sobre la pista para animar a los jugadores a jugar y competir más a menudo a un nivel apropiado.

El curso Juega al Tenis de la ITF ha sido diseñado para facilitar su uso por las Asociaciones Nacionales para ayudarles a presentar ideas acerca de cómo utilizar un enfoque basado en el juego con jugadores principiantes. Se podría utilizar de las siguientes maneras:

- Como curso preliminar para aquellos que les gustaría asistir posteriormente a un curso para entrenadores de la ITF o nacional de nivel 1.
- Como un curso corto para los profesores, ayudantes y voluntarios que quieran obtener ideas acerca de cómo enseñar el tenis a jugadores principiantes.
- Como un curso corto para entrenadores que deseen obtener ideas acerca de un enfoque basado en el juego para ayudarles a que las sesiones sean más atractivas para los principiantes

Esperamos que el curso y este manual ayude a los países miembros de la ITF a educar a más entrenadores y a proporcionarles las habilidades necesarias para acercarse eficazmente a más jugadores al maravilloso juego del tenis y retenerles.

Sacar, Pelotear y Puntuar... y disfrutar de este manual de 'Juega al Tenis'.

Índice

Sección 1 – Las habilidades del entrenador

- Introducción
 - o El rol del entrenador
 - o Aprendiendo y entrenando
 - o Las leyes del aprendizaje
- Las habilidades fundamentales para entrenar
 - o La comunicación
 - o La comunicación verbal
 - o La comunicación no verbal
 - o Los diferentes estilos de comunicación
 - o Diferentes estilos de comunicación para diferentes tipos de jugadores
 - o Cómo preguntar eficazmente
 - o Cómo organizar grupos de jugadores
 - o La rotación de jugadores en grupos
 - o Cómo lanzar las pelotas cuando se trabaja con grupos de principiantes
 - o Cómo organizar los números impares

Sección 2 – Crear un entorno de aprendizaje positivo

- El entrenamiento basado en el juego
 - o Crear un entorno estimulante
 - o Las claves del éxito con jugadores principiantes
 - o El desafío óptimo
 - o Adaptar el equipo y la sesión a cada jugador
 - o Las situaciones básicas del juego
 - o Las tácticas básicas de tenis para principiantes
 - o La diferenciación

Sección 3 – Técnicas y Tácticas Básicas

- Un enfoque basado en el juego
- Las tácticas básicas para ayudar a los jugadores a mejorar
- Las técnicas básicas para ayudar a los jugadores a mejorar
 - o Sacar
 - o Restar
 - o Golpes de fondo de derecha
 - o Golpes de fondo de revés
 - o Volear
 - o Habilidades de recepción

Sección 4 – Actividades de cooperación y de competición

- Juegos y actividades de cooperación y competición
- Los formatos de competición
- El número internacional del tenis(ITN)

Sección 5

- 5.1 – Lista de control para la comunicación
- 5.2 – Ejemplo de una sesión
- 5.3 – Actividades basados en jugar para las tres situaciones de juego
- 5.4 – Las especificaciones de pelotas y pistas
- 5.5 – Los formatos de competición para principiantes
- 5.6 – Lista de evaluación para los participantes del curso

Referencias

Sección 1- Las habilidades del entrenador

En esta sección aprenderás acerca de:

- Porqué las personas juegan al tenis
- El rol del entrenador
- Las habilidades de comunicación verbales y visuales
- Cómo variar las formas de comunicación para jugadores diferentes
- Los diferentes tipos de comunicación
- Cómo preguntar eficazmente
- Cómo organizar a grupos de jugadores, incluyendo ideas para la rotación de grupos de diferentes tamaños
- Cómo lanzar las pelotas cuando se trabaja con grupos de principiantes

¿Porqué juega la gente al tenis? (FFT, 2004)

1.1. Introducción

El tenis es uno de los deportes más populares a nivel mundial. Hay muchas razones por las cuales las personas disfrutan del tenis:

- Competición - muchos jugadores disfrutan del tenis como deporte de competición, en el que pueden apuntarse a torneos para jugar partidos. En cuanto saben sacar, pelotear y puntuar están listos para competir.
- Social - mucha gente ve el tenis como una forma muy buena de conocer a otras personas en un entorno social.
- Salud y condición física- Hacer deporte se ha vuelto cada vez más importante para muchas personas, y el tenis les parece una manera muy buena de mantenerse en forma. Una vez que los jugadores saben sacar y pelotear, el tenis es un excelente ejercicio para todas las edades.
- Mejora del juego - muchos jugadores quieren mejorar su juego e irán a clases para que un entrenador les enseñe a jugar de forma más eficaz.
- El tenis es bueno para todas las edades - La gente ve el tenis como un deporte que se puede realizar a cualquier edad.



El tenis sigue creciendo. No obstante en algunos países donde más se juega, el número de personas que juegan regularmente está disminuyendo. Hay muchas razones para esto:



- El tenis está compitiendo con muchas otras actividades nuevas y emocionantes; en muchas de ellas es fácil alcanzar el éxito.
- A muchas personas les parece difícil aprender el tenis, a menudo debido a que las pelotas que se utilizan son demasiado rápidas para las capacidades básicas de un principiante. A los principiantes les cuesta controlar la pelota y por tanto les falta la consistencia necesaria para desarrollar las habilidades de pelotear.
- Algunos entrenadores enseñan el tenis de forma muy técnica. Esto hace que aprender el juego sea menos interesante, y que los jugadores estén frecuentemente parados en vez de estar jugando. Además este enfoque es menos relevante para principiantes que lo que prefieren es aprender a pelotear a un nivel adecuado para ellos, en vez de intentar aprender unas técnicas que posiblemente nunca lleguen a dominar.
- Cada vez hay más personas que llevan un ritmo de vida acelerado y tienen que hacer un esfuerzo para encontrar tiempo para jugar al tenis. Hay que modificar la forma de organizar y promocionar el tenis para adaptarlo a las necesidades de los intensos estilos de vida actuales.
- Las personas que desean desarrollar su condición física y llevar un estilo de vida saludable, a menudo están atraídas por otras actividades y deportes.

Por tanto, está claro que todos los jugadores tienen sus propias necesidades y razones para jugar al tenis. No obstante, es fundamental que todos los entrenadores sean conscientes de estas necesidades. La ITF reconoce que los entrenadores tienen que hacer más para convertir el tenis en una actividad atractiva y accesible para todos los jugadores potenciales, y que el tenis tiene que adaptarse a los clientes en el mercado tanto a nivel de como se introduce el tenis y la forma de retener a los jugadores nuevos.

1.2. El rol del entrenador

Hoy en día, la misión del entrenador es la de conseguir que los jugadores jueguen al tenis (sacar, pelotear y puntuar) lo antes posible. Una vez que estén jugando, se les puede empezar a enseñar a nivel técnico-táctico para ayudar a mejorar su juego.

El entrenador tiene un papel clave en asegurar que todos los jugadores sigan disfrutando del tenis, e intentar animar a más jugadores a que participen. Frecuentemente el entrenador es el responsable de preparar y dirigir los programas para jugadores. Por tanto, puede que el entrenador tenga que desempeñar varios roles diferentes, incluyendo:

- Entrenar a los jugadores
- Diseñar, anunciar y promocionar el programa, los cursos y eventos
- Organizar torneos
- Atención al cliente - relacionarse con los jugadores o los miembros del club
- Administrar el dinero - ocuparse de gestionar las finanzas del club

Sin embargo, la responsabilidad primordial del entrenador es la de entrenar a los jugadores, lo cual requiere una amplia gama de habilidades. Los entrenadores con éxito, que son capaces de mantener a los jugadores en este deporte y de animar a nuevos jugadores a participar, son:

- divertidos y capaces de animar cada sesión de tenis
- buenos comunicadores capaces de explicar los ejercicios y aspectos específicos del juego de forma sencilla, relevante e interesante a los jugadores
- organizadores, capaces de montar actividades y entrenamientos para que todos tengan una parte activa y entiendan lo que tienen que hacer y cómo hacerlo. Esto supondrá trabajar con grupos de jugadores donde las rotaciones eficaces y el proporcionarles tareas y retos diferentes (a menudo utilizando pelotas más lentas y pistas más pequeñas) se convierte en una habilidad clave
- profesores que entienden cómo aprende la gente, cómo crear un entorno de aprendizaje positivo a través de métodos diferentes, y cómo lograr que todos se sientan realizados jugando al tenis
- motivadores que saben animar e incentivar a los jugadores para seguir disfrutando y aprendiendo el tenis



El uso correcto de estas habilidades garantizará que el tenis se introduzca de una forma más eficaz y que los principiantes estarán “jugando al tenis”... sacando, peloteando y puntuando desde la primera sesión.

1.3. Aprendiendo y Entrenando

El aprendizaje es el proceso de cambio de comportamiento o aumento de conocimiento. De forma más intensa, también es la memorización de información (Rogers, 2000). En el contexto del tenis, esto puede implicar memorizar la información (p.e. las reglas del juego) pero lo más importante es la memorización de las acciones (p.e. la técnica del movimiento con la raqueta de abajo a arriba).

Los entrenadores tienen que entender:

- Cómo aprenden las personas
- Cómo comunicarse y crear un entorno en el que las personas puedan aprender con más facilidad
- Cómo adecuar la forma de comunicación a los diferentes jugadores y sus distintas formas de aprender

1.4. Las leyes del Aprendizaje (Elderton, 2001)

i) Hay tres “Leyes del Aprendizaje” que todo entrenador debe conocer:

- Los alumnos aprenden de manera diferente. Cada individuo aprende de una forma única. Todos absorbemos, ordenamos y recordamos la información de forma diferente.
- Los alumnos aprenden a diferentes velocidades. Cada individuo procesa la información a velocidades diferentes. Algunos asimilan información nueva rápidamente. Otros la entienden inmediatamente pero tardan más en coordinar el movimiento. El comprender que todos los alumnos pasan por tres fases distintas ayudará a acelerar el proceso de aprendizaje de tus alumnos y a que puedan utilizar sus habilidades de forma satisfactoria en un partido.
- Los alumnos deben tener un deseo de aprender. Cada individuo tiene sus propias razones por las que participa en el tenis. Algunas veces, como en el caso de las sesiones para juniors, puede que un niño ni siquiera quiera estar ahí. Independientemente de la edad, un entrenador no debería esperar un compromiso desde el principio. Primero, hay que crear un entorno para incentivar y atraer a los alumnos a participar. Después, el entrenador añade razones emocionales e intelectuales para incitar la motivación. En un momento dado, la motivación tiene que pasar de ser externa (del entrenador, de los padres, etc) a interna (el jugador quiere participar por sí mismo). El compromiso es el paso final y solo puede provenir del propio individuo.

ii) Cómo aplicar las “Leyes del Aprendizaje” a los entrenamientos para principiantes

Las Leyes del Aprendizaje	Implicaciones para el entrenador	Aplicación práctica para grupos de jugadores principiantes
1. Los alumnos aprenden de manera diferente	1. Comunicarse visualmente de distintas formas 2. Comunicarse verbalmente de distintas formas	1. Utilizar muchas demostraciones 2. Utilizar diferentes estilos de entrenamiento 3. Dar instrucciones claras, utilizando variaciones en la entonación, el volumen y el énfasis 4. Dejar que las personas aprendan de forma activa. Intentar maximizar el tiempo de la actividad, y reducir el tiempo dedicado a hablar, explicar y demostrar.
2. Los alumnos aprenden a diferentes velocidades	1. Reconocer cuando los jugadores están listos para avanzar o retroceder – un reto óptimo 2. El entrenador debe saber cómo diferenciar las tareas	1. Saber incentivar a los jugadores - utilizar pelotas más rápidas, pistas más grandes o modificar las reglas para ayudarles. 2. Diferenciar las actividades (pelotas diferentes, pistas de tamaño diferentes o reglas diferentes) para que cada jugador juegue a un nivel adecuado a sus capacidades
3. Los alumnos deben tener un deseo de aprender	1. Incentivar a los jugadores 2. Motivar a los jugadores 3. Puede que los jugadores empiecen a demostrar un mayor compromiso	1. Saber ayudar a los jugadores a alcanzar el éxito - utilizar pelotas más lentas, pistas más pequeñas o modificar las reglas para ayudarles. 2. Enseñar tácticas - enseñar a los jugadores a jugar el tenis 3. Lo ideal es enseñar a los jugadores a sacar, pelotear y puntuar desde la primera sesión 4. Enseñar técnicas sencillas y adecuadas para ayudar a los jugadores a mejorar su juego

Figure 1- The ‘Learning Laws’ and starter players

Las habilidades fundamentales para entrenar

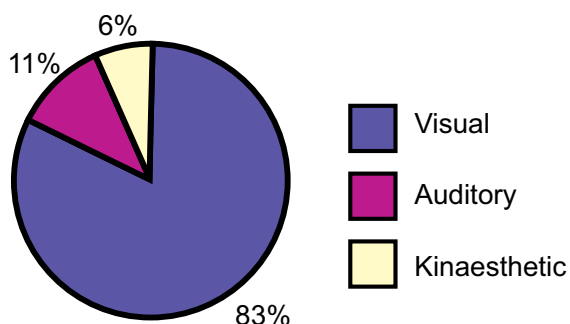
1.5 La comunicación

Anteriormente se ha explicado que los entrenadores deben ser capaces de comunicarse bien, de organizar y explicar ejercicios y de demostrar aspectos específicos del juego de forma sencilla, relevante e interesante. Una buena comunicación requiere un conocimiento de las ‘Leyes del Aprendizaje’ que aparecen en la sección anterior. Además, es importante para los entrenadores reconocer que una comunicación eficaz entre ellos y sus jugadores trata 3 cuestiones integradas: el qué, el porqué y el cómo - lo que tiene que hacer el jugador, porqué debe hacerlo, y cómo debe hacerlo (Young, 2006).

Las personas aprenden a través de la vista (visual), el oído (auditivo) y el sentir/hacer (cinestésico). No obstante, cada persona aprende utilizando diferentes cantidades de estos tres elementos. Cuando los entrenadores dan instrucciones, un entrenamiento eficaz implicará:

- Muchas demostraciones, mostrar las acciones, tareas y ejercicios
- Algunas explicaciones, utilizando un lenguaje claro
- Muchas oportunidades de practicar la habilidad

Cada ser humano es diferente y por tanto varía la necesidad que pueda tener cada uno del oído, la vista y la práctica. Esto significa que mientras que una persona puede aprender mejor haciendo lo que se le dice, puede que otra persona necesite ver primero lo que tiene que hacer. No obstante, está claro que todos los jugadores necesitan practicar para poder mejorar, en vez de simplemente observar o escuchar.



Las habilidades de comunicación son fundamentales para todos los entrenadores. La capacidad de enseñar, organizar, animar e incentivar depende completamente de la capacidad del entrenador de comunicarse. La comunicación puede ser:

- Verbal, en la cual la información y el feedback se da mediante el diálogo, en el cual los jugadores aprenden mediante instrucciones verbales, o respondiendo a preguntas
- No-verbal, donde la información y el feedback se dan mediante demostraciones, lenguaje corporal, señales y gestos

Figura 2– Cómo aprenden las personas (ITF, 1998)
NB: Translator’s note: (Visual, Auditivo, Kinestésico)

Es importante que las personas aprendan a comunicarse eficazmente para que se reciba y se entienda la tarea claramente. Esto se puede hacer mediante:

- Encontrar una posición en la que todo el mundo pueda ver y oír. Además es preferible encontrar una posición en la que no hayan distracciones detrás la persona que está hablando; de este modo el público puede centrarse en lo que se está diciendo o demostrando.
- Esperar a que los jugadores estén concentrados y preparados para escuchar u observar. Esto se denomina conectar con la clase.
- Mantener la explicación o demostración breve, para que todos sean capaces de concentrarse.
- Hacer preguntas para poner a prueba la comprensión.

A menudo se recomienda poner a prueba la comprensión más a fondo mediante la elección de un alumno para demostrar el ejercicio o la instrucción.

1.6. Comunicación Verbal



Una gran cantidad de la información verbal que recibimos diariamente se nos olvida. Es importante que los entrenadores aseguren que la información ofrecida a los jugadores no sea solamente sencilla sino que además sea de buena calidad, y por ello más fácil de recordar. Es más probable que los jugadores asimilen mejor la información si el entrenador suena interesante e interesado. Esto se puede conseguir mediante:

- Asegurar de que todos estén prestando atención y listos para recibir información.
- Variar el volumen y la entonación para destacar ciertas palabras y frases claves.
- Hablar despacio y con claridad, haciendo pausas ocasionales
- Utilizar palabras que comprendan los jugadores. Esto significa simplificar el lenguaje cuando se trata con niños, y evitar el uso del argot o términos técnicos que las personas no entiendan.
- Hacer preguntas para que el público reflexione sobre la información que se esta impartiendo

1.7. La comunicación no verbal- demostraciones y lenguaje corporal

Generalmente, la gente se suele acordar más de lo que ve. Las demostraciones de los ejercicios e instrucciones son esenciales para principiantes, que luego pueden observar e imitar al entrenador.

La comunicación no verbal es por tanto una habilidad fundamental para los entrenadores. La comunicación visual incluye:



- Las demostraciones, que sirven para enseñar como se realiza un movimiento específico, como un golpe de fondo de derecha o cómo realizar ciertos ejercicios o actividades.
- El lenguaje corporal, que indica como nos sentimos. Un lenguaje corporal positivo es una buena manera de motivar a los jugadores y de crear unas sesiones de entrenamiento divertidas.
- Algunos ejemplos de un buen lenguaje corporal son:
 - Sonreír y mostrar alegría por estar entrenando y jugando al tenis
 - Gestos o señales con las manos para mostrar que el jugador ha conseguido realizar su tarea
 - una postura relajada pero alerta, con aspecto energético, interesado y animado

1.8. Los diferentes estilos de comunicación

Los entrenadores se comunican de dos formas principalmente:

- Directamente (también conocido como un estilo dominante), donde el entrenador toma las decisiones y da todas las instrucciones. Mientras que esto suele ser bastante apropiado para trabajar con niños, da poco margen a que los jugadores piensen por sí mismos
- Mediante el descubrimiento (también conocido como un estilo cooperativo), donde el entrenador y el jugador trabajan conjuntamente para ayudar a que el jugador aprenda

No hay una 'forma perfecta' de comunicarse. No obstante, para ser más eficaces, los entrenadores deben comunicarse de diferentes formas, intercambiando diferentes estilos y alternando los estilos dominantes y cooperativos.

Estilo Dominante	Estilo Cooperativo
<ul style="list-style-type: none"> • el entrenador da las instrucciones y los jugadores le escuchan • el entrenador les explica a los jugadores como se va a alcanzar el objetivo • puede que se demuestren las técnicas o ejercicios • las técnicas se practicarán primero mediante ejercicios y luego posiblemente en un partido • el entrenador proporciona feedback al jugador durante y al finalizar el ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> • puede que el entrenador les de a los jugadores un problema táctico para resolver • los entrenadores y jugadores comentan cómo alcanzar un objetivo • no se demuestra la técnica, pero puede que el entrenador demuestre como realizar el ejercicio • las técnicas se aprenden jugando • puede que el entrenador haga preguntas para ayudar a los jugadores a solucionar problemas
<p>Ventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • claro y rápido cuando se organizan actividades o ejercicios, manejando grupos grandes o destacando medidas de seguridad • fácil de emplear con jugadores con poca experiencia en solucionar problemas <p>Desventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • no favorece a que el jugador piense ni reflexione • dificulta la tarea del entrenador de saber qué sabe el jugador 	<p>Ventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • anima a los jugadores a solucionar problemas • ayuda a los jugadores a tomar decisiones tácticas sencillas • bueno para el aprendizaje a largo plazo <p>Desventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • puede hacer que los jugadores se sientan incómodos si no están acostumbrados a tomar decisiones o contestar a preguntas. • puede que se tarde más en encontrar la solución

Figura 3 – Estilos dominantes y cooperativos

Recuerda también que los entrenadores buenos combinan diferentes estilos de comunicación verbal con demostraciones para que los jugadores también puedan ver lo que tienen que hacer.

La Sección 5.1 muestra una lista de control que puede utilizarse para evaluar tanto las habilidades de comunicación verbales como las no verbales.

1.9. Diferentes estilos de comunicación para diferentes tipos de jugadores

Los entrenadores deben ser capaces de adaptar sus métodos de comunicación dependiendo de los conocimientos, la inteligencia y la madurez de los jugadores. En otras palabras, los entrenadores podrían variar su forma de comunicarse, de las siguientes maneras:

Grupo	Estilo Posible	Cuestiones
Un grupo grande de niños en mini tenis	principalmente el estilo dominante con un poco del estilo cooperativo	<ul style="list-style-type: none"> • comprensión limitada • grupo grande - poco tiempo para debatir • puede que se necesite el estilo dominante para mantener autoridad • se puede utilizar un poco del estilo cooperativo sencillo - aprendiendo a jugar el tenis
Un grupo pequeño de juniors principiantes	combinación de los estilos dominante y cooperativo	<ul style="list-style-type: none"> • comprensión limitada • grupo pequeño - más tiempo para debatir • puede que se necesite el estilo dominante para compensar la falta de experiencia • se puede utilizar un poco del estilo cooperativo sencillo para tareas de resolución de problemas - aprendiendo a jugar el tenis
Un grupo de adultos principiantes	combinación de los estilos dominante y cooperativo	<ul style="list-style-type: none"> • comprensión limitada • los debates son importantes para la atención al cliente • puede que se necesite el estilo dominante para compensar la falta de experiencia • puede que los adultos estén esperando un estilo más dominante • se puede utilizar un poco del estilo cooperativo sencillo para tareas de resolución de problemas - aprendiendo a jugar el tenis

Figura 4 – Diferentes estilos de comunicación

1.10. Cómo preguntar eficazmente

La habilidad preguntar es muy importante para los entrenadores que utilizan el estilo cooperativo. Hay dos tipos de preguntas:

- Preguntas cerradas que requieren un 'sí' o un 'no'
o p.e. "¿Ha entrado el servicio?"
- Preguntas abiertas, que requieren reflexión y/o descripción
o p.e. "¿Donde ha caído el servicio?"

Las preguntas abiertas son importantes porque hacen que el entrevistado procese la información y reflexione antes de contestar. Las preguntas abiertas también se utilizan para comprobar el nivel de comprensión. Una preguntas eficaces ayudan a que el alumno se vuelva más independiente y a que potencie su confianza.



Las preguntas abiertas no permiten respuestas sencillas de "sí" o "no", que a menudo no requieren mucha reflexión. Las preguntas abiertas empiezan con:

- ¿Por qué? - ¿Por qué has fallado ese golpe?
- ¿Cómo? - ¿Cómo puedes mejorar tu consistencia?
- ¿Cuándo? - ¿Cuándo podrías realizar un globo?
- ¿Qué/Cúal? - ¿Qué alternativas tienes cuando tu rival se acerca a la red?

Las preguntas cerradas suelen empezar con:

- ¿Ha? - ¿Ha caído la pelota en el área de servicio?
- ¿Hay? - ¿Hay momentos en los cuales te acercarías a la red?

1.11. Cómo organizar grupos de jugadores

Los buenos entrenadores deben ser buenos organizadores. Esto significa que tienen que ser capaces de trabajar eficazmente con grupos de personas, de modo que todos estén activos y entiendan lo que tienen que hacer y cómo hacerlo. Pueden organizar a grupos grandes rápida y eficazmente. Los entrenadores deben ser capaces de organizar en situaciones diferentes:

- Organizar actividades en grupo como un calentamiento o una actividad con grupos grandes
- Dividir los grupos en grupos más pequeños, para que los jugadores puedan trabajar más eficazmente sobre la pista
- Rotar a los jugadores para que cada uno realice diferentes papeles. La Figura 4 muestra un ejemplo de cómo rotar a un grupo de 6 jugadores.
- Organizar a un grupo de jugadores para un torneo, donde los jugadores se turnan para jugar y arbitrar los partidos

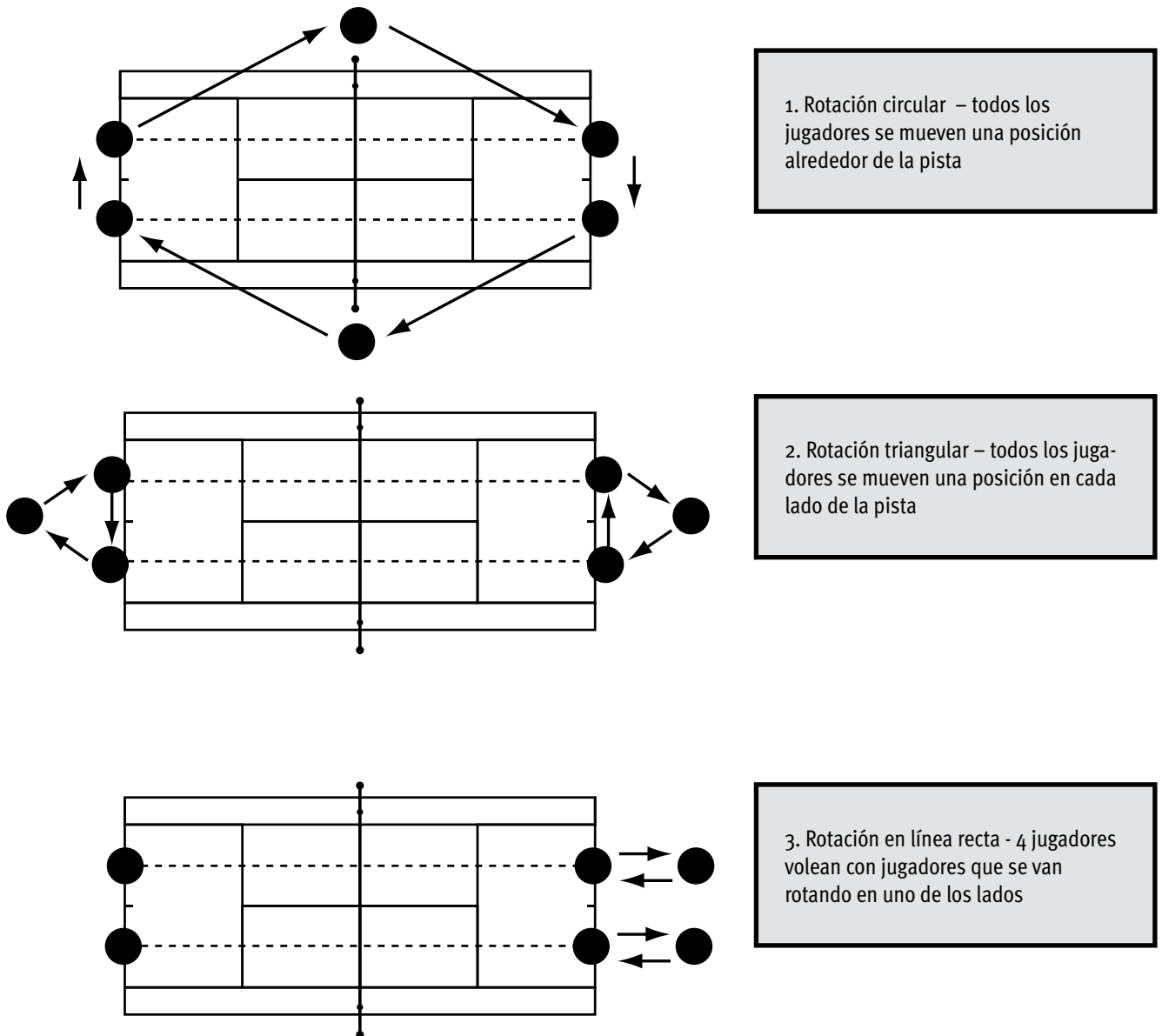


Figura 5 - Formas de rotar a un grupo de 6 jugadores utilizando medias pistas. Las pistas pueden ser de tamaño normal, pistas de 18x9m, 12x6m o simplemente utilizando las áreas del servicio. Se pueden emplear pelotas más lentas para coincidir con las capacidades de los jugadores.

1.12 La rotación de jugadores en grupos

Las rotaciones pueden organizarse de formas diferentes:

- Cronometradas - p.e. los jugadores pueden jugar y luego rotar cada minuto cuando el entrenador de la orden.
- Basado en las tareas - los jugadores pueden rotar una vez realizada la tarea establecida por el entrenador. Por ejemplo, la tarea podría ser que un jugador saca mientras que su compañero resta hasta completar 3 peloteos en los cuales sacan y golpean. Cuando el jugador haya sacado 3 veces, los jugadores rotan para intercambiarse los roles.
- Ganadores y perdedores - Por ejemplo, cuando se puntúa en un peloteo:
 - o Los jugadores pueden rotar cuando ganan el punto
 - o Los jugadores pueden rotar cuando pierden el punto
 - o Los jugadores pueden rotar cuando un jugador consigue dos puntos

Los entrenadores deben ser capaces de organizar rápidamente a los jugadores para que todos estén ocupados y se sientan estimulados. La organización se puede mejorar si:

- Somos capaces de organizar y reorganizar rápidamente, para así mantener los niveles de actividad.
- Planificamos con anterioridad. Esto puede implicar:
 - o Tener un plan sencillo de la sesión que muestre todas las actividades y progresiones que se llevarán a cabo en la sesión. En la sección 5.2 aparece una plantilla para la planificación de una sesión.
 - o Tomarse el tiempo necesario para reflexionar antes de dar las instrucciones.
- Poseemos unas buenas habilidades comunicativas, lo que facilita la labor de explicar y demostrar como hay que organizar el ejercicio. Esto puede hacerse:
 - o Organizando al grupo para que realice la actividad, que idealmente implica jugar al tenis, y luego
 - o Hablando con cada jugador individualmente y adaptando las actividades a las necesidades y capacidades individuales de los jugadores
- Somos capaces de reconocer cuando una actividad o ejercicio no está funcionando, y re-organizarlo rápidamente. Por ejemplo, dos jugadores con dificultades para empezar y mantener un peloteo consistentemente se les podría trasladar rápidamente a una pista más pequeña con una pelota más lenta/suave para ayudarles a jugar mejor.

1.13. Cómo lanzar las pelotas cuando se trabaja con grupos de principiantes

Lo ideal es que los entrenadores utilicen las pelotas correctas, pistas y raquetas más pequeñas para ayudar a que los principiantes puedan pelotear entre ellos.

Las habilidades de organización son fundamentales para lograr unas prácticas de lanzamiento correctas.

- Los jugadores deben rotar frecuentemente para que cada jugador tenga la posibilidad de jugar con el entrenador y personas diferentes.
- Los jugadores deben saber donde posicionarse durante la espera para evitar accidentes.

No obstante, en circunstancias excepcionales cuando el jugador no sabe pelotear, se puede emplear la siguiente progresión para los lanzamientos:

- Lanzamientos manuales – dejar caer o lanzar la pelota desde una distancia cercana, con el entrenador situado delante y un poco al lado del jugador. Esta técnica se emplea con principiantes o cuando se trabaja un punto de contacto correcto específico
- Lanzamientos individuales de la pelota desde el cesto - el entrenador golpea la pelota pero no devuelve ese golpe. Esto se puede hacer desde la línea de servicio opuesta o la línea de fondo.
- Lanzamientos de la pelota para iniciar un peloteo entre el entrenador y el jugador. Esto se puede hacer desde la línea de servicio opuesta o la línea de fondo. Cuando se lanza las pelotas desde la línea de servicio, es posible que el entrenador voleé la pelota. El entrenador debe ser consciente de que esto puede dificultar al jugador ya que tiene menos tiempo para preparar el siguiente golpe.
- Lanzamientos de la pelota para iniciar un peloteo entre dos jugadores

– el entrenador lanza la pelota hacia un jugador para que comiencen el peloteo entre ellos, asegurando de esta manera menos interrupciones durante la actividad.

Es importante que los entrenadores sepan lanzar bien la pelota. Cuando se trabaja con jugadores principiantes, el entrenador debe tener en cuenta lo siguiente:

- Lanzar la pelota despacio para que el jugador tenga tiempo de recibirla

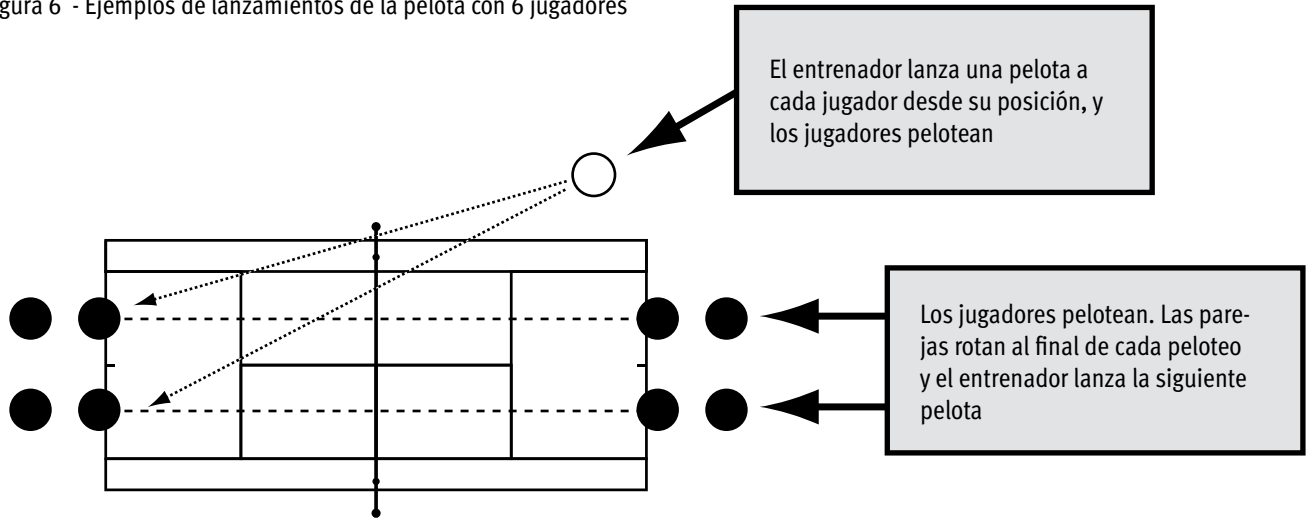
Lanzar la pelota utilizando una trayectoria adecuada para que el jugador pueda golpearla a una altura cómoda.

Lanzar la pelota con poco efecto. Puede que los principiantes tengan dificultad en calcular el bote y la trayectoria de una pelota con efecto.

Dar el tiempo suficiente entre cada lanzamiento para que el jugador pueda recuperarse y prepararse para el próximo golpe

Unos buenos lanzamientos permiten a los entrenadores simular situación reales del juego. Por ejemplo, si los jugadores están aprendiendo a pelotear desde la línea de fondo, el lanzamiento puede realizarse desde la línea de fondo. Sin embargo, a veces el entrenador quiere acercarse mas al jugador (en la línea de servicio) para ver más claramente y para hablar más fácilmente con el jugador.

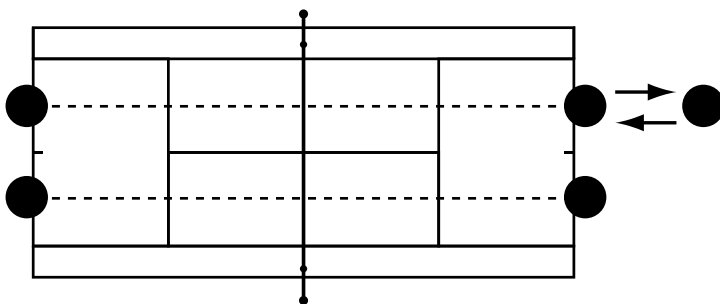
Figura 6 - Ejemplos de lanzamientos de la pelota con 6 jugadores



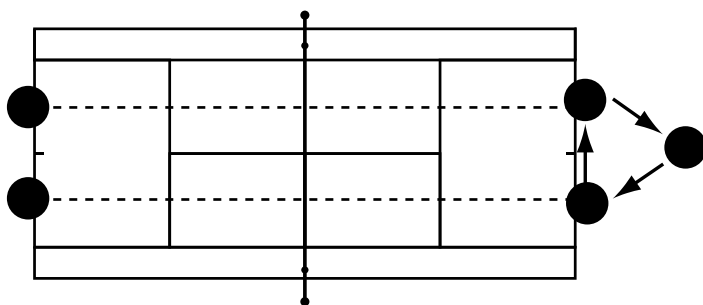
1.14. Cómo organizar los números impares

Ocasionalmente puede haber un número impar de personas en el grupo. Esto supone ciertos desafíos para los entrenadores. Es importante acordarse de que cada persona debe mantenerse ocupada con una actividad útil durante las sesiones. En el caso de los números impares esto significa rotar a los jugadores de formas diferentes. Con un grupo de 5 ó 7 jugadores en una pista, se puede organizar a los jugadores de las maneras indicadas en las Figuras 6 y 7.

Para información acerca de como organizar un grupo con distintas capacidades, ver la Sección 2.

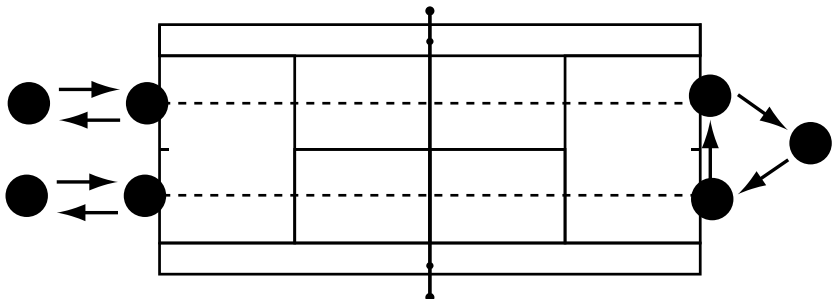


1. Rotación en línea recta - 5 jugadores volean mientras que 2 de ellos se van rotando en uno de los lados después de un punto o, si el jugador pierde el punto, hasta un máximo de 2 puntos



2. Rotación triangular en uno de los lados - los jugadores se mueven una posición un lado de la pista, rotándose después de un minuto.

Figura 7: Métodos de rotación para un grupo de 5 jugadores empleando medias pistas. Las pistas pueden ser de tamaño normal, pistas de 18x9m, de 12x6m o se pueden usar simplemente las áreas de servicio. Se pueden emplear pelotas más lentas para coincidir con las capacidades de los jugadores.



3. Rotaciones triangulares y en línea recta combinadas – los jugadores se mueven una posición en un lado de la pista, y se alternan en el otro lado, rotando después de un minuto.

Figura 8: Métodos de rotación para un grupo de 7 jugadores empleando medias pistas

Las pistas pueden ser de tamaño normal, pistas de 18x9m, de 12x6m o se pueden usar simplemente las áreas de servicio. Se pueden emplear pelotas más lentas para coincidir con las capacidades de los jugadores.

Nota: para obtener ideas acerca de como organizar pistas de 11m y de 18m, consultar la Sección 5.4

Recuerda que unas habilidades interpersonales buenas, la comunicación, la organización y el entusiasmo son factores fundamentales para los principiantes. No deben pasarse por alto. Además, hay que recordar que lo ideal es que los jugadores tengan la oportunidad de sacar, pelotear y puntuar desde la primera sesión. La Sección 2 presenta ideas sobre como conseguir esto.

Sección 2 – CREAR UN ENTORNO DE APRENDIZAJE POSITIVO

En esta sección trataremos los siguientes temas:

- El entrenamiento basado en el juego
- Crear un entorno estimulante
- El reto óptimo
- Adaptar el equipo a cada jugador
- El tenis en 10 pasos
- Las situaciones básicas del juego
- Las tácticas básicas del tenis
- La diferenciación

El entrenamiento basado en el juego

Hoy en día, una de las misiones del entrenador es la de conseguir que los jugadores jueguen al tenis (sacar, pelotear y puntuar) lo antes posible. Una vez que estén jugando, se les puede empezar a enseñar a nivel técnico-táctico para ayudar a mejorar su juego.

A veces es fácil olvidar que a muchas personas les gusta jugar al tenis para competir y jugar con amigos en un club. Para la mayoría de los alumnos, es más importante jugar que aprender una serie de técnicas que puede costarles mucho en aprender y utilizar eficazmente cuando juegan al tenis. No obstante, los entrenadores pueden asegurarse de que las tácticas y técnicas se aprendan mientras los jugadores golpean muchas pelotas y juegan al tenis. Mediante los métodos de entrenamiento basados en el juego los entrenadores pueden emplear diferentes situaciones de juego y tácticas básicas del juego individual para ayudar a los jugadores a aprender a mejorar su juego mientras aprenden las técnicas y tácticas básicas importantes que les ayudarán a obtener mejores resultados. Las diferentes situaciones de juego se mostrarán más adelante en esta sección.

2.1. Crear un entorno estimulante

La Sección 1 destacó que una de las misiones principales del entrenador es incentivar y motivar a los jugadores a jugar. Esto se consigue mediante entrenamientos divertidos, una actividad continua, una variedad de ejercicios, una sensación de mejora y la capacidad de obtener buenos resultados. La falta de estos factores en los entrenamientos es la razón principal por la cual los jugadores no continúan jugando al tenis.



Por tanto es esencial que los entrenadores entiendan que todos los jugadores tienen capacidades y necesidades diferentes. Estas diferencias pueden deberse a:

- Experiencia jugando
- Edad
- Características físicas como la coordinación, el movimiento, la agilidad y la fuerza

Por consiguiente, puede que a muchos jugadores les parezca difícil el tenis debido a la velocidad de la pelota. Puede que a los niños les suponga un desafío adicional debido a su tamaño en relación con el tamaño de la pista, la altura del bote o su falta de fuerza para controlar la raqueta.

2.2. Las claves del éxito con jugadores principiantes

Frecuentemente a los principiantes les cuesta jugar sobre una pista de tamaño normal con una pelota normal, debido al tamaño de la pista, la velocidad de la pelota, la altura del bote y la falta de consistencia técnica para controlar la pelota. Debido a esto, los entrenadores deben proponerse cambiar el entorno de juego de los principiantes para ayudarles a alcanzar el objetivo de jugar (sacar, pelotear y puntuar) lo antes posible. Este objetivo está reconocido como una meta fundamental del enfoque basado en el juego. Los factores críticos para la simplificación del juego son:

- El tipo de pelota
- El tamaño de la pista
- El método de enseñanza empleada
- La adaptación de las reglas para conseguir un desafío óptimo
- Elegir un elemento cooperativo o competitivo para las actividades

Si los principiantes no pueden sacar, pelotear y puntuar, se puede utilizar una pelota más blanda. Esto les da más tiempo para recibir la pelota y facilita la técnica necesaria porque el bote es más bajo. La ITF recomienda una progresión en 3 etapas que requiere pistas de diferentes tamaños y pelotas más lentas.

i) La pelota y el tamaño de la pista

El entorno de juego también puede modificarse cambiando el tamaño de la pista. Unas pistas más cortas implican que los jugadores no necesitan tanta fuerza para golpear la pelota, y por tanto pueden pelotear con más control. Pistas más estrechas significa que la distancia a cubrir es más reducida, permitiéndole al jugador alcanzar más pelotas y tener un mayor equilibrio cuando efectúa el golpe.


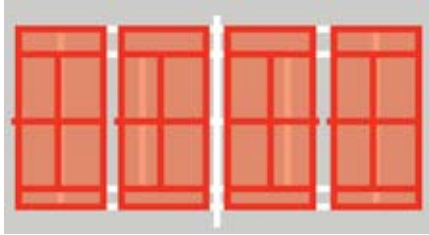

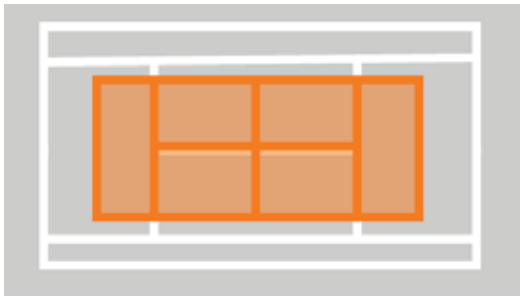

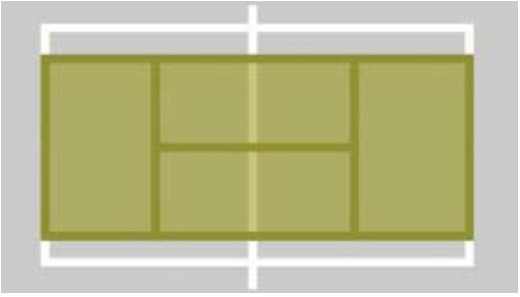
	<p>Rojo/Etapa 3 - ideal para el Mini Tenis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de goma espuma y de baja presión utilizadas sobre una pista de 11m • Tamaño de raqueta recomendado: 41-48cm • Niños principiantes de 5 a 8 años e introducción para adultos 		<p>Rojo Pista de 11m con la pelota roja. Anchura de la pista 5-6m</p>
	<p>Naranja/Etapa 2 – Un 50% más lento e ideal para principiantes de cualquier edad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de baja presión para principiantes de cualquier edad utilizadas sobre pistas de 18m • Tamaño de raqueta recomendado: 53-58cm • Adultos principiantes y niños de entre 7 y 11 años 		<p>Naranja Pista de 18m con la pelota naranja. Anchura de la pista 6.5-8.23m</p>
	<p>Verde/Etapa 1 – Un 25% más lento e ideal para la introducción a una pista de tamaño normal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelotas de baja presión para principiantes de cualquier edad utilizadas sobre una pista de tamaño normal • Tamaño de raqueta recomendado: 63-68cm • Adultos principiantes y niños de entre 8 y 15 años 		<p>Verde Pista de tamaño normal con pelota verde o normal</p>

Figura 9: Los diferentes tamaños de pelotas y pistas

La ITF es consciente de que en algunos países no siempre es posible tener una serie de pelotas diferentes que permitan a los jugadores principiantes progresar de una pelota a otra. No obstante, es importante que los entrenadores que trabajan con principiantes utilicen al menos un tipo de pelota más lenta para iniciar a los principiantes en el tenis.

Cuando los jugadores sean capaces de sacar, pelotear y puntuar utilizando las pelotas más lentas en una pista de tamaño reducido, se les puede pasar a una pista más grande y finalmente podrán jugar con una pelota normal.

ii) El método de enseñanza que se utiliza

Es importante enseñar a los principiantes como jugar un partido sencillo desde el principio. Esto significa utilizar el enfoque basado en el juego. El curso Jugar al Tenis demuestra cómo se puede enseñar a los jugadores a sacar, pelotear y puntuar desde la primera sesión. Durante esta fase, la técnica empleada por los jugadores es menos importante que los objetivos tácticos.

“Si se cambia el tipo de pelota también hay que cambiar la altura de la red y el tamaño de la pista porque si no a lo mejor el jugador no podrá golpear la pelota por encima de la red o alcanzar la parte trasera de la pista” (Mitchell y Stanbridge, 2000)

2.3. El desafío óptimo

Normalmente los entrenadores suelen descubrir que los jugadores pierden motivación si un ejercicio o partido es demasiado fácil o demasiado difícil. Si la tarea es demasiado fácil, probablemente se aburrirán y si es demasiado difícil, probablemente se desilusionarán. Una de las razones por las cuales muchos jugadores principiantes no intentan alcanzar metas mayores en el tenis es porque lo ven como un deporte difícil de jugar. La misión del entrenador es encontrar un nivel de desafío óptimo que garantice que la tarea no sea ni demasiado fácil ni demasiado difícil para el jugador.

Es importante entender que los principiantes que logren jugar un partido obtendrán una mayor confianza. Esto les animará y facilitará el encuentro con otros jugadores para jugar partidos fuera de las sesiones de entrenamiento, lo que acelerará su aprendizaje.

Un entrenador sabe cuando el jugador ha sobrepasado su nivel de desafío óptimo si:

- Es capaz de jugar de manera consistente con demasiada facilidad
- No necesita moverse mucho
- Es capaz de ganar demasiados puntos contra su adversario

Los entrenadores pueden adaptar o cambiar los ejercicios y cambiar el nivel de desafío óptimo utilizando los siguientes métodos:

- Aumentar o reducir el tamaño de la pista
- Cambiar a una pelota más rápida o más lenta
- Cambiar las reglas de las actividades para que se requiera más o menos movimiento
- Cambiar la forma de puntuar para motivar más a los jugadores
- Lanzar las pelotas de maneras más complicadas o más fáciles
- Emparejarlos con jugadores mejores o peores
- Realizar el ejercicio de forma cooperativa en vez de competitiva



2.4. Adaptar el equipo y la sesión a cada jugador

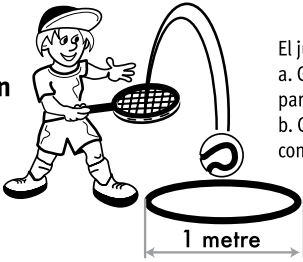
Es importante que el entrenador sea capaz de adaptar el entorno de juego dependiendo de las habilidades y necesidades del jugador. Esto puede significar cambiar:

- La pelota, para ralentizar el juego y reducir la altura del bote
- La pista (largo y/o ancho), para reducir la superficie a cubrir, facilitando que los jugadores mantengan el control al no tener que darle tan fuerte a la pelota
- Las reglas, para simplificar el partido o ejercicio

El tenis en 10 pasos (Tennant, 2005) El peloteo de 10 pasos para principiantes

El tenis en 10 pasos es una progresión de diez pasos sencillos que permite a los principiantes sin ninguna experiencia desarrollar técnicas de peloteo rápidamente. Al completar los pasos, cada jugador es capaz de servir, restar, pelotear y puntuar en una pista de tamaño reducido.

1 Pelotear con si mismo

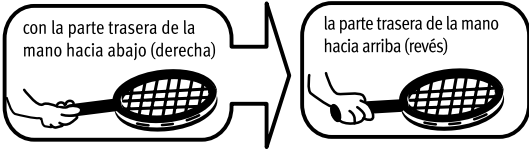


El jugador dibuja un círculo de 1m sobre la pista delante suyo.

- Golpear suavemente la pelota hasta que suba a la altura de la cabeza para hacerla botar dentro del círculo
- Golpear la pelota hacia arriba usando una postura abierta de la raqueta con un movimiento suave de abajo hacia arriba acompañando a la pelota.

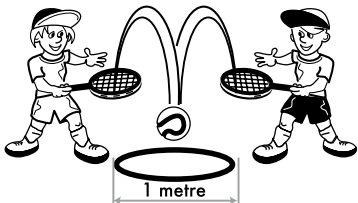
2 Igual que en el paso 1 pero con la parte trasera de la mano hacia abajo (derecha) y luego con la parte trasera de la mano hacia arriba (revés).

- Progresar a realizar series alternativas de 5 golpes usando primero el golpe de derecha y después el de revés, seguido por alternar estos golpes después de solo un golpe.
- Destacar la importancia de golpear hacia arriba y realizar el punto de contacto con la pelota delante y hacia un lado del cuerpo.



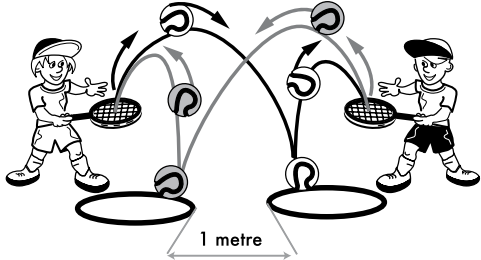
3 Pelotear con un compañero - los jugadores se sitúan a una distancia de 1m con un círculo en el suelo entre ambos.

- Los jugadores se turnan para golpear suavemente la pelota hasta que suba a la altura de la cabeza para hacerla botar dentro del círculo. Realizar 4 series de 5 con la parte trasera de la mano hacia bajo (derecha), y 4 series de 5 con la parte trasera de la mano hacia arriba (revés).
- Golpear la pelota hacia arriba con un movimiento suave de abajo hacia arriba acompañando a la pelota. Destacar la importancia de golpear la pelota delante y hacia un lado del cuerpo.



4 Pelotear con una pareja - los jugadores se posicionan enfrente uno del otro con un círculo delante de cada jugador; estos 2 círculos están a una distancia de 1m.

- Los jugadores se turnan para golpear suavemente la pelota hasta que suba a la altura de la cabeza para hacerla botar dentro del círculo de su pareja.

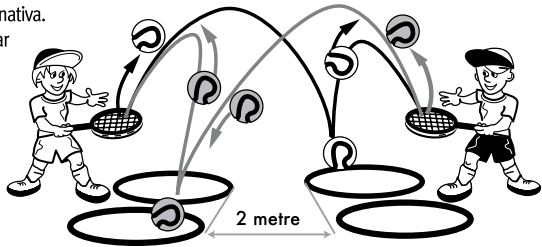


5 Igual que en el paso 4, pero realizar 4 series de 5 con la parte trasera de la mano hacia bajo (derecha), y 4 series de 5 con la parte trasera de la mano hacia arriba (revés).

- Golpear la pelota hacia arriba usando una postura abierta de la raqueta. Destacar la importancia de golpear hacia arriba y realizar el punto de contacto con la pelota delante y hacia un lado del cuerpo.

6 Igual que en el paso 4, pero los jugadores tienen un par de círculos a 2m de distancia.

- Los jugadores se turnan para golpear suavemente la pelota hasta que suba a la altura de la cabeza para hacerla botar cerca del círculo derecho e izquierdo de su pareja de forma alternativa.
- Golpear la pelota hacia arriba usando una postura abierta de la raqueta. Destacar la importancia de golpear hacia arriba y realizar el punto de contacto con la pelota delante y hacia un lado del cuerpo. Puede que algunos jugadores prefieran realizar el golpe de revés a dos manos.



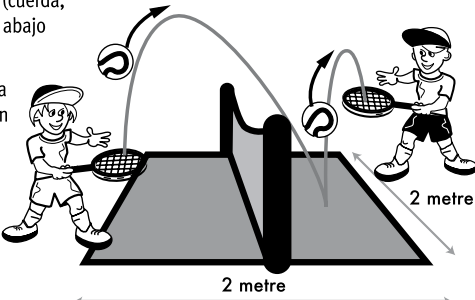
7 Igual que en el paso 6, pero ahora los jugadores pueden apuntar hacia cualquiera de los círculos.

- El entrenador debe monitorizar el equilibrio de los jugadores, que los golpes se efectúen hacia arriba, que el punto de contacto con la pelota sea delante y hacia un lado del cuerpo, y después que el jugador vuelva a una posición central.

8 Igual que en el paso 6 con círculos a 1m de distancia en cada lado de una red sencilla (cuerda, conos en línea, etc). El jugador 1 empieza sirviendo con un lanzamiento manual hacia abajo (dejar caer, botar y golpear) en el lado de derecha.

9 Igual que en el paso 8, pero los jugadores juegan usando la red normal en una pista de tamaño reducido de 2m² en vez de usar círculos. Al principio los peloteos pueden ser cooperativos haciéndose más competitivos más adelante.

- El entrenador debe fijar unas reglas que solo permitan golpes de fondo.



10 Igual que en el paso 9, pero los jugadores juegan sobre una pista de tamaño reducido de 3m².

- Puede que el entrenador comience con un servicio por arriba suave para ir acostumbrando a los jugadores a otros puntos de contacto con la pelota.

Figure 10 - 10-step tennis (Tennant, 2005)

2.5. Progresiones a partir del peloteo en 10 pasos (Tennant, 2005)

Cuando los jugadores pueden sacar, pelotear y puntuar jugando juntos sobre una pista de tamaño reducido con una pelota más lenta, se puede pasar a una pista más grande. Se podría utilizar la misma pelota o una un poco más rápida.

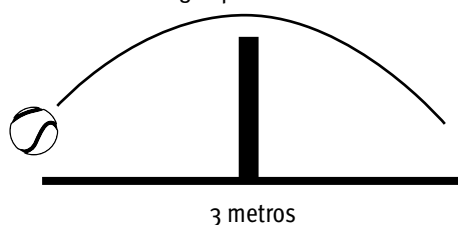
Tenis en 10 pasos (Tennant, 2005)

Desde el peloteo en 10 pasos a una pista más grande

A medida que la pista se hace más grande (de largo y ancho) los jugadores tienen que golpear un poco más fuerte a la pelota y con más altura por encima de la red. Además tendrán que moverse más para jugar cada golpe. Se pueden utilizar las siguientes progresiones.

1. Los jugadores juegan sobre una pista de tamaño reducido de 3m². El entrenador puede permitir un servicio convencional suave para acostumbrarles a puntos de contacto diferentes.

a. una pista pequeña requiere golpes suaves y controlados. El punto de contacto será delante del cuerpo. El movimiento de golpeo será corto y la pelota debería pasar con un buen margen por encima de la red



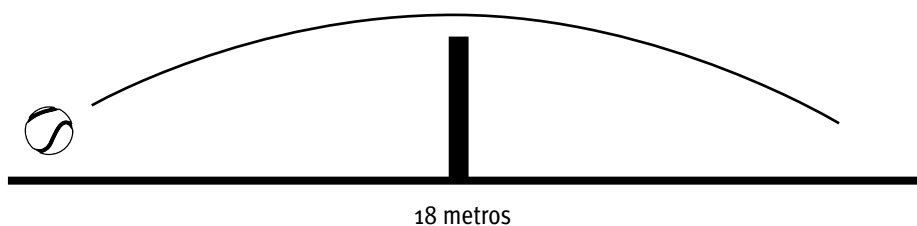
2. Cada jugador juega desde su área de servicio.

a. Una pista de tamaño reducido requiere un swing más largo que los golpes efectuados sobre una pista de 3m. El punto de contacto será delante del cuerpo. El swing será más largo que en el paso 1 y la pelota debería pasar con un buen margen por encima de la red.



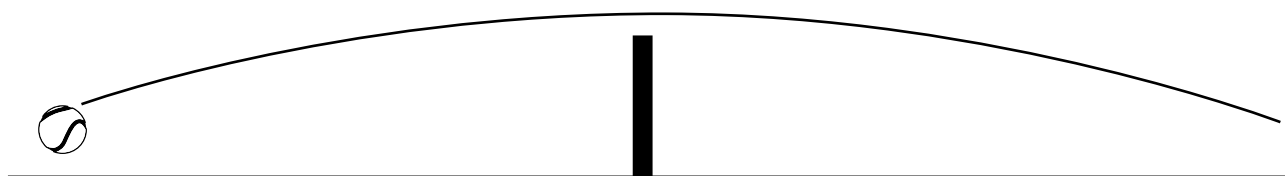
3. Los jugadores juegan en media pista de 18m.

a. Una pista de 18m requiere un swing más largo que para los golpes desde el área de servicio. El punto de contacto será delante del cuerpo. El swing será más largo que en el paso 2 y la pelota debería pasar con un buen margen por encima de la red.



4. Los jugadores juegan en media pista de

a. Una pista de tamaño normal requiere un swing más largo que para los golpes desde el área de 18m. El punto de contacto será delante del cuerpo. El swing será más largo que en el paso 3 y la pelota debería pasar con un buen margen por encima de la red.



2.6. Las situaciones básicas del juego

Por lo general se considera que hay cinco situaciones de juego en el tenis individual. No obstante, se pueden reducir a tres para simplificar el juego para los principiantes.

Se puede observar durante un partido de individuales que, en un momento dado, los dos jugadores están:

- Sacando o restando
- Jugando golpes de fondo, o
- Acercándose a/o en la red, o pasando o realizando un globo al rival

Estas tres situaciones se conocen como situaciones del juego y se pueden jugar sobre una pista de cualquier dimensión utilizando cualquier tipo de pelota.

Las 3 situaciones de juego son fundamentales para los entrenadores, porque definen el papel de cada jugador en cualquier momento del partido, y por tanto facilitan la tarea de los entrenadores de identificar las áreas en las cuales los jugadores tienen éxito y las que no. Para que los jugadores desarrollen un juego completo que les permita sacar y pelotear con otro jugador, es importante que los entrenadores sean capaces de establecer ejercicios que animen a los jugadores a jugar en las diferentes situaciones de juego.

Ver Apéndices 3 y 4 para ideas de ejercicios en cada una de las tres situaciones de juego

2.7. Tácticas básicas de tenis para los jugadores principiantes

El tenis es un juego táctico. Además de las tres situaciones de juego, los jugadores utilizan tácticas diferentes para intentar ganar más puntos. Las tácticas básicas para el juego individual son:

- consistencia. Esto significa golpear la pelota por encima de la red más a menudo que el rival
- mover al rival. Esto significa golpear la pelota dentro de la pista (o el área de servicio, si se está sacando) y hacia espacios abiertos para que el rival tenga que moverse
- mantener un buen posicionamiento sobre la pista. Esto significa asegurarse de que el rival no es capaz de golpear la pelota hacia espacios abiertos para que te tengas que mover
- emplear los puntos fuertes. Es más probable que los jugadores permanezcan consistentes y precisos si pueden jugar sus mejores golpes. En el caso de los principiantes, probablemente su golpe de derecha será más fuerte que su golpe de revés.
- aprovecharse de los puntos débiles del rival. Los jugadores pueden puntuar más a menudo si consiguen forzar errores de su rival mediante técnicas que les obligue a golpear con su lado más débil. En muchos casos, con principiantes, este será el golpe de revés.
- Manejar desde el inicio, de acuerdo al nivel de habilidades, la idea de diferentes velocidades, alturas, efectos y profundidades.

2.8. La diferenciación

La diferenciación es la capacidad de adaptar el ejercicio al nivel del jugador, asegurando un nivel de desafío óptimo para cada jugador del grupo. Esto implica saber trabajar con jugadores de capacidades diferentes dentro de un mismo grupo, para que:

- puedan trabajar a un nivel adecuado a su nivel de juego pero con reto óptimo.
- puedan participar en el misma actividad, pero jugando con diferentes niveles de dificultad

Evidentemente, es aconsejable organizar los grupos de jugadores de un nivel parecido, pero esto no es siempre posible. Por tanto, los entrenadores que trabajan con principiantes deben ser capaces de diferenciar las actividades.

Un grupo típico de jugadores júnior o adultos puede tener una mezcla de jugadores entre los que:

- Algunos tendrán experiencia del tenis por tanto sabrán pelotear
- Algunos tendrán experiencia en otros deportes que no sea el tenis. Estos jugadores podrán ser buenos deportistas y, por ejemplo, tener facilidad con la pelota.
- Algunos no tendrán nada de experiencia jugando al tenis o ningún otro deporte, y por tanto les falte coordinación y facilidad con la pelota.
- Algunos tendrán discapacidades

Es fundamental que el entrenador sea capaz de organizar actividades y ejercicios para todos los jugadores, a pesar de sus distintos niveles, desde la primera sesión

Mientras que el enfoque tradicional implicaba el aprendizaje de las técnicas en profundidad con un nivel mínimo de actividad, actualmente se reconoce que sí es posible introducir un servicio básico para poder pelotear y puntuar de forma sencilla desde la primera sesión. La ventaja de este método es que los jugadores pueden aprender rápidamente a jugar al tenis, tanto en la sesión como fuera de ella, mejorando de esta forma su nivel de juego.

Este enfoque requiere que el entrenador emplee correctamente la técnica de la diferenciación para adecuar el juego a cada jugador.

La diferenciación se logra a través de:

- Utilizar diferentes tipos de pelotas. Las pelotas de baja presión son más lentas y botan más bajo, dándole al jugador más tiempo para reaccionar y moverse. En el caso de los niños, estas pelotas de baja presión también son menos pesadas al golpearlas. Los principiantes se serán capaces de pelotear durante más tiempo y de forma más consistente si utilizan pelotas más lentas.
- Utilizar pistas de diferentes tamaños. Las pistas de tamaño reducido con redes más bajas permiten que los jugadores golpeen con más control y menos potencia, lo que les ayuda a pelotear durante más tiempo y de forma más consistente. En el caso de los niños, una pista más pequeña también significa menos superficie para cubrir mientras juegan. De esta manera pueden dedicar mayor tiempo a: A) El desarrollo de jugadas (desarrollo táctico), B) Como golpear la pelota. C) “Leer” al rival.
- Modificar las actividades. El entrenador tiene la responsabilidad de adaptar las actividades basándose en sus observaciones sobre la capacidad de los jugadores. Por ejemplo, permitir que los jugadores efectúen servicios por abajo, les dará una mejor oportunidad de empezar el peloteo. Procurar que los peloteos sean cooperativos en vez de competitivos también les ayudará a desarrollar sus habilidades de peloteo
- Cambiar la manera de puntuar y las reglas de la actividad o partido
- Cambiar a una actividad cooperativa en vez de una competitiva

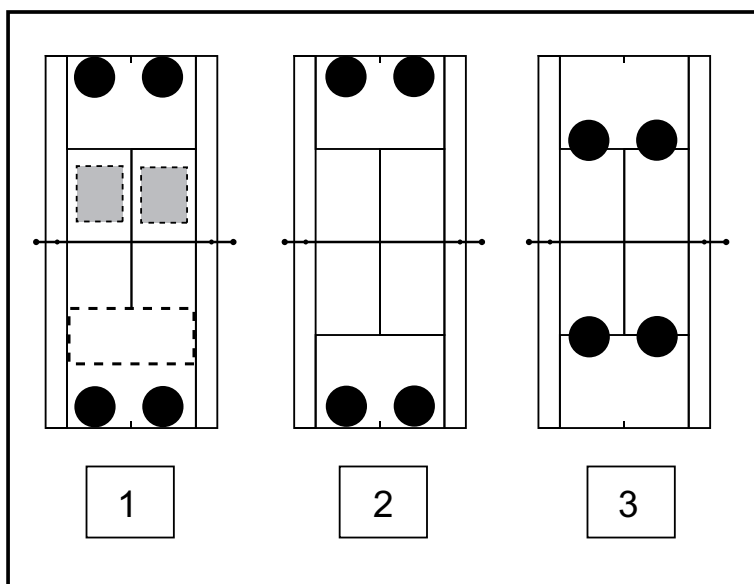


Figura 11 – Ejemplos de actividades diferenciadas:

- Objetivo de la sesión – servicios y restos consistentes
- Pista 1 - 2 sacan para trabajar la precisión y 2 restan para trabajar la profundidad del golpeo sobre una pista normal con pelotas normales
- Pista 2 - 2 sacan y 2 restan para trabajar la consistencia, sobre una pista de tamaño normal con pelotas verdes o naranjas
- Pista 3 – 2 sacan y 2 restan para trabajar la consistencia, utilizando las áreas de servicio con pelotas naranjas

Recuerda que el entusiasmo y unas excelentes habilidades interpersonales, comunicativas, organizativas son factores fundamentales para jugadores principiantes y no deben pasarse por alto. Además hay que recordar que lo ideal es darles la oportunidad de sacar, pelotear y puntuar desde la primera sesión.

La ITF está consciente de que la disponibilidad y el coste de las pelotas lentas varía en diferentes países. Mientras que la ITF se dedica a ayudar a incrementar la disponibilidad y reducir el coste, es importante destacar que cuando sea posible los entrenadores deben utilizar los medios y equipo que tengan disponibles para facilitar el tenis a principiantes. Esto puede significar el uso de la diferenciación de la siguiente manera:

- Pelotas más lentas
- Pistas de tamaños reducidos
- Raquetas más pequeñas
- Reglas y actividades diferentes

No obstante, lo ideal sería una combinación de las cuatro.

Sección 3 – TÉCNICAS Y TÁCTICAS BÁSICAS

En esta sección trataremos los siguientes temas:

- Las tácticas básicas para ayudar a mejorar a los jugadores
- Las técnicas básicas para ayudar a mejorar a los jugadores

3.1. Sacar, pelotear y puntuar - Un enfoque basado en el juego

El enfoque basado en el juego trata de conseguir que los jugadores jueguen al tenis:

- Centrando las actividades alrededor de las 3 situaciones de juego
- Organizando una serie de actividades basadas en el peloteo
- Utilizando pistas de varios tamaños para ayudar a los jugadores a pelotear a su nivel
- Ofreciendo consejos técnico-tácticos mientras juegan los jugadores

La técnica sigue siendo muy importante pero sólo debe enseñarse para implementar tácticas (para jugar mejor)

Este manual ya ha propuesto que abordar la enseñanza de forma muy técnica no es lo más indicado para los principiantes, entre los cuales hay muchos que solamente quieren jugar. Por lo tanto se recomienda un mayor enfoque en los entrenamientos hacia jugar como una alternativa adecuada a los tradicionales métodos técnicos para enseñar a los jugadores principiantes. El enfoque basado en el juego implica:

- Centrar las actividades en las 3 situaciones de juego:
 - o Sacando o restando
 - o Jugando golpes de fondo, o
 - o Acercándose a/o en la red, o pasando o realizando un globo al rival
- Organizar una serie de actividades basadas en pelotear, contar y competir, que garanticen que los jugadores dedican su tiempo a golpear la pelota en vez de estar escuchando al entrenador dándoles consejos técnicos o haciendo ejercicios muy repetitivos
- Utilizar tamaños de pista y de raquetas diferentes y pelotas más lentas para ayudar a que los jugadores peloteen a su nivel.
- Aconsejar mientras juegan los jugadores. Esto puede implicar sencillamente el andar entre el grupo ayudando y animando a los jugadores mediante instrucciones técnicas y tácticas sencillas que les ayuden a jugar mejor.
- Tener en cuenta que mejorar el juego no trata únicamente de la técnica. Un jugador puede beneficiarse igualmente de que le digan que tiene que golpear la pelota más alto por encima de la red cuando realiza un golpe de derecha, aumentando así su consistencia y mantener a su rival al fondo de la pista.

3.2. Tácticas básicas para ayudar a mejorar a los jugadores

Para muchos principiantes, el hecho de poder jugar un partido sencillo de tenis es lo que les mantendrá interesados en el juego. Aunque a menudo la tentación del entrenador sea corregir la técnica del jugador, el hacer sugerencias sencillas acerca del donde y cuando golpear la pelota, pueden servir más que los consejos sobre cómo golpearla.

“Las tácticas del juego dictaminan la técnica del juego. En otras palabras, uno tiene que saber que hacer antes de que le enseñen a hacerlo” Elderton (2001)

En la Sección 2 de este manual se han tratado las tácticas básicas para un juego individual:

- consistencia
- mover al rival
- mantener un buen posicionamiento sobre la pista
- emplear los puntos fuertes
- aprovecharse de los puntos débiles del rival

Una observación táctica sencilla implicaría hacer unas preguntas básicas para ayudar a los principiantes a jugar más eficazmente sin realizar cambios técnicos importantes.

Objetivos Tácticos (el servicio)	¿Pueden los jugadores....?
Consistencia	<ul style="list-style-type: none"> ¿..golpear la pelota más alto por encima de la red para asegurar un pase más seguro? Cometer pocos errores (dobles faltas). Regularidad v/s riesgo.
Mover al rival	<ul style="list-style-type: none"> ¿..golpear hacia la esquina y el centro para mantener al rival dudando?
Mantener un buen posicionamiento sobre la pista	<ul style="list-style-type: none"> ¿..recuperar una posición central adecuada, o dejan espacios grandes descubiertos en los cuales pueden meter las pelotas los rivales? ¿..acercarse a la red después del servicio?
Emplear los puntos fuertes	<ul style="list-style-type: none"> ¿..sacar de forma consistente, precisa o rápida para atacar al rival?
Aprovecharse de los puntos débiles del rival	<ul style="list-style-type: none"> ¿..encontrar los puntos débiles del rival? ¿..sacar de forma precisa y consistente al lado más débil del rival?

Objetivos Tácticos (golpes de fondo)	¿Pueden los jugadores...?
Consistencia	<ul style="list-style-type: none"> ¿.. golpear la pelota más alto por encima de la red para asegurar un pase más seguro? ¿..golpear la pelota al fondo para que el rival tenga que irse para atrás? Manejar las velocidades para pegar más fuerte (ataque) cuando se encuentra cómodo y más despacio cuando está en dificultad (defensa).
Mover al rival	<ul style="list-style-type: none"> ¿..golpear hacia el fondo para mover más al rival? ¿..realizar una dejada?
Mantener un buen posicionamiento sobre la pista	<ul style="list-style-type: none"> ¿.. recuperar una posición central, o dejan espacios grandes descubiertos en los cuales pueden meter las pelotas los rivales? ¿..desplazarse dentro de la línea de fondo si juegan un golpe ofensivo?
Emplear los puntos fuertes	<ul style="list-style-type: none"> ¿..moverse para efectuar golpes de derecha en el lado del golpe de revés, si ese es su lado más fuerte?
Aprovecharse de los puntos débiles del rival	<ul style="list-style-type: none"> ¿...descubrir los puntos débiles del rival? Podría tratarse de un golpe en particular, de su movilidad o de su condición física!

Figura 12 – Preguntas tácticas de observación para ayudar a los jugadores a jugar más eficazmente

Los entrenadores pueden hacer mucho para mejorar la capacidad de los principiantes para jugar al tenis mediante sugerencias tácticas sencillas como éstas que les ayudarán a comprender y a jugar mejor. Además debemos tener en cuenta que si los jugadores se acostumbran a plantearse estas preguntas con el entrenador durante la sesión, ¡ellos mismos empezarán a preguntarse las mismas preguntas durante los partidos!

3.3. Técnicas básicas para ayudar a mejorar a los jugadores (LTA 2004)

Una buena técnica básica es importante para los principiantes ya que les ayudará a jugar al tenis.

Una buena técnica básica implica:

- Preparación anticipada, lo que significa moverse hacia la pelota y posicionar la raqueta detrás pronto para poder golpear la pelota delante del cuerpo
- Puntos de contacto consistentes, que están a un lado y enfrente del cuerpo, a una altura cómoda
- Un buen equilibrio, para que se pueda controlar el golpe
- Evitar empuñaduras extremas. Puede que los principiantes utilicen una empuñadura 'incorrecta' para ayudarles a alcanzar el éxito precipitadamente. Por ejemplo, puede que sea ventajoso para un principiante sacar al principio con una empuñadura este
- Habilidades de recepción que ayudarán a los jugadores a anticiparse y juzgar la trayectoria de la pelota más eficazmente

Es importante entender que el entrenamiento basado en el juego no significa que se deje de lado la técnica. El entrenamiento basado en jugar es simplemente una forma de asegurar que las técnicas que se enseñan son relevantes y adecuadas a las capacidades del jugador, y que las técnicas aprendidas se pueden utilizar en actividades sencillas para ayudar a los jugadores a jugar mejor.

Existen dos técnicas diferentes en el tenis. Estas son:

- Las habilidades para recibir y
- Las habilidades para golpear



Las habilidades para recibir

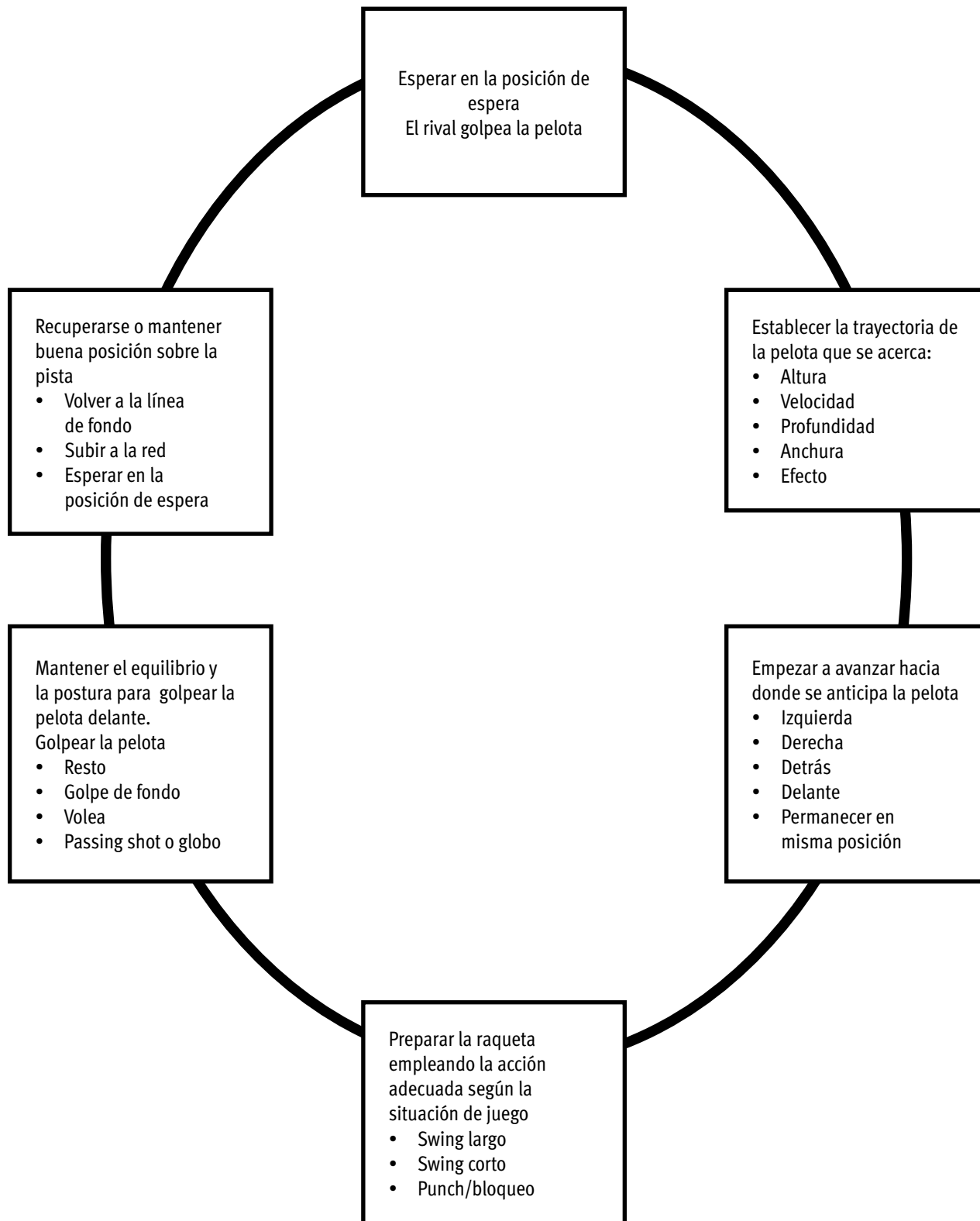
Hay unos principios generales que son fundamentales para todas las técnicas y para todos los golpes.

- El jugador debe ser capaz de reconocer la trayectoria de la pelota y su dirección lo antes posible.
- El jugador debe ser capaz de moverse rápidamente hacia la pelota y prepararse para realizar el golpe.
- El jugador debe mantener un buen equilibrio durante la ejecución del golpe
- La raqueta debe tener el impulso y la velocidad en la cabeza de la raqueta adecuada para el golpe.
- El jugador debe ser capaz de recuperarse y volver a posicionarse correctamente para el próximo golpe.

Las habilidades de recepción son muy importantes porque:

- Ayudan al jugador a reconocer donde va la pelota, y por tanto, a posicionarse adecuadamente y a tiempo para jugar el siguiente golpe
- Permiten al jugador a prepararse antes llevando la raqueta hacia atrás
- Permiten al jugador de realizar el golpe manteniendo el equilibrio
- Permiten al jugador golpear la pelota delante del cuerpo mediante la acción adecuada

Figura 13 – El proceso de recibir y devolver en un peloteo

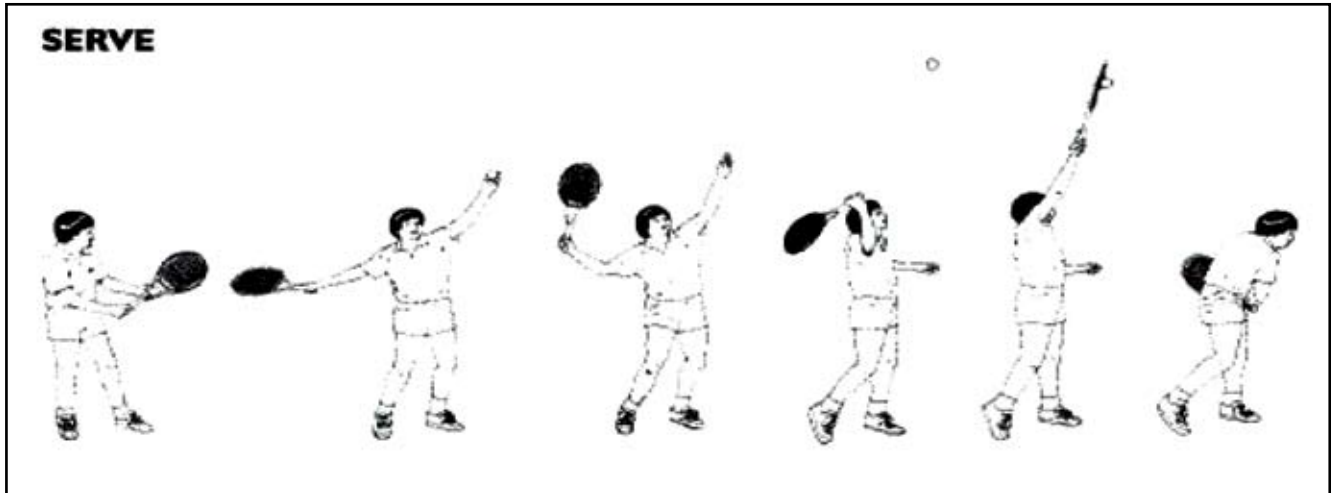


Habilidades de golpeo

Los jugadores tienen que aprender las habilidades de golpeo necesarias para poder jugar y controlar los diferentes golpes a realizar en cada situación de juego. Esto implica utilizar acciones diferentes dependiendo de la posición en la que se juega el golpe.

El servicio

A nivel principiante, el servicio es una situación de juego clave ya que es el principio del peloteo. Aunque el objetivo inicial y básico debería ser el de meter la pelota para empezar el punto, el jugador debería empezar a ver el servicio como una forma de presionar al adversario desde el primer momento.



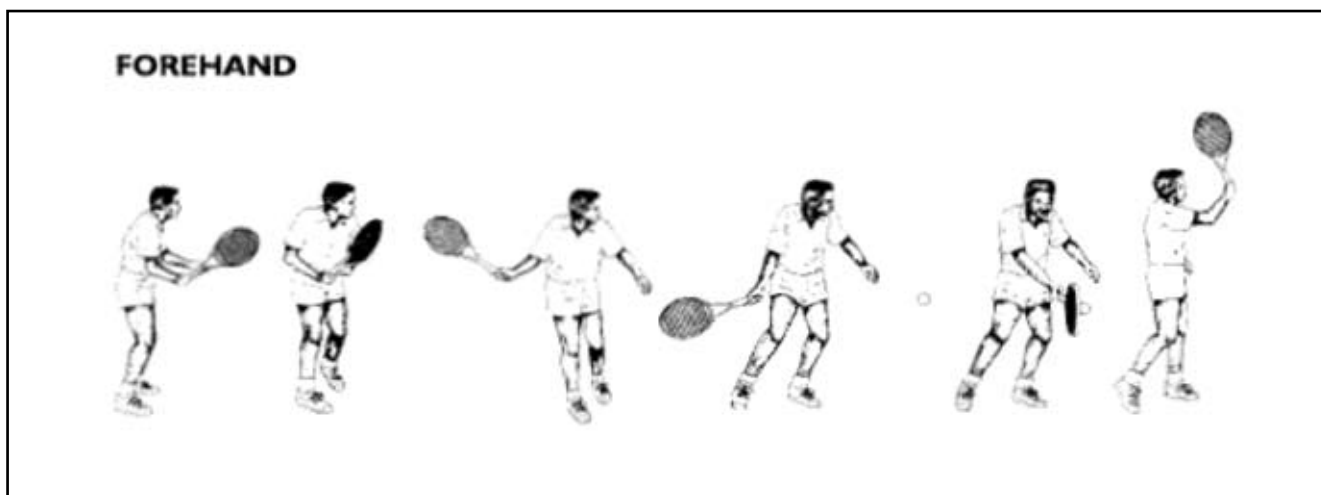
- Una buena postura que le proporcione al jugador equilibrio y una buena base para realizar el lanzamiento de la raqueta. Suele ser de lado a la línea de fondo con los pies separados a la anchura de los hombros. El pie derecho está casi paralelo a la línea de fondo. El pie izquierdo apunta al poste derecho de la red.
- El ritmo de la acción debe ser sencillo y suave. Para los principiantes, deben sincronizarse los movimientos de la raqueta y el posicionamiento de los brazos a la hora de lanzar la pelota.
- La acción de lanzar la raqueta hacia la pelota.
- La posición de la pelota debe ser lo suficientemente alta para que al golpearla con la raqueta el brazo esté completamente estirado.

Es importante tener en cuenta que para jugadores que acaban de empezar, y especialmente para niños pequeños, puede que prefieran empezar sacando por abajo antes de progresar a servicios por arriba. Un servicio por abajo requiere dejar caer la pelota y golpearla con movimiento de raqueta antes de que bote.

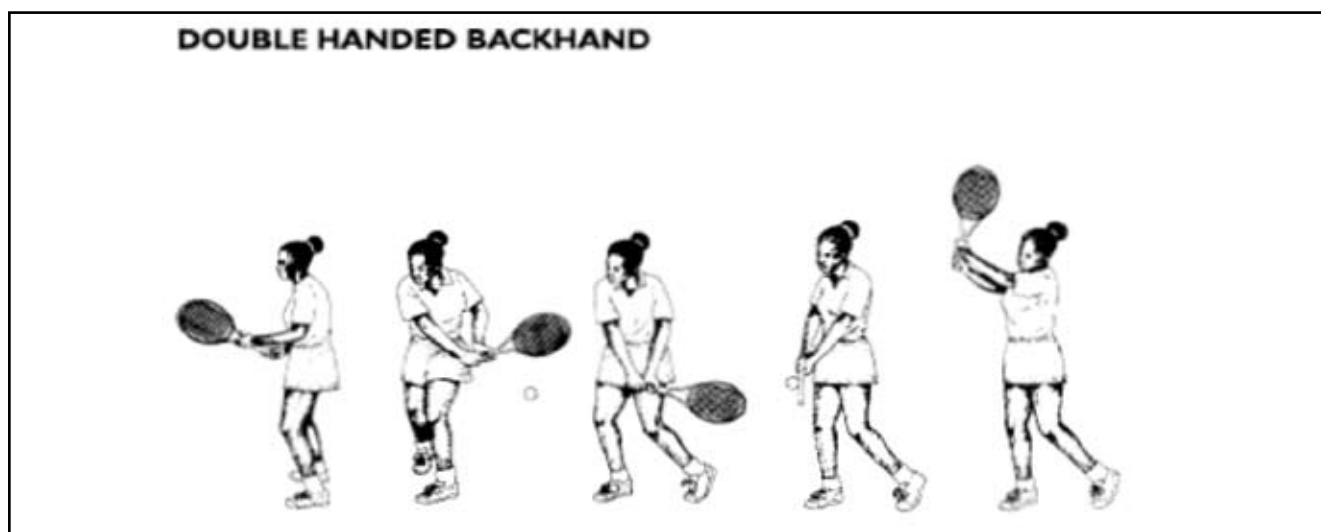
El Resto

El resto es una práctica descuidada del juego a la que no se presta la atención adecuada. El restador tiene que devolver el servicio para permanecer en el peloteo. Por eso, el objetivo principal del resto, es mantener la pelota en juego. No obstante, un resto agresivo puede presionar al servidor. A nivel principiante, las técnicas del resto serán los golpes de fondo de derecha y de revés.

Golpes de fondo de derecha



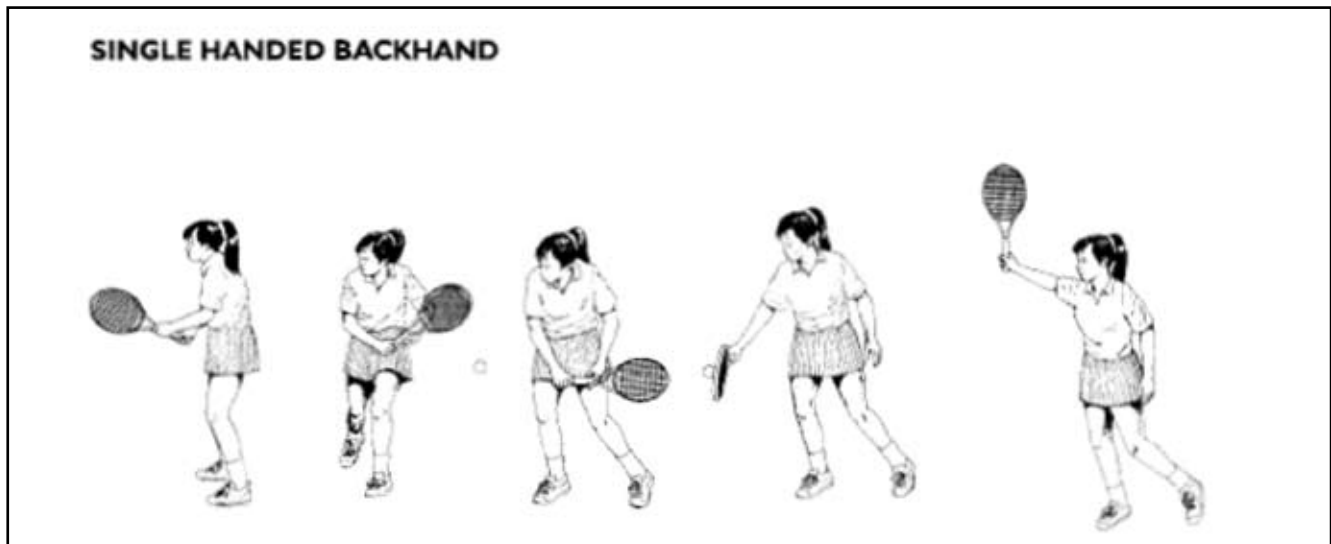
- Posición de espera - la raqueta se sujeta delante del cuerpo entre el lado derecho y izquierdo con una empuñadura este. La mano izquierda aguanta ligeramente el cuello de la raqueta.
- El movimiento hacia atrás de la raqueta puede variar pero su objetivo principal es el de coger impulso para el movimiento hacia delante.
- Los movimientos hacia atrás y hacia delante deben ser acciones sencillas
- Los patrones de movimiento y juego de pies deben ayudar al jugador a mantener el equilibrio durante toda la acción incluyendo el seguimiento.
- El punto de contacto debe ser a un lado y delante del cuerpo
- Volver a la posición de espera para estar preparado para el próximo golpe



Golpe de fondo de revés (a dos manos)

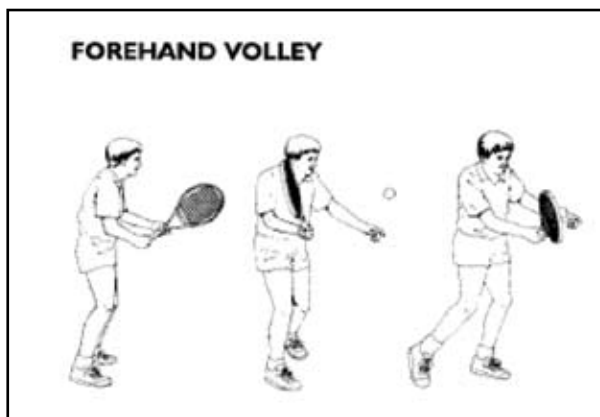
- Posición de espera
- Se debe utilizar una rotación de hombros para llevar la raqueta hacia atrás
- Los patrones de movimiento y juego de pies deben ayudar al jugador a mantener el equilibrio y a estar en la posición correcta para golpear la pelota
- El punto de contacto debe ser a un lado y delante del cuerpo - la distancia variará dependiendo de la empuñadura utilizada.
- La raqueta debe seguir el movimiento completo y permitir una recuperación para posicionarse para el próximo golpe.

Golpe de fondo de revés (a una mano)



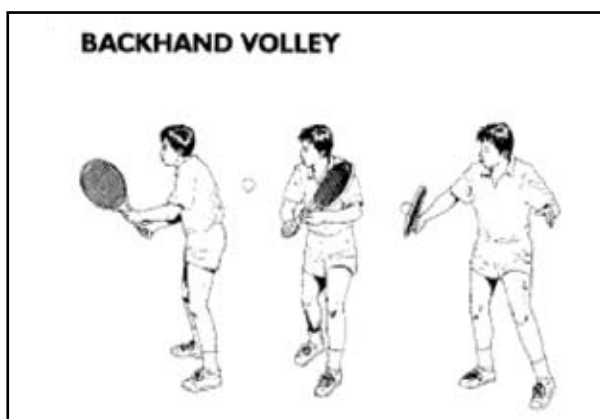
- Posición de espera
- Los hombros deben estar girados y la mano que no se vaya a utilizar para golpear se utiliza para llevar la raqueta hacia atrás.
- Los movimientos hacia atrás y hacia delante deben ser acciones sencillas
- Los patrones de movimiento y juego de pies deben ayudar al jugador a mantener el equilibrio
- El punto de contacto debe ser a un lado y delante del cuerpo
- La raqueta debe seguir el movimiento del golpe hasta llegar al punto más alto cruzando el cuerpo y permitir una recuperación para el próximo golpe.

Volea (de derecha)



- La posición inicial correcta para volear es la posición preparatoria, con los codos elevados para que el jugador se pueda mover hacia delante y llegar a la pelota.
- El punto de contacto debe ser a un lado y delante del cuerpo
- El seguimiento del movimiento debe ser corto y firme para permitir una recuperación rápida.

Volea (de revés)



- La posición inicial correcta para volear es con la raqueta delante del cuerpo, con los codos elevados para que el jugador se pueda mover hacia delante y llegar a la pelota.
- Los hombros deben estar girados, y la mano que no se va a emplear para realizar el golpe sujetará la cabeza de la raqueta
- El punto de contacto debe ser delante y al lado del cuerpo, después de un swing corto
- El seguimiento del movimiento debe ser corto y firme para permitir una recuperación rápida.

Es importante tener en cuenta que a muchos principiantes les faltará la experiencia y las habilidades de recepción, de movimiento, de coordinación y técnicas necesarias para jugar al tenis a un nivel alto. Hay que recordar que los jugadores vienen a jugar y que por lo tanto la técnica debería enseñarse utilizando un enfoque basado en el juego donde sólo se enseñan las técnicas que pueden ayudar a los jugadores a jugar mejor.

Una buena técnica básica es importante para los principiantes ya que les ayudará a jugar al tenis. Una buena técnica básica implica:

- Una preparación anticipada,
- Unos puntos de contacto consistentes,
- Un buen equilibrio,
- Evitar empuñaduras extremas.
- Habilidades de recepción que ayuden a los jugadores a anticiparse y juzgar la trayectoria de la pelota más eficazmente para así poder posicionarse correctamente y efectuar el golpe.

Common challenges for starter players	Possible solutions
Esperar en posición de espera El rival golpea la pelota	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurarse de que los jugadores estén mentalmente alerta y preparados físicamente.
Establecer la trayectoria de la pelota que viene <ul style="list-style-type: none"> • Para algunos principiantes puede ser difícil “leer” la velocidad, la altura, la profundidad y el bote de la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar una pelota más lenta (blanda) para facilitar la “lectura” de la pelota • Empezar sobre una pista más pequeña para que la superficie a cubrir sea menor
Empezar a avanzar hacia donde se anticipa que va a ir la pelota <ul style="list-style-type: none"> • Izquierda • Derecha • Detrás • Delante • Permanecer en la misma posición 	Enseñar a los jugadores a moverse en cuanto sepan la dirección de la pelota: <ul style="list-style-type: none"> • Los movimiento en direcciones diferentes pueden requerir pasos más largos para cubrir distancia y pasos más pequeños para colocarse correctamente cuando la pelota está cerca
Preparar la raqueta utilizando una acción adecuada para la situación de juego <ul style="list-style-type: none"> • Un swing largo • Un swing corto • Un punch/bloqueo 	Los principiantes no necesitan una técnica detallada. No obstante, hay que asegurarse de que: <ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores entienden cuales son los puntos de contacto correctos • Realizan la acción adecuada dependiendo desde donde se efectúa el golpe • No se utilizan empuñaduras extremas
Tener equilibrio y estar en posición Golpear la pelota <ul style="list-style-type: none"> • Resto • Golpe de fondo • Volea • Passing shot o Globo 	El equilibrio es importante porque ayuda al jugador a mantener el control sobre el golpe. <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los jugadores a posicionarse pronto con la raqueta hacia atrás y preparados para realizar el golpe
Recuperarse o mantenerse en buena posición sobre la pista <ul style="list-style-type: none"> • Volver a la línea de fondo • Subir a la red • Prepararse en posición de espera 	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a los jugadores donde posicionarse después de realizar el golpe. El concepto de “golpear y moverse” es importante cuando se aprende a pelotear
En todos los casos, una pelota más lenta utilizada sobre una pista reducida puede ayudar a los principiantes a servir y pelotear más eficazmente	

Figura 14 – Desafíos comunes y soluciones para principiantes

¡Recuerda!

En la sección 1 de este manual se destacó la importancia de sesiones interesantes y estimulantes donde los jugadores se sientan realizados jugando al tenis.

Por tanto, los entrenadores deben recordar que el entusiasmo y unas excelentes habilidades interpersonales, comunicativas, organizativas son factores fundamentales para jugadores principiantes y no deben pasarse por alto. Además hay que recordar que lo ideal es darles la oportunidad de sacar, pelotear y puntuar desde la primera sesión.

Sección 4 – ACTIVIDADES DE COOPERACIÓN Y COMPETICIÓN

En esta sección aprenderás:

- Juegos y actividades de cooperación y competición
- Formatos de Competición
- El Número Internacional de Tenis (ITN)

4.1. Juegos y actividades de cooperación y competición

El tenis es un juego de competición. Esto significa que es importante que todos los jugadores aprendan a jugar en las diferentes situaciones de juego explicadas en este manual. Es especialmente importante animar a los principiantes a que aprendan a jugar partidos y competir a un nivel adecuado a su juego.

El entrenador tiene la responsabilidad de decidir los tipos de ejercicios que son los mejores para los jugadores. Estos ejercicios pueden ser, o bien:

- Cooperativos, cuando el objetivo es practicar una situación de juego específico de modo que ambos jugadores desarrollan sus habilidades sin preocuparse por ganar o perder. Este enfoque es especialmente eficaz con jugadores principiantes a los que les puede faltar confianza en sí mismos y prefieren no competir por miedo a perder.
- Competitivo, cuando el objetivo es practicar una situación de juego específica para intentar ganar más puntos que el rival.
- Una combinación de los dos, donde por ejemplo, dos jugadores pelotean durante 4 golpes cooperativos antes de competir por el punto.

“Sin la competición, los jugadores no tendrían razones para entrenarse o practicar. Practican para mejorar su nivel de juego” (ITF, 1999)

Situación de juego	Cooperativo	Cooperativo/ Competitivo	Competitivo
Servicio y Resto	2 jugadores juegan para ver cuantos servicios y restos pueden meter dentro de la pista	El servicio y resto son cooperativos, pero a partir del tercer golpe del peloteo se compite por el punto	2 jugadores juegan tiebreaks y tratan de utilizar el servicio y el resto para ganar puntos contra de su rival.
Golpes de fondo	2 jugadores pelotean para ver cuantos golpes de fondo pueden meter en una zona determinada	2 jugadores pelotean usando golpes de fondo. Cuando la pelota cae en la zona determinada, el jugador puede utilizar variaciones del golpe de fondo para ganar el punto	2 jugadores pelotean usando golpes de fondo para intentar ganar el punto.
Subir y pasar	2 jugadores pelotean y un jugador sube a la red después de un número de golpes establecido	2 jugadores pelotean y un jugador sube a la red cuando la pelota se golpea a una zona determinada del fondo. A partir de entonces se compite por el punto	2 jugadores pelotean y ganan puntos mediante voleas, globos o passing shots.

Figura 15 – Actividades que progresan de cooperativas a competitivas

Los entrenadores pueden emplear los mismos ejercicios, simplemente añadiendo puntuación para convertir una actividad cooperativa en una competitiva.

En la Sección 5.3 se muestran ejemplos de ejercicios cooperativos, cooperativo/competitivos y competitivos basados en jugar, para las 3 situaciones de juego.

4.2 Formatos de competición

La competición en el tenis puede ser muy divertida. Pueden competir jugadores de todos los niveles y existen formatos y sistemas de puntuación adecuados para todos los estilos de vida. La ITF anima a que todos los entrenadores se aseguren de que todos los principiantes puedan competir (sacar, pelotear y puntuar) desde la primera sesión y que los jugadores que no sepan jugar sobre una pista de tamaño normal con una pelota normal compitan utilizando las pelotas más lentas rojas, naranjas y verdes sobre pistas de tamaños reducidos.

Jugar competiciones permite a los principiantes conocer a otros jugadores de habilidades parecidas y socializarse en un ambiente amistoso y divertido. En el caso de principiantes, la ITF recomienda formatos donde los jugadores jueguen más de un partido ("liguillas"/torneos de calificación/compass draws etc.). La ITF no recomienda utilizar los formatos de eliminación individual en el caso de jugadores principiantes.

Visitar la nueva página Web de formatos de competición de la ITF: www.tennisplayandstay.com

Las reglas de tenis actuales permiten muchos sistemas de puntuación nuevos y alternativos.

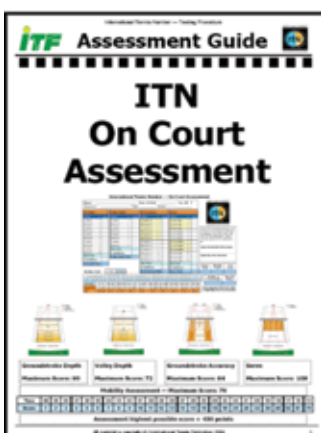
Estos cambios vigentes desde el año 2000 permiten a los clubes y a los entrenadores adecuar las competiciones a las necesidades y al estilo de vida de los jugadores, incluyendo las limitaciones de tiempo.

Para obtener más información acerca de los formatos de competición y sistemas de puntuación, visitar la página de competición de la ITF: www.tennisplayandstay.com

- o Método de puntuación sin punto de ventaja: al llegar al empate, se juega un punto decisivo para decidir el ganador del juego. El restador decide hacia que lado se jugará el último punto.
- o Sets cortos: el primer jugador/equipo que gane cuatro juegos gana ese set, con tal de que haya un margen de dos juegos contra el rival(es). Si el marcador llega a cuatro juegos cada uno, se jugará un tie-break (desempate rápido).
- o Juego de tie-break decisivo (7 puntos): cuando el marcador marca un set a cada uno, o dos sets a cada uno en un partido al mejor de cinco sets, se jugará un juego de tie-break para decidir el partido. Este juego de tie-break reemplaza el último set decisivo. El jugador que gane siete puntos ganará este tie-break y el partido con tal de que haya un margen de dos puntos contra los rivales.
- o Tie-break para decidir el partido (10 puntos) – cuando el marcador marca un set a cada uno, o dos sets a cada uno en un partido al mejor de cinco sets, se jugará un juego de tie-break para decidir el partido. Este juego de tie-break reemplaza el último set decisivo. El jugador que gane diez puntos ganará este tie-break y el partido con tal de que haya un margen de dos puntos contra el rival(es).

Figura 16 – Sistemas de puntuación alternativos

En la sección 5.5 aparecen tres formatos sencillos que pueden utilizarse con los principiantes. El manual de formatos de competición de la ITF (ITF Competition Formats Manual - ITF 1999) también aporta ideas sobre distintos tipos de competición.



4.3. El Número Internacional de Tenis (ITN) (ITF 2002)

El ITN es un número internacional de tenis que representa el nivel de juego general de un jugador. Se espera que en un futuro todos los jugadores de tenis en el mundo tengan un ITN.

Según este sistema, los jugadores se clasifican desde el ITN 1 hasta el ITN 10. El ITN 1 representa un jugador de nivel avanzado (que tenga un ranking ATP/WTA o equivalente); el ITN 10 es un jugador principiante. ITN 10.3, 10.2 y 10.1 son para los principiantes que no saben jugar (sacar, pelotear y puntuar) con una pelota normal. Se han desarrollado unas definiciones para describir cada una de las 10 categorías.

Los objetivos del ITN son:



- Animar a que se juegue más al tenis
- Unificar el tenis bajo una clasificación común
- Animar a las asociaciones nacionales a implementar un sistema de clasificación en su propio país
- Promover una variedad de formatos de competición ligados al sistema de clasificación de tenis
- Proporcionar más oportunidades para encontrar compañeros de juego compatibles y por tanto competiciones más divertidas
- Facilitar el movimiento de jugadores de todos los niveles entre diferentes países

Se anima a que todos los principiantes se sometan a una evaluación sobre la pista para establecer su ITN.

Para facilitar la clasificación de los jugadores, la ITF ha desarrollado una Definición de Criterios además de una evaluación objetiva sobre la pista que se pueden utilizar para clasificar a jugadores en el caso de no haber resultados de competición.

La 'Definición de Criterios del ITN' detalla cada una de las diez categorías. A continuación se mostrará un resumen conciso de la Definición de Criterios. El objetivo principal es que sea fácil de entender y útil tanto para los jugadores como para los asesores (entrenador/administrador).

El siguiente extracto de la Definición de Criterios del ITN resume las 10 categorías del ITN. EL curso 'Juega al Tenis' se ha diseñado para entrenadores que trabajan con jugadores con ITN 10.3-9

ITN 1 Este jugador ha entrenado de forma intensiva para competiciones nacionales a nivel júnior y sénior y tiene mucha experiencia en los torneos profesionales. Tiene o está al nivel de una clasificación ATP/WTA y su mayor fuente de ingresos son los premios de los torneos.

ITN 2 El punto fuerte de este jugador es su potencia y/o consistencia. Puede variar estrategias y estilos de juego en situaciones competitivas. Normalmente es un jugador con una clasificación a nivel nacional.

ITN 3 Este jugador sabe anticiparse bien al golpe y a menudo tiene golpes extraordinarios o cualidades sobre los cuales se puede estructurar un partido. Es capaz de realizar golpes ganadores con frecuencia y forzar errores con pelotas cortas. Sabe responder ante voleas y golpes muy fuertes y tiene una variedad de servicios con los que puede contar.

ITN 4 Este jugador sabe utilizar la potencia y dar efecto al golpe y ha empezado a manejar la velocidad. Tiene un buen juego de pies, sabe controlar la profundidad de sus golpes y puede cambiar su plan de juego dependiendo de lo que haga su adversario. Sabe realizar primeros servicios con potencia y darle efecto a sus segundos servicios.

ITN 5 Este jugador tiene golpes seguros, incluyendo el control de dirección y de la profundidad tanto de los golpes de fondo como de los golpes moderados. Tiene la capacidad para utilizar los globos, golpes por encima de la cabeza, golpes cerca de la red y volea bastante bien.

ITN 6 Este jugador juega de forma más agresiva cuando sube a la red, cubre la pista un poco mejor, tiene un mayor control sobre los golpes y está desarrollando el trabajo en equipo en el juego de dobles.

ITN 7 Este jugador es relativamente consistente cuando golpea golpes de velocidad media pero aun no se siente cómodo con todos los golpes. Carece de control sobre la profundidad, la dirección y la potencia.

ITN 8 Este jugador es capaz de juzgar/controlar donde a trayectoria de la pelota y puede mantener un peloteo corto.

ITN 9 Este jugador necesita experiencia sobre la pista y puede golpear relativamente bien.

Los jugadores tienen una clasificación entre ITN 1 (nivel ATP/WTA o equivalente) y 10 (principiantes). Por debajo del ITN 10 hay 3 categorías más para jugadores de 10 años de edad o mayores:

- 10.1 para jugadores que utilizan pelotas verdes sobre una pista de tamaño normal
- 10.2 para jugadores que utilizan pelotas naranjas sobre una pista de 18 metros
- 10.3 para jugadores que utilizan pelotas rojas sobre una pista de 12 metros

La importancia de la categoría ITN 10

Cuando implementen el ITN, las Asociaciones Nacionales se darán cuenta de que tienen un gran número de principiantes en los niveles de entrada del sistema. El futuro del tenis dependerá mucho de esta categoría y de la eficacia de captar a adultos principiantes y a niños del 10.3 al 10, cuando podrán empezar a jugar al tenis de forma competitiva. La experiencia nos ha demostrado que la mejor forma para que los niños y adultos principiantes aprendan a jugar al tenis es a través de una versión modificada del tenis/Mini tenis (tenis que se juega sobre una pista reducida con pelotas más lentas). El mini tenis no solo ayuda la iniciación de las personas al juego de forma eficaz sino que garantiza que los principiantes consigan pelotear y jugar al tenis lo antes posible, haciendo que su aprendizaje sea más fácil y divertido.

El ITN y los jugadores menores de 10 años

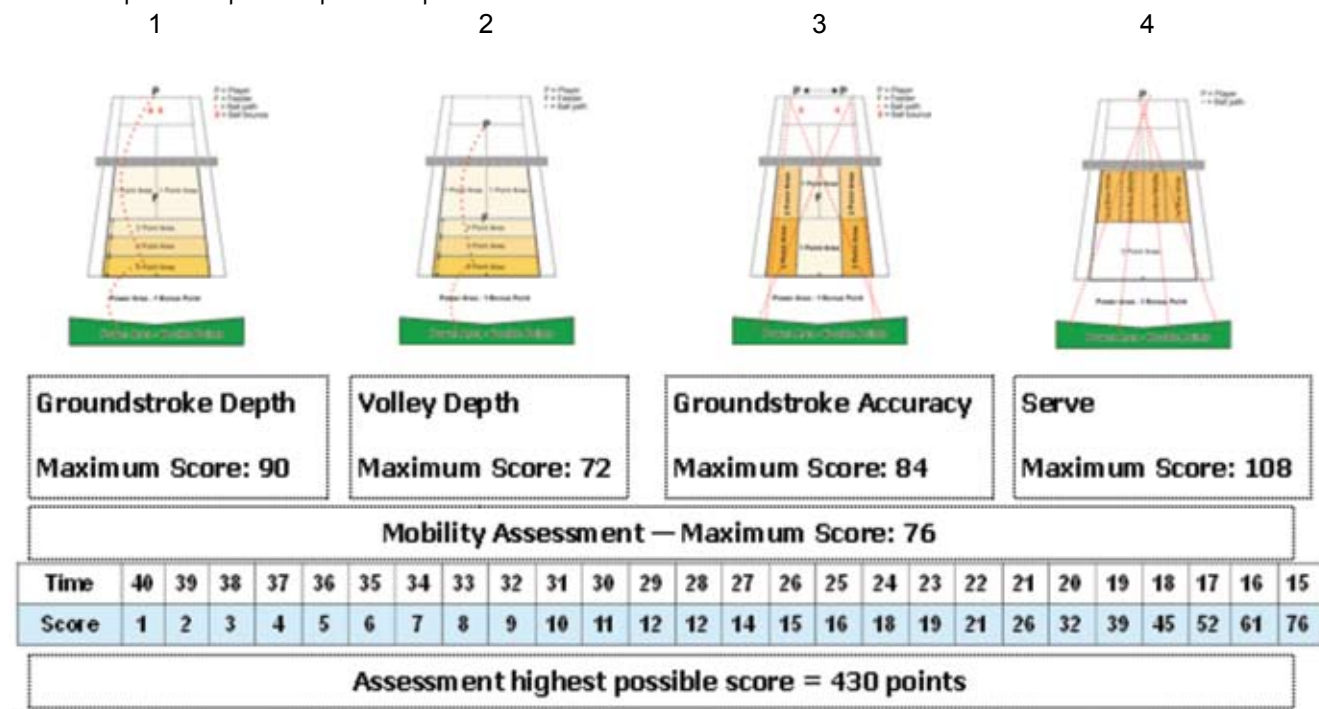
Los jugadores menores de 10 años, normalmente desarrollarían su juego utilizando pelotas, raquetas y pistas adaptadas a su tamaño. Una vez cumplidos los 10 años obtendrían un ITN adecuado.

Se ha desarrollado una evaluación del ITN sobre la pista que puede utilizarse como método objetivo para clasificar inicialmente a los jugadores recreativos.

Para más información sobre clasificaciones y el ITN, pueden visitar la página: www.itftennis.com/ITN

Evaluación sobre la pista del ITN

Se ha desarrollado una evaluación específica sobre la pista del ITN que será una herramienta importante para asegurar la continuación del éxito del ITN. Esta evaluación se fija en ciertos golpes claves para medir su consistencia, precisión (1er bote) y potencia (2º bote). Además incluye una sección que mide la movilidad. Los diferentes componentes de la evaluación y el número máximo de puntos disponibles para cada parte se detallan a continuación:



Profundidad del golpe de fondo, Puntuación máxima: 90

Profundidad de la volea, Puntuación máxima: 72

Precisión del golpe de fondo, Puntuación máxima: 84

Servicio, Puntuación máxima: 108.

Evaluación de la movilidad - Puntuación máxima: 76

Tiempo/ Puntuación

Puntuación máxima posible de la evaluación = 430

- 1) Evaluación de la Profundidad del golpe de fondo: 10 golpes alternando el de derecha y el de revés
- 2) Evaluación de la Profundidad de la volea: 8 voleas alternando la de derecha y la de revés
- 3) Evaluación de la Precisión del golpe de fondo: 6 golpes paralelos alternando el de derecha y el de revés y 6 golpes cruzados alternando el de derecha y el revés
- 4) Evaluación del Servicio: Un total de 12 servicios, 3 en cada zona designada; el 2º servicio (utilizar si falla el primero) puntúa hasta un máximo del 50% del primer servicio
- 5) Evaluación de la Movilidad: mide el tiempo que tarda un jugador en recoger cinco pelotas y devolverlas una por una a los puntos designados.

- Conseguir puntos en la categoría de precisión: Se otorgan puntos por cada golpe basándose en donde cae la pelota sobre la pista de juego individual.
- Conseguir puntos en la categoría de potencia: se otorga un punto extra cuando el segundo bote cae entre la línea de fondo y la línea del 'punto extra'. Se otorgan puntos dobles cuando el segundo bote aterriza más allá de la línea del 'punto extra'.
- Conseguir puntos en la categoría de consistencia: se otorga un punto extra por cada golpe que no sea un fallo.

La evaluación del ITN sobre la pista es:

- Una evaluación objetiva sobre la pista basada en una serie de actividades establecidas.
- Una forma objetiva de clasificar a principiantes (ITN 10.3 - ITN 9).
- Una herramienta para medir el control, la precisión y la potencia en una serie de actividades.
- Una herramienta objetiva para poder medir la diferencia entre jugadores con capacidades similares.
- Una herramienta que permite a los jugadores saber su nivel tenístico para tenerlo como punto de referencia y poder compararlo también con otros jugadores a nivel mundial.
- Una herramienta que permite a los jugadores mantener un seguimiento objetivo de su propio desarrollo y progreso.
- Una herramienta de recompensa y de reconocimiento.
- Una herramienta para animar a que jugadores de todas las edades y todos los niveles participen en el tenis.
- Una herramienta para motivar a los jugadores a mejorar/participar en las sesiones.
- Una herramienta que permitirá a los asesores ganar dinero mediante la realización de estas evaluaciones.
- Una herramienta que ayuda a promocionar el ITN.

Debido a que el tenis es un deporte que requiere habilidades técnicas, tácticas, físicas y mucha determinación, además de presión durante los partidos, es improbable que ningún método de evaluación pueda predecir de forma 100% exacta el nivel de competitividad de un jugador. La mejor forma de poner a prueba el nivel competitivo de un jugador es a través de partidos de competición. No obstante, si no hay resultados de competición significativos, la evaluación sobre la pista del ITN será un método bastante preciso para establecer una clasificación inicial para un jugador aficionado puesto que las tácticas empleadas por estos jugadores se valoran en esta evaluación:

- La consistencia
- La profundidad
- Mover al rival / aprovecharse de sus puntos débiles

La evaluación sobre la pista del ITN no es:

- Un indicador exacto de como un jugador responderá ante las condiciones de un partido
- Una evaluación de las capacidades técnicas del jugador
- Una evaluación del estilo de juego del jugador
- Un sustituto de la competición.

Tabla de Conversión ITN												
ITN	AUS	BEL	CAN	FR	GBR	IT	MOR	NED	ESP	SWE	SW	USA
1	N1	A INTL A INTL B-15/4 (23 bis- 35bis)	7.0	1st série Promo -30 -15 -4/6	1.1 1.2	Cat. 1 2.1 2.2 2.3	1st série	Cat 1	Nº 1- 150	Más de 600p	N1 N2	7.0
2	N2 N3 N4	B-15/4 (50 bis- 65bis) B-15/2 (100bis)	6.5 6.0	-2/6 0 1/6	2.1 2.2	2.4 2.5 2.6	-30 -15 -4/6	Cat 2	Nº 151 - 300	401- 600p	N3	6.5 6.0
3	N5	B-15/1 B-15 B-4/6	5.5	2/6 3/6	3.1 3.2	2.7 2.8 3.1	-2/6 0 2/6	Cat 3	3ª cat. Grupo 10	301- 400p	N4	5.5
4	N6 N7	B-2/6 B-0 B+2/6	5.0	4/6 5/6 15	4.1 4.2	3.2 3.3 3.4	4/6 15 15/1	Cat 4	3ª cat. Grupo 9	201- 300p	R1R1	5.0
5	N8 N9	B+4/6	4.5	15/1 15/2	5.1 5.2	3.5 4.1	15/2 15/4	Cat 5	3rd cat. Group 8	61-200p	R2	4.5
6	N10 N11	C+15	4.0	15/3 15/4	6.1 6.2	4.2 4.3	30	Cat 6	3ª cat. Grupo 7	51-60p	R3	4.0
7	N12	C+15/2	3.5	15/5 30	7.1 7.2	4.4 4.5	30/1	Cat 6	3ª cat. Grupo 6 y 5	50p	R4	3.5
8	N13	C+15/4	3.0	30/1 30/2	8.1 8.2	NC	30/2	Cat 7	3ª cat. Grupo 4 y 3	NR	R5	3.0
9	N14 N15	C+30	2.5	30/3 30/4	9.1 9.2	NC	NR	Cat 8	3ª cat. Grupo 2	NR	R6	2.5
10	N16 N17	C+30/2 C+30/4	2.0	30/5	10	NC	NR	Cat 9	3ª cat. Grupo 1	NR	R7	2.0
10.1 to 10.5	N18 N19 N20	NR	1.5 1.0	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	1.5 1.0

Figura 17 – Tabla de Conversión ITN (ITF 2002)

Para más información sobre el ITN y una amplia gama de documentación que se pueden descargar, visitar la siguiente página web: www.ITFTennis.com/ITN

Sección 5

- **5.1 – Lista de control de comunicación**
- **5.2 – Ejemplo de una sesión**
- **5.3 – Actividades basados en jugar para las tres situaciones de juego**
- **5.4 – Las especificaciones de pelotas y pistas**
- **5.5 – Los formatos de competición para principiantes**
- **5.6 – Lista de evaluación para los participantes del curso**

5.1 – Communication checklist (Adapted from ITF, 1998)

Elemento	Cuestión	Valor				
		+			-	
Verbal	El entrenador llama a los jugadores por su nombre	5	4	3	2	1
	El entrenador da instrucciones sencillas y directas	5	4	3	2	1
	El entrenador se centra en una cosa a la vez	5	4	3	2	1
	El entrenador hace preguntas abiertas	5	4	3	2	1
	El entrenador emplea el feedback positivo	5	4	3	2	1
	El entrenador varía el tono, el volumen y el ritmo de la voz	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza los estilos de entrenamiento adecuados a cada situación	5	4	3	2	1
Non verbal	El mensaje no verbal es compatible con el mensaje verbal	5	4	3	2	1
	El entrenador escucha al alumno	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza demostraciones para potenciar las instrucciones verbales	5	4	3	2	1
	El entrenador sonríe a menudo	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza los gestos corporales adecuados (manos, brazos) para potenciar sus instrucciones	5	4	3	2	1
	El entrenador mantiene una buena postura corporal en todo momento	5	4	3	2	1

Evaluación total

Elemento	Puntos	Excelente (>50) Bien (40-49) Adecuado (30-39) Mal (20-29)
Verbal		
Non verbal		
Total		

Elemento	Cuestión	Valor				
		+			-	
Verbal	El entrenador llama a los jugadores por su nombre	5	4	3	2	1
	El entrenador da instrucciones sencillas y directas	5	4	3	2	1
	El entrenador se centra en una cosa a la vez	5	4	3	2	1
	El entrenador hace preguntas abiertas	5	4	3	2	1
	El entrenador emplea el feedback positivo	5	4	3	2	1
	El entrenador varía el tono, el volumen y el ritmo de la voz	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza los estilos de entrenamiento adecuados a cada situación	5	4	3	2	1
Non verbal	El mensaje no verbal es compatible con el mensaje verbal	5	4	3	2	1
	El entrenador escucha al alumno	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza demostraciones para potenciar las instrucciones verbales	5	4	3	2	1
	El entrenador sonríe a menudo	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza los gestos corporales adecuados (manos, brazos) para potenciar sus instrucciones	5	4	3	2	1
	El entrenador mantiene una buena postura corporal en todo momento	5	4	3	2	1

Evaluación total

Elemento	Puntos	Excelente (>50) Bien (40-49) Adecuado (30-39) Mal (20-29)
Verbal		
Non verbal		
Total		

5.2 – Plantilla para la planificación de una sesión

PLANIFICACIÓN DE UNA SESIÓN PARA PRINCIPIANTES

Fecha	Lugar	
Hora	Duración de la sesión	
Número en el grupo	Habilidad de los jugadores	
Equipo necesario: <ul style="list-style-type: none"> • Pelotas rojas/naranjas/verdes • Objetivos • Raquetas pequeñas 		
Situación de juego a practicar durante la sesión (marcar una de las siguientes opciones): <ul style="list-style-type: none"> • Sacar y restar • Pelotear desde la línea de fondo • Subir a la red y pasar 	Objetivo táctico para la sesión (marcar una de las siguientes opciones): <ul style="list-style-type: none"> • La consistencia • Mover al rival • La recuperación / Mantener una posición buena sobre pista • Utilizar un punto fuerte • Aprovechar los puntos débiles del rival 	Técnicas Básicas <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de recepción • Punto de contacto correcto y consistente • Sin empuñaduras extremas • Mantener el equilibrio cuando se golpea la pelota • Movimiento adecuado (lanzamiento, swing, punch)
Calentamiento/ resumen de la última sesión Tiempo asignado:		
Contenido principal (Tiempo asignado)	Actividades para el jugador / diferenciación de las actividades	Rotaciones y organización
Vuelta a la calma/resumen (Tiempo asignado)		
Evaluación		
Objetivo para la próxima sesión Situación de juego a practicar durante la sesión (marcar una de las siguientes opciones) <ul style="list-style-type: none"> • Sacar y restar • Pelotear desde la línea de fondo • Subir a la red y pasar 	Objetivo táctico para la sesión (marcar una de las siguientes opciones): <ul style="list-style-type: none"> • La consistencia • Mover al rival • La recuperación / Mantener una posición buena sobre pista • Utilizar un punto fuerte • Aprovechar los puntos débiles del rival 	

5.3 – Ejercicios basados en jugar para las 3 situaciones de juego.

Este manual ha destacado la importancia que tiene entrenar de un modo que permita a los principiantes golpear muchas pelotas en una sesión activa. Se les debería dar a los jugadores la oportunidad de sacar, pelotear y puntuar desde la primera sesión. Un enfoque basado en el juego y utilizando la pelota y pista adecuada puede hacer que esto sea posible.

La progresión de tenis en 10 pasos de la Sección 2 (Figura 7) muestra como los principiantes pueden desarrollar habilidades de peloteo en muy poco tiempo utilizando pistas de tamaño reducido y pelotas lentas y más blandas. Una vez que los jugadores sepan sacar, pelotear y puntuar sobre una pista de tamaño reducido, el curso de la ITF 'Juega al Tenis' propone a los principiantes seis sencillos ejercicios basados en el juego para que aprendan a jugar de forma activa y estimulante, mientras que aprenden las tácticas básicas del juego. Estas aparecen en las páginas siguientes.

Hay seis ejercicios básicos que cubren las tres situaciones de juego. No obstante, también se proporcionan ideas para saber cómo modificarlos y convertirlos en ejercicios cooperativos o competitivos. En este curso se desarrollan más ideas acerca de cómo modificar los ejercicios utilizando los criterios siguientes:

- **Táctica**- los principiantes tienen que desarrollar la consistencia. Esto es importante porque les permitirá mantener el peloteo. Sin embargo, las progresiones de estos ejercicios pueden utilizarse para ayudar a los jugadores a aprender tácticas alternativas como las de mover al rival, y saber aprovecharse de sus puntos débiles. La Figura 8 muestra como los jugadores pueden mejorar su comprensión táctica sin tener que cambiar sus técnicas.
- **Números** - Los dibujos que muestran los ejercicios enseñan a 6 jugadores sobre una pista. El número de los jugadores y de las pistas variará y los entrenadores deben ser capaces de adaptar los ejercicios al número de jugadores y de pistas disponibles, sin perder los niveles de actividad que estimulan a los jugadores.
- **La diferenciación y el desafío óptimo** - los dibujos muestran los ejercicios realizados sobre una pista de tamaño normal. No obstante, el curso ha destacado la importancia de cambiar el tamaño de la pista y la pelota para simplificar el juego si es necesario. Otras ideas como cambiar las reglas y la puntuación también se pueden utilizar. Es importante comprender que estas actividades pueden realizarse sobre pistas de cualquier tamaño y utilizando cualquier tipo de pelota. Sin embargo, puede que en un principio, los principiantes serán capaces de jugar mejor sobre pistas de tamaño reducido y con pelotas más lentas.
- **Ejercicios cooperativos, cooperativos/competitivos y competitivos** – puede que muchas de las actividades empiecen con los jugadores jugando de forma cooperativa, lo que les ayudará a pelotear. No obstante, los entrenadores pueden cambiar una actividad para hacer que sea más competitiva o más cooperativa. Se proporcionan ideas para hacer esto.

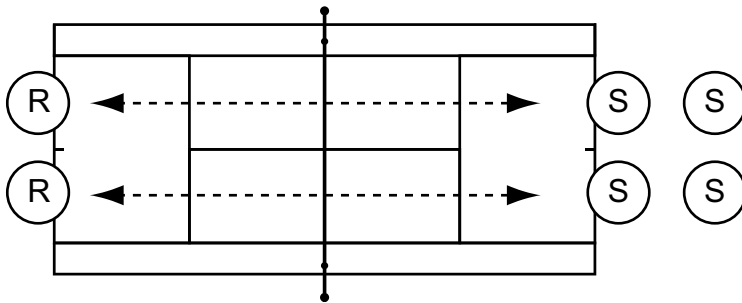
Si los entrenadores son capaces de organizar actividades sencillas como éstas, de comprender cuándo y cómo cambiar las actividades para cubrir las necesidades de los jugadores, y de asegurarse de que estas sesiones se realizan con entusiasmo y energía, el tenis les parecerá a los principiantes un juego estimulante.

Actividades basadas en el juego para las 3 situaciones de juego

Situación de juego: Servir y restar (Pelotas y pistas rojas o naranjas)

Objetivo táctico: La consistencia

Actividad 1



S – Servidor R – Restador

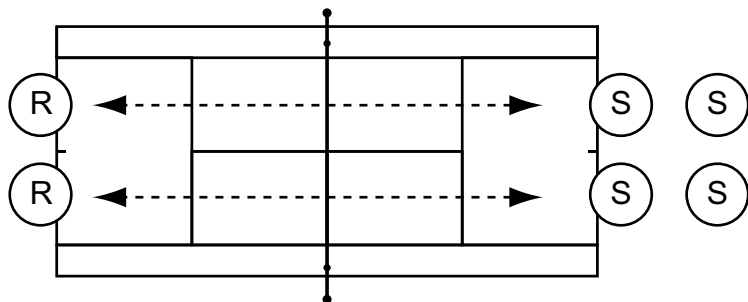
Objetivo: mejorar la consistencia durante los servicios y los restos

Descripción: Los jugadores juegan sobre medias pistas. El servidor sirve (saque convencional o por debajo de la cintura), y el restador resta. El objetivo es servir y restar consistentemente y mantener el peloteo, anotando la puntuación. Los servidores rotan después de cada peloteo. Los servidores y restadores rotan cada 3 minutos.

Progresiones y variaciones	
Tácticas	<p><u>Etapa 1</u> – consistencia</p> <p><u>Etapa 2</u> – mover al rival por parte del servidor y por parte del restador, con ambos jugadores manteniendo una buena posición sobre la pista</p> <p><u>Etapa 3</u> – emplear los puntos fuertes y aprovecharse de los puntos débiles del rival</p>
Número de jugadores	<p><u>7 jugadores</u> – 4 servidores que rotan, y 3 restadores que rotan</p> <p><u>8 jugadores</u> – 4 servidores que rotan, y 4 restadores que rotan</p>
La diferenciación y el desafío óptimo	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar pelotas más lentas o más rápidas • Utilizar pistas de varios tamaños • Utilizar las tácticas descritas arriba para desafiar más a los jugadores
Estilos cooperativos y competitivos	<p><u>Cooperativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Puntuación en equipo – si el jugador consigue meter un servicio y un resto, ganan 1 punto • Jugar durante 2 minutos y después todos rotan <p><u>Cooperativo/competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar durante el servicio y resto, y después competir hasta el final del punto <p><u>Competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competir durante el servicio y resto donde cualquier jugador puede ganar el punto desde el principio • El primer servidor que gane 3 puntos se cambia a restador

Situación de juego: Golpes de fondo (Pelotas y pistas rojas o naranjas)
Objetivo táctico: La consistencia

Actividad 2



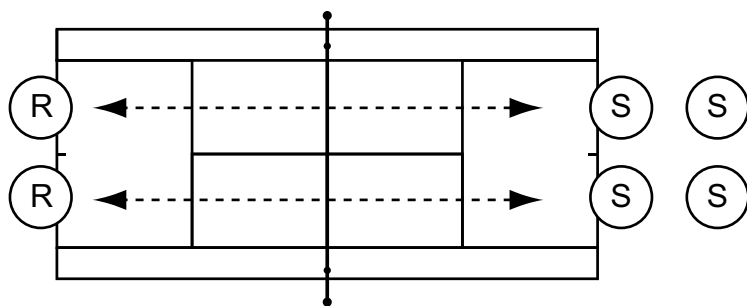
S – Servidor R – Restador

Objetivo: jugar un peloteo consistente empleando golpes de fondo
Descripción: Los jugadores juegan sobre medias pistas. El servidor sirve (saque convencional o por debajo de la cintura), y los jugadores pelotean empleando golpes de fondo. Los jugadores cuentan los peloteos de 10 golpes conseguidos sin errores en el tiempo dado. Al final del peloteo los 2 servidores se cambian con los otros 2 servidores que están esperando. Los servidores también se rotan con los restadores cada 3 minutos.

Progresiones y variaciones	
Tácticas	<p><u>Etapa 1</u> – consistencia</p> <p><u>Etapa 2</u> – mover al rival empleando anchura y largura de la pista, con ambos jugadores manteniendo una buena posición sobre la pista</p> <p><u>Etapa 3</u> – emplear los puntos fuertes y aprovecharse de los puntos débiles del rival</p>
Número de jugadores	<p><u>7 jugadores</u> – 3 jugadores rotan en uno de los lados, y 4 rotan en el lado opuesto</p> <p><u>8 jugadores</u> – 4 jugadores rotan en cada lado</p>
La diferenciación y el desafío óptimo	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar pelotas más lentas o más rápidas • Utilizar pistas de varios tamaños • Utilizar objetivos más o menos desafiantes • Utilizar las tácticas descritas arriba para desafiar más a los jugadores
Estilos cooperativos y competitivos	<p><u>Cooperativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugar un peloteo de 10 pelotas y después rotar • Jugar durante 2 minutos y después todos rotan <p><u>Cooperativo/competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar durante las 3 primeras pelotas del peloteo y luego competir hasta el final del punto • cooperar durante el servicio y el resto y hasta que un jugador consiga jugar un golpe de derecha, y después competir <p><u>Competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • jugar hasta que el punto se gana • ganar 1 punto por cada pelota golpeada más lejos de la línea de servicio, con los jugadores jugando hasta 10 y luego rotando • jugar durante 5 minutos. El ganador después de 5 minutos se mueve hacia la derecha y el perdedor se mueve hacia la izquierda
Lanzamiento de pelotas	<p><u>Pelota viva</u> - el entrenador lanza la pelota al principio del peloteo</p>

Situación de juego: Subir a la red y volear
(Pelotas y pistas rojas o naranjas)
Objetivo táctico: La consistencia

Actividad 3



S – Servidor R – Restador

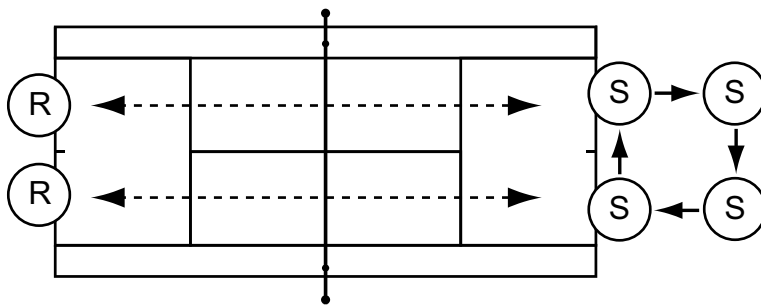
Objetivo: pelotear de forma que el jugador pueda subir a la red y volear

Descripción: Los jugadores juegan sobre medias pistas. El servidor sirve (saque convencional o por debajo de la cintura) y los jugadores pelotean empleando golpes de fondo. Cualquier jugador puede subir a la red si la pelota cae dentro de la línea de servicio. No están permitidos los globos. Los servidores rotan después de cada peloteo. Los servidores también rotan con los restadores cada 3 minutos.

Progresiones y variaciones	
Tácticas	<p><u>Etapa 1</u> – la consistencia de los golpes de fondo, la aproximación a la red y voleas</p> <p><u>Etapa 2</u> – mover al rival empleando anchura y largura de la pista, con ambos jugadores manteniendo una buena posición sobre la pista</p> <p><u>Etapa 3</u> – emplear los puntos fuertes y aprovecharse de los puntos débiles del rival</p>
Número de jugadores	<p><u>7 jugadores</u> – 3 jugadores rotan en uno de los lados, y 4 rotan en el lado opuesto</p> <p><u>8 jugadores</u> – 4 jugadores rotan en cada lado</p>
La diferenciación y el desafío óptimo	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar pelotas más lentas o más rápidas • Utilizar pistas de varios tamaños • Utilizar objetivos más o menos desafiantes • Utilizar las tácticas descritas arriba para desafiar más a los jugadores • Se permiten los globos
Estilos cooperativos y competitivos	<p><u>Cooperativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Si los jugadores consiguen subir a la red y jugar 2 voleas, ganan un punto para su equipo • Jugar durante 2 minutos y después todos rotan <p><u>Cooperativo/competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperativo durante el servicio y el resto hasta que el jugador consigue subir a la red, y entonces competitivo • cooperativo durante el servicio y el resto y hasta que el jugador juega una dejada, y entonces competitivo <p><u>Competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • jugar hasta que se gana el punto por medio de una volea, un passing shot o un globo • jugar primero hasta 3 puntos y después rotar
Lanzamiento de pelotas	<p><u>Pelota viva</u> - el entrenador lanza la pelota al principio del peloteo</p>

Situación de juego: Servir y restar (Pelotas y pistas verdes)
Objetivo táctico: La consistencia

Actividad 4



Objetivo: mejorar la consistencia durante los servicios y los restos

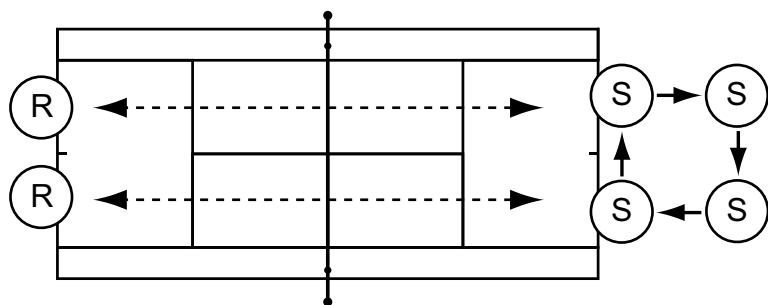
Descripción: Los jugadores juegan sobre medias pistas. El servidor sirve (saque convencional o por debajo de la cintura), y el restador resta. El objetivo es servir y restar consistentemente y mantener el peloteo, anotando la puntuación. Los servidores rotan después de cada peloteo. Los servidores y restadores rotan cada 3 minutos.

S – Servidor R – Restador

Progresiones y variaciones	
Tácticas	<p><u>Etapa 1</u> – la consistencia sobre un pista más grande</p> <p><u>Etapa 2</u> – mover al rival por parte del servidor y por parte del restador, con ambos jugadores manteniendo una buena posición sobre la pista</p> <p><u>Etapa 3</u> – emplear los puntos fuertes y aprovecharse de los puntos débiles del rival</p>
Número de jugadores	<p><u>7 jugadores</u> – 4 servidores que rotan, y 3 restadores que rotan</p> <p><u>8 jugadores</u> – 4 servidores que rotan, y 4 restadores que rotan</p>
La diferenciación y el desafío óptimo	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar pelotas más lentas o más rápidas • Utilizar pistas de varios tamaños • Utilizar objetivos más o menos desafiantes • Utilizar las tácticas descritas arriba para desafiar más a los jugadores
Estilos cooperativos y competitivos	<p><u>Cooperativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Puntuación en equipo – si el jugador consigue meter un servicio y un resto, ganan 1 punto • Jugar durante 2 minutos y después todos rotan <p><u>Cooperativo/competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar durante el servicio y resto, y después competir hasta el final del punto <p><u>Competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competir durante el servicio y resto donde cualquier jugador puede ganar el punto desde el principio • El primer servidor que gane 3 puntos se cambia a restador

Situación de juego: Golpes de fondo (Pelotas y pistas verdes)
Objetivo táctico: La consistencia y mover al rival

Actividad 5



S – Servidor R – Restador

Objetivo: servir y restar y luego acabar el peloteo mediante un golpe de fondo profundo que bote al otro lado de la línea de servicio

Descripción: Los jugadores juegan sobre medias pistas. El servidor sirve (saque convencional o por debajo de la cintura), y los jugadores pelotean empleando golpes de fondo.

Progresiones y variaciones	
Tácticas	<p><u>Etapa 1</u> – la consistencia de golpes de fondo profundos</p> <p><u>Etapa 2</u> – mover al rival usando la profundidad mediante golpes de derecha en el primer peloteo y golpes de revés en el siguiente</p> <p><u>Etapa 3</u> – mover al rival usando la profundidad alternando golpes de derecha y de revés, con ambos jugadores manteniendo una buena posición sobre la pista</p>
Número de jugadores	<p><u>7 jugadores</u> – 3 jugadores rotan en uno de los lados, y 4 rotan en el lado opuesto</p> <p><u>8 jugadores</u> – 4 jugadores rotan en cada lado</p>
La diferenciación y el desafío óptimo	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar pelotas más lentas o más rápidas • Utilizar pistas de varios tamaños • Utilizar las tácticas descritas arriba para desafiar más a los jugadores • Se permiten los globos
Estilos cooperativos y competitivos	<p><u>Cooperativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugar un peloteo de 8 pelotas y luego rotar • Jugar durante 2 minutos y después todos rotan <p><u>Cooperativo/competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar durante el servicio y resto, y luego competir hasta que uno de los jugadores falle o golpee la pelota dentro del área de servicio • Cooperar durante el servicio y resto, y luego competir cuando uno de los jugadores puede ganar empleando una dejada <p><u>Competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugar hasta ganar el punto • Solo se pueden ganar puntos con dejadas • Jugar primero hasta 3 puntos y después rotar
Lanzamiento de pelotas	Pelota viva - el entrenador lanza la pelota al principio del peloteo

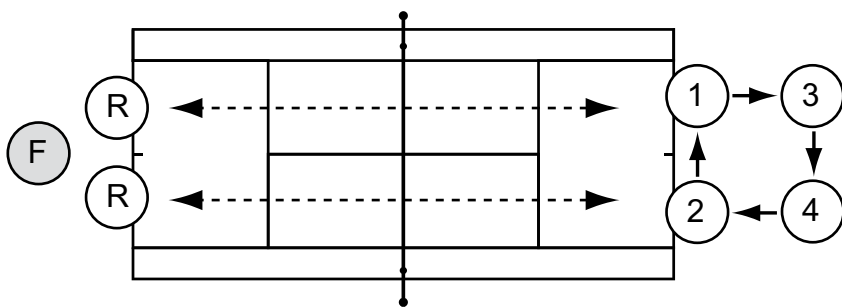
Situación de juego: Subir a la red y dejadas (Pelotas y pistas verdes)

Objetivo táctico: La consistencia y mover al rival

Actividad 6

Objetivo: aprender a aproximarse a la red y efectuar un pase

Descripción: Los jugadores juegan sobre medias pistas. El entrenador lanza las pelotas para que los jugadores 1 y 2 se aproximen. El objetivo es que los jugadores 3 y 4 tengan que golpearlas. Los jugadores del 1-4

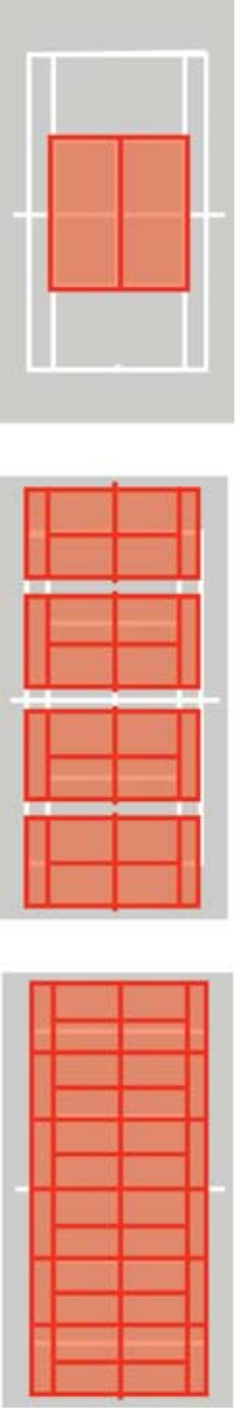
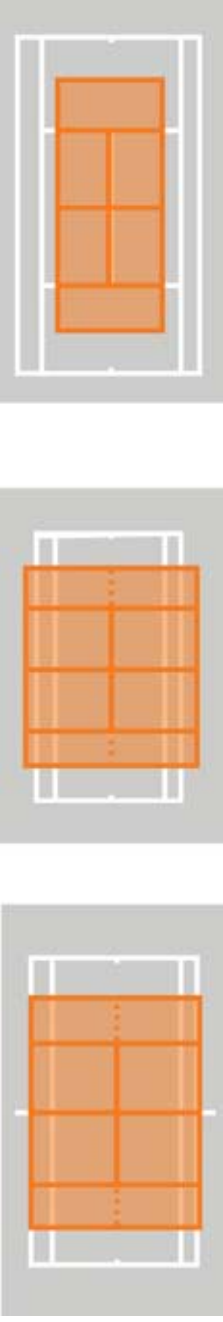



F – Entrenador lanza pelotas desde un cesto

Progresiones y variaciones	
Tácticas	<p><u>Etapa 1</u> – El entrenador lanza la primera pelota, el jugador se aproxima y volea (sin globos)</p> <p><u>Etapa 2</u> – servir, restar y subir cuando la pelota cae en el área de servicio (sin globos)</p> <p><u>Etapa 3</u> – igual que en la etapa 2, pero los jugadores están permitidos a efectuar globos o golpes en todo momento</p>
Número de jugadores	<p><u>7 jugadores</u> – 3 jugadores rotan en uno de los lados, y 4 rotan en el lado opuesto</p> <p><u>8 jugadores</u> – 4 jugadores rotan en cada lado</p>
La diferenciación y el desafío óptimo	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar pelotas más lentas o más rápidas • Cambiar la distancia de la línea que determina una pelota corta • Utilizar las tácticas descritas arriba para desafiar más a los jugadores • Se permiten los globos
Estilos cooperativos y competitivos	<p><u>Cooperativo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • El entrenador lanza la primera pelota, el jugador se aproxima y volea (sin globos) • Servir durante 3 puntos y luego rotar • Jugar durante 2 minutos y después todos rotan <p><u>Cooperativo/competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar durante el servicio, resto y aproximación, y luego competir • Cooperar durante el servicio y el resto, y luego competir cuando cualquiera de los jugadores decida subir a la red <p><u>Competitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugar hasta que se gane el punto con cualquiera de los dos jugadores aproximándose • Solo se pueden ganar puntos con voleas • Jugar primero hasta 3 puntos y luego rotar
Lanzamiento de pelotas	Pelota viva - el entrenador lanza la pelota al principio del peloteo

5-4 – Las especificaciones de pelotas y pistas

La ITF reconoce la importancia de ‘adaptar el juego al jugador’. Este cuadro nos demuestra como emplear pistas de tamaños reducidos con diferentes tipos de pelotas para facilitar un juego sencillo de tenis para principiantes de todas las edades. Es importante tener en cuenta que mientras seria ideal que todas las pistas reducidas fueran de medidas estándar, los tamaños de las pistas y el tipo de pelota empleados dependerán de las instalaciones deportivas y el equipo disponible, el tamaño de los grupos, y el tipo de actividades que se están trabajando. Algunos ejemplos de estos formatos se muestran y se utilizan en el curso de la ITF de Juego al Tenis.

Sugerencias de variaciones/formatos de las pistas	
<p>Pistas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 11m x 6m - 11m x 5-5m • Las áreas de servicio se pueden usar como alternativa <p>Para las especificaciones de la ITF sobre pelotas rojas, visitar: www.tennisplayandstay.com</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 18m x 6-5m – 18m x 8-23m <p>Para las especificaciones de la ITF sobre pelotas naranjas, visitar: www.tennisplayandstay.com</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • pistas normales <p>Para las especificaciones de la ITF sobre pelotas verdes, visitar: www.tennisplayandstay.com</p>	

5.5 – Los formatos de competición para principiantes

Arriba y Abajo / Escaleras mecánicas

La organización inicial

Este formato sencillo es una actividad muy social para dobles porque les permite a los jugadores jugar contra muchos rivales. En cada ronda un equipo juega contra un rival diferente. El equipo ganador es el ultimo equipo en ganar sobre la pista de arriba.

Formato del partido

El número de jugadores esperando no puede exceder el número de jugadores que estén jugando. Por ejemplo, sobre 1 pista con 2 equipos jugando pueden tener 1 equipo en espera. El número de pistas disponibles determina el número de jugadores. Con dos pistas pueden tener a 6 equipos; 4 equipos jugando y 2 en espera. Con cuatro pistas se podrían tener 12 equipos; 8 equipos jugando y 4 en espera. Los equipos que no juegan esperarían su turno en una zona específica cerca de cada pista.

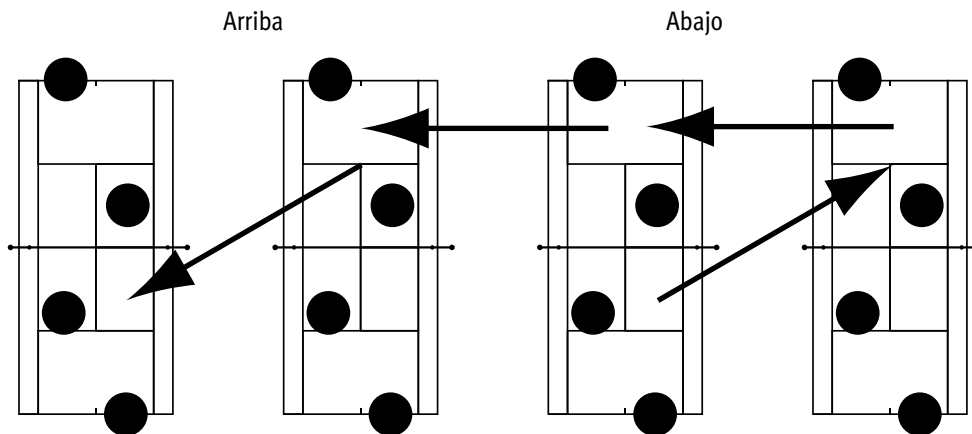
Algunos formatos alternativos son:

- individuales o dobles que funcionan bien usando duraciones/tiempos variados.
- 30 minutos durante una sesión o como un evento que dura medio día. Un periodo de tiempo más corto requeriría un formato de puntuación más corto.
- Un periodo de tiempo fijo. El equipo con más partidos o puntos ganados al finalizar el tiempo es el equipo ganador.

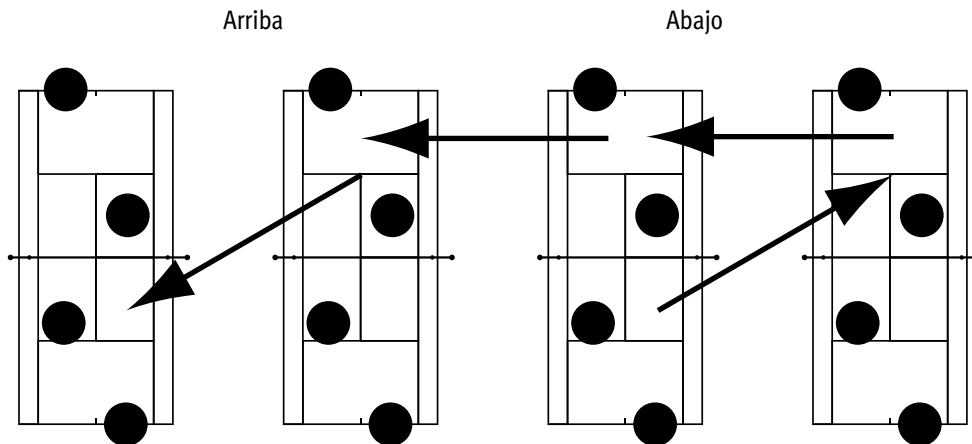
La coordinación y la puntuación

Los equipos ganadores se mueven a la izquierda hacia una de las pistas de arriba mientras que los equipos perdedores se mueven a la derecha hacia una de las pistas de abajo. Los ganadores sobre la pista de arriba se quedan ahí hasta que son vencidos. No se necesita una hoja de puntuación.

1ª Ronda



2ª Ronda



Sistema de Reloj

Organización inicial

Con este formato, todos los jugadores juegan contra todos. Este formato funciona bien para ambos individuales o dobles y pueden jugar hasta un máximo de 12 jugadores o equipos. Se puede tener hasta cuatro equipos por pista incluyendo un descanso.

Formato del partido

- Una hora con un sistema de puntuación más corto
- 3 horas o día entero empleando un sistema de puntuación más largo

El sistema de puntuación empleado dependerá del tiempo disponible y del número de pistas.

La coordinación

A cada jugador se le asigna un número. El jugador 1 permanece en la misma posición durante toda la competición mientras que los otros jugadores deben rotar una posición. Esto se puede demostrar sobre un marcador al principio para que los jugadores sepan a donde se tienen que mover. Si hay un número impar de jugadores se incluye un o que se convierte en la posición fija.

Puntuación

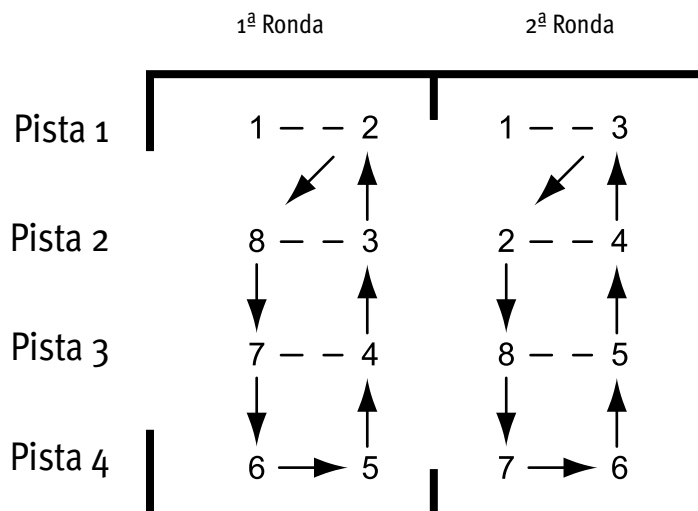
Un ganador se define por:

- El número de partidos ganados
- Sumando el número total de partidos o puntos ganados

Al finalizar

El jugador con el total más alto se declara el ganador.

El dibujo abajo enseña el movimiento a seguir.



Competición Round Robin/ “Liguillas”

Pautas para el organizador

1. Organización inicial

Dividir a los jugadores en grupos de 4 sobre 2 pistas (si hay más jugadores, ver la sección de ‘Variaciones’)

2. Formato del partido

Cada jugador juega un partido de un set corto (primero de 4 juegos, con un tie-break a 4-4) contra otro jugador

3. Coordinación

Para cada grupo de jugadores, usar el siguiente formato

	1ª Ronda	2ª Ronda	3ª Ronda
Pista 1	A juega B	A juega C	A juega D
Pista 2	D juega C	B juega D	C juega B

4. Puntuación

Los jugadores tienen la responsabilidad de puntuar sus propios partidos

Los jugadores entregan sus resultados al organizador al finalizar el partido.

Los puntos se suman a la hoja de resultados.

5. Al finalizar

El ganador será el jugador con más partidos ganados. Para decidir las posiciones de los jugadores, se toman en cuenta los resultados en el siguiente orden:

- El mayor número de partidos ganados
- El mayor número de puntos a favor
- El menor número de puntos en contra
- El resultado del partido entre los 2 jugadores empatados

Competición Round Robin

Hoja de resultados (para 4 jugadores)

	A	B	C	D	Partidos ganados	Puntos a favor	Puntos en contra	Posición
A								
B								
C								
D								

Orden de los partidos

A v C	B v D	A v D	B v C	C v D	A v B
-------	-------	-------	-------	-------	-------

Hoja de resultados (para 6 jugadores)

	A	B	C	D	E	F	Partidos ganados	Puntos a favor	Puntos en contra	Posición
A										
B										
C										
D										
E										
F										

Orden de los partidos

A v D	C v E	B v D	A v E	B v C	D v E
A v C	B v E	C v D	A v B		

Se pueden encontrar una amplia gama de formatos de competición para diferentes edades, duraciones y tamaños de grupos en la siguiente página web: www.tennisplayandstay.com

5.6 Lista de evaluación para los participantes del Curso Juega al Tenis

El curso de la ITF Juega al Tenis no es un curso evaluado. Sin embargo, esta lista de evaluación se utiliza para ayudar a los participantes a intercambiarse feedback/información en Día 4 del curso. Completar esta hoja de forma individual o en parejas y entregársela al participante después de su sesión.

Name of participant:	Name of observer:	Date:
----------------------	-------------------	-------

Habilidades del participante	Valor				
El participante demuestra:	+		-		
• Entusiasmo por el tenis, creando un ambiente positivo y estimulante para los jugadores en las sesiones	5	4	3	2	1
• Que sabe organizar un grupo pequeño de jugadores de forma clara y rápida	5	4	3	2	1
• La habilidad de trabajar eficazmente con grupos impares	5	4	3	2	1
• La habilidad de rotar un grupo pequeño de jugadores para que todos estén activos mediante la realización de diferentes tareas en la misma actividad	5	4	3	2	1
• Habilidades de comunicación verbal excelentes (empleando nombres, instrucciones claras, dando una instrucción a la vez, hacienda preguntas abiertas, dando feedback positivo, etc) (ver Apéndice 1, Manual Juega al Tenis)	5	4	3	2	1
• La habilidad de demostrar cada actividad correcta, eficaz y rápidamente para que los jugadores entiendan lo que tienen que hacer (ver Apéndice 1, Manual Juega al Tenis)	5	4	3	2	1
• Un lenguaje corporal excelente (expresiones faciales, señas con las manos, lenguaje corporal abierto, pasearse por la pista etc)	5	4	3	2	1
• La habilidad de presentar el tenis como un juego táctico empleando las 3 situaciones individuales (servir y restar, golpes de fondo subir a la red y pasar/golpear)	5	4	3	2	1
• Habilidades básicas de observación para poder medir el éxito que tienen los jugadores cuando realizan estas actividades	5	4	3	2	1
• La habilidad de reorganizar o realizar cambios sencillos en la actividades para mantener el nivel de desafío óptimo	5	4	3	2	1
• La habilidad de dar instrucciones sencillas a cada jugador del grupo para ayudarles a jugar mejor	5	4	3	2	1
• Ideas de como modificar las 3 actividades mediante métodos diferentes (variar el equipo, tamaño de las pistas, las reglas y la puntuación)	5	4	3	2	1
• La habilidad de organizar actividades diferenciadas indicadas para principiantes de diferentes capacidades de forma que todos los jugadores están trabajando al nivel de desafío óptimo	5	4	3	2	1
• Un conocimiento de las diferencias entre los estilos cooperativo, cooperativo/competitivo y competitivo	5	4	3	2	1
• La habilidad de emplear primero un estilo cooperativo y luego progresar a un estilo competitivo	5	4	3	2	1

Puntos	Excelente (65-75) Alto (55-64) Medio (40-54) Bajo (0-39)
--------	---

Referencias

- Elderton (2001) 21st Century Coaching: Learner-Centred principles for the game-based approach. www.acecoach.com
- FFT (2004) Adult Tennis Programme; teaching and experiencing tennis differently. French Tennis Federation DVD
- ITF (1998) Advanced Coaches Manual, International Tennis Federation
- ITF (1999) ITF Competition Formats Manual, International Tennis Federation
- ITF (2002) Rating the World. The International Tennis Number (ITN). A guide to the ITF International Tennis Rating System
- ITF (2005) www.ITFTennis.com/abouttheitf International Tennis Federation website
- LTA (2004) Development Coach Award Handbook, CD-ROM version 2004
- Mitchell, S y Stanbridge, K. (2000) Equipment characteristics and skill acquisition in young tennis players. Sports Technology Research Group. Loughborough University, 2000.
- Rogers, A (2000) Teaching adults. Open University Press
- Tennant, M (2005) 10-step tennis. Unpublished
- Young, Dr. J, (2006) 'Look and listen before you leap: keys to effective communications with players. In ITF Coaching and Sports Science Review, Issue 38, pp3-5.



PLAY+STAY
SERVE · RALLY · SCORE



Published by the International Tennis Federation,
ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ, England
Tel: 44 (0) 20 8878 6464 Fax: 44 (0) 20 8878 7799
Website: www.itftennis.com
Registered Address: PO Box N-7788 West Bay Street, Nassau, Bahamas
ISBN 1-903013-38-0