

ETAPAS O NIVELES DE ENTRENAMIENTO EN TENIS Y SUS OBJETIVOS:

NIVELES	EDAD	DURACIÓN	CONTENIDOS	HORAS SEMANA	ALUMNOS POR PROFESOR	ALUMNOS POR PISTA	PROFESORES POR PISTA
Pretenis	-7 años	1-2 años	E.f. Base y juegos	1-2	6-8	24-32	Según la pista
Iniciación	7-9	2-3 años	Golpes básicos	2-4	4-6	8-12	2
Perfeccionamiento	9-12	2-3 años	Resto de golpes. Táctica básica	4-7	3-4	3-4	1
Competición	12-16	3-4 años	Actitud en competición	8-15	2-3	2-3	1 cada dos pistas
Alta competición	+16	Según casos	Alto rendimiento	+15	1-3 (entrenador)	1-2	Según sistemas

De todos estos niveles vamos a centrarnos en los de pretenis/minitenis e iniciación , que son los que nos van a ocupar en este módulo.

1. **Pretenis y minitenis:** Como ya hemos visto, por pretenis puede entenderse un conjunto de juegos destinados al aprendizaje y mejora de las cualidades motrices, y que están basados en la utilización de elementos propios del tenis. Por minitenis entendemos un predeporte, ya que cuenta con reglas establecidas.

Los objetivos para este nivel son:

- ◆ Desarrollo de los factores básicos de la condición física.
- ◆ Iniciación a las habilidades y destrezas básicas con la raqueta y la pelota.
- ◆ Facilitar el aprendizaje.
- ◆ Fomentar el juego y la diversión.

2. **Iniciación:** los objetivos en esta etapa son:

- ◆ Técnicos:
 - Utilización correcta de la empuñadura.
 - Realización correcta de las distintas fases de los golpes.
 - Ejecución de los golpes básicos (derecha, revés, volea, servicio y remate).
 - Realización del juego de pies básico.
- ◆ Técnico-tácticos:
 - Consistencia y seguridad en los golpes.
 - Utilización de la altura en la trayectoria de la pelota.
 - Utilización de la dirección.
 - Utilización de la profundidad.

- Control de todos los golpes.
- ◆ Tácticos:
 - Conocimiento de las fases de juego (fondo, servicio/resto, volea/fondo, duelo de voleas).
 - Conocimiento de la situación del jugador en la pista.

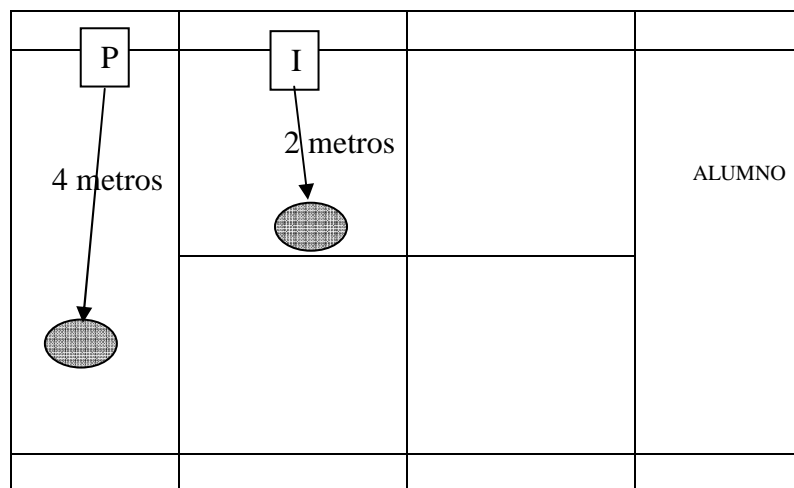
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO EN TENIS:

Vamos a estudiar los métodos más comunes de entrenamiento, indicando la conveniencia de uno u otro según el nivel del alumno.

Aunque en un nivel superior se puede entrenar sin profesor, nosotros vamos a conocer los métodos con profesor que son los que nos van a servir para la iniciación.


➤ **Los cubos o cestas:** el número de pelotas necesario varía según el número de alumnos y el ejercicio. El número varía entre 40 y 80. Es conveniente que todas ellas estén a un nivel de uso similar, para que no varíe el bote. Los cubos pueden ser de muchos tipos, pero lo más importante es que la altura de las pelotas al cogerlas sea adecuada al lanzador para que no se realicen muchas flexiones de tronco durante la sesión. Los hay con altura regulable, con ruedas, de mayor o menor capacidad...

- ◆ Cómo tirar bolas:
 - i. Si se trata de jugadores principiantes:
 1. Colocarse cerca de la red.
 2. Situarse de lado al cubo de pelotas, de la mano no dominante.
 3. Utilizar una empuñadura intermedia. La bola va más floja y cansa menos.
 4. Dejar botar la pelota antes de lanzar.
 5. Lanzar con trayectoria ligeramente globeada.
 6. Lanzar la pelota sin efecto alguno.
 7. Colocarse frente al alumno.
 - ii. Si se trata de jugadores intermedios:
 1. Colocarse cerca de la línea de fondo.
 2. Colocarse dentro de la pista para que el ángulo de lanzamiento sea real.
 3. Simular ritmo de partido.
 4. Realizar secuencias lógicas que se puedan dar en un partido.
 5. Lanzar sin botar si así lo pide el ritmo del ejercicio.
 6. Lanzar según la posición del jugador y el último golpe que ha efectuado.
- ◆ Ventajas:
 - Se golpean muchas bolas, por lo que se mecaniza el golpe debido a la repetición.
 - El entrenador tiene un control total de la mecánica del ejercicio: ritmo, distancia, desplazamiento
- ◆ Inconvenientes:
 - Se valora poco el error, pues no hay mucho tiempo de corregir si queremos llevar un ritmo.
 - El ritmo de juego y las situaciones no son reales, por lo que para los iniciados el beneficio es limitado.



I : Situación del monitor y el cesto en clases de iniciación.

P : Situación del monitor y el cesto en clases de perfeccionamiento.

 : Lugar donde debe botar la bola según la zona desde la que lancemos.

El monitor debe estar muy atento a:

- La calidad del golpe del alumno.
 - El número de errores que se cometen.
 - El desplazamiento de los jugadores antes y después de golpear a la pelota.
 - La relación número de alumnos- número de pelotas que se juegan para evitar tanto el aburrimiento por mucho tiempo de espera, como el agotamiento por golpes casi continuos.
 - El número de pelotas que se lleva en la mano. Debe ser el número de pelotas que se va a lanzar a cada alumno, para evitar cortar el ritmo. El número habitual suele ser tres.
 - El número de pelotas del cesto, para evitar tener que parar a mitad del ejercicio.
- ◆ La recogida de pelotas: a veces este punto es el que determina el éxito o fracaso de un ejercicio. Existen diversas variantes:
- Recoger pelotas al final del ejercicio: el final del ejercicio suele ser cuando se acaban las pelotas del cesto. Supone un pequeño descanso en el que se puede aprovechar para explicaciones, corrección de defectos generales, comentar el siguiente ejercicio. Se puede emplear algún tipo de competición para que se tarde lo menos posible, que recojan los que han fallado más (siempre que el grupo sea homogéneo para que no recojan siempre los mismos), que lo hagan por turnos, etc...
 - Recoger pelotas durante el ejercicio: Suele hacerse cuando se quiere que los alumnos no estén parados, para dar más ritmo al ejercicio o cuando tienes muchos alumnos para la cantidad de bolas disponibles.

Hay que tener cuidado para no hacerles correr demasiado y que lleguen a golpear sin haberse preparado o muy cansados, lo que sería contraproducente para el aprendizaje.

➤ **Peloteo de los jugadores con el entrenador:** Era la forma habitual de entrenamiento hasta que se impusieron los cubos.

◆ **Ventajas:**

- i. Se parece más al juego real.
- ii. Si el entrenador tiene un buen nivel de juego puede mantener el control, seguridad, distancia, ritmo, colocación, altura, potencia del peloteo sea cual sea el nivel de los alumnos.
- iii. Motiva más a los alumnos iniciantes e intermedios.

◆ **Inconvenientes:**

- i. A menudo el alumno tiene como objetivo superar el juego de su entrenador. Si el nivel del jugador es alto, cuando supera a su entrenador puede cesar la progresión.
- ii. Si los alumnos tienen poco nivel, al profesor le puede costar trabajo mantener un ritmo de peloteo al no devolver las pelotas correctamente.

En este sistema se pueden utilizar pocas pelotas (entre 4 y 6) si el nivel de los alumnos es bueno, pues pueden mantener el peloteo durante un rato. Si el nivel de los alumnos no permite mantener el peloteo de forma adecuada, se puede utilizar el cubo.

◆ **Ritmo de juego:**

- i. Peloteo con cada jugador hasta que falle alguno de los dos.
- ii. Peloteo del mismo número de bolas con cada uno.
- iii. Una pelota con cada uno, por lo que todos deben estar atentos todo el tiempo para devolver la bola.

➤ **Las sombras:** por sombras se entiende la realización de determinados gestos o movimientos sin el uso de raquetas o pelotas. Es un sistema de entrenamiento aconsejable para jugadores iniciantes, pero sin abusar excesivamente de él.

- i. Estáticas.
- ii. Dinámicas.
- iii. Con raqueta y sin pelota.
- iv. Sin raqueta ni pelota.

◆ **Ventajas:**

- i. Ayuda a mejorar la concienciación segmentaria del jugador.
- ii. Es un buen sistema para fijar o estabilizar la técnica.

◆ **Inconvenientes:**

- i. Aburrido.
- ii. Irreal.
- iii. El jugador debe concentrarse mucho para realizar el gesto correctamente.

➤ **Paredes o frontones:**

◆ **Ventajas:**

- i. La pared nunca falla.
- ii. No se necesita a nadie.
- iii. Con una pelota es suficiente.
- iv. No hace falta mucho espacio.

- v. Se pueden practicar todos los golpes del tenis, además de la movilidad, el juego de pies, la consistencia.

◆ **Inconvenientes:**

- i. Es totalmente irreal.
- ii. No da ritmo de juego.
- iii. No es útil para jugadores iniciantes, pues hay que controlar la potencia y la dirección del golpe.
- iv. Pueden entrenarse golpes que no tengan aplicación al tenis y, a la larga, puede llegar a ser perjudicial para el jugador.

Se puede decir que el frontón es útil en caso de necesidad de espacio, para entrenar un golpe a base de múltiples repeticiones, pero no se debe abusar de él.

CRITERIOS DE PROGRESIÓN DE LOS EJERCICIOS:

En cuanto al sistema de entrenamiento la progresión, de mayor a menor dificultad será:

- ◆ Cubos o cestas. Aquí podemos marcar la siguiente progresión:
 - Golpe sin desplazamiento.
 - Golpe sin desplazamiento y dianas grandes.
 - Golpe con desplazamiento hacia la pelota y ajuste.
 - Golpe con desplazamiento hacia la pelota, ajuste y recuperación.
 - Golpe con desplazamiento hacia la pelota, ajuste, recuperación y dianas.
 - Golpe con desplazamiento hacia la pelota sin ajuste.
 - Igual con recuperación.
 - Igual, con recuperación y dianas.
- ◆ Peloteo del profesor con los alumnos.
- ◆ Peloteos de los alumnos con ayuda del profesor.
- ◆ Peloteo de los alumnos.

En cuanto a la técnica del golpe:

- ◆ Control, seguridad y consistencia.
- ◆ Altura.
- ◆ Dirección.
- ◆ Profundidad.
- ◆ Potencia.
- ◆ Efectos.
- ◆ Angulación.
- ◆ Peso.