

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE TENIS 2017/2020



FEDERACION CUBANA DE TENIS

Índice pág.

I.- Reseña del tenis 1

Introducción 1

Historia del surgimiento del Tenis 1

El Tenis en Cuba 2

Reglamento oficial 4

II.- Sistema de enseñanza por edades 8

Estructura de desarrollo del jugador 8

Objetivos generales de la estructura 8

Objetivos y tareas por edades 9

6 años 10

7 años 12

8 años 16

9-10 años 19

11-12 años 23

13-14 años 29

15-18 años 34

Aspectos a tener en cuenta para la confección de los planes de entrenamiento 39

Indicaciones metodológicas para las diversas fases del plan de entrenamiento 39

Indicaciones metodológicas de control para la corrección de los golpes fundamentales 40

Test pedagógicos técnico-tácticos 43

Preparación física en el Tenis 44

Test pedagógicos físicos 51

Premisas para lograr la efectividad en el proceso de entrenamiento 56

Aspectos a tener en cuenta en el nivel de iniciación. Categorías 6, 7, 8, 9 y 10 59

Preparación psicológica en el Tenis 60

III Instructivos y sistema competitivo 70

IV Sistema de selección 97

V Tenis en silla de ruedas 121

VI Bibliografía 146

Anexos _____ 147

PROGRAMA DE PREPARACION DEL DEPORTISTA 2013-2016.

1.-Reseña del Tenis

Introducción

El Tenis cuenta con el más amplio y variado calendario competitivo a nivel mundial, que se extiende durante todo el año, para lo cual los jugadores deben alcanzar un alto nivel de preparación. Además los adelantos tecnológicos en función del deporte han provocado cambios significativos en la preparación integral del deportista por las altas exigencias que demandan sus practicantes desde las edades más tempranas.

Al confeccionar el Programa de Preparación del Deportista que ponemos en tus manos, la Comisión Técnica Nacional tuvo en cuenta las opiniones de los técnicos de diferentes provincias del país con el propósito de obtener las experiencias acumuladas por años de trabajo. Además realizó una extensa revisión bibliográfica de Programas de Desarrollo de la ITF, Tenis de Canadá, Francia, Alemania, España y otros de la zona como, México con buenos resultados en estas edades de desarrollo, con el objetivo de extraer los contenidos positivos y adaptarlos a nuestras condiciones que nos permitan encausar un buen programa de desarrollo desde edades tempranas y obtener los resultados nacionales e internacionales que esperamos.

Es importante señalar que este programa se estructura para ofrecer una guía de trabajo en las diferentes edades y aspectos de la preparación (físico, técnico, táctica, psicológica y teórica) por lo que cada uno de los entrenadores debe enriquecerlo con su superación constante y experiencia positiva.

Sólo el estricto cumplimiento de este material permitirá a su labor sistemática conducirnos al logro exitoso de cada uno de los objetivos que aquí se proponen.

Historia del surgimiento del Tenis

Ya en las Culturas de la Antigüedad (Egipto, Persia, Grecia, Roma, China) existieron los Juegos de pelota. Pero los inicios de este apasionante Deporte, tal y como lo conocemos hoy, suceden en Francia en el siglo VI, donde se le llama JEU DE PAUME (Juego de la palma de la mano). En los patios de los Monasterios se utilizaban las paredes y los aleros como terrenos de Juego. Inicialmente la pelota se golpeaba con la palma de la mano, pero por los inconvenientes físicos condujo a la inversión de guantes y posteriormente a las raquetas.

Es obvio que el Tenis surge a finales del siglo XIX, tiene sus antecedentes en los juegos de pelotas practicados en los albores de nuestra Civilización, el mismo fue concebido en 1874 por el Mayor Wingfield, en Inglaterra y lo denominó inicialmente, Sphairistike. El 1er reglamento data de 1875.

Con rapidez crece el juego y en 1877 surgen torneos que más tarde se convertirán en los más prestigiados del Tenis Mundial hasta nuestros días y el Tenis es concebido en el programa de los Juegos Olímpicos:

- 1877 Wimbledon, Abierto Inglés.
- 1881 Abierto de Estados Unidos.
- 1881 Roland Garros, Abierto Francés.
- 1905 Abierto australiano.
(Nadie consigue ganar los cuatro en un mismo año hasta que Don Budge lo consigue en 1938. Maureen Connolly en 1953, Rod Laver en 1962 y 1969, Margaret Court en 1970, y Steffi Graf en 1988).
- Juegos Olímpicos-3., 1896.
- Competencia por equipos masculina "Copa Davis", 1900.

Tenemos que señalar que la mayoría de estos eventos que iniciaron la competición en el tenis han perdurado hasta nuestros días.

El Tenis en Cuba

El Tenis en Cuba también se conoce a finales de la década de los 80 del siglo XIX, y en una fecha temprana como el 1903 y 1904 se organizan los primeros campeonatos nacionales masculino y femenino respectivamente, hace más de un siglo.

- 1903 surge el 1er campeón individual masculino: Ignacio Zayas, título que ostentó en 10 ocasiones entre los años 1903 y 1922.
- 1904 surge la 1ra campeona individual femenina: Graciela Cansio, triunfadora en 3 ocasiones entre 1904 y 1907.
- Estos Torneos nacionales hemos logrado organizarlo casi ininterrumpidamente por 108 años, el masculino y 107 ediciones en el femenino.
- En 1924 comenzamos a participar en las prestigiosas competencias de "Copa Davis", encuentro que se jugó en Canadá y fue ganado por los locales 3x2, más tarde en el año 1926 Cuba le devolvió el marcador en La Habana y le ganamos 3x2.

A comienzos de la práctica del Tenis y hasta 1959 era elitista y se jugaba preferentemente en los Clubes privados de la época, era un deporte exclusivista para los socios de los clubes.

Los primeros terrenos de que se tiene conocimiento surgieron:

- 1889, en la Manzana formada por las calles: La Rosa, Clavel, San Mariano y Lombillo en el Cerro, construido por el Cónsul Alemán Freicherr Seldinek.
- 1894, es fundada una cancha de cemento en Calzada, esquina Paseo en el Vedado.
- Hohn Van de Warter construye una cancha de carboncillo en Trocadero y Colón.
- Pedro Hernández edificó una en Mariana O.
- Leonardo Suzzano Jorin improvisó en su domicilio.
- 1902, se construyeron los terrenos del Vedado, Tenis Club.
- En el 1er cuarto del siglo XX existió una gran rivalidad entre los jugadores del Vedado Tenis Club, El Club Ferroviario y el Lomas Tenis Club.
- Por la gran actividad tenística durante esta época cubana es ubicada entre las potencias del Tenis entre los países de la Región.

Con la nacionalización de los clubes privados en 1ro de Mayo de 1959 y la creación del INDER el 19 de Noviembre de 1961, el Tenis dejadeser en Cuba un deporte exclusivo para socializarse entre los hijos de obreros y campesinos a lo largo y ancho del país.

- Se abren las puertas de todas las canchas del país a la práctica masiva del Tenis.
- Se continúan organizando los Torneos Nacionales ya nivel de territorios.
- Se constituyen oficialmente los equipos nacionales femenino y masculino bajo un régimen de entrenamientos y atención sistemática.
- Los mejores jugadores del país participan en los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Kingston, Jamaica 1962 y San Juan, Puerto Rico 1966.
- En 1966 se crean los cursos de formación de instructores en la Escuela de formación de profesores de E.Física "Cmte. Manuel Fajardo", con jóvenes de todas las provincias del país.
- En 1967, es incluido en el calendario de los V Juegos Deportivos Escolares el Tenis en las categorías de U12, U14 y U 18 años.
- En 1968, se participa por primera y única vez en los Juegos Olímpicos de México donde el Tenis es convocado como exhibición.
- En la década de los años 70 comienza la ayuda de entrenadores Polacos y Checoslovacos que brindan un importante aporte al desarrollo posterior del Tenis y al perfeccionamiento de la práctica del Mini tenis.
- A principios del mismo Triunfo de la Revolución a partir del año 1961 se comienza de nuevo la práctica del Tenis en Artemisa, impulsada por René Villaescusa Arada donde han surgido decenas de campeones nacionales y creando una fraterna rivalidad con los jugadores de la Capital que contribuyen notablemente a elevar la calidad del Tenis Cubano desde el principio mismo de nuestra Gesta.
- En 1982 con la organización de los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Cuba se acondicionan las canchas de arcilla del Circulo Social "José A. Echevarría" y el CVD Ferroviarios de Lawton.
- Se comienza a asistir a las competencias en los Países del Campo Socialista y se establecen en Cuba en 1970 "La Copa Amistad"
- Se crean las Áreas Deportivas Especiales y se masifica en edades tempranas en el Tenis.
- Se crean en las provincias las Escuelas de Alto Rendimiento EIDE y ESPA y el Tenis es seleccionado entre los deportes que se practican.
- Se amplía considerablemente las competencias oficiales en el Calendario Nacional y los Torneos Abiertos por Invitación en la mayoría de las provincias.
- En 1987, nos reincorporamos a las Competencias por Equipo Masculino de la "Copa Davis"
- En 1990 se construyen 10 canchas sintéticas de superficie dura y dos de arcilla con vista a las competencias de los Juegos Panamericano "Habana 91" y se establece en ellas el Centro Nacional de Tenis.
- En 1991 nos reincorporamos a las Competencias Mundiales por equipo femenino "Copa Fed." y comenzamos a participar regularmente competencias infantiles y juveniles de la Región. A partir del 1994 comenzamos a organizar torneos de los Circuitos de la

Federación Internacional que puntúan para los reconocidos rankings mundiales de la ATP, WTA, JUNIOR y Señor.

Los principales resultados cubanos en eventos internacionales aparecen en la Tabla 1 en el anexo 2

Se han logrado 9 medallas de bronce en los eventos de dobles femeninos, masculino y dobles mixtos, además de una en el evento de por Equipos, y en individuales.

Copa Davis.

En 1993 se llega al grupo mundial, es el principal resultado de un equipo cubano en estas lides.

Copa Federación.

En el 1991 y 1994 se obtienen los mejores resultados del tenis femenino al estar presentes en el grupo mundial.

Reglamentación oficial.

Sistemas de competencia del Tenis.

Nuestro deporte se compite en varias modalidades o eventos los pueden ser:

- 1- Sencillos masculinos
- 2- Sencillos femeninos.
- 3- Dobles masculinos
- 4- Dobles femeninos.
- 5- Dobles Mixtos (Unamuchacha con un muchacho)
- 6- Por equipos masculinos
- 7- Por equipo femenino.

También hay que resaltar que competimos a nivel de escuelas, municipios, provincias y en las competencias, como Copas y Festivales convocados a nivel nacional; Internacionalmente las competencias en las cuales participan nuestros jugadores son: Copa Davis, Copa Federación, Fed Cup Junior y Davis Cup, Jitc, Juegos Centroamericanos y Panamericanos y en torneos futuros o por invitación a diferentes niveles desde los 14 años hasta los mayores.

Reglamentaciones básicas del tenis

1. DIMENSIONES DE LACANCHA

Lapista ocancha será un rectángulo de 23,77m (78 pies) de largo por 8,23 m (27 pies) de ancho. Para los partidos de dobles la pista será de 10,97m (36 pies) de ancho.

Lapista estará dividida en su mitad por una red suspendida de una cuerda o un cable metálico cuyo extremo estará fijado a la parte superior de dos postes o pasarán sobre la parte superior de dos postes a una altura de 1,07m (3½ pies)

La red estará totalmente extendida de manera que llenen completamente el espacio entre los dos postes de la red y la malla debe ser de un entramado lo suficientemente pequeño para que no pase la pelota de tenis. La altura en el centro de la red será de 0,914 m (3 pies), en donde estará sostenida mediante una faja. Habrá una banda cubriendo la cuerda o el cable metálico y la parte superior de la red. La faja y la banda serán blancas por todas partes.

) El diámetro máximo de la cuerda o cable metálico será de 0,8cm (pulgada).

) La anchura máxima de la faja será de 5cm (2 pulgadas).

) La banda será de entre 5 cm (2 pulgadas) y 6,35 cm (2½ pulgadas) de anchura a cada lado.

Para los partidos de dobles, los centros de los postes de la red estarán situados a 0,914m (3 pies) afuera de cada lado de la línea de dobles.

Para los partidos de individuales, si se usa una red de individuales, los centros de los postes de la red estarán a 0,914 m (3 pies) afuera de cada lado de la línea de individuales. Si se usa una red de dobles, entonces la red se sostendrá a una altura de 1,07 m (3 ½ pies) mediante soportes denominados palos de individuales, cuyo centro estará a 0,914 m (3 pies) afuera de cada lado de la línea de individuales.

) Los postes de la red no serán más de 15 centímetros (6 pulgadas) de diámetro.

) Los palos de individuales no serán mayores que un cuadrado de 7,5cm (3 pulgadas) por lado o 7,5cm (3 pulgadas) de diámetro.

) Los postes de la red y los palos de individuales no sobresaldrán más de 2,5cm (1 pulgada) por encima de la cuerda de la red.

Las líneas que limitan los extremos de la pista se denominan líneas de fondo y las líneas que limitan los costados de la pista se denominan líneas laterales. A cada lado de la red y paralela a ella, se trazarán dos líneas entre las líneas laterales a una distancia de 6,40m (21 pies) a partir de la red. Estas líneas se llaman líneas de saque o de servicio. A cada lado de la red, el área entre la línea de servicio y la red será dividida por una línea central de servicio en dos partes iguales llamadas cuadros de servicio. La línea central de servicio se trazará paralela a las líneas laterales de individuales y equidistante a ellas.

Cada línea de fondo será dividida en dos por una marca central de 10cm (4 pulgadas) de largo, que se trazarán dentro de la pista y será paralela a las líneas laterales de individuales.

) La línea central de servicio y la marca central serán de 5cm (2 pulgadas) de ancho.

) Las otras líneas de la pista serán de entre 2,5cm (1 pulgada) y 5cm (2 pulgadas) de ancho, excepto las líneas de fondo que podrán ser de hasta 10cm (4 pulgadas) de ancho.

Todas las medidas de la pista se tomarán por la parte exterior de las líneas. Todas las líneas de la pista serán del mismo color para que contrasten claramente con el color de la superficie.

No habrá publicidad alguna sobre la pista, sobre la red, la faja, la banda, los postes de la red o los palos de individuales conforme a lo que se estipula en los reglamentos internacionales previa autorización con el personal encargado.

2. ACCESORIOS FIJOS PERMANENTES

Los accesorios fijos de la pista incluirán los obstáculos del fondo y a los costados, los espectadores, los palcos y asientos de los espectadores, todos los otros objetos fijos alrededor y sobre la pista, además del juez de silla, los jueces de línea, el juez de red y los recogepelotas cuando estén en sus respectivos lugares. En un partido de individuales que se juegue con una red de dobles y palos de individuales, los postes de la red y la parte de la red situada por fuera de los palos de

individuales son accesorios fijos permanentes y no se consideran postes de la red ni parte de la red.

3. LA PELOTA

Las pelotas, que se han aprobado para el juego conforme a las Reglas del Tenis, deben ajustarse a las especificaciones estipuladas por la FCT y serán de utilizadas de acuerdo a las necesidades, exigencias y disponibilidad de las mismas para diferentes categorías.

Caso 1. Si una pelota se rompió durante el juego se repetirá el punto.

Respuesta: si, se jugará nuevamente el punto siempre que sea la misma pelota.

Caso 2: Si una pelota está blanda al final del juego de un punto ¿se repetirá dicho punto?

Decisión: Si la pelota está blanda, pero no rota, no se volverá a jugar el punto.

4. LA RAQUETA

Las raquetas, que se han aprobado para el juego conforme a las Reglas del Tenis, deben ajustarse a las especificaciones estipuladas. La Federación Internacional y la comisión nacional de Tenis decidirán cuestiones sobre si una raqueta o prototipo se ajusta a las especificaciones o si se aprueba o no para utilizarla en el juego, las medidas serán en correspondencia a la edad y se podrán utilizar de cualquier tipo de composición material.

- a. La superficie de golpeo de la raqueta será plana y consistirá en un entramado de cuerdas cruzadas conectadas a un marco y entrelazadas o adheridas alternativamente donde se cruzan. El cordaje será generalmente uniforme y en particular, tendrá la misma densidad en el centro que en cualquier otra área. La raqueta será diseñada y encordada de tal forma que las características de juego sean idénticas en ambas caras. Las cuerdas estarán libres de objetos adheridos y protuberancias que no sean aquellas utilizadas única y específicamente para limitar o prevenir deterioros y desgarramiento por vibración. Estos objetos o protuberancias para tales propósitos deben ser razonables en tamaño y ubicación.
- b. El marco de la raqueta no excederá de 73,7 cm (29,0 pulgadas) de longitud total, incluido el mango. El marco de la raqueta no excederá de 31,7 cm (12,5 pulgadas) de anchura total. La superficie de golpeo no excederá de 39,4 cm (15,5 pulgadas) de longitud total, y de 29,2 cm (11,5 pulgadas) de ancho total.
- El marco, que incluye el mango y las cuerdas, estará libre de cualquier dispositivo que haga posible cambiar materialmente la forma de la raqueta, o cambiar materialmente la distribución del peso en la dirección del eje longitudinal de la raqueta, que pudiese alterar el momento de balanceo de inercia o cambiar deliberadamente cualquier propiedad física que pueda afectar el funcionamiento de la raqueta durante el juego de un punto. No se construirá o pegará a la raqueta ninguna fuente de energía que pueda cambiar o afectar sus características de juego.
- c. La raqueta debe estar libre de cualquier tipo de dispositivo que pueda comunicar, avisar o dar instrucciones de cualquier tipo al jugador, ya sea de forma visible o audible, durante el transcurso de un partido.

Otros aspectos de interés del reglamento del deporte se encuentran en el anexo 1

II.- Sistema de enseñanza por edades.

ESTRUCTURA RECOMENDADA PARA EL DESARROLLO DE LOS JUGADORES EN CUBA

El modelo de desarrollo puede pasar por las siguientes etapas:

1. Iniciación (de 6 a 10 años)
2. Formación general atlética (de 11 a 14 años)
3. Especialización (de 15 a 18 años)
4. Alta competitividad (+ de 18 años)

Cada etapa representa el movimiento progresivo del jugador hacia un alto nivel competitivo para obtener como resultado en el futuro jugadores universales (agresivos, dominantes y flexibles, capaces de adaptarse a diferentes estilos de juego)

ESTRUCTURA DEL DESARROLLO DEL JUGADOR

| Edades | Lugares | Programas a seguir |
|------------|------------------|--|
| 6 años | Escuelas y Áreas | Programa de iniciativa del Tenis en las Escuelas. |
| 7 Años | Escuelas y Áreas | Programa de iniciativa del Tenis en las Escuelas. |
| 8 Años | Escuelas y Áreas | Programa de iniciativa del Tenis en las Escuelas |
| 9-10 años | Áreas deportivas | Programa de Enseñanza Anual. |
| 11-12 años | Áreas deportivas | Programa de Enseñanza Anual. |
| 13-14 años | EIDE | Planes de Entrenamiento adecuados a las orientaciones metodológicas Orientadas preferiblemente a 2 ciclos Competitivos (doble ciclaje) |
| 15-18 años | EIDE ESFA | Planes de entrenamiento adecuados a las orientaciones metodológicas con doble ciclaje |

Objetivos Generales de la estructura.

1. Desarrollar a través de programas de Iniciativa del Tenis en las Escuelas una alta masividad en nuestro deporte.
Desarrollar más y mejores jugadores en todo el país.
2. Obtener una buena cifra de jugadores de buen nivel competitivo para poder recuperar torneos nacionales de calidad.
3. Seleccionar los mejores jugadores escolares y juveniles para el Centro Nacional de Tenis, que permitan participar con buen nivel competitivo en los torneos por equipos como World Youth Cup menores de 14 y la Davis Cup y FED Cup JÚNIOR menores de 16 años, Juegos Centroamericanos y del Caribe Infantiles y Juveniles.
4. Desarrollar jugadores con alto nivel internacional que nos representen dignamente en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Panamericanos, FED Cup, Copa Davis y Juegos Olímpicos.

Los parámetros fundamentales por institución, se encuentran en la Tabla 2 en el anexo 2

Componentes del desarrollo del jugador.

La mejora del jugador no se produce en línea recta, no hay dos jugadores que progresen al mismo ritmo. Como los jugadores de tenis maduran a ritmos distintos. El desarrollo de sus habilidades tenísticas generalmente no concuerda exactamente con su categoría de edad.

Ciertas habilidades deben ser introducidas y asimiladas por los jugadores en las etapas apropiadas para garantizar el máximo de beneficio y ayudarles a alcanzar su auténtico potencial. Si un jugador se entrena excesivamente en las primeras etapas de su desarrollo, alcanzará un rendimiento máximo más bajo y tal vez abandone el deporte antes. El éxito se obtiene a base de jugar y alcanzar un buen rendimiento a largo plazo, en lugar de las victorias a corto plazo.

El gráfico 1 en el anexo 3, indica la incidencia de los diversos Componentes del desarrollo del jugador (técnico, condición física y mentalidad) sobre el rendimiento del jugador a diversas edades. Como puede apreciarse, el entrenamiento técnico es el factor más importante hasta la edad de 13 años, tras la cual gradualmente se convierte en el factor menos importante. La mentalidad se convierte en el factor más importante a partir de los 14 años. La condición de preparación física es el factor menos importante a la edad de 8 años pero gradualmente adquiere más importancia hasta convertirse en el segundo factor más importante para el rendimiento del jugador tras la edad de 14 años. Al crecer el jugador, factores como la preparación física, la estructura del cuerpo y las habilidades psicológicas adquieren más importancia a la hora de determinar el rendimiento, por lo que es muy importante tenerlo en cuenta a la hora de identificar talentos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y TAREAS DE LAS EDADES

6 Años.

Objetivos Técnicos:

- 1.- Enseñar a los niños las habilidades de lanzar, rodar, atrapar, conducir y transportar.
- 2.- Enseñar las habilidades de manejo de la paleta y la pelota, driblar, botar, golpear.

Objetivos Tácticos:

- 1.- Desarrollar una concepción amplia sin patrones de juego y sin importar los resultados prevaleciendo los juegos en equipo con las reglas simples y conteo ascendente hasta 5 puntos, logrando pasar la pelota por encima de la red la mayor cantidad de veces posibles.

Objetivos Físicos:

- 1- Enseñar a los niños correr, frenar, saltar, cambiar de dirección mediante juegos.
- 2- Desarrollar la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.
- 3- Iniciar al jugador en el trabajo físico, debiendo comenzar con el calentamiento
- 4- Trabajar para el mejoramiento de la calidad de flexibilidad en todas las articulaciones buscando el mayor grado de amplitud posible

Objetivos Psicológicos:

Que los jugadores:

- 1.- Disfruten, sientan placer y se diviertan con el Tenis
- 2.- Sientan que están aprendiendo a jugar
- 3.- Hagan énfasis en el éxito de jugar
- 4.- Sientan que como son diferentes, son tratados por el entrenador de acuerdo a sus características individuales
- 5.- Se sientan impulsados a la capacidad de descubrimiento de cada uno hacia sus propios logros
- 6.- Sientan que el entrenador le ofrece calma y estabilidad ante situaciones de fracaso en sus intentos por jugar y aprender.

Objetivos teóricos:

- 1.- Familiarización de los niños con las reglas básicas del Tenis.
- 2.- Familiarización de los niños con el sistema más simple de conteo.

Objetivos Educativos:

- 1.- Promover el compañerismo y el colectivismo en los grupos haciendo actividades en conjunto.
- 2.- Desarrollar los sentimientos de amor y respeto así como el sentido de pertenencia.

Tareas Técnico Tácticas:

- 1.- En pareja o en equipos Realizar juegos de lanzar y atrapar.
- 2.- En equipos a la voz del profesor lanzar las pelotas por encima de la red desde el cuadro de servicio e ir alejándolos hasta el fondo de la cancha.
- 3.- Rodar la pelota sobre una línea de la cancha.
- 4.- Driblar y botar la pelota, en el lugar, con desplazamientos y con precisión a medidas que se vea el dominio o vencimiento de la complejidad, en círculos sobre una línea se puede hacer de forma competitiva luego de su dominio.
- 5.- Recoger la pelota desde el suelo con la paleta y desplazarse sin que se caiga de la paleta.
- 6.- Hacer juegos donde se pongan de manifiesto las carreras, los cambios de dirección, los frenajes y giros siempre con un alto grado de motivación.
- 7.- Hacer juegos de imitación de animales ej. p. Saltar como una rana, correr como un caballo, desplazarse como un cangrejo.

8.-Realizar tareaderecogidadeimplementosenequipospordías.

9.-Comenzarporlosmásdestacados en la secciónanterior.

10.-Saludara loscontrarios cada vezque terminemos un juegoconindependencia del resultado.

TareasFísicas:

1.-Elaboraciónyejecución deejerciciosparaelcalentamientogeneralysespecialatravésdel juego

2.- Realizacióndeejercicios dondelos jugadoreslancen, atrapen, salten,corran,giren,etc.

3.-Realizacióndeuna rutinade recuperacióndespués del entrenamiento(trote, flexibilidad)

Tareaspsicológicas:

1. Organizarjuegosvariadossinexigenciasdeesfuerzoparaeldesarrollodecualidades psicomotorasydecooperación.

2. Usardemostracionesycomunicaciónverbal gestos yactitudespositivasestimulantes.

3. Usarniñosdiferentes comomodelos enel calentamientoyjuegos.

4. Garantizarel éxito delasactividades

5.- Elogiarfrecuentementealos niños(refuerzopositivo enelmomentoadecuado)

Sistemacompetitivo:

Se realizaran festivalesdehabilidadesycapacidades físicas básicas, secompetirápor equipo sobregrupos, estosfestivalesypruebasserán adiferentesniveles comenzandoporlas escuelas ylegandohasta elnivel provincial.

Aplicaciones de testpedagógicos:

1- Habilidad (araña)

2- Equilibrio sobre una valla.

3- TestdeFlexibilidad.

Acciones Médicas:

Examenpreparticipativo,resumendehistoriaclínicadel médicodela familiaopediatraque atiendeal niño,examenfísicodel menorporpartedel médicoqueatiendeel área.Peso talla pararealizaruna comparacióndelcrecimientoydesarrollo del SNS.

MetasA alcanzara culminarla edad:

Quelosniñoshayanaprendidoagolpearlapelotayponerlaenjuegoenlapartecontrariacon el usodesu paleta,12muy biende8a 11bien, menosde8aceptable

Que los grandes se desplacen en la cancha en las direcciones básicas, con giros y frenajes.
Que los grandes jueguen por ellos mismos llevando el tanteo directo de 1,2,3 hasta 7 puntos.

Bibliografía a consultar:

Colectivo de autores (2009) Manual de Play Tennis. Federación Internacional de Tenis.
Crespo M, Miley D. (1998) Iniciativa de la ITF del Tenis en la escuela: Manual para el Maestro. ITF, pág. 7-52
Crespo M, Reid M (2009) Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios. Federación Internacional de Tenis, España. 314 pág.
Crespo M. Reid M. (2009) Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios. ITF
Forti L. (1992) La formación del Tenista completo. Ediciones Paidó. Primera parte
Mac Curdy D. y col. (1995) "Manual para entrenadores de primer Nivel", Federación Internacional

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y TAREAS DE LA EDAD DE 7 AÑOS.

Objetivos técnicos:

Desarrollar las bases de la técnica de todos los golpes fundamentales. Desarrollar el control del golpe. Se trata de la ejecución correcta de los golpes básicos en todas sus fases en esta primera fase se debe utilizar la preparación directa y en la medida del progreso del jugador, introducir la preparación con lazo (insistir en que la cabeza de la raqueta debe mirar al cielo para los golpes de derecha y revés)
Desarrollar buen juego de pies y movilidad en los desplazamientos básicos hacia adelante, atrás y lateral, así como la colocación para el golpeo, todas a través del juego.
Desarrollar la consistencia básica, adquisición fija de la técnica del golpe.

Objetivos tácticos:

Desarrollar la habilidad de moverse al contrario al largo y ancho de la cancha.
Desarrollar las habilidades de angular los tiros, manejar las direcciones y las profundidades.

Objetivos físicos:

- 1- Continuar con el trabajo físico del jugador, comenzar con el calentamiento
- 2- Continuar trabajando en el mejoramiento de la cualidad de flexibilidad en todas las articulaciones buscando el mayor grado de amplitud posible.
- 3- Desarrollar las habilidades de coordinación más complejas.

- 4- Planificar gran variedad de juegos para el mejoramiento de como los cambios de direcciones aceleraciones y paradas bruscas. los desplazamientos, giros y frenajes así
- 5.- Desarrollar más específica a un la flexibilidad en el tren inferior y el tronco así como equilibrio y balance.

Objetivos psicológicos:

Que los jugadores:

- 1.- Participen en eventos competitivos con el Principio de puntaje "mejor de 3"
- 2.- Aprendan a manejar las victorias y las derrotas como parte del juego y del aprendizaje
- 3.- Hagan énfasis en el éxito de jugar
- 4.- Sientan que como son diferentes, son tratados por el entrenador de acuerdo a sus características individuales
- 5.- Sientan impulsados a la capacidad de descubrimiento de cada uno hacia sus propios logros
- 6.- Sientan que el entrenador le ofrece calma y estabilidad ante situaciones de fracaso en sus intentos por jugar y aprender.

Objetivos Teóricos:

- 1.- Trabajar con las reglas de los dobles y comenzar con el código de conducta y sus violaciones más frecuentes.

Objetivos educativos:

- 1.- Inculcar el respeto a sus compañeros y demás personal que los rodean.
- 2.- Inculcar buenos hábitos de conducta y comportamiento, haciendo énfasis en el cuidado de los materiales deportivos y el sentido de pertenencia de deber tener.

Tareas técnicas:

- 1.- Realizar un número considerable de repeticiones de todos los golpes fundamentales haciendo las correcciones por separadas yendo de las más simples a las más complejas.
- 2.- Utilizar el método de sándwich siempre en las correcciones.
- 3.- Ejecutar patrones simples de juegos atendiendo a las individualidades de los niños.
- 4.- Realizar juegos de dobles y de individuales con puntuación simple y compleja en los dobles.
- 5.- Garantizar diversión y disfrute en los juegos.
- 6.- Realizar festivales de habilidades físicas entre los jugadores del mismo equipo y competir con otros niños.

Tareas Físicas:

1. Desarrollar multilateralmente al jugador
2. Desarrollar la flexibilidad pasiva y activa.
3. Desarrollar las capacidades coordinativas, dándole prioridad a la reacción simple y compleja, ritmo y equilibrio, el Balance (estático y dinámico)
4. Trabajar las habilidades de manejo, los movimientos de lanzamiento sobre el brazo, agarre, salto
5. Trabajar la velocidad, y la agilidad
6. Continuar mejorando el trabajo de Calentamiento y recuperación
7. Contribuir a una cultura deportiva general, y de régimen de vida (descanso, Hidratación/nutrición)
8. Elaboración y ejecución de ejercicios para el calentamiento general y especial a través del juego
9. Realización de ejercicios para el desarrollo de las cualidades motoras coordinativas y de flexibilidad
4. Realización de una rutina de recuperación después del entrenamiento (trote, Flexibilidad)

Tareas Psicológicas:

- 1.- Organización de juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.
- 2.- Uso de demostraciones y comunicación verbal gestos y actitudes positivas estimulantes.
- 3.- Uso de niños diferentes como modelos en el calentamiento y juegos.
- 4.- Uso de elogios frecuentes a los niños (refuerzo positivo en el momento adecuado)

Sistema competitivo: Festivales de habilidades y competencias en equipos. Aplicaciones

de test pedagógicos:

- 1- Habilidad (araña)
- 2- Equilibrio sobre una valla.
- 3- Test de Flexibilidad.

Acciones Médicas:

Examen preparticipativo, resumen de historia clínica del médico de la familia o pediatra que atiende al niño, examen físico del menor por parte del médico que atiende el área. Peso talla para realizar una comparación del crecimiento y desarrollo del SNS.

Al culminar la edad de 7 años los niños tienen que:
Manejar correctamente 3 golpes básicos.

Bailarla suiza osaltarcuerdaininterrumpidamente durante unminuto.

Bibliografía aconsultar:

Colectivodeautores(2009)Manual de PlayTennis.Federación Internacional deTenis.
Crespo M, Miley D. (1998)iniciativadela ITFdelTenisenla escuela:Manual para el Maestro.ITF, pág.7-52
CrespoM,ReidM(2009)Entrenamientodetenistasinicianteseintermedios.Federación Internacional deTenis,España.314 pág.
Crespo M. ReidM. (2009)Entrenamiento detenistas iniciantese intermedios.ITF
Forti L. (1992) Laformacióndel Tenista completo. Ediciones Paidó.Primeraparte
Mac Curdy D. y col.(1995) “ Manual para entrenadores de primer Nivel”, Federación Internacional

OBJETIVOS ESPECIFICOS Y TAREAS DE LAEDAD DE 8 AÑOS.

Objetivostécnicos:

- 1.-Desarrollarelmanejodelos golpesdefondode lacanchaconalgunasvariantes.
- 2.-Desarrollarpatronesbásicos deataquesydevolución,ademásdelos de ataquesydefensa.
- 3.-Desarrollarlacalidad delos desplazamientoscon rapidezycoordinación, trabajo depies.
- 4.-Alcanzarbuenos posicionamientosyrecuperaciónenla líneabaseo de fondo.

Objetivostácticos:

- 1.-Desarrollarla regularidad ymantenerla pelotaenjuegoe irenla construccióndelos puntos conpatronesdejuegossencillos eindividualizados.

Objetivosfísicos:

- 1- Desarrollar multilateralmente aljugador
- 2- Desarrollar la flexibilidad pasiva y activa.
- 3- Desarrollarlas capacidades coordinativas, dándole prioridad a la reacción simple y compleja, ritmo y equilibrio, el Balance (estático y dinámico)
- 4- Trabajar las habilidades de manejo, los movimientos de lanzamientos sobre el brazo, agarre, salto
- 5- Trabajar la velocidad, y la agilidad
- 6- Continuar mejorando el trabajo de Calentamiento y recuperación
- 7- Contribuir a una cultura deportiva general, y derégimen de vida (descanso, Hidratación/nutrición)

ObjetivosPsicológicos:

Quelos jugadores:

- 1.- Desarrollen la deportividad y respeten a los demás jugadores

- 2.- Practiquen un auto diálogo positivo
- 3.- Hagan énfasis en el éxito de jugar
- 4.- Sientan que como son diferentes, son tratados por el entrenador de acuerdo a sus características individuales
- 5.- Sientan impulsados a la capacidad de descubrimiento de cada uno hacia sus propios logros
- 6.- Sientan que el entrenador le ofrece calma y estabilidad ante situaciones de fracaso en sus intentos por jugar y aprender.

Objetivos teóricos:

1. Desarrollar juegos que familiaricen al niño con las reglas del tenis, comenzar con más profundidad con el estudio del código de conducta y el tanteo para todos los tipos de competición

Objetivos educativos:

1. Promover el interés por la práctica del deporte como medio de salud.
2. Desarrollar sentimientos de cariño, respecto al entrenador y compañeros.
3. Inculcar buenos hábitos de conducta, creando sentimientos de cuidado hacia los medios y materiales deportivos, fuera y dentro de la instalación.
4. Desarrollar el sentimiento de amor a la camiseta

Tareas de la preparación técnico-táctica

1. Demostración correcta de la técnica de los golpes fundamentales

Ejercicios: Relevé del Helado. Los alumnos sujetan la pelota con la mano en forma de cono. Gana el alumno que complete el relevé.

El inventor. Gana el alumno que invente más formas de usar la raqueta

Los Bolos. Los alumnos lanzan la pelota por el suelo con la raqueta para tumbar los bolos de pelota.

Realizar bote de pelota con raqueta en distintas formas

Peloteo entre parejas sin obstáculos por el medio

Lanzamiento por el aire de la pelota de uno a otro niño

Lanzamiento de pelotas dando bote

Utilización de diferentes progresiones para la enseñanza:

Derecha

Ejercicios de cerca-lejos. Los alumnos se colocan por parejas se pasan la pelota uno a otro tras un bote cuando consiguen pegarle 5 veces sin fallarse se paran un paso y así sucesivamente.

Cuando fallan se acercan

Tenis-Baloncesto. Los alumnos forman equipos y se colocan a cierta distancia de un cesto. Cada equipo lanza pelota con la raqueta hacia el cesto. Gana el equipo de más aciertos.

Tareas Físicas:

- 1.- Elaboración y ejecución de ejercicios para el calentamiento general y especial a través del juego
- 2.- Realización de ejercicios de coordinación, ritmo, diferenciación, balance
- 3.- Realización de carreras cortas en diferentes direcciones, con la raqueta en la mano y con toques en diferentes puntos
- 4.- Realización de una rutina de recuperación después del entrenamiento (trote, flexibilidad)
- 5.- Realización de juegos de otros deportes
- 6.- Realización de mini charlas sobre la importancia del calentamiento, la hidratación y nutrición sana

Tareas Psicológicas:

- 1.- Organización de juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.
- 2.- Uso de demostraciones y comunicación verbal, gestos y actitudes positivas estimulantes.
- 3.- Uso de niños diferentes como modelos en el calentamiento y juegos.
- 4.- Realización de actividades exitosas para generar confianza
- 5.- Uso de elogios frecuentemente a los niños (refuerzo positivo en el momento adecuado)

Aplicaciones de test pedagógicos:

- 1- Habilidad (araña)
- 2- Equilibrio sobre una valla.
- 3- Test de Flexibilidad.

Acciones Médicas:

Examen preparticipativo, resumen de historia clínica del médico de la familia o pediatra que atiende al niño, examen físico del menor por parte del médico que atiende el área. Peso talla para realizar una comparación del crecimiento y desarrollo del SNS.

Sistema competitivo: Competencias por equipos, pruebas de habilidades y capacidades físicas.

Los métodos más utilizados serán:

- Método de juego.
- Método Visual.
- Método Verbal.
- Método Explicativo demostrativo.

Método Global.
Metas Para alcanzar al terminar.
Lograr mantener entre 6 y 8 pelotas.
Sacar por encima de la cabeza.
Jugar con el tanteo del tenis.
Alcanzar el dominio del cuerpo conjuntamente con la flexibilidad.

Bibliografía a consultar:

Colectivo de autores (2009) Manual de Play Tennis. Federación Internacional de Tenis.
Crespo M, Miley D. (1998) Iniciativa de la ITF del Tenis en la escuela: Manual para el Maestro. ITF, pág. 7-52
Crespo M, Reid M (2009) Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios. Federación Internacional de Tenis, España. 314 pág.
Crespo M. Reid M. (2009) Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios. ITF
Forti L. (1992) La formación del Tenista completo. Ediciones Paidó.
Mac Curdy D. y col. (1995) "Manual para entrenadores de primer Nivel", Federación Internacional

OBJETIVOS ESPECIFICOS Y TAREAS DE LAS EDADES 9-10 AÑOS

Objetivos técnicos:

1. Conducir al niño de una forma progresiva en el tránsito del Mini tenis a la cancha normal y adaptándose a los distintos tipos de pelotas.
2. Desarrollar el control de la pelota, haciendo énfasis en la altura, dirección y distancia de la pelota.
3. Enseñar el punto correcto de impacto de la pelota para todos los golpes, posición de la cabeza, el bag swing, posición de cuerpo y el trabajo de las piernas de acuerdo a las características individuales de cada niño.
4. Enseñar los agarres correctos para la derecha Este o Semioeste, preferiblemente para golpear de revés a una mano, Este de revés.
5. Enseñar el golpe de revés a dos manos para jugador diestro continental o Este de revés para la mano derecha y Este o Semioeste para la mano izquierda en el saque se comienza por Este de derecha y progresar hasta continental.
6. Enseñar la volea con el agarre preferiblemente continental aunque pueden utilizarse Este de derecha y Este de revés, ya que está demostrado que hay suficiente tiempo para el cambio de empuñadura.
7. Desarrollar la capacidad de adaptación a recibir distintos tipos de pelotas que le permitan adquirir destrezas en el timing y la ejecución del golpe.

Objetivos tácticos:

1. Hacer énfasis en la regularidad y la profundidad de la pelota
2. Desarrollar situaciones de juegos a través de la consistencia y la movilidad de la pelota.
3. Alentar a los jugadores a mantener la posición en el fondo de la cancha atacando las pelotas cortas (ataque de precisión)
4. Que en las 5 situaciones de juego el niño debe ser capaz de que cuando saque:
 - . Tener la habilidad de poner el saque plano hacia diferentes lugares con seguridad
 -) Cuando recibe: tener la habilidad de devolver con consistencia y dirección
 -) Cuando está en el fondo:
 - Pegar alto y profundo
 - Fomentar e incentivar un buen golpe de derecha
 -) Cuando el atacante lanet: habilidad para atacar siempre al lado débil del contrario. Cuando el oponente se aproxima a la red. Comprender el concepto de tenis presión ante obligando al oponente a ganar la volea.

Objetivos físicos:

1. Desarrollar multilateralmente al jugador
2. Desarrollar las capacidades coordinativas, dándole prioridad a la diferenciación, transformación y orientación y continuar con el trabajo de la reacción, ritmo y equilibrio.
3. Continuar trabajando para mejorar la flexibilidad en todas las articulaciones
4. Propiciar la dilatación adecuada de las paredes del miocardio y paralelamente un mejoramiento del intercambio gaseoso y de la capacidad vital del tenista
5. Continuar el trabajo de la velocidad de acción y de reacción.
6. Continuar el trabajo de Coordinación compleja, Agilidad y balance
7. Contribuir al Conocimiento y control del cuerpo y la estabilidad de centro y hombros
8. Continuar con la contribución a una cultura deportiva general, y de régimen de vida (descanso, Hidratación/ nutrición)

Objetivos Psicológicos:

Que los jugadores:

1. Se diviertan y disfruten del Tenis
2. Se esfuerzan durante el entrenamiento y la competición
3. Comiencen a aprender a resolver problemas
4. Se sientan preparados para comenzar a transitar por la etapa formativa de entrenamiento y competencias.

5. Lesigan dando importancia al disfrute, al mismo tiempo que se esfuerza y trabaja duro para superarse.
6. Muestran interés por aprender y la independencia en las actividades
7. Desarrollan el autoconocimiento y la autoestima (virtudes y necesidades)
8. Tengan confianza al ejecutar los golpes
9. Establezcan objetivos de rendimiento, no de resultados, centrarse en la pelota
10. Y su familia mantengan una estrecha vinculación con el entrenador
11. Desarrollen una actitud de responsabilidad

Objetivos teóricos:

1. Profundizar en las principales reglas del tenis
2. Enfatizar en los conocimientos sobre táctica elemental de singles y dobles
3. Estimular el conocimiento sobre la alimentación y hábitos de descanso

Objetivos educativos:

1. Estimular el uso correcto del vocabulario
2. Desarrollar buenos hábitos de conducta dentro y fuera de la cancha
3. Desarrollar el amor a los símbolos de la Patria
4. Inculcar buenos hábitos de conducta creando sentimientos de cuidado hacia los medios materiales deportivos dentro y fuera de la instalación
5. Desarrollar sentimientos de cariño respecto a su entrenador y compañeros, así como a su municipio, Provincia y nación.

Tareas de la preparación técnico-táctica:

1. Jugar 15 individuales y 30 dobles en el año
2. Peloteo libre en el terreno por parejas
3. Intercambios por parejas desde el Mini tenis en las combinaciones Derecha-derecha y revés-revés y combinado.
4. En el fondo de la cancha realizar combinaciones derecha-derecha, revés-revés y peloteo libre.
5. Utilización de la pared como medio auxiliar de la consistencia
6. Competencias de Mini tenis por equipos, hembras y varones pueden competir juntos.

Tareas Físicas:

1. Elaboración y ejecución de ejercicios para el calentamiento general y especial
2. Realización de un trabajo aeróbico con una intensidad no mayor de 160 p/m y un volumen mayor de 10 minutos.
3. Realización de ejercicios con estímulos visuales y auditivos para que ejecuten movimientos en diferentes direcciones
4. Realización de ejercicios donde se combinen diferentes acciones: Correr, saltar, lanzar y agarrar

5. Realización de una rutina de recuperación después del entrenamiento (trote, flexibilidad)
6. Realización de juegos de otros deportes
7. Realización de mini charlas sobre la importancia del calentamiento, la hidratación y nutrición sana

Tareas Psicológicas:

1. Realización de juegos y ejercicios con objetivos específicos crecientes idóneos y registrar el desempeño y evolución individual del grupo: ejemplo: "actitud de ir por todas las pelotas", "actitud de llevar un récord personal"
2. Usos de sistemas competitivos de habilidades por equipos considerando el ganar y perder desde una perspectiva sana.
3. Premiación de los esfuerzos y en las correcciones usar el "método de sándwich positivo" (valorar el reconocimiento del esfuerzo, hacer la corrección en sentido positivo y retroalimentar positivamente el resultado, ejemplo: ¡veo que lo estás intentando; prueba pegarle más delante a la pelota y verás que tu golpe será más potente y efectivo)
4. Evaluación de cada jugador y compararlo con la autoestima (usar escala del 1 al 10).
Ejemplo: golpear de derecha está en 6 y el jugador considera que está en 9 (se sobrevalora)
5. Realización de intercambios periódicos con los padres.

Control de los deberes y responsabilidades: puntualidad en los entrenamientos, llevar la raqueta en buen estado, aguar la toalla, recoger pelotas cuando se le indique, ayudar a finalizar la clase y recoger los equipos utilizados.

Aplicaciones de tests pedagógicos:

- 1- Test de flexibilidad.
- 2- Test de 18 mts.
- 3- Test de 30 mts.
- 4- Test de equilibrio sobre una valla
- 5- Test de habilidad (araña)

Acciones Médicas:

Evaluación de peso y talla por la tabla de crecimiento y desarrollo del país.

Examen físico con énfasis en el aparato locomotor con el objetivo de detectar posibles alteraciones y corregirlas.

Evaluación oftalmológica anual.

Sistema competitivo: Competencias provinciales, por equipos, festivales de habilidades y capacidades físicas.

Los métodos que más se utilizarán:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Propositivos.

Método visual.

Método Fragmentario.

Método Estándar.

Método Repeticiones.

Método de Juego.

Método de Competencia.

Metas Para alcanzar al culminar la categoría.

Lograr al menos dos patrones de juego en ataque y defensa.

Manejar 4 de los golpes fundamentales.

Alcanzar buen equilibrio y desplazamientos en toda la cancha.

Bibliografía a consultar:

1.- Crespo M, Miley D. (1998) iniciativa de la ITF del Tenis en la escuela: Manual para el Maestro. ITF

Forti L. (1992) La formación del Tenista completo. Ediciones Paidós, pág. 74

Crespo M. y Col (2002) "Trabajando con jóvenes tenistas" Federación Internacional de Tenis, Canadá, 127p.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y TAREAS DE LAS EDADES DE 11- 12 AÑOS

Objetivos Técnicos:

1. Garantizar que no haya debilidades importantes en los golpes básicos
2. Cerciorarse que la técnica de los golpes básicos permita el desarrollo futuro de potencia eficiente
3. Garantizar el desarrollo continuo de golpes más finos. Por ejemplo: la dejada y el globo liftado, el bote pronto.
4. Garantizar un buen juego de piernas y patrones de movimiento correctos
5. Garantizar una técnica de golpe de fondo efectiva y eficiente que permita al jugador pegar la pelota cuando sube.
6. Enseñar los golpes fundamentales con efecto.
7. Desarrollar el peloteo libre haciendo énfasis en la profundidad de los tiros.
8. Ejercicios de semáforo para la consistencia.

Objetivos tácticos:

1. Desarrollar una buena comprensión de los 5 controles de la pelota y su fundamento para desarrollar una base sólida (dirección, altura, profundidad, efecto y velocidad)
2. Crear trayectorias de la pelota exitosas desde diferentes zonas de la cancha de la línea de base golpeando más arqueado desde $\frac{3}{4}$ de cancha un poco más recto en la red enfatizar en la habilidad de percepción y las trayectorias de la pelota hacia abajo cuando está por encima de la red.
3. Crear habilidades de ataque trabajando en la aceleración de la raqueta y el movimiento relajado en el servicio
4. Crear la habilidad de pegar a la pelota de un lado a otro repetidamente
5. Crear la habilidad de defensa para cubrir la cancha y buenas manos para bloquear los tiros difíciles al revés.
6. Desarrollar estilos de juego y estrategias de ataque
7. Desarrollar entrenamientos que se parezcan lo más posibles a la competición.
8. Fomentar la habilidad de anticipación
9. Conocer en las cinco (5) situaciones de juego, específicamente:

Cuando sacan:

-)} El jugador debe tener una colocación variada del saque con efecto
-)} Saber dirigir el saque al lado débil del contrario
-)} Iniciar el saque y volear en los dobles
-)} Mejorar la profundidad y seguridad del segundo saque

Cuando reciben:

-)} Devolver al lado débil del contrario
-)} Devolver el segundo saque de forma agresiva
-)} Devolver en los dobles evitando al de la red
-)} Devolver el segundo saque y entrar en la red en los dobles

Cuando están en el fondo:

-)} Realizar intercambio con buena cadencia, ritmo y altura de la pelota
-)} Saber adaptarse a los cambios de ritmo con tiros de calidad
-)} Comprender la importancia del intercambio con buena profundidad

Cuando se acerca a la red:

-)} Conocer la posición en la red tras el golpe tanto en singles como en dobles
-)} Colocar el golpe al lado débil del contrario

Cuando el adversario está cerca de la red:

Hacer que el jugador alcance el punto mediante passing y globos.

Objetivos físicos:

1. Continuar trabajando para mejorar aspectos iniciados en edades anteriores, aunque siempre de un modo cuidadoso, observando fundamentalmente que al realizar las actividades estén acorde con las edades y puedan cumplir con las exigencias de los objetivos propuestos.
2. Trabajar para mejorar la flexibilidad a través de un entrenamiento creciente, es decir con mayor sistematicidad.
3. Trabajar la Reacción (tiempo de respuesta), Manejo de diferentes direcciones, los
4. pasos de ajuste, la multidireccionalidad y las 5 situaciones del manejo de la mano
5. Trabajar de un modo cuidadoso las diferentes velocidades cíclicas y acíclicas y fuerza rápida.
6. Trabajar en la enseñanza de la técnica de los más variados ejercicios con pesas, con barras de no más de 10 kg de peso, pueden utilizarse tubos, palos, etc. Sin ningún peso adicional.
7. Continuar con la contribución a una cultura deportiva general, y de régimen de vida (descanso, Hidratación/ nutrición).

Objetivos psicológicos.

Que los jugadores:

1. Aprendan a tomar decisiones correctas
2. Sean cada vez más independientes
3. Muestren un lenguaje corporal positivo
4. A través del calentamiento logren una activación antes de jugar
5. Estén preparados para la asimilación paulatina de las cargas de entrenamiento y las exigencias competitivas (contenida, física, técnica, táctica, psicológica y teórica)
6. Formen las actitudes previas imprescindibles para competir al más alto nivel (autoconocimiento y autocontrol)
7. Aprendan a tolerar las frustraciones (hacer frente a los errores)
8. Logren un desarrollo continuado de la confianza en sí mismo
9. Desarrollen las percepciones especializadas para la ejecución de técnicas tácticas
10. Desarrollen la concentración de la atención como cualidad esencial
11. Concienten mejor los requisitos que entrañan dedicarse al tenis.
12. Logren que su entorno familiar los comprenda y apoye
13. Desarrollen una actitud de responsabilidad.

Objetivos teóricos

1. Conocimientos de las reglas más avanzadas del Tenis
2. Conocer los estilos de vida apropiados con respecto a la nutrición y el sueño

Objetivos educativos:

1. Desarrollar la autoindependencia del niño
2. Fomentar la capacidad de liderazgo en los atletas
3. Desarrollo de la puntualidad

4. Motivarelamoralentrenamientoconunprofundoespíritudelcolectivismo, respetoyamor a sumunicipio, provincia ypaís.
5. Desarrollo enlosniñosel amor a lossímbolos patrios, elcuidadodelapropiedad social.

Tareasdela preparacióntécnico-táctica:

1. Debenjugar50individuales y30dobles por años
2. Debenjugar torneosyentrenar más enpistadetierra si esposible
3. Participarencompetencias municipales, provinciales ynacionales
4. Ejercicios deentrenamiento.
5. Saqueadiferentesconoscolocadosenel áreade servicio

Número de jugadoresde2 a4

-) Propósito:controldederechacruzada, sepuedenutilizardianas, conosparatocar antes y despuésdel golpe, marcarzonas degolpeydemovimientos.

Número de jugadoresde2 a4

-) Propósito:controldelrevéscruzadosepuedeutilizardianas, conosparatocarantes y después del golpe, marcarzonas degolpeydemovimientos.

Número de jugadoresde2 a4

-) Propósito:controldederecha-revésparelosepuedenutilizardianas, conospara tocar antesydespuésdel golpe.

Número de jugadoresde2 a4

-)Nombre: Prácticadetodos losgolpes
-) Propósito:controlyconsistencia. Golpeandesdeelfondodelapistasinteneren cuenta ladirección, pero procurandoque todas laspelotascaiganenla zonadespués dela línea de servicio.

Ejercicios de2vs. 1

-)El que estásolo pegacruzado ylos otrospeganparalelo

Ejercicios de2vs. 1

-)El que estásolo pegaparelo ylos otrospegan cruzado

Ejercicios de2vs. 1

-)A la derechao alrevésdel que estásolo.

Ejercicio del sobrecon2atletas, unopegaparelo yel otrocruzado

Voleasparalelas. Derecha-revés y viceversa.

TareasFísicas:

1. Elaboraciónyejecucióndeejercicios para el calentamientogeneralysespecial

2. Realización de carreras cortas dentro de la cancha, para que se desplacen en 8 direcciones posibles (delante y detrás, diagonales hacia adelante y hacia atrás, derecha e izquierda, laterales derecha e izquierda)
3. Realización de ejercicios con estímulos visuales y auditivos para que ejecuten movimientos en diferentes direcciones
4. Realización de una rutina de recuperación después del entrenamiento (trote, flexibilidad)
5. Realización de juegos de otros deportes
6. Realización de mini charlas sobre la importancia del calentamiento, la hidratación y nutrición sana

Tareas Psicológicas.

1. Énfasis y premiarse al aprender, jugar y rendir al 100 % en lugar de ganar.
2. Aliento y ánimo a los jugadores, tener espíritu competitivo, a "amarse el combate, el desafío, lo que significa competir individual y por equipo con cooperación y rivalidad.
3. Control y registro del comportamiento de cada jugador en cancha y fuera de ella (perfil psicológico). Usar escalas de valoración del 1 al 10, para evaluar al jugador.
4. Realización de ejercicios a diferentes distancias, ritmos, alturas, efectos, que diferencien los cambios y que los identifiquen verbalmente antes de golpear la pelota
5. Uso de las rutinas antes de las acciones y durante las pausas (calentamiento, imagen corporal, arreglo de las cuerdas, autocharlas, etc)
6. Establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo: de rendimiento: lograr un porcentaje de pelotas profundas; de resultados: registrar el coeficiente de partidos ganados y perdidos en un período.
7. Realización de dinámicas de grupo participativas sobre temas de la preparación y fomentar el espíritu de equipo
8. Fomento de la preparación para competir con orientaciones y ejecuciones independientes (raqueta preparada, cancha de calentamiento, el calentamiento, la recuperación, hidratación, observación de los posibles contrarios, ser puntuales en los entrenamientos.

Aplicaciones de Test Pedagógicos:

1. Flexibilidad.
2. 18mts.
3. 30mts
4. 2000mts.
5. Salto vertical.
6. Equilibrio
7. Arana.

Acciones Médicas:

Evaluación del peso y latalla.

Composición corporal

Electrocardiograma y eco cardiograma.

Sistema competitivo: Competencias provinciales, municipales, festivales, competencias de individuales, dobles y por equipos.

Los métodos que más se utilizaran:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Propositivos.

Método visual.

Método Fragmentario.

Método Estándar.

Método Repeticiones.

Método de Juego.

Método de Competencia.

Metas Para Alcanzar.

Manejar correctamente todos los golpes básicos.

Integrar con control de la pelota el saque, golpes de fondo y ataques.

Tener al menos tres patrones básicos para darles solución a los ataques y defensas.

Lograr un desplazamiento fluido, realizar los pasos de ajustes, tener conocimientos y manejo del cuerpo.

Bibliografía a consultar:

Forti L. (1992) La formación del Tenista completo. Ediciones Paidós

Primera parte. Etapa de la técnica completa

Crespo M. y Col (2002) "Trabajando con jóvenes tenistas" Federación Internacional de Tenis, Canadá, 127p.

OBJETIVOS ESPECIFICOS Y TAREAS DE LAS EDADES 13-14 AÑOS

Objetivos técnicos:

1. Desarrollar variedad de efecto en todos los golpes

2. Desarrollar el juego de piernas y la eficacia de los golpes para contraatacar las pelotas muy escuradas
3. Capacidad para desarrollar un golpe potente
4. Desarrollar potencia en el servicio y golpes de fondo
5. Desarrollar las técnicas pertinentes respecto al estilo de juego del jugador
6. Ejecutar correctamente los distintos tipos de volea.

Objetivos tácticos:

1. Desarrollar una buena comprensión de los 5 controles de la pelota y sus fundamentos para desarrollar una base sólida.
2. Desarrollar un estilo de juego individual pero adaptable
3. Perfeccionar la seguridad y profundidad de los golpes de fondo hacia diferentes zonas hacia diferentes zonas de la cancha.
4. Conocer la importancia del juego de porcentaje
5. En las cinco (5) situaciones de juego deben ser capaces:
 - a) Cuando sacan:
 - ✓ Realizar un buen saque y golpear después de derecha
 - ✓ Ser capaz de sacar y subir a la red en el doble
 - ✓ Sacar con variedad, consistencia y potencia
 - b) Cuando devuelven:
 - ✓ Devolver con consistencia y profundidad
 - ✓ Capacidad de atacar el segundo servicio con la derecha
 - ✓ Devolver con consistencia en los puntos de decisión
 - c) Cuando están en el fondo:
 - ✓ Los jugadores deben ser capaces de dominar la situación mediante una cadencia y ritmo ascendente
 - ✓ Deben tener la capacidad para cambiar el ritmo, la altura y la distancia de la pelota con mucha efectividad
 - ✓ Deben mantener la pelota profunda y atacar las pelotas a $\frac{3}{4}$ de cancha
 - ✓ Conocer la geometría de la cancha
 - d) Cuando el jugador se aproxima o está en la red
 - ✓ Desarrollar en el jugador el concepto de tenis, presiónante en situación de ataque.
 - ✓ Poseer un remate potente
 - e) Cuando el contrario está o se acerca a la red
 - ✓ El jugador debe dominar al oponente mediante la selección apropiada de tiros de passing shot y globos liftados ofensivos y defensivos
 - ✓ Deben conocer de passing en dos tiempos.

Objetivos físicos

1. Lograr altos resultados en el desarrollo de la flexibilidad, a través de la realización de un entrenamiento diario y de sesiones de trabajo.
2. Tener en cuenta los problemas de crecimiento acelerado, para continuar trabajando en la Reacción (tiempo de respuesta), Coordinación compleja, Balance dinámico, Movimiento y trabajo de pies, Velocidad lineal/multidireccional, Resistencia y Estabilidad de codo y hombros
3. Diferenciar el trabajo entre hombres y mujeres con un plan individualizado, acorde con las exigencias, observando en toda la ejecución técnica adecuada de cada ejercicio aplicado.

4. Iniciar con la aplicación del Levantamiento de Pesas como deporte auxiliar trabajando en el fortalecimiento de los diferentes planos musculares y la coordinación de cada uno de los movimientos.

Objetivos psicológicos:

Que los jugadores:

1. Desarrollen la creación de objetivos a alcanzar
2. Desarrollen una auto disciplina propia
3. Continúen elevando el nivel de autoconfianza y de concentración
4. Logren el control de ansiedad
5. Desarrollen la toma de decisiones
6. Desarrollen un buen nivel de competitividad para su actuación
7. Realicen un Autoanálisis de las necesidades a mejorar
8. Sean capaces de superar los problemas que enfrenten
9. Se autopreparen mentalmente para los partidos
10. Continúen desarrollando la capacidad de independencia (autogestión y responsabilidad)
11. Concienticen la importancia de la excelencia en el desarrollo de la calidad técnica y de la preparación física
12. Desarrollen un elevado sentido de sacrificio y superación
13. Adquieran un pensamiento flexible y variables sobre la base de la percepción y la memoria para actuar de manera efectiva
14. Continúen desarrollando la tolerancia a la frustración
15. Aprendan a activarse, relajarse y visualizar
16. Se movilicen por profundos motivos sociales al representar a su provincia y al país
17. Logren que su entorno familiar continúe con el vínculo y apoyo
18. Desarrollen una actitud de responsabilidad (Saber inscribirse en los torneos y buscar su pareja de doble)

Objetivos teóricos:

1. Conocer los diferentes tipos de estilo de juego y cómo enfrentarlo
2. Conocimiento teórico sobre diferentes estrategias a utilizar ante diferentes scores.
3. Comprender el concepto de dominar y presionar al oponente
4. Conocimientos sobre una buena alimentación e hidratación

Objetivos educativos:

1. Desarrollar la creatividad, confianza e independencia en el alumno
2. Desarrollar hábitos de calentamiento individual en el entrenamiento y la competencia
3. Fomentar el amor a los símbolos patrios
4. Desarrollar el amor y el cuidado a los implementos que se ponen en sus manos
5. Desarrollar el amor al equipo, municipio, provincia y a la Patria.

Tareas de la preparación técnico-táctica:

1. Deben jugar 70 individuales y 35 dobles en el año, entre torneos nacionales e internacionales
2. Deben jugar en variedad de superficies
3. Deben tratar de que el jugador logre un coeficiente de dos victorias y una derrota
4. Desarrollo del saque cortado hacia afuera y después tratar de golpear de derecha
5. Saque y volea en los dobles
6. Ejercicios de combinación técnica-táctica con desplazamientos, haciendo énfasis en el juego de piernas

Ejercicios 2vs.1—peloteo libre

Ejercicios 2vs.1—el que está solo pegando cruzado o paralelo según indicación

Ejercicios 2vs.1 hacia la derecha o el revés del jugador que está solo

Ejercicio del semáforo. Insistir en atacar todas las pelotas que el jugador considere verde

Ejercicio de cruce derecha a revés. Insistir en cuanto la pelota se acorta, atacar a la red

Ejercicio de peloteo. Insistiendo en colocar la pelota por detrás de la línea de servicio

Realizar juegos donde el jugador tenga score a favor o en contra. Ejemplo: jugar siempre con score 0–30 o viceversa

Realizar ejercicios donde el jugador que gana el punto en la red obtenga una puntuación adicional

Volea y remate con o sin salto

Mantener constante observación de aquellos errores que incidan directamente en la efectividad del golpe.

Tareas físicas:

- 1.- Realización de un calentamiento general y especial individualizado
- 2.- Elaboración y ejecución de ejercicios para el calentamiento general y especial
- 3.- Utilización de ejercicios con pesas
- 4.- Realización de una rutina de recuperación después del entrenamiento (trote, flexibilidad)
- 5.- Realización de juegos de otros deportes
- 6.- Realización de mini charlas sobre la importancia del calentamiento, la hidratación y nutrición sana y descanso

Tareas Psicológicas:

- 1- Establecimiento y control de metas específicas individuales
- 2- Uso del premio al 100% de esfuerzo, las actitudes positivas y reforzar los logros que van teniendo, individuales y como equipo.
- 3- Participación a los jugadores en el análisis de las situaciones, que emitan criterios, reflexiones para que conozcan su estado de rendimiento y sea 100% responsable de sus acciones.

- 4- Realización de modelaje de situaciones competitivas para que disfruten la sensación de desafío y se adapten al reto. Registrar tipo de prearranque, estrategias de autocontrol y resistencia psicológica ante fracasos, aspiraciones iniciales, cooperación y comunicación en los dobles, etc.
- 5- Estabilización de la rutina de concentración para el uso del tiempo entre puntos y en cambio de lado: control de la mirada a puntos neutros y en el pensamiento en el "aquí" y "ahora".
- 6- Uso del pulso, la respiración pausada y profunda y la imaginación (visualización) como auto preparación mental.
- 7- Realización de intercambios de figuras relevantes de niveles superior como modelos de comportamiento y transmisión de valores sociales.
- 8- Realización de reuniones con los padres informativas y de unificación de exigencias y estímulos a los jugadores.
- 9- Realización de un calentamiento, hidratación de calidad acorde a las características individuales.

Aplicaciones de Test Pedagógicos:

1. Flexibilidad, 18 mts, 30 mts, 2400 mts, Salto vertical, equilibrio, araña, 400 mts, Abdominales 1', planchas 1', lanzamiento de pelota medicinal.

Acciones Médicas:

Composición corporal.

Comparación de la edad biológica basada con la edad cronológica.

Examen de laboratorio clínico, HS, HTO, glicemia, orina y H. fecales.

Test de Tomakides desde 1000 mts, al inicio y al culminarla etapa de preparación general.

Test de Saltabilidad al inicio y al culminarla PFG.

Sistema competitivo: Individuales, dobles, por equipos, copas nacionales y eventos internacionales, pruebas de habilidades y capacidades físicas.

Los métodos que más se utilizarán:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método Propositivos.

Método visual.

Método Fragmentario.

Método Estándar.

Método Repeticiones.

Método de Juego.

Método de Competencia.

Meta para alcanzar al culminar la edad.

Dominio de la táctica con varios patrones de juego.
Lograr una consistencia entre el 80 y el 85% de los primeros servicios.
Lograr manejar todos los aspectos técnicos con variabilidad de los golpes auxiliares.

Bibliografía a consultar:

Crespo M. y Col (2002) "Trabajando con jóvenes tenistas" Federación Internacional de Tenis, Canadá, 127p.

Crespo M. Miley D. (1999). Manual para entrenadores avanzados, Federación Internacional de Tenis. Londres, 340p.

Forti L. (1992) La formación del Tenista completo. Ediciones Paidós, pág 76-80

OBJETIVOS ESPECIFICOS Y TAREAS DE LAS EDADES 15-18 AÑOS

Objetivos Técnicos:

1. Mejorar la cobertura en la red
2. Desarrollar una mayor cobertura de cancha mediante movimientos y colocaciones más eficaces
3. Desarrollo del globo liftado en carrera tanto de derecha como de revés
4. Desarrollar un segundo servicio agresivo
5. Consolidar la potencia en el servicio y en los golpes de fondo
6. Perfeccionar la técnica de volea y remate
7. Dominar un buen trabajo de piernas, utilizando las diferentes posiciones (abierta, semiabierta, delado, cerrada) de acuerdo a los diferentes tipos de pelota

Objetivos tácticos:

1. Desarrollar estilo de juego individual pero adaptable
2. Desarrollar la filosofía de obligar al adversario a ganarse el punto
3. Desarrollar la capacidad de un estilo de juego agresivo comenzando con un buen servicio y dominar rápidamente el punto
4. En las cinco (5) situaciones de juego deben:

Cuando sacan:

- }) Realizar saques con mucha potencia y efectividad, que le permitan dominar el punto
- }) Poder realizar juego de saque-volea tanto en los singles como en los dobles

Cuando devuelven:

- }) desarrollar un concepto agresivo en la devolución del segundo servicio

Cuando están en el fondo:

- }) Lograr altos niveles de potencia, profundidad y dirección de los golpes
- }) Saber cambiar de ritmos desde el fondo de la cancha con cadencia en el peloteo, cambios de velocidad y dirección
- }) Capacidad de atacar con precisión las pelotas de $\frac{3}{4}$ de cancha

Cuando atacana lanet:

)Debenconocer el conceptodetenispresionante

Cuando eloponenteataca ala net:

)Deben tener la capacidad derealizarpasingendos tiempos

)Debentenerbuenosrecursosparaejecutarpasingcondiferentegolpes(globos, golpesparalelos y cruzados)

)Competir envariedaddesuperficies

)Competir entorneosnacionales einternacionales

)Coeficiente de2:1devictoriasyderrotas

Losjugadoresdebendesarrollarsesionesdeentrenamientoconaltacalidadeintensidad (concentrándoseyesforzándose al máximo)

Objetivosfísicos

1. Planificar unprograma individual depreparaciónfísica enbase a las necesidadesdecada jugador
2. Trabajar las habilidescordinativas,lavelocidad,la reacciónencanchadetenisy los movimientoscomplejosque hacen alos diferentes golpes, insistiendoenla generaciónde una buena estabilidad del centroy los hombros
3. Insistir enel entrenamientodemetasfísicas durante eltrabajoplanificado
4. Trabajar el entrenamiento de la velocidad lineal/ multidireccional
5. Continuar eltrabajo deFlexibilidad.
6. Trabajar para continuar elevando las potencialidades de cada uno de los aspectos, debiendoincorporarel trabajode resistenciaa la fuerzaenestadesy el defuerza máximaenlosvarones,debiendotrabajarsolamenteeste tipode fuerzaenlosteste de esfuerzomáximoyenloscasosdonde seobservendebilidadesmuy marcadasen planos musculareso deforma general.
- 7.-Alcanzarlos mejoresresultados en la preparacióintegralmente, debiendoeexistir unamáxima exigencia enlas aplicacióndelascargasdeentrenamiento.

ObjetivosPsicológicos:

QUE LOS JUGADORES

1. Desarrollar la creaciónde objetivosexigentesyrealistas y comose alcanzan
2. En losentrenamientos aprendan a identificar susfortalezas para generar confianza
3. Incorporenrutinasparaentrenaryrutinaspara competir
4. Desarrollen laconcentración
5. Desarrollen las habilidadesnecesarias para la luchadeunpartido
6. Desarrollen las habilidadesderelajación
7. Sean capacesdetenerestabilidad emocional
8. Profundicen en las habilidadesdetomadedecisiones
9. Desarrollen la capacidaddeauto evaluaciónluego del entrenamiento y lacompetencia
- 10.Desarrollen laresponsabilidad(Buscardiferentescompañerosparapracticar.tratardever a supróximocontrario.,mantenerbuenoshábitosdealimentación.
- 11.SeancapacesdePerfeccionaryestabilizarlasuficiencia,independenciayresponsabilidad respectoalentrenamientoylacompetenciaconaltosentidodecompromisoindividualy social porpartedelosjugadores
- 12.Se automotivencontinuamente

13. Logren la definición de un estilo propio de juego de acuerdo a la personalidad de cada jugador
14. Logren reacciones de manera positiva ante situaciones de alta presión competitiva con resistencia psicológica, concentración y tenacidad a más largo plazo para lograr niveles de rendimiento óptimo
15. Aprendan y desarrollen las rutinas establecidas para el control emocional
16. Muestran un lenguaje positivo con autoestima, y buen lenguaje corporal
17. Logren un adecuado control de atención
18. Muestran Espíritu de lucha y coraje
19. Muestran deseos de ganar durante su actuación competitiva
20. Logren el perfeccionamiento óptimo del pensamiento operativo de los jugadores en las decisiones tácticas sobre la base de la percepción, memoria y procesamiento de la información
21. Se apoyen en sus fortalezas y las entrenen y perfeccionen para generar autoconfianza
22. Aumenten la competencia
23. Integren en su jerarquía de motivos de tenis sus intereses extradeportivos (docentes, familiares, amorosos)
24. Sistematicen el uso de técnicas de intervención psicológicas para su autocontrol.

Objetivos teóricos:

1. Desarrollar conocimientos teóricos que le permitan prepararse antes, durante y después del partido.
2. Conocimientos teóricos que le permitan enfrentarse a jugadores de diferentes estilos de juego.
3. Conocimientos de la estructura de torneos, ranking utilizado por la ITF para jugadores junior.
4. Conocimientos teóricos sobre una buena alimentación y hábitos dietéticos.

Objetivos educativos:

1. Desarrollar buenos hábitos de conducta dentro y fuera de la cancha, así como altas cualidades morales y volitivas
2. Fomentar el cuidado de la propiedad social
3. Desarrollar el amor a la Patria y a su equipo
4. Desarrollar la independencia en los alumnos.

Tareas de la preparación técnico-táctica:

1. Jugar entre 70 y 100 partidos individuales y 40-50 dobles a la semana, en torneos nacionales e internacionales.
2. Desarrollar entrenamientos de alta efectividad e intensidad.
3. Analizar la bibliografía actualizada sobre la tendencia actual del desarrollo de la técnica.
4. Realizar ejercicios donde se pase de una situación defensiva a la ofensiva y viceversa..
5. Realizar ejercicios de 2 vs. 1 donde el que está solo pegue cruce o lateral.

6. Realizarejerciciosde2vs.1dondeeljugadorqueestásolocambialostirosdacuerdoa sus intereses.
7. Realizarejercicios desaque conentradaa lanetydevoluciónparadobles.
8. Ejercicios desemáforo.
9. Peloteolibreyatacar después de laquintapelotaun jugador determinadoal revésdel contrario.
10. Juegos dirigidos donde los jugadores tengan que realizar una acción determinada.
Ejerciciosdesaqueyvolea,siemprequeponganelprimerserviciooatacaralnet después deunsegundoservicio por el ladodelaventaja.
11. Practicar losgolpescomplementarioscomoladejadadesdelosdiferentesángulosdel terreno

Mantener constante observación de aquellos errores que incidan directamente en la efectividad del golpe.

Tareasfísicas:

1. Realizacióndeun calentamiento general yespecial individualizado
2. Utilizaciónejercicios deresistencia alafuerza
3. Utilizacióndeejerciciosde fuerza máxima
4. Realizacióndeuna rutinaderecuperación después del entrenamiento(trote, flexibilidad)
5. Realizacióndejuegosde otros deportes
6. Realización de mini charlas sobrela importanciadel calentamiento,lahidratacióny nutriciónsanaydescanso

TareasPsicológicas:

1. Establecimientodeobjetivosometasespecíficas acorto, medianoylargoplazoporcada jugadorypara elequipocontrol delcumplimientoy refuerzo positivo.
2. Fomentode situacionesdepartidoscon marcadoresvariadosycontareasdiferentesy participar encompetencias.
3. Reforzamientode lasrutinasde“actitudanteelerror” entodaslassesionesde entrenamientoparaque sehagade formaautomáticayeluso de rituales deconcentración encanchayfuera decancha
4. Realizaciónde laestrategiadeactivaciónyrelajación, respiración, relajación, visualización antes, durantey despuésdel entrenamiento encancha.
5. Realizacióndedinámicasparticipativas,sobre aspectopsicológicos delapreparación (incluyendomodelosdejugadoresnacionales einternacionales dealtonivel)incentivando la cooperaciónenlatransmisión deexperiencias
6. Realizacióndeintercambios conla familia del jugadorysusnecesidades
7. Realizacióndeentrenamientos concalidad
8. Establecimientodeobjetivosometasespecíficas acorto, medianoylargoplazoporcada jugadorypara elequipocontrol delcumplimientoy refuerzo positivo.

9. Fomento de situaciones de partidos con marcadores variados y con tareas diferentes y participar en competencias. Registrar el grado de:

- ✓ confianza en las propias fuerzas
- ✓ deseos de luchar hasta el final de forma activa por la victoria
- ✓ óptimo nivel de excitación emocional
- ✓ control consciente y elevado de las acciones
- ✓ cooperación, comunicación y compatibilidad

10. Reforzamiento de las rutinas de "actitud ante el error" en todas las sesiones de entrenamiento para que se haga de forma automática y el uso de rituales de concentración en cancha y fuera de cancha

11. Realización de la estrategia de activación y relajación, respiración, relajación, visualización antes, durante y después del entrenamiento en cancha.

12. Realización de dinámicas participativas, "enseñanza problemática" sobre aspectos psicológicos de la preparación (incluyendo modelos de jugadores nacionales e internacionales de alto nivel) incentivando la cooperación en la transmisión de experiencias

13. Realización de intercambios con la familia del jugador y sus necesidades

14. Realización de entrenamientos con calidad e intensidad.

Aplicaciones de Test Pedagógicos:

- 1- Flexibilidad, 18mts, 30mts, 3000mts, equilibrio sobre lavalla, araña, test de los 3', 400mts, fza parado, fza acostado, media Cuclilla, abdominales 1', saltolongo, sin impulso, saltos sobre lavalla y lanzamiento de la pelota medicinal.

Acciones Médicas:

Examen de laboratorio clínico, hemoglobina, hematocrito, glicemia, colesterol, triglicéridos, H. fecales y orina.

Electrocardiograma, ecocardiograma, composición corporal, Tomakides 2000mts, test de Bosco.

Sistema competitivo: Competencias nacionales, confrontaciones, centroamericanos, panamericanos, FedCup, Copa Davis, futuros, Jiticygiras internacionales.

Los métodos que más se utilizarán:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.
Método de análisis.
Método Estándar.
Método Repeticiones.
Método de Juego. Método de Competencia.

Bibliografía a consultar:

Crespo M. Miley D. (1999). Manual para entrenadores avanzados, Federación Internacional de Tenis. Londres, 340p.

Forti L. (1992) La formación del Tenista completo. Ediciones Paidós, pág 76-80

Aspectos a tener en cuenta para la confección de los planes de entrenamientos:

1. Los mesociclos duran entre 2 y 6 microciclos y pueden ser de diferentes tipos (entrante, preparatorio, básico desarrollador, estabilizador, precompetitivo, competitivo, y de transición).
2. Los microciclos duran entre 1 y 7 días y son de diferentes tipos, los de la fase preparatoria tienen las siguientes características: preparatorio general, 20% de tenis, 80% de preparación general, Preparatorio especial 35% de tenis, 50% de Físico y 15 % combinado. Los microciclos precompetitivos 50% tenis, 30% de físico, 20% partidos de entrenamiento y torneo. Los microciclos de reducción gradual se utilizan ejercicios semejantes a los competitivos y se utilizan antes de los torneos.
3. Los microciclos competitivos pueden ser de 2 a 3 como máximo sesiones de entrenamientos similar a la competencia 70% de partido de torneo, 15% de entrenamiento 15% de físico.
4. Utilizar coeficiente de relación trabajo de descansos similar al tenis especialmente ante los torneos
5. El trabajo de técnica importante sólo debe realizarse durante el período preparatorio
6. Los puntos fuertes del jugador deben programarse al principio o al final del microciclo y en los últimos días antes del torneo para fomentar la confianza en sí mismo.
7. Garantizar la calidad, no la cantidad en el entrenamiento

Aspecto de vital importancia.

La elaboración del Plan Escrito y el Plan Gráfico, de los Programas de Enseñanzas, así como el Plan de Entrenamiento, se confeccionará de acuerdo con las Indicaciones Metodológicas emanadas de las Direcciones de Programación Escolar y de Alto Rendimiento del Nivel Central del INDER (a través de las Carpetas Metodológicas).

Las categorías escolares y juveniles deberán planificar la preparación con la estructura cíclica simple de Matvieev. (1 solo ciclo)

En los jugadores mayores de 15 años se deben realizar una pretemporada de acondicionamiento y jugar entre 22 y 30 torneos.

En la tabla 3 del anexo 3 aparecen los porcentajes de trabajo en un Plan Anual (Rangos de las diferentes preparaciones)

Aplicaciones prácticas para la metodología de la enseñanza del Tenis

1. Los entrenadores deben tratar de presentar cada lección bien planificada
2. No hay que enseñar a los jugadores de la misma manera
3. Enseñar el tenis como un deporte de habilidades abiertas
4. La técnica debe estar supeditada a la táctica, primero haz que el alumno juegue tenis y luego enséñale la técnica para ayudarlo a jugar con eficacia.
5. Prepárate para utilizar una variedad de métodos y estilos de enseñanza para cada acción
6. Considera que la mayoría de alumnos (83%) aprende observando e imitando (por vía visual), así pues por regla general demuéstramás y hablámenos
7. Utiliza estilos de descubrimiento para involucrar al alumno y contribuir a crearle confianza en sí mismo y eliminar la dependencia del entrenador.
8. En grupos heterogéneos utiliza el método de diferenciación para garantizar que cada jugador se enfrente a un reto óptimo.
9. Adapta tu Programa para la lección de aprendizaje (cognitiva, asociativa, autónoma) del alumno a la forma, como dicho alumno aprende (visual, auditiva, cinestésica)
10. El Programa entre 6 y 8 años debe seguir el Programa de Iniciativa del Tenis de la ITF para las escuelas y el Tennis Play and Stay.

Indicaciones Metodológicas de control para las correcciones de los golpes de fondo. I.

Aspectos:

a) Preparación

1. Preparación general
2. Raqueta en relación con la pelota (alta, baja)
3. Distancia de la raqueta al cuerpo
4. Percepción de la pelota, atención selectiva, juicio de la pelota
5. Juego de piernas
6. Importancia del giro de hombros
7. Rapidez del giro de hombros
8. Amplitud, velocidad y forma del gesto de preparación
9. Anticipación (técnica y táctica)

b) Equilibrio

1. Paso separado ("Splitstep")
2. Juego de piernas (primer paso, paso lateral, paso de "flotación", "carioca") uso de los brazos.
3. Preparación de los segmentos
4. Posición baja hasta el punto de impacto
5. Importancia de la flexión de la rodilla
6. Paso hacia la pelota
7. Equilibrio al impactar la pelota
8. Equilibrio durante todo el golpe
9. PRE-estiramiento y torsión

c) Punto de contacto

1. Con relación al cuerpo
2. Posición de la cabeza
3. Contacto con la pelota en el punto más alto del bote

4. Transferencia del peso
5. Contacto de la pelota cuando sube
6. Juego de piernas. Colocación
- d) Movimiento de la raqueta para el golpeo
 1. Como arma potencial
 2. Velocidad de la raqueta
 3. Variedad de golpes
 4. Intensidad de liftado/cortado
 5. Profundidad/potencia
 6. Ritmo y trayectoria de la raqueta
 7. Pegar firmemente la pelota
 8. Rotación de los hombros
 9. Momentum (angular/lineal)
 10. Posición del cuerpo (abierto, medio, cerrado)
 11. Acompañamiento (longitud)
 12. Cadena corporal y uso del suelo
 13. Juego de piernas, recuperación
 14. Cambio de empuñadura: derecha: revés: _____

Indicaciones Metodológicas de control para las correcciones del servicio

- I. Aspectos
 - a) Preparación
 1. Ritual regular antes del servicio
 2. Tomar tiempo antes de iniciar el servicio
 3. Objetivo claro para el servicio
 - b) Equilibrio
 1. Al principio del movimiento
 2. En el punto de impacto
 3. Durante el acompañamiento
 - c) Movimientos de la raqueta para golpear
 1. Movimientos continuados sin "parada"
 2. Acción del brazo (de "lanzamiento")
 3. Velocidad de la acción del brazo
 4. Aceleración de la raqueta
 5. Transferencia del peso del cuerpo
 6. Uso de todo el cuerpo para producir potencia
 7. Giro de hombros
 8. Flexión de rodillas
 9. Cabeza alta en el punto de impacto
 10. Aceleración de la muñeca/pronación
 11. Golpear hacia arriba al impactar la pelota
 - d) Control
 1. Porcentaje de primeros servicios
 2. Porcentaje de segundos servicios
 3. Control de la dirección

4. Profundidad

5. Efecto

e) Elevación de la pelota

1. Regularidad

2. Altura (demasiado alta/demasiado baja)

3. Movimiento del brazo que eleva la pelota en relación con el cuerpo

- lado alado

- adelante o atrás

f) Tipo general

1. Como arma ofensiva

2. Variedad de servicios

3. Camuflaje

4. Segundo servicio

5. Servicio angulado

6. Servicio liftado

7. Servicio plano

8. Empuñadura (cambiara)

Indicaciones Metodológicas de control de las correcciones de la volea

Aspectos

Preparación

1. Colocación tras la primera volea

2. Percepción temprana de la pelota

3. Preparación de la raqueta

4. Giro de los hombros

5. Uso de los pies para moverse hacia la pelota

6. Movimiento en diagonal hacia la pelota

Equilibrio

1. Mantenimiento del equilibrio general

2. Posición de la parte alta del cuerpo en el momento del contacto

Contacto

1. Al frente del cuerpo

2. Distancia al lado del cuerpo

3. Firmeza de la muñeca

Gestos del golpeo

1. Toque y sensación de la pelota

2. Posición de la cara de la raqueta

3. Posición de la cabeza de la raqueta

4. Profundidad

5. Angulo

6. Amplitud del gesto de golpeo

7. Relación de la posición al tipo de volea
8. Cambio de empuñadura a derecha/revés

Indicaciones Metodológicas de control para las correcciones de la movilidad

1. Velocidad explosiva
2. Selección de ruta más eficaz hacia la pelota (desplazamiento diagonal)
3. Llegar hasta la pelota muy rápidamente
4. Esfuerzo al intentar llegar a todas las pelotas

Equilibrio

1. Recuperación
2. Equilibrio
3. Paso separado (Split Step)
4. Posición de la parte alta del cuerpo
5. Posición de la parte baja del cuerpo

Otras Indicaciones Metodológicas que pueden incluirse en el control para jugadores avanzados son las siguientes:

1. Precisión
2. Velocidad de la pelota
3. Efecto
4. Ritmo
5. Regularidad
6. Variación
7. Juego bajo presión
8. Camuflaje
9. Cobertura de la cancha
10. Anticipación

Test pedagógico técnico-tácticos. La

evaluación. Objetivos principales

1. Dar la posibilidad al entrenador de establecer el nivel inicial del jugador
2. Dar la posibilidad al entrenador de establecer un grupo balanceado
3. Ayuda a los jugadores y al entrenador a establecer objetivos reales para comenzar a trabajar
4. Ayuda a motivar al jugador, ya que se sabe exactamente lo que debe mejorar para subir su nivel.

La evaluación que a continuación proponemos debe realizarse mientras juegan puntos o en situaciones específicas de entrenamiento.

Esta evaluación debe realizarse al comienzo y final de cada curso escolar y usando la siguiente puntuación para los jugadores:

9–10 puntos. Los jugadores realizan los ejercicios con consistencia

6 – 8 puntos. Los jugadores tienen la capacidad de realizar el ejercicio pero con alguna inconsistencia.

3–5 puntos. Los jugadores se muestran inconsistentes y con inadecuada calidad

1–2 puntos. Los jugadores son incapaces de realizar el ejercicio

1. Cuando está sacando

- a) Habilidad para sacar cortado y controlar la dirección
- b) Capacidad para servir y volear
- c) Capacidad para sacar y atacar la pelota de derecha

2. Cuando devuelven:

- a) Buena consistencia en la devolución
- b) Habilidad para controlar la devolución
- c) Capacidad de atacar el segundo servicio

3. Cuando ambos están en el fondo de la cancha

- a) Habilidad de variedad y cadencia
- b) Capacidad para cambiar de ritmo
- c) Capacidad para adaptarse a cambios de ritmo
- d) Capacidad para moverse hacia los lados y hacia adelante
- e) Consistencia
- f) Profundidad

4. Al subir la pelota a la red

- Capacidad para pegar la pelota a la red
- a) Precisión
- b) Con fuerza
- c) Colocación en la red para volear
- d) Capacidad para rematar
- e) Juego de pierna en la subida

5. Cuando el oponente entra en la red

- Variedad de passing shot
- Globos ofensivos y defensivos.

PREPARACION FISICA DEL TENIS.

La preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego o competencia. La misma propicia el desarrollo de las capacidades básicas del rendimiento deportivo.

La cita anterior (Joaquín Barrios y Alfredo Ranzola) demuestra como al aspecto preparación física se le brinda una importancia primordial; lo consideran lo principal, sin lugar a dudas el nivel técnico puede ser parejo entre

los jugadores regularmente, sin embargo domina en un juego a aquel que posea mejores condiciones físicas. Sin una adecuada preparación física es casi imposible el éxito.

Las exigencias de las competencias van siendo cada vez más elevadas y los sistemas contemporáneos, de planificación del entrenamiento en el Tenis son más agresivos al organismo del deportista por lo que debemos tener en cuenta para la planificación elementos técnicos del tenis moderno que no podemos apartarnos.

-) Duración media de los puntos de 6 a 10 segundos
-) El tiempo real de juego es entre el 22 y el 25% del total de duración del partido.
-) El promedio de puntos por juego es de 6
-) El promedio de puntos por set es 62
-) El promedio de puntos de un partido es 186.
-) El desplazamiento medio de un jugador por golpe es de 3 a 4 metros
-) El desplazamiento medio en un punto es de 14 a 16 metros
-) El desplazamiento medio por juego es de 85 a 90 metros.
-) La distancia media recorrida en un set es 868 metros
-) La distancia media recorrida en un partido es 2600 metros
-) Tiempo medio de pausa entre puntos de 16 a 18 segundos.
-) El 47% de los desplazamientos son hacia adelante
-) El 48% de los desplazamientos son laterales
-) El 5 % de los desplazamientos son hacia atrás
-) Hay de 4 a 8 cambios de dirección por puntos.

Los sistemas de cargas de entrenamiento, dependientes o interdependientes, tienen una incidencia eminentemente biológica en el deportista, por cuanto provoca alteraciones morfológicas, fisiológicas y bioquímicas, pero de ninguna forma podrán afectar la salud o el desarrollo ontogénico del deportista.

Para aplicar un sistema de cargas de entrenamiento o competitivas, es preciso saber cuál objetivo biológico responde y con qué volumen e intensidad se logra el objetivo, de ahí que lo más importante en el entrenamiento deportivo no lo constituye el tiempo total que trabajemos, sino la adecuada aplicación de las cargas de entrenamiento, con sus volúmenes e intensidades determinados y su correspondiente relación trabajo-descanso, además de la interrelación óptima entre todos los aspectos.

En este aspecto radica el gran problema que nos afecta a todos y que se mantendrá por siempre, sin embargo siempre que se produzca una unión entre lo biológico y lo metodológico en el proceso, seguramente habrá un resultado totalmente positivo.

De todo esto se desprende que: La Planificación del Entrenamiento sea numérica, determinando el volumen y la intensidad de la carga, así como su relación con los resultados de los tests pedagógicos, de las pruebas médicas y psicológicas, buscando siempre entre ellos una correspondencia adecuada.

Características de la Preparación Física en el Tenis.

La Preparación Física en el Tenis es considerada y debe trabajarse como un aspecto más dentro del tiempo de trabajo en las distintas partes de la preparación, no debiendo observarse como una actividad independiente dentro de la Clase o Unidad de Entrenamiento, debiendo tener una adecuada relación entre todos.

Es muy importante tener en consideración las edades y sus características, si dejamos de trabajar un aspecto en la edad correspondiente, es casi imposible alcanzarlo posteriormente, no debiendo tampoco violentar etapas, pues provocarían también un grave efecto y con ello una limitación del desarrollo del tenista.

Para lograr un trabajo orientado metodológicamente adecuado acorde al desarrollo de las capacidades y las edades correspondientes, proponemos analizar la Tabla 4 en los anexos. Posibilidades del inicio del entrenamiento forzado en las diferentes fases de la edad (Manfred Grosser y Stephan Starischka, 1985).

En la tabla 4 se observa, por ejemplo: como la flexibilidad es la única cualidad que se trabaja en el grupo de edades de 5-8 años en ambos sexos, de 2 a 5 veces en la semana, continuándose de igual modo en el siguiente grupo de 8-10 años y en ambos sexos, iniciándose de modo cauteloso la resistencia aeróbica y la rapidez de reacción para ambos sexos.

Orientamos la consulta constante de esta tabla, lo cual garantizará una adecuada planificación del desarrollo de las cualidades físicas del tenista.

En el caso de las capacidades coordinativas pueden iniciarse desde el primer grupo de edades, es decir de 5-8 años con énfasis en la reacción, ritmo y equilibrio trabajando además la orientación, diferenciación y transformación.

En la tabla 5 en el anexo 4 se refleja los diferentes periodos de desarrollo de la coordinación de acuerdo a las edades.

La selección del volumen y la intensidad de trabajo

El tenis: deporte caracterizado por su variabilidad en las acciones ofensivas y defensivas, en el tiempo de duración de las acciones que cambian de una superficie a otra por lo que se requiere de una preparación física óptima

La preparación física debe estar orientada y planificada, según el sexo y la edad y no por categorías, lo cual brindará un mayor efecto en el rendimiento deportivo.

Para lograr un alto nivel técnico en cualquier categoría, una gran potencia, un sistema estratégico de juegos se necesitan repetir la acción un número de veces, mantener durante un partido y un torneo un alto nivel de exigencia, todo esto se garantiza a través de la preparación física, la cual es de primordial importancia.

De su aplicación adecuada acorde con las exigencias y características de las edades lograremos un mejor resultado que beneficiará el rendimiento deportivo.

Al iniciar el trabajo con una categoría u otra, luego de haber consultado la Tabla antes presentada, deben pasarse la selección de los volúmenes y las intensidades a trabajar en cada cualidad o medio.

A partir de esta observación, podemos trazar la estrategia de trabajo a través del Plan de Entrenamiento al determinar los objetivos y plantear las tareas.

En la tabla 6 del anexo 4 se presentan algunos datos relacionados con los volúmenes y que nos servirán de guía para el trabajo nuestro durante el entrenamiento diario.

En la tabla 7 del anexo 5, se presenta la dinámica de la distribución porcentual por mesociclos

En la tabla 8 del anexo 5 se ofrece el volumen anual mínimo y máximo por edades

En la tabla 9 del anexo 6 se ofrece la dinámica de la distribución porcentual por mesociclos

Intensidad de las carreras de resistencia

Las carreras deben realizarse con una intensidad determinada, de modo que las exigencias en las mismas son muy necesarias para el logro de cada uno de los objetivos propuestos en el Plan de Entrenamiento. Observemos como a partir de los 12-13(f) y 13-14 (m) debemos comenzar su aplicación y exigencia.

Entre los métodos para el desarrollo de la resistencia se encuentra el de Larga Duración, el cual está caracterizado por tres intensidades límites, que poseen las siguientes características:

| Tipos de carreras | Intensidad | Respuesta cardíaca | Tiempo de duración |
|-------------------|------------|--------------------|--------------------|
| CR-1 | -de 85% | 130 { 10 puls/min | +de 8min |
| CR-2 | 85.1–95% | 150 { 10 puls/min | +de 8min |
| CR-3 | 95.1–100% | 170 { 10 puls/min | +de 8min |

Al trabajar con los diferentes tipos de carreras, observemos que la CR-1 deberá ser empleada fundamentalmente para los kilómetros de calentamiento y de recuperación, utilizándose para el desarrollo de la resistencia aerobia la CR-2, dejándose sólo para las pruebas o test pedagógicos la CR-3.

| Categoría 12-13 (f) y 13-14(m) | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| Mesociclos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| CR-1 (%) | 70 | 77 | 79 | 81 | 83 | 85 | 83 | 70 | |

| Categoría 14-15 (f) y 15-18(m) | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| Mesociclos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| CR-1 (%) | 77 | 79 | 81 | 83 | 85 | 83 | 79 | 70 | * |
| CR-2 | | | 87 | 90 | 92 | 95 | 90 | 86 | |

En el primer grupo 12-13 (f) y 13-14(m), no se emplea la CR-2 mientras que en el segundo grupo: se emplea la CR-1 y la CR-2, después de algunas semanas de trabajar con CR-1.

Orden de las actividades

Dentro del entrenamiento de deportivos siempre se aplican una serie de ejercicios que tienen finalidades distintas, por lo que es necesario establecer un orden dentro de la Unidad de Entrenamiento de modo que se garantice el cumplimiento de todas con las exigencias requeridas y los objetivos de las mismas, con relación a este aspecto referimos que existen algunos criterios diferenciados, pero en su mayoría en que debemos aplicar el siguiente orden:

1. Ejercicios de acondicionamiento inicial.
2. Kilómetros de calentamiento
3. Calentamiento general y especial
4. Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad
5. Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas
6. Ejercicios para el desarrollo de la rapidez de reacción
7. Ejercicios para el desarrollo de la rapidez de acción y traslación
8. Ejercicios para el desarrollo de la fuerza
9. Ejercicios para el desarrollo de la resistencia
10. Ejercicios de recuperación

Este orden puede poseer algunas variantes, pero de modo general es adecuado, subordinándose fundamentalmente al objetivo del día, no obstante eso, los primeros siete aspectos no deberán ser violados en su orden y realización, luego impartiremos la parte técnico-táctica, pudiendo introducir antes, durante y después los ejercicios de fuerza, dejando para después el trabajo de la resistencia y finalmente los ejercicios de recuperación.

Al aplicar cada una de las cualidades debemos tener en consideración la imprescindible relación trabajo-descanso, para ello le brindamos la Tabla 10 de los anexos: Directivas para formular por escrito indicaciones de entrenamiento con intervalos (Foxy Mathews, 1974), donde aparece una relación entre Sistemas Energéticos, dosificación del trabajo y descanso, lo cual posibilitará un trabajo más eficiente, garantizando la efectividad de la carga y un adecuado descanso para la recuperación del atleta.

Estructura general de la Planificación

Para el trabajo de la Preparación Física recomendamos las siguientes orientaciones a manera de ejemplo, de modo que la selección de los contenidos de volumen e intensidad e ejercicios, quedará a la disposición de los entrenadores acorde con las características y exigencias de cada uno de los atletas.

Mostramos a continuación una Estructura de un Plan de Entrenamiento:

| PLAN ANUAL DE ENTRENAMIENTO | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|---|---|---|---|---|-------------|---|---|----|-------------|----|
| Tendencia | Preparación general | | | | | | P. especial | | | | Competitiva | |
| Mesociclos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mico semanas | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Para realizarla distribución delos volúmenes siguen las siguientes instrucciones:

Ejemplo: 12 años (f)

1. Seleccionar el volumen anual de cada aspecto que usted decide aplicar en el entrenamiento del año.

| Aspectos | Dosif. | U/M |
|--|--------|-------|
| Resistencia aerobica y km de calentamiento | 330 | km |
| Rapidez | 18 | km |
| Velocidad de reacción | 800 | rep |
| Flexibilidad | 40 | horas |
| Juegos deportivos | 90 | horas |

Dinámica porcentual de la carga (distribución porcentual por mesociclos)

(12 (femenino))

| MESOCICLOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Suma |
|-----------------------|----|----|----|----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|----|------|
| Resistencia Aerobia | 70 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 80 | 60 | 50 | 30 | 20 | 20 | 780 |
| Rapidez y Arrancada | | 35 | 40 | 60 | 70 | 85 | 90 | 95 | 100 | 80 | 50 | 25 | 730 |
| Velocidad de reacción | | 35 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 95 | 100 | 75 | 50 | | 705 |
| Coord. y habilidades | | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 95 | 100 | 40 | | 655 |
| Flexibilidad | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 95 | 100 | 80 | 60 | 50 | 40 | 20 | 795 |
| Juegos deportivos | 50 | 80 | 70 | 80 | 90 | 95 | 100 | 80 | 60 | | | | 705 |

Para determinar el volumen de cada uno de los mesociclos:

1. Se determina el Volumen Anual de cada aspecto
2. Se realiza la distribución porcentual y se suman los % (%)
3. Luego se determina el coeficiente $K = \frac{\text{Volumen anual}}{\text{Suma de \%}}$ (%)

4. Se multiplica K por cada uno de los % que aparecen en los mesociclos, obteniendo como resultado el Volumen de cada aspecto en su correspondiente unidad de medida (Resistencia aerobia en km, la velocidad de reacción en repeticiones, etc.)
5. Para su comprobación, debes sumar los volúmenes de cada mesociclo y debe corresponderse con su correspondiente Volumen Anual.

Ejemplo:

Resistencia Aerobia y Calentamiento

Volumen Anual: 330 km

% = 780%

$K = 330 \text{ km} / 780\% = 0.423$

| MESOCICLOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Suma |
|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|------|
| Resistencia Aerobia (%) | 70 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 80 | 60 | 50 | 30 | 20 | 20 | 780 |
| Resistencia Aerobia (km) | 29.6 | 33.8 | 35.9 | 38.0 | 40.1 | 42.3 | 33.8 | 25.38 | 21.1 | 12.69 | 8.46 | 8.46 | 330 |

LOS TESTS PEDAGÓGICOS FÍSICOS.

Los tests pedagógicos constituyen el medidor en potencial de los efectos que surten sobre el organismo las cargas aplicadas, además permiten hacer una casi exacta valoración de los objetivos propuestos en los mesociclos y etapas que se miden, al tener en consideración que los mismos deben ser medibles.

Proponemos se apliquen las siguientes pruebas, las cuales irán midiendo los niveles físicos alcanzados en cada una de las cualidades:

| No | Pruebas | 5-8 a | 9-10a | 11-12a | 13-14a | 15-18a | +18 |
|----|----------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-----|
| 1 | Flexibilidad | * | * | * | * | * | * |
| 2 | 18m | | * | * | * | * | * |
| 3 | 30m | | * | * | * | * | * |
| 4 | 2000 | | | * | | | |
| 5 | 2400m | | | | * | | |
| 6 | 3000m | | | | | * | * |
| 7 | Saltabilidad vertical | | | * | * | * | * |
| 8 | Equilibrio sobre una valla | * | * | * | * | * | * |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Araña | * | * | * | * | * | * |
| 10 | Testdelos 3minutos | | | | | * | * |
| 11 | 400 m | | | | * | * | * |
| 12 | Fuerza parado (Pesas) | | | | * | * | * |
| 13 | Fuerza Acostado | | | | * | * | * |
| 14 | Media Cuclilla (Pesas) | | | | * | * | * |
| 15 | Abdominales en1minuto | | | * | * | * | * |
| 16 | Planchasen1minuto | | | * | * | | |
| 17 | Salto Longituds/impulso | | | * | * | * | * |
| 18 | Salto sobre la valla en 1 minuto | | | | * | * | * |
| 19 | Lanzamiento de pelota medicinal 2 y 3 Kg. | | | | * | * | * |

DESCRIPCION DE LOSTEST PEDAGOGICOS

La ejecución de los test pedagógicos deberá realizarse de un modo estándar, de tal forma que los resultados obtenidos tengan el menor margen de error posible, si es necesario exigir el máximo su aplicación.

A continuación explicaremos nuestras recomendaciones para la realización de las mismas:

Flexibilidad de tronco:

Esta prueba se realiza desde la posición desentado, colocándose una regla en centímetros, coincidiendo el cero en el borde donde irían apoyados los pies, debiendo ser descalzo, marcándose positivo (+) por delante del apoyo (por debajo de los pies) y negativo por encima del apoyo (es decir, de los pies hacia las rodillas). Se debe exigir por la flexión por la articulación de la rodilla, no debiendo apoyar las manos en los pies para empujarse hacia delante. El atleta deberá mantener la posición hasta que el profesor logre realizar la medición.

18 y 30 metros

Por las características que posee esta prueba y su difícil medición, por la compleja manipulación del cronómetro tanto para la arrancada como para el arribo a la meta, y teniendo en consideración que los estímulos que recibe el jugador de tenis fundamentalmente visual, estimamos que la arrancada deberá hacerse con una pelota, la cual será sujeta por un profesor o atleta designado con la mano y el brazo extendido lateralmente, el cual luego dará la voz de ¡Listos! Soltará la misma, lo que le servirá al atleta en prueba arrancar y al cronometrista para iniciar la medición, cerrando la misma al pasar por la meta o línea final. La

arrancada deberá ser de frente al área y la medición se hará en segundos. Pueden darse de 2 a 3 oportunidades, escogiendo el mejor tiempo.

Prueba de Resistencia (2000,2400y3000m)

Esta prueba deberá realizarse en un pista de atletismo, de no ser posible se medirá en un área que posea condiciones generales normales, no debiendo poseer pendientes, ni obstáculos que interfieran la realización de la misma y no permita la obtención de valores fidedignos. Los resultados se brindarán en minutos.

Saltabilidad vertical

Esta prueba que mide la potencia de las extremidades inferiores, debe ser medida en la pared, como es común encontrar, sino en un lugar donde el atleta pueda moverse libremente y muestre un resultado más fiel, debiendo usar reglas salientes de pared de soportables de baloncesto u otro tipo de medio, de modo que no existan limitaciones para la realización de las mismas por parte del atleta. Inicialmente deberá medirse el alcance del atleta, y al hallarla diferencia con el salto logrado, se obtendrá el despegue, el cual se dará en centímetros, y el mismo será el valor evaluado.

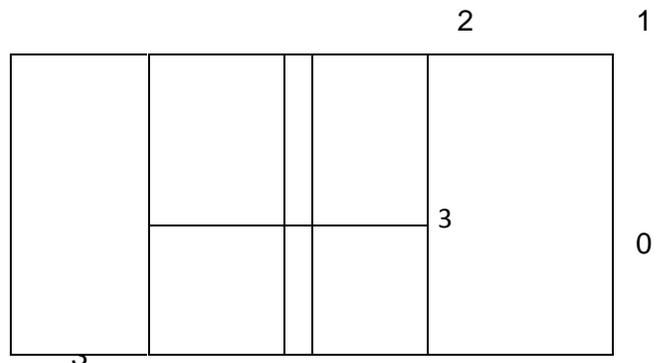
Debiendo realizarse saltos con impulso y sin impulso.

Equilibrio sobre una valla (de Atletismo a una altura de 50 cm)

Esta prueba se realiza con un pie y luego con el otro, tomándose los dos resultados y luego se determina el promedio para su evaluación. Se medirá el tiempo que logre mantenerse el atleta sobre la valla.

Araña

Se colocan 5 pelotas en los extremos de la cancha y partiendo de 0 como muestra el diagrama, recogerá la pelota ubicada en el punto 1, llevándola al punto de partida 0, seguidamente pasará al punto 2, recogiendo la pelota y llevándola al punto 0, y así sucesivamente hasta que entregue la última pelota, la del punto 5, en el 0. El tiempo se comenzará a tomar cuando se vaya de 0 hacia el punto 1 y finalizará cuando coloque la pelota del punto 5 en el punto de partida y meta: 0. Brindándose el resultado en segundos. Debe realizarse iniciando el recorrido por la derecha y también por la izquierda (contrario y a favor de las manecillas del reloj), promediando ambos tiempos será el resultado final.



400 m

Estapruebaserealizaráenunapistade400 m, oensudefectoenunáreaqueposea condiciones similares, evitandocualquieralteraciónenel terreno, que limite la realizaciónde la prueba y conello el resultado del mismo. El resultado sebrindaráen minutos.

Salto sobre la valla en un minuto.

Secuantificara lamayor cantidad de saltos sobre unavallade50cm de altura durante un minuto de trabajo

Abdominales en 1 minuto

Serealizará lamayor cantidad de abdominales posibles en un minuto de ejecución, debiendo realizarselos mismos de espalda, llevandolos brazos al frente del pecho y flexionados, debiendo llegar en cada intento a la espalda hasta casi tocar el piso y colocándose luego el tronco perpendicular al suelo. Debiendo anotarse el número de repeticiones que realiza en ese tiempo.

Planchas en 1 minuto

El atleta se sitúa en posición de cúbito prono con apoyo mixto, las manos separadas a la distancia de los hombros y los pies de la parte baja del cuerpo reposando sobre los dedos de los pies, al iniciar el test su cabeza, hombros, tronco, caderas, rodillas y pies deberán estar alineados. Debiendo mantener esta posición hasta que termine el tiempo. En el caso de las hembras pueden apoyarse en las rodillas, contando la cantidad máxima realizada en el minuto.

Salto de longitud sin carrerade impulso

El atleta desdelaposición defrente al área y sin carrerade impulso previo, con movimientos de péndulo, realizará un salto de longitud, buscando la mayor distancia posible, debiendo medirse la distancia en centímetros. Puede darse de dos a tres oportunidades, escogiendo la mayor distancia alcanzada.

Test de los 3 minutos

Este test mide la resistencia especial dentro del terreno de tenis, se colocan 50 pelotas o piedras o chapas, alrededor de la cancha en la parte del terreno individual (la misma que la araña) se distribuyen 18 pelotas en cada línea lateral a partir de la unión de la línea lateral y de servicio, se colocan 14 pelotas en la línea de servicio. La distancia de separación entre una pelota y otra será de 30cm.

El jugador situado en la marca central de la línea de base intentará recoger de forma alternada la mayor cantidad de pelotas en 3 minutos y colocarlas en el centro de la cancha donde partió.

Premisas de suma importancia que tiene que tener en cuenta cada entrenador para lograr la efectividad en el proceso de entrenamiento.

Siempre mantener la meta final en mente cuando se trabaja con un jugador. No darse por satisfecho con triunfos en los infantiles y juveniles. Crear un juego con el que pueda ganar como adulto.

Crear jugadores completos que dominen cada golpe. Es importante la práctica de tiros especiales:

Globo defensivo

Dejada

Smash de revés

Bote pronto

Media volea

Smash después del bote, etc.

Idealmente el jugador debe ser completo técnicamente a los 15 años. Desgraciadamente esto pasa en muy pocas ocasiones.

El entrenamiento técnico

Analizando al jugador

a) primero hay que definir exactamente lo que el jugador puede y no puede hacer. Dar al jugador diferentes tareas a resolver. Tiros ofensivos, defensivos y neutrales, etc.

b) Cuando se descubre una deficiencia, analizar el golpe:

Hay que reconocer cuáles son los movimientos necesarios para el golpe y cuáles son los que no contribuyen. Hay que eliminar todo lo que pueda incrementar la posibilidad de hacer un error.

Hay que definir la falla principal, la que ocasiona el error. Ejemplo: el jugador se abre cada vez que le pega al revés. La falla puede ser un problema en el movimiento o quizás un punto de contacto demasiado cercano al cuerpo. Si el problema está en el punto de contacto se ataca el movimiento. El error va a seguir ahí.

Hacer el cambio

Puntos a considerar cuando se hacen cambios técnicos

1. Los cambios técnicos tardan mucho tiempo. De 6 meses a un año. No poner metas de tiempo.
2. Hay que asegurarse que cuando se hacen unos cambios técnicos en áreas donde las deficiencias llevan mucho tiempo, se trabaje también la parte mental. Generalmente cuando se tiene una deficiencia por mucho tiempo, está aunada a tensiones y a pensamientos que en muchas ocasiones son la causa del principal error.
3. No existe un buen momento para hacer cambio. El mejor momento es el actual.

Pensamiento de ideas sobre el trabajo técnico en general

1. El balance es una parte integral de una buena técnica. Siempre empezar el análisis técnico observando el balance del jugador. El jugador debe girar sobre un eje que pase por el medio de la cabeza y baja al suelo.

Con problemas de balance empezar siempre con la cabeza. En general la cabeza debe mantenerse firme y estable durante todo el swing.

Analizar la relación entre el jugador, la raqueta y el punto de contacto.

Los pies demasiado juntos y la debilidad de la cintura róxica podrían causar problemas.

2. Enseñar al jugador a jugar con el menor esfuerzo muscular posible. Jugar con eficiencia.

Siempre comprobar y detener tensiones innecesarias. Ejemplo. El mismo tiro con la misma velocidad con menos esfuerzo.

No se debe olvidar uno que durante el swing se le debe dar vuelo a la raqueta empujando.

Ejemplo: cubeta de agua. Dar ejercicios (3 dedos, raqueta pesada, diferentes grados de tensión.)

3. Identificar los movimientos esenciales y simplificar el swing lo más posible.

4. Manejar el control y la velocidad con el mismo énfasis lo antes posible.

5. Cuando se trabaje con niños chicos es importante evitar extremos

Empuñaduras

Derecha a dos manos

6. Crear situaciones que fuercen al jugador a mejorar su técnica.

Consejos Prácticos para el entrenamiento y la Corrección de Problemas técnicos comunes en cada golpe.

1. Golpes de fondo

Swings sin esfuerzo

❖ Enseñar a golpear de frente y del lado

❖ Mantener la cabeza quieta y el mentón arriba

❖ Concentrarse en el punto de contacto

❖ Mantener los hombros paralelos al piso

❖ Llevar la raqueta atrás girando el cuerpo

❖ Acoplar el swing a la empuñadura

❖ Acoplarla a la empuñadura al tipo de jugador. Por ejemplo:

) El jugador que usa un Western debe ser rápido y explosivo

) Preparación antes del bote de la pelota

) Introducir el concepto de aceleración lo antes posible

) Practicar todos los tipos de golpes

) Neutra. TOP y slide

❖ Defensivo

➤ Corriendo. Raqueta atrás y recuperación

➤ Contra un golpe rápido: swing corto

➤ Slide de revés

❖ Ofensivo. Poco spin

➤ Problemas principales y correcciones:

) No se dominan los diferentes tiros

) Problemas con la trayectoria de la raqueta

) Enfatizar el "punto crítico" frente del cuerpo

) Cadera cerrada

❖ Revés

➤ Una mano: abrir demasiado rápido. Corrección:

- ↳ Contra la pared
- ↳ Moviéndola cabeza de la raqueta
- ↳ Usándola mano izquierda

❖ A dos manos:

➤ Hombros inclinados. Corrección:

- ↳ Juegos de pies
- ↳ Gorra al revés

Usar el lanzamiento de pelota medicinal como base

2. Saque

Grip continental ya que el movimiento básico se domine

Empezar con el movimiento del brazo que lleva la raqueta

Todo tipo de lanzamientos

Comenzar el swing en diferentes fases

Buen balance (Chequear el lanzamiento y practicar con un blanco. Sacar con los pies juntos)

Simplificar el movimiento

Mantener la vista arriba hasta el punto de contacto (Decir "ahora" al contacto. Dejar cabeza arriba hasta que la pelota bote)

Practicar diferentes tipos de saques: plano, TOPspin, slide (usar el marco de la raqueta como base)

3. Devolución

Minimizar el swing (Practicar cerca de la línea, contra la pared)

Minimizar todo movimiento (gorra al revés)

Permanecer relajado durante todo el swing

Ver la pelota hasta el punto de contacto, especialmente después del bote (puño)

Practicar todo tipo de devoluciones:

Primera saque

Segundo saque

Slide

De tiro de acercamiento

4. Voleas

Grip con poco cambio

Minimizar el backswing (idea de cachar la pelota, espalda contra la pared)

Practicar todo tipo de voleas (altas, bajas, bote pronto, cerca, lejos)

Contacto con la bola enfrente del cuerpo.

Reaccionar a la pelota con buen balance y paso hacia adelante (de la canasta)

Practicar la posición en la red (2 contra 1; empezar en línea de saque)

5. Smash

Buena técnica de lanzamiento

Tener la raqueta en posición lo antes posible

Colocar bajo la pelota (cachar)

Mantener la cabeza arriba hasta el punto de contacto (exagerar)

Practicar todo tipo de smash (con bote, de revés, corriendo para atrás, para adelante)

Técnica de los movimientos hacia atrás

6. Tiros especiales y ejercicios
Globo
Defensivo (preparación rápida con buena terminación)
Ofensivo (globo de TOP)
Dejadita
De fondo (importancia de la finta)
En la red
Respuesta a ser pasado del globo
Voleo con TOP spin

Pensamientos finales

Qué hacer cuando un jugador establecido tiene éxito a pesar de una técnica deficiente
Contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué edad tiene el jugador? ¿Entremás pequeño más fácil de hacer un cambio.
2. ¿Cuáles son las metas del jugador? ¿Puede el jugador realizarse sus metas si cambia su técnica?
3. ¿Qué tipo de jugador se tiene? ¿Es compatible su técnica con su tipo de juego?
4. ¿Cuáles son las características físicas del jugador, son compatibles con su técnica?

Ya que se decide hacer un cambio, no esperarse demasiado. Hacer el cambio lo antes posible. Nunca va a ser un buen momento.

Aspectos a tener en cuenta en el Nivel de iniciación (6,7,8,9 y 10 años). Dos son los objetivos fundamentales de los ejercicios propuestos para el nivel de iniciación.

1. Que los alumnos disfruten en el juego de tenis desde la 1ra clase de béisbol, peloteo y contar.
2. Que aprendan los golpes básicos del tenis, es decir, derecha, revés, servicio, voleo y remate.

En este nivel el profesor debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Dificultad progresiva. En la iniciación es conveniente empezar a trabajar utilizándolas canchas de 18 metros, con los alumnos muy cerca de la red e incluso bajarla o quitarla para facilitar el aprendizaje. Más adelante irán alejándose hasta el fondo de la pista, se recomienda utilizar canchas primeramente de 18 metros (pelotas rojas), 20 metros (pelotas naranja)
2. Lanzamientos correctos. Es fundamental que el lanzamiento de la pelota se realice con gran precisión. Algunos profesores afirman que una pelota bien lanzada asegura el 60% que el golpe del alumno sea correcto. El profesor debe lanzar con elevación, velocidad y dirección apropiada para que los alumnos se "encuentren" con la pelota en el momento de ejecutar el golpe.
Los alumnos principiantes se fijan mucho en el profesor que lanza bien las pelotas.
3. Variedad de los ejercicios. Los niños se cansan más pronto de los ejercicios por lo que cambiar de juego con oportunidad o dejarlo descansar.
4. Ritmo apropiado de los ejercicios. En este nivel hay que procurar que el alumno golpee con la mayor comodidad posible. Cuando se haya conseguido esto se pueden introducir otros

elementos como el juego de pies, las dianas, etc., para ir aumentando ligeramente la dificultad del ejercicio. Importante es no poner nunca en situación de emergencia a un principiante por que reaccionará con golpes y movimientos no deseados.

5. Simplificar la técnica. Se debe hacer hincapié en la práctica de los fundamentos técnicos del tenis, empuñadura correcta, juegos de pies, golpes básicos, coordinación y equilibrio del cuerpo.
6. Colaboración de los alumnos. Se puede realizar trabajo de pareja o en filas.

En los anexos 8 y 9 se ofrecen modelos para la confección de programas de enseñanza

En la tabla 12 del anexo 10 se ofrece un modelo para confeccionar un Perfil del jugador ya partir de él poder establecer los objetivos a corto, mediano y largo plazo, de común acuerdo con el jugador.

Proponemos un test para medir consistencia en los golpes de fondo y puede realizarse tantas veces el entrenador considere necesario en su Plan. Ver en los anexos Modelo 1 y Modelo 2 para el control estadístico

Preparación psicológica.

La preparación psicológica del deportista es un conjunto de procedimientos que tienen el propósito de garantizar un estado psicológico óptimo para entrenar y competir y perfeccionar las cualidades psicológicas que son premisas de rendimiento, contribuye a mejorar el rendimiento del jugador, a que disfrute del Tenis y a su crecimiento y desarrollo personal.

La preparación psicológica del deportista se realiza el 100% del tiempo pues no se puede aislar de todo lo que se hace en el entrenamiento y en la competencia tiene un carácter flexible, adaptándola a las características de la situación y a las peculiaridades del deportista.

Características del juego de Tenis y sus implicaciones psicológicas

| Características de juego | Implicaciones psicológicas |
|--|---|
| Es un deporte individual | Alta motivación y 100% de esfuerzo en todos los partidos, por lo que genera un mayor estrés |
| No se permiten indicaciones de los entrenadores en los torneos | Necesidad de mayor independencia y Confianza |
| Juego en diferentes superficies, diferentes tipos de pelota, diferentes formatos de partidos | Necesitan gran adaptación, control de las emociones y pensamientos |
| Es un juego continuo que puede durar entre 3 | Necesidad de alta preparación y |

| | |
|--|---|
| y5 horas | adaptación. |
| Es un deporte de situaciones abiertas | Necesidad de alto nivel de concentración y de tomar muchas decisiones correctas |
| Requiere altos niveles de coordinación. | Necesidad de un buen control de las emociones y buena estrategia para la activación y relajación. |
| Hay solo un 20% efectivo del tiempo real de juego | Hay mucho tiempo muerto por lo que se necesita gran concentración |
| Temporada que dura un año | Se necesita una gran experiencia competitiva |
| Es un juego donde se debe estar en silencio | Concentración alta |
| Dificultad para mantener la posición en el ranking internacional | Altos niveles de motivación |
| El sistema competitivo no permite jugar 2 veces | Altos niveles de concentración |

Premisas psicológicas del rendimiento

1. Cualidades psicomotoras: Coordinación, equilibrio, balance, velocidad de reacción, diferenciación, precisión, anticipación.
2. Cualidades cognoscitivas: percepción visual y auditiva (permiten observar y escuchar), Percepciones especializadas "sentido del implemento (raqueta)", "sentido de la pelota", "sentido del tiempo", "sentido de la distancia", "sentido de la altura de la red", "sentido del ritmo del peloteo", "sentido del esfuerzo realizado", etc.
Memoria motora, visual por imágenes
Imagen creadora (visualización)
Pensamiento creador, pensamiento operativo para tomar decisiones en situaciones de juego.
3. Cualidades de la atención: Volumen, distribución y cambio de foco de atención
Concentración focalizada durante el punto y aprovechamiento de las pausas
Intensidad y estabilidad de la atención.
4. Cualidades volitivas: Orientación hacia un objetivo, iniciativa, independencia, audacia y firmeza, decisión, autocontrol, luchar hasta el último momento con perseverancia.
5. Cualidades afectivas: Amor hacia el deporte, como sentimiento estable y duradero, disposición, interés y estado de ánimo, nivel de aspiración, autovaloración, tolerancia a la frustración, estabilidad de las emociones, reacciones ante los éxitos y fracasos, nivel de motivación y compromisos.
6. Dinámica de la actividad dinámica superior:
Tipo de temperamento predominante

Sistema nervioso fuerte, equilibrado y móvil (sanguíneo)
Sistema nervioso fuerte, equilibrado y poco móvil (flemático)
Sistema nervioso fuerte y desequilibrado (colérico)
Sistema nervioso débil (melancólico)

7. Cualidades de la personalidad:

Disciplina, responsabilidad, independencia, confianza en sí mismo, colectivismo, sencillez, régimen de vida, actitudes positivas.

8. Dinámica de grupo:

Relaciones interpersonales, cooperación, comunicación, compatibilidad psicológica

9. Situaciones familiares

Convivencia, situación socioeconómica, relaciones afectivas, apoyo a la actividad deportiva.

10. Situación escolar. Rendimiento, hábitos de estudio, relaciones con profesores y compañeros. Preferencias.

Principales Habilidades psicológicas a desarrollar por los tenistas y algunos ejemplos para utilizarlo en la práctica

Trabajo en cancha

1.- El trabajo psicológico con los jugadores hay que hacerlo en cancha, de manera sencilla

3.- Las habilidades psicológicas hay que trabajarlas como las habilidades físicas, la técnica, y la táctica

4.- Hay 4 habilidades psicológicas muy importantes, básicas:

Motivación: Es el deseo de iniciar una actividad y persistir en ella con compromiso y disciplina. Se necesita entrar a la cancha con ganas, significa esfuerzo 100%, ser competitivo, ira por todas las pelotas, no parar, luchar siempre. En los ejercicios prácticos:

Utilizar visualización, rituales, la respiración y un buen calentamiento

Establecer metas a corto, mediano y largo plazo.

Utilizar en los ejercicios condianas

Utilizar comentarios positivos

Autoconfianza (control de pensamientos): es creer en uno mismo, sin dudas, relacionada con la autoestima que es querer ser uno mismo, es la autoimagen, es el pensamiento positivo hacia uno mismo. La confianza es la convicción de que uno puede realizar con éxito un comportamiento deseado, despertar emociones y pensamientos positivos, facilita la concentración, hace que el jugador elija objetivos de mayor reto incremental a la persistencia y el esfuerzo y hace que el jugador se sienta capaz de aprender, de lograr hacer los ejercicios con

éxito. En los ejercicios prácticos: Utilizar visualización, rituales, la respiración y un buen calentamiento.

Establecer metas acorto, mediano y largoplazo.

Autocharla positiva, mantener un coeficiente de 2 a 1 entre partidos ganados y perdidos

Concentración: Capacidad de mantenerse mentalmente en el tiempo presente y de focalizar las señales y mensajes pertinentes del partido o entrenamiento en su totalidad. Estar en lo que hay que estar, significa focalización, atención, en el aquí y ahora

Ejercicios prácticos: Utilizar visualización, rituales, la respiración y un buen calentamiento

Establecer metas acorto, mediano y largoplazo.

Ejercicios prácticos ejecutar un split step cuando el adversario impacta la pelota.

Dentro del peloteo de bote cuando la pelota bota del lado del adversario y pegarla cuando la pelota vota de nuestro lado

Pelotear de una velocidad media e ir aumentando la velocidad poco a poco

Control de emociones: significa relajación, activación, stress. Es el estado en el que cada jugador de forma individual alcanza un estado de rendimiento idóneo donde la función del entrenador es ayudar al jugador a encontrar y mantener este estado idóneo utilizando las técnicas de activación y relajación.

Ejercicios prácticos: Utilizar visualización, rituales, la respiración y un buen calentamiento

Establecer metas acorto, mediano y largoplazo.

Encanchar: Usar técnicas para aumentar la activación (autocharla positiva, aumento del ritmo respiratorio)

Fuera de cancha escuchar música energizante, observar a jugadores súper motivados.

Encanchar: Usar técnicas para la relajación (control de la respiración, relajación progresiva y visualización)

Fuera de cancha Hipnosis, yoga, meditación y relajación

Otras habilidades psicológicas que se deben trabajar en los jugadores en cancha:

Diversión a través de entrenamientos amenos y variados

Confianza a través de exigencias crecientes acorde a las posibilidades de cada jugador

Tolerancia a los errores. Los errores son partes del aprendizaje y de nuestro deporte

Honestidad. Decir la verdad y ser fiel a su equipo

Prácticas intensas: entrenamientos de alta intensidad y poca duración.

Crear un ambiente competitivo

Hay que hacer observaciones de los jugadores en situación de partido

En el saque y en el resto los jugadores tienen una línea imaginaria, que va delante y detrás. Los

rituales deben ser individuales, aunque se parezcan, por ej. la vista en las cuerdas.

En los partidos de prácticas, poner sillas en las canchas para que hagan tiempo real en los cambios Iván Lend (jugador checo) expresó: "Si no entreno como debo, no jugaré como se puede", hay que respetar las condiciones de los torneos, los entrenamientos deben ser más duros o parecerse a los torneos.

II Respiración: para activarnos o relajarnos. Antonie Girod, psicólogo francés señala que el jugador debe aprender cuando lo necesita, por ejemplo si está pasivo debe saltar para que suba el pulso.

Se han realizado investigaciones, donde se ha encontrado que el pulso más alto se detectó antes de actuar y el más bajo después de realizado el servicio. Después que se actúa baja

III Autoconocimiento: el jugador necesita saber cuando utilizar la respiración relajante, saber si está nervioso, si hace los rituales, si ha entrado bien a la cancha. Ej: Nadal se mueve mucho, se activa, en las llamadas de los pies en su manera de activarse, salta, mueve el cuello, los hombros como boxeador.

Si el jugador necesita relajarse, se debe soltar el aire, cerrar los ojos, ponerse la toalla en la cabeza

IV Técnicas de relajación muscular

Es importante aprender a relajar grupos musculares (tensión-relajación)

Las estrategias se pueden hacer en cualquier momento del entrenamiento y no solo se logra mejorarlo psicológico. Los entrenadores deben incluir estos ejercicios en los entrenamientos y más aún cuando cuentan con psicólogos especialistas en Tenis.

V Visualización: Es una técnica de entrenamiento psicológico que ofrece ventajas a nivel técnico, táctico y psicológico. Es un proceso en el que el jugador produce deliberadamente imágenes internas. Solo se puede visualizar en imágenes lo que se ha visto antes.

El jugador se puede imaginar el juego como si fuera su propio espectador, o como si fuera el actor de la situación que está visualizando.

Una imagen vale más que mil palabras

La visualización con un objetivo técnico:

- J) Es que el jugador repite de manera consciente en la mente los golpes que se han observado siguiendo una rutina:
 - a) Volvemos a interpretar la película del modelo escogido en nuestro modelo b) Sustituimos al modelo. Nos imaginamos jugando como nuestro modelo
 - c) De los dos pasos anteriores repetimos movimientos técnicos haciendo sombras de los golpes

La imagen técnica se registra en la cabeza (aprendizaje mental) antes de pasar a los músculos (aprendizaje motor). El esfuerzo consciente de repetición mental facilita el aprendizaje técnico

La visualización con un objetivo táctico:

- J) Preparar un partido a nivel táctico
 - a) El entrenador prepara con su jugador un plan exacto de acción teniendo presentes los puntos fuertes y débiles del jugador y su contrario
 - b) Después le pide al jugador que se imagine que está de pie junto a la cancha mirando su propio partido, pero con antelación
 - c) El jugador también puede ponerse mentalmente en el lugar de su contrario. Se convierte en su rival y se imagina que juega contra sí mismo. Esto permite al jugador anticipar las opciones tácticas potenciales del contrario y encontrar las respuestas más adecuadas
 - d) También es muy útil, durante el transcurso del partido, en la pausa de los cambios, para aislarse mentalmente y tratar de encontrar soluciones tácticas

La visualización con un objetivo psicológico

- J) Prepararse mentalmente para los diferentes partidos y lugares.
 - a) El jugador puede visualizar situaciones, donde todo va bien y donde su plan táctico funciona. El partido transcurre según lo planificado y sin contratiempos. El jugador se ve a sí mismo como ganador. Esto le da confianza para enfrentar el partido
 - b) El jugador puede visualizar situaciones, donde nada sale bien. No encuentra la forma de ganar el punto, ni el ritmo en ningún momento. El plan táctico no resulta y el público y el árbitro están en su contra. Su contrario está jugando increíblemente bien. Ante tantas dificultades el jugador debe
 - ✓ Imaginar set tranquilo
 - ✓ Controlar sus emociones
 - ✓ Preparado para afrontar la adversidad
 - ✓ Jugando cada punto hasta que termine el partido
 - ✓ Imaginarse perdiendo 6x0, 6x0 después de haber luchado hasta el final
 - ✓ Aceptar la posibilidad de la derrota
 - c) Visualización precompetitiva: manera de prevenir un partido de tenis, estar listo para lo mejor y para lo peor.
 - d) Antes del saque los jugadores pueden visualizar el punto
 - e) Antes de la devolución, los jugadores pueden visualizar el punto
 - f) Los jugadores pueden visualizar cómo reaccionar positivamente si el árbitro o el contrario cantan una jugada adversa en un momento importante
 - g) Los jugadores pueden visualizar que hacen los tiempos de pausa: (entre puntos, encambio del lado, al terminar el set):
 - ✓ Reacción física positiva

- ✓ Recuperación(respirar, caminar)
- ✓ Preparación para el siguiente punto o juego: con la mirada en la cuerda, imaginar que va a hacer
- ✓ Ritual: gestos, movimientos de activación antes de comenzar las acciones.

El entrenador necesita desarrollar otras habilidades

I Comunicación (refuerzo)

“Corrí y luché cada pelota con todas mis fuerzas, me mantuve positivo y nadie me dijo nada, al contrario solo me criticaron que perdí” (el jugador espera que le reconozcan su esfuerzo)

1. Caso de ausencia de recompensa esperada, por lo que la conducta precedente (luché con todas mis fuerzas) tiende a desaparecer
2. El entrenador debe elogiar cada buen rendimiento del jugador, sobre todo su actuación: corrió todas las bolas, dio el máximo esfuerzo, mantuvo el plantáctico planeado, etc.
3. Es recomendable corregir la mayor cantidad de veces que se pueda cuando se logra éxito, porque el jugador va a estar más receptivo a las indicaciones.
4. Usar el sándwich positivo: indicarle lo que hizo bien - decirle lo que hizo mal y mostrarle cómo corregirlo - alentarlos a intentar otra vez el golpeo jugado
5. No todos los mensajes deben ir acompañados de elogios exagerados, la adulación crea dudas en la sinceridad del mensaje y es peligroso que el jugador pierda credibilidad en el entrenador
6. Mensajes no verbales: chocarlos, después de una buena jugada, realizar un gesto de aprobación, el tono de voz debe enfatizar el mensaje positivo
7. Después de una indicación no realizada correctamente por el jugador, le indican nuevamente con el mismo tono de voz cuando el jugador lo logra lo felicitan efusivamente
8. En determinados partidos cuando hay mucha tensión, si el jugador se enoja y le grita al entrenador, hay que dejar pasar esa energía negativa, no responder para evitar una pelea y al siguiente punto vuelve a alentarlos.
9. El elogio, la felicitación, el apoyo del entrenador le transmite al jugador uno de los ingredientes más importantes de la fuerza mental la **CONFIANZA EN SI MISMO**

II Comunicación ante un error:

Incorrecto: mira la pelota, yate dicho 20 veces que me iré a la pelota a pegar, jugador y usted cree que yo no quiero que no pueda....

Correcto: trata de ver como girala bola cuando avanza hacia ti, gírala más rápido o más lento luego del pique? (se logra una concentración más profunda)

Corregir y criticar constantemente después del error lo único que logra es incrementar el temor al fracaso, y que el jugador se amuy crítico y severo consigo mismo

Evitar el humor cínico: ño.... Ya era hora que pegaras un revés paralelo....

Evitar los gestos (manos en la cabeza, gestos de desagrado o movimientos corporales que expresen fastidio)

Favorecer el diálogo con el jugador, saber escucharlo, tener paciencia

III Comunicación efectiva

Coherencia entre lo que dices y haces como entrenador

Cumplir con lo que prometes

Cada jugador es diferente (tienes que conocerlo, saber qué le gusta y qué le disgusta, si necesitan que le digan algo, cuando...), por lo que tienes que encontrar la palabra o gesto que lo haga reaccionar o tranquilice. Hay quienes prefieren aliento, otros que les den indicaciones tácticas, que no se apresuren etc.

Para tener jugadores mentalmente fuertes, hay que saber comunicarse con ellos, comprender sus fortalezas, las debilidades, los momentos de euforia y los altibajos

IV Comunicación antes del partido:

Errores: "todo depende de este partido, no puedes perder, ya Carlos leganó"

Excesos de comentarios, cambios técnicos

Como preparar a los jugadores antes del partido:

- 1.- Lo primero que hay que saber que la espera puede ser larga, a veces hay que calentar varias veces
- 2.- El partido debe comenzar en silencio antes de entrar a la cancha (saber cómo jugar al rival, sus fuerzas y debilidades, cómo usar mis mejores golpes)
- 3.- Esperar el partido en un lugar tranquilo, relajarse escuchando música, visualizar
- 4.- despertarse 3 horas antes del partido

V Comunicación durante los partidos:

Código de señas para transmitir aspectos tácticos (no hay coacheo)

Transmisión verbal y no verbal de aliento y apoyo

VI Comunicación después de la competencia.

La derrota es difícil de asimilar

Las reacciones son diferentes en cada jugador hay quien llora, otros necesitan apoyo, otros son capaces de hablar del partido

Se le debe de explicar al jugador sus vivencias del partido, cuando esté listo

La victoria también es difícil de digerir

Hay que evitar que se sienta en un pedestal, ser realista y prepararlo para el próximo partido.

Entrenamiento integrado en una sesión de entrenamiento (encancha)

Femenino

) Trabajo de 1vs1

) Jugar con una sola pelota: si falla hay que ir a buscarla

) Trabajo de derecha cruzada no es un ejercicio táctico, ya que no hay toma de decisiones, es un ejercicio eminentemente técnico

) El entrenador les da una indicación. Juegan pelotas largas, pero a la 3ra una de ellas debe tirar corto y muy cruzada y la otra debe ir a buscarla afuera y cambiar la tarea.

) Entrenador con canasto en el cuadro de la derecha, el jugador del otro lado en el fondo se le dice que pegue corto, que la pelota caiga dentro del cuadro de saque, se le dice de dos formas: se le obliga a que gire la muñeca o se le dice dentro (situación cerrada)

)

Situación abierta entre dos jugadoras: a la 3ra una de las dos tira corto, si sigue sin haber mucho trabajo táctico, no hay decisión, pues el entrenador dice que hacer y cuando

Masculino

) Trabajo de ritmo

) Situación abierta sin decisión

) Comienza despacio para no fallar, a 10 Km por hora, se sigue aumentando a 20, a 30 etc...

) Lo primero que debe mirar el entrenador son los pies, si se falla es por esto generalmente.

) Se le orienta que pegue todo lo duro que pueda sin fallar (el entrenador da un constante estímulo, dale, duro, métela...)

) Se le orienta que juegue en la línea, no se pueden mover de ahí, tienen que pegarle ahí, se trabaja el control de las emociones, ya que debe dar le duro sin fallar, sin moverse atrás.

) La intensidad del entrenamiento se adquiere con un ritmo de peloteo es la diferencia entre un iniciante y un jugador avanzado.

) Es mejor el fallo largo que corto

) Hay que lograr el compromiso de los jugadores en el entrenamiento para pasar a un nivel superior, para hacerle la vida difícil al contrario hay que ponerle pelotas duras y que las metas, es una buena preparación

) Ejercicio cerrado: el entrenador con canasto en la red y el jugador en el fondo, le tira derecha y revés a determinada altura, lo importante es que mueva rápido los pies y el brazo, no interesan tanto donde van las pelotas, el entrenador no para, solo para beber, un jugador trabaja la intensidad y el otro descansa recogiendo bolas.

) El entrenador con canasto en la T, el jugador en el fondo le debe pegar derecha y revés invertidos, interesa el juego de pies y velocidad del brazo. Cuando parar? cuando se observa que la coordinación sufre, pues hay fatiga, en estos casos se le da descanso pues interesa mantener una frecuencia rápida

) Preferible trabajar con esta intensidad dos horas que más tiempo a un ritmo más lento.

Femenino

-) Ejercicio para abrir ángulos, hacerla otra fuera de la cancha, uso de la muñeca
-) Primero abierto entre las dos jugadoras
-) Después cerrado con el profe, en la zona que este le diga
-) Luego abierto entre las dos jugadoras, juegan cruzado de fondo, cuando una crea que puede ir al corte tira y juegan el punto libre. Aquí es abierto porque el profe no les dice cuando, ellas toman la decisión
-) Es importante preguntarles: ¿Cuándo tú crees que puedes jugar corto cruzado? Las chicas tienden a jugar muy recto
-) Es importante que las chicas aprendan que pueden usar la muñeca, es un recurso que no todas tienen.
-) Objetivo táctico: abrir la cancha, moverla a otra
-) Objetivo técnico: uso de la muñeca
-) Situación abierta: para que tomen decisiones

Masculino

-) Es muy importante el trabajo de ritmo, pegarle a la pelota con velocidad y sin fallar, 1 vs 1
-) El entrenador con canasto en la T, le tira 4 pelotas lentas seguidas en diferentes direcciones a la que debe golpear siempre de derecha, el entrenador siempre juega paralelo, según el tiro del jugador, es importante que de juego en la red, el otro jugador cuenta las bolas, este ejercicio se hace más de derecha. Cuanto más flojo le pegamos más difícil se la ponga. Separar cuando el entrenador no está fatigado, lo importante es el trabajo de pies, con intensidad alta.
-) Un jugador en el fondo y otro en la red. Pelotean 2 o 4 bolas y se juega el punto. El entrenador ve dificultades y corrige y se cambia la tarea. Por ejemplo el de la red dificultades en la volea de revés en el fondo trabajo de pies rápido y se mueve

Femenino

-) Un avsuna
-) El entrenador con canasto en la T
-) La que está del otro lado, a tres cuartos de cancha, le pega a todas de aire cruzadas dirigida a la otra jugadora que está en el fondo del mismo lado del entrenador
-) La jugadora tiene que descubrir cómo usar la pelota de aire, debe acelerar, después el otro ejercicio es dejar botar y se le sigue insistiendo que pegue cruzada de derecha

En el anexo 12 se ofrecen algunos ejemplos de Pruebas psicológicas

Instructivos técnicos y Sistema Competitivo

Instructivos Técnicos para el cumplimiento de los Objetivos Pedagógicos en las Competencias Nacionales.

PROPUESTA DE CONVOCATORIAS PARA COMPETENCIAS NACIONALES.

Copa pioneril menores de 12 años

La Federación Cubana de Tenis convoca a todos los atletas pioneriles del país a participar en las Competencias Municipales, provinciales, zonales y nacionales bajo las siguientes bases que estarán vigentes en el periodo 2017-2020, hasta tanto las condiciones económicas del país mejoren y pueda haber una mayor participación en la copa pioneril nacional.

Artículo # 1:

Participaran todas las provincias del país y serán agrupadas por la Federación Cubana de Tenis en dos zonas. (oriental y occidental) para la realización de las competencias zonales que se realizaran por invitación en el mes de Enero .

Todas las provincias serán evaluadas, por la organización de las competencias municipales, provinciales y por la participación en las competencias por invitación zonales con equipos completos, las cuales tendrán la participación de un miembro de la comisión nacional.

La comisión nacional teniendo en cuenta lo anterior expuesto elegirá a las 6 provincias que participaran en la copa pioneril nacional.

| Zona Oriental | Zona Occidental |
|----------------------|------------------------|
| 1. Sancti Spíritus. | 1. Villa Clara |
| 2. Ciego de Avila | 2. Cienfuegos |
| 3. Camagüey. | 3. Matanzas |
| 4. Las Tunas. | 4. Artemisa |
| 5. Holguín | 5. La Habana |
| 6. Granma | 6. Pinar del Río |
| 7. Santiago de Cuba | 7. Isla de la Juventud |
| 8. Guantánamo | 8. Mayabeque - |

Todos los equipos desde el municipio hasta las copas nacionales estarán compuestos por atletas de 12 años y menores (3 femenino y 3 masculino) los terceros jugadores de cada equipo será de la categoría de menores de 10 años.

Artículo # 2

Puntuación que se le aplicará a cada uno de los objetivos pedagógicos.

| | |
|--------------------|---------|
| Técnico - Táctico. | 8 ptos |
| Físico. | 8 ptos |
| Estatura. | 4 ptos |
| Total | 20 ptos |

Artículo # 3:

Metodología para la evaluación. **Test Físico. (Flexibilidad).**

a).- Flexibilidad del Tronco.

-) Un evaluador con una regla.
-) Un amigo que colabore con el atleta.

Procedimientos:

- 1 El atleta se sienta en el piso con las pierna extendidas un amigo tiene que sujetar las rodillas para impedir que se levanten del suelo.
- 2 El atleta se inclina y se estira hacia delante con los brazos extendidos y unidos y el evaluador mide la distancia que sobrepasan los dedos de la mano sobre los dedos de los pies se anotara los cm tomado
- 3 Si el atleta no llega a tocar los dedos de los pies la distancia (Medida en cm) se registra como valor negativo,

Tabla para la Flexibilidad

| Femenino (cm) | Puntos | Masculino (cm) |
|---------------|--------|----------------|
| 24 o más | 8 | 15 o más |
| 23.09 a 20.09 | 7 | 14.09 a 12.08 |
| 20.08 a 19.05 | 6 | 12.07 a 10.07 |
| 19.04 a 15.09 | 5 | 10.06 a 7.06 |
| 15.08 a 12.09 | 4 | 7.05 a 6.10 |

| | | |
|--------------|---|-------------|
| 12.08 a 9.09 | 3 | 6.09 a 5.03 |
| 9.08 a 8.02 | 2 | 5.02 a 4.06 |
| 8.01 a 5.00 | 1 | 4.05 a 2.09 |

b. Split Lateral y de frente

Una vez que el niño sea capaz de buscar la máxima amplitud alcanzada, se mide en centímetros la distancia entre el piso y la ingle.

Evaluación:

Para su evaluación (Split de frente y split lateral) se tendrá en cuenta la tabla de puntuación que a continuación mostramos.

| Femenino (cm) | Puntos | Masculino (cm) |
|---------------|--------|----------------|
| 0 | 8 | 0 |
| 1 a 2.09 | 7 | 1 a 5.09 |
| 3 a 5.09 | 6 | 6 a 8.09 |
| 6 a 8.09 | 5 | 9 a 12.09 |
| 9 a 14.09 | 4 | 13 a 18.09 |
| 15 a 19.09 | 3 | 19 a 23.09 |
| 20 a 21.09 | 2 | 24 a 25.09 |
| 22 a 23 | 1 | 26 a 27 |

c. Evaluación de la Movilidad: (Araña).

1. Esta evaluación mide el tiempo que tarde un jugador en recoger 5 pelotas de Tenis y devolver cada una de ella a una zona determinada.
2. La puntuación se toma en segundos.
3. Los puntos se conceden según el tiempo que se tardan en completar la tarea.
4. Cuanto más rápido acaba el jugador más puntos se conceden.

Procedimiento:

- ❖ Colocar una raqueta de tenis con su cabeza justo tras la marca central en el centro de la línea de fondo. El mango de la raqueta apunta hacia la valla del fondo de la cancha tal y como se observa en el dibujo.
- ❖ Colocar 5 pelotas en la cancha como se observa en el dibujo.
- ❖ Empezando en el centro de la línea de fondo cada pelota tiene que recoger y colocarse en la cuerda de la raqueta, hay que recoger una pelota cada vez en sentido contrario a las agujas del reloj.
- ❖ El tiempo se tomará utilizando un cronometro.
- ❖ Cuando la última pelota se coloca en la cuerda de la raqueta se para el tiempo.
- ❖ Los puntos se conceden de la siguiente forma.
 - La fila superior contiene una tabla de los periodos de tiempo en intervalo de un segundo.
 - La fila inferior indica la cantidad de puntos obtenidos en cada incremento del tiempo.

La orden para la arrancada será:

- © Preparado.
- © Listos.
- © Fuera.

Tabla de Evaluación de la Movilidad

| Segundos | Puntos | En base a 8 |
|----------|--------|-------------|
| -15 | 76 | 8 |
| 16 | 61 | 7 |
| 17 | 52 | 6 |
| 18 | 45 | 5 |
| 19 | 39 | 4 |

| | | |
|------|----|---|
| 20 | 32 | 3 |
| 21 | 26 | 2 |
| 22 + | 21 | 1 |

Artículo # 4

Evaluación de la talla (4)

Tabla de medición por edades

| EDAD Y SEXO | EVALUACIÓN | EDAD Y SEXO |
|------------------|------------|-------------------|
| 10 años Femenino | Puntos | 10 años Masculino |
| 148,3 ó más | 4 | 146,4 ó más |
| 144,1 a 148,2 | 3 | 142,5 a 146,3 |
| 139,8 a 144 | 2 | 138,5 a 142,4 |
| 135 a 139,7 | 1 | 134 a 138,4 |

| EDAD Y SEXO | EVALUACIÓN | EDAD Y SEXO |
|------------------|------------|-------------------|
| 11 años Femenino | Puntos | 11 años Masculino |
| 155,2 ó más | 4 | 151,5 ó más |
| 150,6 a 155,1 | 3 | 147,3 a 151,4 |
| 146 a 150,5 | 2 | 143,2 a 147,2 |
| 140,8 a 145,9 | 1 | 138,5 a 143,1 |

| EDAD Y SEXO | EVALUACIÓN | EDAD Y SEXO |
|------------------|------------|-------------------|
| 12 años Femenino | Puntos | 12 años Masculino |
| 161,6 ó más | 4 | 157,8 ó más |
| 156,8 a 161,5 | 3 | 153,4 a 157,7 |
| 151,9 a 156,7 | 2 | 148,8 a 153,3 |

| | | |
|---------------|---|---------------|
| 146,5 a 151,8 | 1 | 143,8 a 148,7 |
|---------------|---|---------------|

Artículo # 5

II.- Evaluación Integral del Tenista.

1. Técnico - Táctico.

- 1.1.- Evaluación de la profundidad en los golpes de fondo (90 puntos).
- 1.2.- Evaluación de la precisión de los golpes de fondo (84 puntos).
- 1.3.- Evaluación de la profundidad en la volea (72 puntos).
- 1.4.- Evaluación del servicio. (108 puntos).
- 1.5.- Evaluación profundidad del remate (25 puntos).

Consideraciones importantes para la evaluación:

- © En la precisión se concede un punto por cada golpe según el lugar donde bota la pelota en la cancha de individuales.
- © En la potencia se concede un punto de bonificación cuando el segundo bote cae entre la línea de fondo y la línea de servicio. Se conceden puntos dobles cuando el segundo bote cae más allá de la línea de potencia.
- © En la consistencia se concede un punto por cada golpe que sea efectivo (no fallo).

Reglas generales de la evacuación ITN.

- © La cancha debidamente marcada según los gráficos
- © Los participantes deben haber calentado y estar listos.
- © Los participantes reciben 4 pelotas de prueba en cada sección o aspectos a evaluar (golpes de fondo, volea, servicio y remate).
- © Los participantes tiene la posibilidad de rechazar una pelota antes de golpearla, si la golpea es válida, se pueden rechazar 4 pelotas por golpes (derecha, revés, bolea, remate y servicio)
- © Si la pelota pica o vota en una línea se toma ~~75~~ la puntuación mayor.

- © El evaluador oficial será la mayor autoridad y tendrá la decisión final en todos los aspectos de la evaluación.
- © La puntuación de la evaluación se tomará al concluir cada golpe y se suma al final de cada sección.
- © Las evaluaciones se firmarán por el evaluador oficial y el participante.
- © El grupo de evaluación estará formado por: El evaluador oficial / lanzador y un estadístico.

Descripción de los aspectos a evaluar.

I. Sección de profundidad de los golpes de fondo (derecha y revés).

- ❖ El lanzador ubicado en la T lanzará las pelotas a mitad de camino entre la línea de servicio y la línea de fondo
- ❖ El jugador juega 10 pelotas (5 derecha y 5 revés) de forma alterna. De las 5 derechas, las 3 últimas se realizaran de forma invertida.
- ❖ Se conceden puntos según donde caigan el primero y segundo bote de la pelota.
- ❖ Los jugadores solo reciben puntos cuando la pelota golpeada bota en la cancha de individual.
- ❖ Se ganarán puntos dobles si el segundo bote cae más allá de la línea de potencia y un punto si cae en el área de potencia.
- ❖ El jugador o el lanzador tiene la opción de rechazar cualquier pelota que no bote en la zona correcta (hasta 4 pelotas).
- ❖ Los jugadores pueden golpear, cruzados, paralelo o alterno.
- ❖ En esta sección los jugadores obtendrán un máximo de 90 puntos.
- ❖ Existen 4 áreas que dividen la media cancha.

Los puntos se otorgaran por precisión:

1 punto cuando la pelota pica en el área de servicio.

2 puntos cuando la pelota pica en el área No. 2

3 puntos cuando la pelota pica en el área No. 3

4 puntos cuando la pelota pica en el área No. 4

Los puntos otorgados por potencia:

Un punto de bonificación cuando la pelota pica en cualquier lugar dentro del área de la cancha de individuales y el segundo bote cae entre la línea de fondo y la línea de potencia.

Puntos dobles cuando la pelota pica en cualquier lugar en el área de individuales de la cancha y el segundo bote cae más allá de la línea de potencia.

Los puntos otorgados por consistencia.

Un punto extra por cada golpe que no sea un error y cero punto cuando el primer bote de la pelota cae en cualquier lugar fuera de la zona normal del juego de individuales.

- ❖ La suma de todos los puntos obtenidos nos dará la puntuación total en la evaluación de la sección profundidad de los golpes de fondo.

II. Sección de Precisión de los golpes de fondo.

Se evaluará la táctica de los jugadores.

- ❖ Control, dirección, precisión.
- ❖ Potencia, profundidad y consistencia.

Característica de la Evaluación

- ❖ Se concederá un máximo de 84 puntos.
- ❖ Se jugará 6 pelotas alternas (una derecha, un revés), hay que jugarlas todas paralelas.
- ❖ Se jugarán otras 6 pelotas alternas (una derecha, un revés) hay que jugarlas todas cruzadas.

- ❖ En total se juegan 12 pelotas.
- ❖ Se conceden puntos según donde caigan el primero y segundo bote de las pelotas.
- ❖ El lanzador a de lanzar las pelotas a mitad de camino entre la línea de servicio y la línea de fondo.
- ❖ El jugador puede rechazar 4 pelotas lanzadas que no boten en la zona correcta

Los puntos se otorgaran por precisión:

1 puntos cuando la pelota pica en el área No. 1

2 puntos cuando la pelota pica en el área No. 2

3 puntos cuando la pelota pica en el área No. 3

Los puntos otorgados por potencia:

Un punto de bonificación cuando la pelota pica en cualquier lugar dentro del área de la cancha de individuales y el segundo bote cae entre la línea de fondo y la línea de potencia.

Puntos dobles cuando la pelota pica en cualquier lugar en el área de individuales de la cancha y el segundo bote cae más allá de la línea de potencia..

Los puntos otorgados por consistencia.

Un punto extra por cada golpe que no sea un error y cero punto cuando el primer bote de la pelota cae en cualquier lugar fuera de la zona normal del juego de individuales.

- ❖ La suma de todos los puntos obtenidos nos dará la evaluación de la precisión de los golpes de fondo.

III. Sección de la Profundidad de la volea.

Se evaluará profundidad, control, dirección, precisión, potencia y consistencia

Característica de la Evaluación:

- ❖ El jugador voleará 8 pelotas lanzadas alternas a los lados una derecha, un revés hasta completar las 8 pelotas.
- ❖ Los jugadores pueden volear cruzados o paralelos.
- ❖ Se concederán puntos según donde caiga el primero y segundo bote de la pelota.
- ❖ El lanzador se situará en la T.
- ❖ El jugador se colocará en la T.
- ❖ El lanzador a de lanzar las pelotas entre la cadera y el hombro del jugador.
- ❖ Se pueden rechazar 4 pelotas.
- ❖ El jugador podrá obtener una puntuación máxima de 72 puntos.

Los puntos se otorgan por precisión:

- 1 puntos cuando la pelota pica en el área No. 1
- 2 puntos cuando la pelota pica en el área No. 2
- 3 puntos cuando la pelota pica en el área No. 3
- 4 puntos cuando la pelota pica en el área No. 4

Los puntos otorgados por potencia:

Un punto de bonificación o extra cuando la pelota pica bota dentro del área de individuales (buena) y el segundo bote cae entre la línea de fondo y la línea de potencia.

Puntos dobles cuando la pelota cae dentro del área de individuales (buena) y el segundo bote cae más allá de la línea de potencia.

Los puntos otorgados por consistencia.

Un punto extra por cada golpe que no sea un error y cero punto cuando el primer bote de la pelota cae en cualquier lugar fuera de la zona normal del juego de individuales.

- ❖ La suma de todos los puntos obtenidos nos dará la evaluación de la sección profundidad de la volea.

IV. Sección evaluación de la precisión y potencia del servicio

Se evaluará profundidad, control, dirección, precisión, potencia y consistencia

Característica de la Evaluación:

- ❖ El jugador realiza 12 servicios, 3 servicios a la zona abierta del cuadro de la derecha, 3 servicios a la zona central del mismo cuadro, 3 servicios a la zona central del cuadro de revés y 3 servicios a la zona abierta del mismo cuadro.
- ❖ Se conceden puntos según donde caiga el primer y segundo bote.
- ❖ Si el primer servicio pica en cualquier lugar en el cuadro correcto de servicio no se requiere sacar un segundo servicio.
- ❖ Si el servicio es un Let., se repite.
- ❖ El jugador obtendrá un máximo de 108 puntos.

Los puntos se otorgaran por precisión:

1er. servicio 2 puntos cuando la pelota bote en el cuadro de servicio correcto.

4 puntos cuando la pelota bote en la diana del cuadro de servicio correcto.

2do.servicio: 1 punto cuando la pelota bota en el cuadro de servicio correcto.

2 puntos cuando la pelota bota en la diana del cuadro de servicio correcto.

Los puntos otorgados por potencia:

Área de potencia: Un punto de bonificación cuando la pelota bota en el cuadro de servicio correcto y el segundo bote cae entre la línea de fondo y la línea de potencia..**El área de potencia tendrá una longitud de 2m y 285 mm. por los extremos y por el centro 2m y 435mm.**

Puntos dobles cuando la pelota bota el cuadro de servicio correcto y el segundo bote cae más allá de la línea de potencia.

Cero punto cuando el primer bote de la pelota cae en cualquier lugar fuera del cuadro de servicio correcto.

Los puntos otorgados por consistencia.

Se concede un punto extra por cada servicio que bota en el cuadro de servicio correcto (primero o segundo servicio)

- ❖ La suma de todos los puntos obtenidos nos dará la evaluación de la sección evaluación de la precisión y potencia del servicio.

V. Evaluacion de la profundidad del remate

Se evaluará profundidad, control, dirección, precisión, potencia y consistencia

Característica de la Evaluación:

- ❖ Se realizarán 5 remates con saltos de tijeras y después de la caída dos pasos por inercia hacia delante.
- ❖ Se conceden puntos según donde caiga cada remate en las 2 zonas establecidas.
- ❖ El lanzador ha de lanzar el globo desde la media cancha logrando una correcta altura.
- ❖ Se aplican las mismas medidas que para las otras secciones de volea y profundidad de los golpes de fondo.
- ❖ Los atletas de la **categoría 10 años** que participen podrán realizarlos dejando picar la pelota.

Los puntos se otorgan por precisión:

1 puntos cuando la pelota pica en el área No. 1

2 puntos cuando la pelota pica en el área No. 2

Los puntos otorgados por potencia:

Un punto de bonificación o extra cuando la pelota pica bota dentro del área de individuales (buena) y el segundo bote cae entre la línea de fondo y la línea de potencia.

Puntos dobles cuando la pelota cae dentro del área de individuales (buena) y el segundo bote cae más allá de la línea de potencia.

Los puntos otorgados por consistencia.

Se concede un punto extra por cada remate que no sea fallo.

- ❖ La suma de todos los puntos obtenidos nos dará la evaluación profundidad del remate.

Artículo # 6:

Sistema de Competencia. Categoría pioneril menores 12 años.

1. Se competirá por equipo en ambos sexos jugándose tres sencillos y un doble.
2. Se confeccionarán 2 cuadros de doble eliminación, masculino y femenino de 6 equipos

Sobre la participación:

- Podrán participar los atletas de la categoría menores de 12 años siempre y cuando incluyan un atleta de menores de 10 años dentro del equipo que participe en la competencia

Artículo # 7:

En caso de no presentarse un atleta en cualquier evento por causa no imputable a la organización del Torneo perderá ese partido y el siguiente por ausencia, ya sea eliminatoria o etapa final. Anotándose el resultado final cero, cero.

Artículo # 8

Los partidos se iniciarán a la hora y lugar señalado previamente en el programa y se jugará corrido. Si han transcurrido 15 minutos después de la llamada oficial y no se presenta en el terreno de juego, el contrario se declarará vencedor oficial del partido. En caso de ausentarse ambos, se procederá de igual forma.

Artículo # 9:

Sobre la siembra:

La siembra en los cuadros estará determinada por el resultado del año anterior siempre y cuando uno de sus integrantes repita en la categoría. Se sembrarán los 2 primeros equipos, y los demás serán sorteados.

Artículo # 10:

Bases Especiales

-En la categoría 12 años y menores los equipos estarán integrados por 3 atletas femeninos y 3 masculinos y se jugarán un set y muerte súbita en 6 iguales en todo el evento.

-El orden de los partidos que se establece para los encuentros es el siguiente:

1 vs. 1 - 1 pts.

2 vs. 2 - 1 pts.

3 vs. 3 - 1 pts.

Doble - 2 pts.

El árbitro principal y la Comisión Técnica Nacional están facultados para cambiar el orden de los partidos cuando sea aconsejable en función de la calidad de la competencia como espectáculo.

Antes del 1ro de Abril las provincias invitadas enviarán las inscripciones de los jugadores por orden teniendo en cuenta el nivel de calidad y el ranking provincial de la categoría. Si con fines de obtener un mejor lugar en la competencia se detecta por la Comisión Técnica Nacional una violación en el orden cualitativo en la ubicación de los jugadores de una provincia este equipo podrá ser descalificado.

-Los documentos a presentar son:

Planilla de inscripción colectiva y por eventos (antes del 1ro de Abril).

Tarjeta de menor del atleta.

Aval docente de la escuela.

Datos de control del atleta con foto

Aval médico del atleta.

- 1.- Los atletas participantes deberán tener una correcta vestimenta y una normal apariencia personal
- 2.- Todos los equipos participantes deberán asistir a la ceremonia de premiación y los que se ubiquen entre los tres primeros lugares se presentarán correctamente vestidos con ropa deportiva. En el caso que un atleta no asista sin estar debidamente autorizado perderá el derecho a la medalla y la provincia los puntos por el lugar ocupado en ese evento.
- 3.- Las provincias participarán con un entrenador por categoría y sexo.
- 4.- El entrenador de cada provincia es el encargado de alimentar las pelotas.
- 5.- La Comisión Nacional creará grupos de trabajo para aplicar, controlar y evaluar los objetivos pedagógicos.
- 6.- El test físico se hará el primer día (sesión de la mañana) a continuación por la tarde se hará el test técnico-táctico con grupos de trabajo.
- 7.- Durante el evento no podrá permanecer ningún padre o familiar de carácter permanente en los dormitorios, excepto aquellas personas que sean trabajadores del tenis en la provincia.
- 8.- Los delegados serán los comisionados provinciales o un entrenador de tenis que se designe.
- 9.- La provincia que no traiga los cuadros del evento provincial no podrá participar en la liga zonal.
10. - Todas las provincias deberán presentar en el congresillo técnico los cuadros de la competencia provincial en caso de incumplir con este aspecto la provincia no podrá participar en la Copa pioneril.

Juegos Escolares.

La Federación Cubana de TENIS, resumiendo el sentir y el interés de las Dirección de Alto Rendimiento y Organización Deportiva atendiendo a la Estrategia Nacional del Deporte Cubano, a través del Departamento de Deporte Escolar Nacional:

CONVOCA

A todas las Direcciones Provinciales de Deporte, Instituciones Deportivas, y Docentes, Unidades Militares, Organismos y Organizaciones a participar en los JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES de la República de Cuba, los que se realizarán con un carácter anual en la primera quincena de Julio, en las disciplinas deportivas y categorías que se establecen en las Bases Generales.

Bases Generales.

- ❖ Podrán participar todos los atletas o equipos amparados en la Convocatoria Oficial siempre que cumplan con las edades establecidas entre 14 y menores regidos por el reglamento de la Confederación Centroamericana y del Caribe de Tenis (COTECC).
- ❖ Todos los atletas que asistan a los Juegos Deportivos Escolares Nacionales deberán haber participado en los procesos competitivos de Bases, municipales, provinciales y copa o eventos avalados por la Comisión Nacional de Tenis.
- ❖ Deberán presentar su Carné de Identidad, Tarjeta de Menor o Pasaporte en el caso de los extranjeros, y se considerará la edad que el atleta cumpla durante el año de la competencia.
- ❖ Todos los atletas participantes en los eventos convocados deberán estar representados por su Entrenador.
- ❖ Es requisito indispensable que cada atleta o equipo sea inscrito con el tiempo establecido según modelo de inscripción.
- ❖ Podrán participar con equipos de 6 jugadores, 3 de cada sexo las provincias que queden ubicadas entre las 3 primeras provincias de los juegos escolares del año precedente y las restantes provincias ubicadas después del 3er lugar en adelante podrán participar con equipos de 4 jugadores, 2 de cada sexo
- ❖ Los atletas nacionales que no cumplan los requisitos planteados en las convocatorias de cada deporte, referentes a las edades, no tendrán derecho a participar en el evento, los extranjeros podrán participar pero no tienen derecho a recibir medalla, y su participación será fuera de concurso, participando en la etapa clasificatoria, y otras; pero no en las Etapas que pudieran afectar la ubicación del resto de los equipos.
- ❖ Se impartirán Clínicas Técnicas sobre el Deporte y Arbitraje, como un servicio adicional al evento.
- ❖ El Comité Organizador de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales gestionará la solución de cualquier asunto no previsto en las presentes BASES GENERALES.

Artículo # 1 Sistema Competitivo del Deporte.

Artículo no. 1, Participación:

- 1.1-1. En las edades Escolares s podrán participar todos los atletas del sexo femenino y masculino que estén comprendidos en las edades de 10 años y 14 años
- 1.1-2. Se competirá agrupando los atletas en dos grupos, 13 años y menores, y 14 años por separados.
- 1.1-3. En los 13 años femeninos y masculinos participaran los atletas comprendidos en las edades de 13 años y menores.
- 1.1.3 Y en los 14 años femeninos y masculinos participaran atletas de 14 años y menores

Artículo no. 2, Integración de los Equipos

- 1. Los equipos en las edades Escolares podrán estar integrados hasta por dos atletas femeninos y dos masculino en cada uno de las edades U13 y U 14 años.

Artículo No. 3, Eventos:

- 3- Se competirá en los eventos de Sencillos, Dobles y Mixtos.
- 3.1- Sencillos: Cada provincia podrá estar representada por los dos jugadores.
- 3.2- Dobles: Cada provincia estará representada por una pareja de dobles.
- 3.3- Mixtos: Cada provincia estará representada por una pareja de Mixtos.
- 3.4-En los eventos de dobles y mixtos, en caso de necesidad producto a la cifra de participantes asignadas al Deporte, la Comisión Técnica Nacional podrá autorizar la integración de parejas por atletas de diferentes provincias.

Artículo no. 4, Sistemas de Competencias:

- 4.1 Sencillos: Se jugará una etapa clasificatoria en cada sexo por el sistema de todos contra todos preferiblemente por zonas de entre 3 y 4 jugadores cada una.
- 4.1.1 Clasificarán para la etapa final 2 jugadores por zona para enfrentarse en un draw de eliminación sencilla, discutiéndose todos los lugares del 1ro al 8vo
- 4.1.2 La cantidad de zonas serán definidas por la Comisión Técnica Nacional de acuerdo a la cantidad de atletas inscripto finalmente en cada una de las edades y sexo.
- 4.1.3 De ser necesario para el buen desarrollo de las competencias la Comisión Técnica Nacional podrá combinar los sistemas de todos contra todos y eliminación sencilla en los eventos de sencillos.
- 4.2. Dobles: Se jugarán por el sistema de eliminación sencilla con discusión de todos los lugares.
- 4.3- Mixtos: Se jugarán por el sistema de eliminación sencilla con discusión de todos los lugares.
- 4.4- Las etapas clasificatorias de los eventos de sencillos se jugarán 2 set cortos, 4 iguales muerte súbita y con ventaja. En el caso de que se empate a set iguales, el último set es una muerte súbita a 10 puntos.
- 4.5- La etapa finales de los eventos de sencillos se jugarán al mejor de tres set, con muerte súbitas en todos los set.
- 4.6- Los cuadros de Dobles y Dobles Mixtos, se jugarán 2 set, con muerte súbitas en todos los set, en el caso de que se empate a set iguales, el último set se jugará a una muerte súbita a 10 puntos, aplicándose en los dos primeros set el sistema de punto de decisión donde el receptor elige el lado

EL SISTEMA COMPETITIVO A UTILIZAR PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN A LAS SITUACIONES REALES DE DÍAS-COMPETENCIA Y CANCHAS DISPONIBLES.

Artículo no. 5: Sistema de puntuación de la competencia.

| Femenino | | Masculino | |
|----------|--------|-----------|--------|
| Lugar | Puntos | Lugar | Puntos |
| 1ro. | 21 | 1ro. | 15 |
| 2do. | 17 | 2do. | 11 |
| 3ro. | 13 | 3ro. | 9 |
| 4to. | 9 | 4to. | 7 |
| 5to. | 7 | 5to. | 5 |
| 6to. | 5 | 6to. | 3 |
| 7mo | 3 | 7mo | 2 |
| 8vo | 1 | 8vo | 1 |

- 5.1- La suma del resultado de los eventos dará la ubicación de las provincias en cuanto a resultados deportivos.

Artículo no. 6: EVALUACIÓN INTEGRAL EN LAS EDADES ESCOLARES DEL TENISTA TENIENDO EN CUENTA LOS OBJETIVOS PEDAGÓGICOS DEL PROGRAMA DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA EN EL TENIS

- 6.1. Puntuación que se le aplicará a cada uno de los objetivos pedagógicos.

| | |
|--------------------|----------------|
| Técnico - Táctico. | 8 |
| Físico. | 8 |
| Estatura. | $\frac{4}{20}$ |

- 6.2. TÉCNICO / TÁCTICO Y OBSERVACION VISUAL ESTA ULTIMA SE REALIZARÁ CUANDO EL ATLETA ESTE COMPITIENDO.

Test Técnico y táctico para la categoría U13 y U14 años

Derecha: Cruzada, Paralela e Invertida.

-) Ubicado en el centro de la línea de base se desplazará y golpeará 4 pelotas de cruce y 3 paralelas de forma alterna que deben picar después de la línea de servicio para obtener el máximo de puntuación (1 punto) de lo contrario solo obtendrán la mitad de los puntos (0.50), posteriormente y en ritmo golpeará 3 pelotas de forma invertida buscando abrir ángulo o de paralela en dependencia de la profundidad de la pelota suministrada por el entrenador.
-) Los jugadores obtendrán un punto por cada golpe que realicen y piquen en el área que se señala , la mitad de los puntos en un área que es buena pero no es la señalada en el test y 0 punto si la pelota queda en la red o esta fuera del área de individual

Revés: Cruzado, Paralelo y Slide

-) Ubicado en el centro de la línea de base se desplazará y golpeará 4 pelotas cruzadas y 3 paralelas de forma alterna y el jugador debe realizar los últimos 3 golpes de slice)
-) Las pelotas que se pegan paralelas deben siempre picar de la línea de servicio para atrás para obtener el máximo de puntuación de lo contrario solo se otorgara la mitad de los puntos

Volea:

-) Se realizará 10 voleas, 5 de derecha y 5 de revés alternas que deben picar entre la línea de servicio y la de fondo para obtener el máximo de puntuación
-) El jugador se colocará en una zona señalada. Será obligatorio split, giro de hombro y los pasos de ajustes.

Remates:

-) Los atletas deberán realizar el remate en tijera y sin que la pelota bote. Los remates para obtener el máximo de puntuación deben picar entre la línea de servicio y la de fondo. Siempre y cuando boten en la zona de individuales.
-) Los atletas inicialmente se colocarán en la T y el entrenador suministrará las pelotas desde el fondo y centro de la cancha.

Servicio:

-) En el caso de la categoría U-13 Y U-14 los cuadros se dividirán en dos y los atletas deberán sacar 3 saques para afuera y 2 para el otro lado del cuadro de la derecha, de la misma forma se procederá para el cuadro del revés, es decir 3 para afuera y 2 hacia dentro. Para la categoría U-16 cada uno de los cuadros se dividirán en 3 partes y el atleta sacará 2 hacia fuera, 1 para el centro, 2 hacia la zona pegada a la línea del centro

Tabla a Aplicar para derecha, revés, volea, remate y servicio.

| Pelotas colocadas | Puntos |
|-------------------|--------|
| 44-50 | 8 |
| 39-43 | 7 |
| 34-38 | 6 |
| 29-33 | 5 |
| 25-28 | 4 |
| 21-24 | 3 |
| 17-20 | 2 |
| 13-16 | 1 |
| -12 | 0 |

EN EL PROTOCOLO DE EVALUACION TECNICA QUE ABAJO SE ENCUENTRA SE LE DA UN VALOR DE 3 PUNTOS A CADA UNO DE LOS ASPECTOS QUE SE EVALUAN POR LO QUE CADA ATLETA OBTENDRA UN MAXIMO DE 54 PUNTOS

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN TÉCNICA. ESTRUCTURA DEL MOVIMIENTO.

FECHA:

PROV.:

| Aspectos Técnicos | | CAT ____ AÑOS | | | | | | CAT ____ AÑOS | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|---|------|---|---|---------------|---|---|------|---|---|--|
| | | FEM | | | MASC | | | FEM | | | MASC | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| DERECHA. | 1 | Empuñadura | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Utilización de la posición de la piernas | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | Preparación | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | Punto de impacto | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | Terminación | | | | | | | | | | | | |
| REVES | 1 | Empuñadura | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Utilización de la posición de la piernas | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | Preparación | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | Punto de impacto | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | Terminación | | | | | | | | | | | | |
| VOLEA | 1 | Posición de Espera | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Empuñadura | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | Pto de impacto | | | | | | | | | | | | |
| REMA TE | 1 | Posición de las piernas | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Empuñadura | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | Pto de impacto | | | | | | | | | | | | |
| SERVI CIO | 1 | Empuñadura | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Coordinación de la secuencias del golpe | | | | | | | | | | | | |
| | | TOTAL DE PTOS ALCANZADOS | | | | | | | | | | | | |

| # | Nombre y Apellidos | Cat. | Sexo | Puntos | Eval. |
|---|--------------------|------|------|--------|-------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |

Cada aspecto técnico se evalúa con el máximo de 3 puntos

*

ASPECTOS QUE DEBEN TENER EN CUENTA POR LOS ENTRENADORES PARA REALIZAR LA OBSERVACION VISUAL

| 1.- Derecha | |
|--|---|
| Empuñadura | Este. Semi-oeste. Oeste. |
| Utilización de la Posición de las piernas al golpear | De lado. Semiabierto. Abierto |
| Movimiento hacia atrás de la raqueta, | Bucle de la raqueta. Giro de hombro y caderas |
| Movimiento hacia delante y la terminación | Flexión de la muñeca Punto de impacto. Orientación de la raqueta al terminar el golpe |
| 2.- Revés | |
| Empuñadura. | Este. Semioeste con dos manos Este-Este. Este-Semioeste. Semioeste-Este |
| Utilización de la posición de las piernas al golpear | De lado. Semiabierta. Abierta. |
| Movimiento hacia atrás de la raqueta | Bucle de la raqueta. Giro de hombro y cadera. |
| Movimiento hacia delante y terminación | Punto de impacto. Orientación de la raqueta al terminar |
| 3.-Saque | |
| Empuñadura | Este o Continental |
| Lanzamiento de la pelota | - |
| Punto de impacto | - |
| Movimiento de la Pierna | - |
| 4.- Volea (derecha y Revés) | |
| Empuñadura | - |
| Split – Step | - |
| Punto Impacto | - |
| 5.- Remate | |
| Preparación de los pies y raqueta | - |
| Empuñadura | - |
| Punto de impacto | - |

TABLA DE PUNTUACION PARA LA OBSERVACION VISUAL

| Puntos obtenidos por aspectos técnicos evaluados | En base a la escala de 8 puntos |
|--|---------------------------------|
| 51-54 | 8 |
| 45-50 | 7 |
| 39-44 | 6 |
| 33-38 | 5 |
| 27-32 | 4 |
| 21-26 | 3 |
| 17-20 | 2 |
| 13-16 | 1 |
| -12 | 0 |

La suma de de lo obtenido en el test técnico –tac de terreno mas la observación visual se dividen entre 2 y nos dará la puntuación en base a 8 puntos.

6.3 FÍSICO

6.3.1- Flexibilidad Del Tronco.

-) Un evaluador con una regla.
-) Un amigo que colabore con el atleta

Procedimientos:

- 4 El atleta se sienta en el piso con las pierna extendidas un amigo tiene que sujetar las rodillas para impedir que se levanten del suelo.
- 5 El atleta se inclina y se estira hacia delante con los brazos extendidos y unidos y el evaluador mide la distancia que sobrepasan los dedos de la mano sobre los dedos de los pies se anotara los cm. Tomado.
- 6 Si el atleta no llega a tocar los dedos de los pies la distancia (Medida en cm.) se registra como valor negativo.

Tabla de evaluación para la flexibilidad de tronco

| Femenino (cm.) | Puntos | Masculino (cm.) |
|----------------|--------|-----------------|
| 24 o más | 8 | 15 o más |
| 23.09 a 20.09 | 7 | 14.09 a 12.08 |
| 20.08 a 19.05 | 6 | 12.07 a 10.07 |
| 19.04 a 15.09 | 5 | 10.06 a 7.06 |
| 15.08 a 12.09 | 4 | 7.05 a 6.10 |
| 12.08 a 9.09 | 3 | 6.09 a 5.03 |
| 9.08 a 8.02 | 2 | 5.02 a 4.06 |
| 8.01 a 5.00 | 1 | 4.05 a 2.09 |

6.3.2- Split Lateral y de frente

Una vez que el niño sea capaz de buscar la máxima amplitud alcanzada, se mide en centímetros la distancia entre el piso y la ingle.

Evaluación: Para su evaluación (Split de frente y split lateral) se tendrá en cuenta la tabla de puntuación que a continuación mostramos.

| Femenino y Masculino | Puntos |
|----------------------|--------|
| 0 | 8 |
| 1 a 2.99 | 7 |
| 3a 5.99 | 6 |
| 6 a 10.99 | 5 |
| 11 a 16.99 | 4 |
| 17 a 24.99 | 3 |
| 25 a 29.99 | 2 |
| 30 a 35 | 1 |

6.3.3- Araña:

Evaluación de la Movilidad: (Araña).

-) Esta evaluación mide el tiempo que tarde un jugador en recoger 5 pelotas de Tenis y devolver cada una de ella a una zona determinada.
-) La puntuación se toma en segundos.
-) Los puntos se conceden según el tiempo que se tardan en completar la tarea.
-) Cuanto más rápido acaba el jugador más puntos se conceden

Procedimiento

-) Colocar una raqueta de tenis con su cabeza justo tras la marca central en el centro de la línea de fondo. El mango de la raqueta apunta hacia la valla del fondo de la cancha tal y como se observa en el dibujo.
-) Colocar 5 pelotas en la cancha como se observa en el dibujo.
-) Empezando en el centro de la línea de fondo cada pelota tiene que recoger y colocarse en la cuerda de la raqueta, hay que recoger una pelota cada vez en sentido contrario a las agujas del reloj.
-) El tiempo se tomará utilizando un cronometro.
-) Cuando la última pelota se coloca en la cuerda de la raqueta se para el tiempo.
-) Los puntos se conceden de la siguiente forma.

La orden para la arrancada será:

- © Preparado.
- © Listos.
- © Fuera.

Tabla de evaluación para la movilidad de U-13

| Femenino | Puntos | Masculino |
|---------------|--------|---------------|
| 17.70 o menos | 8 | 17-10 O MENOS |
| 17.71-18.10 | 7 | 17.11-17.49 |
| 18.11-18.50 | 6 | 17.50- 17.88 |
| 18.51-18.90 | 5 | 17.89 - 18.27 |
| 18.91-19.29 | 4 | 18.28 - 18.66 |
| 19.30-19.69 | 3 | 18.67 - 19.05 |
| 19.70-20.09 | 2 | 19.06 – 19.44 |
| 20.10-20.49 | 1 | 19.45-19.83 |
| 20.50 o más | 0 | 19.84 o más |

Tabla de evaluación de la movilidad para atletas de U-14

| Femenino | Puntos | Masculino |
|---------------|--------|---------------|
| 16.00 o menos | 8 | 15.50 o menos |
| 16.01-16.39 | 7 | 15.51-15.89 |
| 16.40-16.78 | 6 | 15.90-16.28 |
| 16.79-17.17 | 5 | 16.29-16.67 |
| 17.18-17.56 | 4 | 16.68-17.06 |
| 17.57-17.95 | 3 | 17.07-17.45 |
| 17.96-18.34 | 2 | 17.46-17.84 |
| 18.35-18.73 | 1 | 17.85-18.23 |
| 18.74 o más | 0 | 18.24 o más |

Para obtener la puntuación del jugador en la parte física se suman los puntos obtenidos en cada una de las pruebas (4) y se dividen entre el número de prueba.

6.4- EVALUACIÓN CORPORAL (ESTATURA)

Se evaluará la estatura acorde con la Tabla de medida por edad de crecimiento, evaluándose a partir de la siguiente Tabla:

2. Evaluación corporal (Talla).

| EDAD Y SEXO | EVALUACIÓN | EDAD YSEXO |
|------------------|------------|-------------------|
| 10 años Femenino | Puntos | 10 años Masculino |
| 148,3 ó más | 4 | 146,4 ó más |
| 144,1 a 148,2 | 3 | 142,5 a 146,3 |
| 139,8 a 144 | 2 | 138,5 a 142,4 |
| 135 a 139,7 | 1 | 134 a 138,4 |

| EDAD Y SEXO | EVALUACIÓN | EDAD YSEXO |
|------------------|------------|-------------------|
| 11 años Femenino | Puntos | 11 años Masculino |
| 155,2 ó más | 4 | 151,5 ó más |
| 150,6 a 155,1 | 3 | 147,3 a 151,4 |
| 146 a 150,5 | 2 | 143,2 a 147,2 |
| 140,8 a 145,9 | 1 | 138,5 a 143,1 |

| EDAD Y SEXO | EVALUACIÓN | EDAD Y SEXO |
|------------------|------------|-------------------|
| 12 años Femenino | Puntos | 12 años Masculino |
| 161,6 ó más | 4 | 157,8 ó más |
| 156,8 a 161,5 | 3 | 153,4 a 157,7 |
| 151,9 a 156,7 | 2 | 148,8 a 153,3 |
| 146,5 a 151,8 | 1 | 143,8 a 148,7 |

| EDAD Y SEXO | EVALUACIÓN | EDAD Y SEXO |
|------------------|------------|-------------------|
| 13 años Femenino | Puntos | 13 años Masculino |
| 164,7 ó más | 4 | 166,8 ó más |
| 160,4 a 164,6 | 3 | 166,4 a 166,7 |
| 155,9 a 160,3 | 2 | 156 a 166,3 |
| 151 a 155,8 | 1 | 150 a 155,9 |

| EDAD Y SEXO | EVALUACIÓN | EDAD Y SEXO |
|------------------|------------|-------------------|
| 14 años Femenino | Puntos | 14 años Masculino |
| 166,1 ó más | 4 | 173 ó más |
| 162,3 a 166 | 3 | 167,6 a 172,9 |
| 158,4 a 162,2 | 2 | 162,1 a 167,5 |
| 154,1 a 158,3 | 1 | 156 a 162 |

6.5- Tabla de puntuación final. Para cada jugador en base a 20 puntos que agrupa la suma de puntos obtenidos en la parte técnico-táctica, físico y estatura.

| Nombre y apellidos | Puntos obtenidos en la evaluación tec-tac | Puntos obtenidos en la parte física | Puntos obtenidos en la evaluación corporal | total | Evaluación final |
|--------------------|---|-------------------------------------|--|-------|------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Nota: Recordar que para hallar los puntos obtenidos en la evaluación técnica – táctica se suman los puntos de la observación visual más la de la prueba de terreno y se dividen entre 2. Los puntos de la parte física se suman los de cada una de las pruebas realizada y se dividen entre 4.

6.6- Tabla de deporte escolar para la evaluación de cada uno de los atletas

| Evaluación cuantitativa | Evaluaron cualitativa |
|-------------------------|-----------------------|
| 20 | B |
| 19 | B |
| 18 | B |
| 17 | B |
| 16 | R |
| 15 | R 95 |

| | |
|----|---|
| 14 | R |
| 13 | R |
| 12 | M |
| 11 | M |
| 10 | M |
| 9 | M |
| 8 | M |
| 7 | M |
| 6 | M |
| 5 | M |
| 4 | M |
| 3 | M |
| 2 | M |
| 1 | M |
| | |

Bases Especiales de la competencia:

1. El sistema de competencias podrá ser modificado para lograr que los atletas jueguen una mayor cantidad de partidos, por ajustes en la cifras de participantes, días de competencia o inclemencia del tiempo
2. Sistema de desempate: Si dos o más jugadores, parejas o equipos terminaran con la misma cantidad de partidos o encuentros ganados y perdidos se procederá a determinar los lugares teniendo en cuenta.

2.1) Resultado entre ellos.

2.2) Aplicando el sistema de porcentaje de todos los encuentros, partidos, set, juegos y puntos ganado en la zona

$$P = \frac{PG - PP}{PJ}$$

2.3) De producirse empates entre dos o más provincias en la puntuación final se definirá de acuerdo al orden siguiente:

- i) Mayor cantidad de títulos.
- ii) Mayor cantidad de subtítulos.
- iii) Mayor cantidad de medallas de bronce.

3. En caso de no presentarse un atleta en cualquier evento o partido por causa no imputable a la organización del Torneo perderá ese partido por ausencia y en el caso de los eventos de sencillos, ya sea eliminatoria o etapa final. Anotándose el resultado final cero, cero.

4. Los partidos se iniciarán a la hora y lugar señalado previamente en el programa y se jugará corrido. Si han transcurrido 15 minutos después de la llamada oficial de un atleta y no se presenta en el terreno de juego, el contrario se declarará vencedor oficial del partido. En caso de ausentarse ambos, se procederá de igual forma. El partido se anotará de acuerdo al acápite no.4 de este artículo.
5. Sobre las siembras:
 - 6.1) Las siembras en la etapa clasificatoria harán teniendo en cuenta los resultados obtenidos en los eventos convocados y los registros de la Comisión Nacional, los ranking Nacionales e Internacional.
 - 6.1.1) Eventos reconocidos por la Comisión Técnica Nacional
 - Torneo Internacional “Copa Horizonte de la Amistad”
 - Competencias de Invitación de la Federación Cubana de Tenis.
 - Resultados de los Juegos Escolares Nacionales del año anterior
 - Resultado de la Olimpiada Nacional Juvenil del año anterior
 - Cualquier otro evento que se convoque de los previstos en la estrategia del cuatrienio y que a criterio de la C T N reúna los requisitos adecuados.
 - 6.2) Las siembras en la etapa final de individual será respetando el ranking inicial si coincide con el resultado de la etapa clasificatoria, de ahí en adelante por los resultados en de lo contrario el mejor jugador de la zona toma la posición de la la siembra según corresponda.
 - 6.3) En los eventos de dobles y dobles mixtos la siembra se hará:
 - i) Por la suma de los puntos de cada jugador en su ranking individual.
 6. El árbitro principal y la CTN están facultado para cambiar el orden de los partidos cuando sea aconsejable en función de la calidad de la competencia como espectáculo.
 7. Entre los partidos de sencillos y el de dobles habrá un descanso de 30 minutos, salvo que el árbitro principal decida lo contrario.
 8. Los documentos a presentar son:
 - 8.1) Planilla de inscripción colectiva y eventos,
 - 8.2) Tarjeta de Menor
 - 8.3) Aval de la Escuela
 - 8.4) Planillas de control del atleta con foto (nuevo ingreso al sistema competitivo).
 - 8.5) Aval medico de los atletas
 9. Los atletas participantes deberán tener una correcta vestimenta y una buena apariencia personal dentro y fuera de la cancha de acuerdo a los reglamentos de nuestras Escuelas deportivas, la Comisión Nacional de Tenis y los reglamentos Junior de la ITF.
 10. Los atletas que se ubiquen entre los tres primeros lugares en cualquiera de los eventos deberán asistir a la ceremonia de premiación adecuadamente vestido con ropa deportiva. En el caso que un atleta no asista sin estar debidamente autorizado perderá el derecho a la medalla y la provincia a los puntos por el lugar ocupado.
 11. Cuando una provincia, equipo o atleta se inscribe y comienza a participar en la competencia y se retira sin haber concluido el programa y sin estar debidamente autorizado por la CTN o

el supervisor de esta, automáticamente perderá el derecho a los puntos y las medallas por el lugar alcanzado.

12. A los dobles mixtos se le aplicará la puntuación que rige el femenino.
13. Durante el evento no podrá permanecer ningún padre o familiar de carácter permanente en los dormitorios, excepto aquellas personas que sean trabajadores del Tenis en la provincia
14. La CTN creará grupos de trabajo para aplicar, controlar y evaluar los objetivos pedagógicos.
15. El supervisor de la CTN y el árbitro principal deben llegar a la provincia sede no menos de 24 horas antes de la hora de la reunión técnica.
16. Este documento podrá ser enriquecido después de realizadas las visitas a las diferentes provincias del país donde se practique el deporte del Tenis

Juegos Juveniles Nacionales

La Federación Cubana de Tenis convoca a todos los atletas juveniles del país a participar en las competencias Municipales, Provinciales y Nacionales bajo la siguiente base que estarán vigente para las competencias del curso 2017-2020

Artículo no. 1, Participación:

2. En estas competencias podrán participar todos los atletas del sexo femenino y masculino que estén comprendidos en las edades de 13 y 18 años, y menores autorizados por la Comisión Nacional de Tenis teniendo en cuenta el nivel de calidad de los mismos.

1.1-4. Se competirá agrupando los atletas en la categoría U 18

Artículo no. 2, Integración de los Equipos

3. Podrán participar con cifra máxima de 4 jugadores(as) las provincias ubicadas del 1 al 3 lugar del año precedente y las restantes del 4to al 16to participaran con 2 jugadores(as). Para participar un atleta con edad inferior debe ser previa coordinación y aprobación del Comité Técnico de la Federación Cubana de Tenis, la cual tendrá en cuenta el nivel de calidad de los atletas.

2.1- Todos los años en el mes de marzo las provincias estarán en la obligación de confirmar la relación nominal de participantes.

Artículo No. 3, Eventos:

3- Se competirá en los eventos de Sencillos, Dobles y Mixtos.

3.1- Dobles: Las provincias podrán hacer parejas con jugadores(as) de otras provincias excepto que exista la posibilidad de conformar la pareja con los atletas de la misma provincia o exista interés de la Comisión Nacional.

3.3- Mixtos: Cada provincia estará representada por una pareja y se podrán formar parejas de diferentes provincias.

Artículo no. 4, Sistemas de Competencias:

4.1- Sencillos: Se jugará una etapa clasificatoria en cada sexo por el sistema de todos contra todos compuestos preferiblemente por zonas de 4 jugadores cada una.

4.1.1- Clasificarán para la semifinal los 2 primeros de cada zona para formar un cuadro de eliminación sencilla donde se discuten todos los lugares del 1º al 8º.

4.2- Dobles: Se jugarán por el sistema de eliminación sencilla

4.3-Mixtos: Se jugarán por el sistema de eliminación sencilla con discusión de todos los lugares.

4.4- Las etapas clasificatorias de los eventos de sencillos se jugarán al mejor de 2 set cortos, 4 iguales muerte súbita y se jugará con ventaja en el caso de que se empate a set iguales.

4.5- La discusión del 1º al 8º de los eventos de sencillos se jugarán al mejor de tres set, con muerte súbitas en todos los set

4.6- Los cuadros de Dobles y Dobles Mixtos, se jugarán 2 set, con muerte súbita, en el caso de que se empate a set iguales, se jugará a una muerte súbita a 10 puntos (sin ventaja).

Artículo no. 5: Sistema de puntuación de la competencia.

| Femenino | | Masculino | |
|----------|--------|-----------|--------|
| Lugar | Puntos | Lugar | Puntos |
| 1º | 15 | 1º | 10 |
| 2º | 13 | 2º | 9 |
| 3º | 11 | 3º | 8 |
| 4º | 9 | 4º | 7 |
| 5º | 7 | 5º | 5 |
| 6º | 5 | 6º | 4 |
| 7º | 4 | 7º | 3 |
| 8º | 3 | 8º | 2 |

5.1- La suma del resultado de los eventos en cada una de las categorías dará la ubicación de las provincias en cuanto a resultados deportivos.

Bases Especiales de la competencia:

1. El sistema de competencias podrá ser modificado para lograr que los atletas jueguen una mayor cantidad de partidos, por ajustes en la cifras de participantes, días de competencia o inclemencia del tiempo

2. Sistema de desempate: Si dos o más jugadores, parejas o equipos terminaran con la misma cantidad de partidos o encuentros ganados y perdidos se procederá a determinar los lugares teniendo en cuenta.

2.1) Resultado entre ellos.

2.2) Aplicando el sistema de porcentaje de todos los encuentros, partidos, set, juegos y

puntos ganado en la zona

$$P = \frac{PG - PP}{PJ}$$

2.3 De producirse empates entre dos o más provincias en la puntuación final se definirá de acuerdo al orden siguiente:

- i) Mayor cantidad de títulos.
- ii) Mayor cantidad de subtítulos.
- iii) Mayor cantidad de medallas de bronce.

17. En caso de no presentarse un atleta en cualquier evento o partido por causa no imputable a la organización del Torneo perderá el partido, si es eliminatoria en el round robin el resultado se registrará cero, cero.

18. Los partidos se iniciarán a la hora y lugar señalado previamente en el programa y se jugará corrido. Si han transcurrido 15 minutos después de la llamada oficial de un atleta y no se presenta en el terreno de juego, el contrario se declarará vencedor oficial del partido. En caso de ausentarse ambos, se procederá de igual forma. El partido se anotará de acuerdo al acápite no.3 de este artículo.

19. Sobre las siembras:

6.1) Las siembras en la etapa clasificatoria harán teniendo en cuenta el Ranking Internacional (ITF, ATP/WTA), los resultados obtenidos en los eventos convocados y reconocidos CTN y los registros de la Comisión Nacional (Ranking Nacional).

6.1.1) Eventos reconocidos por la Comisión Técnica Nacional

Rankin Junior I.T.F.

- Torneo Internacional "Copa Horizonte de la Amistad"
- Competencias de Invitación de la Federación Cubana de Tenis.
- Resultados de los Juegos Escolares Nacionales del año anterior
- Resultado de la Olimpiada Nacional Juvenil del año anterior
- Torneo por invitación Copa "José Martí" L. Habana
- " " " " "Géminis Bravo" Holguín
- " " " " "Cubanacan V. Clara

- Cualquier otro evento que se convoque de los previstos en la estrategia del cuatrienio y que a criterio de la C T N reúna los requisitos adecuados.

6.2) Las siembras en la 2da etapa de individual será respetando el ranking inicial en caso de mantenerse igual, de lo contrario el jugador no sembrado que cuando termine el grupo quede mejor ubicado que el sembrado ocupara su lugar.

6.3) En los eventos de dobles y dobles mixtos la siembra se hará:

6.3.1) Por la suma de los puntos de cada jugador en su ranking individual.

7. El árbitro principal y la CTN están facultado para cambiar el orden de los partidos cuando sea aconsejable en función de la calidad de la competencia como espectáculo.

8. Entre los partidos de sencillos y el de dobles habrá un descanso de 30 minutos, salvo que el árbitro principal decida lo contrario.

9. Los documentos a presentar son:
 1. Planilla de inscripción colectiva y eventos.
 2. Aval Medico de los Atletas
 3. Estado Académico de cada participante
 4. Planillas de control del atleta con foto (si es nuevo ingreso en el sistema competitivo)
 5. Carnet de identidad o tarjeta del menor.
10. Los atletas participantes deberán tener una correcta vestimenta y una buena apariencia personal de acuerdo a los reglamentos de nuestras escuelas deportivas.
11. Los atletas que se ubiquen entre los tres primeros lugares en cualquiera de los eventos deberán asistir a la ceremonia de premiación adecuadamente vestido con ropa deportiva. En el caso que un atleta no asista sin estar debidamente autorizado perderá el derecho a la medalla y la provincia a los puntos por el lugar ocupado.
12. Cuando una provincia, equipo o atleta se inscribe y comienza a participar en la competencia y se retira sin haber concluido el programa y sin estar debidamente autorizado por la CTN o el supervisor de esta, automáticamente perderá el derecho a los puntos y las medallas por el lugar alcanzado.
13. A los dobles mixtos se le aplicará la puntuación que rige el femenino.
14. Durante el evento no podrá permanecer ningún padre o familiar de carácter permanente en los dormitorios, excepto aquellas personas que sean trabajadores del Tenis en la provincia
15. La CTN creará grupos de trabajo para aplicar, controlar y realizar la valoración técnica.
16. Este documento podrá ser enriquecido después de realizadas las visitas a las diferentes provincias del país donde se practique el deporte del tenis.

Sistemade Selección

a) Normas de ingreso y continuidad para los diferentes niveles, categorías y edades

-) Factor Personalidad- valores
-) Factores constitucionales

-)Factores condicionales
-)Factores técnicos coordinativos
-)Resultados competitivos

Factor Personalidad- valores

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| 1. Motivación | 60puntos. |
| 2. Movilización (Activación). | 40puntos. |
| 3. Concentración de la Atención. | 35puntos. |
| 4. Orientación. | 35puntos. |
| 5. Inteligencia- Pensamiento. | 30puntos. |

Total: 200puntos.

- Además se proponen tener en cuenta:

-)Las características del entorno familiar.
-)Las habilidades de comunicación.
-)La Integración al grupo.

Esta evaluación está diseñada para realizarla en poco tiempo, debe ser realizada por:

-)Un Psicólogo deportivo.
-)Un técnico auxiliar en psicología deportiva.
-)Un entrenador que haya sido adiestrado.

Mediante Entrevistas individual o grupal (en forma escrita) en dependencia de la cantidad de niños a evaluar y del tiempo que se disponga es importante recoger la siguiente información:

Nombre y dos Apellidos _____

Alias_ Edad_ Fecha Nacimiento _____

Grado_ Tiempo en el Tenis _____

Entrenador Provincia_ Raza _____

Área Familiar:

1. Número de personas y parentescos de las personas que viven con el niño.
2. Padres unidos o separados. Encaso de estar separados, ¿qué tiempo hace. Centro de trabajo, labor que realiza y salario de la madre y del padre.

En caso necesario los mismos datos del esposo de la madre y de la esposa del padre.

3. Hermanos, sexo y edad de cada uno.
4. Nivel económico familiar: Alto -Medio- Bajo.
5. Apoyo e influencia familiar al deporte.

Área Escolar:

1. Como evalúa el jugador su rendimiento docente: MB -B-R- M ¿Por qué?.
2. Encuales asignaturas presentas dificultades:
3. Qué piensa estudiar cuando sea grande:

Área Social:

1. Qué te gusta hacer en tu tiempo libre:
2. Quiénes son tus mejores amigos(as):

Área Deportiva:

1. ¿Cómo te iniciaste en el Tenis? ¿Dónde?
2. Dinos 3 razones de por qué opara qué prácticas el Tenis y otro deporte.
3. Cuáles son tus principales deseos, objetivos o aspiraciones referidos al deporte.
Comienza por los más importantes para ti.
4. Resultados logrados en competencias, lugar, categoría, año.
5. Queremos conocer tu opinión sobre el nivel que consideras has alcanzado en diferentes aspectos mediante una escala del 1=poco nivel- hasta el 5=mucho nivel.

Cualidades Físicas para el Tenis: .

Técnica de Juegos (golpes). .

Táctica y estrategia de juego: .

Cualidades Psicológicas. .

Al finalizar la entrevista el técnico podrá hacer una valoración de cada niño (en una escala del 1 al 5) en:

Las Habilidades de comunicación: . La adecuación del

entorno Familiar. _.

Las preguntas del Área Deportiva; 1, 2 y 3 las utilizamos para evaluar la Motivación:

1. Clasificación de Motivos:

Directos: Ejemplos: Sentir gusto, placer, alegría, satisfacción, bienestar por la práctica del deporte. Participar en competencias; ganar, tener resultados, mejorar, superarse, ser captado para el CEAR, llegar al Equipo Nacional, representar a la Provincia o al País en competencias, tener capacidad para el deporte, emitir juicios valorativos favorables al deporte, etc. 10

Para Evaluar Movilización (activación).

I.-Mediante una escala del 1 al 5 el técnico debe evaluar a cada jugador:

1. El jugador acepta los señalamientos y las críticas cuando se equivoca. _.
 2. El jugador mantiene la postura cuando es perjudicado por sus árbitros. .
 3. El jugador se mantiene motivado, lucha, juega bien, después de un error, una oportunidad perdida, un regaño. .
 4. El jugador no usa palabras obscenas, ni tira raqueta, ni pelotas. _.
 5. El jugador no se reprocha, ni se dice cosas negativas, ni se maltrata. _.
- Máximo de puntos posible: 25 puntos.

II.-El técnico evaluador determinará que actitud del niño predomina en la cancha durante las pruebas que se le realizan: (señala con una X).

1. Deja de luchar, no se esfuerza, ninguna energía _ (no obtiene puntos).
2. Se pone bravo, se enoja, lucha, pero con energía negativa (5 puntos).
3. Se ahoga, pues aun que lucha, se esfuerza, tiene energía positiva pero no sabe cómo ganar el punto o cumplir satisfactoriamente la tarea. _ (10 puntos).
4. Cada prueba o tarea, constituye un reto, un desafío que intenta a toda costa superar. _ (15 puntos).

Evaluación Integrada de la Movilización:

| | |
|-------------------------|------------|
| 25 puntos de la escala. | I. |
| 15 puntos de la Escala. | II. |
| Total. | 40 puntos. |

Para Evaluar Concentración.

I.-Se propone el Test de Atención: Tabla numérica de GRIDD

Consigna: "Delante de ti hay una tabla con números del 1 al 38, que están desordenados y con diferentes tamaños

Debes nombrar y señalar cada uno donde está consecutivamente (en orden) hasta donde puedas llegar.

Señala la tabla y se voltea mientras nos cercioramos que entendió la tarea que debe realizar.

Se toma el tiempo con un cronometro y se marca el número que ha encontrado:

a los 30 seg.

a los 60 seg.

a los 90 seg.

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|----|---|----|----|----|----|
| 7 | | 14 | | 24 | | 32 | 9 | 2 | 19 | 28 | 12 |
| | | 3 | | | | | | 22 | | | |
| 11 | 36 | 27 | | 38 | 5 | 17 | | 34 | 26 | 30 | |
| 1 | | 21 | | 35 | | 10 | | 37 | | 15 | |
| 29 | | | | | | | | 20 | | | |
| 16 | 23 | 33 | 25 | 13 | | 31 | | 4 | | 6 | |
| 8 | | | | | | | | | | 18 | |

Clave decalificación

| Para el sexo masculino | | | | | | |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------|
| 30 segundos | Diagnóstico | 60 segundos | Diagnóstico | 90 segundos | Diagnóstico | Puntaje |
| +17 | Excelente | +28 | Excelente | 33-38 | MB | 15 |
| 14-16 | MB | 24-27 | MB | 26-32 | B | 10 |
| 11-13 | B | 18-23 | B | 21-25 | R | 5 |
| 8-10 | R | 14-17 | R | -20 | M | 5 |
| - 7 | M | -13 | M | | | |
| | | | | | | |
| Para el sexo femenino | | | | | | |

| 30segundos | Diagnóstico | 60segundos | Diagnóstico | 90segundos | Diagnóstico | Puntaje |
|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|---------|
| +19 | Excelente | +29 | Excelente | 35-38 | Excelente | 15 |
| 15-18 | MB | 24-28 | MB | 31-34 | MB | 10 |
| 10-14 | B | 17-23 | B | 26-30 | B | 5 |
| 6-9 | R | 11-16 | R | 17-25 | R | 5 |
| -5 | M | -10 | M | -16 | M | |

Total 35 puntos

- Para evaluar orientación:

Con Ojos cerrados (Sin control visual) el niño debe identificar:

1. Su raqueta de entre otras: A través del tacto debe reconocer su raqueta
10 puntos

2. Realizar el servicio, debe hacer contacto la raqueta con la pelota lanzada (en 3 intentos). 10 puntos.

3. Identificar zonas de la cancha: desde la línea base debe tenerse en:

- La línea de servicio: (Correcto 1 metro +-) 3 puntos.
- La línea del pasillo a la derecha: (Correcto 1 metro-) 3 puntos.
- La línea del pasillo a la izquierda (Correcto 1 metro) 3 puntos.

4. Identificar en un cronómetro (sin control visual).

- 20 segundos entre puntos: (correcto=5seg) 6 puntos.

Evaluación Integrada de la Orientación: 35 puntos.

Nota: Los puntos se otorgan sólo si la respuesta es correcta sino es 0

- Test para evaluar Operaciones del Pensamiento:

Adaptación del deporte del Test del "Cuarto Excluido"

La prueba consiste en 8 tarjetas, cada una de las cuales tiene representados 4 elementos; 3 pertenecientes a una misma categoría y una que no pertenece a ella. Encada tarjeta a el

jugador debe identificar "Quesobrá" (excluir) debiendo además designar la categoría a la cual pertenecen los 3 elementos restantes.

- A) Se le da un punto por la elección correcta
- B) Se le da un punto por el criterio de integración

El orden de presentaciones es el siguiente:

1. Raquetay prendas de vestir del tenista.

| | |
|---------|----------|
| Raqueta | medias |
| short | pullover |

2. Jugador y implementos deportivos.

| | |
|---------|---------|
| Raqueta | jugador |
| pelota | conos |

3. Concentración y habilidades físicas.

| | |
|--------------|---------------|
| Flexibilidad | Concentración |
| coordinación | Resistencia |

4. Passing Shot y elementos de juego de ataque.

| | |
|---------|--------------|
| Voleas | Passing shot |
| remates | aproximación |

5. Anticiparte al tiro del contrario y rituales del jugador.

| | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| Arreglar la cuerda | Picar la pelota antes de sacar |
| Anticiparse al tiro del contrario | Balancearse antes de devolver |

6. Tomar decisiones tácticas y aspectos fisiológicos muy importantes.

| | |
|-------------|---------------------------|
| Calentar | Tomar decisiones tácticas |
| Recuperarse | Hidratarse |

7. Mejorar el % de los 1ros saques y metas vinculadas a los resultados.

| | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| Ganar todos los partidos en 2 sets | Ganar el Torneo |
| Ser el jugador No 1 | Mejorar el % de 1ros saques |

8. Jugador y equipo multidisciplinario de trabajo para su preparación.

| | |
|------------------|---------------------|
| Médico deportivo | Psicólogo deportivo |
| Jugador | Entrenador |

- La consigna es la siguiente:

En cada tarjeta que te voy a enseñar, hay 4 elementos o cosas. Hay 3 que podemos incluir en un mismo grupo y uno que no pertenece a ese grupo. Debes decirme cuál hay que sacar y que grupo pertenecen los otros tres.

Registro de respuesta de la metódica.

Datos Generales:

Nombres y dos Apellidos . Hora de Comienzo_ Hora de Terminación.

Fecha de Nacimiento_ Grado que cursa_.

Tiempo en el Tenis_.

| No de la Tarjeta | Objeto que excluye | Fundamentación de la respuesta de exclusión | Evaluación | | Observaciones |
|------------------|--------------------|---|------------|---|---------------|
| | | | A | B | |
| Ej 1 | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Factores constitucionales. Pruebas Médicas.

Indicadores: Constitucionales: 200 puntos.

a). Antropométricos. 60 puntos.

b). Somatotípicos. 60 puntos.

c). Médico Biológicos. 80 puntos.

a).
Antropométricos:

1. Comparar peso y talla con los valores de las tablas de crecimiento y desarrollo que continúen exponen.

| Edad | Sexo | Clase A | | Clase B | | Clase C | |
|---------|------|---------|------------|---------|------------|---------|------------|
| | | Peso | Talla (cm) | Peso | Talla (cm) | Peso | Talla (cm) |
| 10 años | M | 41kg | 146cm | 34kg | 142cm | 30kg | 138 |
| 10 años | F | 45kg | 148cm | 37kg | 143cm | 31.7kg | 139 |
| 12 años | M | 51kg | 157cm | 43.9kg | 153cm | 37kg | 148 |
| 12 años | F | 57kg | 161cm | 48kg | 158cm | 40kg | 151 |
| 14 años | M | 63kg | 173cm | 54kg | 167cm | 47kg | 162 |
| 14 años | F | 65kg | 166cm | 56.8kg | 162cm | 49.6kg | 158 |
| 16 años | M | 70kg | 180cm | 63kg | 176cm | 58kg | 171 |
| 16 años | F | 67kg | 168cm | 60kg | 164cm | 54kg | 160 |

2. Medición del alcance con los brazos abiertos y estirados y compararlo entre los atletas seleccionados.

b). Somatotípicos: El Somatotipo del individuo a seleccionar como talento en el Tenis debe aproximarse al siguiente 2.0-4.0-3.0. Debe ser Individual Ectomesomorfo.

c). Indicaciones Médico-Biológicas.

1.- No presentar Patología limitante o invalidante según establece el listado del Instituto de Medicina del Deporte.

2.- Determinar edad biológica y corroborar con la edad cronológica.

Factores condicionales

Seleccionamos las pruebas de Flexibilidad y Araña para los de 10 años.

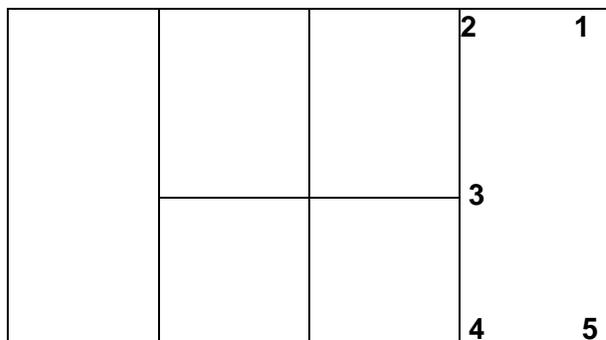
Para los jugadores de las categorías 11-12 y 13-14, se aplicarán además de las dos anteriores una prueba de fuerza (salto de longitud sin carrera de impulso).

Se muestra una tabla de valoración para cada una de las pruebas, por categoría y sexo, lo que permitirá dar una valoración de los posibles talentos.

Descripción de las pruebas

Flexibilidad de tronco: Esta prueba se realiza desde la posición de sentado, colocándose una regla en centímetros, coincidiendo el cero en el borde donde irán apoyados los pies, debiendo ser descalzo, marcándose positivo (+) por delante del apoyo (por debajo de los pies) y negativo por encima del apoyo (es decir, de los pies hacia las rodillas). Se debe exigir por la no flexión por la articulación de la rodilla, no debiendo apoyar las manos en los pies para empujarse hacia adelante. El atleta deberá mantener la posición hasta que el profesor logre realizar la medición.

Araña: _____ Se colocan 5 pelotas en los extremos de la cancha y partiendo de 0 como muestra el diagrama, recogerá la pelota ubicada en el punto 1, llevándola al punto de partida 0, seguidamente pasará al punto 2, recogiendo la pelota y llevándola al punto 0, y así sucesivamente hasta que entregue la última pelota, la del punto 5, en el 0. El tiempo se comenzará a tomar cuando salga de 0 hacia el punto 1 y finalizará cuando coloque la pelota del punto 5 en el punto de partida y meta: 0. Brindándose el resultado en segundos. Debe realizarse iniciando el recorrido por la derecha y también por la izquierda (contrario y a favor de las manecillas del reloj), promediando ambos tiempos será el resultado final.



Salto de longitud sin carrera de impulso

El atleta desde la posición de frente al área y sin carrera de impulso previo, con movimientos de pendlulo, realizará un salto de longitud, buscando la mayor distancia posible, debiendo medirse la distancia en centímetros. Puede darse de dos a tres oportunidades, escogiendo la mayor distancia alcanzada.

| 10años(myf) | | 10años(myf) | | 10años(myf) | |
|-------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|
| Araña (seg) | | Araña (seg) | | Araña (seg) | |
| Puntos | Tiempo | Puntos | Tiempo | Puntos | Tiempo |
| 100 | 17.00 | 66 | 17.34 | 33 | 17.67 |
| 99 | 17.01 | 65 | 17.35 | 32 | 17.68 |
| 98 | 17.02 | 64 | 17.36 | 31 | 17.69 |

| | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-------|
| 97 | 17.03 | 63 | 17.37 | 30 | 17.70 |
| 96 | 17.04 | 62 | 17.38 | 29 | 17.71 |
| 95 | 17.05 | 61 | 17.39 | 28 | 17.72 |
| 94 | 17.06 | 60 | 17.40 | 27 | 17.73 |
| 93 | 17.07 | 59 | 17.41 | 26 | 17.74 |

| | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-------|
| 92 | 17.08 | 58 | 17.42 | 25 | 17.75 |
| 91 | 17.09 | 57 | 17.43 | 24 | 17.76 |
| 90 | 17.10 | 56 | 17.44 | 23 | 17.77 |
| 89 | 17.11 | 55 | 17.45 | 22 | 17.78 |
| 88 | 17.12 | 54 | 17.46 | 21 | 17.79 |
| 87 | 17.13 | 53 | 17.47 | 20 | 17.80 |
| 86 | 17.14 | 52 | 17.48 | 19 | 17.81 |
| 85 | 17.15 | 51 | 17.49 | 18 | 17.82 |
| 84 | 17.16 | 50 | 17.50 | 17 | 17.83 |
| 83 | 17.17 | 49 | 17.51 | 16 | 17.84 |
| 82 | 17.18 | 48 | 17.52 | 15 | 17.85 |
| 81 | 17.19 | 47 | 17.53 | 14 | 17.86 |
| 80 | 17.20 | 46 | 17.54 | 13 | 17.87 |
| 79 | 17.21 | 45 | 17.55 | 12 | 17.88 |
| 78 | 17.22 | 44 | 17.56 | 11 | 17.89 |
| 77 | 17.23 | 43 | 17.57 | 10 | 17.90 |
| 76 | 17.24 | 42 | 17.58 | 9 | 17.91 |
| 75 | 17.25 | 41 | 17.59 | 8 | 17.92 |
| 74 | 17.26 | 40 | 17.60 | 7 | 17.93 |
| 73 | 17.27 | 39 | 17.61 | 6 | 17.94 |
| 72 | 17.28 | 38 | 17.62 | 5 | 17.95 |
| 71 | 17.29 | 37 | 17.63 | 4 | 17.96 |
| 70 | 17.30 | 36 | 17.64 | 3 | 17.97 |
| 69 | 17.31 | 35 | 17.65 | 2 | 17.98 |
| 68 | 17.32 | 34 | 17.66 | 1 | 17.99 |

| | | | | | |
|-----------|--------------|--|--|----------|--------------|
| 67 | 17.33 | | | 0 | 18.00 |
|-----------|--------------|--|--|----------|--------------|

| 10años(m) | | 10años(f) | |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|
| Flexibilidad(centímetros) | | | |
| Puntos | Marca | Puntos | Marca |
| 100 | 20 | 100 | 22 |
| 99 | 19.5 | 99 | 21.5 |
| 98 | 19 | 98 | 21 |
| 97 | 18.5 | 97 | 20.5 |
| 96 | 18 | 96 | 20 |
| 95 | 17.5 | 95 | 19.5 |
| 94 | 17 | 94 | 19 |
| 93 | 16.5 | 93 | 18.5 |
| 92 | 16 | 92 | 18 |
| 91 | 15.5 | 91 | 17.5 |
| 90 | 15 | 90 | 17 |
| 89 | 14.5 | 89 | 16.5 |
| 88 | 14 | 88 | 16 |

| | | | |
|-----------|-------------|-----------|-------------|
| 87 | 13.5 | 87 | 15.5 |
| 86 | 13 | 86 | 15 |
| 85 | 12.5 | 85 | 14.5 |
| 84 | 12 | 84 | 14 |
| 83 | 11.5 | 83 | 13.5 |

| | | | |
|----|------|----|------|
| 82 | 11 | 82 | 13 |
| 81 | 10.5 | 81 | 12.5 |
| 80 | 10 | 80 | 12 |
| 79 | 9.5 | 79 | 11.5 |
| 78 | 9 | 78 | 11 |
| 77 | 8.5 | 77 | 10.5 |
| 76 | 8 | 76 | 10 |
| 75 | 7.5 | 75 | 9.5 |
| 74 | 7 | 74 | 9 |
| 73 | 6.5 | 73 | 8.5 |
| 72 | 6 | 72 | 8 |
| 71 | 5.5 | 71 | 7.5 |
| 70 | 5 | 70 | 7 |
| 69 | 4.5 | 69 | 6.5 |
| 68 | 4 | 68 | 6 |
| 67 | 3.5 | 67 | 5.5 |
| 66 | 3 | 66 | 5 |

| 11-12años (m) | | 11-12años (f) | | 13-14años (m) | | 13-14años (f) | |
|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
| Araña (seg) | | Araña (seg) | | Araña (seg) | | Araña (seg) | |
| Puntos | Tiempo | Puntos | Tiempo | Puntos | Tiempo | Puntos | Tiempo |
| 70 | 15.95 | 70 | 16.40 | 70 | 14.90 | 70 | 15.40 |
| 69 | 15.97 | 69 | 16.42 | 69 | 14.92 | 69 | 15.42 |

| | | | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 68 | 15.99 | 68 | 16.44 | 68 | 14.94 | 68 | 15.44 |
| 67 | 16.01 | 67 | 16.46 | 67 | 14.96 | 67 | 15.46 |
| 66 | 16.03 | 66 | 16.48 | 66 | 14.98 | 66 | 15.48 |
| 65 | 16.05 | 65 | 16.5 | 65 | 15.00 | 65 | 15.5 |
| 64 | 16.07 | 64 | 16.52 | 64 | 15.02 | 64 | 15.52 |
| 63 | 16.09 | 63 | 16.54 | 63 | 15.04 | 63 | 15.54 |
| 62 | 16.11 | 62 | 16.56 | 62 | 15.06 | 62 | 15.56 |
| 61 | 16.13 | 61 | 16.58 | 61 | 15.08 | 61 | 15.58 |
| 60 | 16.15 | 60 | 16.60 | 60 | 15.10 | 60 | 15.60 |
| 59 | 16.17 | 59 | 16.62 | 59 | 15.12 | 59 | 15.62 |
| 58 | 16.19 | 58 | 16.64 | 58 | 15.14 | 58 | 15.64 |
| 57 | 16.21 | 57 | 16.66 | 57 | 15.16 | 57 | 15.66 |
| 56 | 16.23 | 56 | 16.68 | 56 | 15.18 | 56 | 15.68 |
| 55 | 16.25 | 55 | 16.7 | 55 | 15.20 | 55 | 15.7 |
| 54 | 16.27 | 54 | 16.72 | 54 | 15.22 | 54 | 15.72 |
| 53 | 16.29 | 53 | 16.74 | 53 | 15.24 | 53 | 15.74 |
| 52 | 16.31 | 52 | 16.76 | 52 | 15.26 | 52 | 15.76 |
| 51 | 16.33 | 51 | 16.78 | 51 | 15.28 | 51 | 15.78 |
| 50 | 16.35 | 50 | 16.80 | 50 | 15.30 | 50 | 15.80 |
| 49 | 16.37 | 49 | 16.82 | 49 | 15.32 | 49 | 15.82 |
| 48 | 16.39 | 48 | 16.84 | 48 | 15.34 | 48 | 15.84 |
| 47 | 16.41 | 47 | 16.86 | 47 | 15.36 | 47 | 15.86 |
| 46 | 16.43 | 46 | 16.88 | 46 | 15.38 | 46 | 15.88 |
| 45 | 16.45 | 45 | 16.9 | 45 | 15.40 | 45 | 15.9 |
| 44 | 16.47 | 44 | 16.92 | 44 | 15.42 | 44 | 15.92 |

| | | | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 43 | 16.49 | 43 | 16.94 | 43 | 15.44 | 43 | 15.94 |
| 42 | 16.51 | 42 | 16.96 | 42 | 15.46 | 42 | 15.96 |
| 41 | 16.53 | 41 | 16.98 | 41 | 15.48 | 41 | 15.98 |
| 40 | 16.55 | 40 | 17.00 | 40 | 15.50 | 40 | 16.00 |
| 39 | 16.57 | 39 | 17.02 | 39 | 15.52 | 39 | 16.02 |
| 38 | 16.59 | 38 | 17.04 | 38 | 15.54 | 38 | 16.04 |
| 37 | 16.61 | 37 | 17.06 | 37 | 15.56 | 37 | 16.06 |
| 36 | 16.63 | 36 | 17.08 | 36 | 15.58 | 36 | 16.08 |
| 35 | 16.65 | 35 | 17.1 | 35 | 15.60 | 35 | 16.1 |
| 34 | 16.67 | 34 | 17.12 | 34 | 15.62 | 34 | 16.12 |
| 33 | 16.69 | 33 | 17.14 | 33 | 15.64 | 33 | 16.14 |
| 32 | 16.71 | 32 | 17.16 | 32 | 15.66 | 32 | 16.16 |
| 31 | 16.73 | 31 | 17.18 | 31 | 15.68 | 31 | 16.18 |
| 30 | 16.75 | 30 | 17.20 | 30 | 15.70 | 30 | 16.20 |
| 29 | 16.77 | 29 | 17.22 | 29 | 15.72 | 29 | 16.22 |
| 28 | 16.79 | 28 | 17.24 | 28 | 15.74 | 28 | 16.24 |
| 27 | 16.81 | 27 | 17.26 | 27 | 15.76 | 27 | 16.26 |
| 26 | 16.83 | 26 | 17.28 | 26 | 15.78 | 26 | 16.28 |
| 25 | 16.85 | 25 | 17.3 | 25 | 15.80 | 25 | 16.3 |
| 24 | 16.87 | 24 | 17.32 | 24 | 15.82 | 24 | 16.32 |
| 23 | 16.89 | 23 | 17.34 | 23 | 15.84 | 23 | 16.34 |
| 22 | 16.91 | 22 | 17.36 | 22 | 15.86 | 22 | 16.36 |
| 21 | 16.93 | 21 | 17.38 | 21 | 15.88 | 21 | 16.38 |
| 20 | 16.95 | 20 | 17.40 | 20 | 15.90 | 20 | 16.40 |
| 19 | 16.97 | 19 | 17.42 | 19 | 15.92 | 19 | 16.42 |

| | | | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 18 | 16.99 | 18 | 17.44 | 18 | 15.94 | 18 | 16.44 |
| 17 | 17.01 | 17 | 17.46 | 17 | 15.96 | 17 | 16.46 |
| 16 | 17.03 | 16 | 17.48 | 16 | 15.98 | 16 | 16.48 |
| 15 | 17.05 | 15 | 17.5 | 15 | 16.00 | 15 | 16.5 |
| 14 | 17.07 | 14 | 17.52 | 14 | 16.02 | 14 | 16.52 |
| 13 | 17.09 | 13 | 17.54 | 13 | 16.04 | 13 | 16.54 |
| 12 | 17.11 | 12 | 17.56 | 12 | 16.06 | 12 | 16.56 |
| 11 | 17.13 | 11 | 17.58 | 11 | 16.08 | 11 | 16.58 |
| 10 | 17.15 | 10 | 17.60 | 10 | 16.10 | 10 | 16.60 |
| 9 | 17.17 | 9 | 17.62 | 9 | 16.12 | 9 | 16.62 |
| 8 | 17.19 | 8 | 17.64 | 8 | 16.14 | 8 | 16.64 |
| 7 | 17.21 | 7 | 17.66 | 7 | 16.16 | 7 | 16.66 |
| 6 | 17.23 | 6 | 17.68 | 6 | 16.18 | 6 | 16.68 |
| 5 | 17.25 | 5 | 17.7 | 5 | 16.20 | 5 | 16.7 |
| 4 | 17.27 | 4 | 17.72 | 4 | 16.22 | 4 | 16.72 |
| 3 | 17.29 | 3 | 17.74 | 3 | 16.24 | 3 | 16.74 |
| 2 | 17.31 | 2 | 17.76 | 2 | 16.26 | 2 | 16.76 |
| 1 | 17.33 | 1 | 17.78 | 1 | 16.28 | 1 | 16.78 |
| 0 | 17.35 | 0 | 17.80 | 0 | 16.30 | 0 | 16.80 |

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 11-12 años (m) | 11-12 años (f) | 13-14 años (m) | 13-14 años (f) |
| Flexibilidad(cm) | Flexibilidad(cm) | Flexibilidad(cm) | Flexibilidad(cm) |

| Puntos | Tiempo | Puntos | Tiempo | Puntos | Tiempo | Puntos | Tiempo |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 60 | 22.00 | 60 | 24.00 | 60 | 23.00 | 60 | 25.00 |
| 59 | 21.50 | 59 | 23.5 | 59 | 22.50 | 59 | 24.5 |
| 58 | 21.00 | 58 | 23.00 | 58 | 22.00 | 58 | 24.00 |
| 57 | 20.50 | 57 | 22.5 | 57 | 21.50 | 57 | 23.5 |
| 56 | 20.00 | 56 | 22.00 | 56 | 21.00 | 56 | 23.00 |
| 55 | 19.50 | 55 | 21.5 | 55 | 20.50 | 55 | 22.5 |
| 54 | 19.00 | 54 | 21.00 | 54 | 20.00 | 54 | 22.00 |
| 53 | 18.50 | 53 | 20.5 | 53 | 19.50 | 53 | 21.5 |
| 52 | 18.00 | 52 | 20.00 | 52 | 19.00 | 52 | 21.00 |
| 51 | 17.50 | 51 | 19.5 | 51 | 18.50 | 51 | 20.5 |
| 50 | 17.00 | 50 | 19.00 | 50 | 18.00 | 50 | 20.00 |
| 49 | 16.50 | 49 | 18.5 | 49 | 17.50 | 49 | 19.5 |
| 48 | 16.00 | 48 | 18.00 | 48 | 17.00 | 48 | 19.00 |
| 47 | 15.50 | 47 | 17.5 | 47 | 16.50 | 47 | 18.5 |
| 46 | 15.00 | 46 | 17.00 | 46 | 16.00 | 46 | 18.00 |
| 45 | 14.50 | 45 | 16.5 | 45 | 15.50 | 45 | 17.5 |
| 44 | 14.00 | 44 | 16.00 | 44 | 15.00 | 44 | 17.00 |
| 43 | 13.50 | 43 | 15.5 | 43 | 14.50 | 43 | 16.5 |
| 42 | 13.00 | 42 | 15.00 | 42 | 14.00 | 42 | 16.00 |
| 41 | 12.50 | 41 | 14.5 | 41 | 13.50 | 41 | 15.5 |
| 40 | 12.00 | 40 | 14.00 | 40 | 13.00 | 40 | 15.00 |
| 39 | 11.50 | 39 | 13.5 | 39 | 12.50 | 39 | 14.5 |
| 38 | 11.00 | 38 | 13.00 | 38 | 12.00 | 38 | 14.00 |

| | | | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 37 | 10.50 | 37 | 12.5 | 37 | 11.50 | 37 | 13.5 |
| 36 | 10.00 | 36 | 12.00 | 36 | 11.00 | 36 | 13.00 |
| 35 | 9.50 | 35 | 11.5 | 35 | 10.50 | 35 | 12.5 |
| 34 | 9.00 | 34 | 11.00 | 34 | 10.00 | 34 | 12.00 |
| 33 | 8.50 | 33 | 10.5 | 33 | 9.50 | 33 | 11.5 |
| 32 | 8.00 | 32 | 10.00 | 32 | 9.00 | 32 | 11.00 |
| 31 | 7.50 | 31 | 9.5 | 31 | 8.50 | 31 | 10.5 |
| 30 | 7.00 | 30 | 9.00 | 30 | 8.00 | 30 | 10.00 |
| 29 | 6.50 | 29 | 8.5 | 29 | 7.50 | 29 | 9.5 |
| 28 | 6.00 | 28 | 8.00 | 28 | 7.00 | 28 | 9.00 |
| 27 | 5.50 | 27 | 7.5 | 27 | 6.50 | 27 | 8.5 |
| 26 | 5.00 | 26 | 7.00 | 26 | 6.00 | 26 | 8.00 |
| 25 | 4.50 | 25 | 6.5 | 25 | 5.50 | 25 | 7.5 |
| 24 | 4.00 | 24 | 6.00 | 24 | 5.00 | 24 | 7.00 |
| 23 | 3.50 | 23 | 5.5 | 23 | 4.50 | 23 | 6.5 |
| 22 | 3.00 | 22 | 5.00 | 22 | 4.00 | 22 | 6.00 |
| 21 | 2.50 | 21 | 4.5 | 21 | 3.50 | 21 | 5.5 |
| 20 | 2.00 | 20 | 4.00 | 20 | 3.00 | 20 | 5.00 |
| 19 | 1.50 | 19 | 3.5 | 19 | 2.50 | 19 | 4.5 |
| 18 | 1.00 | 18 | 3.00 | 18 | 2.00 | 18 | 4.00 |
| 17 | 0.50 | 17 | 2.5 | 17 | 1.50 | 17 | 3.5 |
| 16 | 0.00 | 16 | 2.00 | 16 | 1.00 | 16 | 3.00 |
| 15 | -0.50 | 15 | 1.5 | 15 | 0.50 | 15 | 2.5 |
| 14 | -1.00 | 14 | 1.00 | 14 | 0.00 | 14 | 2.00 |
| 13 | -1.50 | 13 | 0.5 | 13 | -0.50 | 13 | 1.5 |

| | | | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 12 | -2.00 | 12 | 0.00 | 12 | -1.00 | 12 | 1.00 |
| 11 | -2.50 | 11 | -0.5 | 11 | -1.50 | 11 | 0.5 |
| 10 | -3.00 | 10 | -1.00 | 10 | -2.00 | 10 | 0.00 |
| 9 | -3.50 | 9 | -1.5 | 9 | -2.50 | 9 | -0.5 |
| 8 | -4.00 | 8 | -2.00 | 8 | -3.00 | 8 | -1.00 |
| 7 | -4.50 | 7 | -2.5 | 7 | -3.50 | 7 | -1.5 |
| 6 | -5.00 | 6 | -3.00 | 6 | -4.00 | 6 | -2.00 |
| 5 | -5.50 | 5 | -3.5 | 5 | -4.50 | 5 | -2.5 |
| 4 | -6.00 | 4 | -4.00 | 4 | -5.00 | 4 | -3.00 |
| 3 | -6.50 | 3 | -4.5 | 3 | -5.50 | 3 | -3.5 |
| 2 | -7.00 | 2 | -5.00 | 2 | -6.00 | 2 | -4.00 |
| 1 | -7.50 | 1 | -5.5 | 1 | -6.50 | 1 | -4.5 |
| 0 | -8.00 | 0 | -6.00 | 0 | -7.00 | 0 | -5.00 |

| 11-12años (m) | | 11-12años (f) | | 13-14años (m) | | 13-14años (f) | |
|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
| S.delongsinc/i | | S.delongsinc/i | | S.delongsinc/i | | S.delongsinc/i | |
| Puntos | Marca | Puntos | Marca | Puntos | Marca | Puntos | Marca |
| 30 | 2.00 | 30 | 1.85 | 30 | 2.20 | 30 | 2.00 |
| 29 | 1.99 | 29 | 1.85 | 29 | 2.19 | 29 | 1.99 |
| 28 | 1.98 | 28 | 1.85 | 28 | 2.18 | 28 | 1.98 |
| 27 | 1.97 | 27 | 1.85 | 27 | 2.17 | 27 | 1.97 |
| 26 | 1.96 | 26 | 1.85 | 26 | 2.16 | 26 | 1.96 |
| 25 | 1.95 | 25 | 1.85 | 25 | 2.15 | 25 | 1.95 |
| 24 | 1.94 | 24 | 1.85 | 24 | 2.14 | 24 | 1.94 |

| | | | | | | | |
|----|------|----|------|----|------|----|------|
| 23 | 1.93 | 23 | 1.85 | 23 | 2.13 | 23 | 1.93 |
| 22 | 1.92 | 22 | 1.85 | 22 | 2.12 | 22 | 1.92 |
| 21 | 1.91 | 21 | 1.85 | 21 | 2.11 | 21 | 1.91 |
| 20 | 1.90 | 20 | 1.85 | 20 | 2.10 | 20 | 1.90 |
| 19 | 1.89 | 19 | 1.85 | 19 | 2.09 | 19 | 1.89 |
| 18 | 1.88 | 18 | 1.85 | 18 | 2.08 | 18 | 1.88 |
| 17 | 1.87 | 17 | 1.85 | 17 | 2.07 | 17 | 1.87 |
| 16 | 1.86 | 16 | 1.85 | 16 | 2.06 | 16 | 1.86 |
| 15 | 1.85 | 15 | 1.85 | 15 | 2.05 | 15 | 1.85 |
| 14 | 1.84 | 14 | 1.85 | 14 | 2.04 | 14 | 1.84 |
| 13 | 1.83 | 13 | 1.85 | 13 | 2.03 | 13 | 1.83 |
| 12 | 1.82 | 12 | 1.85 | 12 | 2.02 | 12 | 1.82 |
| 11 | 1.81 | 11 | 1.85 | 11 | 2.01 | 11 | 1.81 |
| 10 | 1.80 | 10 | 1.85 | 10 | 2.00 | 10 | 1.80 |
| 9 | 1.79 | 9 | 1.85 | 9 | 1.99 | 9 | 1.79 |
| 8 | 1.78 | 8 | 1.85 | 8 | 1.98 | 8 | 1.78 |
| 7 | 1.77 | 7 | 1.85 | 7 | 1.97 | 7 | 1.77 |
| 6 | 1.76 | 6 | 1.85 | 6 | 1.96 | 6 | 1.76 |
| 5 | 1.75 | 5 | 1.85 | 5 | 1.95 | 5 | 1.75 |
| 4 | 1.74 | 4 | 1.85 | 4 | 1.94 | 4 | 1.74 |
| 3 | 1.73 | 3 | 1.85 | 3 | 1.93 | 3 | 1.73 |
| 2 | 1.72 | 2 | 1.85 | 2 | 1.92 | 2 | 1.72 |
| 1 | 1.71 | 1 | 1.85 | 1 | 1.91 | 1 | 1.71 |
| 0 | 1.70 | 0 | 1.85 | 0 | 1.90 | 0 | 1.70 |

Factores técnicos coordinativos

- Se necesitarán dos profesores, uno que cuantificará la efectividad del golpe efectuado y además evaluará la técnica del mismo. El otro profesor alimentará a las 12 pelotas para cada uno de los golpes de la siguiente manera:
 1. De un total de 12 pelotas para golpear de derecha, las primeras 8 el jugador pegará intercaladamente una cruzada y otra paralela que siempre debe picar después de la línea de servicio para que sea efectiva, para finalmente golpear 4 invertidas que puede picar en cualquier zona de la cancha.
 2. Posteriormente pegará 12 pelotas de revés que igualmente serán intercaladas una cruzada y otra paralela que siempre debe picar después de la línea de servicios (este golpe puede ser de rotación superior o slice)
 3. El jugador pegará 12 voleas intercaladamente de derecha y revés siempre tiene que realizar un split step en el centro de la cancha.
 4. El jugador pegará 12 remates con la técnica de tijera en el caso de las categorías de menores de 12 en adelante. Ellos dirigirán el remate en el caso de los menores de 12 a cualquier área de la cancha, los menores de 14 años, 6 hacia el lado izquierdo y 6 hacia el lado derecho. Los jugadores de menores de 10 años pueden dejar que la pelota toque y dirigirla a cualquier área de la cancha.
 5. En el servicio igualmente tenemos 12 pelotas que en la categoría 9 y 10 años, 6 deben ser dirigidas a cualquier área del cuadro derecho y otras 6 al cuadro izquierdo.
 - En la categoría de menores de 12 años el jugador debe ser capaz de dirigir el saque, en el cuadro correspondiente, uno hacia fuera y otro hacia el centro de la cancha.
 - En la categoría de menores de 14 años en adelante, los alumnos deben ser capaces de dirigir el saque a 3 áreas diferentes en cada cuadro, hacia fuera, el centro del cuadro y al centro de la cancha.
 - Para la evaluación técnica del jugador cada profesor debe guiarse por la guía que a continuación proponemos para cada uno de los golpes

| 1.- Derecha | | Puntuación |
|--|--|------------------|
| Empuñadura | Este. Semi-oeste. Oeste. | Hasta -10 puntos |
| Utilización de la Posición de las piernas al golpear | De lado. Semi abierto. Abierto | Hasta -5 puntos. |
| Movimiento hacia atrás de la raqueta, | Bucle de la raqueta. Giro de hombro y caderas | Hasta 5 puntos. |
| Movimiento hacia delante y terminación | Flexión de la muñeca Punto de impacto. | Hasta 10 puntos |

| | | |
|---|--|--------------------|
| | Orientación de la raqueta al terminar el golpe | |
| 2.- Revés | | Puntuación. |
| Empuñadura. | Este. Semioeste Condosmanos Este-Este. Este-Semioeste. Semioeste-Este | Hasta6puntos |
| Utilizacióndelaposicióndelaspiernasal golpear | De lado. Semiabierta. Abierta. | Hasta4puntos. |
| Movimiento hacia atrásde laraqueta | Bucle de la raqueta. Giro dehombroy cadera. | Hasta4puntos |
| Movimiento hacia delante y terminación | Punto de impacto. Orientación de la raqueta al terminar | Hasta6puntos. |
| 3.- Saqué | | Puntuación |
| Empuñadura | Este o Continental | Hasta10puntos. |
| Lanzamientode lapelota | - | Hasta5puntos |
| Punto de impacto | - | Hasta10puntos |
| Movimiento delaPierna | - | Hasta5puntos. |
| 4.- Volea (derecha y Revés) | | Puntuación |
| Empuñadura | - | Hasta3puntos |
| Split-Steep | - | Hasta3puntos |
| Punto Impacto | - | Hasta4puntos |
| 5.- Remate | | Puntuación. |
| Preparacióndelos piesy raqueta | - | Hasta3puntos. |
| Empuñadura | - | Hasta3puntos |
| Punto de impacto | - | Hasta4puntos |

Paralaevaluacióntécnica-coordinativas sumarán los puntos obtenidos por la efectividad de cada golpe más los puntos otorgados por el profesor en la evaluación técnica.

Los puntos para la evaluación serán distribuidos de la siguiente forma.

| | | Técnico | Efectividad |
|----------------|-----------------|----------------|--------------------|
| Derecha | 60puntos | 30 | 30 |
| Revés | 40puntos | 20 | 20 |
| Saque | 60puntos | 30 | 30 |
| Volea | 20puntos | 10 | 10 |

| | | | |
|---------------|-------------------|------------|------------|
| Remate | 20 puntos | 10 | 10 |
| Total | 200 puntos | 100 | 100 |

Resultados competitivos

- 1--Torneo Internacional Copa Horizontes de la Amistad
- 2-Resultados de los Juegos Escolares Nacionales
- 3-Torneo por invitación Copa "Mártires de Barbados" HAB
- 4- " " " " "Géminis Bravo" Holguin
- 5- " " " " "Cubanacan V. Clara
- 6.-Copa Crisol de Estrellas, PRI
- 7.-Otros avalados por la Comisión Nacional

Los jugadores deberán efectuar un máximo de 5 partidos individuales por Torneo y 3 de dobles por Torneo.

Si participan en los 6 Torneos podrán tener 30 partidos de individuales y 18 partidos de dobles.

Todos los partidos efectuados tanto de individuales como de dobles se controlarán de la siguiente forma:

- Nombres y apellidos del contrario.
- Resultado.
- Torneo en que se efectuó.

Indicadores de evaluación para considerar a los atletas de perspectivas inmediatas.

| Prueba Físicas | Resultado Masculino | Resultado Femenino |
|--------------------|----------------------------|----------------------------|
| 18 m | 3.05 seg | 3.12 seg |
| 30 m | 4.60 seg | 4.90 seg |
| Araña | 15.20 seg | 15.85 seg |
| Salto/valla | 90 saltos en 1 minuto | 85 saltos en 1 minuto |
| Plancha | 75 planchas en 1 minuto | 65 planchas en 1 minuto |
| Resistencia 2000 m | 7.50 min | 8.20 min |
| Flexión Tronco | + 15 cm | + 15 cm |
| Split Lateral | 0 | 0 |
| Split Frente | 0 | 0 |
| Abdominales | 75 abdominales en 1 minuto | 65 abdominales en 1 minuto |

También se tendrán en cuenta los estilos de juego, la lateralidad predominante, el funcionamiento en zonas de la cancha, los patrones de juego en las 5 situaciones, además del número del ranking nacional.

v. Tenis en silla de ruedas. El Tenis en silla de ruedas en Cuba

A través del fondo de desarrollo de Tenis en Silla (WTDF), la Federación Internacional de Tenis (ITF, siglas en inglés) tiene por objeto establecer los programas de Tenis en silla de ruedas de larga duración en los países en desarrollo como Cuba., proporcionando a los niños y adultos con discapacidad la oportunidad de disfrutar de una vida activa y gratificante.

El Tenis en silla de ruedas en Cuba surge febrero del 2013 cuando la Federación Cubana de Tenis (FCT) hace el primer contacto con la ITF para comenzar el programa de Tenis en silla de ruedas en Cuba. Ese mismo mes es nombrada la coordinadora del programa de Tenis en silla de ruedas en Cuba: Marta Domínguez González

En Marzo de 2013 la FCT realiza el primer contacto de trabajo con la Dirección Nacional de la Asociación Cubana de Limitados Físicos Motores (ACLIFIM), por el Instituto Nacional de deportes, educación y física y recreación (INDER) participan: el Comisionado Nacional de Tenis, el metodólogo nacional, la coordinadora del programa de Tenis en silla de ruedas y el metodólogo del INDER Nacional que atiende el deporte para discapacitados. Por la ACLIFIM participan la presidenta nacional, la vice presidenta que atiende el deporte y la coordinadora de actividades.

Se pretendía lograr la plena inclusión del deportista con discapacidad dentro de la proyección de trabajo de la FCT y en este mismo año la Federación Cubana de Tenis comenzó la promoción institucional del mismo

En marzo de 2013 comienzan los entrenamientos en el CNT con 6 deportistas de Mayabeque y Artemisa. Comenzamos con dos sillas especializadas y 4 que nos entrega la ACLIFIM utilizadas en el baloncesto en silla de ruedas.

En mayo de 2013 se incorporan a los entrenamientos en el CNT 6 deportistas de la Habana

En julio de 2013 visita Cuba la oficial de desarrollo de la Federación Internacional de Tenis (ITF, siglas en inglés). Nos llegan las primeras informaciones en fotos, videos y un libro. Y dos sillas especializadas más modernas. Se nos informa que Cuba sería el 4to país en la región de Centroamérica y el Caribe en incorporarse después de México, El Salvador y Guatemala

En julio 2013: Se juega el primer torneo. Los resultados fueron:

Campeón: Oriel Hernandez (Mayabeque)

Finalista Andrés Montero (La Habana)

Semi finalistas: Alexei Pérez (Mayabeque) Reinier Harriete (La Habana)

En octubre de 2013 la coordinadora es recibida en la Real Federación Española de Tenis por David Sanz, coordinador y seleccionador nacional del programa de Tenis en silla de

ruedas en España, quien ofrece un libro de su autoría y materiales en formato digital actualizados (investigaciones, fotos, videos)

En noviembre de 2013 se recibe en La Habana la visita desde México, de un entrenador experto (Tom Van Doren) y un jugador discapacitado destacado (Tito Bautista) para ofrecer demostraciones y transmitir conocimientos. Todo esto auspiciado y coordinado por la ITF

En noviembre de 2013 Se celebra el 2do torneo en el evento de individuales en el sexo masculino. Los resultados fueron:

Campeón: Andrés Montero (La Habana)

Finalista Oriel Hernandez (Mayabeque)

Semifinalistas: Alexei Pérez (Mayabeque) Reinier Harriete (La Habana)

En marzo de 2014 se recibe la visita de un entrenador experto (Lorenzo Hernandez y una jugadora discapacitada destacada de España (Lola Ochoa) para ofrecer demostraciones y transmitir conocimientos. Igualmente auspiciado y coordinado por la ITF

En marzo de 2013 Se celebra el 3er torneo en el evento de individuales en ambos sexos.

Campeón: Andrés Montero (La Habana)

Finalista Oriel Hernandez (Mayabeque)

Semifinalistas: Alexei Pérez (Mayabeque) Reinier Harriete (La Habana)

Campeona: Yamilé Sánchez (Artemisa)

Finalista: Yamilé Manso (Artemisa)

En abril de 2014 comienza el Tenis en silla de ruedas en Artemisa, con 5 deportistas, tres mujeres y dos hombres, con Raúl Carrasco González como Entrenador.

En mayo del 2014 se celebra el primer Campamento de entrenamiento integral de Tenis en silla de ruedas, en la Habana, con la presencia de 14 jugadores, 4 mujeres y 10 hombres

Actividades realizadas en el campamento:

- 1.- Test pedagógicos físicos
- 2.- Test pedagógicos técnicos
- 3.- Test competitivo de sencillos en ambos sexos
- 4.- Auto análisis de habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas
- 5.- Test de motivos hacia el deporte
- 6.- Charla sobre la importancia del entrenamiento integrado
- 7.- Video debate sobre Arbitraje

En Mayo de 2014 como parte del campamento se celebra el 4to torneo en el evento de individuales en ambos sexos.

Campeón: Andrés Montero (La Habana)

Finalista Oriel Hernandez (Mayabeque)

Semifinalistas: Reinier Harriete (La Habana) Orleydis López (La Habana)

Campeona: Mirta Sordo (Artemisa)

Finalista: Yamilé Manso (Artemisa)

Semifinalista: Yamilé Sánchez (Artemisa)

En mayo del 2015 se celebra un Intercambio deportivo con jugadores de ESA, GUA y CUB, en el Salvador con financiamiento de la ITF

Dos jugadores por CUB, de 7 jugadores, Andrés Montero obtuvo el 2do lugar, Alexei Pérez el 6to lugar, en los test físicos de movilidad mejor que los otros.

Juegos Para panamericanos de Toronto (agosto, 2015)

El Tenis en silla de ruedas, participó en los V Juegos Para panamericanos, 2015 con 2 jugadores por wild card otorgados por la Federación Internacional de Tenis

Andrés de la Cruz Montero Gallardo y Alexei Pérez León

Cumplimiento de los propósitos

Los propósitos eran participar, y hacer el mejor desempeño posible, lo cual fue satisfactorio por los resultados logrados

El cuadro principal fue confeccionado con 24 jugadores, se realizaron las siembras por ranking y se sortearon al resto de los jugadores

Andrés de la Cruz Montero jugó en 1ra ronda vs Efraín Cabrera de Ecuador, jugador experimentado con ranking 207, perdió 2 x 0

Alexei Pérez jugó en 1ra ronda vs Miguel Lozada de Puerto Rico, ganó 2 x 0. En 2da ronda se enfrentó a J. Rydberg de USA, perdió 2 x 0, este jugador fue medallista de plata. En este caso Alexei al pasar a la 2da ronda se ubica entre los mejores 12 jugadores, y perdió vs uno de los 2 finalistas del torneo.

En este evento, al ganar al menos un partido, se aprovechó al máximo la posibilidad de participación que nos había otorgado la ITF, y se sobre cumplieron las expectativas. Fue el primer resultado oficial en un evento internacional para estos jugadores principiantes.

En el evento de dobles, el cuadro tenía 12 parejas, por sorteo nos tocó jugar en 1ra ronda vs la pareja de Guatemala, a la cual vencimos 2 x 0. Resultado este que nos llenó de satisfacción.

En 2da ronda nos tocó vs la pareja de USA, con la cual salimos derrotados 2 x 0

En esta modalidad se logró del 5 al 8, al avanzar una ronda, evaluamos el resultado de satisfactorio.

Todo esto está siendo posible por el trabajo en equipo, primero de los jugadores que con disciplina, esfuerzo y dedicación están aprovechando las posibilidades que estamos recibiendo. El apoyo incondicional y el empuje de Juan Antonio Ramos, comisionado nacional del deporte, la colaboración muy oportuna de la ACLIFIM y la sensibilidad del Dpto. de discapacitados del INDER por confiar en nosotros y apoyarnos

Caracterización de la preparación

La preparación para este evento para panamericano se mantuvo inicialmente con dificultades, pues al no tener plazas en el Alto rendimiento, no contábamos con alojamiento, alimentación, ni suficiente control médico del entrenamiento. Los jugadores por su propio esfuerzo acudían al entrenamiento tres veces por semana.

En el último mes, esta situación logró resolverse, autorizaron el alojamiento en el Centro Nacional de Tenis y la alimentación en el Velódromo, se les dio atención médica y vitaminas y recuperantes, se destaca la buena atención de los directivos y el personal de estos centros para con nosotros.

Recomendaciones para el trabajo inmediato

Físico: Continuar trabajando en la movilidad en cancha, en las arrancadas, velocidad de reacción, giros, cambios de dirección

Seguir con el desarrollo de la fuerza especial de los planos superiores, comenzar el trabajo individualizado de la fuerza abdominal y continuar con la flexibilidad

Lograr el seguimiento médico funcional de los jugadores

Técnico: Es donde tenemos que realizar el mayor trabajo, con relación al cambio de empuñadura para el servicio, el revés pronado con agarre de derecha y la misma cara de la raqueta para golpear, la aceleración de los golpes y la terminación con top spin (hacia arriba)

Táctico: Estabilizar el patrón de juego individual y de dobles, de espacios, de altura y de intensidades. Continuar perfeccionando el trabajo de dobles y constituir una nueva pareja.

Psicológico: Continuar contribuyendo a que adquieran cultura deportiva tenística, valores sociales y morales, lograr la estabilidad de la concentración y del autocontrol emocional,

sobre todo en la respuesta emocional y en la tolerancia a la frustración. Mantener los niveles de motivación y autoconfianza

En los dobles trabajar en equipo y en la comunicación

Nivel Para Panamericano

En los V Juegos Para panamericanos participaron 12 países. Solo 5 de ellos obtuvieron alguna medalla.

Argentina: Logró 2 medallas de oro en sencillos y dobles en el sexo masculino

Brasil: Logró 2 medallas de oro en sencillos y dobles en el sexo femenino

USA: logró una medalla de plata en el masculino y una en el femenino en sencillos y dos de bronce en el femenino en sencillos y dobles

Colombia: logró una medalla de plata en dobles femenino

Canadá: Logró una medalla de bronce en dobles masculinos

Por nuestra área del Centroamérica y el Caribe participaron México, El Salvador, Guatemala, Puerto Rico y Cuba. Considero que ha a pesar del poco tiempo que llevamos con el programa, mostramos nivel bastante parejo e incluso los superamos, con estos países menos con México que muestra un nivel un poco superior parejo en los dos sexos

Proyección futura anual hasta los próximos juegos Para panamericanos

1. Lograr una matrícula de preselección nacional de 3 jugadores en cada sexo, lo que facilitaría la continuidad del trabajo estable. Esto haría posible la preparación para Perú, 2019
2. Continuar trabajando con los juveniles identificados del sexo masculino y comenzar las coordinaciones para trabajar con los niños y niñas de la escuela Solidaridad con Panamá
3. Seguir contando con el apoyo de la Federación internacional de Tenis, con el tema de recursos (sillas y accesorios, implementos deportivos)
4. Continuar desarrollando confrontaciones nacionales y lograr un mayor número de participantes, y valorar la celebración en Cuba de un torneo internacional anual de Tenis en silla de ruedas, todo esto por un trabajo conjunto de la Federación Cubana de Tenis, la ACLIFIM , el INDER y el apoyo de la Federación Internacional de Tenis

Pienso que esto puede ser posible por la valoración positiva dada por Mark Bullock, director del Dpto. de Tenis en silla de ruedas de la Federación Internacional de Tenis a los directivos de la delegación cubana que nos visitó en la sede del evento, además de manifestar su disposición a continuar ayudando al desarrollo del programa de Tenis en silla de ruedas que lleva cabo la Federación cubana de Tenis.

Aspectos que solicitamos ayuda a la ITF para el financiamiento en 2016

1. Material deportivo - sillas, llantas y tubos, raquetas, pelotas, cuerdas y grips
2. ITF y USTA organizan un CAMPAMENTO PARA JUVENILES que se llama JUNIOR CAMP OF THE AMERICAS. Proponemos la participación de 2 juveniles y un entrenador.
3. Intercambios deportivos como el que se hizo con ESA y GUA con el apoyo además de las Federaciones de estos países.
4. Visita de un experto internacional a Cuba para que les ayude a seguir mejorando en el juego y a promover la modalidad
5. Realización de un campamento de niños / niñas / jóvenes en silla de ruedas en una sede que se decida, para dar a conocer el tenis. Se hace en una mañana y se da una merienda

En noviembre de 2015 en la provincia de Camagüey se celebró el II festival Paralímpico, participaron 9 jugadores: 6 masculinos y 3 femeninos de 5 provincias (La Habana, Mayabeque, Artemisa, Sancti Espíritus y Camagüey)

Los resultados en el evento de sencillos:

Individual femenino

- 1er lugar: Mirta Sordo Roche Artemisa
2do lugar: Yamilé Sánchez Linares Artemisa
3er lugar: Daniela Verdecía Leyva La Habana

Individual masculino

- 1er lugar: Andrés de la Cruz Montero Gallardo La Habana
2do lugar: Yaisel Viciado Chirino La Habana
3er lugar: Oriel Hernández Martín Mayabeque

En ese mismo mes de noviembre de 2015 se celebró la II Copa Cuba de tenis en silla de ruedas, participaron 11 jugadores: 5 masculinos y 5 femeninos de 5 provincias (La Habana, Artemisa, Sancti Espíritus, Camagüey e Isla de la Juventud)

Los resultados en el evento de sencillos:

Individual femenino

- 1er lugar: Mirta Sordo Roche Artemisa

2do lugar: Yamilé Sánchez Linares Artemisa

3er lugar: Yanilé Manso (Isla de la Juventud)

Individual masculino

1er lugar: Andrés de la Cruz Montero Gallardo La Habana

2do lugar: Máximo Linares Bent (Artemisa)

3er lugar: Lucilo Herrera Jiménez Sancti Spiritus

Eliminatoria en el sexo masculino para seleccionar al equipo a participar en el BNP Paribas World Team Cup 2016 del 5 al 8 de marzo de 2016

Participamos con 2 jugadores

Andrés de la Cruz Montero Gallardo

Oriel Hernández Martín

Perdimos 1 x2 vs PR y 0 x 3 vs México en la zona

Se logró el 5to lugar por países.

Elegibles para ser practicantes competitivos

Para jugar Tenis en silla de ruedas los jugadores deben tener una discapacidad física relacionada con la movilidad. Los jugadores tienen un amplio rango de discapacidades; lesión de columna vertebral, amputaciones de un miembro o de ambos, espina bífida, etc. Hay divisiones dentro del Tenis en silla de ruedas; hombres, mujeres y cuads (jugadores con discapacidad también en los miembros superiores).

Deberá tener un diagnóstico médico que indique que sufre una discapacidad física permanente relacionada con su movilidad. Esta discapacidad física permanente deberá haber dado lugar a una pérdida sustancial de funcionamiento de al menos una extremidad inferior.

Los jugadores deberán reunir al menos uno de los siguientes criterios de selección:

-) Una deficiencia neurológica de nivel S1 o rostral, asociada con pérdida de la función motora.
-) Anquilosis y /o artrosis severa y /o sustitución de la cadera, la rodilla o las articulaciones superiores del tobillo.
-) Amputación de alguna articulación rostral o de la articulación metatarsfalangeal de la extremidad inferior.

-) Un jugador con discapacidades funcionales en una o ambas extremidades inferiores equivalentes a los puntos 1, 2 ó 3 anteriores.
-) Los jugadores tetraplégicos deberán reunir al menos uno de los siguientes criterios de selección:
 -) Una deficiencia neurológica de nivel C8 o rostral, asociada con pérdida de la función motora.
 -) Amputación de extremidad superior.
 -) Focomelia de extremidad superior.
 -) Miopatía de extremidad superior o distrofia muscular.
-) Un jugador con discapacidades funcionales en una o ambas extremidades superiores equivalentes a los puntos 1, 2, 3 ó 4 anteriores.
-) Además, un jugador deberá tener al menos una de las cuatro discapacidades funcionales siguientes con respecto a la utilización de las extremidades superiores, sin tener en cuenta el equilibrio del tórax:
 -) Incapacidad para efectuar un servicio de forma fácil y continuada por encima de la cabeza.
 -) Incapacidad para efectuar de forma fácil y continuada un golpe directo y un revés.
 -) Incapacidad para maniobrar una silla de ruedas manual mediante un control total de la rueda.
 -) Incapacidad durante el partido para agarrar la raqueta en los golpes sin que sea necesario atársela ni utilizar un aparato de ayuda.
-) Los jugadores tetraplégicos deberán tener al menos tres extremidades afectadas de discapacidad física permanente, tal y como se ha definido anteriormente, y al menos una extremidad superior deberá tener una discapacidad funcional, tal y como se ha definido anteriormente. Los jugadores tetraplégicos no podrán utilizar sus pies para impulsar la silla de ruedas

Beneficios de la práctica deportiva en personas con discapacidad.

Es importante destacar en este punto que hay personas que se acercan a nuestra áreas deportivas con el solo hecho de mejorar la calidad de vida y adopción de hábitos saludables, sin tener en cuenta aspectos relacionados con los meramente deportivos o de rendimiento.

- **Beneficios Físicos**
 - Mejora alteraciones anatomofisiológicas.
 - Desarrollo de cualidades perceptivo motrices.
 - Evitar el sedentarismo.
- **Beneficios Psíquicos.**
 - Mejora del auto concepto y autoestima.
 - Capacidad de atención y memoria.

- **Beneficios Sociales.**
 - Mejora la socialización.
 - Ocupación tiempo de ocio.
 - Integración.
 - Independencia y autonomía.
 - Capacidad de relación.

Clasificaciones de las discapacidades en la actividad física.

Es importante señalar que nosotros nos centraremos en la discapacidad física que es la única reconocida por la ITF para la práctica del tenis en sillas de ruedas. Para eso expondremos las distintas deficiencias que dan lugar a una discapacidad de tipo motriz.

Clasificaciones de lesiones:

- **1A:** Nivel de la lesión **C4 – C6 (C=cervical)**. Implicación de los cuatro miembros no posee equilibrio sentado o capacidad para caminar.
- **1B:** Nivel de la lesión **C7**. Implicación de los cuatro miembros. Pobre flexión y extensión de la muñeca no posee equilibrio sentado.
- **1C:** Nivel de la lesión **C8**, Implicación de los cuatro miembros. Buena flexión y extensión de la muñeca, no posee equilibrio sentado, pobre funcionamiento de los músculos intercostales y lumbares

II. Nivel de la lesión T1 T5 (T= torácica). Implicación de tronco y extremidades inferiores. No utiliza la musculatura abdominal. No posee equilibrio sentado.

III. Nivel de la lesión T5 T10. Implicación del abdomen y extremidades inferiores. Buena musculatura de los abdominales superiores. No utiliza abdominal inferior y extensores del tronco. Débil capacidad para mantener el equilibrio sentado.

IV. Nivel de la lesión T10 L12 (L= Lumbar). Implicación de las extremidades inferiores. Buenos abdominales y musculatura de los extensores del tronco. Inexistencia o muy débil fuerza de los cuádriceps, limitado control del glúteo y buen equilibrio.

V. Nivel de la lesión por debajo de L2, buen control de los cuádriceps, buena musculatura abdominal y equilibrio sentado.

VI. Nivel de la lesión por debajo de L2.

La lesión medular consiste en una conmoción, compresión, laceración o sesión de la medula que produce una pérdida de la función neurológica por debajo de la lesión. El daño puede implicar ausencia del control motor voluntario de los músculos esqueléticos, pérdidas de sensación y pérdidas de función anatómicas. Estas vienen dadas dependiendo del nivel de la lesión y de la cantidad del daño neural residual. Algunos de los problemas a fines a la

lesión medular son, entre otros, la movilidad, control de vejiga, infecciones de tracto urinario y del riñón, contracturas musculares, regulación térmica, sexualidad o infecciones respiratorias, como es el caso de la tetraplejía. Entre ellas se encuentran:

-Tetraplejía o cuadriplejía. Lesión a nivel cervical.

-Paraplejía. Se produce a nivel dorsal, lumbar, y sacro, con consecuencias motoras y parálisis de las extremidades inferiores y afectación del tronco por debajo de la lesión.

Parálisis cerebral. Es una lesión no progresiva que causa daños variables de coordinación, tono y fuerza muscular, con el resultado de incapacitar a las personas para mantener una postura normal y para ejecutar movimientos normales.

Características.

-Es una lesión a nivel encefálico.

-Se produce cuando el sistema nervioso aún no está maduro.

-Es una lesión permanente y no progresiva (no degenerativa), aunque variable, sobre todo si actúa un fisioterapeuta.

-Aunque la sintomatología sea física la afectación está en el sistema nervioso.

-Sufren un desarrollo motor más lento. Concretamente, la parálisis cerebral atetósica es el caso más representativo comparado con las demás afectaciones de parálisis cerebral, los reflejos se mantienen alterados.

Amputaciones. Una amputación consiste en la exéresis o separación del cuerpo de una parte del organismo (un órgano, un miembro o parte de ellos), aunque suele hablarse de amputación para indicar la extirpación total o parcial de un miembro.

Clasificación de las amputaciones.

-Congénitas. Se trata de ausencias de miembros, también conocidas como agenesia, cuyo origen se encuentra en diferentes causas prenatales.

-Debidas a tumores. Por el crecimiento del tejido, ya sea fibroso (fibrosarcoma), muscular (miosarcoma) u óseo (osteosarcoma), pudiendo ser necesario efectuar una amputación, sobre todo en el último caso.

-Debida a lesiones. Sobre todo de origen traumático, por accidentes, etc.

-Debidas a otras enfermedades. Esas enfermedades pueden producir una necrosis de los tejidos que provocan la amputación. Las causas pueden ser del tipo de la gangrena, por falta de circulación sanguínea, infecciosas, por agentes químicos o por agentes físicos.

Poliomielitis. Es una enfermedad infectocontagiosa producida por un grupo de virus que afecta fundamentalmente al sistema nervioso. La localización más frecuente del virus causante es en la sustancia gris de las astas inferiores de la medula espinal produciendo la forma aguda anterior, caracterizada por la presencia de parálisis flácida, mas o menos extensas. También puede localizarse en las meninges y otras zonas del sistema nervioso. Una vez completado el curso de la enfermedad, el periodo paralítico se caracteriza por la aparición brusca de parálisis en la extremidades, sobre todo en las inferiores. También pueden verse afectadas músculos abdominales, dorsales, del cuello y respiratorios.

Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad

Introducción

El tenis para tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad ha tenido un crecimiento vertiginoso en todo el mundo. Las posibilidades de inclusión del tenis son extraordinarias, personas con o sin discapacidad pueden compartir las mismas experiencias en entrenamientos y partidos.

Los entrenadores pueden crear un ambiente agradable para tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad, asegurándoles fácil acceso a las instalaciones y oportunidades para entrenamientos integrados.

Una pregunta importante que debe formularse el entrenador al trabajar con tenistas con discapacidad es ¿Qué es lo que necesita el tenista para mejorar su rendimiento y para disfrutar del tenis?

Pautas para entrenar a tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad

-) Tratar a cada persona con discapacidad como a un jugador como los demás: los entrenadores deben centrarse en las capacidades en vez de en las discapacidades.
-) Apreciar la naturaleza y el grado de capacidad del tenista con discapacidad, para esto debe:
 - ✓ Determinar las características de cada persona con discapacidad, preguntándole que es lo que puede y lo que no puede hacer, o que es lo que le causa o no le causa incomodidad o dolor.
 - ✓ Consultar a las familias de los tenistas o a sus cuidadores en busca de información relevante
-) Proponerse desafíos y no límites: el entrenador debe dedicarse a enseñar al tenista con discapacidad habilidades adicionales durante el proceso progresivo y dinámico de combinar sus habilidades con desafíos alcanzables.
-) Permitir que el tenista con discapacidad experimente una amplia gama de situaciones: el entrenador debe guiar al tenista con discapacidad a que desarrolle la capacidad de afrontar cuando aprende el tenis:
 - ✓ El desencanto

- ✓ La frustración
- ✓ El fracaso
-) Al entrenar a tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad, los entrenadores deben ser conscientes de los siguientes aspectos:
 - ✓ El jugador
 - ✓ El acceso físico a las instalaciones
 - ✓ Equipo
 - ✓ Canchas
 - ✓ Reglamento
 - ✓ Tácticas
 - ✓ Técnicas
 - ✓ Aptitud física
 - ✓ Psicología

El jugador

-) Los tenistas con discapacidad juegan al tenis por las mismas razones que los demás tenistas
-) Necesitan comprensión inteligente de su condición
-) Ser reconocidos por su habilidad para jugar al tenis.
-) Cualquier persona que tenga una discapacidad motriz permanente diagnosticada medicamente puede jugar al tenis de competición en silla de ruedas.
-) El espectro de estas discapacidades es amplio:
 - ✓ Parapléjicos
 - ✓ Cuadripléjicos
 - ✓ Amputados de un miembro
 - ✓ Amputados dobles
 - ✓ Enfermos de espina bífida
-) Entrenar a tenistas con discapacidad no es una tarea difícil si el entrenador considera a cada participante como a una persona

Tenistas con amputación

Son tenistas que carecen por lo menos de una articulación mayor en miembro o no tienen resto alguno de movimiento funcional en una articulación. La mayoría de estos tenistas tienen problemas con el equilibrio y compensan la ausencia total o parcial del miembro moviendo otra parte del cuerpo fuera de centro de gravedad para balancearse con efectividad. Tiende a fatigarse más rápidamente que los tenistas de en bipedestación. Debido al uso de prótesis, la higiene personal del amputado es importante para evitar infecciones.

Los tenistas con amputaciones de brazo, pueden utilizar la raqueta o la prótesis para lanzar la pelota hacia arriba en el servicio.

Tenistas con parálisis cerebral

Estos tenistas sufren una alteración motora y postural debido al daño en un área o áreas del cerebro que puede variar considerablemente de una persona a otra. Las características asociadas con esta capacidad incluyen:

- ✓ Deficiente coordinación y tiempo de reacción
- ✓ Restricciones en el movimiento de los miembros
- ✓ Pérdida de la memoria a corto plazo
- ✓ Problemas de equilibrio y perceptivos
- ✓ Discapacidades de aprendizaje entre otras.

Algunos tenistas con parálisis cerebral compiten en silla de ruedas.

Para ayudar a mejorar las habilidades que necesitan se pueden realizar ejercicios repetitivos pero variados.

Ya que algunos tenistas con parálisis cerebral pueden tener un lapso de atención breve, se recomienda programar sesiones de entrenamientos semanales breves y no realizar una sesión prolongada.

.Tenistas en silla de ruedas

Los tenistas que pueden jugar en silla de ruedas incluyen a aquellos con:

- ✓ **Tetraplejia:** pérdida total o parcial de la función en el tronco y en los miembros inferiores y superiores
- ✓ **Paraplejia:** pérdida total o parcial de la función en el tronco y en los miembros inferiores
- ✓ Espina bífida: es la lesión producida por malformación de la columna vertebral
- ✓ Amputación
- ✓ Parálisis cerebral
- ✓ Infarto y lesión cerebral adquirida

Al entrenar a tenistas en silla de ruedas los entrenadores deben evaluar la capacidad de sus tenistas formulándoles preguntas como:

-) ¿Has jugado antes al tenis?
-) ¿Qué importancia tiene la lesión?
-) ¿Existen otras consideraciones médicas?, etc.

La división Quad en tenis en silla de ruedas fue oficialmente reconocida por la ITF en 1997 cuando se transformó en una división oficial en el Circuito NEC de Tenis en Silla de Ruedas. Según el reglamento de Tenis en silla de Ruedas un tenista puede jugar en la división Quad si posee función limitada en tres o más extremidades. Es la única clasificación de discapacidad en tenis en silla de ruedas y se aplican las mismas reglas, con unas pocas excepciones menores, tales como silla de motor y un lanzamiento asistido en el servicio.

Acceso físico

Las instalaciones para jugar al tenis se pueden hacer accesibles para los tenistas discapacitados con relativa facilidad. La accesibilidad no es tan complicada ni exigente como se cree. Lo más importante es que los tenistas en silla de ruedas puedan llegar desde la zona de estacionamiento hasta las canchas de tenis con relativa comodidad y sin ayuda. Otras zonas como la sede social o instalaciones como los sanitarios se pueden hacer a menudo más accesibles colocando estratégicamente rampas o retirando o girando una puerta. Los puntos a considerar incluyen los siguientes:

-) Los escalones son una barrera obvia. Se pueden instalar rampas para permitir a los tenistas el acceso a las instalaciones.
-) El ancho de los senderos hacia las canchas, de las puertas, entradas a las canchas, de las puertas de los sanitarios, de los vestuarios y de la sede social. El ancho normal de la silla común varía entre 60-90 cm y las sillas para jugar pueden tener más de 100 cm de ancho
-) Las superficies de los senderos: son preferibles las superficies lisas
-) Espacios entre los postes de la red

El tenis en silla de ruedas se puede jugar en cualquier tipo de silla de ruedas, y aunque los nuevos diseños ofrecen ventajas significativas, los tenistas pueden disfrutar del juego en cualquier silla que tengan

Equipo

La silla de ruedas para Tenis

La silla de ruedas para Tenis ha mejorado enormemente en los últimos años debido en gran parte a progresos tecnológicos. El resultado ha sido un tenis más veloz y apasionante. Las ruedas deben ser livianas y rígidas. Las ruedas con rayos radiales son las mejores para el tenis en silla de ruedas. Algunos de los mejores tenistas están jugando en sillas con dos pequeñas ruedas al frente y una barra antivuelco detrás.

La acomba, o sea el angulamiento de las ruedas de las sillas, también se ha introducido en la silla para tenis. La comba ayuda al tenista en silla de ruedas mejorando el equilibrio y la estabilidad lado a lado, aumentando la seguridad, y mejorando la seguridad de giro. Los marcos de las sillas más nuevas se fabrican con materiales livianos y más durables como el aluminio y el titanio. Hoy en día la silla de ruedas para tenis puede pesar entre 8 y 10 Kg y sus ventajas son claras

Las sillas de ruedas para tenis pueden fabricarse a medida o ser completamente ajustables. Cada tenista tendrá una posición específica al sentarse, con la cual se siente cómodo. Por lo tanto, se recomiendan las sillas ajustables, especialmente para tenistas iniciantes, porque permiten probar varias posiciones de la silla.

Los neumáticos son cruciales para el tenis en silla de ruedas. Se debe evitar los neumáticos de bicicleta negros porque dejarán marcas en la cancha. El peso de los neumáticos, especialmente en el borde de empuje, se relaciona directamente con la energía que se

requiere para poner la rueda en movimiento. Actualmente se están probando materiales más livianos en el bode de empuje y en los rayos. La ruedas giratorias frontales deben tener entre 7.5 cm y 12.5 cm de diámetro.

Amarre

El amarre es otra manera de mejorar “la unión” entre jugador y silla de ruedas. Típicamente, los tenistas usan correas con velcro, cinturones con peso, y bandas elásticas. Se colocan alrededor de los pies, las rodillas, la caderas, o le área del estómago, dependiendo de las necesidades del tenista. Los que no tienen movilidad articular pueden ver que amarrándose alrededor del área del estómago es muy beneficioso y ayuda a evitar que se venga abajo la parte superior del cuerpo. Aquellos que no poseen movimiento en las piernas a menudo prefieren amarrarlas en el lugar adecuado.

Estimule al tenista en silla de ruedas a que experimente con diferentes posiciones y métodos de amarre cuando le preocupa el equilibrio y la seguridad de la silla. El amarre puede ayudar realmente a darle más confianza con los movimientos de su silla.

La pelota

Se recomienda que los tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad utilicen la progresión de pelotas rojas, naranjas y verdes. En el caso de tenistas con visión limitada ha demostrado ser muy eficaz una pelota de esponja cortada por la mitad con una pelota de tenis de mesa sonando en el medio. Otros tenistas pueden preferir usar pelotas fluorescentes altamente visibles o pelotas mas grandes.

Las pelotas mas lentas pueden ser de mucha ayuda para entrenar a tenistas con discapacidad. Bien con tensitas que tengan visión o audición limitadas, estén en silla de ruedas o tengan una discapacidad de aprendizaje, el uso de una pelota apropiada puede aumentar considerablemente el disfrute y proporcionar éxito en el tenis. Reduciendo la velocidad del juego en las primeras etapas, los tenistas ganan tiempo y control, por ejemplo esto hace que el tenis sea mas fácil para los tenistas en silla de ruedas que están también aprendiendo a dirigir la pelota.

La raqueta

Los tenistas con visión limitada utilizan raquetas de mini tenis para golpear la pelota de esponja que suena. Otros tenistas iniciantes e intermedios utilizaran raquetas normales según se recomiende de acuerdo a su nivel de juego.

La cancha

Los tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad pueden jugar en el mismo tipo de cancha que los jugadores con capacidades normales. El tenis en silla de ruedas se puede jugar en canchas de cualquier superficie. Las sillas de ruedas no producen ningún daño permanente, ni siquiera a las canchas de polvo de ladrillo (arcilla). Se recomienda que las

canchas de polvo de ladrillo se preparen con especial atención hasta las áreas del perímetro, ya que los tenistas en silla de ruedas tienden a utilizar más la cancha cerca de los bordes.

Los tenistas con visión limitada juegan en cancha de bádminton. Se coloca una cuerda sobre las líneas pegada con cinta adhesiva para permitir que los tenistas “sientan las líneas” con las manos o con los pies. Otros tenistas pueden preferir jugar en canchas cubiertas ya que ofrecen “luz uniforme” o en canchas donde existe contraste e color en la superficie, tipo de pelota y fondo.

Como ocurre con las pelotas, se recomienda que los tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad utilicen la progresión de cancha roja, naranja y verde.

El entrenador puede tener que usar colores contrastantes, usar equipo claramente visible, y mantener la cancha y los alrededores libres de obstáculos a nivel del piso para facilitar el movimiento de los tenistas con limitaciones visuales.

REGLAMENTO

En el caso de los tenistas en silla de ruedas, se puede decir que es el mismo que el de los tenistas con capacidades normales, con una excepción- la regla de los dos piques. A estos tenistas se les permite un segundo pique si es necesario. El primer pique debe ser dentro de los límites de la cancha

En cuanto a los tenistas con visión limitada, hay dos diferencias importantes: el número de piques y el servidor debe decir “Listo” antes de servir y el restador responde diciendo “si”.

TÁCTICAS Y TÉCNICAS. Estrategias específicas del tenis en silla de ruedas

El hecho de que a los tenistas en silla de ruedas se les permiten dos piques determina el juego de los tenistas iniciantes e intermedios en silla de ruedas. Si embargo, a medida que desarrollan y mejoran, serán capaces de jugar con un solo pique.

A los tenistas iniciantes se les aconseja moverse lateralmente, golpear profundo, sentarse bajos en la silla y permanecer en el fondo de la cancha para ganar ritmo. Además, devolver la pelota directamente hacia el adversario para hacer difícil al otro tenista maniobrar la silla, jugar devoluciones lentas sin ángulos, así como pelotas altas con efecto y golpes bien colocados con tácticas efectivas en el tenis en silla de ruedas.

Táctica en individual y dobles

La táctica en el tenis en silla de ruedas es prioritaria. La técnica es la que nos permite llevar a la práctica nuestras intenciones, la táctica se convierte en esta especialidad en el arma más determinante durante el juego debido a:

- ✓ La discapacidad del jugador con una mayor o menor limitación funcional
- ✓ La movilidad con la silla de ruedas.

La discapacidad condicionará de tal forma el juego que los puntos fuertes y débiles del jugador pueden depender básicamente de la lesión. Por ejemplo un jugador con lesión medular importante tendrá grandes problemas con golpes altos, pese a que tenga un gran dominio de todos los golpes.

La movilidad en la silla de ruedas es de tal trascendencia que, por muy elevado que sea el nivel técnico del jugador, si no tiene un adecuado manejo de la silla, prácticamente toda su eficiencia en el juego quedará anulada. Por eso con niveles técnicos diferentes, tendrá muchas mayores posibilidades de éxito el jugador que sepa desplazar correctamente la silla y no el que mejor técnica de golpeo tenga.

Pautas tácticas básicas:

- **Gestión del espacio de juego**
 - **Espacio propio:** es la zona donde el jugador se desenvuelve durante el juego. Hay que prestar atención a:
 - Ubicación en la cancha tras el golpeo: evitar posiciones excesivamente adelantadas (entre la línea de fondo y la línea de servicio) puesto que aportan una alta vulnerabilidad
 - Realización correcta del pivote de recolocación en función de la situación que se derive, siendo pivote exterior para posiciones comprometidas e interior para las favorables
 - Movilidad continua de la silla mediante movimientos laterales, de forma que reduzcamos la inercia de la silla.
 - **Espacio adverso:** es la zona que ocupa nuestro adversario
 - Dirigir el envío hacia el cuerpo del jugador, ya que sobre la silla resulta relativamente complejo "sacarse" la pelota de encima
 - Utilizar envíos lo más profundos posibles, puesto que permitirán tener la iniciativa y que el jugador golpee desde posiciones más retrasadas.
 - Intentar golpear por detrás del jugador de forma que el primer bote le supere, ya que el hecho de recuperar la posición para golpear le supondrá una gran complejidad
 - Anticiparse y golpear cuando el jugador comience su movimiento de recolocación, momento en el que puede perder momentáneamente la visión sobre la cancha (juego al contrapié)

- Atraer al jugador hacia la red, mediante pelotas cortas y/o dejadas, puesto que será más vulnerable en planos elevados.

- o **Intervención sobre el móvil**

Actualmente se está golpeando en la mayoría de las ocasiones al primer bote; sin embargo, no nos debemos olvidar de la posibilidad que nos concede el reglamento de un segundo bote, de forma que en determinadas ocasiones puede ser provechoso utilizar esta regla, permitiendo un tiempo adicional, tanto para golpear la pelota en mejores condiciones como para evitar quedar en posiciones vulnerables.

En la medida de lo posible, y en función de que el nivel de juego vaya aumentando, se deberá intentar golpear al primer bote siempre que sea posible, puesto que reduciremos el tiempo de respuesta del adversario, comprometiéndole muchísimo más. La elección del primer bote correspondería a una situación de juego ofensivo, mientras que si se le da al segundo bote la situación será más defensiva o de equilibrio, puesto que dejamos más tiempo al oponente para que se organice antes de ejecutar su acción.

Respecto a los golpes, en cuanto sus posibilidades técnico-tácticas, podemos señalar que en el golpeo de derecha el golpe más utilizado es el liftado, en el revés el cortado, y en el servicio el plano y el liftado.

En cuanto a los fundamentos tácticos para el juego de dobles se pueden aplicar todas las premisas que para el individual, tan solo tener en cuenta pautas básicas

Posibles formaciones:

- a) Los dos jugadores tras la línea de fondo. Es una formación conservadora, permite sobre todo en niveles de iniciación, mantener la consistencia del juego sin crear excesivos espacios vulnerables
- b) Un jugador sobre la línea de servicio y el otro tras la línea de fondo. Es una formación más ofensiva que exige un buen dominio del juego de red por parte de la pareja que la adopte y que origina serios problemas a la pareja adversaria por reducir las posibles respuestas. El inconveniente se plantea cuando el juego no consigue poner en compromiso a la otra pareja y cada vez se torna más vulnerable tanto la posición del jugador de la red (posible superación con un lob), como la del jugador de fondo, al tener que cubrir en anchura y en profundidad prácticamente toda la cancha.

En cuanto a las consideraciones básicas a tener en cuenta sea cual sea la formación adoptada podemos sugerir las siguientes:

- a) **Espacio propio**

-) La pareja debe mantener una distancia entre ellos siempre similar (como si estuviese unida por una cuerda), de forma que tanto en anchura como en profundidad los dos jugadores deben desplazarse coordinadamente.
-) Si nuestro compañero adopta una actitud ofensiva en su golpeo, deberemos adelantarnos ligeramente para poder tomar la iniciativa en el siguiente golpe, y al contrario si el golpe fuese defensivo.
-) Realizar cruces con el compañero siempre que pueda intervenir con comodidad sobre la pelota, respetando el principio básico de la movilidad con al silla de no detenerla nunca
-) El compañero adelantado en el caso de que realice un cruce deberá advertirlo verbalmente, para no dejar espacios muertos en la cancha
-) Prever y decidir, en el caso de que los dos estén en una posición retrasada, quien deberá salir a por una pelota corta
-) Cuando el compañero sirva, nos adelantaremos ligeramente cubriendo un posible resto paralelo o al centro de la cancha, o incluso un pelota corta
-) Cuando el compañero resta, en el caso de que estemos retrasados, adelantar ligeramente la posición, siempre y cuando el restos sea oportuno

b) Espacio adverso

-) Intentar jugar sobre la zona del centro de la cancha, puesto que muchas veces se queda descubierta, sobre todo con jugadores inexpertos o poco habituados a jugar dobles.
-) En el caso de que uno de los jugadores presente mas debilidades, anular al compañero de este y cargar el juego sobre el mas débil
-) En el caso de que los jugadores se crucen, jugar sobre el que tenga que cubrir la trayectoria mas larga
-) Si uno de los jugadores que se cruza adelanta su posición, intentar jugar por encima de este, rebasándole con un globo
-) Jugar alguna bola corta de forma puntual, para desestabilizar la posición de los contrarios.
-) En el caso de tener que mantener el peloteo, hacerlo con trayectorias diagonales, puesto que es mucho mas seguro el golpe, e intentar abrir ángulos para posteriormente tirar al centro de la cancha
-) Si el oponente ha realizado un golpe de emergencia, ante una situación que le ha desbordado, jugar la siguiente pelota sobre él mismo, puesto que en silla de ruedas la recolocación es más complicada que en tenis de pie y posiblemente no tenga tiempo de adoptar una posición cómoda ara intervenir sobre la pelota.

Reglamento básico del Tenis en sillas de ruedas:

Las reglas del juego siguen las mismas pautas que el tenis exceptuando las siguientes situaciones:

La bola puede votar dos veces antes de ser devuelta, con la única condición de que el primer bote se produzca dentro de límites de la pista. El segundo bote puede ser dentro o fuera.

La silla es parte del cuerpo, y como tal, si la bola toca la silla antes del primer bote es punto para el contrario.

Se realizara falta de pie en el servicio cuando cualquier rueda rebase la línea de fondo previamente al golpeo.

Otras reglas a tener en cuenta son:

- Se sancionará cualquier acción en la cual el jugador no mantenga contacto con el asiento, con la zona glútea, en el momento de producirse el impacto con la pelota.
- Se sancionará cualquier acción en la cual la extremidad inferior participe voluntariamente en la modificación del desplazamiento de la silla, o en la estabilización para la ejecución de un golpeo.
- Durante la ejecución del servicio se permitirá tan solo un leve impulso previo al golpeo.
- Para aquellos jugadores que, ante la imposibilidad de utilizar los dos brazos para impulsar la silla, deban utilizar un pie en la propulsión, se limitara este contacto con el suelo en el golpeo de la pelota y en el movimiento del servicio, pero respetándolo en el desplazamiento hacia la pelota.

Protección de la cancha.

El prevenir el deterioro de las canchas será a criterio del director del torneo, que deberá tener en cuenta cualquier factor que pueda suponer un deterioro para las canchas:

1. Protección de reposapiés.
2. Ruedas delanteras - las ruedas que tengan guardabarros; ancho fino.
3. Ruedas traseras - traseras - neumáticos negros.
4. Cualquier saliente (por ejemplo: rueda trasera antivuelco sin rueda; reposapiés delantero sin pedal).

Se dispondrá de un tiempo razonable para corregir cualquier infracción a las normas de protección de la pista, según determine el director del torneo. La imposibilidad de remediar la infracción constituirá motivo de descalificación.

Límite de tiempo para reparar el equipo averiado.

El comité del torneo posee autoridad para determinar la suspensión temporal del juego.

Caso 1. La ropa del jugador, la silla de ruedas o el equipo (excluyendo la raqueta) presentan problemas de tal calibre que es imposible o inconveniente proseguir el juego. ¿Puede suspenderse el partido mientras se resuelve el problema?

Decisión: Si esto sucede en circunstancias ajenas al jugador, puede permitirse la suspensión del partido. El árbitro será el juez que decide si la suspensión es justificada y el tiempo de suspensión (el ajuste de la silla de ruedas no puede exceder de 20 minutos; cualquier otra modificación no puede exceder de 10 minutos). Un retraso superior al límite de tiempo permitido estará sujeto a la discreción del director del torneo.

Clasificación de las categorías.

Los jugadores competirán en la categoría superior, de acuerdo con su clasificación.

División Tetra: Para jugar en la División Tetra, un jugador debe llevar un dispositivo de adaptación o sufrir tetraplejia (por ejemplo; esclerosis múltiple, esclerosis lateral arterial o enfermedad de Parkinson).

Las mujeres solo podrán jugar la división femenina y los hombres en la masculina.

Advertencias respecto al reglamento.

- 1.- El jugador al servicio, durante la realización del mismo, no cambiará su posición por medio de movimientos o de giros. No se considerará que el jugador que sirve "ha cambiado de posición" a causa de leves movimientos de las ruedas que no afecten materialmente la colocación original adaptada por él.
2. Un jugador no podrá recibir instrucciones durante el desarrollo del partido, a menos que sea autorizado, en las competiciones por equipos exclusivamente, por el director del torneo.
3. Un jugador pierde el punto si no está en contacto con el asiento de la silla de ruedas cuando dé a la pelota. Si el jugador se levanta para dar a una pelota, aunque el golpe sea bueno, el jugador perderá el punto si se levanta antes de dar a la pelota. Si el jugador cae de la silla después de dar a la pelota, debe volver a la silla antes de efectuar el siguiente golpe.
4. Un jugador pierde el punto si la pelota en juego le toca a él o a la silla de ruedas o cualquier cosa que lleve puesta, con excepción de la raqueta. Esta pérdida de punto sucede tanto si el jugador está dentro como fuera de los límites de la pista cuando la pelota le toque.
5. En dobles, si la pelota servida golpea al jugador que resta, a su compañero, a la silla de ruedas o a cualquier cosa que lleve el jugador, excepto la raqueta, el punto es ganado entonces por el jugador que realiza el servicio.
6. Una falta de rueda sucede cuando cualquiera de las ruedas traseras toca cualquier zona distinta de la que está detrás de la línea de fondo, dentro de las extensiones imaginarias de

la marca central o de las líneas laterales. Las ruedas delanteras pueden estar situadas sobre la línea de fondo o en las líneas centrales.

Sistemas de Competición y ranking

En el Tenis en silla de ruedas no existe una clasificación por niveles de discapacidad, puesto que todos los jugadores participan sobre una silla de ruedas sea cual sea su discapacidad. El nivel de juego, y consecuentemente el ranking del jugador, establecerá la categoría en la que el jugador puede participar.

Torneos

- Championship Series 1,2, 3, 4 y 5 y Súper Series con un cuadro principal
- Copas del mundo por equipos (World Team Cup) se celebra una vez al año y representa la Copa Davis y Fed. Cup del tenis convencional esta competición reúne a 32 países de las tres zonas mundiales en las que se dividen los diferentes participantes (Zona América, Zona Europa África, Zona Asia-Oceanía) que deben obtener su clasificación.
 - ✓ De forma directa, por la anterior edición de este torneo
 - ✓ Por clasificación en los torneos clasificatorios que se celebran en cada zona mundial
- Torneo Master (Nec Master Wheelchair Tennis). Se celebra en la modalidad de individual y dobles una vez al año.
- Juegos Para panamericanos. Se celebran cada 4 años, obteniéndose la clasificación para el mismo a raíz del ranking alcanzado por los jugadores
- Juegos Paralímpicos. Se celebran cada 4 años, obteniéndose la clasificación para el mismo a raíz del ranking alcanzado en la Copa del mundo por equipos.

A nivel nacional se contemplan

- Festival Paralímpico organizado por el INDER
- Torneos nacionales por invitación organizados por la FCT
- Copa Cuba por invitación organizada por la FCT
- Máster nacional

Sistemas de ranking nacional e internacional

Sistema de ranking de Tenis en silla de ruedas de la ITF

La ITF calcula la combinación de puntos de los mejores torneos en los que se haya participado del total de 52 semanas en las que se distribuyen las diferentes competiciones. Para obtener puntuación se deberá, al menos, participar en un mínimo de dos torneos, de esta forma se seleccionará:

- ✓ Los 8 mejores en modalidad masculina
- ✓ Los 6 mejores en modalidad femenina
- ✓ Los 5 mejores en modalidad quad

La puntuación corresponderá a las diferentes categorías del torneo

- Un jugador recibirá los puntos en función de la ronda alcanzada
- Un jugador que pierde en primera ronda se le otorgará 1 punto
- Un jugador que en la primera ronda recibe un Bye (exención de jugar y pasa directo a la siguiente ronda) y pierde en segunda ronda recibirá 1 punto
- Un jugador que en primera ronda recibe un WO (vence porque no se presenta el oponente) y pierde en segunda ronda consigue los puntos de esa segunda ronda
- Un jugador que no se presente en primera ronda no recibirá puntos ni prize money
- Se obtendrán bonificaciones por vencer a jugadores que estén por encima en el ranking, siguiendo la estructura que se presenta en al siguiente tabla:

| INDIVIDUAL | DOBLES | MASCULINO | FEMENINO | QUAD |
|------------|--------|-----------|----------|------|
| 1 | 2-3 | 25 | 25 | 25 |
| 2-5 | 4-10 | 17 | 17 | 17 |
| 6-10 | 11-20 | 8 | 8 | 8 |
| 11-20 | 21-40 | 3 | 3 | - |
| 21-30 | 41-60 | 2 | - | - |
| 31-50 | 61-100 | 1 | - | - |

Sistema de ranking nacional de tenis en silla de ruedas

- ❖ Se computaran los resultados del último año, salvo los puntos de competiciones internacionales que seguirá el criterio de la ITF
- ❖ En cualquier torneo solo se puntúa si se pasa la primera ronda. En caso de no pasarla se otorga 1 punto (en consolación se consigue si se cae en primera ronda otro punto)
- ❖ El criterio de asignación de puntos sigue los parámetros indicados por la ITF, estableciendo en este caso la FCT las homologaciones que considere oportunas
- ❖ Los puntos obtenidos a través de la ITF, se sumaran a los de la clasificación nacional Torneos nacionales

Estructuramos 4 categorías

- Festival Paralímpico y su consolación
- Torneos nacionales y su consolación
- Copa Cuba y su consolación
- Máster nacional

Puntuación de los torneos nacionales

| Torneo | No | Camp | Subca | Semif | cuartos | 16 | 32 | 64 |
|----------------------|----|------|-------|-------|--------------------|----|----|----|
| Festival Paralímpico | 64 | 250 | 180 | 120 | 90 | 60 | 30 | 1 |
| | 32 | 250 | 180 | 120 | 90 | 60 | 1 | |
| | 16 | 180 | 120 | 80 | 60 | 1 | | |
| | 8 | 180 | 120 | 60 | 1 | | | |
| Máster nacional | 8 | 250 | 180 | 120 | 90 (5-6)/ 60 (7-8) | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------|----|-----|-----|-----|----|----|----|---|
| Torneos nacionales | 64 | 100 | 80 | 60 | 40 | 20 | 10 | 1 |
| | 32 | 100 | 80 | 60 | 40 | 20 | 1 | |
| | 16 | 80 | 50 | 30 | 15 | 1 | | |
| | 8 | 80 | 50 | 30 | 1 | | | |
| Copa Cuba | 64 | 250 | 180 | 120 | 90 | 60 | 30 | 1 |
| | 32 | 250 | 180 | 120 | 90 | 60 | 1 | |
| | 16 | 180 | 120 | 80 | 60 | 1 | | |
| | 8 | 180 | 120 | 60 | 1 | | | |

Puntuación de la consolación de los torneos nacionales

| Consolación | No | Camp | Subca | Semif | Cuartos | 16 | 32 |
|--------------------|----|------|-------|-------|---------|----|----|
| Festival | 32 | 30 | 20 | 15 | 10 | 5 | 1 |
| Paralímpico | 16 | 30 | 20 | 15 | 5 | 1 | |
| | 8 | 15 | 10 | 5 | 1 | | |
| Torneos nacionales | 32 | 24 | 18 | 12 | 8 | 4 | 1 |
| | 16 | 24 | 18 | 10 | 5 | 1 | |
| | 8 | 12 | 8 | 4 | 1 | | |
| | 4 | 8 | 4 | 1 | | | |
| Copa Cuba | 32 | 24 | 18 | 12 | 8 | 4 | 1 |
| | 16 | 24 | 18 | 10 | 5 | 1 | |
| | 8 | 12 | 8 | 4 | 1 | | |
| | 4 | 8 | 4 | 1 | | | |

Respecto a la **Copa Cuba**, se recibirán bonificaciones en puntos, en función de la posición final obtenida. Los puntos otorgados quedarían como sigue:

- Campeón: 100 puntos
- Subcampeón: 50 puntos
- Tercer y cuarto clasificado: 25 puntos

Modelo de ranking nacional

| ranking | Nombre Jugador/a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Total |
|---------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 10 | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | |
|----|----------------------|
| no | Leyenda Torneo |
| 1 | Master |
| 2 | Copa Cuba |
| 3 | Festival paralímpico |
| 4 | Torneo nacional 1 |
| 5 | Torneo nacional 2 |
| 6 | Torneo nacional 3 |
| 7 | Torneo nacional 4 |
| 8 | Puntos ITF |

VI.- Bibliografía

1. Colectivo de autores (2009) Manual de Play Tennis. Federación Internacional de Tenis, 52 pag.
2. Colectivo de autores (2012) Reglas del Tenis .Federación Internacional de Tenis
3. Crespo M, Miley D. (1998) iniciativa de la ITF del Tenis en la escuela: Manual para el Maestro.ITF
4. Crespo M. Miley D. (1999). Manual para entrenadores avanzados, Federación Internacional de Tenis. Londres, 340 p.
5. Crespo M. y Col (2002) “Trabajando con jóvenes tenistas” Federación Internacional de Tenis, Canadá, 127 p.
6. Crespo M. Quinn A. Reid M. (2003) Trabajar la psicología en la cancha. Revista coaching sport science de la FIT, pág 11.
7. Crespo M, Reid M (2009) Entrenamiento de tenistas incipientes e intermedios. Federación Internacional de Tenis, España.314 pag.
8. Cuza L. Dominguez M. (2014) Propuesta de ejercicios para mejorar la movilidad en los jugadores de Tenis en silla de ruedas en Cuba. Trabajo de diploma UCCFD Manuel Fajardo, 61 pág.
9. Domínguez M. (2015) Informe del trabajo en el programa de tenis en silla de ruedas. Formato digital. FCT, 15 pág.
10. Forti L. (1992) La formación del Tenista completo. Ediciones Paidós
11. Girod A. (2003) La Visualización en el Tenis. Revista coaching sport science de la Federación Internacional de Tenis, pág. 7-8
12. Girod A. (2009) Tenis. Entrenamiento de la fuerza mental. Ediciones Tutor, S.A. Madrid, 175 pág.
13. Harwood C. Dent P. (2003) Entrenamiento practico de habilidades mentales. Revista Coaching Sport Science de la Federación Internacional de Tenis, pág. 5-6
14. Loehr, J.E. (1990) la excelencia en los deportes. México. Editorial Planeta.207 pág.
15. Loehr, J.E. (2003) El propósito es lo primero! Revista Coaching Sport Science de la Federación Internacional de Tenis, pág. 6
16. Mac Curdy D. y col. (1995) “Manual para entrenadores de primer Nivel”, Federación Internacional de Tenis, Londres, 141 p.
17. Ochoa Fernando(2006) Sistema de Entrenamiento Multidimensional del Tenis por capacidades motoras y cognoscitivas para las categorías de 14, 16 y 18 años varonil. Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD Manuel Fajardo, 121 p.
18. Sanz D. (2003) El Tenis en Silla de Ruedas. De la iniciación a la competición.Editoral. Paidotribo. Barcelona, 248 pág.
19. Sosa C. (2005) Herramientas para el entrenamiento psicológico deportivo. Artes gráficas Piscis SRL; Buenos Aires, Argentina, 129 pág.

ANEXOS

Anexo1

Aspectos de interés del reglamento del deporte

- .Caso1: ¿Puede haber más de un encordado en la superficie de golpeo de una raqueta?
- Decisión: No. La reglamenta claramente un encordado, y no encordados, de cuerdas cruzadas.
- Caso2: ¿Es el encordado de una raqueta considerado generalmente uniforme y plano, si las cuerdas están en más de un nivel?
- Decisión: No.
- Caso3: ¿Pueden colocarse dispositivos para reducir la vibración sobre el encordado de la raqueta? En caso afirmativo, ¿dónde se pueden colocar?
- Decisión: Sí, pero estos objetos únicamente pueden colocarse fuera de la zona de las cuerdas cruzadas.
- Caso4: Durante el juego de un punto, a un jugador se le rompen accidentalmente las cuerdas de la raqueta. ¿Puede seguir jugando otro punto con la raqueta en esas condiciones?
- Decisión: Sí, excepto cuando los prohíban de manera específica los organizadores del torneo.
- Caso5: ¿Se permite que un jugador utilice más de una raqueta durante el juego (Punto)?
- Decisión: No.
- Caso6: ¿Puede incorporarse a la raqueta una pila que afecte las características del juego?
- Decisión: No. Se prohíbe el uso de pilas porque son una fuente de energía, como lo son las pilas solares y otros artículos similares.

5. PUNTUACIÓN EN UN JUEGO

a. Juego normal

En un juego normal se puntúa de la siguiente manera, y siempre se canta el tanto del servidor que realiza el saque en primer lugar: ningún punto - "cero" primer punto - "15" segundo punto - "30" tercer punto - "40" cuarto punto - "juego"

Excepto si cada jugador o equipo ha ganado tres puntos cada uno, cuando se cantará el tanteo de "iguales". Después de "iguales", el tanteo será de "ventaja" para el jugador o equipo que gane el punto siguiente. Si ese mismo jugador o equipo también gana el punto siguiente, entonces dicho jugador o equipo ganará el "juego"; si el jugador o equipo contrario gana el punto siguiente, el tanteo será de "iguales" de nuevo. Un jugador o equipo necesita ganar dos puntos consecutivos inmediatamente después de "iguales" para ganar el "juego".

b. Juego de tie-break

Durante el juego de tie-break, se cantan los puntos "cero", "1", "2", "3", etc. El primer jugador o equipo que obtenga siete puntos gana el "juego" y el "set", siempre que haya un margen de dos puntos por encima del contrario. Si es necesario, el juego de tie-break continuará hasta que se consiga ese margen. El jugador al que le toque sacar será el servidor del primer punto del juego de tie-break. Los dos puntos siguientes los servirá el contrario o contrarios (endobles, el jugador del equipo contrario al que le toque servir después). Después de esto, cada jugador o equipo servirá alternativamente dos puntos consecutivos hasta el final del juego de tie-break (endobles, la rotación del servicio dentro de cada equipo continuará en el mismo orden mantenido durante el set). El jugador o equipo al que le toque servir primero en el juego de tie-break será el restador en el primer juego del set siguiente.

6. PUNTUACIÓN EN UN SET

Hay diferentes métodos de puntuación en un set. Los dos métodos principales son el "set de ventaja" y el "set de tie-break". Puede usarse cualquiera de los métodos siempre que el que se vaya a utilizar se anuncie antes de que comience la competición. Si se usa el método del "set de tie-break", también debe anunciarse independientemente de que el set final se juegue como un "set de tie-break" o un "set de ventaja".

a. "Set de ventaja"

El primer jugador o equipo que gane seis juegos ganará el "set", siempre que haya un margen de ventaja de dos juegos sobre el contrario. Si es necesario, el set se prolongará hasta que se haya conseguido ese margen.

b. "Set de tie-break"

El primer jugador o equipo que gane seis juegos ganará el "set", siempre que haya un margen de dos juegos sobre el oponente. Si el marcador alcanza los seis juegos iguales para ambos, se jugará un tie-break. Se pueden encontrar otros métodos de puntuación permitidos.

7. PUNTUACIÓN EN UN PARTIDO

Se puede jugar un partido al mejor de tres sets (un jugador o equipo necesita ganar dos sets para hacerse con el partido) o al mejor de cinco sets (un jugador o equipo necesita ganar tres sets para hacerse con el partido). Se pueden encontrar otros métodos de puntuación permitidos.

8. SERVIDORY RESTADOR

Los jugadores o equipos se situarán en lados opuestos de la red. El servidor es el jugador que pone la pelota en juego en primer lugar. El restador es el jugador que está listo para devolverla a la pelota sacada por el servidor.

Caso 1: ¿Se permite que el restador se sitúe fuera de las líneas de la pista? Decisión:

Sí. El restador puede situarse dentro o fuera de las líneas en el lado de la red del restador.

9. ELECCIÓN DE LADOS Y SERVICIO

La elección de lados y el derecho a ser servidor o restador en el primer juego se decidirán por sorteo antes de que comience el calentamiento. El jugador o equipo que gane el sorteo puede elegir:

- a. ser el servidor o el restador en el primer juego del partido, en cuyo caso el oponente elegirá el lado de la pista para el primer juego del partido; o el lado de la pista para el primer juego del partido, en cuyo caso el oponente elegirá si desea ser servidor o restador para el primer juego del partido; o que se asuma oponente quien haga una de las elecciones anteriores.

Caso 1: ¿Tienen ambos jugadores o equipos derecho a una nueva elección si se pospone para el calentamiento y los jugadores abandonan la pista?

Decisión: Sí. El resultado del sorteo original se mantiene, pero ambos jugadores o equipos pueden hacer nuevas elecciones.

10. CAMBIO DE LADOS

Los jugadores cambiarán de lado al final de los primeros, terceros y siguientes juegos impares de cada set. Los jugadores también cambiarán de lado al final de cada set a menos que el número total de juegos en ese set sea par, en cuyo caso los jugadores

cambiará del lado al final del primer juego del set siguiente. Durante el juego de tie-break los jugadores cambiarán de lado después de cada seis puntos.

11. LA PELOTA EN JUEGO

A menos que se cante una falta o un let, la pelota está en juego desde el momento en que el servidor realiza el saque, y permanece en juego hasta que se decida el punto.

12. LA PELOTA TOCA UNA LÍNEA

Si una pelota toca una línea, se considera que cae dentro del campo de juego limitado por esa línea.

13. LA PELOTA TOCA UN ACCESORIO FIJO PERMANENTE

Si la pelota en juego toca un accesorio fijo permanente después de haber caído en el cuadro correcto de la pista, el jugador que la lanzó la pelota se lleva el punto. Si la pelota en juego toca un accesorio fijo permanente antes de tocar el suelo, el jugador que golpeó la pelota pierde el punto.

14. ORDEN DEL SERVICIO O SAQUE

Al término de cada juego, el restador se transformará en servidor y el servidor se convertirá en el restador del juego siguiente.

En el juego de dobles, el equipo al que le toque servir en el primer juego de cada set decidirá cuál de los dos jugadores lo hará en ese juego. De manera similar, antes de que comience el segundo juego, sus oponentes decidirán qué jugador realizará el servicio en ese juego. El compañero del jugador que sirvió en el primer juego efectuará el saque en el tercer juego y el compañero del jugador que sirvió en el segundo juego lo hará en el cuarto. Esta rotación continuará hasta el final del set.

15. ORDEN DE LA RECEPCIÓN EN DOBLES

El equipo al que le toque ser restador en el primer juego de un set decidirá qué jugador recibirá el primer punto del juego. De manera similar, antes de que comience el segundo juego, sus oponentes decidirán qué jugador recibirá el primer punto de ese juego. El jugador que fue el compañero del restador en el primer punto del juego recibirá el segundo punto y esta rotación continuará hasta el final del juego y del set. Después de que el restador haya devuelto la pelota, cualquier de los jugadores de un equipo puede golpearla.

Caso 1: ¿Se permite que un miembro de un equipo de dobles juegue solo contra sus oponentes?

Decisión: No.

16. EL SERVICIO O SAQUE

Inmediatamente antes de comenzar el saque, el servidor se pondrá con ambos pies situados detrás de la línea de fondo (es decir, lo más alejados de la red) y dentro de las prolongaciones imaginarias de la marca central y la línea lateral.

Entonces, el servidor lanzará la pelota a la red con la mano en cualquier dirección y la golpeará con la raqueta antes de que toque el suelo. Se considerará que se ha ejecutado el servicio en el momento en que el jugador da un saque, lo mismo si toca la pelota con la mano o si falla al intentar hacerlo. Un jugador que solamente usa un brazo puede utilizar la raqueta para lanzar la pelota.

17. EJECUCIÓN DEL SERVICIO

Al ejecutar el servicio en un juego normal, el servidor se situará alternativamente detrás de la línea de derecha e izquierda de la pista, comenzando por la línea de derecha en cada juego. En el juego de tie-break, el saque se efectuará alternativamente desde detrás de la línea de derecha e izquierda de la pista y el primer servicio se efectuará desde la línea de derecha de la pista. La pelota al servir debe pasar por encima de la red y aterrizará dentro del cuadro de servicio que está diagonalmente opuesto, antes de que el receptor la devuelva.

18. FALTA DE PIE

Durante la ejecución del saque, el servidor no:

- a. cambiará su posición andando o corriendo, aunque se permitirán leves movimientos de los pies; ni
- b. tocará con ningún pie la línea de fondo o la pista; ni
- c. tocará con ningún pie el área fuera de la extensión imaginaria de la línea lateral; ni

ni tocará con ninguno de los pies la extensión imaginaria de la marca central. Si el servidor infringe esta regla entonces cometerá una "falta de pie".

Caso 1: En un partido de individuales, ¿se permite que el servidor haga el saque situándose detrás de la parte de la línea de fondo que está entre la línea lateral de individuales y la línea lateral de dobles?

Decisión: No.

Caso 2: ¿Se permite que el servidor no tenga uno de los pies o ambos sobre el terreno?

Decisión: Sí.

19. FALTA EN EL SERVICIO

El servicio es una falta si:

- a. el servidor infringe las reglas 16, 17, o 18; o si
- b. el servidor golpea la pelota al intentar hacerlo; o si
- c. la pelota servida toca un accesorio fijo permanente, el palo de individuales o el poste de la red antes de caer sobre el terreno; o si
- d. la pelota servida toca al servidor o al compañero del servidor o cualquier cosa que ellos (el servidor o su compañero) lleven puesto o tengan en la mano.

Caso 1: Después de lanzar una pelota al aire con la mano para efectuar el saque, el servidor decide tocarla y la recoge. ¿Hace falta?

Decisión: No. Se permite que un jugador que lance la pelota al aire y después decide golpearla la recoja con la mano o con la raqueta, o la deje botar.

Caso 2: Durante un partido de individuales que se juega en una pista con postes de red y palos de individuales, la pelota servida toca el palo de individuales y después aterriza dentro del cuadro de servicio correcto. ¿Es falta?

Decisión: Sí.

20. SEGUNDO SERVICIO

Si el primer servicio es una falta, el servidor realizará el saque de nuevo sin demorarse desde la mitad de la pista desde la cual se cometió la falta, a menos que el servicio haya sido efectuado desde la mitad incorrecta.

21. CUÁNDO HAY QUE SERVIR Y RECIBIR

El servidor no efectuará el saque hasta que el restador no esté preparado. No obstante, el restador debe jugar al ritmo razonable del servidor y estará listo para recibir el servicio cuando el servidor lo esté para efectuarlo. Se considerará que un restador está listo para el juego si intenta devolver el servicio. Si se demuestra que el restador no está preparado, entonces no se puede cantar que el servicio es una falta.

22. EL LETO REPETICIÓN EN EL SERVICIO

El servicio es un let o repetición si:

la pelota servida toca la red, la faja o la banda y luego entra en el cuadro correcto; o después de tocar la red, la faja o la banda, toca al restador o al compañero del restador o a cualquier cosa que ellos lleven puesto o tengan en la mano antes de tocar el suelo; o si

b. la pelota se sirve cuando el restador no está preparado. En el caso de que haya un let en el servicio, es ajugada no contará y el servidor efectuará el saque de nuevo, aunque el let en el servicio no anula una falta anterior. Procedimientos alternativos adicionales aprobados se pueden encontrar en el Apéndice IV.

23. EL LET REPETICIÓN

En todos los casos en los que se cancele un let, excepto cuando se cancele una repetición en el segundo servicio, se volverá a jugar todo el punto.

Caso 1: Cuando la pelota está en juego y otra pelota aparece en pista; se cancela un let; el servidor había cometido una falta al servir anteriormente, ¿a qué tiene derecho el servidor?, ¿a un primer o a un segundo servicio?

Decisión: A un primer servicio. Debe volver a jugar todo el punto.

24. UN JUGADOR PIERDE EL PUNTO

Un jugador pierde el punto si:

- a. el jugador comete dos faltas consecutivas al servir; o si
- b. el jugador no devuelve la pelota en juego antes de que pegue dos botes consecutivos; o si
- c. el jugador devuelve la pelota de tal manera que toca el suelo o un objeto, antes de que bote fuera del campo de juego correcto; o si
- d. el jugador devuelve la pelota en juego de tal manera que antes de que bote, toca un accesorio fijo permanente; o si
- e. el restador devuelve el servicio antes de que bote; o si
- f. el jugador para o retiene deliberadamente la pelota en juego sobre su raqueta o la toca deliberadamente con su raqueta más de una vez; o si
- g. el jugador o su raqueta, ya esté en su mano o no, o cualquier cosa que él lleve puesto o use toca la red, los postes de la red, los palos de individuales, la cuerda o el cable metálico, la faja o la banda o el campo de juego del contrario en cualquier momento mientras la pelota está en juego; o si el jugador volea la pelota antes de que ella haya pasado sobre la red; o si

- i. la pelota en juego toca al jugador o cualquier cosa que él lleve puesta en la mano, excepto la raqueta; o si
- j. la pelota en juego toca la raqueta cuando el jugador no la tiene en la mano; o si
- k. el jugador cambia deliberada y materialmente la textura de la raqueta mientras la pelota está en juego; o
- l. en dobles, ambos jugadores tocan la pelota al devolverla.

Caso 1: Después de efectuar el primer saque, la raqueta se escapa del mano del servidor y toca la red antes de que la pelota haya tocado el suelo. ¿Es esto una falta o el jugador pierde el punto?

Decisión: El servidor pierde el punto porque su raqueta toca la red mientras la pelota está en juego.

Caso 2: Después de efectuar el primer saque, la raqueta se escapa del mano del servidor y toca la red después de que la pelota ha tocado el suelo fuera del cuadro de servicio correspondiente. ¿Es esto una falta en el servicio o el jugador pierde el punto?

Decisión: Esto es una falta porque la pelota estaba fuera de juego cuando la raqueta tocó la red.

Caso 3. En un partido de dobles, el compañero del restador toca la red antes de que la pelota servida alcance el suelo fuera del cuadro de servicio correspondiente.

¿Cuál es la decisión correcta?

Decisión. El equipo restador pierde el punto porque ha sido el compañero del restador quien tocó la red mientras la pelota estaba en juego.

Caso 4: ¿Pierde un jugador el punto si cruza la línea imaginaria en la extensión de la red antes de después de golpear la pelota?

Decisión: El jugador no pierde el punto en ningún de los casos siempre que él no toque el campo de juego del contrario.

Caso 5. ¿Se permite que un jugador salte por encima de la red al campo del contrario mientras la pelota está en juego?

Decisión. No. El jugador pierde el punto.

Caso 6. Un jugador arroja la raqueta hacia la pelota en juego. Ambas, la raqueta y la pelota, aterrizan en el lado de la red del campo de juego del contrario y el contrario no puede alcanzarla la pelota. ¿Qué jugador gana el punto?

Decisión. El jugador que tiró la raqueta hacia la pelota pierde el punto.

Caso 7. Una pelota que acaba de servir se golpea al restador o en el caso del juego de dobles, al compañero del restador antes de tocar el suelo. ¿Qué jugador gana el punto?

Decisión. El servidor gana el punto, a menos que se cante un let en el servicio.

Caso 8. Un jugador situado fuera de los límites de la pista volea la pelota o la atrapa antes de que bote y reclama el punto porque la pelota iba sin duda alguna a salirse fuera del campo de juego correspondiente.

Decisión. El jugador pierde el punto, a menos que sea una devolución buena, en cuyo caso se continúa jugando el punto.

25. UNA DEVOLUCIÓN BUENA

Una devolución buena si:

a. la pelota toca la red, los postes de la red, los palos de individuales, la cuerda, el cable metálico, la faja o la banda, con la condición que pase por encima de cualquier uno de ellos y toque el suelo dentro del campo de juego

Correspondiente; con las excepciones estipuladas en las reglas 2 y 24(d); o si

b. después de que la pelota en juego ha tocado el suelo dentro del campo de juego correcto y retrocede al otro campo pasandoporencimadelaredy el jugador la alcanza por encima de la red y la golpea hacia el campo correcto, siempre que el jugador no infrinja la regla 24; o si

c. la pelota se devuelve por la parte externa de los postes de la red, y se apor encima o por debajo del nivel superior de la red, aunque la pelota toque el poste de la red, con la condición de que toque el suelo dentro del campo de juego correspondiente, con la excepción de lo que se estipula en las reglas 2 y 24(d); o si

d. la pelota pasa por debajo de la cuerda de la red entre el palo de individuales y el poste de la red adyacente sin tocar ni la red, ni la cuerda de la red, ni el poste de la red y golpea el campo de juego correspondiente; o si

e. la raqueta del jugador pasa por encima de la red después de haber golpeado la pelota que estaba en su propio lado de la red y la pelota toca el suelo en el campo de juego correcto; o si

f. el jugador devuelve la pelota en juego y ésta golpea a otra pelota que está en el suelo del campo de juego correspondiente.

Caso1: Un jugador devuelve una pelota que después golpea el palo de individuales y cae al suelo en el campo de juego correcto. ¿Es una buena devolución?

Decisión: Sí. No obstante, si la pelota se sirve y golpea el palo de individuales, es una falta en el servicio.

Caso2: Una pelota en juego golpea a otra pelota que está en el suelo del campo de juego correcto. ¿Qué decisión se debe tomar?

Decisión: El juego continúa. No obstante, si no está claro que ha sido la pelota en juego la que se ha devuelto, se cantará un let.

26. MOLESTIA A UN JUGADOR

Si al efectuar un golpe un jugador es obstaculizado o estorbado por un acto deliberado de su contrario, el jugador ganará el punto. No obstante, se repetirá el punto si el golpe de un jugador es obstaculizado por un acto involuntario de su oponente u oponentes, o por cualquier obstáculo fuera del control del jugador (que no sea un accesorio fijo permanente).

Caso1: ¿Es un golpe doble involuntario una molestia?

Decisión: No. Véase también la regla 24(e).

Caso2: Un jugador dice que ha parado el juego porque él pensaba que su oponente lo estaba estorbando u obstaculizando. ¿Es esto una molestia?

Decisión: No, el jugador pierde el punto.

Caso3: Una pelota golpea a un pájaro que vuela sobre la pista. ¿Es esto una molestia?

Decisión: Sí, se jugará el punto de nuevo.

Caso4: Durante el juego de un punto, una pelota u otro objeto que estaba en el campo del jugador cuando se comenzó a jugar el punto le obstruye. ¿Es una molestia?

Decisión: No.

Caso5: En el juego de dobles, ¿dónde se permite que estén situados el compañero

del servidor y el compañero del restador?

Decisión: El compañero del servidor y el compañero del restador pueden ubicarse en cualquier sitio de la red correspondiente, fuera o dentro de su campo de juego. No obstante, si un jugador está molestando a su oponente u oponentes, se aplicará esta regla.

27. CORRECCIÓN DE ERRORES

En principio, cuando se descubra que se ha cometido un error con respecto a la aplicación de las reglas del tenis, todos los puntos jugados anteriormente serán válidos. Los errores que se descubran se corregirán del modo siguiente:

- a. Durante un juego normal o un juego de tie-break, si el jugador efectúa el servicio desde el lado equivocado de la pista, esto se corregirá tan pronto como se descubra el error y el servidor hará el saque desde el lado correcto de la pista conforme al tanteo. Cualquier falta que se cantase antes de descubrirse el error será válida.
- b. Durante un juego normal o un juego de tie-break, si los jugadores se hallan en el lado equivocado de la pista, el error se corregirá tan pronto como se descubra el error y el servidor efectuará el saque desde el lado correcto de la pista conforme al tanteo.
- c. Si durante un juego normal un jugador efectúa el servicio cuando no es su turno, el jugador al que le correspondía originalmente el servicio lo hará tan pronto como se descubra el error. Sin embargo, si cuando se descubra el error ya se ha finalizado un juego, el orden del servicio permanecerá cambiado. En tal caso, cualquier cambio de pelotas posterior deberá ser realizado un juego más tarde del originalmente acordado. Cualquier falta que cometiere el contrario antes de descubrirse el error no será válida. En el juego de dobles, si una pareja efectúa el servicio cuando no es su turno, cualquier falta que se cantase antes de descubrirse el error será válida.
- d. Si durante un juego de tie-break un jugador efectúa el servicio cuando no es su turno y el error se descubre después de haberse jugado un número par de puntos, se corregirá el error inmediatamente. Si el error se descubre después de que se haya jugado un número impar de puntos, el orden del servicio permanecerá alterado. Cualquier falta que cometiere el contrario antes de descubrirse el error no será válida. En el juego de dobles, si una pareja efectúa el servicio cuando no es su turno, cualquier falta que se cantase antes de descubrirse el error será válida.
- e. Si durante un juego normal o un juego de tie-break en dobles, se comete un error en el orden de recepción del servicio, éste permanecerá alterado hasta el final del

juego en el que se descubrió el error. Los componentes de la pareja anudarán su orden original de recepción al juego siguiente de aquel set en el que ellos son restadores del servicio.

- f. Si por error se comienza un juego de tie-break al igual a 6, cuando ya se había decidido anteriormente que sería un "set de ventaja", se corregirá el error inmediatamente solamente si se ha jugado un punto. Si el error se descubre después de que se está jugando el segundo punto, entonces se set continuará jugándose como un "set de tie-break".
- g. Si por error se comienza un juego normal al igual a 6, cuando ya se había decidido anteriormente que sería un "set de tie-break", se corregirá el error inmediatamente solamente si se ha jugado un punto. Si el error se descubre después de que se está jugando el segundo punto, entonces se continuará jugando como un "set de ventaja" hasta que el tanteo alcance los ocho juegos para ambas partes (o un número par incluso más alto), cuando se jugará un tie-break.
- h. Si por error se comienza un "set de ventaja" o un "set de tie-break", cuando ya se había decidido anteriormente que el último set sería un tie-break de desempate, se corregirá el error inmediatamente solamente si se ha jugado un punto. Si el error se descubre después de que se está jugando el segundo punto, entonces se continuará jugando el set hasta que un jugador o equipo gane tres juegos (y por lo tanto, el set) o hasta que el tanteo sea de dos juegos para ambas partes, cuando se jugará un tie-break de desempate. Sin embargo, si el error se descubre después de que ya ha comenzado el segundo punto del quinto juego, entonces se continuará jugando como un "set de tie-break".
- i. Si los cambios de pelotas se efectúan en el orden correcto, se corregirá el error cuando sea el siguiente turno de servicio del jugador o equipo al que le tocaba sacar con las pelotas nuevas originalmente. A partir de ese momento, se cambiarán las pelotas de modo que el número de juegos entre los cambios sea el acordado originalmente. No se cambiarán las pelotas en mitad de un juego.

30. INSTRUCCIONES A LOS JUGADORES (COACHEO)

Se considera como instrucciones a un jugador, cualquier comunicación, consejos o recomendaciones de cualquier tipo, ya sean audibles o visuales. En los torneos o competiciones por equipos cuando hay un capitán de equipo sentado en la pista, dicho capitán podrá dar instrucciones a los jugadores cuando éstos tengan un descanso después de un set y cuando se cambie el lado al final de un juego, pero no cuando los jugadores se cambien el lado después del primer juego de

cadasetniduranteunjuegodetie-break.Enelrestodepartidosnosepermitenlas instrucciones.

Caso1: ¿Se permite que un jugador reciba instrucciones si se dan mediante señales de unamanageramuydiscreta?

Decisión: No.

Caso2: ¿Se permite que un jugador reciba instrucciones cuando se ha suspendido el juego?

Decisión: Sí.

PROCEDIMIENTOS ALTERNATIVOS Y MÉTODOS DE TANTEO TANTEO EN UN JUEGO.

Método de tanteo “sin ventaja”

Se puede utilizar este método de puntuación alternativo. Un juego normal se puntúa de la siguiente manera y el tanteo del servidor se canta en primer lugar:

| | |
|-----------------|---------|
| Ningún punto - | “cero” |
| Primer punto - | “15” |
| Segundo punto - | “30” |
| Tercer punto - | “40” |
| Cuarto punto - | “juego” |

Si ambos jugadores o equipos han ganado tres puntos cada uno, se cantará el tanteo de “iguales” y se jugará un punto decisivo. El restador elegirá si quiere recibir el servicio del lado derecho o del lado izquierdo de la pista. En dobles, los jugadores del equipo restador no pueden cambiar de posición para recibir el punto decisivo.

El jugador o equipo que gane el punto decisivo ganará el juego.

En dobles mixtos, el jugador que sea del mismo sexo que el servidor recibirá el punto decisivo. Los jugadores del equipo restador no pueden cambiar de posición para recibir el punto decisivo.

TANTEO EN UN SET:

1. SETS "CORTOS"

El primer jugador o equipo que gane cuatro juegos ganará ese set, con la condición de que lleve dos juegos de ventaja al oponente. Si ambas partes alcanzan un tanteo de cuatro juegos iguales, se jugará un tie-break de desempate.

2. MATCH TIE-BREAK (7 PUNTOS)

Cuando el tanteo de un partido es de un set para ambas partes, o de dos sets en partidos al mejor de cinco sets, habrá un juego de tie-break para decidir el partido. Este juego de tie-break sustituye al set final decisivo. El primer jugador o equipo que obtenga siete puntos ganará ese tie-break del partido y el partido, con la condición de que lleve dos puntos de ventaja al contrario.

3. MATCH TIE-BREAK (10 PUNTOS)

Cuando el tanteo de un partido es de un set para ambas partes, o de dos sets en partidos al mejor de cinco sets, habrá un juego de tie-break para decidir el partido. Este juego de tie-break reemplaza al set final decisivo. El primer jugador o equipo que se apunte diez puntos ganará ese tie-break del partido y el partido, siempre que lleve una ventaja de dos puntos al contrario.

Nota: Cuando se utilice el tie-break decisivo para sustituir al set final:

-) Continuará el orden de servicio original.
-) En dobles, se podrá cambiar el orden de servicio y del resto dentro de un equipo, como sucede al principio de cada set.
-) Antes del comienzo de un tie-break decisivo del partido habrá un descanso de 120 segundos; no se cambiarán las pelotas antes del comienzo del tie-break decisivo del partido ni aunque corresponda hacerlo.

CAMBIODE LADO.

Esta alternativa de la secuencia del cambio de lado se puede utilizar en un tie-break. Durante un tie-break, los jugadores cambiarán de lado después del primer punto y a partir de entonces cada cuatro puntos.

EL LET DURANTE EL SERVICIO.

Esta alternativa es el juego sin let en el servicio de la regla. Significa que el servicio que toques la red, la faja o la banda, está en juego. (Esta alternativa es conocida comúnmente como la "regla de no-let")

Anexo 2

Tabla 1
Principales resultados del Tenis en eventos internacionales.

Juegos centroamericanos y del Caribe.

| Medallas de oro | Medallas de plata | Medallas de bronce | Total |
|-----------------|-------------------|--------------------|-------|
| 5 | 7 | 25 | 37 |

Juegos Panamericanos.

| Medallas de oro | Medallas de plata | Medallas de bronce | Total |
|-----------------|-------------------|--------------------|-------|
| 0 | 0 | 9 | 9 |

Tabla 2

Parámetros fundamentales por institución

| Institución | Edad | % tenis-no tenis | Relac. | Frecuencia Semanal. | Tiempo de Trabajo | Competición |
|------------------|--------|------------------|--------|---------------------|-------------------|--|
| Escuelas | 6 años | 20-80 | 20/25 | 1a3 veces | 30-60 min. | Competenciasdehabilidades. |
| Escuelas | 7 años | 30-70 | 15/20 | 1a3 veces | 30-60 min. | Competenciade habilidadesy capacidadesfísicas Básicas. CompetenciadeMinitenis. |
| Escuelas | 8 años | 35-65 | 15/20 | 1a3 veces | 30-60 min. | Competencia de Minitenis y autocompetición. |
| AreaDptvas | 9-10 | 50-50 | 6/10 | 6veces | 1:30-2:15 | 15individuales30dobles al año Torneos municipio.y provinciales |
| Áreas deportivas | 11-12 | 60-40 | 6/8 | 6veces | 2:15-3:30 | 50individuales30doblesalaño Torneosmunicip.yprovinciales Preferiblemente2periodosde Competencia |
| EIDE | 13-14 | 65-35 | 6/8 | 6veces | 3:00-5:00 | 70-80individualESFA 16-18 40-50doblesPorañoTorneos nacionales e internac. Preferiblemente2periodosde Competencia |
| EIDE ESFA | 15-18 | 70-30 | 4/6 | 10-12 veces | 3:00-5:00 | 70-80individualESFA 16-18 40-50doblesPorañoTorneos nacionales e internac. Preferiblemente2periodosde Competencia |

Anexo 3

Gráfico 1 Nivel de rendimiento según la edad decada componente de lapreparación

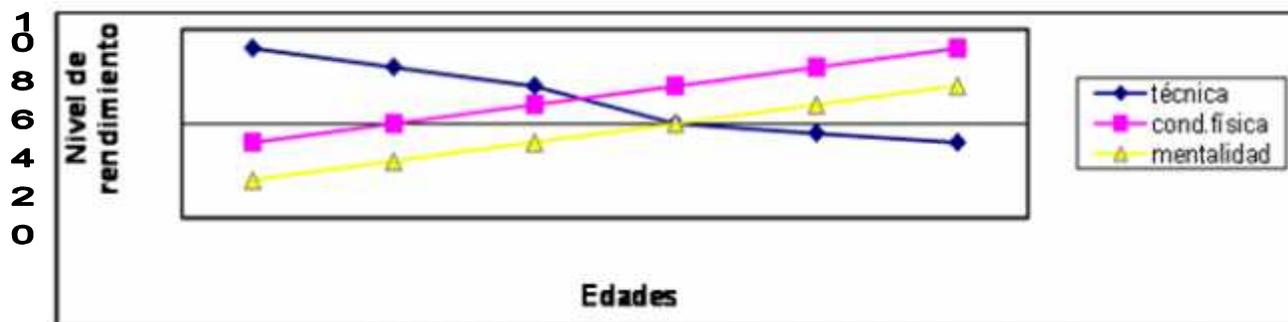


Tabla 3 Porcientos de trabajo en un Plan Anual (Rangos de las diferentes preparaciones)

| Preparaciones/Mesociclos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Preparación Física General | 45-55 | 35-45 | 25-35 | 5-15 | 5-15 | 3-7 | 3-7 | 67-75 |
| Preparación Física Especial | - | 3-7 | 3-7 | 15-25 | 10-20 | 10-20 | 5-15 | - |
| Preparación Técnico-táctica | 45-55 | 45-55 | 55-65 | 60-70 | 65-75 | 70-80 | 75-85 | 25-35 |
| Preparación teórica | - | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | 3-7 | - |

Tabla 4 Posibilidades del inicio del entrenamiento forzado en las diferentes fases de edad (Manfred Grossery Stephan Starischka, 1985).

| Posibilidades del inicio del entrenamiento y el entrenamiento forzado en las diferentes fases de edad. (Manfred Grossery Stephan Starischka, 1985) | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|-----------|------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|
| No. | Elementos/Edades | Sexo | Grupos de Edades | | | | | | |
| | | | 5-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 18-20 |
| 1 | Fuerza Máxima | Femenino | | | | + | ++ | +++ | -----> |
| | | Masculino | | | | | + | ++ | +++ |
| 2 | Fuerza Rápida | Femenino | | | + | ++ | +++ | -----> | -----> |
| | | Masculino | | | + | + | ++ | +++ | -----> |
| 3 | Resistencia a la fuerza | Femenino | | | | + | ++ | +++ | -----> |
| | | Masculino | | | | | + | ++ | +++ |
| 4 | Resistencia Aerobia | Femenino | | + | + | ++ | +++ | -----> | -----> |
| | | Masculino | | + | + | ++ | +++ | -----> | -----> |
| 5 | Resistencia Anaerobia | Femenino | | | | + | ++ | +++ | -----> |
| | | Masculino | | | | | + | ++ | +++ |
| 6 | Velocidad de reacción | Femenino | | + | + | ++ | ++ | +++ | -----> |
| | | Masculino | | + | + | ++ | ++ | +++ | -----> |
| 7 | Velocidad máxima acíclica | Femenino | | | + | ++ | ++ | +++ | -----> |
| | | Masculino | | | + | + | ++ | +++ | -----> |
| 8 | Velocidad máxima cíclica | Femenino | | | + | ++ | ++ | +++ | -----> |
| | | Masculino | | | + | + | ++ | +++ | -----> |
| 9 | Flexibilidad | Femenino | ++ | ++ | ++ | +++ | -----> | -----> | -----> |
| | | Masculino | ++ | ++ | ++ | +++ | -----> | -----> | -----> |

Leyenda

- + Inicio Cauteloso
- ++ Entrenamiento Creciente (2-5 por semana)
- +++ Entrenamiento de Alto Rendimiento
- > Seguido a partir de aquí

Anexo 4

Tabla 5

Diferentes periodos de desarrollo de la coordinación de acuerdo a las edades

| Edad | Característica |
|----------------------------|---|
| 4-6 años | Es la edad ideal para desarrollar habilidades motoras simples (correr, saltar, coger, lanzar, captar, etc.) |
| 7-10 años | Esta edad es ideal para desarrollar velocidad de reacción, orientación espacial, coordinación bajo presión (es buena idea realizar ejercicios en competencia en un tiempo determinado) se debe velar por la calidad del ejercicio |
| Niñas 11-12 Niños 10-13 | Es la edad óptima para el aprendizaje motor y la edad adecuada para el entrenamiento coordinativo, se desarrollan capacidades de análisis de ritmo, combinación y control |
| Pubertad | Es la edad en la que se crece alrededor de 8 a 10 cm por lo que hay un decrecimiento de las habilidades coordinativas de los jugadores. Es muy buena idea regresar a los ejercicios coordinativos menos complejos y consolidarlos |
| Adolescentes y | Durante la adolescencia hay un buen potencial para el aprendizaje motor de los hombres, |

| | |
|---------|---|
| Mayores | se logra la estabilización de la actividad motoraperoes esencial mantener el trabajo de coordinación durante los periodos de preparación. |
|---------|---|

Tabla 6

Algunos datos relacionados con los volúmenes y que nos servirán de guía para el trabajo nuestro durante el entrenamiento diario.

| VOLUMEN ANUAL MINIMO Y MAXIMO POR EDADES | | | | | |
|--|----------------|---------------|------|----------------|------|
| | | 12-13femenino | | 13-14masculino | |
| Cualidades medias | Volumen | 12 | 13 | 13 | 14 |
| Resist.aerobia y calentamiento(km) | Mínimo | 320 | 360 | 400 | 500 |
| | Máximo | 360 | 400 | 440 | 525 |
| Rapidez y arrancadas (km) | Mínimo | 18 | 20 | 27 | 30 |
| | Máximo | 20 | 22 | 30 | 40 |
| Velocidad de reacción(repeticiones) | Mínimo | 800 | 900 | 800 | 900 |
| | Máximo | 900 | 1080 | 900 | 1080 |
| Coordinación y habilidades (horas) | Mínimo | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Máximo | 22 | 22 | 22 | 22 |
| Flexibilidad (horas) | Mínimo | 43 | 43 | 43 | 43 |
| | Máximo | 53 | 53 | 53 | 53 |
| Juegos deportivos (horas) | Mínimo | 90 | 90 | 90 | 90 |
| | Máximo | | | | |
| Ejec..Desarrollo. Físico general (horas) | Mínimo | 45 | 45 | 45 | 45 |
| | Máximo | 50 | 50 | 50 | 50 |

Anexo 5

Tabla 7

Dinámica de la distribución porcentual por mesociclos

| DINAMICA DE LA DISTRIBUCION PORCENTUAL POR MESOCICLOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|--|
| (12-13 años (femenino) y 13-14 años (masculino)) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MESOCICLOS | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | |
| Resistencia Aerobia | 60 | 70 | 70 | 80 | 75 | 85 | 80 | 90 | 85 | 95 | 100 | 80 | 90 | 60 | 70 | 50 | 60 | 30 | 50 | 20 | 30 | 20 | 30 | |
| Rapidez y Arrancada | - | - | 30 | 35 | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 70 | 80 | 85 | 85 | 90 | 90 | 95 | 100 | 80 | 90 | 50 | 55 | 25 | 30 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|-----|----|----|----|--|
| Velocidad de reacción | | | | 30 | 35 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 75 | 80 | 50 | 55 | | |
| Coord. y habilidades | | | | 20 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 40 | 50 | | |
| Flexibilidad | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 80 | 90 | 60 | 70 | 50 | 60 | 40 | 50 | 20 | 30 | |
| Juegos deportivos | 40 | 50 | 60 | 80 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 80 | 90 | 60 | 70 | | | | | | | |
| Ejerc. Des. Fís. General | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 80 | 90 | 60 | 70 | 40 | 50 | | | | | |

En la tabla 8

Volumen anual mínimo y máximo por edades

| VOLUMEN ANUAL MÍNIMO Y MÁXIMO POR EDADES | | | | | |
|--|----------------|-------------------|------|--------------------|------|
| | | 14-15 femenino | | 15-18 masculino | |
| Cualidades medias | Volumen | 14 | 15 | 15 | 16 |
| Resist. aerobia y calentamiento (km) | Mínimo | 400 | 500 | 525 | 600 |
| | Máximo | 440 | 525 | 655 | 760 |
| Rapidez y arrancadas (km) | Mínimo | 27 | 31 | 40 | 46 |
| | Máximo | 29 | 34 | 42 | 50 |
| Velocidad de reacción (repeticiones) | Mínimo | 1125 | 1293 | 1293 | 1422 |
| | Máximo | 1293 | 1543 | 1543 | 1706 |
| Resistencia a la velocidad (km) | Mínimo | 22 | 26 | 28 | 30 |
| | Máximo | 24 | 28 | 32 | 34 |
| Coordinación y habilidades (horas) | Mínimo | 22 | 22 | 22 | 22 |
| | Máximo | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Flexibilidad (horas) | Mínimo | 53 | 53 | 53 | 53 |
| | Máximo | 58 | 58 | 58 | 58 |
| Juegos deportivos (horas) | Mínimo | 72 | 72 | 72 | 72 |
| | Máximo | 80 | 80 | 80 | 80 |

Anexo 6

Tabla 9

Dinámica de la distribución porcentual por mesociclos

| DINAMICA DE LA DISTRIBUCION PORCENTUAL POR MESOCICLOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| (14-15 (femenino) y 15-18 años (masculino)) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MESOCICLOS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | | | | | | | | |
| Resistencia Aerobia | 60 | 70 | 70 | 85 | 80 | 90 | 85 | 95 | 100 | 80 | 90 | 60 | 70 | 50 | 60 | 30 | 50 | 20 | 30 | 20 | 30 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|-----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| Rapidez y Arrancada | - | 30 | 35 | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 70 | 80 | 85 | 85 | 90 | 90 | 95 | 100 | 80 | 90 | 50 | 55 | 25 | 30 | |
| Velocidad de reacción | - | 30 | 35 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 75 | 80 | 50 | 55 | | | |
| Coordinación habilidades | | | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 100 | 70 | 80 | 40 | 50 | | | | |
| Flexibilidad | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 100 | 81 | 90 | 60 | 70 | 50 | 60 | 40 | 50 | 20 | 30 | 10 | 15 |
| Fuerza con pesas | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 70 | 80 | 42 | 55 | 30 | 40 | | | | | | |
| Gimnasia | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 80 | 90 | 60 | 70 | 40 | 50 | 40 | 50 | 40 | 50 | 20 | 30 | | |
| Juegos deportivos | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 80 | 90 | 60 | 70 | 40 | 50 | 40 | 50 | | | | | | |
| Circuitos | 40 | 50 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 80 | 90 | 60 | 70 | 40 | 50 | | | | | | |
| Ejerc. Des. Fís. General | 50 | 60 | 70 | 80 | 80 | 90 | 90 | 95 | 100 | 80 | 90 | 60 | 70 | 40 | 50 | 40 | 50 | | | | | | |

Anexo 7

Tabla 10

Directivas para formular prescripciones de entrenamiento con intervalos (Foxy Mathews, 1974)

Directivas para formular por escrito indicaciones de entrenamiento con intervalos (Foxy Mathews, 1974)

| SISTEMA ENERGETICO PRINCIPAL | Tiempo de Entrenamiento (min:seg) | Repeticiones por sesiones | Serie por sesiones | Repeticiones por series | Razón Trabajo-descanso | Tipo de intervalo de descanso |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|---|
| ATP-PC | 00:10 | 50 | 5 | 10 | 1:3 | Reposo-descanso (por ejemplo: marcha, flexiones) |
| | 00:15 | 45 | 5 | 9 | | |
| | 00:20 | 40 | 4 | 10 | | |
| | 00:25 | 32 | 4 | 8 | | |
| ATP-PC-AL | 00:30 | 25 | 5 | 5 | 1:3 | Trabajo-descanso (ejercicio ligero a suave trote) |
| | 0:40-0:50 | 20 | 4 | 5 | | |
| | 1:00-1:10 | 15 | 3 | 5 | | |
| | 01:20 | 10 | 2 | 5 | 1:2 | |
| AL-O2 | 1:30-2:00 | 8 | 2 | 4 | 1:2 | Trabajo-descanso |
| | 2:10-2:40 | 6 | 1 | 6 | | |
| | 2:50-3:00 | 4 | 1 | 4 | 1:1 | |
| O2 | 3:00-4:00 | 4 | 1 | 4 | 1:1 | Reposo-descanso |
| | 4:00-5:00 | 3 | 1 | 3 | 1:1/2 | |

Tabla 11

Características de los 10 mejores de cada sexo en el año 1998 y perspectivas de crecimiento

| | Fecha de Nacim. | País | Talla M | Peso Kg. |
|---------------------|-----------------|------|---------|----------|
| Atletas (masculino) | | | | |
| Pete Sampras | 12.08.71 | USA | 1.83 | 77 |
| Marcelo Ríos | 26.12.75 | CHI | 1.75 | 63 |
| Pat Rafter | 28.12.72 | AUS | 1.85 | 79 |
| Carlos Moya | 27.08.76 | ESP | 1.90 | 80 |
| Alex Corretja | 11.04.74 | ESP | 1.80 | 70 |
| Andre Agassi | 29.04.70 | USA | 1.80 | 75 |
| Tin Henman | 06.09.74 | GBR | 1.85 | 70 |
| Karol Kucera | 04.03.74 | SVK | 1.88 | 75 |
| Gred Rusedski | 06.09.73 | GRB | 1.93 | 86 |
| Petr Korda | 23.01.68 | CZE | 1.90 | 73 |
| R. Krajicek | 06.12.71 | NED | 1.96 | 85 |
| Media | | | 1.86 | 75.7 |
| Desviación | | | 0.06 | 6.77 |
| L. Davenport | 08.06.76 | USA | 1.88 | 79 |

| | | | | |
|---------------|----------|-----|------|------|
| MartinaHingis | 30.09.80 | SUI | 1.70 | 59 |
| J.Novotna | 02.10.68 | CZE | 1.75 | 63 |
| A.Sánchez. | 18.12.71 | ESP | 1.69 | 56 |
| V.Williams | 17.06.80 | USA | 1.86 | 76 |
| MónicaSeles | 02.12.73 | USA | 1.79 | 70 |
| MaryPierce | 15.01.75 | FRA | 1.80 | 65 |
| C.Martínez | 16.04.72 | ESP | 1.70 | 59 |
| SteffiGrass | 14.06.69 | GER | 1.75 | 59 |
| N..Tausiat | 17.10.67 | FRA | 1.65 | 54 |
| PattySchnyder | 14.12.78 | SUI | 1.69 | 57 |
| Media | | | 1.75 | 63.4 |
| Desviación | | | 0.07 | 8.31 |

| TABLA DE PERSPECTIVA DE CRECIMIENTO | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|------|-------|------|-----------------------------|--------|--------|---------|--------|--------|
| Edad (años) | Hombre | | Mujer | | Altura óptima con un año de | | | | | |
| | v.c. | % | v.c. | % | hombres | | | mujeres | | |
| 8 | 2.8 | 72.2 | 4 | 77.8 | 2.00 | 1.95 | 1.90 | 1.90 | 1.85 | 1.80 |
| 9 | 2.5 | 75.4 | 5.3 | 81.1 | 1.43 | 1.39 | 1.35 | 1.43 | 1.39 | 1.36 |
| 10 | 2.7 | 78.2 | 5.1 | 84.5 | 1.49.5 | 1.45.5 | 1.40.5 | 1.49.5 | 1.45.5 | 1.41.5 |
| 11 | 2.8 | 80.9 | 5.2 | 88.4 | 1.62 | 1.52 | 1.48 | 1.59 | 1.55 | 1.51 |
| 12 | 3.3 | 83.9 | 6.3 | 92.5 | 1.62 | 1.58 | 1.54 | 1.67 | 1.63 | 1.58 |
| 13 | 4.7 | 87.5 | 9 | 95.5 | 1.68 | 1.66 | 1.60 | 1.75 | 1.70 | 1.66 |
| 14 | 4 | 91.5 | 6.2 | 97.6 | 1.76 | 1.70 | 1.65 | 1.80 | 1.76 | 1.71 |
| 15 | 3.3 | 95.1 | 5.3 | 98.8 | 1.82 | 1.77 | 1.73 | 1.86 | 1.81 | 1.76 |
| 16 | 0.7 | 98.1 | 2.4 | 99.8 | 1.90 | 1.85 | 1.80 | 1.88 | 1.83 | 1.78 |
| 17 | 0.6 | 99.4 | 1.5 | 99.9 | 1.96 | 1.91 | 1.86 | 1.89 | 1.84 | 1.79 |
| 18 | | 100 | | 100 | 1.98 | 1.93 | 1.88 | 1.90 | 1.85 | 1.80 |
| | | | | | 2.00 | 1.96 | 1.90 | 1.90 | 1.85 | 1.80 |
| Fórmula: | Altura=(altura actual*100)/% decrecimiento | | | | | | | | | |

Vc--- Velocidad de crecimiento.

Anexo8

Modelos para la confección de programas de enseñanzas, controles de test y estadísticas

| ACTIVIDADES | sep | oct | nov | dic | ene | Feb | mr | abr | my | Jun |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|
| PREPARACION TECNICA | | | | | | | | | | |
| ↻ Habilidades de recepción | | | | | | | | | | |
| ↻ Habilidades de proyección | | | | | | | | | | |
| ↻ Ejercicios de adiestramiento | | | | | | | | | | |
| ↻ Mini tenis de derecha y revés Cruce y paralelo | | | | | | | | | | |
| ↻ Empuñadura Este para el saque | | | | | | | | | | |
| ↻ Peloteo de fondo en movimiento de derecha y revés | | | | | | | | | | |
| ↻ Lanzamiento de la pelota en el saque | | | | | | | | | | |
| ↻ Ejecución coordinada del saque | | | | | | | | | | |
| ↻ Voleo de derecha y revés | | | | | | | | | | |
| PREPARACION TACTICA | | | | | | | | | | |
| ↻ Regularidad y profundidad | | | | | | | | | | |
| ↻ Atacar las pelotas cortas desde el fondo de la cancha | | | | | | | | | | |
| ↻ Táctica simple para individuales | | | | | | | | | | |
| PREPARACION FISICA | | | | | | | | | | |
| ↻ Calentamiento | | | | | | | | | | |
| ↻ Coordinación | | | | | | | | | | |
| ↻ Flexibilidad | | | | | | | | | | |
| ↻ Habilidad | | | | | | | | | | |
| ↻ Resistencia aerobia | | | | | | | | | | |
| ↻ Juego predeportivo | | | | | | | | | | |
| ↻ Velocidad de reacción | | | | | | | | | | |
| PREPARACION TEORICA | | | | | | | | | | |
| ↻ Reglas del tenis | | | | | | | | | | |
| ↻ Táctica de singles y dobles | | | | | | | | | | |
| ↻ Alimentación, hidratación y descanso | | | | | | | | | | |
| ↻ Importancia del calentamiento | | | | | | | | | | |
| ↻ Rituales. Aprovechamiento de las pausas | | | | | | | | | | |
| TEST Y OTRAS PRUEBAS | | | | | | | | | | |
| ↻ Test técnico | | | | | | | | | | |
| ↻ Test físico | | | | | | | | | | |
| ↻ Competencia preparatoria | | | | | | | | | | |
| ↻ Confrontaciones | | | | | | | | | | |
| ↻ Competencia fundamental | | | | | | | | | | |

Anexo 9

PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LA CATEGORIA 9-10 AÑOS

| ACTIVIDADES | sep | oct | nov | dic | Ene | Feb | mr | abr | my | Jun |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|
| PREPARACION TECNICA | | | | | | | | | | |
| ⇒ Empuñaduras correctas de todos los golpes | | | | | | | | | | |
| ⇒ Perfeccionamiento técnico de la derecha, el revés y el saque. | | | | | | | | | | |
| ⇒ Conocer las diferentes posiciones de las piernas al momento de golpear (abiertas, semiabiertas y cerrada) | | | | | | | | | | |
| ⇒ Introducción de la técnica correcta de la volea | | | | | | | | | | |
| ⇒ Introducción de la técnica correcta del remate | | | | | | | | | | |
| PREPARACION TACTICA | | | | | | | | | | |
| ⇒ Desarrollo de la regularidad y la profundidad de los golpes de fondo | | | | | | | | | | |
| ⇒ Desarrollo de la habilidad de atacar las pelotas cortas | | | | | | | | | | |
| ⇒ Táctica simple en las 5 situaciones de juego Sacando Restando Cuando están en el fondo los dos jugadores Cuando el adversario está en la red Y cuando el jugador ataca en la red | | | | | | | | | | |
| ⇒ Juegos de Dobles | | | | | | | | | | |
| ⇒ Juegos de Singles | | | | | | | | | | |
| PREPARACION FISICA | | | | | | | | | | |
| ⇒ Calentamiento | | | | | | | | | | |
| ⇒ Coordinación | | | | | | | | | | |
| ⇒ Habilidad | | | | | | | | | | |
| ⇒ Flexibilidad | | | | | | | | | | |
| ⇒ Resistencia aeróbica | | | | | | | | | | |
| ⇒ Juegos predeportivos | | | | | | | | | | |
| ⇒ Velocidad de reacción | | | | | | | | | | |
| PREPARACION TEORICA | | | | | | | | | | |
| ⇒ Reglas del Tenis | | | | | | | | | | |
| ⇒ Táctica elemental de Singles y Dobles | | | | | | | | | | |
| ⇒ Historia del Tenis en Cuba | | | | | | | | | | |
| ⇒ Aprovechamiento de las pausas de juego. Rituales | | | | | | | | | | |
| ⇒ Tolerancia a los errores | | | | | | | | | | |
| ⇒ Alimentación, hidratación y descanso | | | | | | | | | | |
| ⇒ Importancia del calentamiento | | | | | | | | | | |
| TEST PEDAGOGICOS | | | | | | | | | | |
| ⇒ Técnicos | | | | | | | | | | |
| ⇒ Físicos | | | | | | | | | | |
| ⇒ Psicológicos | | | | | | | | | | |
| ⇒ Teóricos | | | | | | | | | | |
| COMPETENCIAS PREPARATORIAS | | | | | | | | | | |
| COMPETENCIAS FUNDAMENTALES | | | | | | | | | | |

Anexo 10

Tabla 12

Modelo para confeccionar un Perfil del jugador

| Técnico-Táctico |)/Puntos fuertes |)/Puntos débiles |
|--|------------------|------------------|
| Al sacar primer y segundo servicio | | |
| Ritual | | |
| Equilibrio | | |
| Elevación | | |
| Cadenas cinemática | | |
| Regularidad | | |
| Dirección | | |
| Servicio y volea | | |
| Efecto y potencia | | |
| Ataca puntos débiles | | |
| Variedad y camuflaje | | |
| Ataca saque y golpe de fondo | | |
| Regularidad al CiyCD | | |
| Al Restar (Derecha y Revés) | | |
| Preparación | | |
| Contra saque potente | | |
| Contra saque liftado | | |
| Contra saque volea | | |
| Contra saque débil | | |
| Al estar desequilibrado | | |
| Contra ataque/golpear pronto | | |
| Devolver y subir | | |
| Meter la pelota | | |
| Regularidad por el CD y CR | | |
| Al devolver primer y segundo servicio | | |
| Ambos jugadores en el fondo de la cancha DyR | | |
| Regularidad | | |
| Colocación | | |
| Profundidad | | |
| Variedad y cadencia | | |
| Usa efectos | | |
| Utilizar las debilidades | | |
| En carrera | | |
| Capacidad de atacar/defender | | |
| Ritmo (cambio de velocidad) | | |
| Potencia | | |
| Repercusión bajo presión | | |
| Impactar pronto contra la cancha | | |
| Al subir a la red jugar en la red (derecha y revés) | | |
| Percibe oportunidad | | |
| Equilibrio | | |
| Colocación de la volea | | |
| Colocación en la red | | |
| Volea y remate | | |
| Reaccionar rápidamente | | |
| Juego de piernas en la subida | | |
| Acatar el punto | | |

| | | |
|--|--|--|
| Toque | | |
| Golpede aproximación | | |
| Cuando elcontrario subeala net | | |
| Variedad depassingshort | | |
| Globosofensivos/defensivos | | |
| Pasarlapelota bajasobre lanet | | |
| Golpearpronto | | |
| En carrera | | |
| Contraatacar | | |
| Físico | | |
| Velocidad | | |
| Flexibilidad | | |
| Agilidad | | |
| Respuesta | | |
| Movimientos explosivos | | |
| Recuperación | | |
| Fuerza-potencia | | |
| Resistenciaaerobia-anaerobia | | |
| Correr portodas | | |
| Equilibrio | | |
| Coordinación | | |
| Juego depiernas | | |
| Psicológico | | |
| Concentración | | |
| Entregaparalograr la excelencia | | |
| Espíritucompetitivo | | |
| Reacciona bajo presión.Controlemocional | | |
| Divertirsecon eltenis | | |
| Imagenen lacancha | | |
| Capacidaddeaprender | | |
| Inteligencia | | |
| Personalidad | | |
| Rutina | | |
| Atocharla | | |
| Motivación | | |
| Decididoenlacancha | | |
| Comportamiento general | | |
| Amor en elentrenamiento | | |
| Competencia | | |
| Estilo dejuego | | |
| Formadegolpear | | |
| Preparación para elpartido(técnico-táctico-físico) | | |
| Planpara el partido,cambiosadaptaciones | | |
| Anticipaciónyselección degolpes | | |
| Comprensióngeneraldeljuego | | |
| Tácticadedobles | | |
| Patronesde juegousado | | |
| Uso de variaciones | | |
| Observaciones generales | | |

Anexo 11

Modelos para el Control Estadístico

Los modelos que se describen a continuación juegan un importante papel en el control de la preparación de los atletas, porque nos permite conocer cuantitativamente su avance, tanto en el entrenamiento como en la competencia durante la confrontación deportiva a través de la ejecución de los diferentes elementos técnicos.

Modelo No.1

Es aplicable en las sesiones de clases, donde el alumno a control tiene derecho a pelotear 20 pelotas.

En cada una de ellas se le contará las veces que sin cometer errores logra mantenerla en juego y así se irán anotando en el espacio correspondiente de la planilla.

La prueba concluye cuando el discípulo comete error en la pelota No.20. En la penúltima casilla se anotará el total de pelotas que han sido pasadas.

Luego se procederá a obtener el porcentaje de seguridad que se logrará a través de la fórmula siguiente:

TPP -----100% TTP.... Total de pelotas pasadas

g20----- X 20 constante

X= 20x100 %/TPP

| # pelotas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | pelotas pasadas | % de seguridad |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------|----------------|
| Derecha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Revés | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Voleader. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Volea Rev. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Remate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Saque | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Modelo para el Control Estadístico No.2

Se puede emplear tanto para juegos de entrenamiento como competencia con nuestros atletas o con los contrarios para poder observar donde todavía permanecen las dificultades y los puntos fuertes y poder establecer estrategias técnico-táctica a seguir.

Nombre del jugador.

Edad:

Categoría:

Sexo:

Total de Servicio:

Total del primer servicio:

Total del segundo servicio:

Ace:

Doble falta:

Puntos ganados con el primer servicio:

% del primer servicio:

% de puntos ganados con el primer servicio

Puntos ganados con el 2do servicio

% de puntos ganados con el 2do servicio:

| | | |
|------------------|--------|--------------------|
| | Buenos | |
| Cuadro derecho | | % de seguridad CD: |
| | Malos | |
| Devolución | | |
| | Buenos | |
| Cuadro izquierdo | | % de seguridad CR |
| | Malos | |

Golpes de fondo:

Total de derecha:

Errores no forzados:

Puntos ganados:

Total de revés:
ganadores:

Errores no forzados:

Puntos

% de seguridad derecha:

% de seguridad revés:

Puntos de Breakafavor

Puntos derompimiento contra

Total devoleadederecha

Erroresnoforzado:

Puntosganadores

Total devoleaderevés:
ganadores:

Erroresnoforzado:

Puntos

%deseguridadde voleadederecha:

%deseguridadde voleaderevés:

Total deremate:

Erroresnoforzado:

Puntosganadores

| Ej. De Modelo Estadístico | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|------|----------------------------------|------|------|------|-------|-------|---|---------|---|---|
| Jugador: | | | | | | | | | | | | |
| | der. | izq. | Desarrollo estadístico del juego | | | | | | | | | |
| Total desaque | | | Puntos | | | | | | | Jugador | | |
| 1er. Saque | | | Game 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | A | B |
| Pts.ganados | | | Sacador | 15/0 | 30/0 | 40/0 | 40/15 | Juego | | | 1 | 0 |
| 2do.Saque | | | | 2er | 4ed | 6er | 3er | 2er | | | | |
| Pts.ganados | | | Recibidor | | | | | | | | | |
| DF | | | Game2 | | | | | | | | | |
| Aces | | | | | | | | | | | | |
| Total de devoluciones | | | | | | | | | | | | |
| Errores Dev.1er. S y2do. S | | | Game3 | | | | | | | | | |
| Total de derecha | | | | | | | | | | | | |
| Erroresnoforzados | | | | | | | | | | | | |
| Errores forzados | | | Game4 | | | | | | | | | |
| Winners | | | | | | | | | | | | |
| Total derevés | | | | | | | | | | | | |
| Erroresnoforzados | | | Game5 | | | | | | | | | |
| Errores forzados | | | | | | | | | | | | |
| Winners | | | | | | | | | | | | |

Anexo 12

Pruebas psicológicas

¿Cómo hacer el Diagnóstico?

- Autoanálisis del deportista
- Valoración del entrenador

Ejemplo: de escalas de autovaloración

| | | |
|--|---------|--------|
| • Disposición para ... | 1 234 5 | |
| • Nivel de compromiso mostrado | 1 234 5 | |
| • Luchary dar el 100% | 1 234 5 | |
| • Habilidad para concentrarse | 1 234 5 | |
| • Habilidad para controlar emociones | 1 234 5 | |
| • Habilidad para tener confianza en si | 1 234 5 | |
| • Habilidad para comunicarse | 1 234 5 | |
| • Habilidad para ser líder | 1 234 5 | |
| • Habilidad para prepararse mentalmente para competir | | 1 2345 |
| • Habilidad para analizar y aprender de la competencia | 1 234 5 | |

Observación del jugador por parte del entrenador

Observación sistemática: El entrenador a través de la observación sistemática tiene que hacer una evaluación psicológica del jugador y elaborar un perfil psicológico individual de cada uno. Este perfil se elabora por parte de los entrenadores, a partir del conocimiento objetivo que posee de cada uno de sus deportistas, en cada indicador de la preparación psicológica, y en aspectos específicos en situación de partido de competencia debe llevar a cabo análisis psicológicos de los partidos, esto le facilitará la construcción del perfil integral de cada jugador (valoración del entrenador).

Los jugadores han de ser evaluados idealmente cuando juegan un partido o en partidos de entrenamiento. Las anotaciones ayudarán al jugador a establecer los objetivos

La construcción de este perfil generalmente requiere que el entrenador evalúe los puntos fuertes y débiles de sus atletas. Fundamentalmente, el perfil se utiliza para mostrarle al jugador su propio potencial y ayudarle a establecer objetivos para su progreso futuro.

La evaluación es un proceso continuado y, por lo tanto, este tipo de perfiles debe volver a establecerse al ir desarrollándose los jugadores.

Estos perfiles, parten de cómo perciben los jugadores su propio juego y como responden en los indicadores psicológicos y dicha percepción es distinta a la realidad, comparando el autoanálisis de los jugadores con el análisis realizado por el entrenador de cada uno

de los equipos.

Los perfiles/autoanálisis les dan a los jugadores una medida de sus características, sus puntos fuertes y débiles y cuánto tienen que mejorar para convertirse en mejores jugadores. Además el perfil/autoanálisis puede utilizarse para el establecimiento de objetivos.

Valoración del Entrenador

- Reacciones emocionales.
- Actitudes para rendir en el entrenamiento y competencia.
- Habilidades para el autocontrol y autorregulación.

- Actitudes generales.

Entrevistas y cuestionarios

Características como jugador

- Esfera de la Motivación.
- Nivel de aspiración.
 - Nivel de entrenamiento.
 - Deficiencias e insuficiencias técnicas y tácticas.
 - Procesos cognitivos

Dinámica del Equipo.

- Cohesión del equipo.
- Nivel de desarrollo.
- Conflictos.
- Atmósfera y actitudes de los miembros del equipo.

Cuestionario de Autoanálisis del jugador: Es un cuestionario que consta de 20 preguntas, realizamos una adaptación de su original utilizado por la Federación Internacional de Tenis (ITF) de donde sólo utilizamos los indicadores de la área

Psicológica. Este cuestionario fue contestado de forma individual por cada jugador, a partir de su auto percepción.

Nombre: Edad: Experiencia Deportiva _____
Entrenador: _____ Fecha: _____

1.- Por favorevalúate en los siguientes indicadores psicológicos.

| Indicadores psicológicos | Punto fuerte | Necesito Mejorar |
|----------------------------------|--------------|------------------|
| 1.-Disciplina | | |
| 2.-Responsabilidad | | |
| 3.-Concentración | | |
| 4.-Tolerancia a los errores | | |
| 5.-Perseverancia/esfuerzo | | |
| 6.-Motivación | | |
| 7.- Estabilidad Emocional | | |
| 8.-Confianza en sí mismo | | |
| 9.-Trabajo en equipo | | |
| 10.-Comunicación | | |
| 11.-Liderazgo | | |
| 12.-Fortaleza mental | | |
| 13.-Autocharla positiva | | |
| 14.-Calidad del sueño | | |
| 15.-Espíritu competitivo | | |
| 16.-Inteligencia para el deporte | | |
| 17.-Rutinas y rituales | | |
| 18.-Toma de decisiones | | |
| 19.-Apoyo familiar al deporte | | |
| 20.-Régimen de vida adecuado | | |
| 21.- Actitud ante el estudio | | |

2.- De las habilidades mentales, ¿cuales consideras más importantes en tu deporte?

1. _____

2. _____

a) ¿Cómo las entrenas o desarrollas? _____

Valoración del entrenador

Entrenador: Edad: _____

Experiencia Deportiva: _____ Fecha: _____

1.- Necesitamos que evalúe cada uno de sus alumnos en los siguientes indicadores psicológicos, a partir de lo que usted observa durante los entrenamientos

PF (PuntoFuerte), NM (necesitamejorar)

| Indicadores psicológicos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1.-Disciplina | | | | | | | | | | |
| 2.-Responsabilidad | | | | | | | | | | |
| 3.-Concentración | | | | | | | | | | |
| 4.-Tolerancia a los errores | | | | | | | | | | |
| 5.-Perseverancia/esfuerzo | | | | | | | | | | |
| 6.-Motivación | | | | | | | | | | |
| 7.- Estabilidad Emocional | | | | | | | | | | |
| 8.-Confianza en sí mismo | | | | | | | | | | |
| 9.-Trabajo en equipo | | | | | | | | | | |
| 10.-Comunicación | | | | | | | | | | |
| 11.-Liderazgo | | | | | | | | | | |
| 12.-Fortaleza mental | | | | | | | | | | |
| 13.-Autocharla positiva | | | | | | | | | | |
| 14.-Calidad del sueño | | | | | | | | | | |
| 15.-Espíritu competitivo | | | | | | | | | | |
| 16.-Inteligencia para el deporte | | | | | | | | | | |
| 17.-Rutinas y rituales | | | | | | | | | | |
| 18.-Toma de decisiones | | | | | | | | | | |
| 19.-Apoyo familiar al deporte | | | | | | | | | | |
| 20.-Régimen de vida adecuado | | | | | | | | | | |
| 21.- Actitud ante el estudio | | | | | | | | | | |

Análisis psicológico del partido

El entrenador tiene también que llevar a cabo análisis psicológicos de los partidos. Un ejemplo aparece en la tabla siguiente.

Modelo de Análisis psicológico de un partido

| Partidos individuales y por equipos | Puntuación (1-10) | Comentarios |
|--|-------------------|-------------|
| ESFUERZO | | |
| Esfuerzo Físico ¿hasta que punto el jugador se esfuerza físicamente en cada punto? | | |

| | | |
|--|--|--|
| Esfuerzo mental ¿hasta que punto el jugador se esfuerza mentalmente en cada punto? | | |
| Persistencia en el esfuerzo | | |
| CONCENTRACION | | |
| Concentración en cada pelota (habilidad de recepción) | | |
| Focalización de la vista en la cancha (no mirar afuera) | | |
| Atención a la dirección de la pelota y la colocación del contrario tras el golpe | | |
| Rutina de concentración antes y tras el partido | | |
| Consistencia y regularidad de la rutina | | |
| LENGUAJE CORPORAL | | |
| Presencia corporal | | |
| Andar con energía, hombros rectos, espalda erguida, cabeza recta, puños arriba (animado) | | |
| REACCIONES AL GANAR EL PUNTO: corporal/verbal positiva | | |
| REACCIONES AL PERDERER EL PUNTO: corporal/verbal positiva | | |
| EN COMPETENCIAS POR EQUIPOS | | |
| Animar a los compañeros | | |
| Ver los partidos de los compañeros | | |
| Comunicación con los compañeros | | |
| Ambiente general del equipo | | |

El entrenador tiene que pensar como el psicólogo puede ayudarlo a:

- ✓ Hacer el entrenamiento más interesante
- ✓ Ayudar a que los jugadores mejoren psicológicamente
- ✓ Crear un clima motivacional orientado al rendimiento y no al resultado

El rol del entrenador después de aceptar que psicólogo y entrenador tienen su rol específico en el entrenamiento psicológico, que ambos se complementan y son necesarios. Es importante que piense las ventajas de trabajar con un psicólogo tanto para él como para los jugadores.

Inventario de Rendimiento psicológico (de James E. Loehr)

Es un cuestionario muy utilizado en el deporte, consta de 42 ítems, dividido en 7 áreas: Autoconfianza, control de la energía negativa, control de la atención, control visual y de imágenes, nivel de motivación, control de la energía positiva y control de la actitud. De sus resultados se obtiene un Perfil de habilidades mentales, de la sumatoria de los ítems pertenecientes a cada área, las que se evalúan de Habilidades Excelentes, con tiempo para mejorar o que necesitan atención especial. El autor partió del supuesto de que las habilidades mentales se aprenden y que cuanto más se conocen y se comprenden el jugador más se acelerará el proceso de aprendizaje mental.

Nombre: Edad: Experiencia Deportiva _____

Entrenador. _____

Fecha: _____

Responde con la mayor honestidad posible a las siguientes preguntas según la frecuencia en que ocurre en entrenamientos y partidos

| | casi siempre | a menudo | A veces | pocas veces | casi nunca |
|---|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1.-Me veo más como un perdedor que como un ganador en los torneos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.-Me enoja y me frustra en los partidos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.-Me distraigo y pierdo concentración en los partidos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.-Antes de comenzar los partidos me veo mentalmente jugando perfectamente | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.-Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6.-Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante los partidos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7.-Soy un pensador positivo durante los partidos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8.-Creo en mí mismo como jugador | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9.-Me pongo nervioso en partidos de competencias | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.-Parece que mi cabeza se acelera a 100 Km por hora durante los momentos críticos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.-Prácticamente mentalmente mis habilidades físicas | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12.-Las metas que tengo como jugador me hacen trabajar mucho | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13.-Puedo disfrutar de los torneos aunque me enfrento a muchos problemas difíciles | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14.-Me digo cosas negativas durante los partidos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.-Pierdo la confianza en mí rápidamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.-Los errores que cometí me llevan a sentir y pensar negativamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.-Puedo borrar emociones que interfieren y volver a concentrar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18.-La visualización de los golpes me es fácil | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19.-No me tienen que empujar para jugar fuerte, yo me estimulo solo | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20.-Me siento aplastado emocionalmente cuando las cosas están en mi contra | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21.-Yo doy el 100% de mi esfuerzo cuando juego sin importarme nada | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22.-Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23.-Mis músculos se tensionan demasiado en competencias | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24.-Mi mente se aleja del partido, durante los torneos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25.-Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo al partido | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26.-Estoy dispuesto a dar lo necesario para lograr mi máximo potencial como jugador | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27.-Entreno con alta intensidad positiva | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 28.-Puedo cambiarestados emocionalesnegativos a positivos pormediodelcontrol mental | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29.-Soyun jugadorcompetitivo confortalezamental | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 30.-El nerviosismo, contrariostramposos ymalos hábitos meperturban | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31.-Mientras juego meencuentropensandoen errores pasadosuoportunidadesperdidas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32.-Usoimágenesmentalesmientras juego que meayudan a jugar mejor | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33.-Me aburro ymecanso enlostorneos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34.-Mellenode sensacionesde desafíoymeinspiro en situacionesdifíciles | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 35.-Mieentrenadoresdiríanque yo tengo unabuena actitud | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 36.-Yo proyecto la imagen de unluchadorcon confianza en la cancha | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37.-Puedomantenermecalmado enlospartidos cuando tengo problemas | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 38.-Mi concentraciónse rompefácilmenteenlos entrenamientosypartidos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39.-Cuandomeimagino jugando puedo verysentirlas cosas vívidamente | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40.-medespiertoporlas mañanasyestoyrealmentecon ganas deentrenaryjugar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 41.-Jugartenisma una sensaciónde alegría ,placer, disfrute | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 42.-Puedotransformar una crisisen oportunidad | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| Habilidadespsicológicas | Ítems |
|----------------------------------|-------------------|
| 1.-Autoconfianza | 1,8, 15,22,29, 36 |
| 2.-Control dela Energía negativa | 2,9,16,23,30,37 |
| 3.-Control dela Atención | 3,10,17,24,31,38 |
| 4.-Control visual ydeimágenes | 4,11,18,25,32,39 |
| 5.-Nivel deMotivación | 5,12,19,26,33,40 |
| 6.-Control dela energía positiva | 6,13,20,27,34,41 |
| 7.-Control dela actitud | 7,14,21,28,35,42 |

Se suman los puntajes de los ítems de cada cualidad

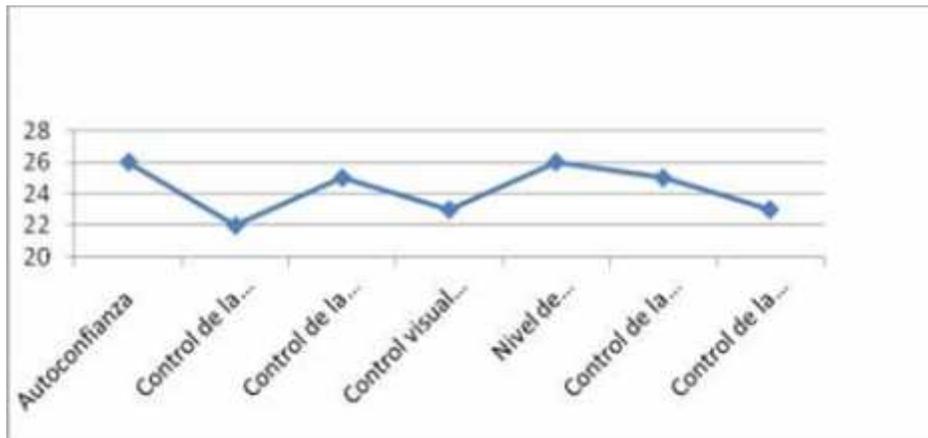
26 a 30 Cualidades psicológicas excelentes

20 a 25 Habilidades psicológicas que necesitan tiempo para mejorarse

6 a 19 Habilidades psicológicas que necesitan trabajarse con atención especial

Gráfico

Ej. Perfil de Habilidades Mentales



Acciones para enfrentar las deficiencias

Para el Control de la Energía negativa

- ✓ Aumentar el autoconocimiento de que pasas cuando se está bajo presión, cuándo, dónde, cómo y por qué se estimula la energía negativa durante el partido.
- ✓ Entrenamiento del control respiratorio (respiración profunda y prolongada, coordinarla con la exhalación en el momento de impacto a la pelota)
- ✓ Entrenamiento de relajación muscular (cuello, hombros, brazos, piernas)
- ✓ Entrenamiento del control del pensamiento (pensamientos positivos y constructivos)
- ✓ Entrenamiento de la visualización (imágenes positivas, respuestas físicas y emocionales deseadas para afrontar las situaciones que generan tensión).
- ✓ Crear modelos de situaciones de presión en los entrenamientos.

Para el Control visual y de imágenes

- ✓ Practicar visualizar e imaginar con los 5 sentidos
- ✓ La visualización requiere calma y quietud interna
- ✓ Usar fotos, videos, espejos
- ✓ Ensayos con tiempo real

Para el control de la actitud

- ✓ Identificar actitudes negativas y positivas
- ✓ Repetir las actitudes que quieres adquirir (palabras o frases claves)
- ✓ Leer, escuchar, imitar actitudes de los campeones

Cuestionario de Fortaleza mental para el Tenis: Este cuestionario consta de 9 preguntas y se aplica en forma de individual a cada jugador, las respuestas están

basadas en la autopercepción de los deportistas sobre los indicadores psicológicos, la importancia de los mismos y sus criterios de cuáles constituyen puntos fuertes o aspectos a mejorar en la preparación para las competencias. .

Cuestionario de Fortaleza Mental para el Tenis

Nombre: Edad: _____

Experiencia Deportiva: _Entrenador. _____

Fecha: _____

1.- ¿Que importancia le confieres a la preparación psicológica (mental) para los jugadores(as) de tenis? (escoge una)

La misma que al físico, la técnica o la táctica

es menos importante que el físico, la técnica o la táctica

es más importante que el físico, la técnica o la táctica

solo es importante para los principiantes

solo es importante para algunos jugadores

2.- ¿Que tiempo te has dedicado a la preparación mental? (escoge una)

El mismo que al resto de los componentes de la preparación

Menor tiempo que al resto de los componentes de la preparación

Más tiempo que al resto de los componentes de la preparación

No le he dedicado tiempo

3.- ¿Has contado con especialistas en Psicología durante tu formación como jugador?

Si ____ No ____

a) En caso afirmativo ¿esta atención ha sido sistemática? Si _____ No ____

4.- En caso de que no hayas contado con especialistas en psicología, o que no haya sido sistemático ¿a que se debe? (escoje todas las validas según tu caso)

Los psicólogos deportivos, especialistas EN TENIS no abundan

largas temporadas jugando torneos sin la presencia de psicólogos

Los entrenadores han asumido el rol de psicólogos

Otras causas ¿Cuales?

5.- ¿Cuales de las siguientes estrategias utilizas para prepararte mentalmente para los partidos?

| Estrategias | Uso frecuente | A veces | No la uso |
|---|---------------|---------|-----------|
| 1.- Visualización | | | |
| 2.- Ejercicios de respiración y relajación | | | |
| 3.- Meditación y yoga | | | |
| 4.- Escuchar música preferida | | | |
| 5.- Conversar con expertos (personas capacitadas con experiencias) | | | |
| 6.- Rutinas y rituales | | | |
| 7.- Autocharla positiva, palabras claves | | | |
| 8.- Técnicas de Concentración | | | |
| 9.- Tener objetivos y metas específicas | | | |
| 10.- Entrenar modelando situaciones de Juego | | | |
| 11.- Lectura de materiales especializados | | | |
| 12.- Sueño y descanso reparador | | | |
| 13.- Entrenamiento de alta intensidad | | | |
| 14.- Análisis de la actuación competitiva | | | |
| 15.- Dieta e Hidratación | | | |
| 16.- Calentamiento individualizado | | | |
| 17.- Tener un plantáctico | | | |
| 18.- Ver TV | | | |
| 19.- Juegos de mesa (cartas, ajedrez, etc.) | | | |
| 20.- Conversar con amigos o familiares | | | |

6. Según tu opinión ¿Cuales serían los beneficios de contar con asesoría psicológica? (marca al menos 5)

Forma parte necesaria de la preparación deportiva

Sin ella no se alcanza la Forma Deportiva óptima.

Aprendes de forma científica habilidades mentales para competir

Incorporas recursos y herramientas para emplear de la forma más eficaz la

técnica y latáctica

Aprendes a conocerte a ti mismo

Aprendes a manejar los errores

Aprendes a concentrarte

Aprendes la importancia de tener rutinas y rituales

Aprendes a tener metas a corto, mediano y largo plazo

Aprendes técnicas de autocontrol emocional

7.- ¿De qué fuente has obtenido los conocimientos sobre preparación psicológica?

Por la lectura de materiales especializados

Por la escuela deportiva

Por el trabajo con psicólogos

Por comunicación personal de entrenadores

Por influencia de familiares y amigos

8.- Según tu opinión, ¿qué prioridad debe tener la asesoría psicológica deportiva, comenzando por el No1 como el trabajo más importante?

Hacia la familia de los jugadores

Hacia los entrenadores

Hacia los directivos

Hacia los jugadores que tienen dificultades

Hacia todos los jugadores competitivos

Hacia los jueces y árbitros

9. Queremos que te autoevalúes y nos expongas actualmente, en orden de nivel de Preparación del 1 al 4, donde el 1 es la mayor fortaleza, y 4 cuales el nivel de desarrollo menor que has alcanzado en:

Preparación Física: resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad, agilidad, coordinación, etc.

Preparación Técnica (golpes fundamentales y complementarios, empuñaduras, preparación, momento del golpe, terminación, trabajo de piernas, pasos de ajustes, etc.)

Preparación Táctica (poner la pelota en juego, consistencia, control, Profundidad, efectos, patrones y estilos de juego, variación, anticipación etc.) Preparación psicológica o mental (compromiso, confianza en sí mismo, capacidad de liderazgo, espíritu de lucha, autocontrol emocional, Concentración de la atención, rutinas y rituales, etc.)

Anexo 13

PROTOCOLO DE EVALUACIÓN TÉCNICA. ESTRUCTURA DEL MOVIMIENTO.

FECHA:

PROV.:

| Aspectos Técnicos | | CAT FEM | | | AÑOS MASC | | | CAT FEM | | | AÑOS MASC | | | |
|--------------------------|---|---|---|------------|-----------|---|---|---------|---|---|-----------|---|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| | | DERECHA. | 1 | Empuñadura | | | | | | | | | | |
| 2 | Utilización de la posición de las piernas | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Preparación | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Punto de impacto | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Terminación | | | | | | | | | | | | | |
| REVES | 1 | Empuñadura | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Utilización de la posición de las piernas | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | Preparación | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | Pto de impacto | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | Terminación | | | | | | | | | | | | |
| VOLEA | 1 | Posición de Espera | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Empuñadura | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | Pto de impacto | | | | | | | | | | | | |
| REMATE | 1 | Posición de las piernas | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Empuñadura | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | Pto de impacto | | | | | | | | | | | | |
| SERVICIO | 1 | Empuñadura | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | Coordinación de las secuencias del golpe | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL DE PTOS ALCANZADOS | | | | | | | | | | | | | | |

| # | Nombre y Apellidos | Cat. | Sexo | Puntos | Eval. |
|---|--------------------|------|------|--------|-------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |

Cada aspectotécnico seevalúaconel máximo de 3puntos

Anexo 14

Tablademediciónporedades

| EDAD Y SEXO | EVALUACIÓN | EDAD YSEXO |
|-----------------|------------|------------------|
| 11años Femenino | Puntos | 11años Masculino |
| 155,2ómás | 4 | 151,5ómás |
| 150,6a155,1 | 3 | 147,3a151,4 |
| 146a 150,5 | 2 | 143,2a147,2 |
| 140,8a145,9 | 1 | 138,5a143,1 |

| EDAD Y SEXO | EVALUACION | EDAD YSEXO |
|-----------------|------------|------------------|
| 12años Femenino | Puntos | 12años Masculino |
| 161,6ómás | 4 | 157,8ómás |
| 156,8a161, 5 | 3 | 153,4a157,7 |
| 151,9a156,7 | 2 | 148,8a153,3 |
| 146,5a151,8 | 1 | 143,8a148,7 |

| EDAD Y SEXO | EVALUACION | EDAD YSEXO |
|-----------------|------------|------------------|
| 13años Femenino | Puntos | 13años Masculino |
| 164,7ómás | 4 | 166,8ómás |
| 160,4a164,6 | 3 | 166,4a166,7 |
| 155,9a160,3 | 2 | 156 a166,3 |
| 151 a155,8 | 1 | 150 a155,9 |

| EDAD Y SEXO | EVALUACION | EDAD YSEXO |
|-----------------|------------|------------------|
| 14años Femenino | Puntos | 14años Masculino |
| 166,1ómás | 4 | 173 ómás |
| 162,3a166 | 3 | 167,6a172,9 |
| 158,4a162,2 | 2 | 162,1a167,5 |
| 154,1a158,3 | 1 | 156 a162 |

Anexo 15

Tabla de puntuación final. Para cada jugador en base a 20 puntos que agrupa los puntos obtenidos de la evaluación integral (técnico-táctico, test físico y estatura)

| Puntos obtenidos | Puntuación en base 20 | |
|------------------|-----------------------|--|
| 477-340 | 20 | |
| 339-297 | 19 | |
| 296-270 | 18 | |
| 269-250 | 17 | |
| 349-224 | 16 | |
| 223-195 | 15 | |
| 194-170 | 14 | |
| 178-163 | 13 | |
| 162-147 | 12 | |
| 146-131 | 11 | |
| 130-115 | 10 | |
| 114-99 | 9 | |
| 98-88 | 8 | |
| 87-77 | 7 | |
| 76-66 | 6 | |
| 65-55 | 5 | |
| 54-44 | 4 | |
| 43-33 | 3 | |
| 32-22 | 2 | |
| 22 | 1 | |