

# Plan de Desarrollo del Jugador/a de Tenis



**Rendimiento  
16 a 18 años**

**Trabajo integrado (técnico,  
táctico, físico y mental)**

**Patrón de juego  
completamente definido**

**Control de las cargas de trabajo  
en los entrenamientos y en la  
competición**

**Equilibrio entre la evolución  
del/a jugador/a y el volumen  
de competición**

- Aumento ligero de la velocidad de los golpes sin perder el control
- Aumento del porcentaje del primer servicio y consolidarlo
- Máxima intensidad en los desplazamientos y en la recuperación del centro de la pista
- No golpear nunca por encima de nuestras posibilidades
- Consolidación de las entradas en diagonal a la hora del golpeo
- Aprender a analizar el juego de los rivales para poder afrontar el partido con más garantías
- Transiciones consolidadas en defensa y ataque
- Potenciación de la autoestima
- Creer en nosotros mismos es esencial para ganar
- Control específico de la preparación física y el trabajo de prevención de lesiones
- Máxima concentración durante todo el partido de competición
- Respetar los tiempos de descanso a la hora de planificar la competición
- Respetar los tiempos de recuperación durante el entrenamiento
- Máxima concentración durante todo el entrenamiento
- Trabajo específico de un patrón de juego más agresivo



**Crear, creer y creer en uno mismo**

**“El primer servicio gana partidos”**