

**PLAN
DE DESARROLLO
DEL JUGADOR DE TENIS**

GUÍA DE USO





ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	¿QUÉ ES EL PROYECTO DE TENISXETAPAS?.....	2
2.	¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?	2
3.	¿CÓMO ESTÁ ESTRUCTURADO EL PROYECTO?	2
4.	¿QUÉ CONTENIDOS TIENE ESTE PROYECTO?.....	3
5.	¿QUÉ PASOS DEBO SEGUIR PARA ACCEDER A LA INFORMACIÓN?	5
6.	¿DÓNDE PUEDO SOLICITAR MÁS INFORMACIÓN?	5



1. ¿QUÉ ES EL PROYECTO DE **TENISXETAPAS**?

Es el primer Plan de Desarrollo del Jugador/a de Tenis que se elabora en España con el objetivo de unificar los criterios de la enseñanza de este deporte.

Este proyecto nace de la necesidad de configurar desde la Real Federación Española de Tenis (RFET), unas guías y pautas metodológicas en el proceso de formación de un jugador de tenis, desde la iniciación hasta la alta competición, y está basado en la experiencia, estudios y trabajos que la RFET lleva realizando desde hace muchos años y que, por primera vez, se plasman en un documento.

2. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este proyecto va dirigido principalmente a los técnicos de tenis, a los que pretendemos acompañar en su proceso de enseñanza-aprendizaje con los alumnos de tenis de cualquier etapa de formación mediante una serie de orientaciones metodológicas fundamentalmente sobre los sistemas de entrenamiento y el trabajo de la técnica y de la táctica, incorporando otra serie de contenidos que consideramos de utilidad como la preparación física, psicología, la prevención de lesiones, nutrición, y los materiales empleados para la práctica.

De igual forma, invitamos a todas aquellas personas que forman parte del entorno del jugador a lo largo de su formación y desarrollo (padres, fisioterapeutas, preparadores físicos, psicólogos,...), e incluso a los propios jugadores, a revisar el material que ofrecemos.

3. ¿CÓMO ESTÁ ESTRUCTURADO EL PROYECTO?

Este proyecto cuenta con 7 etapas divididas cada dos años, desde los 4 hasta los 18 años, contemplando lo esencial que se debe tener en cuenta en cada una de ellas. Lógicamente esta progresión cronológica supone simplemente una pauta como referencia, ya que serán los procesos madurativos del alumno los que vayan determinando los contenidos que deben ir revisándose a lo largo de su proceso de formación, teniendo en cuenta también las diferencias que existen a nivel biológico entre los procesos madurativos de los niños y de las niñas.





4. ¿QUÉ CONTENIDOS TIENE ESTE PROYECTO?

El proyecto cuenta con cuatro apartados diferenciados pero muy complementarios. Concretamente los contenidos de cada uno de los apartados son:

a) Bloque Práctico

Este Bloque comprende toda una serie de ejercicios, a modo de ejemplo, de cada una de las etapas que describimos en el proceso de formación de jugadores. Cada etapa cuenta con una pequeña introducción donde se remarca lo esencial a trabajar en esa etapa. En los ejercicios se integran aspectos como la metodología, sistemas de entrenamiento, contenidos técnico-tácticos, entre otros.

Las etapas en las que está dividido el proyecto y que, por lo tanto, mostrarán una serie de ejercicios asociados a cada una son:

1. Etapa de descubrimiento (4-6 años)
2. Etapa de desarrollo (6-8 años)
3. Etapa de consolidación (8-10 años)
4. Etapa de especialización (10-12 años)
5. Etapa de precompetición (12-14 años)
6. Etapa de competición (14-16 años)
7. Etapa de rendimiento (16-18 años)

También en este bloque se incorpora un importante apartado sobre la importancia de la preparación física en el proceso de formación de jugadores, con una serie de ejercicios dirigidos a este fin.

b) Bloque Técnico

Este apartado se centra en las consideraciones técnicas que se deben tener en cuenta a lo largo del proceso, indicando la descripción de las empuñaduras a utilizar, así como las fases del golpe. La descripción de estos elementos técnicos se divide en dos etapas bien diferenciadas:

- Etapa de Minitenis e Iniciación
 - Etapa donde simplificamos al máximo el trabajo de la técnica y buscamos integrar los elementos del juego con elementos de la táctica, localizando los golpes por delante del cuerpo en situaciones cerradas y abiertas.
 - Los golpes expuestos son:
 - Golpes de fondo: Derecha y revés a dos manos
 - Golpes de Red: Volea de Derecha y de Revés
 - Servicio
 - Remate



- Etapa de Avanzado y Competición
 - Etapa donde se pretende perfeccionar la técnica de ejecución y ampliar el repertorio técnico, así como ir consolidando los golpes y los desplazamientos, incorporando la producción de efectos y una mayor toma de decisiones en las acciones.
 - Los golpes expuestos son:
 - Golpes de fondo: Derecha, revés a una mano, revés a dos manos y revés cortado.
 - Golpes de Red: Volea de Derecha y de Revés
 - Servicio
 - Remate

En este Bloque se contempla una introducción para pasar a detallar posteriormente las Empuñaduras que se utilizan en el tenis de forma general diferenciando las que son propias de la etapa de minitenis y las que corresponden a una etapa más avanzada.

Posteriormente nos encontraremos la explicación de cada uno de los golpes, divididos en las dos etapas que hemos comentado, y en cada uno de ellos podremos visualizar:

1. Explicación del golpe
2. Detalle de las fases del golpe
3. Ejecución del golpe por un jugador de la primera fase de cada etapa (Minitenis o Avanzado)
4. Ejecución de un golpe por un jugador de la segunda fase de cada etapa (Iniciación o Competición)

c) Manual: Plan de desarrollo del jugador de tenis

Este módulo supone un libro en formato electrónico que contempla toda la justificación teórico-práctica que sustenta el proyecto, ampliando toda la información que se desprende del resto de apartados (Bloque Técnico, Bloque Práctico y Entrevistas), así como de los materiales complementarios (poster y fichas por etapas).

Este libro, dividido por capítulos, contempla apartados tales como la metodología y sistemas de entrenamiento de la técnica y la táctica respetando los procesos naturales de formación así como una serie de orientaciones en diferentes materias que consideramos muy importantes en la formación integral de un jugador de tenis. Concretamente, las materias que se dividen por capítulos son: psicología, prevención de lesiones, nutrición, materiales para la práctica del tenis y preparación física.



d) Entrevistas: Hablan los campeones

En este apartado se podrán consultar las entrevistas que se han hecho a jugadores profesionales de tenis tales como David Ferrer, Roberto Bautista, Pablo Carreño, Albert Ramos, Garbiñe Muguruza, Carla Suarez, Lara Arruabarrena, entre otros, así como entrenadores tales como Toni Nadal, Alex Corretxa, Juan Carlos Ferrero, Anabel Medina, Alejo Mancisidor,...

En estas entrevistas se aporta información sobre los procesos que han seguido en las diferentes etapas, sus dificultades, sus logros, los valores que han ido forjando a lo largo de sus carreras,..., así como mensajes de apoyo y ánimo hacia la práctica y el disfrute de un deporte como el tenis.

5. ¿QUÉ PASOS DEBO SEGUIR PARA ACCEDER A LA INFORMACIÓN?

En la página web www.rfet.es/tenisxetapas, se dispondrá toda la información relativa al proyecto "*Plan de Desarrollo del Jugador de Tenis*" y podrás encontrar los textos, vídeos, entrevistas,..., que comprende el material de este proyecto. Además, esta información se irá ampliando con los recursos que se vayan añadiendo.

No es necesario disponer de ningún control de usuario o contraseña, ya que la intención es que el contenido del proyecto pueda ser revisado y utilizado por todo el mundo de forma sencilla y totalmente gratuita.

6. ¿DÓNDE PUEDO SOLICITAR MÁS INFORMACIÓN?

Para cualquier información adicional al material aportado puedes enviar un correo electrónico a tenisxetapas@rfet.es.

Recordamos que todo el material del Plan de Desarrollo, incluido el libro electrónico, irá actualizándose periódicamente, por lo que sugerimos ir revisando la página web de la RFET así como las versiones de la misma.

