



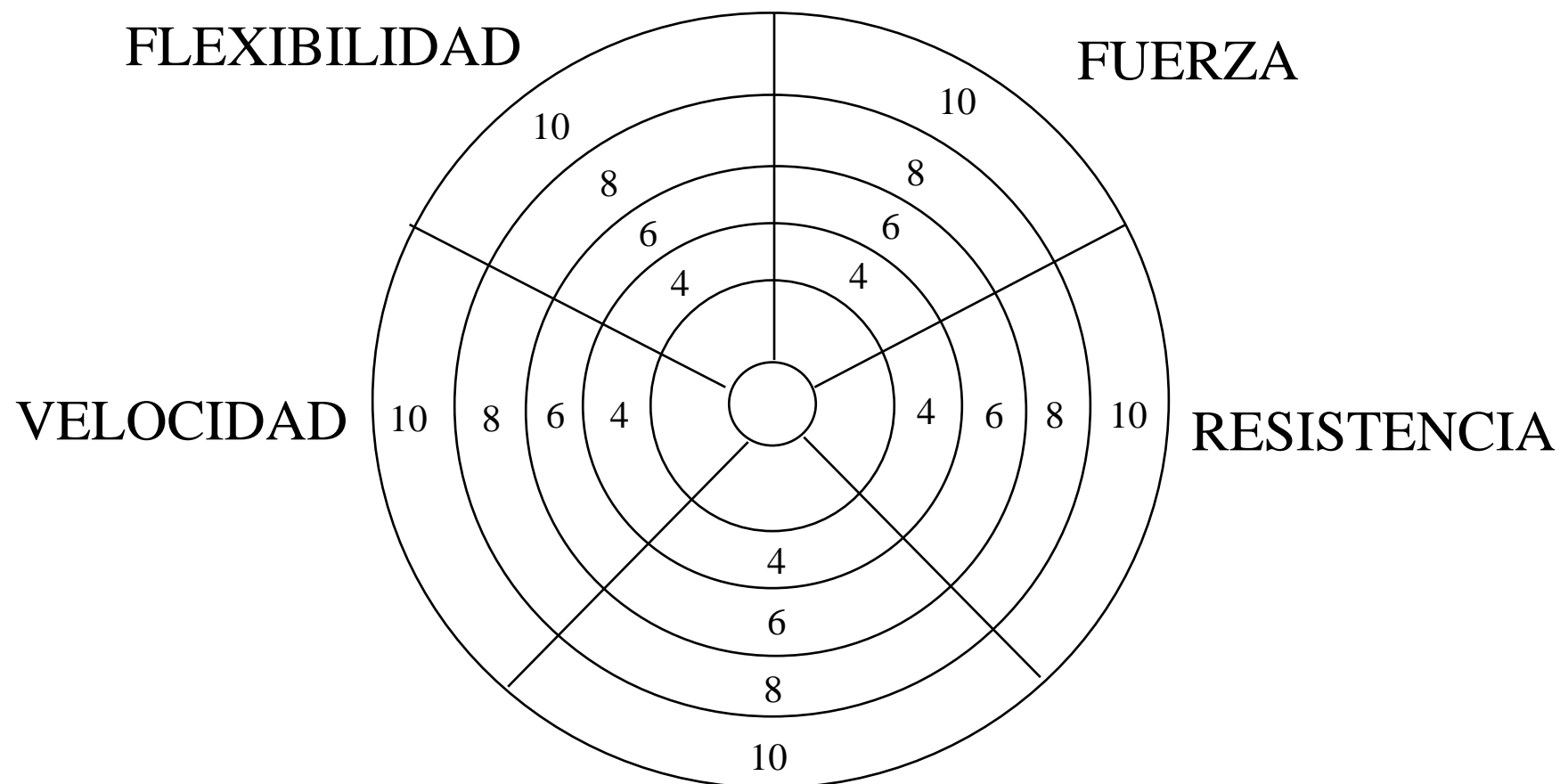
# FUNDAMENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA EN LA INICIACIÓN AL TENIS



# COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA



# TENIS



Prof. Miguel Crespo

**COORDINACIÓN**  
FUNDAMENTOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA



# COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Flexibilidad: Amplitud de movimiento de una articulación o de una serie de articulaciones
- Resistencia: Capacidad de continuar una actividad física de baja intensidad de manera prolongada y de retrasar la aparición de fatiga
- Velocidad: Tiempo empleado en coordinar el movimiento de las partes o del cuerpo en su totalidad
- Fuerza: Oposición máxima que un músculo o grupo de músculos ejercen contra una resistencia

# COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Potencia: Habilidad del tenista para superar la inercia de su propio cuerpo/peso para iniciar el movimiento lo más rápidamente posible
- Agilidad: Habilidad de expresar una actividad motora con la máxima eficacia
- Coordinación: Combinación de las contracciones musculares necesarias para realizar distintos movimientos específicos juntos o alternativamente

# COORDINACIÓN

## Capacidades

- Orientación
- Diferenciación
- Equilibrio
- Reacción
- Ritmo
- Aspecto fundamental en el tenis
- Coordinación óculo - manual

# PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Diferencias individuales: cada sujeto es único
- Adaptación: efecto del entrenamiento en el cuerpo
- Sobrecarga: respuesta corporal al trabajo exigente
- Progresión: hacer las cosas poco a poco
- Especificidad: forma física ¿Para qué?
- Variación: evitar el aburrimiento y la rigidez
- Planificación a largo plazo: puede durar años
- Reversibilidad: si lo no usas, lo pierdes

# CALENTAMIENTO

- De 5 a 10 minutos.
- Antes de comenzar la parte principal de la sesión de entrenamiento
- Acostumbrar a los iniciantes a calentar siempre
- Hacerlo divertido



# CONTENIDOS DEL CALENTAMIENTO

- Carrera continua
- Estiramientos dinámicos
- Juego general
- Juegos:
  - Con raqueta
  - Con pelota
  - Con pelota y raqueta
- Calentamiento técnico

# CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

- Golpes fundamentales
- Desde muy cerca de la red o del compañero
- Muchas repeticiones
- Mucho movimiento

# “VUELTA A LA CALMA”

- Juego final
- Elegido por los alumnos
- Que participen todos
- Que los alumnos se vayan a casa con una buena impresión y quieran volver



# FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS EN LA INICIACIÓN AL TENIS



# INTRODUCCIÓN

- El tenis tiene que ser una experiencia divertida y enriquecedora para el jugador iniciante
- Tiene que considerarse como un reto que facilitará el desarrollo y bienestar psicológico del iniciante
- El aspecto fundamental desde el punto de vista psicológico es garantizar la **DIVERSIÓN**

# CONSIDERACIONES

- El tenis es un 95% mental
- La práctica del tenis puede ayudar a forjar la fuerza mental necesaria para la vida diaria
- Las habilidades mentales para el tenis y para la vida pueden aprenderse y han de introducirse a nivel de iniciación
- Las conductas de los adultos significativos (entrenadores, padres) influyen en este proceso de crecimiento psicológico

# INTRODUCCIÓN

- Con iniciantes hay que enfatizar el desarrollo de:
  - Amor por el tenis
  - Dedicación - Compromiso
  - Espíritu competitivo
  - Auto-confianza
  - Liderazgo

# AMOR POR EL TENIS

- Saber “enganchar” al iniciante
- Tiene que “querer” el deporte
- Aceptar el reto del tenis



# DEDICACIÓN - COMPROMISO

- Grado de motivación y esfuerzo orientados hacia el tenis.
  - Objetivos: Lograr que el niño participe, le gusten y no desee renunciar a actividades tenísticas

# ESPÍRITU COMPETITIVO

- Espíritu de lucha: Deseo de competir y de demostrar las propias habilidades en situaciones competitivas
  - No conviene insistir demasiado en competiciones para menores de 11 años

# AUTO-CONFIANZA

- Manera en que los niños se ven y se valoran a sí mismos
- Determina la motivación, la persistencia y el esfuerzo
- Contribuye a la auto-estima general (sentimiento de valía personal, orgullo/vergüenza)

# LA FALTA DE AUTO-CONFIANZA produce

- Deseo de evitar la actividad
- Abandonar con facilidad cuando se aprenden cosas nuevas
- Esforzarse al mínimo en juegos o ejercicios
- Establecer metas altas y poco realistas
- Atribuir el éxito a la suerte y el fracaso a la falta de habilidad
- Adoptar estrategias para evitar el fracaso (poner excusas, sentirse enfermo, etc.)

# LIDERAZGO

- El entrenador ha de confiar regularmente ciertas responsabilidades a los jugadores
- Encomendarles “tareas de liderazgo”
- Los jugadores empezarán a sentirse independientes y responsables
- Esto contribuirá a fomentar la confianza en sí mismos

# RECOMENDACIONES

## Fomentar la confianza/ Aumentar la diversión

- Los errores forman parte del aprendizaje
- Éxito = alcanzar las metas (de aprendizaje, de rendimiento o de conducta)
- Preguntar: “¿Cómo jugaste?”, y no “¿Ganaste?”
- Asegurarse de que los niños están relajados
- Hacer las clases divertidas

# RECOMENDACIONES

## Proporcionar los retos idóneos

- Actividades adecuadas al nivel del jugador
- Fijar metas individuales, realistas y alcanzables

### Garantizar el éxito

- Simplificar las tareas para asegurar el éxito
- Lanzar la pelota de manera distinta si los jugadores tienen diferentes niveles

# RECOMENDACIONES

## Incrementar la sensación de control

- Asegurarse de que el jugador se atribuye el mérito de sus éxitos
- Que comprendan las razones del éxito/fracaso

## Incrementar la motivación intrínseca

- Proporcionar feedback positivo y efectivo
- Las recompensas externas ocasionales han de ser un complemento



# RECOMENDACIONES

## Proporcionar feedback positivo: padres

- Convocar una reunión para explicarles el enfoque positivo del programa
- El rendimiento y el disfrute del deporte son más importantes que los resultados
- Solicitarles que lo entiendan y que apoyen al entrenador y a su hijo

# RECOMENDACIONES

26

## Proporcionar feedback positivo: compañeros

- 12 años:
  - Se basan menos en los comentarios de los adultos
  - Más importancia a compararse con compañeros
- Recalcar la importancia de la mejora personal
- La comparación puede dar como resultado que abandonen la práctica del deporte

# RECOMENDACIONES

## Proporcionar feedback positivo: entrenadores

- Hacer comentarios sobre:
  - El rendimiento y el esfuerzo/no el resultado
  - Lo que hace el jugador/no lo que pasa con la pelota
  - La forma cómo juega / no el resultado
- Si es necesario, guarde relación 3:1, elogio/crítica
- No abusar de la crítica negativa
- Alentar a los jugadores a que se elogien a sí mismos cuando lo hacen bien