



# TennisPro

## Cardio Tennis se Mueve hacia la Etapa Tres!

### 10 razones porque necesita ser parte de este nuevo programa

por Jim Baugh

Cuando el nuevo programa Cardio Tennis fué introducido durante el Simposio PTR 2005, tres etapas fueron anunciadas. La primera fué el desarrollo del programa. El curriculum de Cardio Tennis está muy bien definido y es muy exitoso. El flujo de actividades de calentamiento de 5-10 minutos, 30-50 minutos de ejercicios de cardio, y 5-10 minutos de ejercicio de enfriamiento le da a los participantes un gran ejercicio. La segunda etapa fué reclutar las instalaciones y educación. Ha habido 24 Cursos Cardio a través de Estados Unidos entrenando a 600 profesores. Hasta el momento, hay más de 800 Sitios de Cardio Tennis alrededor del país y sitios están apareciendo alrededor del mundo. Los profesores de tenis se están dando cuenta que tan importante Cardio Tennis es para su futuro y para el deporte.

Ahora estamos en la Etapa Tres - aumentando la cantidad de sitios a 1,500 al final del 2006, y promoción y educación al consumidor. Se ha inscrito? Se ha enfiebrado al Cardio Tennis?

#### A continuación 10 razones porque necesita ser parte de la emoción:

**1. Tenis tiene que competir cabeza a cabeza con la industria del ejercicio físico,** la UNICA area de crecimiento en el deporte y la recreación. De hecho, todos los deportes tradicionales tienen problemas para competir con el crecimiento en los últimos 10-15 años de la actividad del ejercicio físico. Quiere ejemplos? Cuantas instalaciones de tenis conoce que han eliminado las canchas de tenis en los últimos años para hacer lugar para equipo de ejercicios? Pero, a diferencia de la mayoría de los deportes tradicionales, tenis puede competir directamente en la arena del ejercicio físico con Cardio Tennis. Y esto no le quita nada a la herencia y pasado de nuestro gran deporte.

**2. Cardio Tennis es un programa nuevo y divertido para darle energía a sus programas.** Singles, dobles, Tenis por Equipos, Ligas, etc. son todas grandes maneras de acercar a la gente al tenis, pero nuestro deporte no ha cambiado mucho en los últimos 20 años. Como cualquier marca (y TENIS es una marca), debemos de tener ideas frescas para lograr interés en el tenis. Cardio Tennis es un cambio nuevo y divertido para nuestro deporte.

**3. El curriculum es flexible y puede cambiar constantemente.** Cardio Tennis es un programa flexible donde ud. diseña los ejerci-

cios y juegos basandose en sus habilidades y las necesidades de sus jugadores. Más importante todavía, Cardio Tennis no es aburrido. Una bicicleta fija es una bicicleta fija. En Cardio Tennis, tendrá de 12-20 diferentes ejercicios en un programa de 60 minutos. Y, puede cambiarlos de semana a semana. Entonces, puede sumarle nuevos ejercicios y actividades y su programa estará siempre fresco y emocionante.

**4. Los jugadores adoran Cardio Tennis.** En programas iniciales, los participantes dicen que Cardio Tennis es mejor ejercicio que el tenis tradicional, es un mejor ejercicio que su actividad física normal – y es mucho más divertido! 99% de los participantes planean seguir con Cardio Tennis!

**5. Cardio Tennis hace que los jugadores actuales sigan jugando más tenis.** Demasiados jugadores de tenis dejan su club o instalación para obtener ejercicio. Cardio Tennis es una gran forma de hacer que hagan su ejercicio en una cancha de su instalación - y no fuera del tenis.

**6. Cardio Tennis es una excelente forma de hacer crecer el deporte con nuevos jugadores.** Con el enfoque en moverse constantemente, nuevos jugadores pueden ser traídos al tenis con una nueva y divertida forma. Los participantes golpean muchas pelotas y gradualmente mejoran. Utilice pelotas de espuma "Speedball" o pelotas de transición y utilizar una cancha más corta también hace que Cardio Tennis sea una excelente manera de involucrar a gente en el juego.

**7. Lideres de nuestro deporte ven el potencial de Cardio Tennis!** Lo más reconocidos profesores de todas partes de nuestra industria ven el potencial. Posiblemente tengamos más de 1,000 sitios en los USA para el final del año. De hecho, Dan Santorum, Director Ejecutivo y CEO de PTR recientemente dijo, "Cardio Tennis es el programa más exitante que la TIA y la USTA han traído a nuestro deporte en los últimos 20 años."

**8. Puede ganar \$\$\$ con Cardio Tennis!** Es una cosa el hacer crecer, pero no es malo si también logramos hacer crecer nuestros ingresos también! En Cardio Tennis, puede poner 6-8 jugadores en la cancha. Multiplique esto por \$8-15 por persona por hora y puede ver el potencial. Este programa va a evolucionar. Eventualmente puede tener Cardio Tennis para Principiantes, Cardio Tennis para

Avanzados, entrenamientos por equipo con Cardio Tennis . . . El cielo es el limite. Trabaja en un Resort? Porque no tener "Despiertese con Cardio Tennis" todos los días para sus invitados!

**9. El potencial de Mercadeo es Inmenso!** Publicidad y promoción empezaron este otoño. Denise Austin, gurú #1 del fitness en Iso USA, estará a la vanguardia de la campaña publicitaria. TV, empuje, propagandas de radio, etc., llevarán a la gente a [www.CardioTennis.com](http://www.CardioTennis.com) Además, hay todas clases de herramientas que UD. puede utilizar para promocionar SU programa en SU area!

**10. Cardio Tennis es divertido!** El movimiento, la musica, la competición amistosa. Eso hace que sea una actividad divertida para todos. . . incluyendolo a ud! Esta es una nueva y divertida manera de enseñar en la cancha. Necesitamos liberar a nuestro deporte y ofrecer nuevas maneras de disfrutar el juego.

**Así que, si no se ha inscrito todavía, hagalo ahora!**

Simplemente vaya a sitio de internet de la industria a [www.Partners.CardioTennis.com](http://www.Partners.CardioTennis.com) para inscribirse al DVD de Cardio Tennis. Encontrará todos los pasos que necesitará para ser un sitio autorizado. Sea parte del programa más emocionante que nuestro deporte ha tenido en años!

**Nuevos Ejercicios - Nuevas Ideas para Usted!**

Ha visto ultimamente a [www.Partners.CardioTennis.com](http://www.Partners.CardioTennis.com) ? Hay más de 50 ejercicios diferentes allí para ud. imprimir y llevarselos a la cancha con ud. Está es una excelente manera de mantener su programa refrescado. Simplemente vaya a la sección "curriculum", haga "click" en "view drills" y vea todas las opciones.

**Tiene ud. un ejercicio que cree es bueno para Cardio Tennis?**

Mandenzlo. Si nos gusta, lo pondremos en nuestro sitio de internet para mostrarlos a sus compañeros.

---

## Que y Cuando a Menores de 10

Por Mike Barrell

Mike es el Director de evolve9, una compañía de entrenamiento especializada que concentra su trabajo en niños menores de 10 años. Trabaja como Entrenador para la LTA (Federación Inglesa de Tenis), lo que incluye enseñar el Curso Avanzado de Mini Tenis. Ha sido un contribuidor importante para el Programa de Mini Tenis de la LTA y sigue trabajando como asesor, ayudando a la LTA a desarrollar más recursos para ser utilizados en ese grupo de edad. Ha sido profesor de tenis durante los últimos 18 años y es un profesor de Nivel 3 de la LTA, un miembro de la PTR y de la BTCA. Mike fué orador durante el 2005 Simposio Internacional de la PTR.

Mini tenis, conocido también como munchkin tenis, no es solamente hacer todo más pequeño. Es para hacer que el juego le quepa al niño, físicamente, mentalmente y emocionalmente. Es sobre comprender los factores limitantes que pueden determinar como un jugador se puede desarrollar, los cuales cubrimos en la última edición de TennisPro.

Antes de discutir el patrón posible de desarrollo de un jugador de tenis de cuatro a diez años a través de mini tenis, es importante considerar alguna información más detallada sobre el sistema nervioso central. Estamos empezando ya que es un factor en muchos elementos que necesitamos considerar.

Ayudará a pensar en el cerebro como una computadora que está conectada a una cantidad de cables. Estos cables son su sistema nervioso. Cuando nacemos, muchos de estos cables están expuestos todavía y sin insulación, así que cuando el cerebro le manda un mensaje al musculo o a una serie de musculos, viaja lentamente y no siempre llega a su destino. Con el tiempo la insulación, llamada myelin, crece por encima de los cables. Sigue un patron de crecimiento que baja por la espina dorsal y hacia afuera, empezando con los musculos más grandes y moviendose hacia lo más pequeños. El crecimiento de esta myelin significa que los mensajes del cerebro alcanzan su destino más rapido y más eficientemente.

**Que significa esto para nosotros?**

Este patrón de crecimiento es una de las razones porque los niños pueden controlar el movimiento de sus manos antes que el de sus pies, y pueden mover las partes mas grandes de su cuerpo antes que las pequeñas, (habilidades motrices grandes hacia habilidades motrices más finas). Es también importante recordarse que la mayoría de las habilidades y patrones de movimientos que necesitará enseñar también seguirán esten patrón, ej., control será más facil más cerca del cuerpo y se desarrollará gradualmente hacia afuera.

A pesar de que hay algunas metas importantes en este proceso, sucede a una velocidad diferente en cada niño. Es una de las razones porque los patrones de movimientos cambian y se refinan, y es también porque algunos niños parecen más coordinados que otros.

Para lo que queda de este artículo vamos a ver como los jugadores se desarrolla alrededor de elementos claves de desarrollo. Estos elementos claves son:

- Habilidades fundamentales de movimientos
- Coordinación y balance
- Habilidades de percepción, reacción y recepción
- Habilidades técnicas
- Desarrollo tactico
- Desarrollo cognoscitivo

Al lugar de discutir cada elemento aislado, es útil considerar como todos estos factores trabajan juntos y como estos puede ser utilizado como un modelo básico para comprender mejor que y como deberíamos de enseñar. El modelo para cada jugador está basado en características y capacidades generales, y es aceptado que algunos jugadores podrán mejor que otros. Pero, debería de ser comprendido que el orden como esas habilidades son aprendidas o desarrolladas deberían de seguir esta secuencia, y que puede ser frustrante pasar tiempo trabajando en habilidades que los jugadores simplemente no están listos para aprender.

Los perfiles están basados en los tamaños de la cancha y el equipo utilizado en el programa de mini tenis de la LTA en el Reino Unido, pero también con tamaños similares a aquellos utilizados en varios países Europeos. También asumen que cada etapa ha sido hecha por turno y que los niños empezando más tarde obviamente necesitan desarrollar las habilidades necesarias.

**“Hola, tengo 4 años!”**

**(Sin recomendación de cancha)**

Al tener 4 años, la coordinación y movimiento están basados en simples patrones de movimientos. Fisiológicamente, puedo ser capaz de empezar patrones de movimientos maduros. Por ejemplo, empiezo a coordinar bilateralmente (moviendo el brazo izquierdo con el pie derecho y viceversa), saltito y salto, y puedo balancearme en una pierna por poco tiempo. Con la mayoría de los movimientos, lo largo de los pasos, y el grado de movimiento de las partes del cuerpo, serán limitados, pero los patrones de movimiento deberían de ser familiares.

Mis habilidades de recepción son bastante limitadas, pero con entrenamiento debería de poder agarrar pelotas lanzadas a mi lentamente, antes y después del rebote, aunque esto es generalmente hecho mejor con una pelota un poco más grande. Puedo manejar y golpear con una raqueta y otros objetos (manipulación). También quizás pueda golpear una pelota, pero posiblemente no podré pelotear ya que mi control será limitado. Estoy listo para aprender y lanzar sobre y por debajo de mi hombro a través de juegos, pero quizás no sepa que mano utilizar.

Comprensión y vocabulario limitado significa que posiblemente no pueda aprender por instrucción directa ya que simplemente no entiendo que es “aprender”. En cambio aprendo y desarrollo habilidades jugando. Así que, necesitamos jugar, y hacerlo divertido. Puedo comprender algunas reglas simples y puedo quizás esperar mi turno, pero quizás también me vaya en mi pequeño mundo! No se alarme ya que es lo que me pasa al tener cuatro años!

Presto atención por muy poco tiempo y me gusta jugar juegos que conozco, así que es una buena idea progresar en el juego cuando ya lo hago bien al lugar de cambiarlo completamente. La personas más importantes en el mundo para mí, en orden, son YO, luego mi mamá y papá, mi profesor de tenis y generalmente un amigo especial.

Experiencia limitada y diferentes velocidades de crecimiento físico y desarrollo podrá significar que los niveles de habilidad serán muy variados entre mis amigos y yo. No es tiempo de emocionarse demasiado sobre jugadores que parecen mostrar nivel de habilidad por encima de lo normal. Al contrario, todas las actividades deberían de ser inclusivas y alentarme a mí y a mis amigos para que participen y logren algo de éxito.

**“Hola, tengo 5-6 años.”**

**(Rojo: Cancha 12m x 6m, pelota de espuma)**

Recuerde el proceso anterior? Entonces, para las mayores partes de mi cuerpo ya están en su lugar, aunque seguirá desarrollándose por algún tiempo. Estoy listo para aprender de verdad algunos movimientos de calidad. La coordinación se está desarrollando rápidamente, acelerada por las oportunidades que tengo de jugar y practicar. Mientras mi profesor siga teniendo sus ojos en la pelota, puedo desarrollar bien la habilidad para lanzar sobre el brazo, correr líneas derecho y en diferentes direcciones, y estar balanceado mientras mi centro de gravedad empieza a moverse gradualmente hacia abajo al crecer.

También muestro una tendencia hacia dominar una mano, pero es una buena oportunidad para empezar a practicar cosas con las dos manos. Esto me ayudará después con esas habilidades que me exigen utilizar mi lado no dominante, como el lanzamiento de la pelota en el servicio o el revés a dos manos. También ayudará a proporcionar más balance y control a todo mi cuerpo. Igualmente, al mejorar mi balance, es importante hacer actividades que requieren el uso de mis manos sobre mi cabeza para ayudar a desarrollar coordinación allí también.

Es una buena oportunidad para trabajar en habilidades de recepción, como agarrar la pelota antes y después de que ha rebotado, y moverse a la izquierda y derecha para agarrar o golpear la pelota. Esas actividades que pudiera hacer antes con una pelota más grande y lenta son ahora posibles con una pelota más pequeña. Mis habilidades de seguimiento de la bola no son muy buenas, y a pesar de que puedo empezar con la izquierda/derecha y arriba/abajo, tengo problemas juzgando la profundidad moviéndose hacia adelante y hacia atrás. Pero no se preocupe, esto se desarrollara después con buena instrucción.

Técnicamente, he desarrollado algunas formas muy simples (camino de la raqueta), como un muy sencillo golpe de abajo hacia arriba en la derecha y en el revés, y puedo hacer contacto con la pelota sobre mi cabeza, pero el contacto puede ser muy bajo. Límites de coordinación todavía significan que raramente varío la forma de mis golpes para golpear la pelota más corta o profunda, y hay que tener cuidado en no enseñarme un golpe demasiado largo lo que significará que no podré controlar la pelota!!!

Sigo aprendiendo a través de juegos, pero como ya entiendo mejor el idioma, me puedes decir como mejorar y trataré mientras siga siendo divertido. Ahora tengo la capacidad de tratar de hacer cosas mejor, aunque aprender y jugar siguen siendo la misma cosa. Creo que todo pasa como resultado de mis propias acciones, lo que significa que mi esfuerzo es mi habilidad y no

puedo distinguir entre los dos. Sigo siendo muy egocéntrico. Puedo aprender más reglas y puedo mantener el resultado si es simple.

Al final de esta parte debería de poder:

- Hacer un lanzamiento básico sobre el hombro y un servicio sencillo sobre el hombro (punto de contacto relativamente bajo)
- Pelotear sobre y adentro y empezar a dirigir la pelota fuera de mi contrincante
- Moverse hacia y agarrar o golpear hacia el lado del cuerpo (pero tendrá problemas con profundidad)
- Corre bien y cambia de dirección con buen balance
- Hace saltitos, saltos y cae en balance
- Movimiento básico de abajo a arriba en derecha y revés

### **“Tengo 7-8 años”**

#### **(Naranja: Cancha 18m x 8m, pelota mini)**

Estoy mucho más consciente de mis alrededores y en el mundo a mi alrededor. Puedo tomar instrucciones muy bien, y hasta puedo responder a algunas preguntas básicas, pero quiero jugar. Me gusta competir en un medio ambiente sin presión. Me gusta jugar con mis amigos que son generalmente de mi mismo género. Entiendo el aprendizaje y quiero aprender! He empezado a aprender a cooperar con mis compañeros y, como mis amigos son muy importantes para mí, quizás sea una buena oportunidad para introducir algo del juego de dobles.

El trabajo de coordinación ahora empieza a convertirse en algo más complejo. Fisiológicamente, hay una reestructuración del cortex cerebral (como la mente manda y procesa información) alrededor de edades ocho a nueve, lo que se relaciona sobre como puedo coordinar, así que estoy empezando a hacer dos cosas a la vez, con diferentes partes del cuerpo. También, mi tiempo de reacción a mejorado y debido a una mejor coordinación y balance, me puedo mover más rápidamente y eficientemente. Los movimientos pueden volverse más complejos y refinados, así que mis golpes serán más consistentes debido a que mi control es mucho mejor.

Myelinación está completa alrededor del ojo, lo que significa que mi visión es probablemente mejor. Parcialmente debido a esto, y parcialmente debido a experiencia, puedo juzgar profundidad y mejor posición para jugar mi golpe favorito.

Técnicamente, puedo golpear desde una posición más balanceada. Puedo hacer un pequeño a la hora de hacer mi preparación para que la cabeza de la raqueta se mueva más rápido. Al final de esta etapa, mi coordinación se adapta más, variando dirección, profundidad y como resultado, longitud de movimiento, y también puedo mucho más fácilmente cambiar mi posición de piernas dependiendo de la intención de mi golpe. La mayoría de las veces voy a golpear transfiriendo mi cuerpo desde atrás hacia adelante al lugar de utilizar una posición abierta (open stance) pero puedo variar esto cuando estoy golpeando cruzado.

Al mejorar mi coordinación, empiezo a mover mi punto de contac-

to más alto en mi servicio y debería de mostrar buen uso de mis brazos trabajando juntos. Posiblemente todavía no pueda utilizar una empuñadura continental en mi servicio, pero tengo un buen movimiento de lanzamiento. En todos mis golpes, debería de poder ver buen uso de mi mano no dominante.

Puedo dirigir la pelota lejos de mi contrincante con algo de éxito, pero poder no es importante, ya que mis músculos todavía están pequeños.

Al final de esta etapa debería de poder:

- Lanzar y golpear a diferentes distancias
- Utilizar ambos lados del cuerpo mucho más
- Reaccionar y moverse más rápido y eficientemente
- Tener movimientos y golpes más desarrollados y consistentes
- Moverse para adelante y para atrás para recibir una pelota.
- Combinar algunas instrucciones (con tiempo)
- Empezar a tomar un rol más activo en el proceso de aprendizaje.

### **“Hola, tengo 9-10 años.”**

#### **(Verde: cancha completa, pelota mediana)**

Participo activamente en el proceso de aprendizaje y, con experiencia, puedo resolver problemas con eficacia. Estoy empezando a tomar mis propias decisiones y si el tenis no me interesa, voy a probar algo diferente. Me gusta ser parte de un equipo o club, y mis amigos están empezando a ser igual (o a veces hasta más) de importantes que mis padres. Puedo planificar y ser táctico(a).

La coordinación está bien desarrollada y esto a resultado en una mayor mejora técnica. Mi técnica está empezando a ser un modelo más adulto, pero donde todavía hay problemas con la fuerza y el poder, todavía tendré limitaciones en lo que debería de aprender. Utilizar los músculos para crear más fuerza a través de una amplia rotación o mucho empuje a través de las piernas no es algo que todavía estoy tratando, y estoy evitando las empuñaduras extremas que puedan poner estrés innecesario sobre mi cuerpo y causarme lesiones.

Tácticamente, puedo dirigir bien la pelota, puedo tener un golpe que me gusta utilizar, y podré trabajar en los puntos débiles de mi contrincante, si mi profesor me ayudó a ver lo que está pasando del otro lado de la red.

Listo(a) para empezar a aprender:

- Patrones más complejos de coordinación a través de dos planos (ej., piernas y brazos)
- Fundamentales redefinidos que incluyen lanzar para obtener distancia, patrones complicados de movimiento, coordinar más cadenas del cuerpo hacia un movimiento o acción.
- Habilidades de recepción eficientes basadas en altura, dirección, profundidad, efecto, velocidad y reacción y acción apropiadas.

### **En conclusión**

Hay mucho contenido en los últimos párrafos que se concentran en habilidades motrices y coordinación. Estas habilidades lan-

zarán a un niño hacia la competencia atléctica, aceptación social y participación deportiva a largo plazo. Solamente enseñar a un joven jugador a golpear la bola no es suficiente. Como los niños pasan más y más tiempo en frente de la pantalla y menos tiempo siendo activos, estas habilidades no se desarrollan tanto como deberían. Más importante, nosotros como entrenadores de tenis con nuestros conocimientos del movimiento humano y una única oportunidad de desarrollar el joven atleta y el jugador de tenis, no deberíamos de perder la oportunidad de hacer lo correcto en el momento correcto!

La combinación de tantos factores significa que deberíamos concentrarnos en ayudar a más niños posible a desarrollarse utilizando principios lógicos de desarrollo. Como cada gran proceso, hay un orden y tiempo en el cual cada cosa debería de ser hecha.

Pero más que solamente considerar esto en terminos generales, necesitamos recordar que si vamos a producir jugadores, necesitamos enseñarlos bien desde el principio para asegurarnos que no descuidamos ninguno de los elementos principales. Buenos atletas hacen buenos jugadores.

## Sabiduria en la Red

Por Todd Miller

Todd ha sido un Professional PTR por más de 27 años y ha sido el Director Ejecutivo y Director de Tenis en el Amherst Hills Tennis Club en Buffalo, New York por más de 25 años. Es presentador de cursos y examinador PTR y es un Coach de Alto Nivel de la USTA. En el 2004, fué nombrado PTR Examinador del Año, Coach del Año de la Sección Este de la USTA y Miembro del Año PTR para New York. Un miembro del Salón de la Fama del Dept. Atlético de la Universidad de Buffalo, este año Todd fué también nombrado a la clase inaugural del Salón de la Fama de Buffalo Tennis. Por nueve años, Todd ha aparecido como analista tenístico para el Canal Televisivo "Empire Sports" y en el 2005, dictó una presentación al respecto el Simposio Internacional PTR.

En esta era de juegos de fondo poderosos, el jugador de servicio y volea está prácticamente extinto. Son dinosaurios.. Probablemente no puede nombrar a cinco profesionales elites, masculinos o femeninos, que sean servicio y volea. Como resultado, muchos de nosotros somos culpables de desarrollar jugadores de unidimensionales. Es importante estresar lo fundamental del juego en la red por tres razones:

**1. Separación de la manada** - profesionales elite se están empezando a dar cuenta que la habilidad de terminar un punto en la red puede hacer la diferencia. Es algo que los separará de la manada.

**2. Becas Universitarias** - Juveniles, que están tratando de jugar tenis universitarios, necesitan desarrollar habilidades en la red necesarias para los puntos importantes de dobles. Los entrenadores universitarios necesitan a entrenadores que tienen esas habilidades.

**3. Diversión** - Al envejecer, muchos jugadores recreacionales estarán jugando dobles solamente. Solamente disfrutarán de la diversión de tomar riesgos e irse a la red. Es una formula ganadora que también les proporciona más ejercicio.

La siguiente es una manera sistemática de enseñar el juego en la red.

- Rutinas de Calentamiento
- Voleas individuales
- Ejercicios de voleas para singles
- Ejercicios de voleas para dobles
- Remates
- Movimiento

### RUTINAS DE CALENTAMIENTO

Antes de empezar a trabajar en la parte técnica, ejercicios y movimientos rigurozos, primero haga que sus alumnos salten cuerda o corran lentamente, entonces sumele algunos estiramientos dinámicos. Entonces estarán listos para una rutina de calentamiento en cancha pequeña. Estas rutinas lo ayudarán a prevenir lesiones y le proporcionarán enfoque para lo que viene. Todos las rutinas de calentamiento a continuación son hechas manteniendo una pelota en juego. Nota: FH - Derecha, BH - Revés

#### 1. Calentamiento de Diez Minutos – viejo pero bueno! (Figura 1)

	Minutos #	Rutina
Volea FH	1	X golpea golpes de fondo a la volea FH de Y
	2	Cambiar posiciones
Volea BH	3	X golpea golpes de fondo a la volea BH de Y
	4	Cambiar posiciones
Voleas Alternas	5	X golpea golpes de fondo a la volea FH y BH de Y
	6	Cambiar posiciones
Remate Bebe	7	X hace globos a Y. Y hace Remates Bebe
	8	Cambiar posiciones
Combinación de 3	9	X hace una combinación de 3 pelotas a Y. Volea Pelotas FH, volea BH y Remate Bebe
	10	Cambiar posiciones

## 2. Rutina de Voleas de 10 minutos

Nota: Ping es volear de un lado al otro.

Ping estructural - la pelota no toca el piso. Cada golpe es una volea. Los jugadores X e Y están ambos a tres pies de la red enfrente el uno al otro.

<u>Minuto #</u>	<u>Rutina</u>	<u>Jugador X</u>	<u>a Jugador Y</u>
1		FH	FH
2		BH	BH
3		FH	BH
4		BH	FH
5		FH	FH luego BH
6	Cambiar posiciones		
7		BH	FH luego BH
8	Cambiar posiciones		
9	Por la paralela		Cruzado (zig zags mariposas)
10	Cruzado		Por la paralela (zig zags mariposas)

## 3. Voleas de Movimientos Laterales

Ping mientras se mueven a lo largo de la red. Dos jugadores están en frente el uno al otro a ocho pies de la red, y van de un lado de la red al otro haciendo voleas.

- FH a FH
- BH a FH
- FH a BH
- BH a FH

## 4. Voleas Anguladas - Ping (Figura 2)

- X golpea FH a FH. Y golpea BH a BH
- X golpea de adentro a afuera (inside out) BH a BH y Y hace lo mismo de FH a FH
- X se mueva a la cancha de ventaja y Y se mueve a la cancha de deuce, entonces repita a & b.

## 5. Voleas Abiertas - X hace ping el uno al otro. Y hace ping el uno al otro. FH y BH pueden ser utilizados (Figura 3)

- Cooperativo - Compañeros van por un numero consecutivo de voleas
- Competitivo - X compite en contra de Y por el numero más largo de golpes consecutivos.

## 6. Voleas de Zig Zag - Hacer ping para trabajar en destreza y la habilidad de cambiar dirección (Figura 4)

- Ver cuantos ciclos los cuatro jugadores pueden completar. Un ciclo consiste en cada jugador golpear la pelota una vez. 1 golpea a 2, 2 golpea a 3, 3 golpea a 4, 4 golpea a 1.

## 7. Voleas 2 Contra 1 - Tres jugadores jugando ping (Figura 5)

- El ciclo; 1 golpea a 2, 2 golpea a 1, 1 golpea a 3, 3 golpea a 1. Después de completar el ciclo 10 veces, los jugadores rotan una posición en dirección de las agujas del reloj.

## VOLEAS INDIVIDUALES

Para ser jugadores completos en la red, deben de ser expuestos a una variedad de golpes de volea hechas desde diferentes areas de la cancha. Algunos comentarios sobre c/u. . .

### 1. Bloquear Voleas

“No haga el golpe de un dolar cuando todo lo que debe de hacer es ganar el punto con el golpe de un centavo.”

- Lanzele voleas a sus alumnos mientras agarran sus raquetas enfrente de sus caras. agarrando la cabeza de la raqueta con sus manos a las 3 y a las 9.
- Después haga que los alumnos golpeen una pelota a la cancha deuce y una pelota a la cancha ventaja. Muestreles que la cara de la raqueta le muestra a la pelota donde ir.
- Para finalizar, haga que los alumnos empiezen en la T con una empuñadura completa, y agarrandola enfrente del cuerpo. Corren para hacer una volea tratando de dirigirla al lado deuce o ventaja. Instruyalos a primero presentar la cara de la raqueta, y luego “volear con sus pies” (muy poco trabajo de la raqueta pero mucho movimiento de piernas). La raqueta se mueve muy poco (con muy poca preparación o ninguna), simplemente apriete la empuñadura al hacer contacto.

### 2. Volea Baja

Trate de que la pelota y cara de la raqueta estén a nivel del ojo.

- Haga que los alumnos golpeen voleas con una rodilla en el piso.
- Entonces, los alumnos empiezan en la T. lance una volea corta y baja. Los alumnos se mueven tratando de mantener las rodillas cerca del piso. Haga énfasis en una preparación corta, golpear hacia adelante y un poco hacia arriba. Una paso grande con el pie delantero es requerido para una base estable.

### 3. Volea de Dejadita

Mejor utilizada de una pelota suave y baja. Manos suaves y backspin son necesarios.

- Manos Suaves - Los alumnos lanzan la pelota hacia arriba y golpean la raqueta hacia abajo utilizando un patrón en forma de “J”, permitiendole a la pelota que se siente en las cuerdas de la raqueta. Si la pelota rebota de las cuerdas, indica manos de piedra. Lanzele una volea a sus alumnos y haga que ejecuten el ejercicio mencionado arriba.
- Backspin - Los alumnos hacen voleas hacia arriba, golpeando la bola a las 6 (parte de abajo de la pelota). Después haga que los alumnos golpeen otra vez la bola hacia arriba, pero esta vez cepille a través de las 6 de derecha a izquierda.
- Haga que los alumnos golpeen pings de un dejada de angulo extremo los unos a los otros. Enfatiize manos suaves, golpear al bajar con un cepillado suave.

- d. Organize dos baldes dos pasos desde la red, uno cerca de la línea lateral de deuce y uno cerca de la línea lateral de ventaja. Los alumnos empiezan en la "T" y se mueven hacia adelante para hacer dos dejaditas de volea, tratando de hacer que los golpes caigan dentro de los baldes.

#### 4. Media Volea

Golpe defensivo. Mejor hecho por la paralela. Piense atrapar y extender.

- a. Haga que los alumnos empiezen por si mismos. Primero sueltan la pelota y la tocan para aprender la nota (golpe rapido).
- b. Después sueltan la pelota, la tocan y extienden la terminación (el revés requiere que el hombro delantero vaya hacia arriba).
- c. Después se mueven hacia adelante y golpen una pelota bloqueada o una dejada baja.
- d. Para finalizar, hagalo dinamico. Los alumnos empiezan desde la línea de fondo y, al moverse hacia adelante, reciben una combinación de media volea/volea. Para entrenamiento adicional, los alumnos pueden pelotear medias voleas los unos a los otros desde el area de la línea de servicio.

**5. Volea Globo-** Un excelente golpe a utilizar en contra de un crincante en la red que abraza la red, no hace una paso "split", o está fuera de balance. Poner la cabeza de la raqueta hacia atrás y golpear hacia adelante y hacia arriba.

- a. Haga que los alumnos ejecuten el ejercicio de volea globo. Dos jugadores, el uno enfrente al otro, se posicionan en el medio de los cuadrados de servicio. Después de golpear dos pings controlados, X hace una volea globo y Y trata de agarrarla, juega una devolución de globo, y se mueve hacia adelante. Repetir el ejercicio hasta que X e Y han completado voleas exitosas de globo consecutivas.

#### 6. Volea Reflejo

Utilizada para golpes fuertes hacia el cuerpo. La volea de revés es preferida ya que proporciona más cobertura. Para llegarle a la pelota, un derecho pisa hacia la derecha con el pie derecho e inclina su cadera hacia la derecha. Si una volea de derecha es utilizada, hay un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo y la cadera es inclinada hacia la izquierda.

- a. Golpear - Haga que los alumnos se paren a dos pasos enfrente de la línea de servicio y, después de mantener la pelota en el aire cuatro veces, tratan de pegarse con la bola. Haga que los alumnos alternen lanzamientos para que cada jugador tenga la oportunidad de recibir la primera volea reflejo.

#### 7. Swing Volley

Utilizado en el area de media cancha. Es igual a un golpe de fondo con topspin. La intención es ganar el punto en este golpe. Un posición semi-abierta es preferida, con una preparación más corta y

un movimiento hacia adelante de abajo hacia arriba con el contacto a la altura del hombro. Hay algunos profesionales que la utilizan también de revés a una mano, pero la mayoría es a dos manos.

- a. Para practicar, haga que un jugador golpee golpes de fondo hacia uno que esta haciendo "swing volleys" a ? de cancha. Los dos jugadores tratan de mantener un peloteo.

#### 8. Voleas Altas

La tendencia de muchos jugadores es de ser descuidado (muñequa, preparación grande, etc.). Asegurese de que sus alumnos tienen la cara de la raqueta detrás de la pelota al prepararse y después de completar el golpe. Haga que se imagine una cuerda desde el medio de la raqueta hacia el blanco.

- a. Lanzele a sus alumnos voleas altas. Haga que golpeen ambos angulos y por la paralela.

#### 9. Volea de Acercamiento (de approach)

Es importante para sus alumnos no tener una mentalidad muy ambiciosa. Utilize este golpe simplemente para que el proximo golpe sea un golpe ganador. Algunas características de la volea de acercamiento: dinamica, cara de la raqueta un poco abierta, giro de hombros y la arqueta va detrás del hombro de atrás en la preparación. Los hombros se rotan hacia adelante, el peso se traslada al pie delantero, y el camino de la raqueta es abajo y hacia adelante con una terminación extendida.

- a. Haga que uno de los alumnos en la línea de fondo golpee hacia una de las filas de jugadores de fondo, los cuales se mueven uno a la vez hacia adelante para golpear una volea de acercamiento de vuelta al jugador en la linea de fondo. Los alumnos tratan de mantener una pelota en juego, permitiendole al profesor la libertad de trabajar individualmente con cada jugador.

#### 10. Volea Stop

Tiene un efecto similar a la volea de dejadita, pero hay diferencias.

- Es utilizada en contra de golpes muy fuertes y abiertos.
  - La cara de la raqueta no está abierta al impactar la pelota y se va hacia atrás y abajo después del contacto
- a. Lanzele a sus alumnos golpes fuertes, y abiertos en la red y haga que practique las voleas stop.

#### EJERCICIOS DE VOLEAS PARA SINGLES

Aunque hay decenas de ejercicios que simulan situaciones de juego, creo que cuatro son valiosos.

##### 1. Mantener la fila

Enfasis en golpear a la cancha cerrada y cubrir el pase por la paralela, y luego golpear hacia la cancha abierta (cruzado) solamente cuando se tiene la oportunidad – una pelota alta y suave donde una volea a la zona abierta será un punto ganador. El Profesor lanza a X. X juega una volea de acercamiento y una serie de voleas bajas son hechas por la paralela. X volea cruzado (Figura 6).

**2. Acercamiento (approach) retrasado** - Cambiando defensa por ataque.

- a. Un alumno le lanza una pelota alta y facil al profesor. Cuando el profesor se retira y se compromete a la pelota, el alumno se va hacia adelante para jugar la volea necesaria, generalmente una "swing volley".
- b. Ahora el profesor le lanza al alumno utilizando el mismo procedimiento que en a.
- c. Igual que b, pero el profesor no se va hacia atrás con la primera pelota lenta y alta. El alumno sigue golpeando pelotas lentas y solamente se mueve hacia adelante cuando el profesor retrocede.

### 3. Ataque Uno a Uno en Media Cancha

Enfasis en puesto en moverse rapido, hacer el "split" a tiempo, mantener los golpes bajos y voleas de reflejo. X vs X e Y vs Y. Los jugadores lanzan y ambos atacan la red y juegan a ganar. Jugar a 21, alternando lanzamientos cada 5 puntos. Despues de cada juegos los jugadores se rotan en la dirección de las agujas del reloj pero x se queda en el mismo lugar (Figura 7).

### 4. Ataque Uno atras y Uno a la Red

Lo importante es profundidad, posicionamiento y reconocimiento de cuando terminar el punto. X vs X e Y vs Y. Los jugadores de fondo le lanzan a los de la red (Figura 8). Jugar a ganar. Primero a 21 gana. Cambiar de lado de cancha cada 5 puntos. No se permiten globos.

## EJERCICIOS DE VOLEAS PARA DOBLES

### 1. Dobles Dink

Dos contra dos. El pro lanza. Enfasis en angulos, toque y movimiento en equipo.

- a. El Profesor lanza a Y. Solamente las areas en colores están en juego para ganar con golpes suaves y hacia arriba (Figura 9). El profesor lanza con angulos para empezar el punto. Los equipos cambian de lado después de un juego a 11.

### 2. Dos Contra Dos

Los jugadores se posicionan dos pasos dentro de la linea de servicio, pero toda la cancha es buena. Enfasis en voleas de reflejo, mantener los golpes bajos y reconocer defensiva y ofensiva y movimiento en equipo.

- a. El Pro lanza una mezcla de lanzamientos (bajos, altos, angulos, por el medio) y los dos equipos reaccionan de acuerdo a eso. Jugar a ganar. Hasta 11 puntos, y luego cambiar de lado.

Opciones:

- 1) Empezar Cruzado - Y golpea por la paralela mientras X golpea cruzado. El punto empieza cuando los cuatro jugadores han hecho un golpe, y todo se vale. Después de 5 puntos, Y va cruzado y X va por la paralela.
- 2) Empezar Uno a Uno - Cada X juega por la paralela en contra de Y. Jugar a ganar. Cuando una pelota está muerta, las restantes se vuelven vivas y el ejercicio se vuelve dos contra dos (Figura 10).

### 3. Empezar en Dobles

Uno arriba y uno abajo con controles. Estresar el posicionamiento apropiado. Nota: S-servidor, V-voleador, R-recibidor, HS-jugador en el asiento caliente.

- a. El servidor hace un controlado segundo servicio y se va hacia adelante. R devuelve cruzado y se mueve hacia adelante. S golpea la primera volea hacia HS. HS volea a V. V volea R, y luego jugar a ganar.
- b. S sirve a R (los dos se van hacia adelante). R devuelve cruzado a S. V golpea un cruce controlado a HS. HS volea cruzado a S (S se ha movido hacia adelante al lugar que ha dejado V), entonces juegan a ganar (Figura 11).

### 4. Dobles sin rebote

Posición Regular de dobles con uno abajo y uno arriba. Enfasis en el posicionamiento, agresividad, mantener los golpes bajos y globos. Los alumnos juegan un partido completo. Solamente el servicio puede rebotar. Cada golpe debe de ser golpeado en el aire. Si la pelota rebota de su lado de la cancha, pierde el punto.

## REMATES

Cada vez que obliga a su contrincante a hacer un globo, debería de virtualmente ganar cada punto. Busque ganar 100% de los puntos en remates. Es importante exponer a sus alumnos a una gran cantidad de remates. Lo más municiones tiene en su arsenal, lo mejor. Siete tipos son identificados abajo.

### 1. Remate con rebote

La mayoría de los globos deberian de ser golpeados en el aire. Hay tres excepciones: un globo demasiado alto, un globo golpeado con una trayectoria directa hacia arriba y abajo, y un globo golpeado a usted cuando está posicionado en la linea de fondo.

- a. Enfatizar la preparación inmediata en el "backswing"
- b. Posicionarse detrás de la pelota. En globos cortos, trate de golpear un remate que llevará la pelota sobre la cerca. Desde la linea de fondo, pongale topspin al golpe y ponga en el lado más debil de su contrincante. Para practicar, con sus alumnos en la línea de fondo. Lanze un globo profundo, y luego uno corto.

### 2. Corto y bajo

Sea agresivo. Dele vuelta a lo que puede ser una volea en un remate ganador. Haga que los alumnos se bajen y pretendan que están bajo un techo bajo. Entonces rapidamente se mueven hacia adelante y doblan sus rodillas (utilizando el piso para empujar). Haga que los alumnos empiezen a ? de cancha. Lanzeles un globo corto y bajo. Se mueven hacia adelante y hacen un re,ate, tratando de que rebote sobre la cerca.

### 3. Golpe de tijera

ara cubrir globos profundo. Enfatize la importancia de un comienzo explosivo con ambas manos y piernas. Al abrir la cara de la raqueta hacia el globo, su alumno explota hacia atras poniendo el peso en el pie trasero y llendose hacia hacia atrás y arriba. Las piernas operan como una tijeras.



#### 4. Un paso atrás

utilizando para globos sobre su lado izquierdo. Trate de no golpear remates de revés, si posible. Es mejor hacer un remate, porque es similar a una derecha con un paso atrás, su brazo fuerte está detrás, así que obtiene más fuerza. Piense "explotar", y luego ajústese. Para jugadores derechos, inmediatamente patee el pie derecho hacia atrás y salte. Trate de estar detrás y a la izquierda de la pelota lo más pronto posible. Siempre puede ajustarse adelante y atrás a la derecha si es necesario. Haga que sus alumnos empiezen en la red en el lado deuce en la red. Lanze remates a tres pies de distancia. Los alumnos terminarán en el callejón del lado de ventaja, y entonces circularán hacia el callejón del lado deuce para otra ronda de tres.

#### 5. Gancho

Hecho famoso por Jimmy Connors. Es divertido, pero a mis 45 años, me encuentro haciendo este golpe mucho más seguido que lo que me gustase. Pero debe de entrenar hasta a sus alumnos más jóvenes a ser proficiente en el mismo. Es un golpe muy útil en situaciones de emergencia, cuando el remate estándar de tijera no es suficiente debido a que no se puso detrás de la pelota a tiempo. Piense en el gancho de basketbol de Kareem Abdul-Jabbar. Es la misma idea, pero la raqueta es una extensión de su brazo. Lanzele a sus alumnos globos extremadamente profundos y haga que deliberadamente hagan ganchos.

#### 6. Angulos

Es importante no ser un rematador unidimensional. Haga que su contrincante defienda toda la cancha. Ponga objetivos cerca de la T del lado opuesto y haga que sus alumnos cambien de posición en los remates a cada T.

#### 7. Remates de revés

Hay dos. Estos son para cuando es imposible utilizar el paso atrás ya que lo agarraron o el globo fué demasiado bueno.

- a. De una mano. Simplemente deles instrucciones a sus alumnos para que le muestren el codo de su mano dominante y luego simule una cachetada de revés en la cara de una persona extremadamente alta.
- b. De dos manos. Piense en un gancho de zurdo con la ayuda de la mano derecha (para derechos).

#### MOVIMIENTO EN LA RED

El movimiento es esencial. Es importante mover a nuestros alumnos. Muchos definen la calidad de la clase por la cantidad de sudor. Mejorar su alcance es también clave. La mecánica correcta en las voleas y remates es importante, pero si sus alumnos tienen dificultad para llegarle a los golpes, pagarán el precio. De nuevo, hay cientos de ejercicios, aquí hay seis.

#### 1. Volear a través

Muy bueno para pochar y cubrir el golpe de pase de su contrincante. El profesor le lanza a una fila de alumnos que están en la posición de dobles en la red.

- a. Un pelota abierta. Los alumnos golpean voleas hacia la parte vacía de la cancha, y luego se regresan en

circulo al final de la fila. Al progresar el ejercicio, hagalo más difícil al utilizar lanzamientos más abiertos.

- b. Dos pelotas. Primero los alumnos cubren el callejón, y luego una pelota abierta. Enfatizar recuperación.
- c. Tres pelotas. La primera pelota (no tan abierta) hacia el medio, la segunda pelota cubre el callejón, y la tercera pelota es extremadamente abierta. Enfatizar es puesto en el cambio de dirección.

#### 2. Limpia parabrisas (con sombras)

Movimiento en conjunto, recuperación, cambio de dirección (Figura 12).

- a. El Pro lanza a X de lado a lado. Y le hace sombra a X. Después de un predeterminado número de voleas, X se cambia con Y y se cambia de lado (deuce y ventaja). El Pro entonces le lanza a Y, y X le hace sombra a Y.

#### 3. Adentro y a través - Adelantarse y cubrir (Figura 13)

- a. El profesor lanza una pelota suave y alta. Los alumnos se mueven hacia adelante y golpean una volea por la paralela hacia el pro. El pro hace una devolución cruzada. El alumno se mueve a través de la cancha para golpear una volea por la paralela y procede al final de la fila. El Pro le lanza al siguiente alumno.

#### 4. Dos Pelotas Cruzadas - Angulo hacia adentro (Figura 14)

- a. El Profesor lanza dos golpes a dos filas. X golpea con angulo dos golpes hacia el lado de ventaja. Y golpea también angulado sus dos golpes hacia el lado deuce. Se van alrededor al final de la fila opuesta.

#### 5. Recogela - Correr y doblar las rodillas para voleas bajas (Figura 15).

- a. X y Y corren y volean una pelota baja por la paralela

#### 6. Recogerla/regresarse - Habilidad para rebotar y cubrir un globo después de recoger una volea baja (Figura 16).

- a. El profesor lanza una difícil volea baja. Los alumnos la recogen, y luego rebotan para hacer un remate o un gancho.

Finalmente, hay algunos conceptos y opciones a considerar cuando está haciendo ejercicios en la red o en cualquier lado de la cancha.

#### 1. Ejercicios pueden ser Cooperativos o Competitivos

- a. Cooperativos - Ejemplo: (Cuatro alumnos en la cancha) dos pares de jugadores están cooperando, tratando de lograr golpes consecutivos y contando en voz alta cada vez que golpean la pelota. El calentamiento Zig Zag es otro ejemplo.
- b. Competitivo - Volea uno contra uno, pero jugando a ganar.

- c. Un ejercicio puede ser ambos cooperativo y competitivo. Por ejemplo, dos pares juegan el uno contra el otro para ver quien logra más golpes consecutivos, mientras compiten en contra el otro par para ver quien logra el numero mayor de golpes consecutivos.

Nota: La mayoría de los niños aman ejercicios competitivos.

## **2. Pelota Viva o Pelota Muerta**

- a. Viva - Mas juegos así. El profesor puede sentir el efecto y velocidad de los golpes de los alumnos ya que está jugando con ellos.
- b. Muerta - Bueno para trabajo tecnico

## **3. Predecible o Decision**

Ejemplo: El ejercicio de mantener la fila en singles previamente mencionado. Primero, digale a sus alumnos que van a recibir tres golpes bajos y el cuarto será una pelota alta. Después, hagalo al asar. No les diga cuando la pelota alta será lanzada.

## **4. Golpe sencillo o combinaciones**

Los ejercicios se pueden enfocar en un golpe en particular para concentrarse en la tecnica o una combinación de varios golpes para variedad.

## **5. Lanzamiento Doble Ritmo Para que se Muevan**

## **6. Hagalo como un Juego con una apropiada relación descanso/juego**

## **7. Cuando Está Haciendo un Ejercicio para Trabajar en un Golpe, Sumele Ocasionalmente un Golpe Diferente para Enseñar Recuperación y Anticipación**

## **8. Utilize Ayuda de Enseñanza**

Hay una cantidad de ayudas (artefactos) de enseñanzas disponibles en el mercado, por ejemplo:

- Conos para seguridas, blancos, para correr alrededor
- Blancos – Utilizar grandes para exito, pequeños para retos
- No se olvide de las Speedballs, paredes, etc.

## **9. Mas Importante, HAGALO DIVERTIDO!**



Professional Tennis Registry  
P.O. Box 4739  
Hilton Head Island, SC 29938  
843-785-7244 • fax 843-686-2033  
ptr@ptrtennis.org  
www.ptrtennis.org