

¡EL TENIS ES BUENO PARA LA SALUD CUANDO CONSIGUES SACAR, PELOTEAR Y JUGAR PUNTOS!

El tenis es bueno para la salud y para la condición física. La ITF ha realizado investigaciones en las que se demuestra que cuando jugadores amateurs de nivel similar juegan al tenis durante una hora, recorren unos 2,5 kilómetros y mantienen un ritmo cardiaco medio de entre 140 y 170 pulsaciones por minuto. No es de sorprender que el tenis sea el mejor deporte para ayudar a las personas de todas las edades a mantenerse en sanos y plena forma.

Las investigaciones han demostrado que el jugar al tenis regularmente:

- Mejora la salud y el bienestar general
- Mejora la condición física aeróbica, la flexibilidad y la agilidad
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades como la osteoporosis, las enfermedades cardíacas y la diabetes
- Mejora la capacidad de tomar decisiones y de resolver situaciones difíciles

Para más información sobre los beneficios relacionados con la salud y el tenis, pueden visitar la página: www.tennisplayandstay.com

EL TENIS ES UN DEPORTE PARA TODOS SI UN JUGADOR PUEDE SACAR, PELOTEAR Y JUGAR PUNTOS, DEBERÍA TENER UNA CLASIFICACIÓN



El tenis pueden jugarlo personas de cualquier edad, sexo o grado de discapacidad. No importa el nivel de juego que tengan, desde el momento en que sepan sacar, pelotear y jugar puntos, podrán tener una clasificación de su nivel de juego, facilitando así el poder jugar con personas de niveles de juego similares.

El ITN (Número Internacional del Tenis) es un sistema de clasificación internacional de tenis que numera a los jugadores indicando su nivel de juego general. Los jugadores están clasificados desde el ITN 1 (nivel de ATP o WTA o equivalente) hasta 10 (iniciantes). Se han confeccionado tablas de conversión para unificar el ITN con otros sistemas de clasificación de tenis ya existentes en otros países miembros de la ITF y se espera que en un futuro todos los jugadores de tenis en el mundo tengan su propia clasificación.

Además del ITN 10, existen otras 3 categorías relacionadas con las pelotas lentas:

- 10.1 para jugadores que utilizan pelotas verdes sobre canchas de tamaño normal
- 10.2 para jugadores que utilizan pelotas naranjas sobre canchas de 18 metros
- 10.3 para jugadores que utilizan pelotas rojas sobre canchas de 11 metros

Para más información sobre la clasificación ITN, pueden visitar la página: www.itftennis.com/ITN

¡SACAR, PELOTEAR, JUGAR PUNTOS!

LAS COMPETICIONES DE TENIS PUEDEN SER MUY DIVERTIDAS. ¿ESTAS LISTO PARA JUGAR?

Las competiciones de tenis pueden ser muy divertidas para los jugadores de todos los niveles si se organizan de forma correcta. Existen varios formatos entrenados y sistemas de puntuación que son perfectos para iniciantes.

Los torneos que emplean estos formatos ofrecen a los iniciantes la oportunidad de conocer a otros jugadores de nivel parecido permitiéndoles socializarse en un ambiente amistoso y divertido.

Los cambios en las reglas del tenis permiten a los clubes y a los entrenadores adaptar las competiciones a las necesidades y al estilo de vida de los jugadores, incluyendo las limitaciones de tiempo, mediante:

- Sets cortos (al mejor de 4 juegos)
- Un tie-break en vez de un 3er set
- No se emplea puntuación de ventaja
- Una combinación de todas estas opciones

Además, en vez de utilizar formatos de eliminación individual, es recomendable emplear formatos que implican que los jugadores jueguen más de un partido ("liguillas", torneos de calificación, torneos de iniciantes, cuadros progresivos, etc.) que garantizan que todos los jugadores de la competición juegan el mismo número de partidos.

En el caso de jugadores muy jóvenes y de los adultos iniciantes que no pueden jugar en una cancha de tamaño normal con una pelota normal, los torneos deben organizarse empleando las pelotas rojas, naranjas o verdes adecuadas.

Para más información sobre formatos de competición y sistemas de puntuación, puede consultar la página web de competiciones de la ITF: www.tennisplayandstay.com

www.tennisplayandstay.com

EL TENIS ES FÁCIL, DIVERTIDO Y BUENO PARA LA SALUD



PLAY+STAY™

SACAR·PELOTEAR·JUGAR PUNTOS



EL TENIS ES FÁCIL Y DIVERTIDO... SI CONSIGUES SACAR, PELOTEAR Y JUGAR PUNTOS DESDE LA PRIMERA CLASE

La Campaña de la ITF de "Play and Stay" se basa en "sacar, pelotear y jugar puntos" y recomienda que los jugadores iniciantes jueguen al tenis desde la primera clase. Esta campaña cuenta con el apoyo de los países técnicamente más desarrollados miembros de la ITF, los fabricantes de material de tenis y algunas de las organizaciones de entrenadores más importantes. Su objetivo principal es lograr retener a la mayoría de jugadores iniciantes mejorando la enseñanza del tenis por parte de los entrenadores de todo el mundo, y asegurándose de que la primera experiencia sea positiva y divertida.

La capacidad del entrenador para comunicar, entretener y organizar la clase es muy importante en la enseñanza del tenis. Aunque la técnica sigue siendo importante, la ITF recomienda que, en un principio, los entrenadores se centren en fomentar que los jugadores jueguen entre sí y luego impartir las sesiones técnico-tácticas necesarias para ayudar al jugador a jugar (sacar, pelotear y jugar puntos) de forma más eficaz.

Es fundamental que desde la primera clase, el entrenador organice actividades y ejercicios que sean tanto activos como divertidos y que garanticen que los jugadores puedan experimentar lo realmente bueno del tenis: sacar, pelotear y jugar puntos. En la mayoría de los casos, esto requerirá que los entrenadores enseñen a jugar al tenis utilizando las pelotas rojas, naranjas o verdes, que son más lentas, en una cancha de dimensiones reducidas y con raquetas más pequeñas para los niños.

SI UTILIZAS LA PELOTA ADECUADA

Utilizar la pelota adecuada con un jugador iniciante es fundamental. Existen varios tipos de pelotas más lentas para facilitar el juego. Con estas pelotas, los iniciantes tienen más tiempo y más control. Esto hace que sea más divertido jugar en estas etapas iniciales.

La ITF recomienda que los iniciantes sigan la progresión de pelotas roja, naranja y verde. Esta progresión utiliza una serie de pelotas más lentas sobre canchas de diferentes tamaños que permiten jugar de forma fácil tanto a los adultos como a los niños. Si los iniciantes no pueden sacar, pelotear ni jugar puntos con pelotas normales en una cancha de dimensiones normales, es muy recomendable que los entrenadores utilicen las pelotas rojas, naranjas o verdes en una cancha de tamaño adaptado para que estos jugadores puedan aprender más fácilmente.

PELOTAS ROJAS, NARANJAS Y VERDES



ETAPA 3 ROJA Ideal para el mini tenis

- Pelotas de goma espuma y de baja presión utilizadas en una cancha de 11m
- Tamaño de raqueta recomendado: 41-58cm
- Niños de 4 a 8 años y adultos iniciantes



ETAPA 2 NARANJA Un 50% más lenta e ideal para iniciantes de cualquier edad

- Pelotas de baja presión para iniciantes de cualquier edad utilizadas en canchas de 18m
- Tamaño de raqueta recomendado: 53-63cm
- Adultos iniciantes y niños de 7 años de edad y mayores



ETAPA 1 VERDE Un 25% más lenta e ideal para iniciarse en una cancha de tamaño normal.

- Pelotas de baja presión para iniciantes de cualquier edad utilizadas en una cancha de tamaño normal
- Tamaño de raqueta recomendado: 63-68cm
- Adultos iniciantes y niños de 9 años de edad y mayores

SI UTILIZAS LA RAQUETA ADECUADA

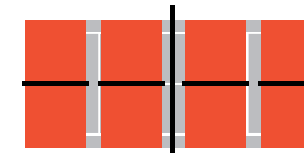
Se pueden utilizar raquetas de diferentes tamaños con pelotas más lentas para facilitar el juego. Esto es especialmente importante en el caso de los jugadores junior. Los diferentes tamaños de raqueta son: 41cm, 43cm, 48cm, 53cm, 58cm, 63cm, 68cm.



Nota: Se recomienda seguir la progresión Rojo, Naranja y Verde. No obstante, puede que para los entrenadores de algunos países no resulte práctico utilizar 3 pelotas diferentes para iniciantes. En estos casos, la ITF recomienda una progresión simplificada que utiliza la pelota naranja en una cancha de 11 a 18m antes de utilizar una pelota normal en una cancha de tamaño normal.

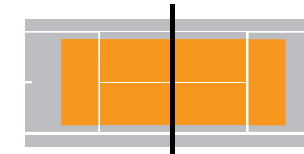
SI UTILIZAS LA CANCHA ADECUADA

CANCHAS DE TAMAÑO ROJO, NARANJA Y VERDE



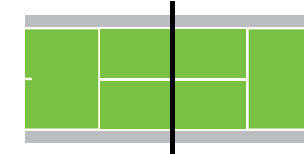
ROJO

- La longitud de la cancha 11m
- La anchura de la cancha 5-6m
- Altura de la red: 80cm
- Con la pelota roja



NARANJA

- La longitud de la cancha 18m
- La anchura de la cancha 6.5-8.23m
- Altura de la red: 80-91cm
- Con la pelota naranja



VERDE

- Cancha de tamaño normal
- Con pelota verde o normal



LAS PELOTAS ROJAS, NARANJAS Y VERDES Y SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO DE LOS JOVENES DE ALTO NIVEL

Salvo en el caso de los que poseen un talento excepcional, también se recomienda a los jugadores de 10 años o menores que no entrenen ni compitan con pelotas normales, sino que sigan entrenando y compitiendo con las pelotas rojas, naranjas o verdes adecuadas. Estas pelotas más lentas ayudarán a que los jugadores adquieran una mejor técnica y apliquen tácticas en los partidos que, por lo general, no se pueden realizar con una pelota normal en una cancha de tamaño normal.