

tennis

10s



Official programme of:

The International Tennis Federation



Programa Oficial de:
La Federación Internacional de Tenis

Manual

“A partir de 2012, las Reglas de tenis indicarán que ninguna competición para grupos de menores de 10 años podrá realizarse con la pelota amarilla estándar; en su lugar deberán utilizarse las pelotas más lentas rojas, naranja o verdes”

Contenidos

Introducción

- Introducción de Tennis 10s
- ¿Qué es Tennis 10s?
- ¿Por qué pelotas más lentas y canchas más pequeñas?
- ¿Qué queremos decir con ‘Competición’?
- Guía rápida para Rojas, Naranja y Verdes

Capítulo 1 – Canchas y equipamiento 15

- Armado de la Cancha
- Pelotas
- Canchas Rojas y Naranja
- Raquetas
- Otro Equipamiento

Capítulo 2 – Aprender el juego 26

- Aprender el Juego de Tenis
- Principios de Práctica que Enseñan el Juego a los Niños
- Reglas de tenis Amistosas para los Niños

Capítulo 3 – Comprender a los niños y la competición 32

- Claves para la competición
- Construcción de un sendero competitivo
- Progresiones de la competición
- A través de los ojos de un niño
- Consideraciones con respecto a niños y niñas

Capítulo 4 – Organización de competiciones 40

- Programación de la Competición
- Estructura de la Competición
- Premios, Recompensas y Motivación
- Manejo de Canchas, Puntaje y Duración
- Competición – El rol de los Entrenadores y los Padres
- Código de Conducta para Jugadores y Padres

Capítulo 5 - Formatos de competición 51

- Equipos de conos
- Torneos de individuales jugados en pares
- Copa Davis
- Round Robin
- Round Robin por equipos
- Doble eliminación

| | |
|--|-----------|
| Capítulo 6 – Progresión de los jugadores | 64 |
| <ul style="list-style-type: none">• Proceso para la progresión de los jugadores• Exigencias del juego – Rojo, Naranja y Verde | |
| Capítulo 7 – Entrenamiento para competición | 74 |
| <ul style="list-style-type: none">• Por qué los niños juegan al tenis• Mantener a los niños jugando• Sesiones de entrenamiento que conducen a la competición | |
| “Caja de herramientas” | 79 |
| <ul style="list-style-type: none">• Formulario de ingreso• Ingresos y gastos• Hoja de inscripción• Formulario de consentimiento para fotos y filmación• Formulario con datos• Tarjeta de medición de tareas | |
| Otros Recursos... | 88 |

Play and Stay presenta Tennis 10s de la ITF

Tennis 10s es el componente para menores de 10 años de Tennis...Play and Stay de la ITF. Su objetivo consiste en aumentar los niveles de participación tenística y proporcionar un sendero de desarrollo más adecuado para los jugadores pequeños, incluyendo una competición adecuada.

Tennis 10s es la mejor manera de presentar el entrenamiento y competición de tenis para todos los jugadores menores de 10 años. Sus principios son muy sencillos:

1. Crear el mejor entorno

- cancha de dimensiones adecuadas
- pelotas más lentas
- raquetas más cortas

2. Presentar la competición adecuada

- formatos y eventos más cortos, multi-partido
- partidos individuales y por equipo
- sistemas de puntaje simples

....¡y **servir, pelotear y ganar puntos** desde el inicio!



Qué es Tennis 10s de la ITF?



ITF Tennis 10s provee una sólida estructura de desarrollo para los jugadores menores de 10 años por medio de etapas codificadas de 3 colores.

Rojas, Naranja y Verdes

A través de estas etapas se crea una serie de pasos de desarrollo a fin de que los jugadores progresen a lo largo de la carrera competitiva de acuerdo con su edad, habilidad, confianza y orientación a la competición. Durante el proceso, el tamaño de la cancha, longitud de la raqueta, velocidad de la pelota y duración de los juegos se incrementarán hasta que el jugador esté listo para pasar a la cancha completa y utilizar las pelotas amarillas.

Más pequeñas, Más lentas, Más fácil

La mayoría de las personas comprende que se trata de:

- una versión de tenis en tres etapas
- diseñada inicialmente para los niños, pero utilizada ahora también por los adultos iniciantes
- una manera estructurada de utilizar las pelotas más lentas, canchas más pequeñas y raquetas más cortas
- adecuada a la edad y al tamaño

Eficiente y Efectiva

Ayuda para que los niños jueguen el juego más rápidamente y se sientan con mayor competencia mientras lo hacen, pues:

- los jugadores aprenden las destrezas y juegan el juego más rápidamente
- los entrenadores enseñan el juego de tenis, y no solamente un conjunto de destrezas remotas
- los jugadores se motivan para permanecer en el juego pues pueden jugar y progresar

Lo más importante es que permite que los jóvenes o los jugadores sin experiencia aprendan las destrezas y tácticas de tenis y realmente jueguen el juego rápidamente.

Programas

Por medio de estas etapas, cada club o centro de tenis puede proporcionar un programa estructurado que incluya competición. Las sesiones de entrenamiento, juego y oportunidades de práctica son una manera de prepararse para jugar el juego, en vez de ser sesiones remotas no conectadas con el juego real.

Aquellos niños que tratan de jugar al tenis con pelotas amarillas suelen abandonar. La pelota bota sobre la altura de sus cabezas, los peloteos son cortos y los niños pasan la mayor parte del tiempo recogiendo pelotas – por lo cual, pierden rápidamente el interés. Permitir a los niños realmente jugar el juego, hará que más niños continúen jugando.