PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO EN TENIS: Para jugadores de competición

 El programa se dividirá en cuatro grandes áreas: Programa Técnico, Programa Táctico, Programa Físico y Programa Mental.

PROGRAMA TÉCNICO

El Programa Técnico tiene como meta la formación de un patrón de juego completo que permita al jugador desarrollar su potencial introduciendo nuevas habilidades técnicas.

Se enseñara a todos los jugadores los tres tipos de golpes: con bote, sin bote y por encima de la cabeza, para que puedan sentirse a gusto en cualquier parte de la pista y tener las herramientas para poder solucionar cualquier situación de juego a la que sean expuestos.

Para ello haremos uso del video-análisis con comparaciones de otros jugadores y así lograr que las correcciones sean más comprensibles por parte de los alumnos.

Objetivos en la parte Técnica:

* Hacer énfasis en las debilidades, sin descuidar fortalezas.
* Hacer ajustes y mejoras pertinentes.
* Trabajar las fortalezas del jugador.
* Incrementar la velocidad y explosividad en el juego.
* Entrenamiento específico de sacar restar y pelotear.
* Aprender o repasar elconcepto técnico de impactar la pelota cuando está subiendo.
* Aprender o repasar el juego de pies en los diferentes tipos de aproximaciones a la red.
* No realizar cambios importantes.

PROGRAMA TÁCTICO

El Programa Táctico tiene como meta la formación de un patrón táctico de juego que permita al jugador desarrollar su potencial introduciendo nuevas habilidades tácticas.

Se enseñara a todos los jugadores como son los cuatro tipos de jugadores a nivel táctico, para que puedan identificarse con alguno de ellos y así jugar con coherencia para poder solucionar cualquier situación de juego a la que sean expuestos.

Objetivos en la parte Táctica:

* Hacer énfasis en las situaciones tácticas, siguiendo el orden:
* 1º Control 2º Dirección y 3º Potencia.
* Desarrollar un juego consistente a nivel de todos los golpes.
* Combinar la consistencia del juego de fondo determinando las direcciones de golpeo establecidas.
* Ejercicios parecidos a situaciones de juego, partidos. Jugar puntos, set de práctica, estructurar el entrenamiento de manera que se asemeje al partido (relación – trabajo - pausa).
* Trabajar y hacer hincapié en los puntos fuertes.
* Trabajar la acción táctica “N-C-G” Neutral, Construcción y Ganadora.
* Como jugar dependiendo del tanteo.
* Jugar contra distintos tipos de jugadores.
* Practicar con direcciones establecidas el impacto de la pelota cuando está subiendo.
* Aprender o repasar los diferentes tipos de preparaciones de jugadas y posteriores ataques. Inicios de jugadas (servicio, resto) en la modalidad de individual y dobles.

 PROGRAMA FÍSICO

En el programa de acondicionamiento físico trabajaremos para mejorar todos los factores que contribuyen a la formación de un atleta (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación, flexibilidad y potencia), fijándonos especialmente en las cualidades especificas del Tenis. El programa está diseñado para proteger a los jugadores de lesiones y para desarrollar atletas completos, no sólo tenistas.

Cualidades físicas más importantes en el Tenis.

* COORDINACIÓN
* AGILIDAD
* CAPACIDAD DE ACELERACIÓN
* VELOCIDAD DE REACCION
* ELASTICIDAD
* RESISTENCIA AERÓBICA
* VELOCIDAD
* RESISTENCIA A LA VELOCIDAD
* FLEXIBILIDAD
* FUERZA RESISTENCIA
* RESISTENCIA ANAERÓBICA

Objetivos en la parte Física

* Construir unabuena base enfuerza general yresistencia aeróbica
* Fortalecer abdominales, dorsales, brazos, piernas, etc.
* Adaptación a los cambios de ritmo.
* Mejorar los movimientos específicos para el tenis.
* Aprender entrenamientos en circuito.
* Aprender ejercicios de recuperación, streching, etc...
* Periodizar la temporada (pretemporada, pre competición, competición y transición . Acumulación – Transformación – Realización )
* Compensar la musculatura, por el desequilibrio que puede provocar el tenis

#

PROGRAMA MENTAL

Uno de los temas actuales más controvertidos en el deporte es la *preparación mental.* Todos coinciden en su extraordinaria importancia para el éxito, pero pocos conocen su verdadero significado.

La Preparación mental es un proceso que implica el desarrollo de la personalidad del deportista, lo cual es la clave del éxito y es por ello que durante el el programa y desde el primer día será una parte esencial del entrenamiento diario y base de la Filosofía del mismo.

Nuestro programa mental no es sólo la preparación psicológica para la competición, sino que abarca también el desarrollo integral de la personalidad para alcanzar el máximo potencial personal y deportivo de todos nuestros alumnos.

*La ansiedad* durante la competición origina situaciones críticas que a veces requieren de una ayuda psicología, suele presentarse de esta manera:

* Desgana, apatía.
* Excusas, echar la culpa al material, etc.
* Miedo. parálisis

L a solución esta con las “CUATRO FASES” (durante partidos y entrenamientos).

* Actitud positiva
* Relajación
* Pensamiento táctico
* Rituales

Objetivos en la parte Mental para el jugador:

* *Auto confianza:* "Seguridad en sí mismo". Pensar positivo, lucha y esfuerzo, jugar mejor cuando estamos en dificultades, capacidad de remontar y de realizar lo que sabemos,
* *Control de las emociones:* No encolerizarse, asustarse etc. (controlar la situación por difícil que sea)
* *La presión*: en los momentos importantes la mayoría de jugadores se ponen nerviosos, erráticos se intimidan. Otro tipo de jugador más escasos se agrandan, mantienen la eficiencia aguantan la serenidad.
* *Motivación-Interés:* "Conducta dirigida a un fin". Intrínseca (por lo que hace), hacia el éxito. (realistas y optimistas, atribuye sus éxitos y fracasos a aspectos internos), y hacia el rendimiento. Auto-charla positiva entre puntos, (jugar bien, mejorar, dar todo, etc.).
* *Concentración adecuada:* "Orientación de la atención hacia aspectos concretos". En aspectos importantes, no se distrae, cambia fácilmente distintos tipos de

 Concentración.

* *Rutinas:* pre partido y pospartido. (música, relajación, etc.) vestimenta, material. Ej. de rutinas entre puntos. Ej. de rutinas entre juegos. Ej. Nadal con las botellas de agua. Escribir rutinas fuera de la pista y practicar las vuestras.
* *Buena preparación en competición:* "Capacidad para prepararse correctamente antes y tras del partido".

NORMAS PARA LOS ALUMNOS

Antes del entrenamiento:

* Calentamiento obligatorio: Los jugadores deben ser responsables de estirar, activar, calentar y descalentar (vuelta a la calma) correctamente antes y después de cada entrenamiento. Podrán pedir ayuda al entrenador.
* Abstenerse de utilizar ropa que no sea adecuada para el tenis. Los cordones de los zapatos atados y calzados recomendados para el tenis.
* Preparación del entrenamiento: Los jugadores deben cerciorarse de que tengan agua, gorra, crema protectora para la piel, raquetas de repuesto, cambio de la camisa, overgrips si fuese necesario etc..

Durante el entrenamiento: (conocer las diferencias entre peloteo y partidos).

* Enterarse de lo que dice el entrenador y no preguntar cuando se empieza
* Silencio durante los entrenamientos, pues favorece la concentración.
* En todo momento cada alumno deberá estar haciendo la tarea encomendada por el profesor.
* Ante cualquier problema comunicárselo al profesor.
* No jugar con bolas sueltas por la pista.
* No salir de la cancha sin permiso.
* Uso obligatorio de calcetines, calzado adecuado bien sujeto y gorra si hace sol.
* Una botella de agua como mínimo

Después del entrenamiento:

* Recoger las bolas y todo el material del entreno cuando toca y también al acabar la clase
* Atender a la explicación final del entrenador
* Estiramientos obligatorios al final del todo

CÓDIGO DE CONDUCTA ALUMNOS

* Las clases se darán comienzo a la hora programada, teniendo 10 minutos de calentamiento es el margen que hay para llegar a clases, después de ese tiempo el jugador que se incorpora al entrenamiento tiene que tener una causa plenamente justificada.
* Durante la realización de los ejercicios no se puede hablar, pues distrae a los compañeros, además de obligar al profesor a forzar innecesariamente la voz.
* Una vez acabado los ejercicios, se recogerán las bolas siempre en la raqueta, sin lanzarlas a ningún punto de la pista.
* Está prohibido utilizar en la clase, motes descalificaciones o faltar al respeto a compañeros o profesor, siendo esta una de las faltas más graves y que más se vigilara.
* Así mismo cualquier agresión de tipo verbal o física será motivo inmediato de expulsión de la clase.
* No está permitido comer en las clases de tenis, dado el peligro que ello conlleva.
* Cualquier bola lanzada fuera de la cancha será recuperada de manera inmediata.
* Es necesario el vestuario adecuado para la práctica del tenis, por ejemplo: no están permitidas zapatillas de atletismo o de calle.

 Cualquier vulneración de este código de conducta lleva consigo:

* 1º.- Aviso por parte del profesor
* 2º.- 10 minutos de expulsión del programa.
* 3º.- Todo el tiempo del resto de la sesión, sentado dentro de la pista.
* 4º.- Separación provisional del grupo de entrenamiento, aviso a los padres de la situación.

INFORME INDIVIDUAL Y EVALUACIÓN

Con el fin de dar continuidad y seguimiento al trabajo que se realice, cada jugador al finalizar el curso, recibirá un informe individual en el que se valoraran los aspectos de asistencias, tenísticos, de comportamiento, resultados deportivos, físicos y otros parámetros.

# PROGRAMACIO