

¿QUÉ ES? **tennis** **10s**

Tennis10s es tenis para jugadores menores de 10 años, jugando en canchas más pequeñas con pelotas más lentas. Es una manera divertida de comenzar a jugar al tenis por la cual jugar el juego es más fácil para los niños, desarrollando una buena técnica y táctica y lo que es más importante, el amor por el deporte.

Tennis10s es parte de la campaña "Play and Stay" de la ITF. A partir de 2012 las Reglas de Tenis establecen que las competiciones para niños menores de 10 años deben jugarse con las pelotas más lentas rojas, naranja y verdes, en canchas de tamaño adecuado. Esta es una breve guía para que los padres comprendan mejor qué es Tennis10s y ayuden para que sus niños logren una experiencia positiva jugando al tenis.

Roger Federer: "Crecí jugando con pelotas grandes y blandas, realmente blandas. Podía realmente hacer el movimiento durante el golpe y las pelotas no salían volando hacia cualquier lado."

LA IMPORTANCIA DE LOS PADRES...

El rol de los padres es más importante en Tennis10s que en cualquier otra etapa del tenis, pues, durante esta edad, los niños se ven muy afectados por la conducta de sus padres.

Comprometer, retener y desarrollar jugadores es fundamental para el éxito de cualquier deporte y la competición saludable es un elemento clave para lograrlo. Es esencial crear una plataforma de juego amigable para poder presentar la competición a los niños en un nivel adecuado para su edad y comprensión. Los padres pueden ayudar a generar un entorno de juego positivo para sus niños proporcionando el apoyo y aliento adecuados.

¿Por qué utilizar las pelotas más lentas para los jugadores menores de 10 años?



Entonces, ¿qué deben esperar los padres de Tennis10s?

EN EL ENTRENAMIENTO deben esperar ver...

- El uso de pelotas más lentas Rojas, Naranja o Verdes, canchas más pequeñas y raquetas más pequeñas.
- Actividades que ayuden para que el niño pueda sacar, pelotear y jugar puntos, además de aprender una buena técnica.
- A su niño peloteando y jugando puntos con otros niños o con el entrenador, para poder aprender mejores tácticas y jugar mejor el juego.
- A su niño participando activamente y nunca esperando en fila para poder jugar.
- A un entrenador animado que organiza a los niños de manera efectiva para que puedan jugar creando un entorno divertido y amistoso.

EN LA COMPETICIÓN deben esperar ver...

- Un tipo de festival con formatos multi partido en el cual todos los niños juegan muchos juegos. Los formatos por equipo se utilizarán especialmente para los más pequeños.
- Se utilizarán métodos adaptados y de puntaje corto.
- A organizadores que adaptan las reglas para que los jugadores con diferentes habilidades aseguren el éxito.
- Supervisores de cancha o de puntaje quienes ayudarán a los niños a llevar el puntaje cuando fuere necesario.

PROGRESAR DE ROJO A NARANJA, A VERDE...

Es importante que los jugadores progresen a la etapa siguiente cuando logren controlar la pelota e implementar tácticas de manera efectiva durante la etapa de Tennis10s en la que se encuentran. Si ascienden demasiado pronto pueden desarrollar una técnica deficiente y perder confianza e interés.

Los padres deben comprender que aprender a jugar el juego de tenis/competir es un progreso gradual y a medida que los niños progresan a través de las 3 etapas de Tennis10s, los padres deben alentar al niño para que se torne más independiente. Los padres también deben tratar de enfocarse en el desarrollo del niño y su rendimiento, y, lo que es más importante, su disfrute, más que en el resultado de los partidos.

Justine Henin: "Creo que cuando no eres ni alto ni fuerte, es excelente tener pelotas blandas y raquetas más pequeñas... es así como yo aprendí a jugar al tenis"

Impreso y actualizado en julio de 2011



Programa oficial de la:
Federación Internacional de Tenis



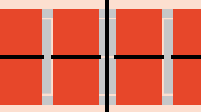

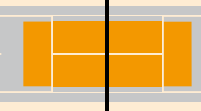





TENIS PARA MENORES DE 10 AÑOS GUÍA PARA PADRES

Para mayor información visitar:
tennis10s.com





En la competición de los jugadores menores de 10 años, la ITF recomienda una estructura progresiva utilizando las pelotas más lentas **rojas, naranja y verdes**.

ETAPA / EDAD	PELOTA	TAMAÑO DE LA PELOTA / RAQUETA TAMAÑO DE LA CANCHA	OPCIONES DE PUNTAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ETAPA
tennis 10s 5-8 AÑOS 	 <p>(Espuma o felpa) 75% más lentas que la pelota Amarilla*</p>	Pelota De Espuma 8-9cm Pelota Estándar 7-8cm Raqueta 17-23" (43-58cm)** Cancha 10.97-12.8m x 4.88-6.1m Altura de la red (en el centro): 0.8-0.838m	1 x muerte súbita a 7 o 10 Mejor de 3 muertes súbitas a 7 1 x Set corto a 4 Partidos por tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas más lentas, canchas más pequeñas y raquetas más cortas. • Los jugadores pueden jugar el juego desde la primera lección. • Los jugadores comienzan a jugar en un festival de tenis que utiliza eventos divertidos, en base a equipos y multi partido: • El desarrollo de una buena técnica y el uso de tácticas realistas.
tennis 10s 8-10 AÑOS 	 <p>50% más lentas que la pelota Amarilla*</p>	Pelota Estándar 6-6.86cm Raqueta 23-25" (58-63cm)** Cancha 17.98-18.29m x 6.4-8.23m Altura de la red (en el centro): 0.8-0.914m	Mejor de 3 muertes súbitas a 7 1 x Set corto a 4	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores pasan a una cancha más grande, adecuada para su tamaño. • La pelota es ligeramente más rápida que la Roja, pero sigue proporcionando una zona óptima de golpe. • Los jugadores tienen la habilidad de implementar tácticas avanzadas. • Los partidos son más largos que en la etapa Roja y los niños juegan tanto eventos por equipo como eventos "individuales" multi partido.
tennis 10s 9-10 AÑOS 	 <p>25% más lentas que la pelota Amarilla*</p>	Pelota Estándar 6.30-6.86cm Raqueta 25-26" (63-66cm)** Cancha de tamaño total 23.77 x 8.23m Altura de la red estándar (en el centro): 0.914m	1 x Set corto a 4 Mejor de 3 sets cortos a 4 (3er Set como muerte súbita para partido a 10)	<ul style="list-style-type: none"> • La pelota es más rápida que en etapa Naranja • La pelota es aún más lenta y bota más bajo que la pelota amarilla. • Los jugadores con mayor experiencia pueden continuar desarrollando una buena técnica e implementar tácticas avanzadas. • Los partidos son algo más largos que en etapa Naranja, y juegan competiciones multi partido por equipo e individuales.
tennis 11 AÑOS Y MÁS 	 <p>Pelota Amarilla</p>	Pelota Estándar 6.54-6.86cm Cancha de tamaño total 23.77 x 8.23m Altura de la red estándar (en el centro): 0.914m	Cualquier sistema de puntaje dentro de las Reglas de Tenis	<ul style="list-style-type: none"> • Los jugadores llegan a la pelota amarilla habiendo pasado por las etapas Roja, Naranja y Verde. • Los jugadores estarán normalmente listos para entrenar y competir con la pelota Amarilla en la cancha total.

CONSEJOS PARA PADRES

APOYO

- Permita que su hijo juegue en la etapa adecuada de Tennis10s para que gane confianza y disfrute más jugando el juego.
- Es mejor no mirar todos los partidos que juega su hijo para evitar la presión.
- Mantenga su rol de padre y no intente transformarse en entrenador.
- Jugar partidos es una parte importante del desarrollo del jugador, por lo tanto, incentive a su hijo para que compita además de tomar clases.
- Sea consciente de las capacidades de su hijo y evite compararlo con otros jugadores y su desarrollo.
- Sea consciente de que en esta edad los resultados no son importantes. Lo más importante es que les guste jugar al tenis y que jueguen muchos partidos.

INCENTIVAR

- Incentivar la buena conducta en las clases y en los partidos.
- No tolerar el mal comportamiento, la trampa ni los malos modales.
- Incentivar al niño para que sea independiente. Evitar que dependa demasiado de usted.
- Enfocarse en el esfuerzo en vez del resultado. Nunca pregunte "¿Ganaste?" Es mejor preguntar "¿Cómo jugaste?" o "Te divertiste?" Hacer que se den cuenta de que usted se interesa más por ellos que por el resultado.

RESPECTO

- Ayude a su hijo a comprender que el respeto de las reglas, los adversarios y los oficiales forma parte del tenis.
- Respetar a los adversarios, sus padres y entrenadores y, por supuesto, a los oficiales de la competición.
- Aplaudir siempre a ambos jugadores.
- El entrenador de su hijo tiene la experiencia y pericia y debe ser siempre respetado y valorizado por usted.

A partir de 2012, las reglas de la Federación Internacional de Tenis establecen que las competiciones para los menores de 10 años se organicen utilizando las pelotas más lentas **rojas, Naranja, o Verdes** en las canchas adecuadas con las raquetas de tamaño apropiado. Se recomienda que los jugadores que comiencen a jugar tenis más tarde (a los 9 años o más), también comiencen a entrenar y a competir en etapa **Roja**, antes de progresar a **Naranja** y luego a **Verde**. *(Velocidad estimada de la pelota) **(Depende del tamaño del jugador)

Para mayor información visitar:

tennis10s.com