

TECNIFICACIÓN PROVINCIAL

PERIODICIDAD	TIEMPO DE ENTRENAMIENTO	DÍA	HORAS MÍNIMAS ENTRENAMIENTO EN SU CLUB	SEDES	JUGADORES	CLUBES SEDES
1/semana 15 sesiones	1,5 H	DOMINGOS POR LA TARDE EN TODAS LAS ZONAS EXCEPTO EN LUGO QUE SERÁ LOS VIERNES	BENJAMINES/ ALEVINES 3H/SEMANA	A CORUÑA		POR CONFIRMAR
				SANTIAGO		POR CONFIRMAR
				FERROL		POR CONFIRMAR
			INFANTILES 4H/SEMANA	OURENSE		POR CONFIRMAR
				LUGO		POR CONFIRMAR
				PONTEVEDRA		POR CONFIRMAR
				VIGO		POR CONFIRMAR

1. INTRODUCCIÓN

Este programa nace para ofrecer a los jugadores una herramienta que permita mejorar su formación deportiva y personal. Los criterios que se siguen buscan defender los valores que persigue la Federación Gallega de Tenis, ofreciendo una formación integral de la persona. Este proyecto exige por parte de todos un espíritu de colaboración, participación y comunicación para conseguir alcanzar los objetivos que nos planteamos, ya que no sólo buscamos la obtención de resultados deportivos destacados, sino crear una estructura potente que permita el desarrollo profesional de los técnicos y la formación integral de los tenistas Gallegos, desde alevines hasta absolutos, haciendo del tenis el medio en donde desarrollan buena parte de sus habilidades sociales, intelectuales y deportivas.

El programa de tecnificación provincial potencia la estructura del programa de tecnificación de la Federación Gallega de tenis. Esta organización quiere ofrecer unas buenas condiciones de entrenamiento hasta infantiles en todas las zonas de Galicia con el objetivo de incrementar el nivel del tenis Gallego.

2. OBJETIVOS.

- a. Incentivar a jugadores de nivel intermedio para incrementar el tiempo de entrenamiento.
- b. Detectar talentos deportivos.
- c. Contar con la participación de técnicos de toda Galicia.
- d. Llevar este programa a las ciudades más importantes de Galicia.
- e. Unificar una metodología de trabajo basada en las características de los golpes.
- f. Implementar la formación técnico - táctica de los jugadores gallegos.
- g. Organizar el programa de tecnificación sub 14 de forma equitativa entre las diferentes provincias.
- h. Motivar y asesorar a los jugadores en su formación deportiva.
- i. Establecer mecanismos de colaboración y comunicación con los técnicos de los jugadores.

3. PROGRAMA

La Federación Gallega de Tennis ofrece becas de entrenamientos a jugadores benjamines, alevines e infantiles, de 1h:30min semanales, en un total de 15 sesiones (de Octubre a Mayo) a los jugadores seleccionados para participar en el programa. Los entrenamientos se realizan en las ciudades de referencia más cercanas al lugar de residencia del jugador.

4. CRITERIOS

a. ACCESO

- i. Realización de una concentración en cada zona (norte y sur) para evaluar el nivel de juego para realizar la selección de jugadores.
 1. Las pruebas de acceso serán las siguientes:
 - Test ITN para valoración técnica.
 - Tests físicos: Hexágono, abanico, velocidad 20m. y lanzamiento de balón medicinal de 2kg.
- ii. Posteriormente, se establecerá un listado priorizado para acceso al programa por parte de comité de selección:
 - i. Coordinador del programa.
 - ii. Miembros del comité técnico.
 - iii. Director técnico CGTD.
- iii. Ser Gallego, empadronado en la provincia y poseer licencia Federativa.
- iv. Realizar un mínimo de 3horas/semana/benjamines y alevines y 4h/semana/infantiles con sus entrenadores del club.

b. PERMANENCIA

- i. Asistencia a los entrenamientos, cumpliendo y respetando las indicaciones del entrenador.
- ii. Respeto a sus compañer@s de entrenamiento.
- iii. Asistencia a los entrenamientos.
- iv. Informe positivo del técnico responsable acerca de aspectos técnico - tácticos, comportamiento y relación con sus compañeros.
- v. Asistencia a las concentraciones de evaluación.
- vi. Participación en un mínimo de 3 pruebas del Circuito Regional Babolat. Obligatorio participar en las dos primeras pruebas, ya que se celebran durante el transcurso del programa
- vii. Participación en el Campeonato Gallego de su categoría.

c. EXCLUSIÓN

- i. No cumplir ni respetar las indicaciones del entrenador
- ii. No aprovechar las sesiones de entrenamiento
- iii. No respetar a sus compañer@s de entrenamiento
- iv. A las 2 faltas de asistencia a los entrenamientos no comunicadas, o no justificadas.
- v. Falta de actitud en competición y entrenamientos.
- vi. No asistir a las concentraciones de evaluación.
- vii. No participar en las pruebas del circuito obligatorias, o al Campeonato Gallego de su categoría.

5. GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

a. CRITERIOS

- i. Categoría de los jugadores
- ii. Nivel (Si un jugador que por nivel se adapta mejor a una categoría superior, podría incorporarse a otro grupo)

b. NÚMERO DE JUGADORES

Una vez realizadas las pruebas de acceso se establecerán las plazas que se otorgan para cada ciudad y los grupos de entrenamiento; por lo que no hay un número de plazas fijas para cada zona.

Para poder formar un grupo de entrenamiento, se deben reunir varios jugadores de un mismo nivel de juego. En caso de que no sea así, los jugadores podrán ser reubicados en otros grupos o en otras zonas.

6. COMUNICACIÓN Y GESTIÓN

- a. Publicación en la Web del listado inicial de jugadores renovados.
- b. Publicación de formulario de inscripción para la realización de la prueba de acceso.
- c. Listado final de jugadores aceptados.
- d. Establecimiento de grupos de entrenamiento en coordinación con los entrenadores.
- e. Envío a los jugadores de la programación de entrenamientos con los grupos, día y hora, fecha, club, etc... de entrenamiento semanal.
- f. FALTAS DE ASISTENCIA
 - i. Cada semana los jugadores que vayan a faltar por cualquier causa, tendrán que comunicarlo con 3 días de antelación.
 - ii. La falta de asistencia tiene que ser **justificada al coordinador del programa**.
 - iii. La plaza vacante de un jugador que falte a un entrenamiento podrá ser ocupada ese día por un jugador a decisión del club sede en donde se celebre el entrenamiento.
 - iv. A las 2 faltas de asistencia sin comunicar o justificar, el jugador perderá la beca de entrenamientos.

7. METODOLOGÍA DE TRABAJO.

Este apartado es básico para el buen funcionamiento del programa, ya que integrará la forma de trabajar de todos los técnicos, y servirá para crear un espacio común de entendimiento en donde los mayores beneficiados serán los jugadores becados con este programa.

Se creará un fichero de ejercicios entre todos los actores de este programa, para un mejor y mayor control del entrenamiento.

Los entrenadores de cada zona, observarán las principales necesidades de cada grupo, y, bajo la supervisión del coordinador, se establecerán los objetivos/contenidos de trabajo en cada rotación para trabajar de forma coordinada y eficiente.

a. METODOLOGÍA BASADA EN LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS GOLPES.

- i. Velocidad.
 - 1. Aplicación de Principios Biomecánicos.
- ii. Profundidad.
 - 1. Proximidad a la red.
 - 2. Proximidad a la línea de fondo.
- iii. Dirección.
 - 1. Fijas.
 - 2. Cambios de dirección.
- iv. Efectos.
- v. Altura.

b. TIPOS DE SESIÓN.

- i. Sesión 1.
 - 1. Competición, competición simulada.
 - 2. Ejercicios buscando la mejora de las características del golpe (velocidad, profundidad, dirección, efecto, altura)
- ii. Sesión 2.
 - 1. Trabajo específico de juego de red.
 - 2. Transición fondo red.
 - 3. Trabajo de saque y resto

c. SISTEMA DE ROTACIÓN DE TÉCNICOS

Se realizará rotación entre los clubs que participen en el programa.

8. CONTENIDOS DE TRABAJO.

Establecimiento de una guía de formación técnica en función de la edad.

Como podemos ver en la programación de las sesiones, vemos que la importancia que le queremos dar al juego de red y ½ pista es importante, ya que ocupa el 50% de las sesiones de entrenamiento.

La iniciación al tenis competitivo se produce en unas condiciones que no son favorables para el desarrollo del juego de ½ pista y red, por los siguientes motivos:

- Condiciones físicas y antropométricas de los jugadores/as
- Tamaño de la pista.
- Niveles de velocidad y fuerza en el juego.

Esto hace que los jugadores no identifiquen la necesidad ni la importancia de desarrollar este tipo de juego, sin embargo, a medio largo plazo este juego se puede convertir en un buen arma a utilizar como esquema de juego, o incluso como recurso táctico ante rivales de una determinada característica.

Por tanto los contenidos fundamentales del trabajo serían:

- TRABAJO ESPECÍFICO JUEGO DE RED
 - Trabajo técnico.
 - Juego de pies
 - Trabajo técnico – táctico.

{	1.- Situaciones ofensivas (favorables)
	2.- Situaciones defensivas (desfavorables)
- TRANSICIÓN FONDO RED
 - Trabajo técnico
 - Golpes con bote
 - Golpes sin bote
 - Entrebotes
 - Trabajo técnico – táctico.
 - Colocación – recolocación. Combinaciones:
 - En función de la posición del que sube.
Situaciones ofensivas (favorables) y defensivas (desfavorables)
 - En función de la posición del que defiende.
Situaciones ofensivas (favorables) y defensivas (desfavorables)
- CARACTERÍSTICAS DE LOS GOLPES
 - Velocidad
 - Principios Biomecánicos
 - Profundidad
 - Proximidad a la red.
 - Proximidad a la línea de fondo.
 - Dirección
 - Cruzadas
 - Paralelas.
 - Cambios de dirección: Cruzadas - Paralelas
 - Efectos.
 - Plano.
 - Cortado.
 - Liftado.
 - Altura.
 - Próxima a la red.
 - Media altura.
 - Alejada de la red.
 - Globo.
- SERVICIO Y RESTO
 - Características del golpe

1. Velocidad.
 2. Profundidad.
 3. Dirección.
 4. Efectos.
 5. Altura.
- ii. Técnico – táctico.
1. Modelos de juego.

9. FUNCIONES/ CÓDIGO ÉTICO

a. TÉCNICOS

- i. Programar las sesiones
- ii. Cumplir los horarios y sesiones de trabajo.
- iii. Transmitir valores en sus sesiones de:
 1. Respeto.
 2. Esfuerzo.
 3. Solidaridad
- iv. Comprensión, respeto y colaboración entre los técnicos que trabajan dentro del programa.
- v. No utilizar estas sesiones buscando intereses particulares ni del club.

b. JUGADORES

- i. Asistencia y puntualidad en la sesiones.
- ii. Realizar un mínimo de 3 horas de entrenamiento (jugadores Benjamins y Alevines) y 4h (jugadores Infantiles) con sus entrenadores.
- iii. Comunicar con 3 días de antelación y justificar las faltas de asistencia.
- iv. Respetar las indicaciones de los técnicos y cumplir con las tareas encomendadas.
- v. Respetar y colaborar con sus compañeros de entrenamiento.
- vi. Durante la temporada no se podrá cambiar a favor de ningún técnico o club que pertenezcan al programa de tecnificación provincial.
 1. Las consecuencias serán:
 - a. Cese del jugador en el programa de tecnificación provincial.
 - b. Cese del entrenador a favor del cual se ha hecho el cambio.
 2. En todo caso los argumentos para el cambio serán estudiados por el comité técnico para valorar la petición de cambio.
- vii. No está permitido acumular 2 faltas de asistencia no justificadas.
- viii. Participación en un mínimo de 3 pruebas del circuito Regional. Obligatorio participar en las dos primeras pruebas, ya que se celebran durante el transcurso del programa.
- ix. Participación en el Campeonato Gallego de su categoría.