

TECNIFICACIÓN PROVINCIAL						
PERIODO ENTRENAM.	TIEMPO DE SESIÓN	DÍA	HORAS MÍNIMAS ENTRENAM.	SEDES	JUGADORES	CLUBES SEDES
De octubre a febrero: (10 sesiones)  De febrero a septiembre: Competición Galicia Head Tour	90min	Domingos	BENJAMINES/ ALEVINES 3H/SEMANA	A CORUÑA		Pendiente de confirmación
				SANTIAGO		Pendiente de confirmación
				FERROL		Pendiente de confirmación
			INFANTILES 4H/SEMANA	LUGO		Pendiente de confirmación
				VIGO		Pendiente de confirmación
				PONTEVEDRA		Pendiente de confirmación
				OURENSE		Pendiente de confirmación

**TEMPORADA 2022 - 2023**

### El programa constará de dos partes:

#### 1º.- Período de entrenamientos (De noviembre a febrero):

Se realizarán 10 sesiones de 90min, que podrán ser sesiones de pista o charlas sobre diferentes temáticas (valores, reglamento, psicología, preparación física...). A cada jugador se le asignará un grupo acorde a su edad/nivel en la zona más cercana (A Coruña, Santiago, Ferrol, Lugo, Vigo, Pontevedra, Ourense). Para evitar desplazamientos, todos los entrenamientos los realizará en esa zona. Clubs de entrenamiento: Se realizarán rotaciones entre los clubs sedes (siempre dentro de cada zona).

#### 2º.- Período competitivo (febrero a septiembre):

Los jugadores y jugadoras deberán participar en al menos 3 torneos del Galicia Head Tour, dando preferencia al campeonato gallego de su categoría. Nota: El Circuito consta de 5 pruebas desde febrero hasta septiembre, que se jugarán en diferentes zonas de la geografía gallega. De esas 5 pruebas, los jugadores podrán seleccionar las 3 pruebas que más les interesen (según cercanía, fechas, etc...).

## 1. INTRODUCCIÓN

Este programa nace para ofrecer a los jugadores y jugadoras 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 benjamines 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 a niños y niñas benjamines, alevines, infantiles, cadetes y junior en todas las zonas de Galicia con el objetivo de incrementar el nivel del tenis gallego.

## 2. OBJETIVOS.

- a. Incentivar a los jugadores e incrementar el tiempo de entrenamiento semanal.
- 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 18 de forma equitativa entre las diferentes provincias.
- h. Motivar y asesorar a los jugadores en su formación deportiva.
- i. Favorecer la relación interpersonal de jugadores de diferentes clubs.
- j. Establecer mecanismos de colaboración y comunicación con los técnicos de los jugadores.
- k. Facilitar el contacto entre jugadores/técnicos/clubs y la Federación Gallega.

## 3. PROGRAMA

La Federación Gallega de Tenis ofrece becas de entrenamientos a jugadores benjamines, alevines, infantiles, cadetes y junior, de 1h:30min. semanales, en un total de 10 sesiones (de octubre a enero).

Los entrenamientos se realizan en la zona más cercana al lugar de residencia del jugador, realizando rotaciones entre los clubs que participan en el programa.

A partir de enero pasaremos al período competitivo (febrero-septiembre), donde los niños y niñas deben continuar su formación en las competiciones, siendo requisito participar en el Galicia Head Tour, que será gestionado y organizado directamente por la Federación Gallega de Tenis.

#### 4. CRITERIOS

##### a. ACCESO AL PROGRAMA

- i. Realización de unas pruebas de acceso en cada zona evaluar el nivel de juego para realizar la selección de jugadores.
  - Las pruebas de acceso serán las siguientes:
    - Test ITN para valoración técnica (profundidad en los golpes de fondo y precisión en los golpes de fondo).
    - Test físicos: Abanico, velocidad 20m., lanzamiento de balón medicinal de 2kg, salto horizontal.
- ii. Posteriormente, se establecerá un listado priorizado para acceso al programa por parte de comité de selección:
  - i. Miembros del comité técnico.
  - ii. Director técnico FG Tennis.
  - iii. Coordinador del programa.
- iii. Ser gallego, empadronado en Galicia y poseer licencia Federativa.
- iv. Realizar un mínimo de 3horas/semana (benjamines y alevines) y 4h/semana (infantiles, cadetes y junior) con sus entrenadores del club.

##### b. PERMANENCIA EN EL PROGRAMA

- i. Asistencia a los entrenamientos, cumpliendo y respetando las indicaciones del entrenador.
- ii. Respeto a sus compañer@s de entrenamiento.
- iii. Informe positivo del técnico responsable acerca de aspectos técnico - tácticos, comportamiento y relación con sus compañeros.
- iv. Asistencia a las concentraciones de evaluación.
- v. Participación en un mínimo de 3 pruebas del Galicia Head Tour.
- vi. Participación en el Campeonato Gallego de su categoría.

##### c. EXCLUSIÓN DEL PROGRAMA

- 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 Galicia Head Tour.

## 5. GRUPOS DE ENTRENAMIENTO

### a. CRITERIOS

- i. Categoría / Edad 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

- a. Publicación en la web de los formularios de inscripción para la realización de la prueba de acceso.
- b. Realización de las pruebas de acceso.
- c. Listado final de jugadores aceptados.
- d. Publicación de la programación de entrenamientos con los grupos, día y hora, fecha, club, etc...

## 7. METODOLOGÍA DE TRABAJO.

Los entrenamientos serán dirigidos por los técnicos de los clubs, pero siguiendo unas directrices marcadas por la Federación Gallega de Tenis, integrando la forma de trabajar de todos los técnicos, que servirá para crear un espacio común de entendimiento en donde los mayores beneficiados serán los jugadores becados con este programa.

### 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 CLUBS  
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 le queremos dar al juego de red y  $\frac{1}{2}$  pista un espacio 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  $\frac{1}{2}$  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 una buena herramienta 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:

- a. TRABAJO ESPECÍFICO JUEGO DE RED
  - i. Trabajo técnico.
  - ii. Juego de pies
  - iii. Trabajo técnico – táctico. 

{	1.- Situaciones ofensivas (favorables)
	2.- Situaciones defensivas (desfavorables)
- b. TRANSICIÓN FONDO RED
  - i. Trabajo técnico
    1. Golpes con bote
    2. Golpes sin bote
    3. Entrebotes
  - ii. Trabajo técnico – táctico.
    1. Colocación – recolocación. Combinaciones:
      - b) En función de la posición del que sube.  
Situaciones ofensivas (favorables) y defensivas (desfavorables)
      - c) En función de la posición del que defiende.  
Situaciones ofensivas (favorables) y defensivas (desfavorables)
- c. CARACTERÍSTICAS DE LOS GOLPES
  - i. Velocidad
    1. Principios Biomecánicos
  - ii. Profundidad
    1. Proximidad a la red.
    2. Proximidad a la línea de fondo.
  - iii. Dirección
    1. Cruzadas
    2. Paralelas.
    3. Cambios de dirección: Cruzadas - Paralelas

- iv. Efectos.
    - 1. Plano.
    - 2. Cortado.
    - 3. Liftado.
  - v. Altura.
    - 1. Próxima a la red.
    - 2. Media altura.
    - 3. Alejada de la red.
    - 4. Globo.
- d. SERVICIO Y RESTO
- i. 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 (establecidas por la FG Tenis)
  - 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. Queda terminantemente prohibido que un club proponga a un jugador el cambio para su escuela. Esto supondrá la exclusión del programa.
- b. JUGADORES
- i. Asistencia y puntualidad en las sesiones.
  - ii. Realizar un mínimo de 3 horas de entrenamiento (jugadores Benjamines y Alevines) y 4h (jugadores Infantiles, cadetes y junior) 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 club/técnico que pertenezcan al programa de tecnificación provincial.
    - 1. Las consecuencias serían:
      - a. Cese del jugador en el programa de tecnificación provincial.
      - b. Cese del entrenador/club 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 Galicia Head Tour.