

La nueva forma de jugar al tenis para niños  
menores de 10 años



## **quickstart tennis**

Manual para el participante  
del taller de entrenamiento  
de QuickStart Tennis



# **Bienvenido**

Gracias por tu participación en el taller de Quickstart Tennis Recreativo de la United States Tennis Association de hoy. El objetivo de este taller es ofrecer recursos y herramientas para entrenadores recreativos, padres y voluntarios que vayan a trabajar con jugadores menores de 10 años.

Al finalizar el taller recibirás una copia de los Planes de Entrenamiento y Juego de Quickstart Tennis Recreativo dirigidos a niños de edades comprendidas entre los 5-6, 7-8 y 9-10 años.

También tendrás la oportunidad de recibir una suscripción a Coaching Minute, un archivo semanal de audio con conceptos prácticos para el entrenamiento y la educación. Para ver un ejemplo de estos Coaching Minute entra en [www.coachingschool.org](http://www.coachingschool.org)

## **¿Qué es QuickStart Tennis?**

QuickStart Tennis es un emocionante nuevo formato para aprender a jugar a tenis, diseñado para que los niños participen en el juego, adaptando los materiales, las dimensiones de la pista y la puntuación teniendo en cuenta la edad y la altura de los niños, así como se hace en otros deportes juveniles.

QuickStart Tennis permite a los pequeños disfrutar más de la experiencia en los inicios del proceso de aprendizaje, y la diversión es el factor principal para lograr que los niños se involucren.

El formato puede ser fácilmente incorporado a cualquier programación, desde clases a clínicas o torneos así como al tenis por equipos.

QuickStart Tennis puede ser el complemento perfecto a una amplia oferta en escuelas, parques, zonas recreativas y clubes.

Disfruta del taller y diviértete haciendo que los niños jueguen el gran juego del tenis!

## Saque, peloteo y puntuación

La tabla siguiente establece el saque, peloteo y puntuación que serán adecuados para cada grupo de edad.

	Saque	Peloteo	Puntuación
<b>De 5-6 años</b> (Guardería y primer curso)	Padre/entrenador lanza o pasa con bote la pelota roja	Pasar, hacer rodar o lanzar la pelota roja, la pelota rellena de bolas o la pelota koosh de goma	Contar peloteos consecutivos
<b>De 7-8 años</b> (Segundo y tercer curso)	Con la pelota roja hacer un saque propio, sacar sin levantar el brazo por encima del hombro o saque con bote	Golpear la pelota roja por encima de la red	El primero en sumar siete
<b>De 9-10 años</b> (Cuarto y quinto curso)	Saque por encima de la cabeza con pelota naranja	Golpear la pelota naranja por encima de la red	2 de 3-4 sets de juego Tercer set = tie break
<b>Mayores de 11 años</b> (Sexto curso o mayores)	Saque por encima de la cabeza con pelota amarilla	Golpear la pelota amarilla por encima de la red	2 de 3 sets

---



---



---



---



---



---



---

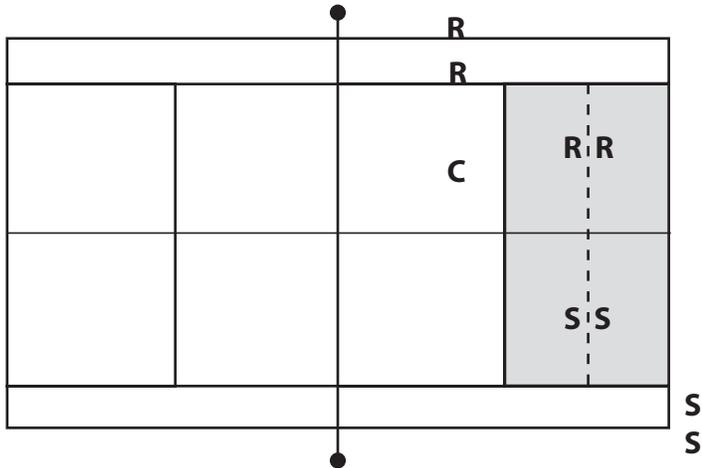


---

## Equipos de dobles (Un entrenador, 6-8 jugadores)

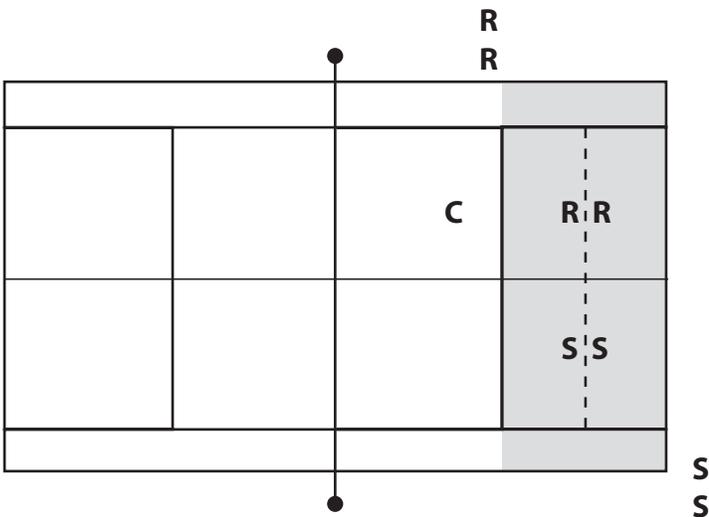
### LEYENDA

- S: Equipo con el saque
- R: Equipo que devuelve
- C: Entrenador



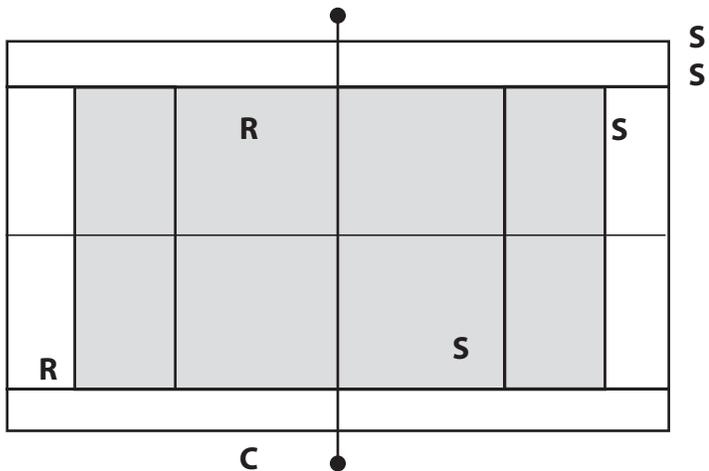
### 5-6 años

- Pelota roja
- Saque- Lanzamiento del entrenador
- Puntuación – 2 puntos y rotación



### 7-8 años

- Pelota roja
- Saque propio – Sin levantar el brazo por encima del hombro, con bote o el entrenador la lanza
- Puntuación – 2 puntos y rotación, primer equipo en alcanzar los 7 puntos



### 9-10 años

- Pelota naranja
- Saque – Por encima de la cabeza
- Puntuación – 2 puntos y rotación, primer equipo en alcanzar los 7 puntos

## Seis especificaciones para el formato QuickStart Tennis

El formato incluye seis especificaciones que agrupa a los niños teniendo en cuenta su forma física, estado emocional o edad social en grupos apropiados para su desarrollo. Las especificaciones incluyen: edad, tamaño de la pista, longitud de la raqueta, pelota, altura de la red y puntuación. Todas las condiciones deben ser usadas conjuntamente para resultados óptimos.

### 1. Edad:

- Menores de 8
- Menores de 10

### 2. Tamaño de la pista:

- 36' x 18' – Menores de 8 años en individuales y dobles
- 60' x 21' – Menores de 10 años en individuales
- 60' x 27' – Menores de 10 años en dobles

### 3. Longitud de la raqueta:

- 19" – 23" para menores de 8 años
- 23" – 25" para menores de 10 años

### 4. Pelota:

- Menores de 8 años – roja de gomaespuma o roja de fieltro
- Menores de 10 años – naranja de baja compresión

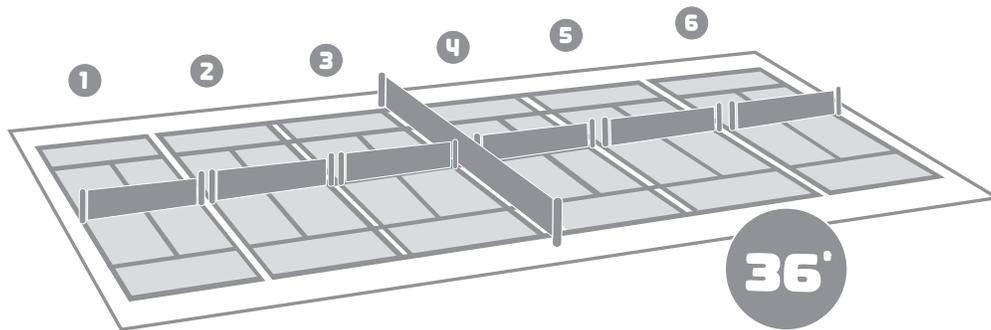
### 5. Altura de la red:

- 2'9" para menores de 8 en una pista de 36'
- 3' para menores de 10 en una pista de 60"

### 6. Puntuación

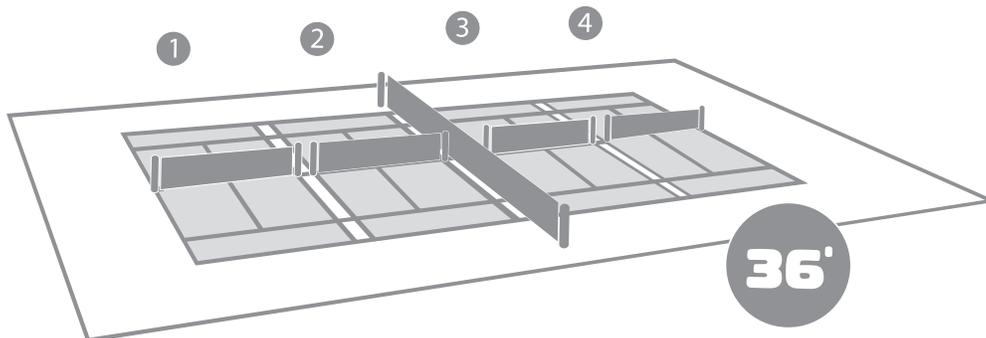
- Menores de 8 -
  - 2 de 3, 7 puntos de juego
  - Los partidos duran alrededor de 20 minutos
- Menores de 10 -
  - 2 de 3 sets cortos – el primero de 4 juegos
  - El tercer set es un juego a 7 puntos
  - Los partidos duran alrededor de 45 minutos

## Montaje de la pista para el formato QuickStart Tennis



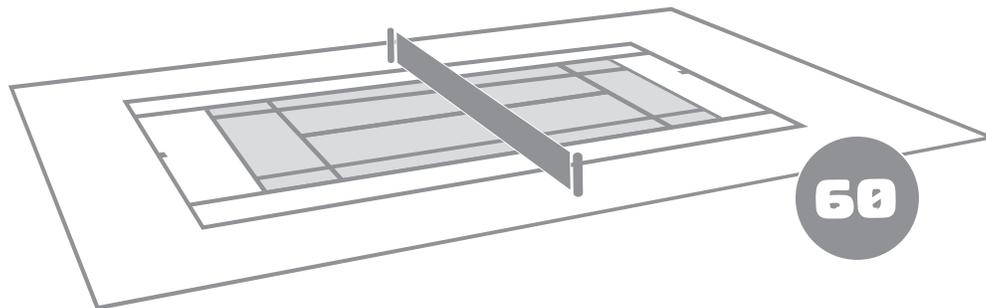
### Montaje para seis pistas

EDAD	TAMAÑO DE LA PISTA	RAQUETA	PELOTA	ALTURA DE LA RED	PUNTUACION
Menores de 8 años	36'x18'	hasta 23"	gomaespuma o de compresión extra grande	2' 9"	El mejor de 3 juegos, el primero en llegar a 7 puntos. Gana el partido el primero en ganar 2.



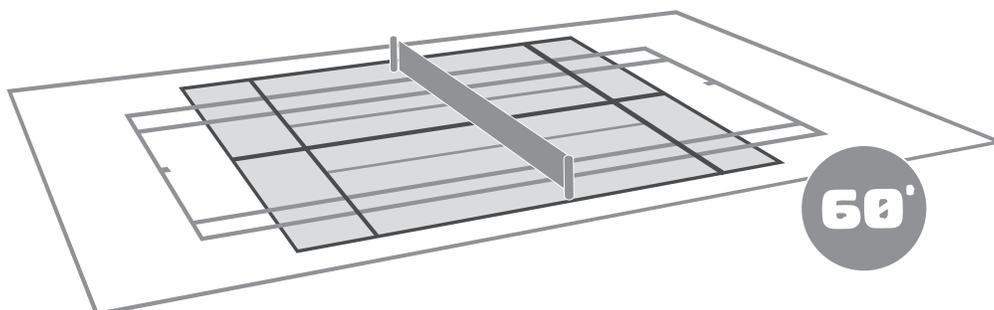
### Montaje para cuatro pistas

EDAD	TAMAÑO DE LA PISTA	RAQUETA	PELOTA	ALTURA DE LA RED	PUNTUACION
Menores de 8 años	36'x18'	hasta 23"	Goma espuma o de baja compresión y extra grande	2' 9"	El mejor de 3 juegos de 1 a 7 puntos. Gana el partido el primero en ganar 2



### Montaje de una pista

EDAD	TAMAÑO DE LA PISTA	RAQUETA	PELOTA	ALTURA DE LA RED	PUNTUACION
Menores de 10 años	60' x 21' individuales 60' x 27' dobles	Hasta 25"	Baja compression	3"	El mejor de tres sets de 1 a 4 juegos. Con el tercer set el primero en lograr 7 puntos.



### Montaje de dos pistas

EDAD	TAMAÑO DE LA PISTA	RAQUETA	PELOTA	ALTURA DE LA RED	PUNTUACION
Menores de 10 años	60' x 21' individuales 60' x 27' dobles	Hasta 25"	Baja compression	3"	El mejor de tres sets de 1 a 4 juegos. Con el tercer set el primero en lograr 7 puntos.

### ¿Qué puedo utilizar para montar una pista?

- Cualquier espacio al aire libre
- Cinta adhesiva
- Traza las líneas
- Tiza
- Banderines
- Cinta protectora
- Cualquier cosa a la que puedas atar cinta o hilos para crear una barrera,- sillas, bancos, postes, verjas... etc.

## **Resumen del taller**

¿Cuáles son los atributos de un buen entrenador?

---

---

---

## **Orientación para los padres**

1. Preséntate
2. Define el formato de QST y cómo se diferencia de otros formatos que puedan haber experimentado
3. Describe y muestra el equipamiento apropiado
4. Explica tu filosofía como entrenador
5. Comparte tu horario de entreno y partido
6. Establece de forma clara el rol de los padres
7. Ofrece oportunidades de voluntariado
8. Promueve cómo ser un buen padre en el ámbito del deporte juvenil
9. Anima a que practiquen tenis en casa

## **¿Cómo es el primer entreno?**

1. Llega temprano para montar la pista y tener listo el material
2. Conoce a los jugadores
3. Ten un plan que incluya actividades y juego
4. Haz que sea divertido

## **¿Cuáles fueron tus tres grandes destacados del taller de hoy?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## **¿Qué una o dos técnicas vas a incorporar en tu próximo entreno?**

---

---

---

---

---





## Resources

### Oportunidades de voluntariado

- Sé voluntario – contacta con tu sección de la USTA:[www.usta.com/getinvolved](http://www.usta.com/getinvolved)
- Conviértete en entrenador del Equipo Junior USA de Tenis:[www.jrteamtennis.usta.com](http://www.jrteamtennis.usta.com)
- Encuentra una Asociación de Tenis de la Comunidad en tu zona:[www.usta.com/getinvolved/CTA.aspx](http://www.usta.com/getinvolved/CTA.aspx)
- Escuela de Tenis de la USTA:[www.usta.com/schools](http://www.usta.com/schools)
- National Recreational and Park Association:[www.nrpa.org](http://www.nrpa.org)
- Conviértete en un árbitro: [www.usta.com/rules](http://www.usta.com/rules)
- Contacta con tu parque local, tu club, instituto, escuela o centro de la comunidad para preguntar acerca de las posibilidades de ser entrenador de tenis en tu comunidad

### Más información sobre ser entrenador:

- QuickStart tennis: [www.quickstarttennis.com](http://www.quickstarttennis.com)
- Taller de Entrenadores recreativos: [www.usta.com/Coaches/Recreation.aspx](http://www.usta.com/Coaches/Recreation.aspx)
- PlaySportTV: [www.playsportstv.com/quickstarttennis.php](http://www.playsportstv.com/quickstarttennis.php)
- Los diez juegos principales que cualquier entrenador debería saber (animado):[www.usta.com/top10games](http://www.usta.com/top10games)  
Coaching Minute:[www.coachingschool.org](http://www.coachingschool.org)
- Curso de la USTA para entrenar a jóvenes: [www.asep.com](http://www.asep.com) entra en “course catalog” y selecciona “Coaching Youth Tennis Online Course”
- Recursos para entrenadores de instituto:[www.usta.com/schools](http://www.usta.com/schools)
- Conferencia de la USTA para profesores de tenis:[www.usta.com/ttc](http://www.usta.com/ttc)

### Organizaciones de Profesores de Tenis

Las siguientes organizaciones certifican a individuos como profesores de tenis:

Professional Tennis Registry

1-800-421-6289

[www.pptrennis.org](http://www.pptrennis.org)

United States Professional Tennis Association USPTA

800 - USPTA-4U

[uspta@uspta.org](mailto:uspta@uspta.org)

**Para comprar material: visita [www.quickstarttennis.com/equipment](http://www.quickstarttennis.com/equipment)**

**Para más información por favor visita: [quickstarttennis.com](http://quickstarttennis.com)  
O contacte con la USTA en [quickstarttennis@usta.com](mailto:quickstarttennis@usta.com)**



United States Tennis Association  
70 West Red Oak Lane  
White Plains, NY 10604-3602  
[www.usta.com](http://www.usta.com)

United States Tennis Association, Incorporated © 2009