



CIRCULAR Nº 029/2010

PARA	ASOCIACION DE TENIS POTOSI, CHUQUISACA, PANDO, LA PAZ, ORURO, SANTA CRUZ, COCHABAMBA, TARIJA, SANTA CRUZ Y COORDINADORES. REGIONALES
c.c.	Presidencia FBT.
DE	FEDERACION BOLIVIANA DE TENIS
REF	Primer Campamento dirigido a los primeros del Ranking Nacional de la categoría de 12 años damas y varones
FECHA	Santa Cruz, Junio 10 de 2010
PAGS.	

Estimados señores Presidentes

Se les hace conocer que la Federación Boliviana de Tenis cumpliendo con el plan de actividades para esta gestión, organizará el **“Primer Campamento de Tenis para los primeros 8 del Ranking Nacional de la categoría de 12 años Damas y Varones”**.

Fecha de Concentración: 07 al 17 de julio

COMUNICAMOS a los padres de los posibles participantes del **Campamento de Tenis** que figuran actualmente entre los 8 primeros del Ranking Único Boliviano RUB actualizado al 08 de Junio de 2010; **deben confirmar su participación en dicho campamento hasta el Jueves 17 de Junio**, pasado ese plazo si existen espacios libres se continuará con los siguientes jugadores del ranking hasta completar 8 participantes en las categorías de Damas y Varones. La FBT está a partir de este momento recibiendo la confirmación de las asociaciones y padres de familia. (Lista adjunta en esta circular).

1. Plan de Entrenamiento Intensivo a Ejecutar

- Sede. Club de Tenis Santa Cruz.
- Hospedaje
- Restáurate.
- Gimnasio.
- Vestuarios y una sala de descanso
- 6 Canchas por la Mañana.
- 4 Canchas por la tarde

El plantel de profesores detallado a continuación será a cargo de la FBT.

- 2 Técnicos Extranjeros de nivel Competitivo Profesional
- Capitán de Damas Prof., Mario Gonzales
- Capitán de Varones Prof. Ramiro Videá
- Preparador Físico
- Psicólogo
- Nutricionista

Existirá permanente coordinación de la Federación Boliviana de Tenis

2. Objetivos del Programa

El objetivo central del Programa de Alto Rendimiento propuesto, es brindar a los mejores jugadores del ranking nacional de cada categoría (12 años, damas y varones), la oportunidad de experimentar un programa de entrenamiento intensivo diferente (otras experiencias), aprovechando las nuevas tendencias y metodologías de trabajo del tenis mundial. De esta manera, ayudarlos a prepararse para las exigencias que existen actualmente en el tenis de alta competencia.

El Programa de Alto Rendimiento debe tener objetivos claros que dirijan y orienten el trabajo de jugadores, entrenadores y equipo de apoyo. De manera más específica, estos objetivos serían:

- Ofrecer las mejores oportunidades de entrenamiento positivo para los mejores jugadores del país en cada categoría.
- Ofrecer regularmente las mejores oportunidades de competencia posibles para el grupo de los mejores de país.
- Proveer las mejores instalaciones y equipamiento posibles en el país para este tipo de programas.
- Atraer y motivar a los mejores jugadores del país en cada categoría.
- Reforzar al personal profesional con una mentalidad de alta competición
- Disponer de un sistema de entrenamiento y método de enseñanza avalados por el Programa de Desarrollo de la FBT
- Servir como referencia para programas de entrenamiento locales
- Apoyar a los entrenadores nacionales en su desarrollo profesional y personal

- Actuar como un catalizador en el proceso de tenis competitivo del país.
- Administrar un programa de Wild Cards para torneos nacionales e internacionales para los mejores jugadores de cada categoría
- Desempeñar un papel activo en el desarrollo de una buena filosofía de enseñanza y entrenamiento para jugadores y entrenadores
- Orientar las acciones de los padres de familia de los jugadores mejor rankeados a nivel nacional para que apoyen las carreras deportivas de sus hijos

3. Metodología

El Programa de Alto Rendimiento debería realizarse al menos dos veces por año para cada categoría (por separado), con un programa intensivo de trabajo que duraría en principio diez días calendario, con dos turnos de trabajo, en la mañana y en la tarde. En este programa intensivo se deberán resaltar los siguientes aspectos:

1. **Técnico.** Donde se apoyará a los jugadores en perfeccionar y potenciar sus golpes, reafirmando sus movimientos y procurando dotarles de las herramientas para mejorar su tenis y evitar lesiones a futuro que impidan una carrera tenística de largo plazo.
2. **Táctico y Estratégico:** Donde se hará hincapié en la importancia de pensar táctica y estratégicamente durante los partidos, conocer la importancia de cada punto y las opciones para jugarlo con mayores oportunidades de éxito.
3. **Físico:** Donde a través de un programa de entrenamiento físico intensivo, se les ofrecerá a los jugadores las herramientas necesarias para soportar un juego más agresivo y moderno. Asimismo, se identificarán los aspectos más importantes para el desarrollo físico de cada uno de los jugadores participantes, quienes se llevarán consigo al final del programa un programa de entrenamiento físico personal para potenciar su tenis.
4. **Psicológico:** Donde se trabajará en diferentes técnicas de concentración para mantener a los jugadores permanentemente enfocados en sus objetivos, antes, durante y después de cada enfrentamiento.
5. **Nutricional:** Donde se enseñará a cada uno de los jugadores participantes la importancia de mantener el cuerpo sano, fuerte y enérgico. Asimismo, el programa proveerá durante su desarrollo, la alimentación apropiada a través de un menú adecuado a las exigencias del entrenamiento.

Todos estos aspectos deberán ser trabajados y “encadenados” de manera conjunta ya que, sin duda, uno depende del otro.

4. Plan de Trabajo

En principio, el programa debería abarcar un periodo de diez días calendario y desarrollarse por espacio de 3 horas en la mañana y 3 horas en la tarde, con una pausa de dos horas al mediodía para la alimentación adecuada de los deportistas y entrenadores, así como el descanso adecuado.

PROGRAMA DIARIO	
09:15 hs	Arribo de los jugadores al predio
09:30 hs.	Entrada en calor
10:00 hs	Trabajos en cancha
12:15 hs	Stretching y vuelta a la calma
12:30 hs	Almuerzo
14:30 hs	Entrada en calor
15:00 hs	Trabajos en cancha
17:00 hs	Servicio
17:30 hs	Preparación Física
18:30 hs	Charla

El contenido detallado del programa a desarrollar podría ser el siguiente:

PLAN DE TRABAJO		
Día 1		
Mañana: Inicio a las 9:30am (Calentamiento 30 min.)		
EVALUACIÓN	TÉCNICA FÍSICA	
	Todos los golpes	Velocidad
		Resistencia Aeróbica
		Resistencia Anaeróbica
		Flexibilidad
		Fuerza
Tarde: Inicio a las 2:30pm (Calentamiento)		
EVALUACIÓN	TÁCTICO TÉCNICA	
	Peloteo	Movilidad
	Direcciones	Desplazamientos
Servicio		
Charla: Importancia de una técnica correcta en cada uno de los golpes		

Día 2		
Mañana		
	ATAQUE	
TRABAJO TÁCTICO	DEFENSA	
		CONTRAATAQUE
Tarde		
PARTIDOS	APLICACIÓN	
Servicio		
Preparacion Fisica (Programa de una hora diaria)		
Charla: La importancia de la Preparación Física		
Día 3		
Mañana		
	CONCEPTO	
	TÁCTICA	
TRABAJO DOBLES	POSICIONES	
Tarde		
PARTIDOS DOBLES	APLICACIÓN	
Servicio		
Preparacion Fisica (Programa de una hora diaria)		
Charla: La importancia de la Alimentación		
Día 4		
Mañana		
	GOLPES DE BASE	ZONAS DE LA CANCHA
TRABAJO TÁCTICO	GOLPES DE ATAQUE	LECTURA DE LA PELOTA
	GOLPES DE DEFINICION	ANGULOS
		ALTURAS
		VELOCIDADES
		CIERRE DE PUNTOS
Tarde		
PARTIDOS	APLICACIÓN	
Servicio		
Preparacion Fisica (Programa de una hora diaria)		
Charla: Preparación Pre y Post Competitiva		
Día 5		
Mañana		
	GOLPES DE BASE	ZONAS DE LA CANCHA
	GOLPES DE ATAQUE	LECTURA DE LA PELOTA
TRABAJO TÁCTICO	GOLPES DE DEFINICION	ANGULOS

		ALTURAS
		VELOCIDADES
		CIERRE DE PUNTOS
Tarde		
PARTIDOS	APLICACIÓN	
SINGLES Y DOBLES		
Servicio		
Preparacion Fisica (Programa de una hora diaria)		
Charla: Concentración Pre-durante-post partido		
Día 6		
Mañana		
	Golpes de Base	Passing shot
TRABAJO TÁCTICO	Contra-ataque	Globos
	En retroceso	Ángulos cortos
		Golpes a la carrera laterales
		Golpes a la carrera hacia atrás
		Diferentes variantes
Tarde		
PARTIDOS	APLICACIÓN	
SINGLES Y DOBLES		
Servicio		
Preparacion Fisica (Programa de una hora diaria)		
Charla: Tácticas y Estrategias		
Día 7		
Mañana		
	Efectos	Ejes de la mano
	Golpes de precisión	Backswing
REVISIÓN DE TÉCNICA		Impacto
		Terminación
TRABAJO DOBLES		Posturas del cuerpo
		Traslación del peso sobre el impacto
		Progresiones del brazo
Tarde		
PARTIDOS	APLICACIÓN	
SINGLES Y DOBLES		
Servicio		
Preparacion Fisica (Programa de una hora diaria)		
Charla: Actitud		
Día 8		
Mañana		
DESCANSO		

Tarde		
PARTIDOS	APLICACIÓN	
Preparacion Fisica (Programa de una hora diaria)		
Charla: La importancia de la Movilidad		
Día 9		
Mañana		
	Peloteo	Concentración
	Direcciones	Movilidad
TRABAJO TÁCTICO	Situaciones de Juego	Enfoque en la pelota
		Intensidad
		Resistencia
Tarde		
TORNEO		
SINGLES Y DOBLES		
Servicio		
Preparacion Fisica (Programa de una hora diaria)		
Charla: El respeto y la caballerosidad en el tenis		
Día 10		
Mañana		
RECREATIVO	JUEGOS TENIS	OTROS DEPORTES
Tarde		
TORNEO		
SINGLES Y DOBLES		
Preparacion Fisica (Programa de una hora diaria)		
Charla: Representar a tu país/departamento/club		

5. Logística e Insumos Necesarios

El Programa de Alto Rendimiento podría realizarse inicialmente durante 2010 en el Club de Tenis Santa Cruz, aprovechando su infraestructura y las posibilidades de alojamiento para los jugadores y sus entrenadores o persona acompañante (para los menores). A futuro, la sede podrá variar para aprovechar otras infraestructuras de clubes o asociaciones en el país.

6. Presupuesto Preliminar

A continuación se presenta una estimación del presupuesto necesario para desarrollar cada uno de los programas de alto rendimiento

<u>PRESUPUESTO CAMPAMENTO 06 AL 17 DE JULIO 2010</u>			
No	CONCEPTO	DETALLE	TOTALES \$US
1	Técnico	Hospedaje Estadía Honorarios	6250
2	Alimentación	20 Personas 16 Jugadores 4 Técnicos	2000
3	Hospedaje en el Club	Oferta FBT	
4	Hotel con más comodidad	Costo Incremento por Hotel	1857
5	Materiales Pelotas Poleras	FBT ACTA	500
TOTAL			10607

Propuestas:

Con Hotel – \$us 632.-

- ✓ Entrenamiento
- ✓ Alimentación
- ✓ Material Técnico

Sin Hotel \$us 515.-

- ✓ Entrenamiento
- ✓ Alimentación
- ✓ Material Técnico

NOTA. Señores Presidentes les recomendamos hacer llegar todo este plan del campamento de entrenamiento intensivo, a los padres de los 8 primeros del ranking, los interesados deben coordinar con la FBT y el Responsable, Profesor Orlando Sandagorda Subgerente de Desarrollo FBT.

Pueden comunicarse a las siguientes direcciones electrónicas.

secfbt@fbtennis.org.bo Telefono: 3373024

Desarrollo.Correo.orlandosandagorda@gmail.com

Celular. 72990399

La lista de jugadores es la siguiente:

12 Varones

1. Juan Carlos Aguilar Peña (CTLP-LP)
2. Ignacio Ascarrunz Aranibar (CCLP –SC)
3. Eduardo Paz Landivar (CCLP-SC)
4. Matías Vargas Cristaldo (ATPT-SC)
5. Sergio Sanchez Medling- (SES-SC)
6. Alejandro Rico Urquizu (STNC-CH)
7. Joaquin Espinoza Camacho (CTLP-LP)
8. Andrés Pinedo Morales (CTTJ-TJ)

12 Damas

1. Adriana Rivera Dávalos CTBA-CB)
2. Laura Montalvo Pérez (CTBA-CB))
3. Lucía Montaña Parada (ATPT-SC)
4. Moira Miranda Espinoza (STC-LP)
5. Sol Maria Vega Farfán (CTLP-LP)
6. María Vacaflor Forguez CTLP-LP)
7. Lucía Gutierrez Zegarra (CALM-LP)
8. Flavia Gutierrez Balcazar (CCLP-SC)

Con este grato motivo, los saludamos cordialmente



Alvaro Guzmán Bowles
Presidente
Federación boliviana de Tenis

Vcc
.c. Arch.