



Play and stay para iniciantes mayores de 65 años.

Fabien Lévi.

Federación Internacional de Tenis.

RESUMEN

El propósito de este artículo es comentar el valor formativo del programa Play and Stay para iniciar al tenis a los mayores de 65 años. Después de una breve presentación histórica se comenta el crecimiento de la población mayor de 65 años y la experiencia de trabajo del autor con este grupo que ha sido sumamente interesante y gratificante tanto a nivel personal como profesional.

Palabras clave: Play and stay; Iniciantes mayores de 65 años.

Recibido: 31 de Julio 2013

Aceptado: 6 de Septiembre 2013

Autor correspondiente: Fabien Lévi, Federación Internacional de Tenis.

Email: fabienlevi@aol.com

INTRODUCCIÓN: PRESENTACIÓN HISTÓRICA DEL PROGRAMA DE TENIS PLAY AND STAY

En 1994 la Federación Francesa de Tenis (FFT) inició el programa de mini tenis para los niños de 5 a 7 años, equivalente a la etapa Roja o etapa 3. En 1996, en un esfuerzo por estructurar las actividades de enseñanza para niños de hasta 18 años, la FFT reconoció oficialmente el concepto de tenis progresivo iniciando el programa Club Junior.

En 2000, siguiendo el éxito de estos nuevos métodos de enseñanza y sobre la base de aprender a jugar de manera divertida, la FFT introdujo su iniciativa Tennis Adultos que enfatiza que la enseñanza del tenis debe adaptarse a cada etapa de aprendizaje independientemente de la edad.

Más recientemente en 2009, la FFT creó "baby-tennis", un programa específico para niños de 3-4 años. Al trabajar con niños de estas edades es esencial tener un amplio conocimiento de sus patrones de conductas, habilidades de aprendizaje y su funcionamiento en general para poder utilizar las metodologías de enseñanza adecuadas. Los métodos de enseñanza utilizados para el programa baby tennis están muy relacionados con el espacio de juego de los niños, los colores, las imágenes y su lenguaje específico.

Los éxitos del tenis progresivo han colaborado en los programas de muchas federaciones nacionales de tenis de todo el mundo (LTA Mini Tennis en 2001, Tennis Australia MLC Tennis Hot Shots en 2008, etc.).

En 2007 la ITF inició la campaña Tennis Play and Stay en un esfuerzo por fomentar la enseñanza del tenis y la competición para los niños y jóvenes. Se presentaron tres etapas diferentes: Etapa roja 3 (cuadro de saque, pelotas de espuma, 31.5- 33"

altura de la red), Etapa naranja 2 (cancha de 58-60 pies, pelotas blandas, 31.5-36" altura de la red) y Etapa Verde 1 (cancha total, pelotas verdes y altura de la red estándar).



Ahora que se han hecho esfuerzos para adaptar la enseñanza del tenis a los niños (desde los 4 años), a los jóvenes y adultos, ¿cuál es la situación de las personas mayores, de 65 años o más? ¿Las diferentes etapas de Play and Stay son adecuadas para este grupo? ¿Es posible empezar a jugar tenis a la edad de 65 años o más y seguir jugando hasta los 99 o más?

Para proporcionar algunas respuestas primero daremos un vistazo a los hechos bien establecidos y luego compartiremos con ustedes una experiencia reciente que resultó ser emocionante y muy gratificante.

HECHOS

Según un informe de la División Población de las Naciones Unidas sobre el envejecimiento de la población: al comenzar el

siglo veintiuno, la población mundial incluía aproximadamente 600 millones de personas mayores, el triple de la cifra registrada 50 años antes. Para el año 2050 se espera que haya en el mundo 2 mil millones de personas mayores, - nuevamente, triplicando la cantidad de ese grupo etario en un periodo de 50 años.

En comparación, en 1990 la población de Francia era de 13,9 millones de personas mayores de 65 años, de las cuales, 6,8 millones tenían más de 75 años. Según el INSEE (Instituto Nacional de Estudios Estadísticos y Económicos de Francia) se espera que para 2015 estas cifras alcancen los 18,4 millones y 9,1 millones respectivamente, representando un incremento del 33% en la población.

El público de personas mayores, incluyendo los mayores de 65 y más está entonces, creciendo; estas personas viven más, (gracias, entre otros factores, a los avances médicos y tienen mucho tiempo libre).

El cambio en la cantidad de miembros mayores de 65 años de la FFT confirma esta tendencia como promedio, se ha registrado un incremento del 5 al 7% en estos últimos diez años.

El Ministerio de Deportes y el Ministerio de la Salud de Francia se fusionaron en una sola entidad y las noticias recientes en los medios anuncian que el deporte podría ser recetado por médicos franceses y reembolsado por la seguridad social. Esto indica que el ejercicio tiene efectos beneficiosos para la aptitud física y mental y más generalmente, es bueno para la salud. Cabe también destacar que algunas clínicas, centros de rehabilitación y de cuidado de la salud ya ofrecen actividades deportivas para sus pacientes. En la edición 42 de la Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF, Babette Pluim (Real Asociación Holandesa de Tenis) ya comentó los beneficios del tenis para la salud. "Los beneficios del ejercicio aeróbico sobre la salud ya están bien establecidos. La investigación demuestra que la actividad física moderada y regular tiene efectos beneficiosos sobre la salud y se asocia con menor riesgo de diabetes y de enfermedad cardiovascular".

PLAY AND STAY PARA JUGADORES MAYORES DE 65 AÑOS: ¡FUNCIONA!

Jueves 31 de enero de 2013 - Uno de los jugadores adultos a quien había enseñado a jugar al tenis (un ex profesional de kite-surf) y había ayudado a mejorar técnicamente utilizando el material adaptado de Tennis Play and Stay me llama para preguntarme si podía darle clase a su madre de 85 años al tenis. Quedamos para el día siguiente.

Viernes, 1 de febrero, a las 2 pm- Llego a la cita programada con mi material modificado.

Durante las presentaciones, trato de saber algo sobre el pasado de mi futura alumna, quien cumpliría 85 dos semanas más tarde: ¡me cuenta que nunca hizo ningún deporte en su vida, pero rápidamente me dice que tiene habilidad con las plantas! En cuanto a su salud, está en buena forma física y mental, y es completamente independiente. Como es de esperar, parece tener menor edad. Después de unos peloteos, parece rápidamente que jugar en el cuadro de saque con las pelotas de la etapa Roja 3 y con dos botes es el formato más adecuado para la jugadora iniciante que tengo delante. Nos divertimos jugando como los niños de cinco o siete años que descubren y aprenden el tenis en el nivel de etapa 3. El día de nuestra segunda sesión, mi alumna aparece con una raqueta liviana para adultos (230 g.) y un lindo conjunto que le regaló su hijo para su cumpleaños número 85.

Después de tres sesiones semanales de una hora, mi alumna ha logrado un progreso impresionante (gracias al material adecuado) y el nivel de consistencia que ha logrado es tal que decide mantener el programa semanal.

"Mémé", como la llaman sus amigos y familiares, está encantada con su nueva actividad física semanal. Porque a veces sufre de osteoartritis y tiene huesos de 85 años, se decide no cambiar su empuñadura entre el golpe de derecha y el revés a una mano y usar la empuñadura continental para evitar dolores innecesarios. Cuando no hay viento, tratamos de jugar utilizando las pelotas de espuma más grandes, reduciendo el estrés del impacto. Dependiendo del progreso, creo que podremos ascenderla a la etapa Naranja (etapa 2) en unas pocas sesiones.

Desde la 6a sesión individual, comenzamos a cambiar entre la etapa Roja 3 (durante el calentamiento comenzando en la red) y la etapa Naranja 2 con la cual "Mémé" está cada vez más cómoda a medida que progresan las sesiones.

Después de mirar jugar a otros, decidió probar a realizar el servicio y me preguntó cómo hacerlo. Comenzamos a intentar sencillamente tratando de poner la pelota en juego desde la línea de servicio golpeando la pelota sobre la cabeza sin preocuparnos por la ejecución técnica del movimiento que es algo complejo (ver mi video en línea disponible en mi página de internet: www.pro-tennis-coach.com).

Con respecto al tamaño y peso de la raqueta, dependiendo de la morfología del jugador, puede ser una buena idea utilizar raquetas junior, más pequeñas y más livianas. En cuanto a la superficie, la tierra batida es más apropiada para aprender por ser más lenta, y menos estresante para las articulaciones. Sin embargo, es también, más resbalosa.



LAS PERSONAS MAYORES, UN IMPORTANTE SEGMENTO PARA LOS ENTRENADORES, LOS CLUBES Y EL TENIS

Las personas mayores de 65 años son un grupo importante que la mayoría de los entrenadores y clubes de tenis no debe descuidar.

Los profesores profesionales de tenis suelen estar demasiado ocupados impartiendo lecciones grupales a jugadores jóvenes y adultos los miércoles, los fines de semana y los días de semana en la tarde/noche. El resto del tiempo, lo suelen dedicar a las clases individuales o a última hora de la tarde para quienes trabajan o durante el día para amas de casa, trabajadores independientes que trabajan desde el hogar y personas jubiladas.

Con las personas mayores, organizar grupos de 3 o 4 jugadores facilita su introducción al tenis lo mismo que el desarrollo de destreza, el entrenamiento de situación de juego y el juego de dobles. Según palabras de Babette Pluim, "el juego de dobles puede ser suficiente para los tenistas de mediana edad o senior, pues disminuye la máxima frecuencia cardíaca y VO₂max". A esto se suma el beneficio de incrementar las posibilidades de que quienes juegan tenis sigan practicando deporte cuando envejecen. Así, continúan los efectos positivos. Para que el ejercicio logre un efecto positivo, uno debe realizar patrones de ejercicio para toda la vida.

En el Reino Unido, las competiciones interclubes de dobles son un negocio serio. Desde mi experiencia, puedo asegurar que un equipo experimentado de jugadores senior británicos le daría un buen susto a un equipo de jugadores franceses de ITN 4. Afortunadamente, las actividades sociales después de la competición de tenis (té, "happy hour", cena, etc.) hacen que el proceso de aceptar la derrota sea más fácil y más feliz. Esto puede darnos idea de algunas de las actividades que la Federación Francesa, u otras pueden organizar.

Pero para el profesor de tenis profesional, una persona jubilada de 65 años o más no es solamente un alumno, un cliente o un potencial jugador de un equipo. Puede ser o transformarse en un directivo de club, su empleador como presidente del club de tenis, un instructor o tener un rol de formación como ex profesor. Estos son algunos de los muchos roles importantes

que las personas retiradas pueden realizar dentro de un club de tenis o una academia o una Federación.

Suele decirse que una mujer agrega valor a cualquier equipo de formación, pero lo mismo puede decirse de cualquier profesor profesional de 65 o más, las habilidades y conocimiento experto que estas personas pueden ofrecer son invaluable para los clubes de tenis, padres o niños, y hasta para los muy jóvenes.

Madeleine Frotey, una señora de 81 años que enseña mini tenis en la La Grande-Motte Tennis Club en el sur de Francia desde 1975 es un ejemplo perfecto de lo que pueden aportar las personas mayores a una organización de tenis.

En lo que atañe a las actividades en los clubes de tenis, los jubilados son generalmente los primeros en ofrecer sus servicios voluntarios para organizar una comida, una velada o un viaje o también para ser juez árbitro general o juez de silla. Son los candidatos ideales pues tienen mucho tiempo libre y una excelente relación con los niños.

ALGUNAS IDEAS DE ACTIVIDADES POSIBLES PARA LAS PERSONAS MAYORES

- Actividades con juego de dobles utilizando el formato Verde/etapa 1.
- Amistosos eventos inter-generacionales en los cuales cada pareja de dobles consta de un jugador joven y un veterano.
- En el nivel internacional más alto, los mejores jugadores de la categoría mayores de 75 se pueden considerar ITN 5 y los mejores jugadores de la categoría mayores de 65 años aún tienen un ITN 3 (como Patrice Beust, de 69 años, primer entrenador de Yannick Noah). En base a esto, sería buena idea que los mejores jugadores Junior menores de 12 años compitan contra los de mejor clasificación de la categoría mayores de 65 y hacer que los jugadores compartan sus opiniones y experiencias al finalizar los partidos de individuales y de dobles.



Esta idea realmente me recuerda un partido en el torneo de 1999 en Montpellier entre Alain Vaysset (actualmente clasificado 14 en la categoría mayores de 60, o sea, ITN 4) y Richard Gasquet (actualmente número 9 del circuito de individuales de la ATP, de 13 años y clasificado ITN 3 en ese momento) un partido que el joven ganó en sets corridos 7/6 y 6/2.

CONCLUSIÓN

En estos tiempos difíciles de crisis financiera y alto desempleo, las personas mayores jubiladas es probable que sean una parte importante de nuestra futura base de clientes, incrementando el número de nuestras horas de trabajo semanal. Los mayores de 65 años representarán una mayor parte de la población, serán cada vez más independientes y vivirán más. Por lo tanto, tendrán cada vez mayores deseos de dedicar su tiempo libre a nuevos pasatiempos y actividades.

En cuanto a los centros de rehabilitación y hogares para ancianos, es probable que recurran a los instructores de deportes (es decir, a gente como nosotros) con mayor frecuencia para ofrecer salidas deportivas, actividades y eventos para sus pacientes. Con el desarrollo y el aumento de asociaciones culturales y deportivas para los mayores, queda claro que las personas de 65 años o más representan un mercado potencial que no debe descuidarse en estos tiempos difíciles.

Los datos indican que los gobiernos, las autoridades y las asociaciones y organizaciones deportivas apoyarán cada vez más las acciones en favor de los jubilados mayores.

El deporte es bueno para la salud y nunca es demasiado tarde para comenzar. De acuerdo con lo que he experimentado profesionalmente desde el comienzo del año, puedo confirmar que es así. El tenis es una gran manera de mantenerse saludable, física y mentalmente, divirtiéndose independientemente de la edad o el nivel. ¡Ahora es el momento para que comencemos a jugar el juego con las personas mayores jubiladas!

REFERENCIAS

- Delaigue, N. (2010). Lancement officiel du baby-tennis. E-mag 65, 7.
 FFT-DTN (1999). Le Cahier de l'Enseignant, DTN 2, Paris.
 FFT-DTN (2000). Programme Tennis Adultes, DTN, Paris.
 FFT-DTN (2005). Le Mini-tennis c'est déjà du tennis, DTN, Paris.
 FFT-DTN (2010). L'enseignement du Baby Tennis, DTN, Paris.
 FFT-DTN (2012). A Chacun son match, DTN, Paris.
 ITF (2013). <http://www.tennisplayandstay.com>
 Lévi, F. (2013). www.pro-tennis-coach.com
 Négrier, J. (2010). Le baby-tennis. E-mag, 61, 5.
 Pluim, B. (2007). Health benefits of tennis, ITF CSSR. 42, 9-12.
 Renoult, M. (2013). Analyse de quelques chiffres concernant les licenciés, E-mag 81, 21-23

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Fabien Lévi.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodela](#)