



CLASES DE TENIS PARA INICIANTES: PRE-TENIS Y MINI-TENIS



Prof. Miguel Crespo

CLASES PARA INICIANTES: PRE-TENIS Y MINI-TENIS





FUNDAMENTOS DEL TENIS: EL PRE-TENIS



Prof. Miguel Crespo

CLASES PARA INICIANTES: PRE-TENIS Y MINI-TENIS



FUNDAMENTOS DEL TENIS

Juegos, pre-deportes y deportes

- Juegos, juegos pre-deportivos y deportes representan la evolución que el niño necesita en su actividad física.
- Las características de cada una de esas etapas son las siguientes:



FUNDAMENTOS DEL TENIS

Juegos, pre-deportes y deportes

NOMBRES	CARACTERÍSTICAS
Juego simple	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad motriz divertida para mejorar la coordinación 2. Corta duración 3. Reglas fáciles 4. Esfuerzo natural y espontáneo 5. Bajas exigencias físicas, técnicas o tácticas 6. Realizado por placer
Juego pre-deportivo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad motriz divertida 2. Duración media 3. Reglas ligeramente más difíciles 4. Esfuerzo menos natural y espontáneo 5. Las simples exigencias físicas, técnicas y tácticas son adaptadas a las habilidades de los niños
Deportes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad motriz divertida 2. Mayor duración 3. Reglas difíciles 4. El esfuerzo no es natural ni espontáneo en absoluto 5. Altas exigencias físicas, técnicas o tácticas 6. Se corresponde al principio de realidad

FUNDAMENTOS DEL TENIS

Juegos, pre-deportes y deportes

- Para la mayoría de los jugadores:
 - El 83% del aprendizaje se obtiene de observar lo que hay que hacer: (demostraciones)
 - El 11% del aprendizaje se obtiene del sentido auditivo: P.ej. Escuchar, evaluar información verbal, etc. (explicaciones).
 - El 6% del aprendizaje se obtiene a través de otros sentidos: ej. Jugadores que aprenden por la sensación del movimiento.
 - Por tanto, demostrar el juego/tarea es más importante que explicarlo.



Entre los 5 y 11 años, el niño ha de progresar gradualmente a través de las áreas siguientes:

EL NIÑO	Contexto físico	Uso de Objetos (raqueta, pelota)	Manipulación	Manejarla
				Enviarla
				Recibirla
	Contexto Personal	Uso De su Cuerpo	Movilidad	Partes del Cuerpo
				Posición del cuerpo
				Contexto
				Fuerza
	Contexto Social	Relacionarse con otros (compañeros, contrarios)	Cooperación	Acciones Combinadas
			Competición	Acciones ofensivas

Manipulación

- Control de diferentes formas de dominio de objetos.
 - Manejar: Controlar varios objetos mediante un contacto constante o intermitente (ej. Controlar una pelota sobre las cuerdas de la raqueta).
 - Enviar: Lanzar distintos objetos de varias formas con o sin el uso de implementos (ej. Golpear una pelota con una raqueta hacia un compañero).
 - Enviar y recibir: Lanzar y recoger distintos objetos de varias formas con o sin el uso de implementos (ej. Pelotear con un compañero).



Movilidad

- Capacidad de tener una imagen y comprensión precisa del propio cuerpo y ser capaz de moverlo de distintas formas en el contexto personal propio (ej. Correr al tiempo que se bota una pelota con la raqueta)



Cooperación

- Trabajo conjunto con un compañero en actividades que involucran a dos o más personas, generalmente intentando devolver la pelota al compañero (s)



Competición

- Acción de oposición de uno o varios compañeros de acuerdo a las reglas, generalmente intentando enviar la pelota fuera del alcance de la otra persona.



Pre-tenis

- Conjunto de ejercicios y juegos que ayudan a desarrollar las cualidades motrices que facilitarán el aprendizaje del tenis.
- Utilizan elementos propios del tenis.
- Las cualidades de coordinación incluyen las siguientes:



Pre-tenis

Rodar
Lanzar
Atrapar
Golpear

Bloquear
Botar
Chutar
Driblar

Perseguir
Balancearse
Saltar

Caer
Transferir el
peso

Actividades de Pre-tenis:

- Pueden realizarse con niños de todas las edades.
- Son las más utilizadas con niños de entre 4 y 6 años de edad.
- Ayudan al niño a aprender a solucionar problemas motrices mediante la adaptación de sus movimientos y la manipulación de objetos.



Actividades de Pre-tenis:

- Los niños adquieren estas importantes habilidades motrices mediante:
 - Repetición
 - Formación de patrones
 - Desarrollo y refinamiento de la memoria motriz

Actividades de Pre-tenis:

- Con el fin de facilitar una transición natural y suave, los niños deben dominar primero estas habilidades de pre-tenis antes de aprender a jugar el “tenis real adaptado” o “mini-tenis”.



La clase de Pre-tenis:

- Ejercicios con o sin pelotas que enfatizan los saltos, cambios de dirección, cambios de ritmo y conocimiento del cuerpo.
- Diferentes juegos que familiaricen a los niños con el material del tenis y que evalúen su habilidad para realizar las habilidades motrices aprendidas.
- Actividades variadas y repetidas en las que se pueda usar material como los conos, aros, pelotas de diferentes tamaños, etc.



Programa de pre-tenis: Objetivos generales

Ámbito Social	
<ol style="list-style-type: none">1. Divertirse y motivarse2. Aprender a escuchar3. Compartir y cooperar4. Tratar bien a los otros5. Usar la memoria6. Trabajar en equipo	<ol style="list-style-type: none">1. Hacer tareas para casa2. Tener interés por el tenis3. Aprender a pensar4. Mejorar la auto-confianza5. Mejorar la auto-estima

Programa de pre-tenis: Objetivos generales

Ámbito Deportivo	
<ol style="list-style-type: none">1.Coordinación2.Observar y juzgar la pelota3.Control de la raqueta y la pelota4.Empuñadura y posición de preparado5.Lanzarse la pelota uno mismo6. Seguir la trayectoria de la pelota	<ol style="list-style-type: none">1.Juego de pies y equilibrio2.Flexionar las rodillas3.Control de la dirección del golpe4.Control del golpe5. Consistencia

Programa de pre-tenis: Objetivos específicos

	MANIPULACIÓN	MOVILIDAD
Manipulación y Movilidad	1. Controlar una pelota con la raqueta manejándola de varias formas... 2. Enviar una pelota a varias alturas y distancias usando una raqueta... 3. Recibir una pelota enviada a varias alturas y desde varias direcciones usando una raqueta...	1. Mientras se fija en varias partes del cuerpo 2. Mientras controla la posición de su cuerpo 3. Mientras descubre el propio contexto personal

Programa de pre-tenis: Objetivos específicos

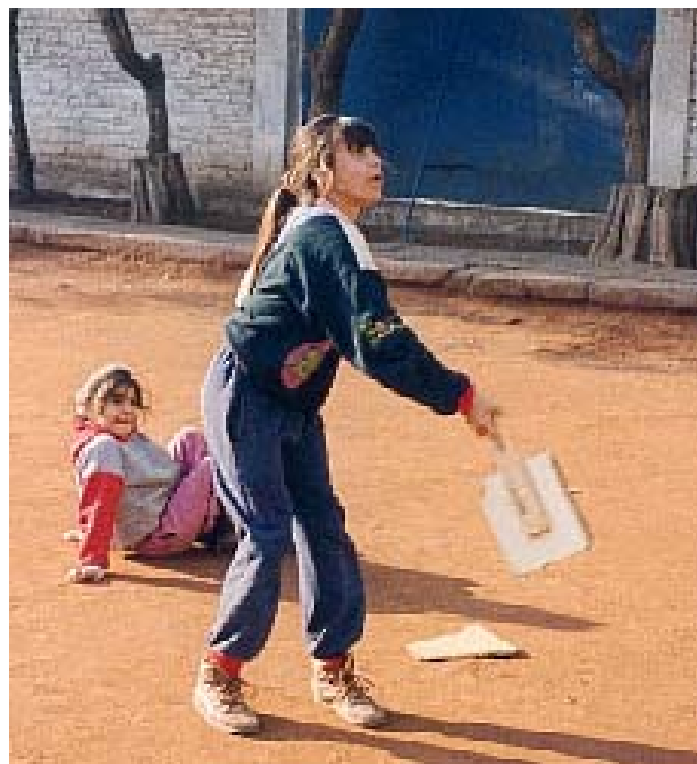
	MANIPULACIÓN	COOPERACIÓN
Manipulación y Cooperación	1. Controlar una pelota con la raqueta manejándola de varias formas... 2. Enviar o recibir una pelota bajo varias condiciones utilizando una raqueta...	1. Mientras la intercambia con uno o más compañeros

Programa de pre-tenis: Objetivos específicos

	MANIPULACIÓN	OPOSICIÓN
Manipulación y Oposición	1. Controlar una pelota con la raqueta manejándola de varias formas... 2. Enviar o recibir una pelota en un contexto limitado...	1. Mientras se intenta hacer difícil que el contrario controle o reciba la pelota

Desarrollo de habilidades motrices: progresiones

- Las habilidades motrices en orden de menor a mayor dificultad son las siguientes:
 - Manejar
 - Rodar
 - Lanzar
 - Atrapar
 - Golpear



Progresión para enseñar habilidades en pre-tenis

- **Manipulación de la raqueta.**
 - Agarrar la raqueta por el mango.
- **Introducción al manejo de la raqueta y la pelota: juegos y actividades de rodar.**
 - Controlar la pelota sobre las cuerdas.
 - Mantener la pelota sobre las cuerdas de la raqueta.
 - Botar la pelota.
 - Lanzar la pelota a un compañero y rodarla de uno a otro.

Progresión para enseñar habilidades en pre-tenis

- **Introducción al golpeo.**
 - Golpear una pelota hacia una diana.
 - Botar una pelota contra la pared.
 - Recoger una pelota del suelo.
 - Lanzar y atrapar una pelota por encima de la red.
 - Golpear la pelota por encima de un obstáculo.

Progresión para enseñar habilidades en pre-tenis

- Manejando una pelota con la mano o con la raqueta / pala.
- Rodar una pelota de uno a otro:
 - Empezar con globos o pelotas de playa grandes antes de utilizar pelotas de tenis o pelotas más pequeñas.
 - “Cuanto más pequeño sea el niño, más grande tiene que ser la pelota”.

Progresión para enseñar habilidades en pre-tenis

- Lanzamiento:
 - Niños de 5 a 6 años de edad pueden lanzar adecuadamente.
- Atrapar la pelota:
 - Juzgar la trayectoria de la pelota y adaptar sus movimientos a características externas tales como la velocidad de la pelota, altura del rebote, tipo de superficie, etc.



MINI-TENIS

Desarrollo de la base



EL CONCEPTO DE MINI-TENIS

- Tenis jugado en una pista pequeña, aproximadamente el tamaño de una pista de badminton
- Una pista puede hacerse en cualquier superficie plana
- Se puede usar una pala de madera pequeña, o raquetas de plástico, madera o aluminio ligeras y con mango fino



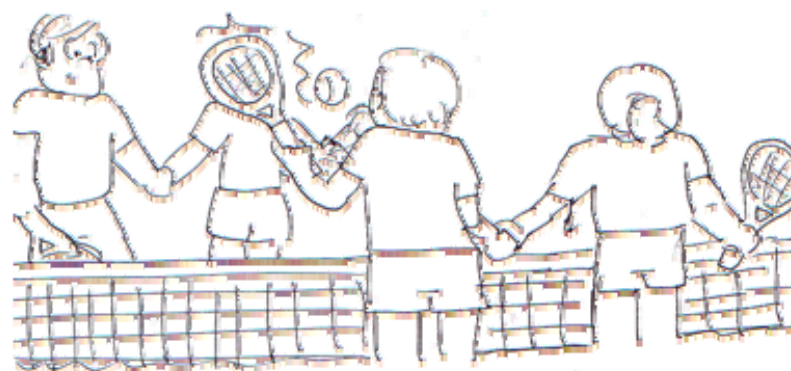
¿QUÉ ES EL MINI-TENIS?

- Una de las formas más importantes de enseñar a jugar al tenis a los iniciantes
- Consiste en enseñar a jugar al tenis de una manera divertida y activa
- Utilizando la superficie de juego y el material a escala (redes bajas, pelotas de espuma, raquetas pequeñas) los niños aprenden el juego rápidamente



OBJETIVOS DEL MINI-TENIS

- Proporcionar al mayor número de alumnos posible la posibilidad de practicar una actividad física agradable y divertida
- Enseñar la táctica y la técnica básicas, cómo seguir el tanteo y la 'etiqueta' básica del tenis
- Estimular a los jugadores a continuar jugando al tenis, si es posible a nivel de club



OBJETIVOS DEL MINI-TENIS

- Desarrollo de los factores básicos de la condición física:
 - coordinación óculo-manual, equilibrio, etc.
- Iniciación a las habilidades y destrezas básicas con la raqueta y la pelota: lanzar, recoger, golpear, pasar, etc.
- Facilitar el aprendizaje adaptando el material a la capacidad del alumno.
- Fomentar el juego y la diversión.

(Bielsa, R. 2002)



VENTAJAS DEL MINI-TENIS

- Puede utilizarse cualquier superficie plana, desde el patio de una escuela a una pista
- Las reglas son muy simples
- La técnica es muy básica y muy fácil



VENTAJAS DEL MINI-TENIS

- Facilita desde el primer momento el contacto con el móvil y el intercambio
- El reglamento se simplifica al máximo para permitir su rápida comprensión.



VENTAJAS DEL MINI-TENIS

- La técnica es muy básica,
- No supone un impedimento en la propia práctica y en la progresión del alumno.
- Los conceptos tácticos se fundamentan desde el primer momento
- Importancia de comprender cada situación de juego.



USO DEL MINI-TENIS

- Es ideal para enseñar el tenis en los colegios
- Es un elemento clave para popularizar el tenis en todo el mundo a nivel de la base
- Proporciona una fuente excelente para la identificación de talentos para programas junior
- Ofrece una oportunidad única para que el tenis atraiga a nuevos participantes



MATERIAL

- La experiencia en países de todo el mundo ha demostrado que, incluso con medios limitados, el tenis puede enseñarse a muchos más niños que hasta ahora
- Es muy importante que el material utilizado se adapte a las características de los niños



Prof. Miguel Crespo

CLASES PARA INICIANTES: PRE-TENIS Y MINI-TENIS

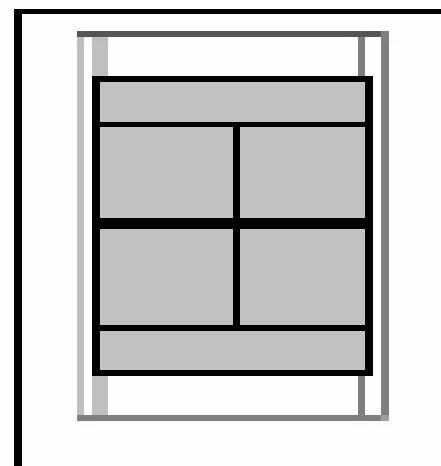
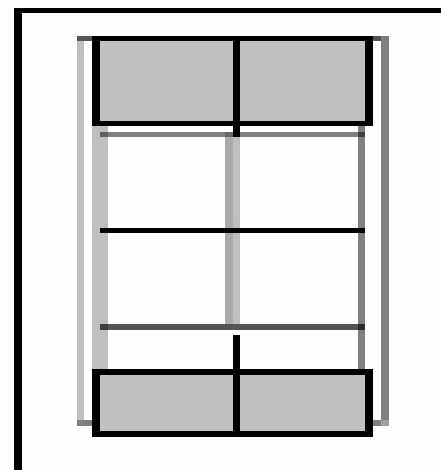
SUPERFICIE Y DIMENSIONES DE LA PISTA

- Pistas de tenis, gimnasios, patios de cemento o asfalto o cualquier superficie plana como tierra compacta o un jardín pueden ser válidas para las actividades
- Las dimensiones de la pista han de ser aproximadamente las de una pista de badminton 15 x 7 m (44' x 20')



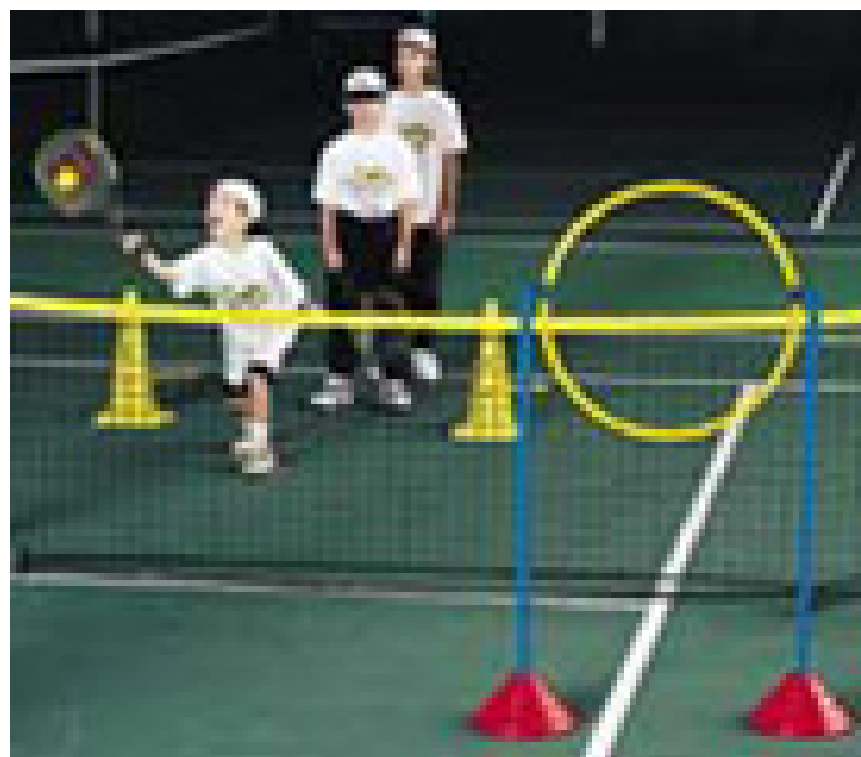
LÍMITES DE LA PISTA

- Se pueden pegar líneas en pistas cubiertas o pueden pintarse con tiza o de cualquier forma en pistas al aire libre
- Las zonas de servicio pueden marcarse dividiendo la pista por la mitad. Es mejor disponer como mínimo de 2 m. (6') al final de la pista y de 1-2 m.(3-6') entre pistas
- En una pista de tenis reglamentaria se pueden fijar de 4 a 6 de mini-tenis



RED Y POSTES

- Sirve cualquier red ligera, o una red de badminton. Se puede improvisar con una cuerda
- Ha de medir 80 cm. (2'7") en el centro y 85cm (2'9") en los extremos
- Su pueden utilizar postes de voleibol, de badminton o cualquier cosa que sujete la red



RAQUETAS

- Las mejores y las más seguras son las raquetas pequeñas con mangos finos y cuerdas destensadas
- Los fabricantes de marcas conocidas también fabrican raquetas para niños que son de diversos tamaños y materiales
- Para los más pequeños se recomienda una pala de madera o de plástico



PELOTAS

- Las pelotas de espuma son excelentes siempre que se utilicen a cubierto o al aire libre los días sin viento
- Los jugadores tienen que progresar hacia la pelota de baja presión que es más ligera y blanda que la reglamentaria
- Si no se dispone de ninguno de los tipos de pelotas anteriores, se puede usar una pelota pinchada



LA TÉCNICA EN EL MINI TENIS

- El objetivo fundamental del mini tenis es la efectividad.
- Hacer que la gente juegue al tenis y realice la primera tarea del juego
- Pasar la pelota por encima de la red y pelotear con un compañero.
- Lógica interna del tenis.



LA TÉCNICA EN EL MINI TENIS

- La enseñanza de la técnica del tenis no es el principal objetivo.
- Es mejor para el jugador realizar la tarea con una técnica imperfecta que tener una buena técnica con muy poco o ningún éxito.
- Es conveniente que el profesor encuentre un equilibrio entre estos dos aspectos y vaya poco a poco introduciendo mejoras técnicas en los golpes para que los niños no adquieran hábitos incorrectos que vayan a limitar la progresión del alumno.



ESTRUCTURA BÁSICA DE LA SESIÓN DE MINITENIS

- Es importante haber preparado los ejercicios con anterioridad:
Planificación de la sesión
- Cada clase tiene que tener:
 - Contenido (Tema de la Sesión)
 - Objetivo (Lo que pretendemos conseguir)



COMO PLANIFICAR UNA SESIÓN

- Reunir a los participantes
- Realizar el calentamiento
- Demostrar y practicar los golpes
- Juegos y actividades
- Asignación de tareas y prácticas



ESTRUCTURA BÁSICA DE LA SESIÓN DE MINITENIS

- La duración normal de una sesión de iniciación sería de 60 minutos,
- Con niños debe ser más corta.
- Normalmente se establecen tiempos medios de 35-45 minutos
- Dependiendo de la habilidad y edad de los alumnos.



COMO LLEVAR EL MINI-TENIS A LA ESCUELA

- Obtener permiso de las autoridades escolares
- Contactar con el director y presentarle el programa
- Establecer los detalles: donde, cuando, cuanto, material, costos, obligaciones
- Reunirse con los padres e informar al director
- Contactar con el club de tenis local para realizar el seguimiento



Del MINI-TENIS al TENIS

- El mini-tenis sirve como introducción al tenis en todas las edades
- Todas las habilidades que se utilizan en el tenis pueden aprenderse en el mini-tenis y, luego, transferirse a la pista grande
- El mini-tenis es un instrumento ideal para el aprendizaje de tenistas de todos los niveles



PROGRESIÓN DEL APRENDIZAJE

PRETENIS



PROGRESIÓN DEL APRENDIZAJE

MINITENIS



Prof. Miguel Crespo

CLASES PARA INICIANTES: PRE-TENIS Y MINI-TENIS

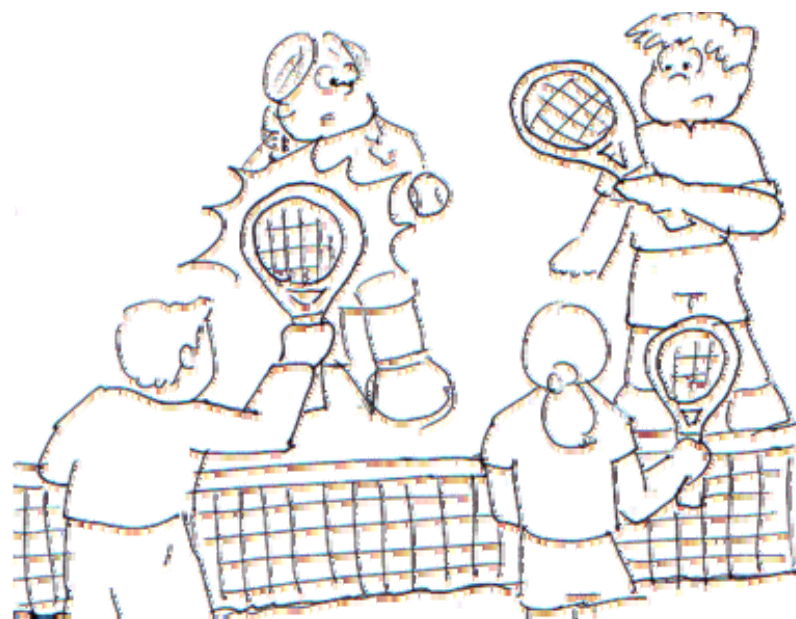
PROGRESIÓN DEL APRENDIZAJE

MIDITENIS



CONCLUSIONES

- El mini-tenis es fácil y divertido
- El mini-tenis sirve para jóvenes y adultos
- El mini-tenis puede realizarse en cualquier sitio
- El material necesario para el mini-tenis no es caro





PROGRESIONES METODOLÓGICAS EN LA INICIACIÓN AL TENIS



Prof. Miguel Crespo

CLASES PARA INICIANTES: PRE-TENIS Y MINI-TENIS



Progresión de ejercicios

- Familiarización
- Envío
- Devolución
- Intercambio o peloteo

1. Familiarización

- Incluyen las siguientes habilidades coordinativas: rodar, botar, lanzar, atrapar, golpear, conducir, transportar, bloquear, etc.

1. Familiarización

- Supone la realización de diferentes juegos que familiaricen a los niños con el material del tenis y que evalúen su habilidad para realizar las destrezas motrices aprendidas.

1. Familiarización

- Actividades variadas y repetidas en las que se pueda usar material como los conos, aros, picas, vallas, pelotas de diferentes tamaños, etc.

2. Envío

- Proyección de una pelota hacia:
 - el profesor
 - un compañero
 - una diana

2. Envío

- Variaciones:
 - el profesor deja la pelota caer y el alumno la golpea
 - el alumno deja la pelota caer y la golpea
 - un alumno deja la pelota caer y otro alumno la golpea
 - un alumno deja la pelota caer, otro alumno la golpea y otro alumno la atrapa con la mano, la intercepta con la raqueta, etc.

3. Devolución

- Devolver la pelota enviada por el profesor o por un compañero
- Utilizar pelotas mas grandes y más visibles

3. Devolución

- El tiempo de respuesta ante una señal visual es más lento que en un adulto
- Apuntar a una diana para facilitar la tarea

4. Intercambio o peloteo

- El objetivo no es interpretar el tenis como deporte únicamente de oposición, sino un deporte en el que se manifiestan tareas de cooperación entre alumnos.
- Explorar espacio de juego propio y espacio de juego adverso

Familiarización con los elementos del juego

- Pelota
- Raqueta
- Intercambio

PELOTA

- ELEMENTO IMPRESCINDIBLE
- DESARROLLO CAPACIDAD MANIPULATIVA
- ASPECTOS COORDINATIVOS
- DESARROLLO LATERALIDAD
- PROGRESIÓN
 - MANIPULACIÓN
 - LANZAMIENTOS – RECEPCIONES
 - GOLPEOS
 - ...

RAQUETA Y RAQUETA/PELOTA

- raqueta únicamente
- raqueta y pelota conjuntamente
- extensión de brazo para intervenir
- estructuración espacial (puesta a distancia)
- mejora aspectos coordinativos

RAQUETA Y RAQUETA/PELOTA

- desarrollo bilateral
- progresión
 - sin impacto
 - conducciones
 - habilidades con y sin bote
 - golpes
 - comienzo la incorporación de golpes básicos
 - desarrollo de la plasticidad de las empuñaduras

INTERCAMBIO

- RELACIÓN DIRECTA CON COMPAÑERO A TRAVÉS DE LA RAQUETA Y PELOTA

INTERCAMBIO

- **progresión:**
 - variación en trayectorias: rodadas, fase aérea
 - paso de estructuras fijas (pared) a inestables (compañero)
 - trabajo cooperativo en grupos reducidos
 - modulación de la intervención mediante botes, trayectorias, direcciones...
 - situaciones de 1x1 (con/sin raqueta) y 1x1 (con raqueta)
 - compañero como referencia

OBSTÁCULO A SUPERAR

- la red (altura, partes, estructura...)
- parámetros de trayectoria:
 - altura
 - distancias de intercambio respecto a la red

ESPACIO DE JUEGO

- conocimiento y exploración del espacio “reglamentado”
 - propio
 - adverso
 - conocimiento y exploración del espacio a través de estructuras y modificaciones espaciales