



Miguel Crespo
Responsable de
Investigación
ITF

Programa de la ITF para la Formación de Entrenadores

Fundamentos del tenis: el pre-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

1. Divertirse y motivarse
2. Aprender a escuchar
3. Compartir y cooperar
4. Tratar bien a los otros
5. Usar la memoria
6. Trabajar en equipo

1. Hacer tareas para casa
2. Tener interés por el tenis
3. Aprender a pensar
4. Mejorar la auto-confianza
5. 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	<ol style="list-style-type: none">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...	<ol style="list-style-type: none">1. Mientras se fija en varias partes del cuerpo2. Mientras controla la posición de su cuerpo3. 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.
- **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”.
- 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.