

COLEGIO TERESIANO



TENIS DE CAMPO

INTRODUCCION

La práctica del tenis presenta en su desarrollo importantes beneficios a nivel motriz, físico, además de desarrollar la disciplina, competitividad, afianzar la autoestima y aprender a manejar el éxito y la derrota. Brindar a los y las participantes de la escuela extracurricular la posibilidad de practicar un deporte diferente, representar al colegio y participar activamente en el desarrollo integral de ser humano por medio de esta práctica deportiva.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Veneficiar y masificar el deporte de Tenis de Campo en el Colegio Teresiano con un programa permanente dividido en niveles de formación motriz y técnica.
Fortalecer las escuelas extracurriculares que se han conformado en el Colegio Teresiano.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Evaluar las condiciones tanto motriz, y técnicas de los y niños inscritos a través de pruebas como Test de desarrollo motriz por edad y nivel de los niños y niñas, condiciones y habilidades tenísticas.
2. Estimular la formación de valores tanto personales como familiares, reunidos en torno al deporte recreación y la integración de la familia como núcleo de la sociedad.
3. Demostrar que a través de la práctica deportiva y la sana utilización del tiempo libre se puede disminuir y corregir problemas de fondo que se presentan en nuestra sociedad.
4. Estructurar dentro de la escuela extracurricular del área de tenis un sistema de enseñanza y aprendizaje que sirva de modelo a otras escuelas deportivas.
5. Integrar a los padres de familia al programa deportivo para facilitar el seguimiento del desarrollo integral del deporte.
6. Representar a corto, mediano y largo plazo al colegio Teresiano diferentes eventos deportivos internos y externos.
9. Organización de campeonatos para niños y adultos buscando integración fogueo y espíritu deporte.



METODOLOGIA

Etapas y edades	Características	LOGRO ESPERADO
Mini tenis 5 hasta 8 años	A través de los juegos PRE deportivos y las formas jugadas crear en el deportista las habilidades básicas del deporte	Crear en el participante a través del juego una relación trascendente y permanente hacia el deporte
Tenis adaptación de 9 a 10 años	Programa clínico para la irradiación del gesto deportivo	Cada participante interiorice los conceptos básicos del tenis (coordinación viso manual)
Tenis principiante 11-13	Iniciación de los golpes del tenis básico	Golpes: básicos drive, revés, servicio ,boleas y remates
Tenis intermedio 14 a 16	Retroalimentación de los golpes básicos e inicio del servicio y voleas	Manejo global de los golpes descritos

CONTENIDOS TEMATICOS	JUSTIFICACION	LOGRO ESPERADO
Evaluación diagnóstica de grupo	Determinar las potencialidades y situaciones tanto físicas como mentales de cada participante	Definir un derrotero ideal hacia donde direccionar el programa deportivo
Mini tenis	A través de los juegos PRE deportivos y las formas jugadas crear en el deportista las habilidades básicas del deporte	Crear en el participante a través del juego una relación trascendente y permanente hacia el deporte
Tenis adaptación	Programa clínico para la irradiación del gesto deportivo	Cada participante interiorice los conceptos básicos del tenis (coordinación viso manual) y visopedica
Tenis principiante	Iniciación de los golpes del tenis básico	Golpes: básicos drive, revés, servicio ,boleas y remates



CRONOGRAMA

<p>CARACTERÍSTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alto volumen de entrenamiento – baja intensidad • Establecer unas bases sólidas en la parte técnica • Porcentaje de Preparación Física General 50-60% - Especial 10% - Preparación Técnica 20-30% Preparación táctica 10 – 20% Preparación Psicológica 5% y Preparación teórica 5% 			
OBJETIVOS TECNICOS TACTICOS	OBJETIVOS FISICOS	OBJETIVOS MENTALES	OBJETIVOS COMPETITIVOS
<p>Desarrollar un juego consistente a nivel de todos los golpes. Introducir nuevas habilidades técnicas y tácticas. - Hacer énfasis en debilidades sin descuidar las fortalezas.- -Hacer ajustes y mejoras permanentes.</p>	<p>Construir una buena base en fuerza general y resistencia aeróbica -Entrenar abdominales, dorsales, brazos, Piernas, etc. Trotar 4-5 veces a la Semana. 10-20 min. - Practicar otro deporte</p>	<p>Crear rituales de concentración. Trabajos en debilidades mentales en la competencia</p>	<p>Mini Partidos de practica internos</p>



CARACTERÍSTICAS <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionar los objetivos técnicos tácticos • Desarrollar la parte física para el tenis • Bajar el volumen y aumentar la intensidad 			
OBJETIVOS TECNICOS TACTICOS	OBJETIVOS FISICOS	OBJETIVOS MENTALES	OBJETIVOS COMPETITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar las fortalezas de jugador • Incrementar • La velocidad y explosividad del • Juego • Entrenamiento específico servir devolución • Jugar set 	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar la velocidad explosiva • Aumentar la intensidad esfuerzos de 8-15 segundos • Ejercicios con cambio de ritmos • Trabajos resistencia anaeróbica. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar autoconfianza • Observar reacciones en situaciones de presión y manejo de emociones • Desarrollar técnicas de relajación 	Torneos secundarios Partidos de practica

SEMILLERO O INICIACION

1° CAPACIDADES CONDICIONALES Y CAPACIDADES ESPECIALES ORIENTADAS AL TENIS DE CAMPO.

Trabajo lúdico y recreativo para ampliar el bagaje motriz del jugador.

2° DESPLAZAMIENTO Y AGILIDAD

Movimientos que mejoren las capacidades coordinativas.

3° ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA EN GOLPES BÁSICOS

Trabajo de mini tenis con implementos pedagógicos que faciliten el aprendizaje de los niños y niñas, por ejemplo: campos pequeños, bolas de diferentes materiales y tamaños, raqueta de fácil maniobra entre otros.

4° LUDICA

Familiarizar al niño con el escenario, mediante el juego.



FORMACIÓN

1° BUEN CONCEPTO DE EMPUÑADURAS BASICAS

Enfatizar en agarres correctos para evitar empuñaduras exageradas, en golpes de derecho y revés, el agarre del servicio aún no se define (ponerla en juego).

Corregir continuamente.

2° DERECHA DE UNA MANO, REVES DOS MANOS, SERVICIO BASICO

3° PASAR LA BOLA 5 VECES SEGUIDAS CON EL DE DERECHA Y REVES.

Juego de pies desplazamientos cortos.

Corregir Técnica.

Pies paralelos

4° CONOCIMIENTO BASICO DEL REGLAMENTO

5° MINI-PARTIDOS ESPECIALES

Iniciación hacia la competencia con ajustes del reglamento

EVALUCION DEL PROCESO

1° CONOCIMIENTO DE HABILIDADES NUEVAS

Juego básico de red, posición de espera.

Combinar desplazamiento hacia delante y hacia atrás con cambios de empuñaduras en juegos de fondo.

2° EMPUÑADURAS DEFINIDAS DE DERECHA Y REVES

Corrección continúa

Fijar técnica en golpes básicos.

Pies paralelos

3° CONTROL DESDE EL FONDO

Incremento de la aceleración en golpes.

Insistir en juego de pies, regreso al centro de la jugada.

100% de esfuerzo

4° MINI-PARTIDOS COMPLETOS

Estrategias de juego

CLAUDIA PATRICIA GONZALEZ SUAREZ



5° EMPUÑADURAS IDÓNEAS PARA EL SERVICIO

Corregir agarres

Servicio top spin

Desarrollo de la fuerza específica, velocidad de movimiento, profundidad, ubicación y efecto.

6° JUEGO DE FONDO

Insistir en el juego de pies, regreso al centro de la jugada

Golpes profundos y altos, top spin

Empuñadura western

Buena terminación

Revés a dos manos

Desarrollar de fuerza específica en golpes

Posición abierta y cerrada en revés de dos manos

Insistir en manejo de muñecas

7° JUEGO DE RED

Perfeccionamiento en volea clásica

Enseñar voleas con top spin

Juego de pies y base de sustentación

Avanzar en diagonal para golpear la pelota

Jugar dobles.

8° DEVOLUCIÓN

Concentración

Golpear en posición abierta

Diferentes amplitudes de swing

Moverse hacia delante para golpear adentro del campo

Visualizar la pelota cuando sirve el oponente

9° SMASH

Desarrollar preparación y el juego de pies

Buena ubicación para impactar la pelota

Posición del cuerpo de lado y ubicarse debajo de la pelota

Retomar posición al centro de la jugada después de realizado

6° COMPETENCIA MINI-PARTIDOS

Juego de pies continuo

Calidad de golpes en situaciones difíciles de juego

Debe controlar la eficiencia técnica en partido normal

Está definiendo estilo de juego

Conoce algunas técnicas y estrategias de juego

