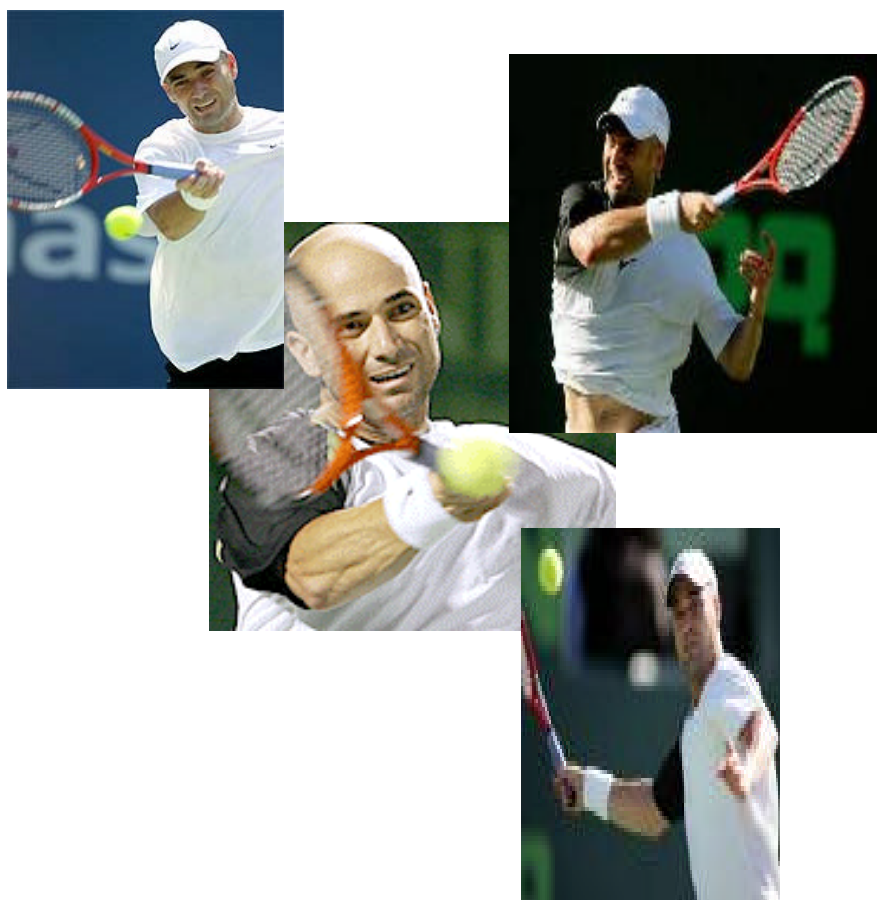




MANUAL DE CAPACITACION EN INICIACION DEPORTIVA EN TENIS



**Elaborado por:
Profesor Sergio Herrera**

Diciembre 2005

INDICE

	Página
1. Introducción	4
1.1. Funciones del profesor	4
1.2. Características del profesor	4
1.3. Estilos de la enseñanza	5
2. Edades	6
2.1. Formación general multifacética 5-7 años (Iniciación I)	6
2.2. Entrenamiento básico general 6-8-9 años (Iniciación II)	6
2.3. Entrenamiento de formación tenística 9-11-12 años (Instrucción)	7
3. Características Físicas	7
4. Características Psicológicas y Sociales	8
5. Metodología del Tenis	9
5.1. Motivación	10
5.2. Desarrollo Intelectual	10
5.3. Socialización	10
5.4. Independencia	10
5.5. Toma de decisiones y trabajo en equipo	10
5.6. Aspectos Cognitivos	10
5.7. Inventiva	10
5.8. Capacidad de Adaptación	11
5.9. Creatividad	11
5.10. Capacidad de Reflexión	11
5.11. Habilidades de Comunicación	11
6. Metodología, consideraciones y aplicaciones técnicas para la etapa de iniciación.	11
6.1. El Derecho	13
6.2. El Revés	15
6.2.1. Revés de una mano	15
6.2.2. Revés de dos manos	17
6.2.3. Revés de Slice	19
6.3. El Servicio	20
6.4. Volea	22
6.5. Remache	24
7. Preparación Física	26

8. Entrenamiento	27
8.1. Resistencia Aeróbica	27
8.2. Resistencia Anaeróbica	27
8.3. Potencia	28
8.4. Velocidad y Agilidad	28
8.5. Coordinación	29
8.6. Flexibilidad	30
9. Preparación Técnica – Táctica	30
9.1. Canastos	30
9.2. Canastos de Técnica y Dirección	32
9.2.1. Canasto Golpe de Derecho	32
9.2.2. Canasto Golpe de Revés	33
9.2.3. Canasto Volea	34
9.2.4. Canasto Remache (con o sin bote)	34
9.2.5. Canasto de Servicio	35
9.2.6. Canasto de Movilidad y Jugadas Tipo	35
9.3. Juegos Tácticos	36
9.3.1. Juegos de aplicación para el servicio	36
9.3.2. Juegos para la devolución	37
9.3.3. Juegos para los golpes de fondo	38
9.3.4. Juegos para los golpes de Red	40
9.3.5. Juegos de ataque y defensa	41
9.3.6. Juegos en Tríos	42
9.3.7. Juegos para cuatro jugadores	43
9.3.8. Ejercicios prácticos	43
10. Test de Entrada y Salida	54
11. Bibliografía	55

1. INTRODUCCIÓN:

El deporte del tenis es cada vez más popular aquí en Chile. Aprovechando el auge que han provocado los resultados de nuestros tenistas chilenos en los últimos años, miles de niños a temprana edad han querido iniciarse y conocer esta disciplina.

Lamentablemente muy pocos han continuado, muy pocos han optado por este deporte a largo plazo por diferentes razones, siendo la más importante la motivación. Y claramente la motivación en un menor va directamente relacionada con su capacidad, con su habilidad y su disposición a afrontar nuevos desafíos. Y ahí está la clave. Si encontramos la manera de que el niño en su etapa de iniciación logre sentir y ver como va evolucionando su tenis, como va cumpliendo con exigencias mayores y como resultado de esto, va encontrando una motivación para escuchar, asimilar y perseverar en este deporte, podremos nosotros como profesores y como país disponer de una base de niños dispuestos, armados con las herramientas, e inmersos en un ambiente más competitivo desde el primer peldaño de la formación de un tenista.

Y ese es el fin de este manual; contar con los instrumentos necesarios para lograr esa motivación, y una vez que la alcancemos, aprovecharla de la mejor manera posible.

1.1. Funciones del profesor:

El profesor tiene las siguientes responsabilidades:

- Estar a cargo de la seguridad de la clase, que a ningún alumno le ocurra algún percance.
- Enseñar a los alumnos las habilidades necesarias para jugar al tenis.
- Desarrollar una clase entretenida donde el alumno aprenda divirtiéndose, pero con objetivos claros.

1.2. El profesor debe tener las siguientes características:

- El profesor debe jugar lo suficiente para que pueda hacer buenas demostraciones, además de tener un buen paleteo y elegir progresiones de ejercicios adecuados para el correcto aprendizaje de los movimientos técnicos.
- Tener un conocimiento del juego del tenis para poder explicar como está organizado, cuales son sus reglas elementales, tipos de competencias.

- Tener conocimiento de la metodología básica para poder enseñar y cuales aplicar, según las características de los alumnos.
- Imagen y apariencias adecuadas: puntualidad, buena postura, vestimenta correcta, contacto visual con los alumnos, buena expresión corporal y lenguaje, seguridad de sí mismo.
- Conocimiento básico en materias como fisiología, anatomía, biomecánica, psicología, aprendizaje motor, nutrición y medicina deportiva.
- Uso adecuado de la voz: manejar el grupo de modo que todos escuchen atentos las explicaciones, evitar monólogos.
- Capacidad de comunicación: conocer a los alumnos por su nombre, hablar lentamente y con claridad, hablar en términos positivos, escuchar a los alumnos, hacer preguntas para que el alumno busque una respuesta, elogiar antes de criticar.
- Capacidad de organización y liderazgo
- Saber mantener la disciplina en todo momento
- Comprender a los alumnos y solidarizar con ellos
- Profesar una filosofía, lo principal es el deportista y la victoria viene en segundo lugar, que privilegia el desarrollo a largo plazo sobre los éxitos a corto plazo y que considera que lo más importante es intentar ganar.

1.3. Estilos de la enseñanza:

- **Estilo Autoritario:** El jugador acata las instrucciones del profesor teniendo poca o nada de elección en el proceso de enseñanza.
- **Estilo Sumiso:** El profesor deja hacer a los alumnos sin poner énfasis mayormente en las correcciones de movimientos, no hay disciplina en la clase, la calidad de la enseñanza no existe.

2. EDADES:

Suponiendo como la mejor edad para la formación y familiarización del tenis los 8 años, **la etapa de iniciación** en esta oportunidad comprenderá las edades entre 9-11 años en cuyo periodo al menor, ya familiarizado con los conceptos básicos del tenis, se le entregarán paulatinamente la información y herramientas necesarias para conocer y dar forma a los aspectos técnicos de este deporte.

Las edades de entre 9 -11 años ubicarán al menor en una etapa de continuo aprendizaje, donde la técnica prevalecerá sobre la fuerza y el fomento de la disciplina y responsabilidades comenzarán a aparecer en su vida. Se relacionará y competirá tempranamente con niños de su misma edad y cultivará cualidades como la perseverancia, el trabajo en equipo y la superación personal.

En lo que respecta a la competición, dicha etapa estará enmarcada dentro de las categorías de Menores de 10 años y Menores de 12 años, donde aun existen sólo competencias a nivel, nacional. En dichas categorías la competitividad es menor pero es justo ahí, en esos primeros años de competencia, donde se comienza a ganar las primeras grandes experiencias.

2.1. Formación general multifacética 5 – 7 años (Iniciación I):

Se busca que el alumno disponga de una buena base de la coordinación motora. El alumno debe vivenciar una gran variedad de juegos utilizando diferentes materiales entre los cuales está la raqueta y pelota. Además se busca que el alumno desarrolle un buen sentido de cooperación, comprensión y respeto. Esta etapa se caracteriza en que aún no es necesario el uso de la red y la cancha delimitada de tenis. Lugar de realización, puede ser un gimnasio, patio al aire libre, multicancha.

2.2. Entrenamiento básico general 6 – 8 – 9 años (Iniciación II):

Se inicia por primera vez el juego por sobre una red como tal. Aquí se desarrolla el concepto de MINI – TENIS, o sea, el tenis en cancha reducida, se utilizan redes a una altura baja (60 cm) y línea de fondo entre 1,5 y 2 metros de red. Otro elemento importante es el uso de pelotas blandas de diferentes tamaños. Actividades de tareas en pajaras, formando equipos, desarrollo de la idea del juego bajo ciertas reglas básicas. Aprendizaje de la técnica y táctica básica.

2.3. Entrenamiento de formación tenística 9 – 11 –12 años (Instrucción):

Aquí se desarrolla el concepto de MAXI – TENIS, con lo cual, se inicia el traspaso de lo aprendido a la cancha de tamaño normal, bajo este concepto se busca seguir desarrollando los aspectos especialmente técnico – tácticos del juego. MAXI – TENIS, implica redes también más bajas a lo normal (80 cms) y la línea de fondo está a 10 metros de la red; ancho de la cancha 5 metros. Se continúa estimulando la inteligencia de juego a través del aprendizaje táctico y los elementos pedagógicos, ya antes mencionados. De acuerdo a los progresos del alumno se ampliará la enseñanza a aspectos más específicos del deportes.

En lo que respecta a competencias, en la primera etapa se realizan competencias que apuntan al desarrollo motor y la parte tenis es MINI – TENIS, en combinación con otras disciplinas deportivas. En la tercera etapa él debe ser participante en torneos en cancha de tamaño normal, pero donde el niño no esté sometido al stress competitivo, sino él tenga la posibilidad de hacer varios partidos donde predomine la participación diversión y rendimiento por equipos.

3. CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

En esta etapa de iniciación los menores por lo general presentan una mayor coordinación que en la etapa previa de formación, lo que posibilita no sólo una adaptación más fluida a los aspectos técnicos, sino que también una asimilación más rápida de los conceptos. Tanto la potencia como la resistencia aguardan en un segundo plano dejando como aspectos fundamentales la habilidad y naturalidad en los movimientos.

Al ser esta una etapa de iniciación de un deporte muy técnico y variado, la clave estará en la **repetición y grabación** tanto de la técnica de los golpes como también de los movimientos dentro de la cancha, por lo que la coordinación y naturalidad serán fundamentales para lograr dicha finalidad.

Los menores que además practiquen otros deportes tendrán una mayor facilidad de asimilar nuevos conceptos y movimientos y por ende estarán más motivados al aprendizaje de nuevas disciplinas. Por esta razón será fundamental que los profesores estén al tanto de las condiciones y motivaciones físicas de cada alumno con el fin de cargar en menor o mayor cantidad con conocimientos a cada uno de sus respectivos alumnos.

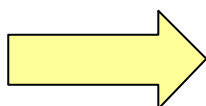
4. **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y SOCIALES:**

Por ser este un periodo en que lo principal son la grabación y repetición de los movimientos, será vital la disposición que tengan los niños frente a la rutina diaria de los ejercicios. Ojo, que los ejercicios para grabar los golpes tienden a ser muy monótonos por lo que el profesor deberá estar atento a las señales que dé el menor con respecto a su motivación con el fin de ir incorporando nuevas situaciones y metodologías de enseñanza.

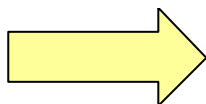
No bastará con tan sólo la motivación del menor sino que también será imprescindible la disciplina. Disciplina que se verá reflejada directamente en la capacidad de escuchar y obedecer a sus profesores. De saber compartir y competir bajo reglas preestablecidas junto a otros niños y fundamentalmente, y en esto hay que ser bien claro, tener la capacidad de sobrellevar el fracaso y el éxito de una manera que puedan sacar provecho de la situación.

Muy importante será poder distinguir entre los niños que van a practicar por iniciativa propia a los que van sólo por indicaciones de sus padres. A la larga, por ser ésta una etapa muy técnica sólo los menores que realmente se sientan a gusto de practicar y aprender será los que asimilarán mayores conocimientos y perseverarán en esta disciplina.

MOTIVACIÓN



PERSEVERANCIA



APRENDIZAJE

5. **METODOLOGÍA DEL TENIS:**

Durante los últimos años la metodología de la enseñanza del tenis ha sufrido una gran evolución de manera que junto a los métodos tradicionales de enseñanza han aparecido nuevas propuestas. El enfoque que ha logrado atraer una mayor atención por parte de los investigadores ha sido el denominado enfoque basado en la comprensión del juego.

Se ha demostrado que uno de los resultados del uso de las metodologías tradicionales es que el alumno domina la técnica durante los ejercicios y entrenamientos (en situaciones cerradas, con poca decisión o variabilidad) pero en situaciones de partido (situaciones abiertas, mayor grado de decisión y variabilidad) no comprenden ni saben en qué momento han de utilizar esta técnica.

¿Por qué sucede esto? Probablemente porque nunca han sido expuestos durante el entrenamiento a ejercicios en los que deban analizar las situaciones de juego, estudiar alternativas, tomar decisiones y evaluar el uso táctico de la técnica aprendida.

La enseñanza del juego en la que el POR QUÉ del juego se enseña antes que el CÓMO se juega. La comprensión y el conocimiento de los fundamentos del juego así como el desarrollo de la táctica básica deben anteponerse al dominio de las habilidades motrices (técnicas) en todos los deportes.

Las estrategias para enseñar basándose en la comprensión del juego pueden ser muy variadas: poner ejemplos de situaciones de juego (servicio, devolución, juego desde el fondo, subida a la red y juego en la red, y juego contra el jugador de la red), simplificar el juego (mini tenis), modificar las condiciones (altura de la red, pelota, dimensiones de la pista), centrarse en patrones de cierta complejidad táctica, permitirán a los jugadores acostumbrarse a tomar más y mejores decisiones durante el juego

Desde el punto de vista psicológico, las ventajas de este enfoque son evidentes en cuanto a los jugadores y los entrenadores. Por lo que se refiere a los jugadores podemos distinguir:

- 5.1. **Motivación:** La comprensión del juego desarrolla un interés y diversión mayores en el alumno ya que el objetivo de la clase no es realizar un golpe aisladamente sino el de jugar un juego o un partido.
- 5.2. **Desarrollo intelectual:** Por otro lado, comprender algo es ser capaz de llevarlo a cabo en situaciones distintas y variadas. Es decir: explicar, evidenciar, dar ejemplos y alternativas, generalizar, aplicar conceptos, demostrar de formas distintas, predecir lo que puede ocurrir, etc.
- 5.3. **Socialización:** Los jugadores deben interactuar entre sí a la hora de descubrir las soluciones a los retos que plantea el juego. El entrenador puede también hacerlo participar en el diseño y presentación de problemas que luego han de solucionarse. Evidentemente, este procedimiento es un proceso de comprensión del juego en sí mismo.
- 5.4. **Independencia:** El jugador puede decidir de manera independiente cuando quiere volver a participar en el juego y cuando desea entrenar más sus habilidades. La mejor organización para conseguir esto es el programa individual o la asignación de tareas en parejas o tríos.
- 5.5. **Toma de decisiones y trabajo en equipo:** Uno de los aspectos fundamentales de este enfoque con respecto al alumno es que se trata de hacer que éstos se acostumbren a tomar decisiones. El profesor les da el poder para que aprendan por ellos mismos de manera independiente y responsable. Los jugadores y el entrenador comparten "la propiedad" del aprendizaje y del desarrollo de una visión de trabajo en equipo. De esta forma se mejora el rendimiento del jugador a la vez que se crea una cultura de apoyo en equipo.
- 5.6. **Aspectos cognitivos:** Al permitir que los alumnos tomen decisiones basadas en las exigencias del tenis, que ellos mismos han percibido, se consigue un aprendizaje más significativo desde el punto de vista cognitivo. Este proceso también fomenta el desarrollo de la responsabilidad en el alumno pues tienen que ser responsables de tomar decisiones apropiadas basadas en sus propias necesidades

Desde el punto de vista del entrenador, podemos considerar:

- 5.7. **Inventiva:** Los entrenadores han de inventar juegos modificados relacionados con los objetivos que se trabajan. Para ello han de establecer una serie de reglas que definan aspectos tales como: la puntuación, las dimensiones de la pista y la altura de la red, el número de jugadores, las formas de ganar y perder un punto, infracciones, etc.

- 5.8. **Capacidad de adaptación:** Las reglas tienen que modificarse y adaptarse a la evolución de las habilidades tácticas y técnicas de los jugadores con el fin de proporcionarles siempre un reto máximo en todas las etapas de su desarrollo. Los entrenadores siempre han de preparar sus sesiones pensando en variantes y alternativas para que contribuyan al aprendizaje de sus alumnos. Siempre se pueden mejorar las clases y los ejercicios de forma que se adapten a las características y necesidades de los jugadores
- 5.9. **Creatividad:** Las posibilidades de adaptar el tenis son múltiples ya que las diferentes combinaciones dependen de la habilidad de los alumnos y de la dificultad de la tarea. La creatividad e inventiva del profesor se ponen a prueba en cada momento de la clase.
- 5.10. **Capacidad de reflexión:** Es fundamental que el entrenador proponga a sus alumnos situaciones en las que tengan que buscar soluciones, alternativas, ejemplos distintos de manera que, con su ayuda y la interacción del grupo, sean capaces de comprender lo que están haciendo y jugar de manera más eficiente y efectiva.
- 5.11. **Habilidades de comunicación:** Es conveniente que el entrenador plantee el problema inicial mediante una pregunta: ¿Quién sabe...quién puede...cómo se hace...qué harías si...? Tras las respuestas de los alumnos, mediante una serie de preguntas efectivas el entrenador puede ayudarles para que descubran aspectos estratégicos, tácticos, técnicos, físicos y psicológicos del tenis.

6. **METODOLOGÍA, CONSIDERACIONES Y APLICACIONES TÉCNICAS PARA LA ETAPA DE INICIACIÓN:**

Desde la primera etapa pasando transversalmente hasta la tercera etapa va a predominar lo que se llama el punto de contacto con la pelota en el proceso de la enseñanza del Tenis. En esta primera etapa no necesariamente el punto de contacto debe desarrollarse a través de la raqueta y pelota de Tenis, también tenemos muchas otras posibilidades. La técnica está referida a los patrones de movimientos naturales, especialmente a: lanzar, correr, saltar, frenar, cambios de dirección, girar. Aquí las técnicas se desarrollan a través del juego ejemplo.: Tenis de calle (sin red), Tenis rodando una pelota, Tenis Hockey. Las técnicas de los movimientos deben ser ejecutados con todo el cuerpo (coordinación de la cadena corporal), y en base al cumplimiento de tareas a resolver.

En la segunda etapa para el desarrollo de la técnica está por primera vez la red de tenis como parte del juego. Ante todo como parte central de la transmisión de la técnica está el desarrollo del buen punto de contacto con la pelota y la percepción del sentir la pelota. El buen punto de contacto implica implícitamente una adecuada fase de preparación y una adecuada fase de terminación del movimiento. En esta etapa la fase de preparación es de dimensiones más reducida, pero óptima para el tamaño de la cancha de MINI – TENIS. Importante es la técnica son las rotaciones de los hombros antes, durante y después del golpe, también ocupar todo el cuerpo. Importante exponer atención que desde temprano se ocupen empuñaduras adecuadas para resolver las tareas que implica el juego. En cuanto al movimiento del tren inferior, es importante ir aprendiendo a tener una buena base de donde se inicien los movimientos del gesto del golpe.

En la tercera etapa las fases de preparación especialmente y terminación del golpe son más amplias por lo cual, hay que poner atención en la corrección de errores que puedan aparecer. La técnica se continúa aprendiendo a través de tareas y en forma de juego. En esta fase se aprenden en forma gruesa los golpes de fondo, el servicio, la volea, remache. Importante es que el golpe se ejecute utilizando todo el cuerpo y utilizando una buena técnica en el movimiento de las piernas.

A continuación analizaremos las características y aplicaciones de los golpes básicos incluidos dentro de la etapa de iniciación de un menor. Estos son:

- **DERECHO**
- **REVÉS CON 1 MANO**
- **REVÉS CON 2 MANOS**
- **REVÉS CON SLICE**
- **SERVICIO**
- **REMACHE**
- **VOLEA**

6.1. El Derecho:



El derecho es uno de los golpes más sencillos y natural en esta etapa. Puede ser golpeado en forma natural ya sea de lado, de frente o a la carrera y tiene un sin número de variaciones en cuanto a efectos, altura de impacto y terminación se refiere. Sin embargo por ser ésta una etapa de iniciación nos concentraremos en analizar el golpe de derecho básico con Top Spin, terminación completa y ascendente.



Preparación



Impacto



Terminación

- **Posición de espera.-** De frente a la red, con los pies separados y la raqueta sujeta con la mano izquierda por el cuello y agarrada con la derecha por el puño.
- **Preparación.-** En forma circular levantando la cabeza de la raqueta para luego bajarla a la altura de la cintura formando un movimiento de una letra "C". Los pies pueden estar de frente o de lado según sea más natural para el menor. La mano contraria apunta levemente a la pelota.
- **Impacto** por delante del cuerpo, la raqueta se mantiene recta y bloqueada en este momento y el brazo totalmente extendido. La

posición de los pies es abierta y el peso del cuerpo lo mantenemos hacia delante.

- **La terminación** es por delante del cuerpo con el codo derecho hacia el hombro izquierdo y apuntando al contrario, rodeando el cuello.
- **Empuñadura:** Es la empuñadura o tomada más segura y que entrega mayor top spin al momento de impactar la bola, sin ser una tomada demasiado pasada. La cara de la raqueta con que se hará contacto a la bola queda mirando levemente hacia el suelo. Al momento del impacto, la bola permanecerá por más tiempo en las cuerdas pudiendo girar con mayor rapidez dependiendo de la aceleración que se le imprima.



- **Consideraciones:** Con esta tomada, será fundamental una terminación marcada por encima del cuello para darle una mayor profundidad y peso a la pelota. Esta tomada es lo que llamamos una tomada “cerrada” y qué tan cerrada esté dependerá exclusivamente del estilo y naturalidad de cada niño y de la cantidad de top spin y profundidad que se le quiera dar a la pelota.
- **Aplicaciones:** El derecho será en una primera etapa el golpe más fácil de ejecutar para un menor, su aprendizaje será rápido y se convertirá en su arma principal dentro de la cancha.

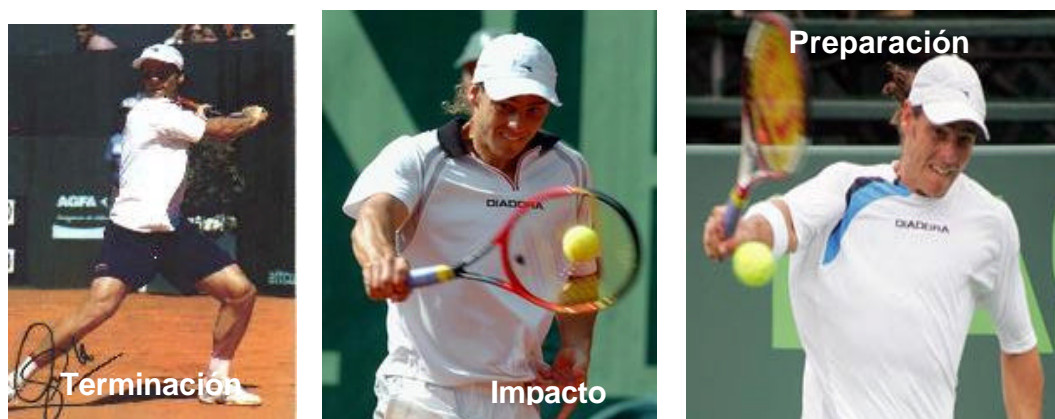
Con una preparación circular y una tomada cerrada el menor podrá atacar la pelota cuando esta se encuentre subiendo o golpear la bola en su punto más bajo, dándole profundidad, peso y una increíble seguridad en su golpe.

6.2. El Revés:



El revés varía al igual que el derecho tanto en efectos, altura y terminación, pero también tiene otras modalidades según sea con top spin, slice o con 1 o 2 manos. Tanto el slice como el revés con top son fundamentales en esta etapa y la utilización de 1 o 2 manos dependerá exclusivamente de la adaptación y naturalidad del menor.

6.2.1. Revés a una mano:



- **Posición de espera:** La posición de los pies es separada para mantener el equilibrio y de frente a la red. La raqueta está sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.

- **La preparación:** En forma circular levantando la cabeza de la raqueta para luego bajarla a la altura de la cintura formando un movimiento de una letra "C". El codo va casi pegado al cuerpo sin separarlo. El peso del cuerpo lo mantenemos en los dos pies.
- **El impacto:** Se ejecuta por delante del cuerpo con el brazo extendido hacia la bola, y el peso del cuerpo en la pierna de adelante y con el hombro derecho inclinado hacia delante.
- **La terminación:** Es hacia adelante con el brazo y raqueta extendidos, el peso del cuerpo totalmente en el pie de adelante y la raqueta totalmente extendida por encima del hombro con los brazos abiertos
- **Empuñadura:** Es una tomada segura y que entrega la posibilidad de generar mayor top spin a la bola. Al no ser tan cerrada o pasada, es de fácil aplicación al momento de cambiar la tomada. La cara de la raqueta con que se impactará a la pelota al igual que en el derecho estará levemente mirando hacia el suelo.



- **Consideraciones:** Esta también es una tomada "cerrada" y qué tan cerrada esté dependerá exclusivamente del estilo y naturalidad de cada niño y de la cantidad de top spin y profundidad se le quiera dar a la pelota.

Es fundamental que el golpe en una primera etapa sea realizado de forma ascendente con el fin de grabar un tiro seguro y con top spin.

- **Aplicaciones:** El revés con top spin será en una primera etapa medianamente difícil de ejecutar para un menor, su aprendizaje será gradual pero a la larga se convertirá en su golpe más seguro.

Con una preparación circular y una tomada cerrada el menor podrá golpear la pelota con Top Spin ya sea cuando ésta se encuentre en su parte más alta como también podrá hacerlo en momentos que se encuentra en su parte más baja.

6.2.2. Revés a dos manos:



- **Posición de espera:** La posición de los pies es separada para mantener el equilibrio y de frente a la red. La raqueta está sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.
- **La preparación.-** En forma circular levantando la cabeza de la raqueta para luego bajarla a la altura de la cintura formando un movimiento de una letra "C". El codo va casi pegado al cuerpo sin separarlo. El peso del cuerpo lo mantenemos en los dos pies. Las manos van juntas casi pegadas la una de la otra.
- **El impacto.-** Se ejecuta por delante del cuerpo con el brazo extendido hacia la bola, y el peso del cuerpo en la pierna de adelante y con el hombro derecho inclinado hacia delante. Es un poco más plano que en el revés con 1 mano por lo que la cabeza de la raqueta no baja en su totalidad.
- **La terminación.-** Es hacia adelante con los 2 brazos y raqueta extendidos, el peso del cuerpo totalmente en el pie de adelante y la raqueta totalmente extendida por detrás del cuello.

- **Empuñadura:** Es una tomada segura, no muy plana dando firmeza y control al momento del impacto. Como las anteriores tomadas, la cara de la raqueta con que se impacta la bola mira levemente hacia el suelo.



- **Consideraciones:** Evitar abusar del golpe plano por más cómodo que lo pueda sentir el menor. Le quitará regularidad y seguridad a su golpe.

Mantener siempre las 2 manos juntas incluso en la terminación del golpe.

- **Aplicaciones:** Este es un golpe relativamente fácil de aprender. Es muy común que en poco tiempo pase a ser el golpe mas seguro de un menor debido a su simplicidad y la sensación de dominio y control que se percibe entre las manos, raqueta y pelota.

Le permitirá al menor alcanzar pelotas altas con mayor facilidad sin tener que retroceder demasiado en relación con la línea de fondo.

6.2.3. Revés con Slice:



- **Posición de espera.-** La posición de los pies es separados para mantener el equilibrio y de frente a la red. La raqueta está sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.
- **La preparación.-** Con la raqueta por encima del hombro izquierdo con la cabeza levantada y abierta dependiendo el grado de efecto que se le quiera dar. El peso del cuerpo lo mantenemos en los dos pies con una leve inclinación hacia adelante.
- **El impacto.-** Se ejecuta por delante del cuerpo con el brazo extendido hacia la bola, y el peso del cuerpo en la pierna de adelante y con el hombro derecho inclinado hacia delante. El movimiento de la raqueta es de arriba hacia delante.
- **La terminación.-** Es hacia adelante con el brazo y raqueta extendidos, el peso del cuerpo totalmente en el pie de adelante y la raqueta totalmente extendida por detrás a la altura de la cintura
- **Empuñadura:** Es una tomada abierta, con la cual se puede cortar la pelota con el fin de que ésta se arrastre e imprima velocidad una vez que toque el suelo. Acá la cara con que se impacta está mirando hacia el cielo.



- **Consideraciones:** Es necesario insistir que el golpe es de arriba hacia abajo a diferencia de los golpes con top spin, así como también el hecho de inclinar el cuerpo hacia delante al momento del impacto, ojalá con el hombro del brazo que golpea inclinado hacia delante.
- **Aplicaciones:** Este golpe es vital al momento de enfrentar una pelota alta o muy arrastrada. También es muy efectivo al momento de acercarse a la malla porque obliga al oponente a levantar la bola debido a su bote arrastrado. En los menores este golpe será de difícil ejecución pero les entregará una variable muy efectiva desde temprana edad.

6.3. El Servicio:



El saque es un golpe de gran efectividad y relevancia. Tiene múltiples variaciones: con Top, slice o plano. Además el lanzamiento, la coordinación y la estatura cumplen un papel fundamental. En esta etapa el golpe es de gran complejidad y poca efectividad para el menor por lo que nos limitaremos a enseñar la técnica del movimiento y lanzamiento de manera que sea asimilada lo más natural posible.



- **Preparación:** Con los pies de lado y a la misma altura, se tomará la pelota con la mano contraria a la raqueta y se colocará junto a ésta apuntando hacia el cuadrado de saque al cual se quiere sacar.
- **Lanzamiento:** Se levantará el brazo que sujeta la pelota y en su parte más alta se soltará la pelota por encima de la cabeza levemente hacia delante, al mismo tiempo en que se levantará el brazo que sujeta la raqueta para llevarlo por detrás de la cabeza. Este movimiento debe ser coordinado de tal manera que se forme una “t” al momento de abrir los brazos. Los pies permanecen juntos para levemente flexionar las rodillas antes del impacto.
- **Impacto:** En el momento en que la pelota empieza a caer y la raqueta comienza a salir por detrás de la cabeza. El impacto debe ser hecho en la parte más alta del alcance del brazo extendido con el fin de clavar la pelota al momento en que se gira con ambos hombros.
- **Terminación:** Luego del giro el jugador cae con la pierna de atrás dentro de la cancha llevando su raqueta por detrás de la cintura.
- **Empuñadura:** Es una tomada neutra que le ayudará a imprimirle efecto a la pelota ya sea con Top Spin o con slice. Es la misma que se ocupa para la Volea por lo que le permitirá una rápida subida sin tener que cambiar la tomada.



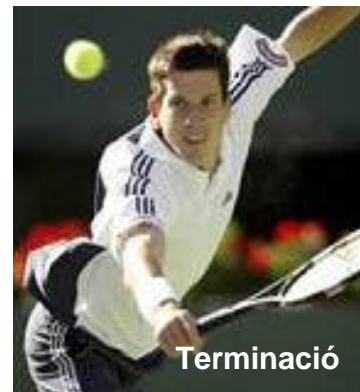
- **Consideraciones:** Al ser un golpe técnicamente complejo será fundamental la libertad que se dé al menor para realizar el servicio lo más natural posible respetando eso sí los principios básicos de la posición de los pies, lanzamiento y posición de la raqueta al momento del impacto. Lamentablemente el saque es un golpe que requiere de mucha práctica pero que justamente se entrena muy poco. Es necesario dejar un tiempo dentro de cualquier entrenamiento para concentrarse exclusivamente a este golpe.
- **Aplicaciones:** Como ya dijimos el servicio al ser tan complejo será un golpe lento de aprender, pero dejando al menor que lo realice en forma natural a medida que pase el tiempo logrará una mayor adaptación y

podrá comenzar a ponerle efectos y velocidad al saque. En esta etapa lo principal será la regularidad y dirección del saque insistiendo en lograr un saque seguro, constante y dirigido al revés de su contendor.

6.4. Volea:



La Volea es sin duda el golpe más sencillo y natural al momento de ejecutarlo pero más difícil de asimilar en una primera instancia debido a su preparación e impacto. En esta etapa será fundamental poder grabar en el niño conceptos básicos de la Volea con el fin de no arraigar vicios y mañas que son muy comunes.



- **Posición de espera:** La posición de los pies es separada para mantener el equilibrio y de frente a la red. La raqueta está sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.
- **La preparación** Con la cabeza siempre arriba a la altura de los ojos se lleva ligeramente la raqueta hacia adelante en relación con los hombros y apoyado con la pierna contraria.

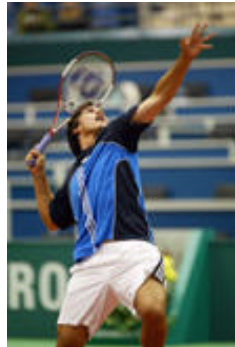
- **El impacto:** Se ejecuta por delante del cuerpo con el brazo extendido hacia la bola, y el peso del cuerpo en la pierna de adelante con la raqueta en forma descendente con el codo flexionado y cercano al cuerpo.
- **La terminación.-** Es hacia adelante con el brazo y raqueta extendidos, el peso del cuerpo totalmente en el pie de adelante y la raqueta totalmente extendida a la altura de la cintura.
- **Empuñadura:** Es una tomada neutra, como dándole la mano a la raqueta, que permite golpear la Volea tanto de revés como de derecho. Al ser una tomada plana le permitirá al menor golpear la pelota aprovechando la velocidad con que viene imprimiéndole peso y profundidad.



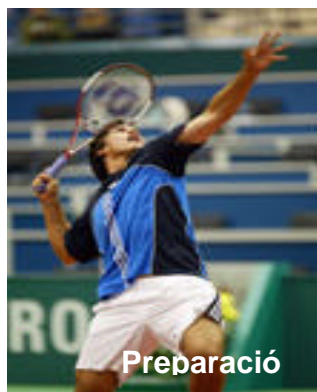
- **Consideraciones:** Como dijimos es el golpe más difícil de asimilar debido a que tanto su preparación como impacto es completamente diferente a los golpes de fondo. Es decir se realiza con la cabeza arriba en forma descendente sin llevar jamás la raqueta por detrás de los hombros. Este punto es vital, no dejar que el menor golpee la pelota como si fuera un derecho o un revés porque no hay tiempo de llevarla atrás y siempre insistir en realizarla con el pie contrario con el fin de dar apoyo y peso al golpe.
- **Aplicaciones:** Incentivar siempre al menor a atreverse a ir a volar. No sólo a bloquear la pelota sino que mediante la posición del cuerpo (pie contrario, impacto adelante) tratar de imprimirle peso y profundidad. La posibilidad de realizar Voleas cortas(toques) le ayuda también al menor a fomentar su habilidad y destreza.

La vista en la pelota juega un rol fundamental en este golpe por lo que será necesario que el menor consiga perderle el miedo a bloquear tiros a gran velocidad.

6.5. REMACHE:



El remache es el golpe preferido por ser el más fácil y finiquitador. Representa la parte más fácil del servicio y no existen mayores variaciones en cuanto a efectos o terminaciones debido a que justamente es un golpe ganador y que permite imprimirle toda la fuerza que sea capaz de generar el jugador.



- **Posición de espera:** La raqueta esta sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.
- **La preparación:** Se lleva la raqueta por detrás de la cabeza con el codo apuntando hacia arriba y la otra mano extendida apuntando hacia la pelota. La posición de los pies es de lado siempre en movimiento buscando ubicarse justo debajo de la pelota.
- **El impacto:** Se ejecuta en la parte más alta de la caída de la pelota por encima de la cabeza. Ambas piernas siguen de lado. Se busca clavar la pelota dándole la mayor velocidad posible.

- **La terminación:** Es por el lado contrario a la mano que ejecuta el golpe y por detrás de la cintura.
- **Empuñadura:** Tomada neutra, capaz de golpear la pelota en forma plana o con un poco de efecto. La misma empuñadura que para la Volea y el saque lo que la hace fácil de implementar y asimilar.



- **Consideraciones:** Lo fundamental en el remache será la posición de la raqueta al momento de llevarla detrás de la cabeza. Es necesario que ésta caiga por detrás de la cabeza antes del impacto con el fin de generar un impulso importante. La ubicación de los pies es primordial.
- **Aplicaciones:** En esta etapa será el golpe más fácil y rápido de aprender por el menor. Le permitirá imprimirle más fuerza que a otros golpes y ganar puntos claramente lo cual será muy motivante para él.

Es necesario insistir en mantenerse siempre en movimiento con el fin de lograr quedar justo debajo de la pelota antes del impacto y aun más importante lograr que grabe la ubicación de la raqueta por detrás de la cabeza antes del impacto.

7. PREPARACIÓN FÍSICA:

La preparación Física de los tenistas juega un papel fundamental al aportar el rendimiento óptimo dentro de una cancha de tenis, por lo que la resistencia, la potencia de los golpes, la adaptación a diferentes superficies, los desplazamientos, además de la velocidad, coordinación y reflejos sugieren una preparación específica y paralela a la enseñanza de la técnica de los golpes.

Actualmente el tenis, a lo igual que la mayoría de los deportes, esta siendo cada vez mas físico. La pelota corre más rápida, los jugadores no solo son más veloces, sino que juegan cada vez mas adentro de la cancha, golpean con mayor fuerza, tienen calendarios de torneos cada vez mas abultados en fin, son cada vez mas “atletas” gracias a la competitividad y al profesionalismo que existe hoy en día.

Analizando lo que ocurre en un partido de tenis, desde el punto de vista del rendimiento físico de un jugador, tenemos los siguientes datos.

- Duración media de un punto	6-10 segundos
- Duración media de un punto (en pista rápida)	4'3 segundos
- Tiempo real de juego	22% del total
- Promedio de puntos por juego	6'2
- Promedio de puntos por set	62
- Distancia media recorrida por golpe (con saque)	3 metros
- Distancia media recorrida por golpe (sin saque)	3'8 metros
- Distancia media recorrida por punto	8-12 metros
- Distancia media recorrida en un set	850 metros

Para plantear una programación del entrenamiento físico, deberíamos evaluar el entrenamiento del deportista, la edad biológica, personalidad, condición física y historial médico, objetivos a corto y largo plazo, estilo de juego y planificación de las competiciones. Mientras que el estilo de juego no juega un papel determinante en la planificación de la preparación física, el resto de factores necesitan sé planificados individualmente y con precaución.

Lo normal es que un jugador Infantil se encuentre sufriendo una serie de cambios físicos y psicológicos caracterizados por una maduración ósea. Para actuar de forma adecuada es necesario ajustar y estructurar los contenidos del entrenamiento, esto incluye la carga, la frecuencia, la intensidad y el tipo de ejercicio.

8. ENTRENAMIENTO:

8.1. Resistencia Aeróbica

Esta cualidad física se trabaja a partir de los 7-8 años a través de diferentes formas de juegos, que impliquen tiempos de 15 minutos, en movimiento continuado (fútbol, handbal, básquetbol); trotes continuados en bloques por ejemplo: 10 minutos hasta ir aumentando a 20 minutos, 45 minutos, hasta 60 minutos.

Test apropiados para la edad: a nivel de clubes se puede aplicar para las primeras edades un Test de 6 minutos alrededor de la cancha de tenis; el recorrido es de 72 metros la vuelta, se coloca un cono a dos metros atrás de la mitad de la línea de base a ambos lados de la cancha. Los niños corren pasando por fuera de los postes de cancha de tenis y detrás de los conos. Tienen que dar el máximo de vueltas en ese tiempo. Otro Test que se aplica es el de Cooper, se trata de correr en una pista de 400 metros el máximo de metros en 12 minutos.

Intensidad: media, (50%-70% de la FC máxima), con largos periodos de recuperación.

8.2. Resistencia Anaeróbica:

A partir de los 7 - 8 años podemos trabajar muy bien la velocidad. En primer lugar la velocidad de reacción, la velocidad de frecuencia, la velocidad de acción.

Test apropiados para la edad: Tenemos la distancia de 20 metros . recorrer esta distancia en el menor tiempo posible. Este Test se puede realizar directamente a lo largo de la cancha de Tenis. Otro Test que se ocupa es salidas con cambio de dirección. El alumno de cara a la red sale del centro de la línea de fondo, toca la línea de dobles de su lado derecho con el pie derecho, cambia la dirección y va a tocar la línea de doble del lado izquierdo con el pie izquierdo y nuevamente cambia la dirección lo más rápidamente posible hacia la marca de donde salió.

Intensidad: alta, (70%-85% de la FC máxima), con cortos periodos de recuperación.

8.3. Potencia (fuerza explosiva):

En estas primeras edades antes de comenzar con el trabajo de potencia propiamente tal, debemos desarrollar una buena base de la resistencia muscular. Los alumnos pequeños deben comenzar utilizando en los ejercicios el peso de su propio cuerpo y aprender bien la técnica de ejercicios más avanzados que incluya pesos adicionales. Los ejercicios de potencia están dirigidos al tren superior (lanzamientos) como al tren inferior (rechazos).

Test para el tren inferior: Se ocupa "tocar y alcanzar", de lado pegado a una pared el alumno salta a tocar el punto más alto que pueda. Se mide la distancia entre este punto y punto que alcanza en posición de pie con brazos extendidos.

Test para el tren superior: Se ocupa el lanzamiento del balón medicinal de poco peso para estas edades 1,2 máximo 3 kilos.

Intensidad: Alta, (70%-85% de la FC máxima)

8.4. Velocidad y Agilidad:

Un jugador de tenis tiene que realizar una cantidad enorme de arrancadas, aceleraciones y cambios de dirección. El ciclo normal de un golpe incluye, arrancar, acelerar y volver. En un partido se pueden llegar a dar 1.250 golpes. La intensidad de las carreras varía, en algunos golpes los desplazamientos son cortos y la intensidad de la carrera baja, pero en otros son largos e intensos. Esto supone un desgaste irregular, que a la larga se hace muy importante, aunque los tiempos de descanso sean elevados, 25 segundos entre puntos y 90 segundos en los cambios de lado.

Ejercicios:

- Piques cortos
- Saltos sobre obstáculos
- Desplazamientos en zig-zag entre conos
- Saltar la cuerda
- Atrapar pelota con movimientos diagonales y en retroceso

Intensidad: Alta, (70%-85% de la FC máxima)

8.5. **Coordinación:**

El tener una buena coordinación resulta fundamental para el éxito en el juego. El aprendizaje y refinamiento de la técnica de tenis, puede resultar dificultosos sin un alto nivel de coordinación, en especial en menores en periodos de crecimiento.

Son importantes la capacidad de equilibrio, orientación o de ritmo, que tienen como denominador común el ordenamiento y organización de la enorme cantidad de información que el jugador de tenis recibe.

Un jugador de tenis necesita, primeramente, una serie de cualidades perceptiva-motoras, que le permitan tener una información precisa de lo que ocurre en la pista y, después, un alto grado de capacidades coordinativas que le faciliten procesar dicha información para tomar decisiones y ejecutar los movimientos rápidamente.

Las cualidades físicas coordinativas son las primeras que disminuyen significativamente cuando aparece la fatiga.

Test para evaluarla coordinación: Con pelotas se propone lo siguiente: el alumno delante de una pared a 3 metros de distancia, tiene en sus manos una pelota (tamaño handbal), la cual debe tirar hacia la pared, decepcionarla, colocarla en el piso sobre el punto único y chutearla contra la pared, nuevamente decepcionarla y repetir esta acción durante un minuto. Se cuentan los contactos que logra el jugador en la pared en este tiempo.

Intensidad: media (50%-70% de la FC máxima)

8.6. **Flexibilidad:**

El grado de amplitud de una articulación. Resulta obligatorio realizar un programa de flexibilidad si se pretende que los jugadores de tenis mantengan una adecuada tensión muscular y trabajen a máximas amplitudes.

Dado que a estas edades el crecimiento suele conllevar un rápido crecimiento óseo, el mantener una buena amplitud en los movimientos así como un trabajo regular de estiramientos ayudan a paliar los desequilibrios musculares y las lesiones.

Test para medir esta cualidad física: Tenemos movilidad de tronco, cadera y piernas. El alumno parado sobre un banco a pies juntos y piernas extendidas, flexiona el tronco y busca tocar lo más abajo sin flexionar las rodillas, se marca con huincha el valor alcanzado en centímetros.

9. **PREPARACIÓN TÉCNICO – TÁCTICA:**

En el concepto moderno de la enseñanza del deporte, el aprendizaje de la técnica va de la mano con el de aspectos tácticos del juego. Desde los primeros pasos a temprana edad, ya se puede introducir conceptos como defensa y ataque, los cuales, se desarrollan de acuerdo a las edades. En Tenis para la aplicación táctica, lógicamente el alumno tendrá que desarrollar primero las habilidades de juego. Estas habilidades se desarrollan en forma de juegos de situaciones abiertas, en parejas, en equipos y esta lejos del sistema anticuado de tener a los alumnos haciendo filas para pegarles a unas pocas pelotas.

9.1. **CANASTOS:**

Los canastos son esenciales al momento de querer trabajar aspectos específicos en un jugador. Ya sea trabajando la técnica, la dirección o los desplazamientos, los canastos nos permiten repetir una y otra vez hasta grabar y acondicionar cualquier materia.

Al momento de realizar un canasto es vital lograr un orden y concentración en cuanto al comienzo y término del ejercicio con el fin de entregar la mayor seriedad posible a un ejercicio que por si solo da la posibilidad de golpear una pelota habiendo fallado la anterior.

Es necesario también que las correcciones sean hechas durante el transcurso del ejercicio con el fin de que el menor pueda ir corrigiendo y asimilando dichas correcciones al mismo tiempo.

Objetivos:

- regularidad de acciones
- sistematización de acciones

Aspectos a tener en cuenta:

- El lugar desde donde se lanza la pelota
- La potencia de la bola lanzada
- La trayectoria,
- La distancia que hacemos correr al jugador
- Frecuencia al lanzar la bola
- Uniformidad al lanzar la bola / no uniformidad
- Tiempo de duración del ejercicio
- Número de participantes

9.2. Canastos de Técnica y Dirección:

9.2.1. Canasto Golpe de Derecho:

TIPO	CORRECCIONES
Libre	<ul style="list-style-type: none">- preparación (circular)- tomada (cerrada)- terminación (detrás del cuello)- ritmo (pausado)
Cruzado	<ul style="list-style-type: none">- preparación (circular)- tomada (cerrada)- terminación (detrás del cuello)- ritmo (pausado)- dirección de la pelota
Paralelo	<ul style="list-style-type: none">- preparación (circular)- tomada (cerrada)- terminación (detrás del cuello)- ritmo (pausado)- dirección de la pelota
Invertido	<ul style="list-style-type: none">- preparación (circular)- tomada (cerrada)- terminación (detrás del cuello)- ritmo (pausado)- dirección de la pelota
De Approach	<ul style="list-style-type: none">- preparación (circular)- tomada (cerrada)- terminación (mas cerrada)
Giner	<ul style="list-style-type: none">- preparación (circular)- tomada (cerrada)- terminación (mas cerrada)- punto de impacto (arriba)

- Ubicación del profesor: cercana a la net
- Frecuencia: rítmica y pausada

9.2.2. Canasto Golpe de Revés:

TIPO	CORRECCIONES
Libre	<ul style="list-style-type: none"> - preparación (circular, de arriba si es slice) - tomada (cerrada, abierta si es slice) - terminación (arriba, adelante si es slice) - ritmo (pausado) - codo pegado al cuerpo - hombro derecho inclinado
Cruzado	<ul style="list-style-type: none"> - preparación (circular, de arriba si es slice) - tomada (cerrada, abierta si es slice) - terminación (arriba, adelante si es slice) - ritmo (pausado) - codo pegado al cuerpo - hombro derecho inclinado - hombro derecho inclinado
Paralelo	<ul style="list-style-type: none"> - preparación (circular, de arriba si es slice) - tomada (cerrada, abierta si es slice) - terminación (arriba, adelante si es slice) - ritmo (pausado) - codo pegado al cuerpo - hombro derecho inclinado - hombro derecho inclinado
Aproach	<ul style="list-style-type: none"> - preparación (circular, de arriba si es slice) - tomada (cerrada, abierta si es slice) - terminación (cerrada, adelante si es slice) - ritmo (pausado) - codo pegado al cuerpo - hombro derecho inclinado
Winner	<ul style="list-style-type: none"> - preparación (circular, de arriba si es slice) - tomada (cerrada, abierta si es slice) - terminación (arriba, adelante si es slice) - ritmo (pausado) - codo pegado al cuerpo - hombro derecho

- Ubicación del profesor: cercana a la net
- Frecuencia: rítmica y pausada

9.2.3. Canasto Volea:

TIPO	CORRECCIONES
Libre	<ul style="list-style-type: none">- preparación (arriba hacia abajo)- tomada (neutra)- terminación (adelante)- ritmo (pausado)- <u>pie contrario</u>
Cruzada	<ul style="list-style-type: none">- preparación (arriba hacia abajo)- tomada (neutra)- terminación (adelante)- ritmo (pausado)- <u>pie contrario</u>
Paralela	<ul style="list-style-type: none">- preparación (arriba hacia abajo)- tomada (neutra)- terminación (adelante)- ritmo (pausado)- <u>pie contrario</u>

9.2.4. Canasto Remache (con o sin bote):

TIPO	CORRECCIONES
Libre	<ul style="list-style-type: none">- preparación (detrás de la cabeza)- tomada (neutra)- ubicación (debajo de la pelota)- ritmo (pausado)- <u>brazo contrario apuntando la pelota</u>
Cruzado	<ul style="list-style-type: none">- preparación (detrás de la cabeza)- tomada (neutra)- ubicación (debajo de la pelota)- ritmo (pausado)- <u>brazo contrario apuntando la pelota</u>
Paralelo	<ul style="list-style-type: none">- preparación (detrás de la cabeza)- tomada (neutra)- ubicación (debajo de la pelota)- ritmo (pausado)- <u>brazo contrario apuntando la pelota</u>

- Ubicación del profesor: cercana a la net
- Frecuencia: rítmica y pausada

9.2.5. Canasto de Servicio:

TIPO	CORRECCIONES
LADO PAR	preparación tomada (abierta) raqueta detrás de la cabeza lanzamiento coordinado posición de los pies de lado
LADO IMPAR	preparación tomada (abierta) raqueta detrás de la cabeza lanzamiento coordinado posición de los pies de lado
CON EFECTO	preparación tomada (abierta) raqueta detrás de la cabeza lanzamiento coordinado posición de los pies de lado

9.2.6. Canastos de Movilidad y Jugadas Tipo:

MODALIDAD	EJECUCIÓN
Derecho y revés alternado	Se ejecuta un derecho y un revés en forma alternada, corriendo hacia la pelota y volviendo al centro en galopa
Derecho y revés, bajo y alto	Se ejecuta un derecho y un revés en forma alternada, primero recibiendo pelotas altas con Top y luego bajas con slice
Derecho y revés en diagonal	Se ejecuta un derecho y un revés en forma alternada corriendo en forma diagonal hacia delante y volviendo retrocediendo hacia el centro siempre mirando hacia adelante
Buscando el derecho	Se golpea de derecho en cualquier lugar de la cancha evitando el revés
Derecho y revés en cada esquina	Se golpea 3 derechos primero en cada esquina de la cancha (esquina derecha, centro y esquina izquierda), luego se hace lo mismo con el revés
Volea de derecho y revés alternado	Se ejecuta un derecho y un revés en forma alternada, con la misma tomada
Volea de derecho y revés, baja y alta	Se ejecuta un derecho y un revés en forma alternada, una alta fácil que hay que ganar y una baja la cual hay que defenderse o tirar un drop
Volea de derecho y revés rápida al cuerpo	Se ejecuta un derecho y un revés en forma alternada bloqueando la pelota sin ocupar el pie contrario
Remache tocando la red	Se golpea del remache y luego se corre a tocar la red rápidamente

- Ubicación del profesor: mitad de cancha
- Frecuencia: rítmica y veloz

9.3. Juegos Tácticos:

Juegos de aplicación táctica es una propuesta que pretende varios aspectos:

- Hacer que los entrenamientos sean más acordes con las diferentes situaciones que se presentan en el juego real Incluir lo más pronto posibles ejercicios que generen situaciones de presión en cada práctica.
- Poner a prueba las diferentes habilidades y destrezas de los jugadores, pero orientadas hacia la competición.
- Hacer crecer la auto confianza, la concentración, el control de los pensamientos, la motivación
- Generar en los jugadores prácticos que les ayuden a pensar y a solucionar de manera eficiente las diferentes situaciones que se les presente.

9.3.1. Juegos de Aplicación para el Servicio:

Servicio Dirigido en Zona:

- **Propósito:** Mejorar la precisión y efectividad del saque en esa zona
- **Descripción / realización:** Se divide la zona del servicio en dos partes. El jugador que saca debe dirigir el saque a dicha zona el restador devuelve a cualquier zona de la cancha, se juega el punto considerando las siguientes alternativas: si el sacador acierta se anota un punto y si gana el punto jugado se suma otro, de lo contrario los dos puntos son para el restador. Si el sacador no acierta en el objetivo pero la pelota cae en el cuadro de saque se juega el punto, pero si gana el punto jugado solo se anota un punto, de lo contrario el punto es para el restador.

Se juega a 21 puntos, luego se intercambian los roles.

- **Variantes:** Si el sacador no acierta en el objetivo pierde el punto (como si fuera falta).

Demarcar las otras zonas del cuadro de saque y jugar con las mismas reglas.

Sólo un Servicio :

- **Propósito:** Mejorar la efectividad del segundo servicio.
- **Descripción / realización:** se juegan puntos (21 puntos) o se juegan games, set, o partidos con un solo servicio.
- **Variante:** si el jugador ejecuta un ace suma doble puntaje.

Doble Falta Resta Doble:

- **Propósito: Mejorar** la consistencia en el servicio.
- **Descripción / realización:** se juegan puntos, games o set si el jugador comete doble falta pierde doble puntaje, ejemplo: si el sacador empieza con una doble falta entonces el resultado será 0 – 30 y si vuelve a cometer doble falta pierde el games, así sucesivamente.
- **Variantes:** El sacador podrá recuperar una doble falta, si al sacar ejecuta un ace.
 - Con una doble falta se pierde el games
 - si el jugador ejecuta un ace gana el games o 3 puntos

9.3.2. Juegos para la Devolución:

Devolución Cruzada:

- **Propósito:** Mejorar la efectividad en la devolución cruzada.
- **Descripción / realización:** El jugador que saca lo puede hacer en cualquier zona del área de saque, pero el que devuelve debe hacerlo cruzado.
- **Variante: La** devolución ha de ser paralela.

Devolución con Slice

- **Propósito:** Utilizar el slice como respuesta a saques potentes y juego agresivo.
- **Descripción / realización:** Se juegan puntos, games o set, pero el que devuelve siempre devuelve con slice, sin importar la zona de la cancha. Luego se juega el punto en donde el que devuelve siempre jugará de slice, luego se cambian los roles.

Devolución y Subida a la Malla:

- **Propósito:** Atacar los segundos saques
- **Descripción / realización:** El jugador que saca solo tiene un saque y el que resta después de la devolución ha de ir a la red, si se queda y lleva puntos se le restan.

“Comenzar las prácticas con juegos de mini tenis como calentamiento”

9.3.3. Juegos para los Golpes de Fondo:

Juego Cruzado

- **Propósito:** Mejorar la consistencia en el juego cruzado.
- **Descripción / realización:** Se divide la cancha en dos mitades, prolongando la línea que divide el cuadro de saque hasta el fondo. Los jugadores deberán jugar el punto cruzado y solo con el golpe que le corresponda en esa dirección, ejemplo: A saca del lado de iguales, entonces B debe restar cruzado y el punto lo deben jugar solo cruzado de derecho. Cuando se saca del lado de ventajas entonces el punto lo deberán jugar de revés. Pueden jugar puntos, games o set.

“Fomentar el control v/s la velocidad”

Juego Cruzado con Servicio y Subida a la Malla:

- **Propósito:** Mejorar la consistencia en el juego cruzado.
- **Descripción / realización:** Se divide la cancha en dos mitades, prolongando la línea que divide el cuadro de saque hasta el fondo. Los jugadores deberán jugar el punto cruzado sirviendo y entrando a la malla(opcional) y solo con el golpe que le corresponda en esa dirección, ejemplo: A saca del lado de iguales, entonces B debe restar cruzado y el punto lo deben jugar solo cruzado de derecho. Cuando se saca del lado de ventajas entonces el punto lo deberán jugar de revés. Pueden jugar puntos, games o set.

“Insistir en la preparación y terminación de los golpes”

Sólo Derecho:

- **Propósito:** Generar situaciones favorables con el derecho.
- **Descripción / realización:** Los jugadores juegan en toda la cancha, pero solo de derecho está permitido golpear la pelota.

Tiro Ganador de Derecho Vale Doble:

- **Propósito:** Desarrollar una derecha ofensiva.
- **Descripción / realización:** Los jugadores juegan puntos, games o set, pero si ejecutan un tiro ganador con la derecha se suman doble puntaje.

Sólo el Cuadrado de Fondo:

- **Propósito: Mejorar** la profundidad hacia la zona detrás de la línea de saque de la cancha.
- **Descripción/ realización:** Los jugadores juegan puntos, games o set, pero con las siguientes condiciones: si el punto se gana cumpliendo con el objetivo se suma dos de lo contrario solo suman uno.

El 8:

- **Propósito:** Estabilizar el concepto de dirección cruzada y paralela.
- **Descripción / realización:** El jugador A juega siempre cruzado, empezando con saque y el B paralelo, incluyendo la devolución (juegan a 21 puntos) y luego se cambian los roles. Se pueden realizar todo tipo de golpe siempre y cuando vayan en la dirección establecida.
- **Variante:** Siempre hay que jugar la pelota en sentido contrario a como llega, ejemplo, si la pelota viene cruzada hay pegarla paralela y viceversa.

Media y Toda la Cancha:

- **Propósito:** Desarrollar la movilidad en el juego.
- **Descripción / realización:** Un lado de la cancha se divide por la mitad prolongando la línea que divide el cuadro de saque hasta el fondo. El jugador que saca tiene sólo esa mitad de la cancha, el jugador que devuelve tiene toda la cancha de sencillos, juegan puntos, games o set.)

Singles en Dobles:

- **Propósito:** Mejorar la movilidad de los jugadores.
- **Descripción / realización:** Ambos jugadores juegan en sencillos pero utilizando la cancha de dobles.

El 101:

- **Propósito:** Mantener regularidad en los golpes de fondo.
- **Descripción / realización:** Se sortea el saque y quién gane empieza sirviendo, los jugadores deben pelotear desde el fondo de la cancha cuando termine el punto se suma el total de peloteos a favor de quien gane el punto, ejemplo, pelotean 5 golpes y se termina el punto, entonces irían 5-0 y así sucesivamente hasta llegar a 101 puntos. Saca quién gane el punto.
- **Variante:** Pueden jugar los puntos sin servicio.

“Fomentar la mirada en la pelota al momento del impacto”

9.3.4. Juegos para los golpes en la red:

Servicio y Volea:

- **Propósito:** Mejorar la aproximación hacia la red.
- **Descripción / realización:** El jugador que saca tiene que ir a la red, jugar puntos, games o set con esta condición.

Volea gana Doble:

- **Propósito:** Desarrollar un juego más agresivo.
- **Descripción / realización:** Se juegan puntos o games si el jugador gana el tiro con una Volea ganadora (winner) se suma doble puntuación, si lo pasan los dos puntos son para el otro.

Malla Fondo:

- **Propósito:** Generar situaciones para obligar al jugador a ir a la red.
- **Descripción / realización:** Un jugador juega solo en el cuadro de fondo y el otro en el área del servicio, el saque puede tener varias opciones: cambiar cada 5 puntos, si son games cada games, o intercambiarlo cuando cambien los roles.

9.3.5. Juegos de ataque y defensa:

Ataque – Defensa:

- **Propósito:** Crear situaciones para atacar y defenderse.
- **Descripción / realización:** Un jugador siempre juega a atacar y el otro en situación defensiva, luego se cambian los roles. Juegan puntos, games o set.

Juego Dentro de la Cancha:

- **Propósito:** Anticipar el golpe.
- **Descripción / realización:** Los jugadores deben jugar los puntos dentro de la cancha, si cualquiera de los jugadores pega la pelota estando por fuera de la cancha pierde el punto.

Juego con Handicap:

- **Propósito:** Superar situaciones adversas.
- **Descripción / realización:** El jugador que sirve le da más 15 al contrario, si gana los games, en el próximo le da más 30 y así sucesivamente hasta terminar el set.
- **Variante:** El jugador que sirve siempre le da más 30 al que devuelve.

9.3.6. Juegos en tríos:

La Australiana:

- **Propósito:** **Mejorar** la movilidad y el espíritu de lucha del jugador.
- **Descripción/ realización:** Juegan puntos los tres jugadores al mismo tiempo, así: el jugador en sencillos empieza con el saque, si gana dos games de 3 se suma 2 puntos, si los puntos los gana el doble entonces se suman de a un punto y cambian el rol. El jugador que llegue primero a 7-9 puntos es el ganador final.
- **Variante:** Jugar doble contra single, pero en cancha de single.

Rey de Campo:

- **Propósito:** Mantener el saque.
- **Descripción / realización:** Empiezan jugando puntos dos jugadores y el otro espera, quién gane el punto continúa en la cancha y suma acumulativamente los puntos ganados hasta llegar a 21 puntos.
- **Variantes:** Se queda el que gane 2 de 3 puntos o cada games se juega un games, pero el jugador que llegue primero a 40 gana, ejemplo 40-0 en caso de 30 iguales en el próximo se define.

“Al corregir la técnica siempre exigir una demostración y explicación por parte del menor”

Dos Contra Uno en Singles:

- **Propósito:** **Utilizar** diferentes tácticas.
- **Descripción / realización:** Juegan dos contra uno pero en sencillos, es decir, los jugadores que están en pareja suman conjuntamente los puntos, jugando de a dos puntos con el jugador “solitario”, quién cuenta solo. Ejemplo: A juega dos puntos con C, luego, B (compañero de A) juega otros dos puntos con C y así sucesivamente, hasta terminar los puntos o el games. Luego se cambian los roles. Gana el jugador que más puntos o games acumule.
- **Variantes:** Juegan a dos de tres games, si el jugador solitario gana se suma dos puntos y si ganan la pareja se suman de a un punto y cambian los roles. El ganador final será el jugador que llegue primero a 7 puntos. Otra opción podría ser que el jugador solitario que gane los 2 games continúa jugando solo hasta llegar a los puntos acordados.

“Incentivar siempre la competencia entre ejercicios, registrando marcas y logros”

9.3.7. Juegos para cuatro jugadores:

Copa Davis:

- **Propósito:** Desarrollar el juego en equipo.
- **Descripción / realización:** Se divide la cancha en dos mitades, para que los cuatro jugadores jueguen simultáneamente, de la siguiente manera: el juego ha de ser cruzado, luego del saque valen la línea de dobles y se juega en esa zona hasta terminar el punto, los games o set convenidos. Se juegan “dos Singles” y un doble al final en toda la cancha.
- **Variante:** Los jugadores juegan de a dos en toda la cancha, pero relevándose con los compañeros cada dos puntos y conservando el mismo sistema que en el anterior.

“En ejercicios de dirección, hacer hincapié en dirigir la pelota con atrevimiento sin miedo a errar”

Tenis por Tiempos:

- **Propósito:** Trabajo en equipo.
- **Descripción / realización:** Cada pareja juegan puntos durante dos minutos, cuentan los puntos ganados y los van acumulando entre sí hasta terminar y luego se intercambian de jugadores.

“Fijarse que en ejercicios con canastos, el retorno del jugador al centro y atrás sea siempre de espalda y mirando hacia delante”

9.3.8. Ejercicios prácticos:

Girar y Pegar:

- **Propósito:** Desarrollar la ubicación espacio – tiempo.
- **Descripción /realización:** El jugador se ubica a $\frac{3}{4}$ de la cancha frente a la red, cuando el profesor le de la señal debe girar 180° e inmediatamente ir a golpear la bola lanzada por el profesor.
- **Series:** 3
- **Repeticiones:** 12-15 segundos de acuerdo al desarrollo del jugador.
- **Pausa:** 45 segundos.
- **Intensidad:** Media de acuerdo al desarrollo del jugador.

“Preocuparse que tanto la tomada como los desplazamientos sean cómodos y naturales para el menor”

Golpear y Atrapar

- **Propósito:** Desarrollar la orientación.
- **Descripción / realización:** El entrenador le lanza dos pelotas al jugador, quién deberá golpear una con la raqueta y atrapar la otra con la mano.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 15 segundos.
- **Pausa:** 45 segundos.
- **Intensidad:** media.
- **Variante:** **Golpear** una con bote y la otra de Volea.

“Insistir en que la cuenta se lleve en voz alta al momento de jugar puntos”

Circuito:

- **Propósito:** Desarrollar la capacidad de orientación utilizando obstáculos.
- **Descripción / realización:** Ubicar 8 estaciones y combinar diferentes ejercicios: saltar, driblar, correr, pegar, atrapar, entre otros. Las estaciones serán recorridas por los jugadores en forma continua.
- **Series :** 2
- **Repeticiones:** 15 segundos por estación.
- **Pausa:** 30 segundos por cada estación y 2 minutos por serie.
- **Intensidad:** Alta.
- **Variante:** En cada estación realizar un movimiento del tenis.

“Fomentar que los menores vean tenis por televisión”

Pelotear y Atrapar:

- **Objetivo:** Entrenar la capacidad de orientación en la cancha.
- **Descripción / realización:** El entrenador pelotea en los cuadros de saque con el jugador y en cualquier momento le lanza una pelota adicional, el jugador deberá atraparla con la mano no dominante y continuar el peloteo.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 12 segundos, cada 3 peloteos debe lanzar la pelota.
- **Pausa:** 45 segundos.
- **Intensidad:** media.
- **Variante:** **Atrapar** la pelota e inmediatamente devolverla con la raqueta.

“Fomentar que los menores jueguen con mas gente fuera de horarios de entrenamiento”

Rodar y Atrapar:

- **Objetivo: Desarrollar** la capacidad de orientación utilizando la pelota de tenis.
- **Descripción / realización:** El jugador se ubica en una colchoneta y deberá realizar un giro hacia delante para luego atrapar una pelota que el entrenador le enviará a cualquier punto de la cancha.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 10 segundos.
- **Pausa:** 50 segundos.
- **Intensidad:** Alta.
- **Variante:** En vez del giro adelante, realizar varios giros de lado.

“Fijarse que los implementos ocupados por el menor como zapatillas y raquetas sean los adecuados”

Golpear Dos Pelotas:

- **Objetivo:** Diferenciar dos implementos.
- **Descripción / realización:** El jugador con dos balones de diferente peso y tamaño los golpea con la palma de la mano simultáneamente contra el piso, al tiempo que se desplaza.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 10 segundos.
- **Pausa:** 45 segundos.
- **Intensidad:** Alta.
- **Variante: Golpear** una pelota de tenis y un balón.

“La practica de servicio con canastos debe ser lo mas real posible, ojalá contando las dobles faltas y primeros servicios”

Diferentes Alturas:

- **Objetivo:** Diferenciar las alturas.
- **Descripción / realización:** El entrenador le lanza pelotas al jugador a diferentes alturas, el jugador deberá responderlas a la altura que le llegue.
- **Series :** 5
- **Repeticiones:** 12 segundos.
- **Pausa:** 45 segundos.
- **Intensidad:** Alta.
- **Variante: Cambiar** las alturas por velocidades.

“Insistir en los movimientos de galopa al momento de retornar al centro”

Pelotear y Dibliar:

- **Objetivo:** Diferenciar movimientos con implementos.
- **Descripción / realización:** El entrenador pelotea con el alumno en media cancha, el jugador deberá golpear adicionalmente un balón de voleibol con la mano no dominante contra el piso.
- **Series:** 2
- **Repeticiones:** 10 segundos.
- **Pausa:** 40 segundos.
- **Intensidad:** Alta.
- **Variante:** El entrenador en medio del peloteo le cambia la altura a la pelota.

“No confundir el cansancio con un buen entrenamiento”

Pasar Aros y Palos:

- **Objetivo:** Diferenciar distancias utilizando aros y palos.
- **Descripción / realización:** Se colocan aros, intercalados con palos distribuidos en la cancha a diferentes distancias los aros hay que saltarlos y los palos pasarlos con trote.
- **Series :** 2
- **Repeticiones:** 12 segundos.
- **Pausa:** 45 segundos.
- **Intensidad:** De acuerdo al desarrollo del jugador media - alta.
- **Variante:** Agregar al ejercicio un golpe al terminar el recorrido.

“Fomentar desde pequeño la participación en competencias”

Lanzar y Devolver Pelotas:

- **Objetivo:** Diferenciar lanzamientos.
- **Descripción / realización:** El entrenador lanza al jugador bolas rodando por el piso, cambiando la altura y la velocidad, el jugador deberá ir en la dirección de la pelota y devolverla con la mano al entrenador.
- **Series:** 2
- **Repeticiones:** 12 segundos.
- **Pausa:** 1 minuto.
- **Intensidad:** Alta.
- **Variante:** El mismo ejercicio, pero devolviendo la pelota con el pie.

“Mantener la motivación de los menores durante los ejercicios mediante un sistema de castigo - recompensa”

Giro de Brazos en diferentes direcciones:

- **Objetivo:** Desarrollar la coordinación en la elevación de la pelota en el saque de tenis.
- **Descripción / realización:** El jugador en posición de pie deberá realizar movimientos de giros de brazos, arriba y abajo, alternando el brazo izquierdo con el brazo derecho. Es importante para la coordinación en el momento de elevar la pelota en el saque.
- **Series:** 3
- **Repeticiones:** 15 segundos.
- **Pausa:** 45 segundos.
- **Intensidad:** Media.
- **Variante:** Realizar el ejercicio con una pelota de tenis.

“No superar los 5 niños por cancha en ejercicios de canastos”

Ajustar el Paso:

- **Objetivo:** Entrenar el ajuste de los pasos en el desplazamiento.
- **Descripción / realización:** El entrenador le lanza una pelota con la mano al jugador a diferentes distancias, el deportista deberá llegarle y en el momento de atrapar la pelota simula un golpe.
- **Series:** 2
- **Repeticiones:** 10.
- **Pausa:** 1 minuto.
- **Intensidad:** Media.
- **Variante:** Antes de llegarle a la pelota deberá deslizarse con los pies por el piso.

“Los ejercicios físicos deben ir siempre al final del entrenamiento para no ir en desmedro de la técnica”

Skipping combinando extremidades superiores e inferiores:

- **Objetivo:** Coordinar miembros superiores e inferiores.
- **Descripción / realización:** El jugador se ubica en la línea de fondo de la cancha con la raqueta y deberá alternar movimientos de brazos y piernas, como Skipping, a la orden del entrenador deberá arrancar hacia delante en la dirección que le envíe la pelota para golpearla.
- **Series :** 2
- **Repeticiones:** 5 metros de acuerdo al desarrollo del jugador.
- **Pausa:** 45 segundos.
- **Intensidad:** De acuerdo al desarrollo del jugador.
- **Variante:** Antes de arrancar deberá realizar un giro.

“Incluir siempre canastos de servicio en cada practica”

Golpear en una sola pierna:

- **Objetivo:** Desarrollar el equilibrio en un solo pie.
- **Descripción / realización:** El entrenador pelotea con el jugador, quién lo hará en un solo pie, el otro pie sujetado con la mano.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 10 segundos.
- **Pausa:** 50 segundos.
- **Intensidad:** Alta.
- **Variante:** El jugador al golpear tendrá un brazo atrás.

“Llamar la atención en casos de maltrato de raquetas con el fin de no generar acostumbramiento”

Golpear sobre una tabla con rodillos

- **Objetivo:** Desarrollar el equilibrio.
- **Descripción / realización.** El entrenador le lanza pelotas al jugador, quién deberá golpearlas de Volea y sobre una tabla con rodillos.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 10 segundos.
- **Pausa:** 50 segundos.
- **Intensidad:** Según desarrollo del jugador.
- **Variante:** Pegar a la pelota teniendo la mano no dominante atrás.

“No dejar que sirvan con 2 pelotas en la mano al momento de practicar servicio”

Salto mas Giro:

- **Objetivo:** Desarrollar el equilibrio con cambios de posiciones.
- **Descripción / realización:** El alumno deberá saltar dando un giro de 180° y luego correr a pegar una pelota lanzada por el entrenador, una vez a la derecha y otra a la izquierda.
- **Series :** 4
- **Repeticiones:** 10 segundos.
- **Pausa:** 50 segundos.
- **Intensidad:** Alta.

“Contarle al menor siempre experiencias propias al momento de enseñar y motivar”

Correr y parar:

- **Objetivo:** Entrenar el equilibrio en las frenadas.
- **Descripción / realización:** El jugador a la orden del profesor deberá correr 34 metros, frenar sobre el pie derecho y simular el golpe de derecha.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 15 segundos.
- **Pausa:** 1 minuto.
- **Intensidad:** De acuerdo al desarrollo del jugador.
- **Variante:** Como el anterior pero el jugador deberá, frenar, simular el golpe de derecha y retornar a la posición inicial.

“Preocuparse de que conozcan perfectamente las reglas del tenis”

Pelea de Gallos:

- **Objetivo:** Mantener el equilibrio.
- **Descripción / realización:** Los jugadores en una sola extremidad inferior deberán permanecer saltando y empujar a sus compañeros hasta obligarlos a colocar los dos pies en el suelo.
- **Series :** 4
- **Repeticiones:** 10 segundos.
- **Pausa:** 30 segundos.
- **Intensidad:** Alta.
- **Variante:** Por tríos un jugador en el piso con una rodilla en el mismo y la otra extendida y elevada, el brazo contrario a la pierna en el piso elevada con el codo extendido, la otra apoyada en el piso, dos compañeros al lado deberán empujar hasta que pierda el equilibrio.

“Ayudar a que pierdan el miedo a volar”

Pasar Palos:

- **Objetivo:** Desarrollar el ritmo al nivel de miembros inferiores.
- **Descripción / realización:** Se colocan 10-12 palos en el piso separados 40 centímetros, los jugadores deberán pasarlos con trote de diferentes formas.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 15 segundos.
- **Pausa:** 50 segundos.
- **Intensidad:** Media.
- **Variante:** Variar los ritmos.

“Insistir en que en vez de caminar dentro de la cancha den pasos cortos (trote), cuando la pelota esté cerca de su alcance”

Rodar el Aro:

- **Objetivo:** Desarrollar el ritmo al nivel de miembros inferiores.
- **Descripción / realización:** Cada jugador con un aro debe rodarlo hacia delante, correr a la altura del aro, alternando un paso adentro del aro y otro afuera del aro.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 20 metros.
- **Pausa:** 50 segundos.
- **Intensidad:** De acuerdo al desarrollo del jugador.
- **Variante:** Correr todo el trayecto con un pie dentro del aro.

“Inculcar el concepto de que siempre es mejor perder menos pelotas que ganar más puntos”

Peloteo con Dos Bolas:

- **Objetivo:** Desarrollar el ritmo con la pelota de tenis.
- **Descripción / realización:** El entrenador pelotea intercambiando golpes de derecha cruzada con el jugador con dos pelotas, al mismo tiempo, en los cuadros de fondo de la cancha.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 20 segundos.
- **Pausa:** 50 segundos.
- **Intensidad:** De acuerdo al desarrollo del jugador.
- **Variante:** Intentarlo con tres pelotas.

“Recordar que deben dar bote a la pelota antes de servir con el fin de lograr mayor concentración y aplicación”

Peloteos:

- **Objetivo:** Desarrollar el ritmo en golpes de fondo derecha y revés.
- **Descripción / realización:** El entrenador pelotea con el jugador manteniendo la pelota en juego en dirección cruzada y paralela a diferentes ritmos.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 30 segundos.
- **Pausa:** 1 minuto.
- **Intensidad:** De acuerdo al desarrollo del jugador.
- **Variante:** Como el ejercicio anterior, pero con efectos.

“Insistir en que deben rebotar mientras el adversario golpea”

Circuito Dos:

- **Objetivo:** Mejorar la agilidad.
- **Descripción / realización:** El entrenador ubica 6-8 estaciones (conos, colchonetas, aros, etc.) y el jugador deberá realizar los ejercicios descritos en cada estación.
- **Series :** 3
- **Repeticiones:** 30 segundos por estación.
- **Intensidad:** Alta.
- **Pausa:** En las repeticiones el cambio de estación y por serie 2 minutos.
- **Variante:** En dos o tres estaciones simular golpes del tenis.

“Tomar en cuenta las fortalezas y debilidades de cada menor con el fin de realizar en lo posible, ejercicios diferenciados”

Voleas Emergentes:

- **Objetivo:** Mejorar la agilidad en el juego de red.
- **Descripción / realización:** El entrenador ubicado en el centro de la cancha con un canasto de pelotas le lanza al jugador bolas a diferentes velocidades y alturas, el jugador deberá responderlas de Volea, saltando, extendiéndose, es decir, como sea.
- **Series :** 4
- **Repeticiones:** 12 segundos.
- **Intensidad:** Alta.
- **Pausa:** 1 minuto.
- **Variante:** Antes de pegar la Volea debe salir con carrera desde el fondo de la cancha.

“Insistir en que deben flexionar las piernas al momento de golpear la pelota”

Carrera de Obstáculos:

- **Objetivo:** Entrenar la agilidad en la carrera.
- **Descripción / realización:** El entrenador coloca 6 conos a diferentes distancias y zonas de la cancha, el jugador deberá recorrerlas en el menor tiempo posible y luego pega un golpe de fondo.
- **Series :** 4
- **Repeticiones:** 15 segundos.
- **Intensidad:** De acuerdo al desarrollo del jugador.
- **Pausa:** 1 minuto.
- **Variante:** Pasar los obstáculos con diferentes desplazamientos.

“Transmitir siempre una imagen de energía y entusiasmo a los menores”

Giros:

- **Objetivo:** Entrenar la agilidad para los contrapiés.
- **Descripción / realización:** El jugador se ubica frente al entrenador y cada él le dé una orden deberá girar a diferentes grados (180°, 270°, 360°, etc.) terminando con un golpe de Volea.
- **Series :** 4
- **Repeticiones:** 12 segundos.
- **Intensidad:** Alta.
- **Pausa:** 1 minuto.
- **Variante:** Realizar los giros de cuclillas.

“Situarse en forma correcta en los lanzamientos para simular una situación de partido en cuanto a velocidad y efecto”

Desplazamientos:

- **Objetivo:** Entrenar la agilidad a nivel del tren inferior.
- **Descripción / realización:** El jugador deberá cambiar lo más rápidamente posible de desplazamientos según lo indique el entrenador, ejemplo: adelante, atrás, laterales, paso cruzado.
- **Series :** 4
- **Repeticiones:** 15 segundos.
- **Intensidad:** Alta.
- **Pausa:** 1 minuto.
- **Variante:** En determinado momento deberá pegar una pelota que le envíe el entrenador.

“Insistir siempre en comenzar de menos a más en términos de velocidad y potencia”

10. TEST DE ENTRADA Y SALIDA:

En el tenis por ser un deporte sin marcas ni registros específicos a cumplir, los factores relevantes a la hora de marcar diferencias en las etapas de formación deberán ser evaluados en cancha según la visión y análisis de cada profesor.

Específicamente para el periodo de iniciación de un menor, las variables relevantes serán:

Al momento de comenzar el periodo de iniciación el menor deberá contar con:

- **Una familiarización general de los golpes**
- **Naturalidad con respecto a los desplazamientos**
- **Conocimiento de las reglas del tenis.**

Al momento de finalizar esta etapa y optar por ingresar a una nivel más avanzado de especialización, el menor deberá al menos contar con los siguientes requisitos básicos:

- **Técnica grabada de cada uno de los golpes**
- **Tener la capacidad de dirigir la pelota en diferentes direcciones**
- **Poder mantener la pelota en forma regular de fondo de cancha**
- **Dominar efectos y velocidades.**

11. BIBLIOGRAFIA

Fotos:

?? www.tensidirecto.com

?? www.sportingnews.com

?? www.tennisland.com

?? www.atptennis.com

Texto:

?? Profesor Sergio Herrera R