



PROGRESIONES METODOLÓGICAS EN LA INICIACIÓN AL TENIS



Prof. Miguel Crespo

PROGRESIONES METODOLÓGICAS EN INICIACIÓN



Progresión de ejercicios

- Familiarización
- Envío
- Devolución
- Intercambio o peloteo

1. Familiarización

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

1. Familiarización

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

1. Familiarización

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

2. Envío

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

2. Envío

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

3. Devolución

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

3. Devolución

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

4. Intercambio o peloteo

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

Familiarización con los elementos del juego

- Pelota
- Raqueta
- Intercambio

PELOTA

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

RAQUETA Y RAQUETA/PELOTA

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

RAQUETA Y RAQUETA/PELOTA

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

INTERCAMBIO

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

INTERCAMBIO

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

OBSTÁCULO A SUPERAR

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

ESPACIO DE JUEGO

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