Ayuntamiento Valle de Aranguren
Aranguren Ibarreko Udala

HAUR TENISA – ESKOLA

HAUR JARDUERAK

DESKRIBAPENA:

Tenisaren inguruko kirol eta hezkuntza jarduera. Eskola 6 urtetik aurrerakoentzat da; haurrak, beraz, tenisean has daitezke eta, gustukoa badute, etapaz etapa joko dute aitzina, RFET federazioaren metodologiaren arabera: Tenisa Etapaka, Espainian prestatutako tenis jokalariaren lehen garapen plana da, tenisean irakasteko irizpideak batzeko asmoz. Programa 7 prestakuntza-etapatan banatua dago, 4 urtetik 18ra bitarte (gure kasuan, 6 urtez geroztik) teknika eta taktika landuta, bai eta prestakuntza fisikoa, lesioen prebentzioa, nutrizioa, materialak eta psikologia landuta ere (grafikoki dago azaldua hurrengo orrialdean).

HELBURU OROKORRAK:

- Teknika Hobetzea:
  - Kolpe mota guztiak teknika zuzen eta eraginkorraren bidez menderatzea.
- Taktika Ulertzea:
  - Joko estrategiak ikasi eta aplikatzea partidu egoera guztietan.
- Garapen Fisikoa:
  - Teniserako berariazko erresistentzia, abiadura, arintasuna eta indarra hobetzea.
- Buru Sendotasuna:
  - Presio handiko egoeretan, kontzentrazioa, estresaren kudeaketa eta motibazioa garatzea.
- Mugimendu Koordinazioa eta Trebeziak:
  - Begi-esku koordinazioa eta arintasuna hobetzea, kantxan mugimendu eraginkorrak egiteko.
- Lehiaketa errendimendua:
  - Lehiarako prestatzea, errendimendua txapelketa eta partiduetan hobetuz.
- Balioak eta Kiroltasuna:
  - Diziplina, talde lana, errespetua eta kiroltasuna sustatzea.
- Aurrerapen Etengabea:
  - Garapen etapa bakoitzean moldagarritasuna eta aurrerapen etengabea sustatzea.

GOMENDIOAK

- Saioetara kirol arropa eta oinetakoekin joatea
- Arropa eguraldira egokitzea
- Ur botilatxoa eramatea gorputza hidratatzeko
- Kirol jardunean irmoa izatea aurrerapenak ikusteko
- Irakasleari edozein min edo lesio jakinaraztea ariketak egokitze aldera

Plan de Desarrollo del Jugador/a de Tenis

tenisxetapas

RFET REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS

Valores

- Educación
- Respeto
- Esfuerzo
- Superación
- Compañerismo
- Humildad
- Ilusión por el deporte

Fundamentos del tenis

Cabeza
- Trabajo
- Disciplina
- Constancia
- Concentración

Corazón
- Espíritu de lucha

Piernas
- Intensidad en el desplazamiento

Descubrimiento 4 a 6 años

- Pista de Mini-Tenis
- Pelota "Punto Rojo"
- Juego, diversión y psicomotricidad

- Coordinación brazo-pelota
- Empuñadura "este suave"
- Posición del cuerpo, semiabierta o cerrada

"Empecemos a hacer fácil lo difícil de forma divertida"

Desarrollo 6 a 8 años

- Pista de ¾
- Pelota "Punto Naranja"
- Técnica, conceptos básicos

- Control de la empuñadura "este suave"
- Aumento del número de repeticiones (derecha y revés)
- Control del *swing* (*swing* completo)
- Golpeo de la pelota por delante del cuerpo y a la altura de la cintura
- Inicio de la técnica del servicio (equilibrio, lanzamiento de la pelota por el lado y con el cuerpo creciendo para ganar la máxima altura en el momento de golpear)

"La ilusión es la base"

Consolidación 8 a 10 años

- Pista completa
- Pelota "Punto Verde"
- Trabajo biomecánico de la técnica
- Patrones tácticos básicos
- Valores del deportista

- Consolidación del *swing*
- Distancia entre el cuerpo y la pelota en el momento de golpear
- Iniciar ejercicios de control a base de intercambio de golpes de forma continuada
- Intención de empezar a ir a buscar la pelota en el momento de golpear, evitando golpe estático
- Iniciar la técnica de la volea
- Aumentar el tiempo de dedicación al servicio

"La distancia es la clave en el momento de golpear"

Especialización 10 a 12 años

- Pelota amarilla
- Ampliar la base técnica del jugador/a
- Patrón de juego personalizado
- Aumento progresivo del control de los golpes
- Concentración y atención como pilares del trabajo en los entrenamientos y la competición
- Comienzo del programa de desarrollo físico
- Comienzo del programa de prevención de lesiones

- Control exhaustivo de la distancia entre el cuerpo y la pelota al golpear
- Desarrollo de un esquema de juego propio para cada jugador/a
- Potenciación del trabajo del golpeo mediante desplazamientos diagonales con el objetivo de ir a buscar la pelota
- Iniciación (10 años) de la técnica del remate con bote de la pelota
- Iniciación del trabajo de transición, defensa-ataque (golpe de aproximación y volea)
- Activación del trabajo de intensidad de piernas
- Iniciación del trabajo referente a los cambios de dirección al golpear
- Imprescindible máxima sensibilidad en los golpes para poder jugar a distintas velocidades en el futuro

"Saber golpear no quiere decir saber jugar"

Pre Competición 12 a 14 años

- Proceso de adaptación a diferentes superficies
- Trabajo específico de diferentes aspectos del juego
- La concentración adquiere una importancia capital
- Potenciación de la consistencia técnica y mental

- No golpear nunca en posición estática
- Potenciación de los ejercicios de control de los golpes, aumentando ligeramente la velocidad del brazo
- Potenciación de los ejercicios referentes a la intensidad de piernas
- Confirmación de un esquema de juego propio
- Utilización de los partidos de entrenamiento para corregir la toma de decisiones
- Evitar el golpe improvisado, el criterio y la intención formarán parte esencial en el desarrollo del juego
- Confirmación del esquema de ataque - defensa (transiciones)
- Máxima intensidad en el trabajo correspondiente al primer servicio
- Potenciación de la técnica de remate y la volea
- Empezar a trabajar los tres efectos en el servicio (Plano, Cortado y Liftado)

"Competir no enseña a jugar, solo a competir.

La concentración se entrena igual que cualquier otro aspecto del juego.

Competición: Un partido al día, un torneo por semana"

Competición 14 a 16 años

- Trabajo específico de servicio y resto
- Preparación física específica
- Elaboración de un patrón de juego adaptado a las necesidades del tenis actual
- Trabajo específico en transiciones ataque-defensa

- Máxima intensidad de concentración durante el entrenamiento
- Máxima intensidad en el juego de pies para poder golpear en condiciones óptimas
- Afianzamiento del esquema de juego
- Potenciación durante el entrenamiento del formato "set" para asentar de forma definitiva la correcta toma de decisiones durante el partido
- Potenciación del primer servicio
- Volea y remate forman parte esencial del juego
- Máximo criterio a la hora de golpear, ya no puede hacerse de manera improvisada
- Análisis constante durante el partido de lo que esta ocurriendo para efectuar cambios si fuera necesario
- Potenciar los cambios de dirección en los golpes
- Máximo control en los golpes, ya no hay lugar al error no forzado
- Conceptos claros de ataque y defensa
- Trabajo específico del resto en el primer y segundo servicio

"Las piernas y la cabeza siempre van deprisa, el brazo no.

El error no forzado es el peor enemigo.

El tenis no es un deporte de riesgo"

Rendimiento 16 a 18 años

- Trabajo integrado (técnico, táctico, físico y mental)
- Patrón de juego completamente definido
- Control de las cargas de trabajo en los entrenamientos y en la competición
- Equilibrio entre la evolución del/a jugador/a y el volumen de competición

- Aumento ligero de la velocidad de los golpes sin perder el control
- Aumento del porcentaje del primer servicio y consolidarlo
- Máxima intensidad en los desplazamientos y en la recuperación del centro de la pista
- No golpear nunca por encima de nuestras posibilidades
- Consolidación de las entradas en diagonal a la hora del golpeo
- Aprender a analizar el juego de los rivales para poder afrontar el partido con más garantías
- Transiciones consolidadas en defensa y ataque
- Potenciación de la autoestima
- Creer en nosotros mismos es esencial para ganar
- Control específico de la preparación física y el trabajo de prevención de lesiones
- Máxima concentración durante todo el partido de competición
- Respetar los tiempos de descanso a la hora de planificar la competición
- Respetar los tiempos de recuperación durante el entrenamiento
- Máxima concentración durante todo el entrenamiento
- Trabajo específico de un patrón de juego más agresivo

"Creer, creer y creer en uno mismo.

El primer servicio gana partidos"

www.rfet.es/tenisxetapas