Ayuntamiento Valle de Aranguren
Aranguren Ibarreko Udala

TENIS

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN

La actividad de tenis municipal para personas jóvenes y adultas (a partir de 16 años) ofrece clases semanales en dos formatos (2 días x 60 minutos o un día por 90 min.) con el objetivo de mejorar la técnica y condición física, sin importar el nivel de experiencia previa (grupos de todos los niveles). Bajo la guía de monitores/as cualificados/as, aprenderás los fundamentos del tenis, desarrollarás estrategias de juego y disfrutarás en un ambiente divertido y compartido. Es una excelente oportunidad para mantenerse activo/a, acercarte a este deporte y conocer nuevas personas. ¡Únete y mejora tu juego!

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Desarrollo Técnico: mejorar la técnica de los golpes básicos (drive, revés, saque, volea) adaptados a cada nivel de habilidad.
- Comprensión Táctica: enseñar estrategias de juego y cómo aplicarlas en diferentes situaciones durante un partido.
- Mejora Física: incrementar la resistencia, agilidad, velocidad y fuerza específica para el tenis.
- Preparación Mental: fortalecer la concentración, manejo del estrés y la motivación en situaciones de juego.
- Coordinación y Habilidades Motoras: desarrollar la coordinación ojo-mano y la agilidad para mejorar los movimientos en la pista.
- Socialización y Trabajo en Equipo: fomentar la interacción social y el trabajo en equipo a través de actividades grupales y juegos.
- Rendimiento en partidos/competiciones: preparar a jugadores/as para participar en partidos o competiciones, mejorando su rendimiento y confianza en los partidos.
- Promoción de Valores: promover valores como la disciplina, el respeto, la deportividad y la perseverancia.
- Diversión y Motivación: asegurar que las clases sean divertidas y motivadoras, manteniendo al alumnado entusiasmado y comprometido con el aprendizaje.
- Progreso Individual: adaptar el entrenamiento a las necesidades y ritmo de progreso de cada alumno/a, asegurando una mejora continua y personalizada.

RECOMENDACIONES

- Acudir a las clases con ropa y calzado deportivo
- Adaptar la ropa a la climatología
- Llevar un botellín de agua para hidratarse
- Ser constantes en la práctica para ver los progresos
- Comunicar al monitor/a cualquier tipo de molestia o lesión para que pueda adaptar los ejercicios.