



## RESUMEN

El trabajo que a continuación presentamos tiene como objetivo dar a conocer el mini tenis como un paso previo a la enseñanza del tenis, además de explicar sus ventajas, inconvenientes, objetivos, contenidos y metodología.

Por mini tenis se puede definir como "el tenis jugado en una pista pequeña, con una red baja, una pelota lenta de colores y una raqueta pequeña" de esta manera se puede practicar en una multitud de espacios acondicionados para el mismo.

La estructura de la clase de mini-tenis tiene que ser divertida, fácil y con muchas demostraciones visuales.

**Palabras Clave:** Raqueta, tenis, enseñanza, metodología, niños.



## INDICE.

<b>CAPITULO 1.</b>	<b>8</b>
INTRODUCCION	8
ANTECEDENTES	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
OBJETIVOS	11
DELIMITACION	11
METODOLOGIA	12
RECURSOS	12
<b>CAPITULO 2.</b>	<b>14</b>
EL MINI TENIS	14
DEFINICION	14
EL NIÑO	15
GESTOS TECNICOS DEL TENIS	15
Fore hand	15
Back hand	17
Servicio	20
Volea	22
Smash	24
INDICACIONES METODOLÓGICAS	27
Problemas y soluciones técnicos del tenis para principiantes	32
CLASIFICACIÓN DE LA CAPACIDADES FISICAS	34
Resistencia	34
Velocidad	35
Flexibilidad	36
Fuerza	37
Coordinación	38



<b>CAPITULO 3.</b>	<b>40</b>
ANALISIS	40
CONCLUSIONES	40
BIBLIOGRAFIA	42
ANEXOS	43



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE FILOSOFIA LETRAS Y CIENCIAS DE LA**  
**EDUCACIÓN.**  
**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA**

**“METODOS Y TECNICAS DE LA ENSEÑANZA DEL MINI TENIS  
EN LA ESCUELA DE TENIS DE LA FEDERACION DEPORTIVA  
DEL AZUAY”**

**TESINA PREVIA A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA.**

**AUTORES:           DANNY REVELO VILLARREAL.  
                          FERNANDO ÑIGUEZ ULLOA.**

**DIRECTOR:         DR: ERNESTO CAÑIZARES.**

**CUENCA, SEPTIEMBRE DEL 2010.**



## **DEDICATORIA:**

Dedicamos el presente trabajo a Dios el amigo que nunca falla, por brindarnos sabiduría y fortaleza espiritual para vencer los obstáculos con humildad y seguridad, a nuestros padres por todo el apoyo, comprensión y cariño incondicional brindados en todo momento, de igual forma a nuestros hermanos quienes con sus palabras y compañía nos levantaron el ánimo en los momentos más difíciles. De manera muy especial dedicamos este trabajo a nuestras esposas que han sabido brindarnos de manera desinteresada su amistad, amor y apoyo en los momentos que sentíamos caer, haciéndonos comprender que en la vida cualquier momento es bueno para comenzar y que ninguno es tan terrible para claudicar.

**Fernando y Danny**



## **AGRADECIMIENTO:**

Queremos dejar constancia de nuestro sincero agradecimiento a la ilustre institución superior, la Universidad estatal de Cuenca que nos ha permitido, crecer como personas, como seres humanos y luego como futuros profesionales.

A todas las autoridades de la Universidad de Cuenca, la facultad de Filosofía y la escuela de “Cultura Física” quienes han sabido proyectar con iniciativas importantes, diferentes especialidades que permiten elevar el nivel científico de nuestro Ecuador y proyectar a las personas a alcanzar nuevos ideales.

Al Dr. Ernesto Cañizares, quien con su conocimiento nos supo enrumbar en el progreso del presente trabajo hasta su exitosa culminación.

A nuestros compañeros tanto de carrera a lo largo de los 8 ciclos como también a los del curso de graduación, que de una u otra manera colaboraron para que podamos plasmar nuestros sueños y la de nuestras familias.

A las autoridades que rigen el deporte federativo del Azuay, a sus directivos,



entrenadores y alumnos de la escuela de tenis  
del Azuay”

A todos que Dios los colme de bendiciones.

De corazón mil gracias.

**Fernando y Danny**



## CAPITULO 1

### 1.1 INTRODUCCIÓN.

El tenis es uno de los deportes más extendidos en el mundo. Se juega en todos Los continentes y lo practican la totalidad de los países de la tierra. La popularidad del tenis aumenta en todos los ámbitos. Pero lo que de verdad nos importa es una nueva modalidad de tenis, para niños, que esta mucho mas adaptada, nos estamos refiriendo al mini tenis.

El mini tenis es simplemente el tenis jugado en una pista pequeña, aproximadamente del tamaño de una pista de bádminton. Se puede construir una pista en cualquier superficie llana. Cualquier tipo de raqueta sirve, siempre que no sea demasiado pesada o la empuñadura demasiado grande. También se puede utilizar una pala pequeña de madera, así como raquetas de plástico, madera o aluminio. Además de ser un ejercicio recreativo divertido, el mini tenis constituye un método natural para descubrir si existen aptitudes para jugar al tenis, y puede utilizarse con efectividad en la búsqueda de posibles talentos.

El mini tenis es un elemento válido como introductor al tenis normal. La totalidad de los golpes utilizados en el tenis, golpes planos y liftados, golpes de fondo, voleas, globos, etc., puede desarrollarse con la práctica del mini tenis. De hecho, el mini tenis es el medio ideal para el aprendizaje de todo tipo de destrezas.



## 1.2 BREVE HISTORIA

El mini-tenis no es algo reciente pues se utilizaba en algunos países del este de Europa a mediados del siglo y se incluía en los métodos de enseñanza de algunas federaciones como ejercicios para la iniciación al tenis.

El gran desarrollo del mini-tenis se produjo aproximadamente a finales de la década de los 70. La escuela sueca fue una de las precursoras. En Gran Bretaña se empezó a difundir en 1980.

En España, los primeros intentos empezaron aproximadamente en 1984 y, a partir de esta fecha, el mini-tenis se ha extendido en colegios, polideportivos municipales y escuelas de tenis.

A partir de su popularización la utilización del mini-tenis se ha visto incrementada de forma muy considerable. El mini-tenis forma la base del triángulo de la formación adecuada de jugadores y asegura el éxito de una práctica masiva del tenis.

Crespo, Andrade, Arranz, ITF 1993



### **1.3 ANTECEDENTES**

La Provincia del Azuay, es una de la más afectadas del país por el fenómeno de la migración que afecta a las familias y sobre a todo a niños y jóvenes que quedan abandonados por falta de sus padres, reciben malas influencias que los hacen incurrir en malos hábitos fomentándose el alcoholismo, la drogadicción, las pandillas callejeras, causantes de la desgracia de muchos jóvenes y de la población teniendo los niños espacios distintos al familiar sin tener una oportunidad de formarse debidamente.

Con el fin de Integrar a la mayor cantidad de niños/as a la escuela de mini tenis hemos creído conveniente realizar este proyecto de impulso formativo encaminado a la masificación de este deporte, buscando nuevas formas de entretenimiento para alejar de aquellos enemigos de los niños como son la tv, los video juegos, internet etc. Factores que hacen del niño un ser pasivo y sedentario

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la provincia del Azuay y especialmente en la ciudad de cuenca no existe una verdadera escuela de formación de tenistas desde sus inicios, como es el mini tenis de igual manera, profesionales que se dediquen por entero a enseñar esta disciplina deportiva que hoy en día se ha hecho muy popular por gran cantidad de personas que gustan de este deporte por ser uno de los más completos.



## **OBJETIVOS.**

### **Objetivo general**

- Elaborar una propuesta metodológica para difundir e implementar el tenis de campo, mediante la práctica del mini tenis en los niños de 6 a 10 años en la escuela de la federación deportiva del Azuay.

### **Objetivos Específicos**

- Fomentar el mini tenis como una actividad sana
- Supervisar y controlar el correcto funcionamiento de las escuelas.
- Desarrollar y mejorar la condición física de los integrantes de este proyecto.
- Lograr espontaneidad y creatividad a través del movimiento.
- Formarse físicamente para la práctica del deporte en cuestión.
- Organizar nuevas formas para la enseñanza del mini tenis.

## **DELIMITACIÓN**

El presente trabajo de investigación se llevo a cabo en las instalaciones de la escuela de tenis de la Federación Deportiva del Azuay, con los deportistas que oscilan en edades entre 6 a 10 años que entrenan diariamente en esta dependencia, la misma que está compuesta por 1 hora diaria, 5 sesiones semanales, durante 30 días.



## **METODOLOGIA**

Esta presente propuesta metodológica se lo realizo mediante una revisión bibliográfica, con experiencias tomadas de otros países como Argentina, Chile etc. En base a ello se elaboro esta idea la cual queremos implementar en la escuela de la FDA, con las experiencias adquiridas poder difundir hacia los demás cantones de la provincia y de esta manera masificar el tenis en el Azuay.

## **RECURSOS**

### **Recurso humano**

- Tutor de la tesina, estudiantes del curso de graduación, entrenadores de la esc. de tenis FDA, niños/as de la escuela de la FDA.
- Instituciones: Universidad de Cuenca, federación deportiva del Azuay.

### **Recursos materiales**

- Computadora, internet.
- Material de oficina.
- Videos.
- Cámara fotográfica.
- Pelotas de baja presión
- Raquetas de mini tenis.
- Conos
- platos,
- elásticos etc.

### **Recursos técnicos**

- Entrenadores de escuela de tenis de la FDA.
- Estudiantes del curso de graduación



### Recursos económicos

El costo que ocasionaremos dentro del proceso de elaboración de la presente investigación correrá a cuenta de los investigadores.

### RECURSOS MATERIALES

MATERIALES	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	TOTAL
Pelotas de baja presión	40	1.50	60
Conos	15	1.00	15
Dianas	15	1.00	15
Café net consultas	15	1.00	15
Impresiones	100	0.40	40
Movilización	10	2.50	15
Refrigerios	15	80	12
Anillados	4	10	40
Gastos varios	10	3.00	30
<b>TOTAL</b>			<b>242</b>



## CAPITULO 2.

### EL MINI TENIS

#### DEFINICION

El mini-tenis es una modalidad de juego basada en el tenis. Se puede considerar como un paso previo al juego del tenis.

El mini-tenis se juega en una pista corta (13 x 6 metros aproximadamente), una red baja (80 cm aproximadamente), una pelota lenta, que suele ser de goma espuma o pinchada y una raqueta pequeña de madera, plástico u otro material.





## EL NIÑO Y EL DEPORTE

### GESTOS TECNICOS DEL TENIS

Los gestos técnicos son habilidades de golpeo que los niños deben aprender para poder jugar técnicamente al tenis.

Esto implica utilizar acciones diferentes dependiendo desde que posición se juega el golpe.

#### FORE HAND

La derecha es el golpe más sencillo para la enseñanza y el aprendizaje a corto plazo, es decir, todo alumno que empieza a jugar al tenis o que sin dar clase se ha iniciado en este deporte, sabe dar a la bola con este golpe.

La derecha plana es la más sencilla de enseñar y aprender ya que la dificultad de ejecución es mucho menor que en el liftado y cortado.

Las fases de las que consta la derecha son: la preparación, el impacto y la terminación. En función del efecto que imprimamos a la bola realizaremos estas tres fases de una manera diferente.





1. **Posición de espera.**- Es la fase en la que estamos preparados para realizar el golpe. 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.
2. **La preparación.**- La realizaremos con el giro del hombro hacia el lado del golpe con la raqueta que empieza a moverse hacia atrás. El peso del cuerpo lo mantenemos en los dos pies.
3. **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, en este caso en la izquierda. El movimiento de la raqueta es de atrás adelante en línea recta.
4. **La terminación.**- Es hacia adelante con el brazo y raqueta extendidos, el peso del cuerpo totalmente en el pie de adelante y el talón del pie atrasado se levanta para darle mayor balance.



## BACK HAND (DOS MANOS)



- **Posición de espera:**

Nos preparamos para recibir y efectuar el golpe con los pies separados y rodillas levemente flexionados, enfrentados a la red de tenis y con el cuerpo hacia adelante. Tomamos la raqueta con la mano derecha en el puño y la sostenemos apoyándola en la mano izquierda.

- **La preparación:**

Empezamos a llevar la raqueta de tenis hacia atrás y adelantando la pierna derecha mientras giramos los hombros hacia el lado del golpe.

- **El golpe:**

Sin dejar en ningún momento de mantener la vista fija en la pelota de tenis, impactamos adelante del cuerpo y con el brazo extendido cuando la pelota aún se está elevando luego de botar.



Es importante no dejarla bajar antes del impacto para evitar tiros altos y demasiado largos.

El peso del cuerpo debe trasladarse hacia adelante y la mano que no sostiene la raqueta de tenis hacia atrás, para mantener el equilibrio.

- **La terminación:**

La raqueta de tenis avanza hacia adelante y arriba y el cuerpo con su peso hacia adelante y apoyado en el pie adelantado, mientras la mano izquierda busca mantener el equilibrio corporal.

Inmediatamente el cuerpo debe volver a la posición de espera.





## BACK HAND A UNA MANO

Es uno de los golpes más lindos del tenis y también el que nos causa muchos dolores de cabeza al aprenderlo.

### 1. Posición de espera

Con pies separados, rodillas semi flexionadas, peso del cuerpo hacia adelante y la raqueta sujeta por el cuello con la mano izquierda si se es derecho/a (o viceversa si es zurdo/a).

### 2. Preparación

Con giro de hombros y el pie derecho hacia el lado del golpe (en el caso de los derechos). La raqueta inicia un movimiento hacia atrás ascendente, el peso del cuerpo se mantiene atrás y la mano izquierda todavía sujeta la raqueta por el cuello.

### 3. Impacto

Después de que la raqueta descienda por debajo de la pelota, por delante del cuerpo, con el peso en la pierna adelantada y el brazo izquierdo hacia atrás para mantener el equilibrio del golpe.

### 4. Terminación

Con la raqueta por encima de la cabeza, con movimiento de muñeca al final para imprimir el efecto, el peso del cuerpo en la pierna adelantada y el talón del pie trasero se levanta para favorecer el balance.





## EL SERVICIO

**Uno de los golpes más importantes en el tenis es el servicio.**

Todos los que vemos partidos en la televisión de los profesionales, o cuando tenemos la oportunidad de ver algún torneo en directo, los jugadores, los grandes jugadores siempre mantienen el juego de su servicio.

Es fundamental a la hora de jugar un partido el mantener el servicio para no perder un set.



**Las fases del golpe de servicio son:**

- **Posición de espera:**

Detrás de la línea de fondo, con el pie izquierdo delante y el derecho detrás paralelo a dicha línea. Los brazos se mantienen juntos, raqueta y pelota, y el peso del cuerpo está en el pie de atrás. Fijamos la vista hacia el sitio donde queremos tirar la bola.



- **Movimiento de Elevación**

Iniciamos el movimiento de elevación de la bola con el brazo izquierdo hacia arriba y el derecho sale por detrás hasta que el codo llegue a la altura del hombro, donde haremos la pausa del golpe que precederá al impacto.

El peso del cuerpo va pasando hacia el pie de adelante.

- **Impacto**

El impacto lo hacemos por encima de la cabeza, con el brazo estirado hacia la bola. El peso del cuerpo totalmente adelantado, en la pierna izquierda, y el brazo izquierdo se recoge hacia el estómago.

- **Terminación**

Terminación saliendo del golpe por el lado izquierdo del cuerpo, el brazo izquierdo recogido en el estómago, y el pie derecho sale hacia adelante, para iniciar el movimiento de recuperación.





## LA VOLEA

Es el golpe del tenis más corto y rápido. Es muy importante para finalizar el golpe, impactar la pelota sin un gesto que sea brusco o seco.

A diferencia, de los golpes de derecha y de revés no debemos llevar la raqueta hacia atrás, la raqueta debe abrirse solo hasta la altura de la vista, es importante acompañar el golpe con un paso al frente y con la cabeza de la raqueta alta.



### **Preparación y Giro de Hombros**

La preparación con giro de hombros hacia el lado del golpe con el pie de este, la raqueta sigue sujeta en la mano izquierda para mantener el equilibrio, y el puño de ésta debe apuntar al pie contrario (es decir, al derecho).

El peso del cuerpo lo mantendremos en el pie izquierdo aunque el derecho todavía no lo hemos movido.



### **Impacto**

Impacto por delante del cuerpo, con el brazo estirado hacia la bola y el peso del cuerpo pasa hacia la pierna adelantada y contraria al golpe, para los diestros sería la izquierda y para los zurdos la derecha.

### **Terminación**

Terminación con el peso del cuerpo totalmente adelantado en la pierna contraria y el brazo que sale hacia adelante en la misma dirección de la bola.





## EL SMASH

Otro de los golpes básicos del tenis es el smash.

Al igual que la volea, es un golpe de ataque y normalmente se usa para finalizar el punto y como respuesta a un golpe defensivo del contrario que suele ser un globo.

Tiene unas características muy parecidas al servicio en cuanto a la ejecución del movimiento y tiene la diferencia de que la bola es enviada por el contrario y en el servicio somos nosotros mismos quienes nos la lanzamos.

Este golpe se puede realizar desde cualquier zona de la pista, ya sea en el fondo, en media pista o cerca de la red.

### Las fases del remate son las siguientes





### **Posición de espera**

Posición de espera con los pies de frente a la red, rodillas semi flexionadas, la raqueta sujeta con la mano dominante por el puño y la no dominante por el cuello de la misma. La cabeza de la raqueta está ligeramente alta y las manos por delante del cuerpo.

### **Preparación y Giro de Hombros**

Preparación y giro de hombros, adelantando el pie izquierdo, girando los hombros, y elevando la mano izquierda hacia la bola para tener una referencia del golpe y mantener el equilibrio como veremos. Antes de realizar el impacto, ajustaremos el golpe realizando los pasos necesarios para quedarnos debajo de la bola.



### **Impacto**

Impacto, por encima de la cabeza, el brazo estirado hacia la bola, el peso del cuerpo en la pierna izquierda y hacia adelante. La raqueta permanece en posición de fuerza, es decir, bloqueada en el momento del impacto. El brazo izquierdo comienza la trayectoria descendente hacia la zona del estómago.



## Terminación

Terminación con el peso del cuerpo totalmente en la pierna de adelante, levantado el talón del pie atrasado para favorecerla, la raqueta después de salir hacia adelante recoge el golpe por el lado izquierdo del cuerpo, saliendo por este lado y la derecha se mantiene recogida en la zona del estómago del cuerpo.





## INDICACIONES METODOLÓGICAS

1.-Realizar una buena progresión de los ejercicios, calentamiento a través de juegos divertidos.

- Familiarización las mismas que incluyen las siguientes habilidades coordinativas: rodar, botar, lanzar, atrapar, golpear, conducir, transportar, bloquear, etc.



- Envío. Proyección de una pelota hacia:
  - el profesor
  - un compañero
  - una diana
- Devolución, devolver la pelota enviada por el profesor o por un compañero.



- El Intercambio o peloteo, con el objetivo de interpretar que el tenis es un deporte únicamente de oposición, sino también un deporte en el que se manifiestan tareas de cooperación entre los alumnos.

## 2. Realizar preguntas efectivas

Evitar las preguntas cerradas: SI – NO

Intentar realizar preguntas abiertas: ¿Qué vas de hacer para...? ¿Cómo vas a golpear para...? ¿Cuántas opciones tienes si quieres...?

Utilizar situaciones: Imagínate que estás jugando... Cuando estás jugando y...  
Piensa que vas a jugar contra....

Hay que ser breve: Las preguntas no pueden detener el ritmo de la clase

3.-Los entrenadores deben recordar que el entusiasmo es una de las excelentes habilidades interpersonales, comunicativas y organizativas que son factores fundamentales para jugadores principiantes y no deben pasarse por alto.

Además hay que recordar que lo ideal es darles la oportunidad de sacar, pelotear y puntuar desde la primera sesión.

4.-Los niños no son adultos en miniaturas y quieren jugar en contexto compatible con sus habilidades físicas



5.-La sesión de mini-tenis debe durar entre 45 minutos y 1 hora. Este tiempo es suficiente teniendo en cuenta que pretendemos que no existan muchas paradas, y que el alumno desde que comienza esté en actividad.

6.-Los pasos a seguir para la comprensión de los contenidos serán:

- Explicación: del golpe a realizar.
- Demostración: por parte del profesor, marcando bien los pasos y reflexionando sobre los puntos clave.
- Práctica: por parte de los alumnos, con el objetivo de adquirir patrones de movimiento.
- Corrección.



7.- Tener tacto al tratar a los niños. Ayudarlos, no hacerlos sentir mal cuando no saben hacer algo.

8.-Formar parte del grupo. Un maestro autoritario no despierta interés y entusiasmo.

9.-Elogiar lo bueno y siempre espere de cada uno lo mejor que él puede hacer.

10.-Dirigir la atención e interés a la actividad y no al niño.

11.-Estar alerta y preparado para cualquier accidente o situación.

12.-No obligar al niño a jugar, busque el medio de interesarlo.

13.-Diga lo que se va hacer. No debe decir lo que no va hacer.



14.-Dar explicaciones claras y utilizar palabras que todos entiendan.

15.- Asegurarse de tener la atención de todos los del grupo al usted hablar.



16.-Tener tacto. No ridiculizar a los niños. Esto los alejaría, porque perderían la confianza en usted.

17.-Tener los implementos que se va usar preparados y pasar a los jugadores cuando lo vayan a utilizar.

18.- Las paletas y pelotas deben ser de mayor tamaño y peso que las oficiales para jugar tenis, ya que estas características de los implementos permite a los niños tener una mejor familiarización, adaptación y manipulación de ellos por lo tanto se podrán divertir muy fácilmente jugando mini-tenis.



19.- El tamaño y peso de las paletas esta en dependencia de la edad y sexo de los practicantes.



## PROBLEMAS TÉCNICOS DEL TENIS PARA PRINCIPIANTES

**Problema:**

**Distancia cuerpo-pelota**

**Solución: Utilizar raquetas más cortas**

**Progresiones:**

- 1.- Con la mano
- 2.- Con manopla
- 3.- Paleta de ping-pong
- 4.- Raqueta mini
- 5.- Raqueta júnior
- 6.- Raqueta normal



**Problema:**

**Velocidad y pique de la pelota**

**Solución: Cambio a pelotas más lentas**

**Progresiones:**

- 1.- Globos
- 2.- Pelotas de espuma
- 3.- Pelotas de goma baja presión
- 4.- Pelotas ST
- 5.- Pelota normal



**Problema:**

**Fuerza de golpe y tamaño de la pista**

**Solución: Reducción de las dimensiones y altura**

**Progresiones:**

- 1.- Sin red ni líneas
- 2.- Con línea como red
- 3.- Cancha y red de mini-tenis
- 4.- Cuadros de saque
- 5.- Media cancha
- 6.- Pista normal



## CLASIFICACIÓN DE LA CUALIDADES FISICAS

### DEFINICIÓN

Las cualidades físicas básicas son aquellas cualidades que todo deportista debe desarrollar. Desarrollará unas u otras dependiendo de la actividad en la que vaya a especializarse.

Estas cualidades son: fuerza, velocidad, resistencia, coordinación y flexibilidad.

### Resistencia

En sentido general, consideramos la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menos intensidad durante el mayor tiempo posible. También puede considerarse como cualidad fisiológica múltiple, se considera como la capacidad de oposición que un individuo tiene a la fatiga, ya sea en el plano anatómico, biológico, cerebral, etc.

Según sea la resistencia al tipo de actividad que se realiza podemos hablar de resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza, etc.





## Velocidad

La velocidad es una cualidad física que permite a un individuo desplazarse o transportarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.





## Flexibilidad

Se entiende por flexibilidad la posibilidad que poseen los músculos para estirarse y contraerse sin dañarse o lastimarse.

La flexibilidad corporal puede lograrse a través de la práctica y de la [constancia](#) ya que todos los músculos cuentan con esta capacidad. Por lo tanto, contar con flexibilidad corporal no es una cuestión genética o hereditaria.

Algunos deportes y actividades físicas pueden ser especialmente útiles para desarrollar diferentes capacidades de flexibilidad en diversas partes del cuerpo.



La flexibilidad muscular supone el estiramiento adecuado de los músculos a fin de evitar contracciones y atrofias que puedan generarse al realizar determinados movimientos.

Por lo general, las prácticas de estiramiento son altamente recomendadas antes y después de cualquier [actividad física](#) ya que, además de hacer entrar a los músculos en calor, les permiten estar lo suficientemente flexibles como para adaptarse a los diversos tipos de [movimiento](#) realizados.



A diferencia de lo que se puede pensar, una persona con gran flexibilidad muscular no es un dotado si no alguien que dedica una importante porción de su ejercicio físico al correcto estiramiento y elongación de los músculos.

Esta condición permite también lograr mejores resultados físicos y de rendimiento ya que los músculos responden mejor a las necesidades cuando son adecuadamente flexibles.

Hay en el mundo del deporte numerosas disciplinas que pueden aportar un interesante grado de flexibilidad a los músculos del cuerpo masculino y del cuerpo femenino.

Entre ellas, la danza es uno de los ejemplos más claros. Sin embargo, también encontramos disciplinas y actividades en las cuales la flexibilidad es el eje central de la tarea y no un elemento accesorio.

Tal es el caso de actividades como el yoga o el muy popular pilates, ambos interesados en el desarrollo de posturas que permitan un significativo pero suave desplazamiento muscular y una consiguiente mejora en la postura, en la flexibilidad y en la energía corporal.

## **Fuerza**

Cualidad física que permite a un músculo o grupo muscular producir una tensión y vencer una resistencia en la acción de empujar, traccionar y elevar.



Sin embargo, el entrenamiento de fuerza en tenis no debe ser visto únicamente como un mecanismo de potenciación y fortalecimiento de las diferentes acciones técnicas, ya que cobra también una alta importancia en la prevención de lesiones muy comunes en los jugadores.

Un programa de fortalecimiento muscular de carácter general, que abarque todos los grupos musculares y que preste gran atención tanto a los antagonistas como a los del lado no dominante del jugador, para crear una compensación de fuerzas, ayudaría en gran medida a disminuir el alto número de lesiones que se presenta día adía entre los jugadores de tenis.

### **Coordinación**

Uno de los términos más utilizados y más difícil de definir con exactitud es la palabra coordinación, se dice que alguien está coordinado y que otro no lo está; se habla de un esfuerzo coordinado, de un balanceo coordinado y de una acción coordinada. Pero en realidad ¿qué es lo que significa realmente?,



¿cómo se mide la coordinación personal? Probablemente, es mejor pensar en coordinación referida a la ejecución de una tarea específica, en función de los objetivos conseguidos mediante el empleo eficiente de la musculatura a través de unos movimientos normalizados.



Cuanto más compleja es la tarea, tanta más coordinación requiere. El tipo de coordinación necesaria para un swing correcto en el tenis es, evidente distinto al que interviene al tocar el piano o parar una pelota en el fútbol.

Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente.

Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.



## **CAPITULO 3.**

### **ANALISIS**

#### **CONCLUSIONES**

El mini-tenis es, un medio muy importante para la iniciación al tenis de jugadores de todas las edades. Las mínimas exigencias de material e instalaciones y la posibilidad de trabajar con grupos numerosos en condiciones de gran seguridad para los jugadores, hacen de él un instrumento excelente para el inicio en la práctica del tenis. Es extremadamente importante que las personas que se dedique a su enseñanza tengan un alto grado de motivación y entusiasmo por la enseñanza de habilidades deportivas y que hagan las sesiones divertidas, amenas, agradables y activas. El mini-tenis es una oportunidad a la que pueden acceder los entrenadores y profesores de Cultura Física para introducir nuevas modalidades en sus programas de enseñanza, para conocer otras disciplinas menos habituales en los colegios y para ofrecer una mayor variedad en cuanto a los deportes que se practiquen en sus instituciones educativas.



## RECOMENDACIONES

- 1.- Conseguir ayuda de los padres, instituciones y de la comunidad con el fin de mejorar y obtener mas espacios adecuados para la practica de esta disciplina deportiva,
- 2.- Mantención del interés mediante el control de avances y su evaluación; información a padres y niños;
- 3.-Desarrollo de festivales, competencias y exhibiciones y prácticas en diferentes espacios con las condiciones para ello.
- 4.-Control de los progresos que puede desarrollarse clasificando a los niños en avanza mucho, avanza bastante y avanza algo (no utilizar avanza poco, no avanza y retrocede)



## **BIBLIOGRAFIA**

### **Consultas digitales**

[www.educatenis.com](http://www.educatenis.com)

[www.itftenis.com](http://www.itftenis.com)

[www.javitenis.elgratissitio.com](http://www.javitenis.elgratissitio.com)

[www.monografias.com](http://www.monografias.com)

[www.tenisecuador.com](http://www.tenisecuador.com)

[www.tenisudamerica.com](http://www.tenisudamerica.com)

### **Libros**

**CRESPO DR. M,** (2009) Manual para entrenadores de la ITF.

**GONZALES Prof. R.** (2009) Curso para entrenadores nivel 1 Quito - Ecuador

Manual de educación física y deportes (océano)

Manual de play tenis ITFtenis (play+stay) 2009



## ANEXOS



Para poder realizar este trabajo con los niños de mini tenis se utilizo los siguientes materiales:

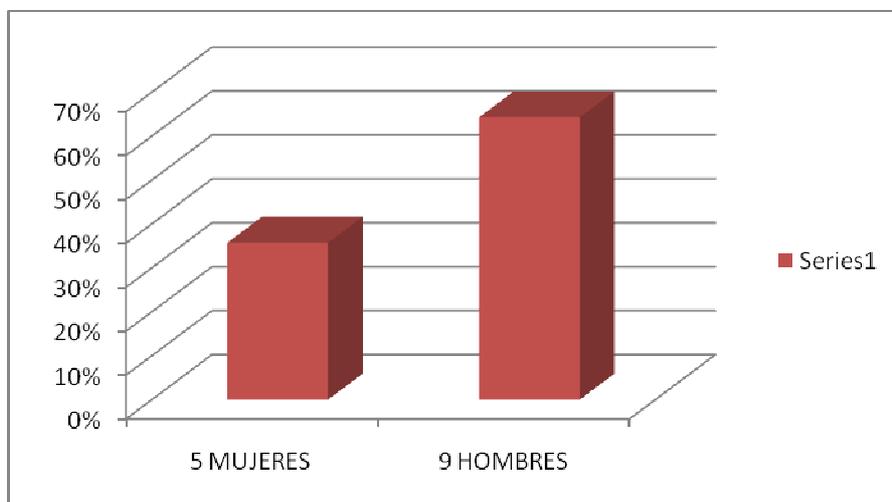
- pelota de baja presión: es más blanda y más ligera que la pelota de tenis normal y sirve de transición antes de jugar con la pelota de tenis reglamentaria.
- Cancha: tamaño de la cancha de "Short Tennis" es el de una cancha de bádminton (13,40m x 6,1m). la altura de la red ha de medir 80 cm. (2'7") extremos
- Raquetas pequeñas: Los fabricantes de marcas conocidas también fabrican raquetas para niños que son de diversos tamaños y materiales



## NOMINA DE NIÑOS/NAS QUE ENTRENAN EN ESCUELA DE LA FDA

A continuación queremos agradecer a los niños y niñas que colaboraron con nosotros durante todo este tiempo de presentación de la propuesta metodológica de mini tenis en la escuela de tenis de la federación deportiva del Azuay.

N-	APELLIDOS	NOMBRES	EDAD	SEXO
1	ABAD	CAMILA	7 años	FEMENINO
2	ASTUDILLO	MIGUEL	7 años	MASCULINO
3	CARDENAS	J. LUIS	9 años	MASCULINO
4	CORDERO	ALICIA	7 AÑOS	FEMENINO
5	CORDERO	JOSE LUIS	9 años	MASCULINO
6	ESPINOZA	J. ANDRES	8 años	MASCULINO
7	HERRERA	CAMILO	8 años	MASCULINO
8	MARTINEZ	PABLO	7 años	MASCULINO
9	MENESES	ANA	7 AÑOS	FEMENINO
10	PEREZ	ANAHI	9 años	FEMENINO
11	RODAS	NORMA	6 AÑOS	FEMENINO
12	SERRANO	FELIPE	7 AÑOS	MASCULINO
13	TORAL	VALENTINA	8 AÑOS	FEMENINO
14	VASQUEZ	JOSUE	8 años	MASCULINO





## TERMINOLOGIA

FORE HAND..... GOLPE DE DERECHA

BACK HAND.....GOLPE DE REVES

SMASH.....REMATE

DIANA.....PARA MARCAR O DELIMITAR UN EJERCICIO.

LIFTADO.....GOLPE CON EFECTO POR ENCIMA DE LA PELOTA.

SLICE.....GOLPE CON EFECTO POR DEBAJO DE LA PELÑOTA.

GLOBO.....GOLPE DEFENSIVO



## PRACTICA DE EJERCICIOS DE LAS CUALIDADES FISICAS MÁS IMPORTANTES

Los ejercicios fueron realizados con su propio peso, en parejas e individuales.

### FUERZA





## COORDINACION

Estos ejercicios son necesarios para mejorar las capacidades motrices ,  
movimientos y gestos técnicos en el campo de juego





## VELOCIDAD

Capacidad importante para mejorar el desplazamiento dentro de la cancha.





## FLEXIBILIDAD

Estos ejercicios son trabajos para mejorar el desempeño de los jugadores y para prevenir lesiones.





## RESISTENCIA

El trabajo de resistencia se realiza a través de juegos recreativos en cancha tanto individuales como colectivos.



Partidos en parejas

**Winner:** juego de competencia



**La mosca:** golpe e intercambió de cancha en sentido de reloj.