

BASES PARA UNA ESCUELA DE TENIS

Txema Sexmilo. 2020

Niveles en una Escuela de Tenis
Metodología
Trabajo en las sesiones programadas
Objetivos

Este trabajo trata de la organización básica de una Escuela de Tenis de Club, cuyo objetivo es deportivo y social, y que por tanto no da excesivo valor a los resultados, si bien contempla el nivel de Competición.

Dejando al margen los niveles de Minitenis y Pretenis, la organización se fundamenta en tres niveles bien diferenciados en cuanto a trabajo técnico y objetivos. Se puede observar que en el primer nivel (Infantil) hay una sesión semanal, en el segundo (Precompetición) dos y en el tercero (Competición) tres o cinco.

La Preparación Física, base en cualquier deporte, se debe introducir dependiendo de la disponibilidad de horarios y de un profesional.

ESCUELA INFANTIL

Se seguirá desde principio de curso un programa específico para este nivel, comprendiendo la programación de las 30 sesiones (aprox.) que abarca el curso. Ésta es una parte de la Escuela en la que programar un trabajo estricto y continuado no parece imprescindible, debido a factores como las faltas de asistencia frecuentes, la intensidad del interés por parte del niño y de la familia, la gran cantidad de niveles existentes, etc. y siempre partiendo de la base de que tenemos entre manos una Escuela más social que deportiva. La programación técnica debe ser sencilla y tiene que pasar por todos los golpes básicos en una proporción lógica en el reparto del tiempo de que se dispone a lo largo de un curso.

De lo que se trata es de que el alumno juegue y se divierta. Ese es el fin principal de la Escuela Infantil. El niño debe volver a casa pidiendo volver a la Escuela: ése es el gran éxito de una Escuela Infantil de Tenis.

El Área de Investigación y Docencia (AID) de la RFET y la International Tennis Federation (ITF) recomiendan trabajar con líneas dinámicas, abiertas, buscando que el alumno no tenga que ir a las fases analíticas, salvo cuando sea necesario. Y sólo en ese momento es cuando se recurrirá al Método. Se busca una línea más global en la que se juegue más y se vean menos filas en las Escuelas.

Quede claro que se sigue dando mucha importancia a la parte técnica. Por eso es fundamental contar con Monitores que tengan un nivel suficiente para realizar buenas demostraciones de los golpes y conocimientos amplios para corregir errores.

Características del grupo	
Nivel	Iniciación y avanzado
Edad	A partir de 5 años
Sesiones por semana	1
Nº horas/cursos	30
Alumnos/grupo	8

Objetivos.

Los objetivos que se perseguirán en este nivel son muy claros y van en tres vertientes:

1. Disfrutar haciendo Deporte.
2. Trabajar la coordinación como fundamento de cualquier actividad deportiva.
3. Sentar una base técnica, a ser posible muy amplia, para poder trabajar el mayor número de conceptos que se pueden encuadrar en una pista de Tenis.

Metodología.

La metodología, tal y como se ha explicado, vendrá marcada por las directrices de la AID y la propia ITF. Todo se basará en el Método de Enseñanza oficial, pero con la enorme flexibilidad que proponen los dos estamentos.

Estructura de la clase.

Cada sesión comprenderá:

1. Calentamiento
2. Fase técnica
3. Juegos (el tipo de juego depende del nivel, la edad y la asistencia de cada día).

Evaluación

A final de curso, cada Monitor evaluará la progresión del alumno en base a conceptos como adaptación al grupo, interés por aprender, disciplina y mejora técnica. Estos resultados serán comunicados a los padres.

ESCUELA DE PRECOMPETICIÓN

Será el nivel puente entre el primer escalón de nuestra Escuela y los grupos que compiten habitualmente. Se trata de una fase muy importante dentro de la Escuela porque aquí se ampliará lo aprendido anteriormente, pero con la vista puesta en llegar a competir. Comprenderá el período de aprendizaje en el que el niño se definirá o, dicho de otra forma, decidirá si quiere ser tenista o no.

Se seguirá una programación basada en objetivos técnicos y lúdicos, a través de las 60 sesiones de que se compone el curso.

Características del grupo	
Nivel	Precompetición
Edad	A partir de 8 años
Sesiones por semana	2
Nº horas/cursos	60
Alumnos/grupo	6

Objetivos

1. Disfrutar haciendo deporte.
2. Avanzar en la adquisición de la base técnica.
3. Iniciar el aprendizaje de la competición.

Metodología

La metodología se fundamentará en la corrección de golpes y desplazamientos, basando todo el trabajo en las directrices de la AID (cursos con titulación, Simposiums, Jornadas, Congresos ...) y en la experiencia de todo el recorrido del técnico.

La base técnica de este nivel será la corrección de golpes. Será parte fundamental en esta fase del aprendizaje la técnica de desplazamientos. Los alumnos que desde aquí pasen a la Escuela de Competición deberán tener adquiridos unos conceptos que se consideran básicos para trabajar de cara a competir. Así pues, el ciclo de Precompetición finalizará cuando, para su paso a los niveles superiores, el alumno tenga claros los conceptos que se exigen en su evaluación.

Estructura de la clase

La estructura de cada entrenamiento será la siguiente:

1. Calentamiento
2. Fase técnica
3. Ejercicios de competición

Evaluación

Para pasar de nivel (a los grupos de Competición), se exigirá al alumno que tenga claros los siguientes conceptos:

1. Empuñaduras correctas (o bien adaptadas a sus golpes)
2. Saque plano y cortado
3. Derecha y revés con efecto liftado
4. Derecha y revés con desplazamientos aceptables
5. Voleas iniciadas

Hay que matizar que estas exigencias no son exactas, en principio porque estos conceptos son de calificación subjetiva (¿cuándo un niño se desplaza aceptablemente?, ¿consideramos todos de igual forma una volea iniciada?) y porque el acceso al siguiente nivel va a depender del entorno de jugadores que estén disponibles en los niveles de competición (no podemos subir a grupos de competición a un jugador que no tenga compañeros de nivel parecido para formar un grupo homogéneo).

ESCUELA DE COMPETICIÓN

Será el nivel más alto de la Escuela. Como se dijo anteriormente, aquí estarán aquellos jugadores con alto nivel, dentro de nuestras posibilidades, pero con unos objetivos personales que no están centrados tan sólo en la competición. Estarán obligados a representar al Club cuando sean requeridos por el Entrenador. Tendrán una programación diaria de trabajo.

Características del grupo	
Nivel	Competición
Edad	A partir de 10 años
Sesiones por semana	3 ó 5
Nª horas/cursos	90
Alumnos/grupo	4 (máximo)

Objetivos

1. Disfrutar haciendo deporte.
2. Consolidar la técnica adquirida.
3. Mejorar las cualidades físicas generales y específicas del Tenis.
4. Competir como forma de diversión.

Estructura de los entrenamientos

La estructura de cada entrenamiento (60 minutos) será la siguiente:

1. Calentamiento físico y de golpes (15 minutos).
2. Saque (15 minutos).
3. Fase técnica (15 minutos).
4. Puntos-vuelta a la calma (15 minutos).

Evaluación

Obviamente, la evaluación la va a dar los resultados en competición.