

PRE-TENIS Y MINI-TENIS: SESIÓN PRÁCTICA

por Miguel Crespo Celda

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Programa "tipo" de una clase de mini-tenis

A continuación incluimos un programa "tipo" de una sesión de mini-tenis. Obviamente las programaciones han de adaptarse a los medios, objetivos y características de los alumnos con los que se trabaja. Sirva este modelo como referencia general.

Por otro lado, se recomienda que las sesiones de mini-tenis tengan una duración máxima de 45 minutos. Es conveniente realizar algunos descansos para que los alumnos vayan a beber agua, al cuarto de baño, se sienten, cuenten algún chiste, etc. Por ejemplo cada 20 minutos.

Lo habitual es impartir 2 sesiones de mini-tenis a la semana de 45 minutos de duración cada una.

El programa puede ser el siguiente:

1º. Bienvenida (00-05 min.)

El profesor puede esperar a los alumnos en la pista o puede solicitar que estos le ayuden para traer el material y "montar" la pista y los accesorios necesarios.

2º. Calentamiento (05-15 min.)

Ejercicios de calentamiento para mini-tenis en los que los alumnos jueguen con la raqueta, la pelota y así hacerlo más divertido para ellos .

3º Parte principal (15-35 min.)

Breve recordatorio de la clase anterior. Ejercicios o juegos en los que se incluyan los contenidos ya vistos y conocidos.

Presentación de actividades nuevas mediante ejercicios y juegos.

4º. Vuelta a la calma (35-40 min.)

Acabar la sesión con un juego divertido.

Juntar a todo el grupo para que expliquen lo que han aprendido ese día.

5º Despedida (40-45 min.)

Mandar algún "trabajo para casa" (pensar un juego para el próximo día, hacer un dibujo, etc.).

1.2. Preparación

El profesor tiene que tener en cuenta los aspectos siguientes:

1. Número de pistas.
2. Disponibilidad de una pared o frontón.
3. Contar con el material: redes, postes, raquetas, pelotas, etc.
4. Vallas, aros, cuerdas, conos, etc.
5. Duración de la lección.
6. Vestuarios, baños, bebidas, etc.

1.3. Consejos para dar la clase

1. ¿Cómo empezar la clase?

- Saludando a todos.
- Con algo simple y divertido.
- Los "tardones" tienen que incluirse en la clase sin interrumpirla.
- El calentamiento es importante para inculcar a edades muy tempranas la necesidad de calentar antes de jugar. El calentamiento hay que hacerlo a base de juegos. Entre sus ventajas se encuentran la siguientes: previene lesiones, mejora la coordinación, prepara para el ejercicio, etc. No es conveniente hacer más de 10 minutos de calentamiento.

2. ¿Cómo dar la clase?

- Colocar a los alumnos donde puedan ver al profesor.
- Hacer las demostraciones lentas, breves y claras.
- Organizar a los niños para que jueguen y cambiarlos de funciones regularmente.
- Repetir las demostraciones si es necesario.
- Animar y prestar atención a cada alumno.
- Prestar atención al factor seguridad.

3. ¿Cómo acabar las clases?

- Acabar siempre con lo mejor.
- Hacer el juego favorito de los alumnos.
- Resumir brevemente el objetivo de la clase.
- Sugerir formas posibles de jugar para la próxima clase.
- Hablar un poco de la próxima lección.

1.3. Número de alumnos en la clase de mini-tenis

Anteriormente hemos afirmado que en una pista polideportiva pueden dibujarse hasta 6 pistas de mini-tenis. Por otro lado, en cada mini-pista pueden jugar un máximo de 4 ó 6 alumnos (2 ó 3 a cada lado de la red). Esto nos indica que una clase de mini-tenis puede impartirse a un máximo de 36 jugadores. De todas formas, es necesario puntualizar que el ratio profesor-alumno recomendado para una clase de mini-tenis está entre 10 y 12 alumnos por profesor.

2. ORGANIZACIÓN DE LA CLASE Y UTILIZACIÓN DE LA PISTA

En la clase de mini-tenis se puede disponer a los alumnos, entre otras, en las formaciones siguientes:

1. Trabajo individual (manteniendo la distancia de seguridad entre alumnos).
2. Ayuda individualizada (profesor con un alumno. Va atendiendo a todos).
3. Trabajo en grupo (profesor con todo el grupo).
4. Trabajo por parejas (dos alumnos. El profesor supervisa).
5. Tríos (un alumno lanza, otro juega y otro corrige. El profesor supervisa).
6. Dobles (igual al anterior y uno recoge pelotas. El profesor supervisa).
7. Trabajo en equipo (2, 3, 4 equipos o más). Cuanto menor sea el número de jugadores que integran cada equipo, mayor es la actividad y la participación.

En cuanto a la utilización de la pista o de la superficie en la que se imparte la clase de mini-tenis podemos distinguir entre:

1. Utilizar toda la pista: Para ejercicios de trabajo individual o juegos por equipos.
2. Utilizar media pista. Para explicaciones y demostraciones.
3. Utilizar la pista a lo ancho. Para ejercicios por parejas o tríos.
4. Utilizar la valla o la pared. Para todo tipo de ejercicios y juegos individuales o por parejas.

3. EJERCICIOS Y JUEGOS DE PRE-TENIS Y DE MINI-TENIS

3.1. Ejercicios de calentamiento

- Imitar los movimientos del que va delante, del que está en frente, etc.
- Realizar ejercicios de calentamiento del cuello, los brazos, las muñecas, el tronco, las rodillas, las piernas, los tobillos, etc. con raquetas de plástico o pelotas.
- Realizar ejercicios en movimiento: carreras, zig-zag, equilibrios, sprints, multisaltos, etc. utilizando las líneas de la pista, raquetas en el suelo, pelotas, etc.

3.2. Ejercicios de habilidades básicas de coordinación óculo-manual

1. Con globos

- Llevar el globo en la palma de la mano: estático, andando.
- Rodar el globo por todo el cuerpo.
- Lanzar el globo con una o dos manos
- Coger el globo con las manos, soltarlo o lanzarlo y volverlo a coger.
- Golpear el globo con la mano, alternando una y otra.
- Golpear el globo con todas las partes del cuerpo que se pueda.
- Jugar por parejas con el globo: pasándose, etc.
- Pasar el globo por debajo de...por encima de...delante...detrás...

2. Con pelota

a) Sujetar o llevar:

- Llevar la pelota en la palma de la mano: estático, andando.

b) Rodar:

- El profesor tira la pelota rodando por el suelo para que el alumno la pare y la devuelva rodando: cambiar de posición para que el alumno la lance a los lados.
- Similar al ejercicio anterior pero el alumno la devuelve por el aire.
- Rodar la pelota con una mano y luego con otra alrededor de uno mismo, alrededor de otro, hacia uno mismo, hacia otro..

c) Lanzar:

- Lanzar la pelota al aire, hacia adelante, a un compañero, a una diana (un aro, un cubo, una papelera), a distintas distancias.
- Lanzar la pelota con mayor o menor impulso para que vaya más rápida o más lenta.
- Lanzar la pelota con una o las dos manos por encima de...por debajo de...desde...hasta...
- Lanzar la pelota con una o las dos manos a la vez que...

d) Recoger:

- Recoger la pelota que lanza otro.
- Lanzar y recoger la pelota que uno mismo lanza.
- Ejercicios de lanzar y recoger colocando a los alumnos en círculo, en tríos, por parejas, etc.
- Ejercicios de lanzar y recoger con los alumnos estáticos, en movimiento, en cuclillas, etc.

e) Botar

- Botar la pelota con la mano: hacia abajo, más lento y más rápido, con una mano y con otra, alternativamente, dejando que bote una o varias veces, corriendo y parado.
- Botar la pelota y recogerla.
- Botar la pelota y lanzarla al aire alternativamente.

f) Golpear:

- Atar la pelota con un hilo para que el alumno la golpee: estático y en movimiento.

-Dejar caer la pelota y pegarle: de derecha, revés, volea, remate, saque, etc, individual, por parejas, tríos....

- Golpear la pelota: hacia arriba, hacia abajo, más lento y más rápido, con una mano y con otra, alternativamente, dejando que bote una o varias veces, corriendo y parado, con una cara de la mano y con otra.

- Golpear la pelota contra la pared y jugar.

- Golpear la pelota hacia un compañero y jugar.

3. Con pelota y raqueta (de varios tipos)

a) Rodar:

- El profesor tira la pelota rodando por el suelo para que el alumno la pare con la raqueta y la devuelva rodando golpeándola con ésta: cambiar de posición para que el alumno la lance a los lados.

- Similar al ejercicio anterior pero el alumno la devuelve por el aire.

b) Llevar:

- Mantener la pelota sobre las cuerdas de la raqueta: parado y en movimiento.

- Pasar la pelota desde las cuerdas de la propia raqueta a las cuerdas de la raqueta del compañero: parado y en movimiento.

c) Botar:

- Golpear la pelota con la raqueta hacia abajo, hacia arriba, alternativamente con una cara y otra de la raqueta.

d) Golpear:

- Atar la pelota con un hilo para que el alumno la golpee con la raqueta: estático y en movimiento.

- Golpear la pelota con la raqueta contra la pared y jugar.

- Golpear la pelota con la raqueta hacia el profesor y jugar.

- Golpear la pelota con la raqueta hacia un compañero y jugar.

- Golpear la pelota con el canto de la raqueta.

3.3. Ejercicios y juegos de mini-tenis

1. El béisbol.
2. La fábrica de Coca Cola.
3. Escalera de saque.
4. El barrigón.
5. Los cambios
6. El camarero.
7. Paseando al perro.
8. Lluvia de pelotas.
9. El cucurucho.
10. Sin rodar.
11. Otros.

4. COMO ENSEÑAR LOS GOLPES BÁSICOS EN MINI-TENIS

4.1. Presentación del juego

El primer día de clase es importante que el profesor presente el juego. Para ello es conveniente que siga el siguiente esquema:

1. Presentación del profesor y de los alumnos:

- Nombre y apellidos, edad, etc.

2. Presentación del juego de mini-tenis

- Pegar a la pelota con una raqueta.

- Pasar la pelota por encima de la red.
- Introducir la pelota dentro de un espacio determinado.
- 3. Presentación del material y de las instalaciones:
 - La raqueta: partes (mango, cuello, cara, cuerdas, etc.) y sensaciones (peso, color, etc.).
 - Las pelotas: tamaño, forma, bote, material, etc.
 - El equipo: zapatillas, calcetines, pantalones, camisa, gorras, etc.
 - La pista: el suelo, las líneas, las partes de la pista. fuera del campo y dentro del campo.
 - La red: los postes, la malla, la cincha, la altura, etc.
 - Otros: la cesta, los límites de la pista, donde beber agua, los conos, las dianas, los premios, los adornos, los ábacos, etc.
- 4. Respeto a los demás, al material y buena educación en la pista y fuera de ella.

4.2. Explicaciones

Si las hay

- Muy pocas: Sólo explicar los golpes básicos.
- Muy cortas: De corta duración de tiempo.
- Muy sencillas: Lenguaje apropiado y exposición clara.
- En algunos casos que expliquen los propios alumnos.
- Contenido:
 1. Lado de cuerpo por donde se golpea (sin dar nombres).
 - arriba: servicio por alto.
 - derecha: golpe de derecha.
 - abajo: servicio por abajo.
 - izquierda: golpe de revés.
 2. Lanzamiento de la pelota
 - por uno mismo: servicio por alto y por abajo.
 - por el otro: todos los demás golpes.
 3. Bote de la pelota:
 - Si bota: golpes de fondo de pista.
 - Si no bota: golpes de volea.
 4. Movimiento del brazo:
 - de arriba hacia abajo: servicio por arriba.
 - de atrás hacia adelante: golpes de derecha y de revés.
 - de abajo hacia arriba: servicio por abajo.
 - toque: voleas.

4.3. Demostraciones

- Muchas: favorecen la imitación y la comprensión de la mecánica del golpe.
- Muy lentas, casi ralentizadas.
- Contenido: hablar y demostrar a la vez.
- Sombras: "Lo que hace el rey", a los niños les gusta moverse y golpear.
- En ocasiones que demuestren los alumnos.

4.4. Las prácticas

- Buena colocación de los alumnos: no ser rígido en el orden, hay que dar libertad de movimientos pero evitando que los alumnos estorben. Evitar los golpes entre los alumnos manteniendo las distancias de seguridad.
- Mantener un ritmo apropiado de la clase. Los lanzamientos de la pelota tienen que ser lentos y bien dirigidos. Sin excesivas repeticiones, 2 ó 3 por alumno. Hay que evitar que se formen colas largas. Intentar que los alumnos estén siempre en movimiento: pegar, recoger, etc. Combinar los ejercicios con los juegos.

- El objetivo fundamental es que el alumno golpee la pelota cada día más veces, aumentar la diversión haciendo el juego más fácil y hacer competiciones premiando a los ganadores y a aquellos que mejor lo hacen o más progresan.

4.5. Las correcciones

Hay que ser muy flexible en las correcciones. Es el aspecto que menos interesa del mini-tenis. No es conveniente mencionar ningún detalle técnico excepto:

- Movimiento del brazo: de atrás hacia adelante, de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba o ligero toque.
- Golpear a una distancia del cuerpo cómoda: separarse o acercarse más a la pelota, golpear en el centro de las cuerdas.

Con respecto a las empuñaduras, no hay que ser exigentes: es preferible que el alumno sujete la raqueta con una Oeste y golpee bien que lo haga con una Este y no acierte a golpear. Las empuñaduras a dos manos son perfectamente aceptables, incluso si se trata de ambos lados.

5. CONCLUSIONES

La clase de mini-tenis es una fiesta para los alumnos y como tal, el profesor tiene que esforzarse al máximo para que todo salga bien. La mejor manera de hacerlo es prepararla con antelación y tener listos todos los detalles para que resulte una experiencia enriquecedora e inolvidable para sus alumnos.