

# PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN AL TENIS desde la perspectiva cognitiva (II)

**David Sanz**<sup>1</sup>

**Miguel Crespo**<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Director Área de Docencia e Investigación RFET

<sup>2</sup> Director Departamento Desarrollo e Investigación ITF

*Artículo recibido: 22 de julio de 2013  
Artículo aceptado: 25 de julio de 2013*

## RESUMEN

Este artículo, continua la línea de propuesta práctica iniciada en el número anterior, donde se expone la propuesta metodológica que desde la Real Federación Española de Tenis se está llevando a cabo desde modelos basados en la lógica interna del juego. Estos modelos se fundamentan en que desde los primeros momentos, el jugador pueda disfrutar del juego del tenis, a través de situaciones de práctica que sean muy similares a las que demanda este deporte, es decir, situaciones de intercambio en colaboración y oposición.

Presentamos nuevas sesiones para alumnos de 7-8 años donde se sigue insistiendo por lo tanto, en la prevalencia de situaciones de juego en colaboración y oposición, frente a las situaciones aisladas que normalmente provoca el cesto como recurso didáctico.

## PALABRAS CLAVE

Iniciación al tenis, metodología, sesiones prácticas

## 1. INTRODUCCIÓN

Continuamos con el desarrollo de las propuestas prácticas de sesiones de iniciación al tenis que iniciamos en el pasado número, aportando cuatro sesiones más para jugadores de 7-8 años. Tal y como comentábamos, estas sesiones pueden variar por cuanto se refiere a los objetivos de trabajo perseguidos, así como en la evolución de las mismas por niveles de dificultad, para que siempre estén acordes a los procesos de aprendizaje de los jugadores pero todas ellas están fundamentadas en una propuesta metodológica consiga partir de la lógica interna del juego del tenis (Sanz et al., 2004), es decir, de las situaciones de intercambio y de oposición como base principal para el desarrollo del juego del tenis.

Recordamos, por lo tanto, que nuestra propuesta se encaja en la perspectiva cognitiva y planteamos el modelo integrado como concepción metodológica para abordar la enseñanza del tenis (Sanz et al., 2004), proponiendo situaciones donde la participación del alumnado y, por tanto, el tiempo de práctica sea mucho mayor, permitiendo una mayor implicación del alumno en cada sesión. (Unierzyski y Crespo, 2007).

Todo este planteamiento tiene cierta relación con la propuesta de iniciación que plantea la Federación Internacional de Tenis "Play & Stay", (2007, 2011) donde se tiene en cuenta muchos de los componentes de los que hemos ido hablando en el pasado número y en éste, respecto a las nuevas tendencias en la enseñanza y aprendizaje del deporte del tenis que ya avanzaron en su momento Crespo y Reid (2007).

## 2. SESIONES PRÁCTICAS

A continuación expondremos 4 nuevas sesiones de iniciación que como señalábamos anteriormente, no necesariamente deben ser progresivas, por cuanto se refiere al nivel de dificultad, pero que si las indicamos con una relación cronológica respecto a la evolución en el aprendizaje de ciertos contenidos y en línea con las expuestas en el artículo del pasado número.

## 3. BIBLIOGRAFÍA

1. Crespo y Reid (2007). Metodología de la enseñanza del tenis para niveles de pre-tenis, iniciación y perfeccionamiento.
2. ITF (2007). Play & Stay Manual. ITF Ltd. London.
3. ITF. (2011). Tennis 10's manual. London, UK: International Tennis Federation
4. Sanz, D., Fuentes, J.P., Del Villar, F., Julián, J.A. (2004). El tenis en la Escuela. Paidotribo: Barcelona.
5. Unierzyski, P. y Crespo, M. (2007). Review of modern teaching methods for tennis. International Journal of Sport Science. (7) 3, 1-10.

# MODELO FICHA DE SESIÓN

Área de Docencia e Investigación



# MODELO FICHA DE SESIÓN

Área de Docencia e Investigación



NIVEL:	Naranja (Pista Naranja y Pelota Naranja)	Nº SESIÓN:	5
CONTENIDOS:	Familiarización con los elementos del juego; Intercambio; Espacio Propio; Espacio Adverso	DURACIÓN:	60 min
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta a distancia</li> <li>- Movilidad constante tras el golpeo</li> <li>- Búsqueda de espacios libres y provocar movilidad en el adversario</li> </ul>	MATERIAL:	Pelota naranja Conos

Profesor	Alumno	Bola Naranja	Bola Verde	Trayectoria	Desplazamiento
----------	--------	--------------	------------	-------------	----------------

PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento General Dinámico mediante carrera continua combinando diferentes desplazamientos y habilidades motoras (salto, carrera lateral, diagonal,...), así como habilidades coordinativas (coordinación de segmentos brazo-pierna)</li> <li>- Calentamiento Articular mediante rotaciones y/o lanzamientos</li> </ul>	
	10	<b>Juegos con material específico del tenis</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Parejas. Cada alumno con su pelota y vamos botando por la pista de forma libre con la palma de la mano, a la señal debemos contactar visualmente con nuestra pareja y pasarle la pelota con la consigna que marque el profesor (un bote, dos botes, tres botes).</li> <li>2) Los paquetes: todos los alumnos con raqueta irán botando la pelota contra el suelo y a la señal del profesor deberán reunirse por grupos con el número de integrantes que diga el profesor y sin perder el control del bote de la pelota.</li> </ol>	
FASE DE DESARROLLO	15	<b>Juegos de Intercambio</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra los otros 4 alumnos, dispuestos en parejas igualmente (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y lanzar en la dirección que está el compañero al otro lado de la red. Se van contando los intercambios que consigue cada grupo en total. La pelota la puede parar el jugador antes de golpear y se puede golpear indistintamente de derecha o de revés. Tras cada golpeo el jugador deberá dar un paso lateral hacia el lado que ha golpeado. Cuando se falla, se cambia el jugador de grupo. El profesor puede intervenir para modular la situación de intercambio. Variante: Disponer a los alumnos en paralelo para realizar los intercambios.	
	15	<b>Trabajo con profesor en situación cerrada</b> El profesor lanza con los alumnos en dos filas y el situado en la "T" una bola a cada fila, de forma que cada alumno golpee 4 bolas cada vez. El profesor variará en profundidad los envíos y dispondrá dianas como objetivos. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situación 1: Golpean de derecha y revés alternativamente, entrando y saliendo cada vez ante pelotas más profundas o más cortas. El alumno tendrá un referencia para enviar la pelota (dianas)</li> <li>- Situación 2: Golpeo de derecha o revés una pelota y la siguiente la tirará corta para provocar la subida a red. En red lanzará dos pelotas para realizar la volea de derecha. Luego hará lo mismo pero de volea de revés.</li> <li>- Situación 3: Golpeo de derecha o revés una pelota y la siguiente la tirará corta para provocar la subida a red, donde le tirará dos pelotas más de forma aleatoria a la derecha o al revés.</li> </ul>	
	10	<b>Juegos de Oposición</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra el profesor trabaja con 4 alumnos, dispuestos en parejas (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y el grupo A se va turnando dos golpes cada uno. Antes de golpear cada vez, tocaremos la línea de fondo de la pista. La pelota se puede parar antes de golpear. El grupo B juega contra el profesor y deberán subir a la red cuando el profesor deje una pelota corta. Los jugadores pondrán la pelota en juego con el servicio, el segundo se puede realizar por debajo	
FASE FINAL	5	<b>Juego de marcador</b> Por equipos (3-4 jugadores por equipo), en cada lado de la pista. Se juega un individual con el marcador a un Tie-Break. Cada punto se van turnando los que juegan o descansan y el que gana el punto puede quedarse un punto más, pero nunca jugará más de dos seguidos. El punto ganado en red vale doble.	

NIVEL:	Naranja (Pista Naranja y Pelota Naranja)	Nº SESIÓN:	6
CONTENIDOS:	Intercambio; Espacio Propio; Espacio Adverso	DURACIÓN:	60 min
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta a distancia</li> <li>- Movilidad constante tras el golpeo</li> <li>- Búsqueda de espacios libres y provocar movilidad en el adversario</li> </ul>	MATERIAL:	Pelota naranja Conos







Profesor	Alumno	Bola Naranja	Bola Verde	Trayectoria	Desplazamiento
----------	--------	--------------	------------	-------------	----------------

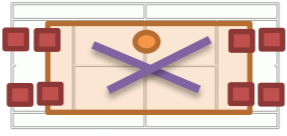
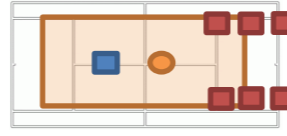
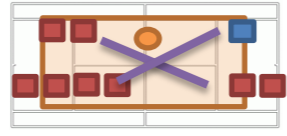
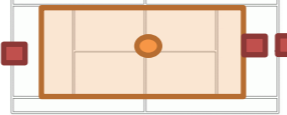
PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento General Dinámico mediante carrera continua combinando diferentes desplazamientos y habilidades motoras (salto, carrera lateral, diagonal,...), así como habilidades coordinativas (coordinación de segmentos brazo-pierna)</li> <li>- Calentamiento Articular mediante rotaciones y/o lanzamientos</li> </ul>	
	10	<b>Juegos con material específico del tenis</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Parejas. Enlazados por la mano y en la mano libre una pelota que iremos botando. Cuando el profesor diga 1, nos cambiamos de lado sin perder el control de la pelota (de derecha a izd y viceversa) y cuando diga 2, nos vamos a buscar otra pareja botando la pelota con la mano.</li> <li>2) Hockey Tenis: cada alumno con su pelota y raqueta en un lado de la pista. El profesor tendrá un cono (portería) que dejará en un momento dado en el suelo, y los alumnos deberán, sin moverse, intentar que la pelota toque el cono con trayectoria rodada.</li> </ol>	
FASE DE DESARROLLO	15	<b>Juegos de Intercambio</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra los otros 4 alumnos, dispuestos en parejas igualmente (Grupo B). El objetivo es jugar paralelo y lanzar en la dirección que está el compañero al otro lado de la red (los pasillos se pueden utilizar). Se van contando los intercambios que consigue cada grupo en total. La pelota la puede parar el jugador antes de golpear y se puede golpear indistintamente de derecha o de revés. Tras cada golpeo el jugador deberá pisar la línea exterior de dobles. Cuando se falla, se cambia el jugador de grupo. El profesor puede intervenir para modular la situación de intercambio. Variante: Disponer a los alumnos en paralelo para realizar los intercambios.	
	15	<b>Trabajo con profesor en situación cerrada</b> El profesor lanza con los alumnos en dos filas y el situado en la "T" una bola a cada fila, de forma que cada alumno golpee 4 bolas cada vez. El profesor variará en profundidad los envíos y pondrá una diana para los golpes de fondo y red. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situación 1: Golpean de derecha y revés alternativamente, entrando y saliendo cada vez ante pelotas más profundas o más cortas. El alumno tendrá un referencia en profundidad para enviar la pelota y deberá decir antes de golpear si tira paralelo o cruzado</li> <li>- Situación 2: Golpeo de derecha o revés una pelota y la siguiente la tirará corta para provocar la subida a red. En red lanzará dos pelotas para realizar una volea de derecha y una volea de revés.</li> <li>- Situación 3: Golpeo de derecha o revés una pelota y la siguiente la tirará corta para provocar la subida a red, donde le tirará dos pelotas más de forma aleatoria a la derecha o al revés.</li> </ul>	
	10	<b>Juegos de Oposición</b> Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra el profesor trabaja con 4 alumnos, dispuestos en parejas (Grupo B). El objetivo es jugar cruzado y el grupo A debe intentar subir a la red si la pelota bota dentro del cuadro de servicio y juega un punto cada jugador. La pelota se puede parar antes de golpear. El grupo B juega contra el profesor y deberán subir a la red cuando el profesor deje una pelota corta. Los jugadores pondrán la pelota en juego con el servicio, el segundo se puede realizar por debajo	
FASE FINAL	5	<b>Juego de marcador</b> Por equipos (3-4 jugadores por equipo), en cada lado de la pista. Se juega un partido de dobles donde el equipo que gane el punto desde la red puntúa doble. El marcador será a un Super-TieBreak y los jugadores se van turnando de uno en uno.	

# MODELO FICHA DE SESIÓN

Área de Docencia e Investigación

NIVEL:	Naranja (Pista Naranja y Pelota Naranja)	Nº SESION:	7
CONTENIDOS:	Intercambio; Espacio Propio; Espacio Adverso	DURACIÓN:	60 min
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta a distancia</li> <li>- Movilidad constante tras el golpeo</li> <li>- Búsqueda de espacios libres y provocar movilidad en el adversario</li> </ul>	MATERIAL:	Pelota naranja Conos







 Profesor	 Alumno	 Bola Naranja	 Bola Verde	 Trayectoria	 Desplazamiento
--	--	--	--	---	--

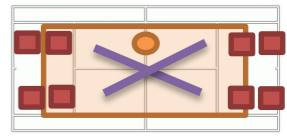
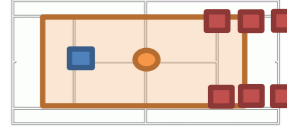
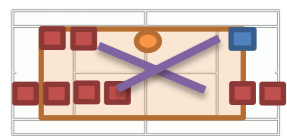
PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento General Dinámico mediante carrera continua combinando diferentes desplazamientos y habilidades motoras (salto, carrera lateral, diagonal,...), así como habilidades coordinativas (coordinación de segmentos brazo-pierna)</li> <li>- Calentamiento Articular mediante rotaciones y/o lanzamientos</li> </ul>	
	10	<p><b>Juegos con material específico del tenis</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Parejas. Uno de la pareja es el número 1 y el otro el número 2. Nos desplazamos botando la pelota con la mano y el número que diga el profesor es el que tiene que ir a pillar al otro. El profesor irá alternando sin aviso el número.</li> <li>2) El pañuelo. Dos equipos de igual número de jugadores con raqueta y pelota cada jugador. El profesor en el centro con un pañuelo en la mano. Cada jugador tiene un número y cuando el profe dice el número los alumnos deberán conseguir llegar y coger el pañuelo antes que su rival del equipo contrario. Nos desplazamos botando la pelota.</li> </ol>	
FASE DE DESARROLLO	15	<p><b>Juegos de Intercambio</b></p> <p>Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra los otros 4 alumnos, dispuestos en parejas igualmente (Grupo B).</p> <p>El objetivo es jugar paralelo y lanzar en la dirección que está el compañero al otro lado de la red (los pasillos se pueden utilizar). Se van contando los intercambios que consigue cada grupo en total. La pelota la puede parar el jugador antes de golpear y se puede golpear indistintamente de derecha o de revés. Tras cada golpeo el jugador deberá rodear un cono que tiene sobre la línea de fondo. Cuando se falla, se cambia el jugador de grupo. El profesor puede intervenir para modular la situación de intercambio.</p> <p>Variante: Disponer a los alumnos en paralelo para realizar los intercambios.</p>	
	15	<p><b>Trabajo con profesor en situación cerrada</b></p> <p>El profesor lanza con los alumnos en dos filas y el situado en la "T" una bola a cada fila, de forma que cada alumno golpee 4 bolas cada vez. El profesor variará en profundidad los envíos y pondrá una diana para los golpes de fondo y red.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situación 1: Golpean de derecha y revés alternativamente, entrando y saliendo cada vez ante pelotas más profundas o más cortas. Cuando el profe tira una bola corta el alumno subirá a la red y atrapará la pelota que tira el profe como un globo con la mano libre estirada arriba.</li> <li>- Situación 2: Golpeo de derecha o revés una pelota y la siguiente la tirará corta para provocar la subida a red. En red lanzará una volea de derecha o revés y un remate que golpeará sin bote.</li> <li>- Situación 3: Golpeo de derecha o revés una pelota y la siguiente la tirará corta para provocar la subida a red, donde le tirará dos pelotas de globo para golpear de remate sin bote.</li> </ul>	
	10	<p><b>Juegos de Oposición</b></p> <p>Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra el profesor trabaja con 4 alumnos, dispuestos en parejas (Grupo B).</p> <p>El objetivo es jugar cruzado y el grupo A debe intentar subir a la red si se desliza al oponente más de dos pasos. Se juega un punto cada jugador y la pelota se puede parar antes de golpear. El grupo B juega contra el profesor y deberán subir a la red cuando el profesor deje una pelota corta. Los jugadores pondrán la pelota en juego con el servicio, el segundo se puede realizar por debajo.</p>	
FASE FINAL	5	<p><b>Juego de marcador</b></p> <p>Individual, juego del rey de la pista. Un jugador se queda sólo a un lado y el resto al otro lado. Se juega un punto contra el rey y el que consiga hacer dos puntos le quita el "reinado". La pelota ganada en red vale doble si se sube correctamente. El profesor pone la pelota en juego.</p>	

# MODELO FICHA DE SESIÓN

Área de Docencia e Investigación

NIVEL:	Naranja (Pista Naranja y Pelota Naranja)	Nº SESION:	8
CONTENIDOS:	Intercambio; Espacio Propio; Espacio Adverso	DURACIÓN:	60 min
OBJETIVOS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puesta a distancia</li> <li>- Movilidad constante tras el golpeo</li> <li>- Búsqueda de espacios libres y provocar movilidad en el adversario</li> </ul>	MATERIAL:	Pelota naranja Conos

 Profesor	 Alumno	 Bola Naranja	 Bola Verde	 Trayectoria	 Desplazamiento
--	--	--	--	---	--

PARTE	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	GRÁFICO
FASE INICIAL	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento General Dinámico mediante carrera continua combinando diferentes desplazamientos y habilidades motoras (salto, carrera lateral, diagonal,...), así como habilidades coordinativas (coordinación de segmentos brazo-pierna)</li> <li>- Calentamiento Articular mediante rotaciones y/o lanzamientos</li> </ul>	
	10	<p><b>Juegos con material específico del tenis</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Parejas cada uno con su pelota y uno frente a otro separados por dos metros. Jugamos uno contra otro atrapando y soltando la pelota contra el suelo para que siempre de un bote. Se ponen las dos pelotas en juego a la vez.</li> <li>2) El huevo frito. Dos equipos de igual número de jugadores detrás de la línea de fondo. Se trata de hacer una carrera de relevos donde la pelota se transporta sobre las cuerdas sin que se caiga y deberemos hacer dos recorridos para completar el circuito. Cerca de la red ponemos un cono que será la marca para dar el cambio de sentido.</li> </ol>	
FASE DE DESARROLLO	15	<p><b>Juegos de Intercambio</b></p> <p>Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra los otros 4 alumnos, dispuestos en parejas igualmente (Grupo B).</p> <p>El objetivo es jugar paralelo y lanzar en la dirección que está el compañero al otro lado de la red (los pasillos se pueden utilizar). Utilizamos una doble red y uno de los dos debe tirar por debajo de la doble red y el otro por encima. Se van contando los intercambios que consigue cada grupo en total. La pelota la puede parar antes de golpear y se puede golpear indistintamente de derecha o de revés. Cuando se falla, se cambia el jugador de grupo. El profesor puede intervenir para modular la situación de intercambio.</p> <p>Variante: Disponer a los alumnos en paralelo para realizar los intercambios.</p>	
	15	<p><b>Trabajo con profesor en situación cerrada</b></p> <p>El profesor lanza con los alumnos en dos filas y el situado en la "T" una bola a cada fila, de forma que cada alumno golpee 6 bolas cada vez. El profesor variará en profundidad los envíos y pondrá una diana para los golpes de fondo y red.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Situación 1: Golpean de derecha y revés alternativamente, entrando y saliendo cada vez ante pelotas más profundas o más cortas. El alumno deberá enviar sus golpes por detrás del profesor.</li> <li>- Situación 2: Golpeo de derecha o revés tres pelotas y la siguiente la tirará corta para provocar la subida a red. En red lanzará o volea o remate que deberá golpear con bote.</li> <li>- Situación 3: La mitad del grupo realiza servicio y la otra mitad resta el servicio (siempre en paralelo). El profesor se centra en la ejecución del servicio.</li> </ul>	
	10	<p><b>Juegos de Oposición</b></p> <p>Dividimos la pista en dos mitades por el eje longitudinal, en una parte colocamos a 4 alumnos (2 en cada lado de la red) (grupo A) y en la otra el profesor trabaja con 4 alumnos, dispuestos en parejas (Grupo B).</p> <p>El objetivo es jugar cruzado y el grupo A debe intentar subir a la red si se desliza al oponente más de dos pasos en anchura. Se juega un punto cada jugador y la pelota se puede parar antes de golpear. El grupo B juega contra el profesor y deberán intentar desplazar a éste para cada golpe que haga. Los jugadores pondrán la pelota en juego con el servicio, el segundo se puede realizar por debajo.</p>	
FASE FINAL	5	<p><b>Juego de marcador</b></p> <p>Por equipos, se juega individualmente de forma que uno de los equipos ponga un cono en la zona donde no puede botar la pelota y el otro equipo lo mismo. La pista se divide en cuatro zonas, dos anteriores y dos posteriores. Se juega un Tie Break y en el servicio el cono que señala el área no tiene validez.</p>	