

Sistemas de entrenamiento con jugadores iniciantes: Mini tenis

Dr. Miguel Crespo (Federación Internacional de Tenis)

1. INTRODUCCIÓN

- **Observación** de las clases de iniciación:
 - En España
 - En el extranjero
- **Objetivos** del mini-tenis:
 - Diversión
 - Aprendizaje
- **Estrategias:**
 - Actividad: estructura, organización, material, instalaciones, contenidos
 - Metodología: estrategias de enseñanza y competición

2. ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

- **Estructura** de la clase: Tradicional vs Moderna
- **Organización** de los alumnos:
 - Filas vs. Grupos
 - Cooperación, oposición
- **Material:**
 - Diferentes tipos de pelotas y sus características
 - Progresión de su uso
- **Pistas y red:**
 - Diferentes medidas de pistas
 - Combinación entre pistas y pelotas
- **Contenidos:**
 - Aspectos **tácticos** en iniciación:
 1. Consistencia, 2. Profundidad, 3. Dirección, 4. Altura
 - Aspectos **técnicos** en iniciación: Trayectoria – recepción, impacto, posición, gesto
 - Aspectos **físicos** en iniciación: Movilidad, coordinación y lanzamientos
 - Aspectos **psicológicos** en iniciación: Motivación y cooperación
- **Competición:** Desde el primer día y combinarla con ejercicios de cooperación

3. CONCLUSIONES

- Clases activas
- Clases divertidas
- Aprender jugando para retener a los iniciantes