



PROGRAMAS ESPECIALES DE INICIACIÓN AL TENIS



Prof. M. Crespo

PROGRAMAS ESPECIALES DE INICIACIÓN AL TENIS





TENIS PARA ADULTOS



Prof. M. Crespo

PROGRAMAS ESPECIALES DE INICIACIÓN AL TENIS



TENIS PARA ADULTOS

Introducción

- Popularidad del tenis en todos los estratos de población
- Clases en grupo para adultos son cada vez más habituales
- Clubes, escuelas municipales, etc.

TENIS PARA ADULTOS

Fundamentos

- El estancamiento o pérdida de ciertas habilidades motrices representan barreras importantes para cualquier nuevo aprendizaje, especialmente para aquellos que no tienen una experiencia anterior en otros deportes.
- El método de enseñanza debe centrarse en la noción de juego y en la importancia de tener un éxito inmediato.
- Es necesario adaptar las zonas de juego (pistas de 6x12m, 8x18m) y utilizar distintos tipos de pelotas.
- El jugador aprende de forma dinámica y motivante gracias a las situaciones de juego que evolucionan de acuerdo con su propia mejora. Es un método gradual que va del *tenis adaptado* al *tenis grande*. Es lo que llamamos **!TENIS PROGRESIVO!**

(Bothorel, 2000)

TENIS PARA ADULTOS

Posibles alternativas

- **DESCUBRIR EL TENIS ‘el placer del juego inmediatamente’**
 - Permitir a los iniciantes que peloteen desde el inicio.
 - Utilizar material adaptado.
 - Se progresa mediante situaciones dinámicas y divertidas.
- **TENIS Y EN FORMA ‘Sentirse mejor gracias al tenis**
 - Actividad que les permita mantenerse en forma o mejorarla.
 - Situaciones de juego con circuitos físicos aplicados al tenis en cancha.
 - El objetivo es gastar la energía, sudar e incluso perder algunos kilos.
- **TENIS DE RENDIMIENTO ‘Como ser un mejor jugador’**
 - Para jugadores muy competitivos.
 - Materiales que ayudan a la enseñanza y situaciones adaptadas
 - Ayudar a mejorar los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos de su tenis.

(Bothorel, 2000)

TENIS PARA ADULTOS

Actividades

(Bothorel, 2000)

- **DÍA DEL TENIS AMATEUR ‘Sentirse bien gracias al tenis’:**
 - Reducir la presión y a relajarse mediante la práctica de juegos originales. Por ejemplo: tenis-voley en dobles con pelota de espuma.
- **DÍA DE MULTI-JUEGOS ‘Descubrir nuevos tipos de juegos’:**
 - Pistas de distintos tamaños con distintos tipos de pelotas. Ideal para conseguir que toda la familia juegue junta
- **DÍA DEL TENIS DIVERTIDO ‘Intentar realizar los golpes más locos’:**
 - Para los adultos más jóvenes. Pistas divididas en diferentes áreas: jugar al tenis con música, tenis-squash, o jugar partidos sin límites, medir la velocidad del saque, golpes jugados entre las piernas o de espaldas a la red...

TENIS PARA LA 3^a EDAD

(Sanz, 2006)

- Personas mayores:
 - Categoría social que no se puede ignorar,
 - Envejecimiento continuo de la población.
- Envejecimiento afecta al aparato locomotor:
 - Problemas del tejido óseo para la creación de calcio, tornándose frágil y proclive a fracturas
 - Perdida de elasticidad de las articulaciones
 - Aparición de procesos degenerativos en las articulaciones (artrosis, atrofas musculares, dolores,...)
 - Tras los 70 años, el 90 % de la población sufre algún problema articular
 - A partir de los 60 años comienza la atrofia de los discos intervertebrales
 - La pérdida del tejido supera los depósitos de grasa y se pierde peso.
 - Progresivo “encogimiento” del cuerpo .

TENIS PARA LA 3^a EDAD

- Sistema nervioso:
 - Disminución del peso del cerebro
 - Ligera atrofia del cerebro (disminuye el número de neuronas)
 - Deterioro de los reflejos
 - Dificultades de coordinación, equilibrio, orientación, lenguaje y en general a responder de manera inmediata a los estímulos que se le sugieran.
 - Al disminuir el aporte sanguíneo al cerebro pueden manifestarse alteraciones de conducta
 - Disminución de las capacidades de aprendizaje
 - Deterioro de la memoria y de la concentración

(Sanz, 2006)

TENIS PARA LA 3^a EDAD

Beneficios

(Sanz, 2006)

- Favorece la fortaleza y vigor del corazón
- Frena la atrofia muscular
- Retarda la disminución de fuerza, potencia y tono muscular
- Aleja la aparición de problemas posturales y artrosis
- Previene la osteoporosis
- Favorece la resistencia a enfermedades pulmonares
- Aumenta la capacidad vital
- Mejora las relaciones humanas
- Supone un factor de integridad social
- Mejora la salud, solidaridad, ayudando a ser más feliz
- Mejora la sociabilidad y actitud frente a las diferentes situaciones
- Favorece el funcionamiento del S.N.C., estimula los reflejos, la coordinación y el equilibrio, así como la autonomía personal.

TENIS PARA LA 3^a EDAD

Beneficios

- Mantener la autonomía física
- Cultivar nuevas relaciones sociales
- Divertirse en un ambiente recreativo que engendre una relajación física y el placer de moverse
- Aprender unas técnicas deportivas concretas
- Conocer y posibilitar la práctica del tenis
- Incidir en el aspecto físico en general
- Atendiendo al estado de salud y al desarrollo mental,
- Asumir la vejez como un nuevo estado vital, no como enfermedad
- Ofrecer recursos útiles para disfrutar de una mejor calidad de vida.

(Sanz, 2006)



TENIS EN SILLA DE RUEDAS



Prof. M. Crespo

PROGRAMAS ESPECIALES DE INICIACIÓN AL TENIS



INTRODUCCIÓN

- Deporte adaptado
- Sobre silla de ruedas
- Misma estructura que el tenis convencional
- Reglas:
 - Se permiten dos botes
 - Silla = cuerpo
 - Clasificación de discapacidades

(Sanz, 2006)

CARACTERÍSTICAS DE LA SILLA DE RUEDAS

- Angulación de las ruedas posteriores
- Número de ruedas anteroposteriores
- Respaldo
- Reposapiés
- Frenos
- Peso
- Precio

(Sanz, 2006)

TENIS EN SILLA DE RUEDAS

Fundamentos técnicos

- Anclajes:
 - Pies
 - Muslos
 - Cintura
 - Torácico
- Pivotes:
 - Mano rodilla
 - Cruzado
 - Antebrazo sobre muslos
 - Mano rueda
 - Sin apoyo
- Apoyos:
 - Interior de derecha
 - Exterior de revés

(Sanz, 2006)

TENIS EN SILLA DE RUEDAS

Secuencia de un golpe

(Sanz, 2006)

- Giro de la silla hacia la pelota
- Empuje hacia la pelota
- Ralentizar el desplazamiento
- Armado coincide con final del bote y el apoyo
- Movimiento para impactar la pelota delante del cuerpo
- Acompañamiento y terminación
- Recuperación de las manos a las ruedas
- Pivote de recolocación: interior/externo

TENIS Y OTRAS DISCAPACIDADES

- **Discapacitados sensoriales:**
 - Auditiva
 - Visual
- **Discapacitados psíquicos:**
 - Olimpíadas especiales

CONCLUSIONES

- Facilitar la práctica del tenis a todas las personas independientemente de su capacidad
- Adaptar el tenis a las características del jugador
- Asegurar que la práctica del tenis sea una experiencia positiva y enriquecedora