

**JORNADAS TÉCNICAS APE TENIS VALENCIA**  
**Club de Tenis Valencia, 27 de febrero de 2010**

**TÉCNICAS DE INICIACIÓN AL TENIS**

**Miguel Crespo**

**Federación Internacional de Tenis**

**1. INTRODUCCIÓN**

- Objetivos de la iniciación:
  - o Diversión
  - o Aprendizaje
- Estrategias:
  - o Actividad
  - o Metodología
- Observación de las clases de iniciación:
  - o En España
  - o En el extranjero

**2. ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA**

- Estructura de la clase:
  - o Estructura tradicional
  - o Estructura moderna
- Organización de los alumnos:
  - o Filas vs. Grupos
  - o Cooperación
  - o Oposición
- Material:
  - o Diferentes tipos de pelotas
  - o Características
  - o Progresión de su uso
- Pistas y red:
  - o Diferentes medidas de pistas
  - o Combinación entre pistas y pelotas
- Contenidos:
  - o Aspectos tácticos en iniciación:
    - Consistencia
    - Profundidad
    - Dirección
    - Altura

- o Aspectos técnicos en iniciación:
  - Trayectoria - recepción
  - Impacto
  - Posición
  - Gesto
- o Aspectos físicos en iniciación:
  - Movilidad
  - Coordinación
  - Lanzamiento
- o Aspectos psicológicos en iniciación:
  - Motivación
  - Cooperación

- Competición:
  - o Desde el primer día
  - o Combinarla con ejercicios de cooperación

**3. CONCLUSIONES**

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