

# PROGRAMA DE DESARROLLO MOTOR Y FORMATIVO DE TENIS DE CAMPO EN LAS CATEGORÍAS INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN DE LA ACADEMIA DE TENIS LA ALAMEDA.

MOTOR DEVELOPMENT PROGRAM AND TENNIS TRAINING CAMP IN CATEGORIES INITIATION, FOUNDATION AND EXPERTISE OF THE ACADEMY OF TENNIS LA ALAMEDA.

## **Miguel Ángel Carrión Ramos**

Profesional de las Ciencias del Deporte de la U.D.C.A.  
Email: migue.crta@hotmail.com y americangel\_128@hotmail.com

## **Álvaro José Gracia Díaz**

Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación. Especialista en teoría, métodos y técnicas de la investigación social. Magister en docencia universitaria y Dr (Ph. D) en Pedagogía y Didáctica de la Educación Física.

Se hizo el correspondiente acompañamiento al programa establecido, teniendo en cuenta, los diagnósticos realizados, los estilos de enseñanza que se debían aplicar, los elementos adecuados para su edad (tamaño de la raqueta, altura de la malla, tipo de bolas y balones, entre otros), el campo de juego y espacios para estiramientos y otras actividades.

**Palabra Clave:** Desarrollo motriz, formación integral, técnica, táctica, tenis de campo, habilidades básicas motrices.

## RESUMEN

---

El desarrollo motor mediante el entrenamiento del tenis de campo en niños, es un programa pertinente que, sí se desarrolla con metodologías correctas y con los elementos adecuados, obtendrá beneficios importantes en diferentes aspectos: a nivel físico, motriz, técnico, táctico y social, entre otros. Es por esto, que la Academia de tenis "La Alameda", ha desarrollado programas, categorizando a la población de acuerdo a la edad y así, se desarrollarán diferentes contenidos para contribuir al proceso de desarrollo del alumno.

## ABSTRACT

---

The engine using the tennis training camp in children development is a relevant program that does develop with good methodology and the appropriate elements get significant benefits in different aspects: physical, technical, tactical and social level driving,, among others. It is for this reason that the Tennis Academy "La Alameda" has developed programs, categorizing the population according to age and thus, different contents will be developed to

contribute to the development process of the student.

The corresponding accompanying the established program was made, taking into account the diagnoses, teaching styles that were to be applied, the right elements for age (size of the racket, height of the mesh type balls and balloons, among others), the field and space for stretching and other activities.

**Key words:** motor development, comprehensive training, technique, tactics, field tennis, motor basic skills.

## INTRODUCCIÓN

---

La evolución en el aspecto motor y técnico fue positiva, además del trabajo físico para algunos. Es necesario recalcar, el apoyo de los padres de familia y su atención frente al proceso que se lleva con sus hijos. La asistencia y trabajo con ellos ha aumentado a tal punto, de crear un programa de actividad física con ejercicios, golpes, desplazamientos y juegos del tenis de campo.

Dicho programa es denominado Cardio Tennis. Este programa se ha desarrollado en Europa y Estados Unidos, elevando así, el número de personas que hacen actividad física y además, mejoran sus habilidades en este deporte, y por supuesto, el juego entre padres e hijos será de vital importancia para los alumnos.

Por ésto y mucho más, la Academia día a día se ha fortalecido, gracias al trabajo realizado por la dirección, entrenadores, alumnos, padres de familia y toda la comunidad que de cierta forma, pertenece a la institución. Afortunadamente, todo el trabajo va enfocado a la integralidad del ser en la sociedad, y claramente, buscando un desarrollo motor fundamental en la práctica

del juego y la realización de actividades físicas, vitales para obtener beneficios en muchos aspectos.

La formación y el entrenamiento de tenis de campo en la Academia de Tenis La Alameda, ha tenido cambios importantes, que se van desarrollando con miras a prestar un mejor servicio a toda la comunidad perteneciente a la institución. Es por ésto, que se han tenido en cuenta nuevas tendencias y teorías de formación motriz y entrenamiento, que contribuyen a un mejor proceso de aprendizaje de los alumnos, debido a una mayor autonomía e interacción entre los mismos, dejando de lado rutinarios trabajos de canasta con repeticiones.

Así, se pretende ofrecer sesiones más dinámicas, divertidas, con objetivos claros y recomendadas por la ITF (International tennis federation) para el desarrollo de habilidades básicas motrices y por supuesto, esperando resultados en el mejoramiento técnico-táctico en el tenis.

## DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD

---

El desarrollo motor en los niños entre los 3 y los 10 años o más, no siempre es el mejor. Es por esto, que se ve la necesidad de implementar programas curriculares y pedagógicos para ellos, con el fin de solventar dichas falencias motoras y técnicas, con un proceso elaborado, desarrollando el gusto e interés por el tenis de campo. Muchas de las escuelas de formación no brindan esas herramientas y los ejercicios que se desarrollan en dichas instituciones son "especializados", sin tener una base motora fuerte que sustente el trabajo específico del deporte.

Además, nos encontramos en una situación en la cual, la Academia de tenis "La

Alameda" enfrenta diferentes amenazas y debilidades tales como el espacio, el tiempo, otras escuelas y el clima, entre otros.

Frente al espacio podemos decir, que infortunadamente sólo se tiene un campo de juego para usar. Por consiguiente, existen dificultades al tener varios niños y niñas en una sola clase. Sin embargo, se organizan las sesiones de tal manera, que se puede ofrecer una sesión muy completa para todos los participantes. Por fortuna, se cuenta con variado material para la realización de cada una de las actividades.

En lo que corresponde al tiempo, se tienen a disposición pocas horas para el trabajo por parte de la Academia. La administración del campo da 3 (tres) horas los días sábado y domingo, 2 (dos) horas los días martes y jueves y 1 (una) hora los días lunes.

Este tipo de dificultades, tienen aún más afectación, debido a que **existen otras escuelas de tenis en el sector**, que incluso ofertan sus servicios con tarifas más económicas, y como infortunadamente, **sólo se cuenta con este campo, hace que los horarios y demás sea un problema serio.**

Sin embargo, **ha surgido la idea de implementar nuevos programas que se caracterizan por tener contenidos didácticos, pedagógicos y autónomos**, que permiten diferenciar a la academia de otras instituciones de tipo tradicional.

El nuevo programa debe tener una base y son todos y cada uno de los diagnósticos que se realizaron para conocer toda la información y características de los alumnos. Desde ahí, se parte a la generación de un contenido pertinente, que nos dará la oportunidad de mejorar cada aspecto evaluado anteriormente.

## JUSTIFICACIÓN

---

### Importancia

La relevancia de la práctica de actividad física y más específicamente, del entrenamiento de tenis de campo, permite mejorar la calidad de vida del ser humano, desarrollando su integralidad y mejorando sus condiciones motrices, físicas, técnicas y tácticas.

### Necesidad

Es de vital importancia, establecer a la actividad física y el deporte, como una herramienta fundamental que busca un cambio en la sociedad, tratando de minimizar problemas económicos, sociales y culturales, entre otros, y a la vez, seleccionar posibles talentos deportistas en el tenis de campo.

### Novedad

La realización de programas curriculares que tienen todo un proceso de formación en tenis de campo es un trabajo nuevo y desconocido. Muchas de las escuelas y academias no realizan este tipo de programas que son vitales para el desarrollo formativo del niño. Es por esto, que se debe trabajar de la mano con la teoría, llevando a la práctica toda la información necesaria para el desarrollo adecuado, para tener los resultados esperados.

### Impacto social y académico.

La implementación de programas deportivos en una comunidad siempre va a favorecerla. Una sociedad saludable, alegre, unida puede desarrollar un elevado nivel de vida para todos, teniendo un progreso importante en cada individuo. Además, el trabajo académico permitirá seguir con procesos de este tipo en diferentes deportes y comunidades.

### Factibilidad de realización

Teniendo un espacio adecuado y población a quién dirigirle el programa, es posible, realizar un proceso tenístico de formación. El apoyo de la comunidad y el optimismo por sacar adelante el proyecto, son las llaves fundamentales para la consecución del objetivo.

PROGRAMA DE DESARROLLO MOTOR, TÉCNICO-TÁCTICO Y FORMATIVO DE TENIS DE CAMPO EN LAS CATEGORÍAS INICIACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DE LA ACADEMIA DE TENIS "LA ALAMEDA".

#### PARTE I

### DIAGNÓSTICO

#### Necesidad del microcontexto.

La Academia de Tenis "La Alameda" es una institución debidamente organizada a nivel legal y administrativa, estableciendo su misión con un enfoque integral para los niños, jóvenes y adultos.

Desea además, liderar la formación deportiva en tenis de campo en el año 2017, mediante programas pedagógicos y técnicos para las categorías establecidas. Lleva

establecida aproximadamente 2 años en su sede deportiva ubicada en la Calle 175 #17-17 de Bogotá (Cundinamarca).

Por supuesto, existen falencias que limitan un poco el desarrollo del trabajo. El espacio de juego no es suficiente para la cantidad de niños pertenecientes a la academia. Es por ésto, que se está buscando un campo de tenis más, con el fin de mejorar y expandir la institución. Sin embargo, el crecimiento que ha tenido a lo largo del tiempo ha sido abismal. El trabajo con la comunidad ha sido uno de los ítems más relevantes. Los padres de familia apoyan y siempre están al tanto de las actividades realizadas.

Podemos afirmar, que hay más fortalezas que debilidades y las numeradas debilidades: un solo campo de juego, condiciones climáticas y horarios para la realización de las clases, se tratan de suplir constantemente, mediante un trabajo conjunto entre entrenadores, padres de familia y alumnos. La dirección de la academia es otra fortaleza, porque mantiene los recursos, el espacio y los trámites para realizar en primer lugar.

### Caracterización del grupo poblacional

A continuación, presentamos el perfil de todos los alumnos de las diferentes categorías de la academia.

NOMBRE	EDAD	CATEGORÍA	MASA	TALLA	IMC
1.	21	Especialización.	60 kg	1,55 mts.	24,97
2.	15	Especialización.	52 kg	1,64 mts.	19,40
3.	14	Especialización.	40 kg	1,48 mts.	18,26
4.	12	Especialización.	51 kg	1,65 mts.	18,95
5.	15	Especialización.	56 kg	1,68 mts.	19,84
6.	16	Especialización.	52 kg	1,73 mts.	17,64
7.	15	Especialización.	66 kg	1,76 mts.	21,53
8.	16	Especialización.	55 kg	1,70 mts.	19,03
9.	8	Fundamentación.	24 kg	1,36 mts.	12,97
10.	9	Fundamentación.	35 kg	1,38 mts.	18,37

NOMBRE	EDAD	CATEGORÍA	MASA	TALLA	IMC
11.	13	Fundamentación.	54 kg	1,58 mts.	21,63
12.	7	Fundamentación.	25 kg	1,34 mts.	13,92
13.	8	Iniciación.	26 kg	1,31 mts.	
14.	6	Iniciación.	20 kg	1,28 mts.	
15.	7	Iniciación.	23 kg	1,30 mts.	
16.	4	Iniciación.	18 kg	1,25 mts.	
17.	4	Iniciación.	17 kg	1,23 mts.	
18.	6	Iniciación.	27 kg	1,33 mts.	
19.	7	Iniciación.	25 kg	1,35 mts.	
20.	4	Iniciación.	17 kg	1,23 mts.	

## ANTECEDENTES

La Academia de Tenis “La Alameda es una escuela de formación deportiva en tenis de campo, establecida desde el año 2011, teniendo el aval deportivo del IDR D No. 768 de 2011.

Actualmente, cuenta con 30 alumnos aproximadamente, pertenecientes a 3 categorías: **Iniciación, fundamentación y especialización deportiva.** Con el pasar del tiempo, la academia ha tenido un crecimiento abismal, porque en sus inicios contaba solo con 4 alumnos. Por supuesto, han existido retiros y abandonos debido a diferentes causas: problemas económicos, falta de tiempo y cambio de vivienda. Ésta última, hace que la ida a las sesiones de clase sea un problema, debido a la distancia que deben recorrer los alumnos.

Al día de hoy, el centro de formación deportivo cuenta con 4 entrenadores para las 3 categorías. Muchas veces, el trabajo con más de un entrenador se realiza y esto hace que el entrenamiento sea más beneficioso para los alumnos. Adicional a ésto, se están ejecutando nuevas ideas de proyecto. Se ha desarrollado el proyecto para entrenar padres de familia mediante la nueva

tendencia de entrenamiento, denominada, **Cardio Tennis.**

## OBJETIVO GENERAL

- Continuar y desarrollar los programas de formación motriz, técnico-tácticos e integrales, de carácter pedagógico, establecidos anteriormente, para los alumnos de la Academia de tenis “La Alameda”.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Obtener información de los alumnos mediante diagnósticos realizados con test indirectos y aparatos de medición tales como cintas métricas, báscula, cardiófrecuenciómetros y adipómetros, entre otros.
- Aplicar las nuevas tendencias del entrenamiento de tenis de campo de la ITF, para las categorías iniciación, fundamentación y especialización de la institución.
- Llevar procesos individuales con miras a mejorar las capacidades básicas motrices del alumno: fortalecer sus

debilidades y destacar sus fortalezas, partiendo del principio de individualidad.

### **PROPUESTA**

**Aplicación del entrenamiento táctico de la consistencia, altura, dirección y profundidad de la bola en el juego, para la categoría de iniciación y fundamentación deportiva.**

### **Objetivo General**

---

- Aplicar el entrenamiento de la táctica deportiva del tenis de campo en los aspectos de consistencia, altura, dirección y profundidad, en la categoría de iniciación y fundamentación deportiva de la Academia de tenis "La Alameda".

### **Objetivos específicos**

---

- Determinar el nivel de mejoramiento por medio de la observación, de los aspectos técnico táctico, luego de un entrenamiento de los aspectos más relevantes en la táctica del tenis de campo (de consistencia, altura, dirección y profundidad).
- Realizar una recopilación bibliográfica del entrenamiento en iniciantes, con el fin de tener un apoyo significativo a lo largo del proceso de entrenamiento.
- Premiar la participación, disciplina y mejoramiento de los alumnos en cada una de las sesiones de entrenamiento.

### **Metodología**

---

El entrenamiento táctico para mejorar aspectos de altura, dirección, consistencia y

profundidad de la bola para niños entre los 4 y 7 años, pertenecientes a la categoría de iniciación, no es fácil. Según Delgado Noguera (1991), un maestro eficaz debe dominar diferentes estilos de enseñanza, que deben ser aplicados, teniendo en cuenta, la situación y características del grupo poblacional. Es por esto que se requiere de unas estrategias de enseñanza adecuadas con el fin de facilitar la adquisición de información.

La Enseñanza Global, es una forma de enseñanza como un todo y de forma completa. Para Sánchez Bañuelos en 1986, la enseñanza global puede diferenciarse en 3 formas:

- Global pura: Realizando la tarea en su totalidad.
- Global polarizando la atención: realizar el trabajo en su totalidad, pero teniendo especial énfasis y atención en un aspecto en concreto.
- Global modificando la situación real: Se pueden agregar elementos para facilitar el desarrollo del trabajo.

Además, de los modelos pedagógicos a implementar, hay que tener en cuenta, que se debe desarrollar actividades lúdicas, teniendo el juego como base de aprendizaje. Habrá momentos en los que se realizan métodos de carácter inductivo y deductivo, de acuerdo a los ejercicios y disposición de los niños en el entrenamiento.

### **IMPLEMENTACIÓN**

---

**Cronograma.** Se presentan a continuación los meses, días y semanas trabajados en la Academia de tenis "La Alameda".

FEBRERO						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ABRIL						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

El color azul muestra los días de práctica que se realizaron desde el 7 de febrero, hasta el día 12 de mayo. Siempre se trabajó los días martes, jueves, sábado y domingo.

### Ejecución

(Instrumentos, procedimientos didácticos, recopilación de información, retroalimentación y reflexión sobre la propuesta).

La aplicación del trabajo táctico se desarrolló en las sesiones de entrenamiento,

junto con el trabajo técnico y motriz. Por supuesto, para el trabajo con niños entre 4 y 9 años, es indispensable tener recursos materiales de tipo didáctico, que motiven, guíen y complementen el trabajo de los golpes con la raqueta (Meinel, K., Schnabel, G., 2004).

Es así como, se utilizaron todos los recursos disponibles. Estos fueron: balones plásticos, pelotas de letras, cintas amarillas, tapetes rojos y azules, canchas de mini tenis, platillos, escaleras y aros.



Se realizó un tamizaje antes que cualquier cosa, donde podíamos observar los patrones de movimiento de cada uno y así, detectar las fallas para luego fortalecerlas en el desarrollo del proceso.

La didáctica aplicada debe tener un carácter constructivista, donde al niño también, se le puedan dar situaciones donde él mismo las pueda solucionar. El juego siempre será la columna vertebral de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## MARCO DE REFERENCIA

---

Las bases principales para la implementación de programas de desarrollo motor y formación tenística en la Academia de tenis "La Alameda", se fundamentan en el trabajo investigativo de la ITF (International Tennis Federation). Es allí, donde se pueden encontrar las nuevas tendencias para la enseñanza del tenis en infantes, el entrenamiento de la táctica y se subraya, el cambio de la enseñanza del tenis para niños.

Además, se debe trabajar teniendo en cuenta, las fases sensibles del desarrollo, periodos en los cuales, hay mayor sensibilidad en los niños para mejorar ciertas capacidades en dichos lapsos de tiempo.

Play and Stay de la ITF, es un programa nuevo que ha sido creado para el juego del tenis de campo, en el que se incluye Tennis 10's, un programa especial para niños menores de 10 años. Tiene características y cambios importantes del tenis "normal", con el objetivo de mejorar las condiciones de los pequeños jugadores y su aprendizaje.

Allí, se enfoca la relevancia de que el niño comprenda el juego como primera medida y luego, realice diferentes gestos técnicos y tácticos. De la misma forma, muestran la

necesidad de cambiar las dimensiones del campo, el tamaño de la raqueta y la pelota, también, es sustituida por unas más lentas, que le permitirán al niño progresar de mejor forma en su desarrollo tenístico. Este tipo de variantes, se hacen con el fin de aumentar el interés por parte de los niños y, por mejorar los aspectos de juego, técnico-tácticos y físicos. Con pelotas amarillas y un campo normal, los niños pueden abandonar el juego fácilmente debido a muchas razones.

Las pelotas amarillas dan un bote rápido y alto, que no permite realizar un golpe adecuado al niño y por consiguiente, no habrá mejoras en su formación. Por el lado de las dimensiones del campo, se debe achicar debido a que niños de 7 y 8 años o menos, no alcanzan a cubrir la totalidad del campo. Si el niño juega en un campo normal, habrán situaciones en las cuales tendrán desventaja, tal es el caso, de la subida a la red: serán fácilmente superados con un globo o un passing shot por algún lado del campo.

Por supuesto, todo el trabajo deberá tener una coherencia con las fases sensibles de desarrollo. Las fases sensibles son los periodos de tiempo, donde el organismo tiene más capacidad de recepción a la adquisición de capacidades como la velocidad, fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y técnica.

## LAS FASES SENSIBLES

---

La adquisición de diferentes capacidades y habilidades motrices están descritas en el libro: Teoría del movimiento: Motricidad deportiva. Su autor, Kurt Meinel (2004), demuestra la importancia de la fluidez de movimientos y su fundamentación.

Se presenta a continuación las edades y su correspondiente fase sensible.



### **ADQUISICIÓN DE FORMAS MOTORAS MÚLTIPLES O VARIADAS**

*(1 a 3 años)*

- a. Aprendizaje Motor:
  - Se limita a capacidades motoras simples – coordinación global – aprenden por imitación.
  - Lentitud para resolver distintas tareas motoras.
  - En el desarrollo motor, el habla y el pensamiento están en estrecha relación. La actividad debe ser intensa, variada y cambiante.
  - Limitación en el vocabulario. 1000/1200 palabras.
- b. Capacidades Condicionales:
  - Fuerza, velocidad, resistencia poco desarrollada.
- c. Capacidades Coordinativas:
  - Orientación, acople, cambio, equilibrio y diferenciación están poco desarrolladas.

### **PERFECCIONAMIENTO DE LAS FORMAS MOTORAS VARIADAS (4 a 7 años)**

- a. Aprendizaje Motor:
  - Perfeccionamiento de las capacidades motoras.
  - Adquisición de las combinaciones de movimiento.
  - Aumento cuantitativo del rendimiento.
  - Mejoramiento cualitativo del movimiento.
  - Aumento de la disponibilidad variable de las formas motoras.
  - Mayores exigencias intelectuales y conductivas.
  - Aumento del vocabulario. Hasta 3000 palabras.

- Necesidad de movimiento manifiesta.
- Búsqueda de mayor rendimiento en el juego.
- Utilización de medios acústicos – rítmicos.
- A partir de los 5 años utilización de ejercicios competitivos.
- Estimular conscientemente la utilización de la capacidad de percepción.

#### b. Capacidades Condicionales:

- Capacidad de resistencia general – velocidad de reacción – potencia – fuerza contra resistencia externa: mayor desarrollo.
- Resistencia anaeróbica – fuerza contra resistencia externa elevada, menor desarrollo.
- Entre los 5/7 años se evidencia un aumento significativo de la velocidad en distancias cortas.

#### c. Capacidades Coordinativas:

- Etapa de gran desarrollo.
- Necesidad de un trabajo planificado y orientado específicamente a la utilización de las mismas.
- Ejercitar las capacidades motoras en sus formas variadas.
- Ejercitar las combinaciones de las capacidades motoras.
- Ejercitar las capacidades motoras con sus variaciones y en forma combinada.

### **FASE DE PROGRESO RÁPIDO EN LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE MOTOR (7 a 10 años)**

#### a. Aprendizaje motor:

- Rápido aumento de la capacidad en el aprendizaje motor.

- Gran motivación por todo lo que deba realizar a través del movimiento.
  - Los estímulos ambientales, ya sean libres o dirigidos lo excitan a moverse. SNC.
  - Falta o monotonía de la actividad puede traer aparejado indisciplina en la clase.
  - Gran interés por la actividad deportiva. Técnicas generales del deporte.
  - Combinación de capacidades motoras orientadas hacia lo deportivo. ej. lanzar – recibir.
  - Escaso rendimiento durante la competencia.
  - Fluctuación en la capacidad de concentración.
- b. Capacidades condicionales:
- El desarrollo de la fuerza es lento en los grupos musculares poco exigidos.
  - Existe diferencia de la fuerza entre los varones y las niñas.
  - La velocidad aumenta considerablemente.
  - El tiempo de latencia se ve reducido, beneficiando la velocidad de reacción a los estímulos.
  - Aumento considerable de la resistencia aeróbica. Se debe tener sumo cuidado con las distancias.
  - Disminución de la flexibilidad. Ejercicios específicos.
- c. Capacidades Coordinativas:
- Creciente aumento en la capacidad de percepción y proceso de la información.
  - Comienzo del entrenamiento específico y diferenciado.

### **DE LA MEJOR CAPACIDAD DE APRENDIZAJE MOTOR DURANTE LA NIÑEZ (10 a 13 años).**

- a. Aprendizaje Motor
- Necesidad acentuada de movimiento.
  - Mayor desarrollo emocional – intelectual – volitivo.
  - Tendencia manifiesta hacia la actividad deportiva.
  - Las capacidades perceptivas alcanzan un nivel elevado de rendimiento.
  - Tendencia al rendimiento deportivo de conjunto.
- b. Capacidades Condicionales:
- Existe una tendencia al aumento de la fuerza máxima y la potencia relacionada con la edad.
  - La resistencia y la fuerza resistencia se observa con parámetros de diferencias individuales.
  - Posibilidades de lograr resultados significativos en el desarrollo de la resistencia.
  - En cuanto a la velocidad los períodos de latencia siguen disminuyendo, lo que favorece su desarrollo.
  - Mayor desarrollo de la potencia.
- c. Capacidades Coordinativas:
- Intensificar el entrenamiento específico y diferenciado.
  - Intensificar el estímulo específico, diferenciado y combinado de los canales sensoriales.

### **ALTERACIÓN ESTRUCTURAL DE LAS CAPACIDADES Y DESTREZAS COORDINATIVAS (primera fase puberal: 11 a 15 años)**

- a. Aprendizaje Motor:
- Comienzan a manifestarse conductas contradictorias con referencia al interés deportivo.
  - Tendencia hacia una disposición decreciente en las clases deportivas intensas.
  - Manifiestan una individualidad creciente de las conductas de rendimiento de acuerdo a sus intereses.
  - Reconstrucción de las CAPACIDADES Y DESTREZAS MOTORAS.
  - Secreción más acentuada de la STH y la TST.
  - Modificaciones aceleradas en el esquema corporal.
  - Mayor auto confianza y deseos de superación.
  - Aumento considerable del peso.
  - La coordinación se mantiene casi normal en los deportes cíclicos.
- b. Capacidades Condicionales:
- Aumento acentuado de la potencia y la fuerza máxima. Trabajarlo en forma multilateral
  - Muy favorable para el perfeccionamiento de la RESISTENCIA.
  - La velocidad aumenta al principio y disminuye al final de la fase. Tener en cuenta el trabajo progresivo.
  - La resistencia muestra un aumento constante, evidenciándose más en los varones.
  - Comienza el entrenamiento orientado al alto rendimiento.

- c. Capacidades Coordinativas: Su evolución transcurre en forma lenta.

### **DE LA DIFERENCIACIÓN ESPECÍFICA SEXUAL, DE LA INDIVIDUALIZACIÓN PROGRESIVA Y DE LA ESTABILIZACIÓN CRECIENTE (13 a 17 años)**

- a. Aprendizaje Motor:
- Evolución continúa de todas las capacidades, de la conducta y de las habilidades motoras.
  - Regulación individual de los movimientos.
  - Se observa una diferencia específica sexual más clara en el rendimiento.
  - El varón busca su autoafirmación deportiva.
- b. Capacidades Condicionales:
- Desarrollo máximo de la resistencia, fuerza y potencia, con diferenciaciones en varones y niñas.
- c. Capacidades Coordinativas:
- Etapa de la estabilización de la regulación motriz.

## **METODOLOGÍA**

---

El programa de formación motriz, se desarrollará de acuerdo a las edades de los alumnos y por supuesto, a los tipos de enseñanza más adecuados para cada alumno (Fernández, E., Torralba, M., Sánchez, F., 2007).

Las categorías están divididas por edades y nivel de juego. En la categoría de iniciación deportiva, hay 7 niños entre los 4 y los 8 años. La categoría de fundamentación está

conformada por 5 niñas y 1 niño, entre los 8 y los 12 años.

Finalmente, la categoría de especialización tiene un grupo de 10 personas, entre los 11 y los 17 años.

Esta es nuestra población objetivo, con la que se está desarrollando el trabajo (Martín, D., Klaus, C., Lehnertz, K., 2001).

- **Iniciación deportiva:** Enseñanza global, que se desglosa en: Global pura, global polarizando la atención y global modificando la situación real. Los estilos de enseñanza y métodos aplicados serán: mando directo modificado, asignación de tareas, descubrimiento guiado.
- **Fundamentación deportiva:** Mando directo, asignación de tareas, enseñanza recíproca y resolución de problemas.

- **Especialización deportiva:** Mando directo, grupos reducidos, resolución de problemas, estilo cooperativo.

## ASPECTOS DE GESTIÓN

El cronograma de actividades permite la organización e información acerca de todas las actividades que se desarrollaron durante todo el tiempo. Así, se presenta a continuación el Cronograma de actividades.

### RECURSOS

Los recursos físicos para el desarrollo de las sesiones en la Academia de tenis “La Alameda” son variados y numerosos. Esto permite elaborar sesiones de entrenamiento más completas, dinámicas y atractivas para los niños de cada categoría.

Cronograma de actividades																											
MESES	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio										
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4							
ACTIVIDADES	DESARROLLO																										
Aprobación lugar de práctica:	█																										
Inicio de prácticas profesionales:		█																									
Realización de diagnóstico:			█	█	█																						
Avances diagnóstico:				█	█		█																				
Entrega diagnóstico:									█																		
Prácticas profesionales:				█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
Avances del proyecto:										█			█			█					█						
Entrega de planes de clase:																										█	
Entrega del proyecto final:																											
Sustentación final:																											

## EVALUACIÓN

---

Para realizar una evaluación, es necesario que primero se realicen unos diagnósticos, con el fin de conocer las condiciones en que se inicia un proceso de entrenamiento. Es así, como se desarrolló en el mes de febrero un diagnóstico para cada niño, generando una serie de valores y datos pertinentes para la planeación de sesiones.

Los principales instrumentos fueron:

- Báscula. Permitted conocer la masa, % grasa, % de agua.
- Adipómetro. Instrumento para tomar la medida de los pliegues tricipital y subescapular.
- Cinta métrica. Medición de salto horizontal sin impulso, talla y distancias para otros test.
- Cronómetro. Medición de tiempos en test de velocidad y coordinación.
- Observación. Para trabajos técnicos y motrices, teniendo parámetros establecidos en la teoría.

La evaluación antropométrica mostró resultados favorables. Infortunadamente, los postest no se han podido desarrollar por falta de tiempo e inasistencia de algunos alumnos.

Sin embargo, mediante la observación, se ha notado una evolución en los aspectos motrices, técnicos y tácticos, fruto de las sesiones realizadas desde hace 3 meses.

La coordinación óculo-manual, los golpes específicos del tenis, los patrones de locomoción, manipulación y control corporal han tenido un gran cambio positivo en la mayoría de los alumnos. Los trabajos de coordinación se realizaron con diferentes recursos materiales que estimulan el organismo y motivan al alumno a realizar los ejercicios de la mejor manera que puedan. Ejercicios en la escalera, circuitos con platillos, cintas amarillas, dribling con pelotas y lanzamientos a diferentes blancos, fueron los ejercicios más utilizados y relevantes en el proceso de entrenamiento.

Se presenta a continuación los diagnósticos de un alumno de cada categoría. Para la categoría de iniciación, donde los niños están entre los 4 y 8 años, se evaluó solo la parte motriz: Patrones de movimiento y unas variables a evaluar.

Para los diagnósticos de la categoría de fundamentación, se realizaron pliegues, evaluación motriz, física y técnico táctica.

**PROGRAMA CURRICULAR Y PEDAGÓGICO ACADEMIA DE TENIS ALAMEDA**

**CATEGORÍA PELOTA DE BRONCE**

**anexo 2**

**FORMATO DE DIAGNÓSTICO DE 6 A 8 AÑOS**

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **1.**  
**PESO:** \_\_\_\_\_ 23 kgs. **EDAD** \_\_\_\_\_ 8 años **TALLA** 1,30m  
**ENTRENADOR:** \_\_\_\_\_ Miguel Ángel Carrión Ramos

**PATRONES DE MOVIMIENTO**

	<b>PATRÓN</b>	<b>INICIAL</b>	<b>ELEMENTAL</b>	<b>MADURO</b>
<b>LOCOMOCIÓN</b>	CAMINAR.			X
	CORRER.			X
	SALTAR.			X
<b>MANIPULACIÓN</b>	ATRAPAR.			X
	LANZAR.		X	
	GOLPEAR.		X	
<b>CONTROL CORPORAL</b>	EQUILIBRIO.			X

<b>VARIABLE A EVALUAR</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Hacer saltitos alternando pies 20 seg.	X	
Atrapar una pelota con una mano 30 seg.	X	
Saltar la cuerda 10 saltos.	X	
Pre tenis pelota espuma control 20 seg.		X
Pre tenis pelota grande 20 seg.		X

<b>OBSERVACIONES:</b>	Tiene buenos niveles de motricidad. Se debe trabajar la parte técnica. Es respetuosa y compañerista.
<b>EVALUADOR:</b>	Miguel Ángel Carrión Ramos

PROGRAMA CURRICULAR Y PEDAGÓGICO ACADEMIA DE TENIS ALAMEDA

CATEGORÍA RAQUETA DE BRONCE

ANEXO 5

FORMATO DIAGNÓSTICO DE 12 A 17 AÑOS GÉNERO FEMENINO

NOMBRE:	<b>2.</b>				
PESO Kg:	54,8	EDAD	14	EDAD DECIMAL:	14,395
FECHA:	09/02/20				
EVALUACIÓN:	13	FECHA DEC		% DE CRECIMIENTO:	98,95%
FECHA DE NACIMIENTO:		18/09/1998		FECHA DECIMAL:	
TALLA ACTUAL (mts):		1,58		TALLA FINAL:	1,60 mts

PLIEGUES CUTÁNEOS:	SUB ESCAPULAR	TRÍCEPS	TOTAL	ESTADO
	25	33	58	Alto

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA, MOTRIZ, FÍSICA, PSICOLÓGICA y TÉCNICA - TÁCTICA

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA Y DE BIENESTAR

VARIABLE	VALOR	CALIFICACIÓN
Peso Kg.	54,8	Muy alto.
Talla mts.	1,58	Bajo.
IMC.	22,0	Obeso.

VARIABLE	VALOR	CALIFICACIÓN
% de grasa < 34	30,9	Alto
% de grasa > 35	40,4	muy alto
pliegue tríceps mm	33	Mejorar

EVALUACIÓN MOTRIZ

TEST MOTOR	CUALITATIVO		CUANTITATIVO	
	VALOR	CALIFICACIÓN	VALOR	CALIFICACIÓN
Saltar a la cuerda por un minuto.	5	Excelente.	50	Excelente.
Lanzar desde 8 mts por encima mano Derecha a un amigo.	7	Bien.	6	Regular.
Atrapar un balón lanzado por un amigo.	7	Bien.	9	Muy bien.
Controlar la pelota con la raqueta golpeándola hacia arriba.	8	Excelente.	28	
Controlar la pelota con la raqueta golpeándola hacia abajo.	6	Muy bien.	35	



**EVALUACIÓN FÍSICA**

ASPECTO A MEDIR	TEST FÍSICO	UNIDAD	VALOR	CALIFICACIÓN
Fuerza explosiva.	Salto horizontal sin impulso.	cm	128	Excelente.
Tiempo de reacción.	Bastón de Galtón.	cm		Excelente.
Aceleración.	20 mts sin impulso.	seg	4,6	Excelente.
Velocidad cíclica.	5 x 10.	seg	26	Bien.
Flexibilidad.	Escápulo humeral.	cm	2	Muy bien.
Flexibilidad.	Set and reach.	cm	4	Excelente.
Resistencia.	Yoyo test.	min		Mejorar.

**TEST TÉCNICOS Y TÁCTICOS**

ASPECTOS A EVALUAR	SI/NO	OBSERVACIONES
Conoce y aprende las 5 partes básicas de la raqueta y las utiliza adecuadamente.	SI	Dice correctamente los nombres y sus funciones en el juego.
Conoce y aprende como empuñar la raqueta de derecha, revés y servicio.	SI	Falta la empuñadura continental.
Conoce y ejecuta el golpe de derecha.	SI	Ajustar la posición de los pies.
Conoce y ejecuta el golpe de revés.	SI	
Conoce y ejecuta el golpe de servicio.	SI	Es necesaria mayor fluidez y precisión en el golpe. Además, mejorar la posición de los pies.
Conoce y ejecuta el golpe de volea.	SI	No ubica los pies correctamente y el swing de la raqueta es muy largo.
Conoce y ejecuta el golpe de remate.	SI	debe ajustar mejor su posición y la empuñadura correcta
Comprende el juego de tenis y puede sacar, pelotear y ganar puntos utilizando los gestos técnicos adecuados.	SI	Buscar mayor control de la bola.

OBSERVACIONES Ha mejorado considerablemente su actitud frente a la clase y el contenido de la misma. Por consiguiente, ha tenido una mejora en su técnica de juego.

**EVALUADOR**

Miguel Ángel Carrión Ramos.

## Evaluación y resultados.

---

### **1. Sobre el proceso de construcción de la propuesta de práctica I.**

Es un proceso complejo, donde se deben tener en cuenta múltiples aspectos para desarrollar un buen programa, obteniendo buenos resultados en lo que se pretende hacer. La bibliografía para el desarrollo metodológico, los modelos pedagógicos, los juegos y los ejercicios más recomendados deben ser la base para iniciar con un trabajo formativo que genere efectos positivos sobre la población objetivo.

### **2. Sobre el proceso de diseño, implementación y ejecución de la práctica.**

El diseño del programa tuvo la ventaja de tener recursos disponibles. Los recursos humanos, es decir, el cuerpo de entrenadores y el director de la academia, siempre fue un apoyo a la hora de aplicar alguna herramienta, método, sistema, para los alumnos y se hizo todo lo posible para que fuera de agrado para todos. Además, los recursos materiales, como hemos mencionado a lo largo del informe, fueron herramientas vitales para la buena consecución de las sesiones, permitiendo que los juegos y ejercicios fueran más entendibles, llamativos y dinámicos.

Uno de los aspectos negativos a tener en cuenta fue el clima. Un factor externo importante que, muchas veces limitaba el trabajo a realizar y se tuvo que suspender varias veces el entrenamiento de los chicos, atendiendo primero la integridad del deportista y de todos los participantes, incluyendo a los entrenadores.

Sin embargo, las condiciones climatológicas y el espacio, no impidieron que los alumnos tuvieran una evolución motriz en

su esquema corporal. En cuanto a lo técnico, también se observó un mejoramiento en golpes, entendimiento del juego, gusto e interés por aprender más acerca del tenis de campo.

### **3. Sobre el proceso formativo del estudiante.**

El aprendizaje que se obtiene luego de estar en una situación real, donde se deben controlar los procesos de desarrollo motor y técnico-táctico, y donde juega un papel importante la parte psicológica en los niños, es muy grande.

El acoplarse a una población diversa hace que la creatividad y la aplicación de teorías que buscan el buen desarrollo de los chicos en el deporte, sea más efectiva y constante. El paso hacia la práctica desde la teoría es un paso gigante y necesario para crecer a nivel profesional y tener resultados acordes con los objetivos de las instituciones y del estudiante, todo apuntando al mejoramiento de la calidad de vida de las personas en un ambiente deportivo.

## CONCLUSIONES

---

- La aplicación del programa curricular y pedagógico establecido para la Academia ha sido productivo y ha mostrado buenos resultados a nivel físico, técnico- táctico y motriz.
- La aplicación de diagnósticos permitió observar los niveles y condiciones de los alumnos, para luego, establecer unos parámetros en la planeación de las clases con el objetivo de mejorar dichas condiciones evaluadas.
- El trabajo basado en las tendencias y programas de la ITF han reflejado mejorías en los alumnos, además de la

buena percepción que han tenido sobre el jugar, servir y ganar puntos desde la primera sesión, totalmente diferente a los métodos de repeticiones que se utilizaban anteriormente.

## APORTES Y RECOMENDACIONES

---

El proceso de formación ha sido bien desarrollado, debido a la buena disposición del grupo de la academia y también, debido al apoyo de todo el cuerpo de entrenadores y la dirección de la institución.

Con el tiempo, se espera tener más recursos materiales, con el fin de desarrollar el proceso con más niños y en mejores condiciones. Obviamente, el ambiente y los recursos de la academia fueron agradables y pertinentes para todo el desarrollo de la práctica profesional. Esto se ha reflejado en el apoyo que se ha tenido por parte de los padres de familia y de la comunidad aledaña a la sede deportiva, que ven con buenos ojos los procesos que se desarrollan en cada sesión de entrenamiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Delgado, M., Medina, J. y Viciano, J. (1991). Estilos de enseñanza en la Educación Física. Granada: I.C.E. de la Universidad de Granada.
- Fernández, E., Torralba, M., Sánchez, F. (2007). Evaluación de las habilidades básicas motrices. Barcelona (España): INDE.
- Martín, D., Klaus, C., Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona (España): Paidotribo.
- Meinel, K., Schnabel, G. (2004). Teoría del movimiento: Motricidad deportiva. Buenos Aires (Argentina): Stadium.
- Molano, P. (2009). Tenis de los pies a la cabeza. Armenia: Kinesis.
- Sánchez, F. (1986). Bases de la didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Editorial Gymnos.

## WEBGRAFÍA

---

- Crespo, M. (). La estrategia ya la táctica en el tenis de iniciación. España: Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante). Recuperado de: [http://www.miguelcrespo.net/temas/Temas6y10-La\\_estrategia.pdf](http://www.miguelcrespo.net/temas/Temas6y10-La_estrategia.pdf)
- Crespo, M. (). Planificación y Programación de clases de Tenis para Inicantes. Recuperado de: <http://www.fedotenis.org/media/18120/planificacion%20de%20clases%20para%20iniciantes.pdf>
- <http://cuidadoinfantil.net/beneficios-del-tenis-en-los-ninos.html>
- [http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO\\_24625\\_original.PDF](http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_24625_original.PDF)
- [http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO\\_37615\\_original.PDF](http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_37615_original.PDF)