

TENIS

“Si crees que no puedes mejorar no sabes nada de la vida”. Rafa Nadal.

OBJETIVOS

Los objetivos a conseguir a partir de un buen ambiente de trabajo son que los alumnos/as conozcan lo mejor posible el deporte del tenis, toda su reglamentación, todos sus golpes, etc. a nivel general.

Conseguir que a través de esos conocimientos, los alumnos/as dominen la técnica de cada golpe, para que al final de cada cuatrimestre, puedan pelotear y mantener un peloteo de un mínimo de veces, y empezar a disfrutar del deporte del tenis.

CONTENIDOS

Para conseguir todo lo mencionado, se dividen los golpes, en dos áreas:

- Golpes de fondo: dentro de este apartado, se les explica el golpe de derecha, el golpe del revés, el saque, poniendo mucho énfasis en las empuñaduras y las posiciones adecuadas a cada golpe
- Golpes de red: aquí, a los alumnos/as se les explica la volea de derecha, la volea de revés y el remate.
- Después de explicar lo que es la parte teórica de cada golpe, a continuación hacemos ejercicios prácticos, hasta conseguir dominar la técnica, con el objetivo final de que los alumnos puedan terminar peloteando entre ellos. Para conseguirlo, es muy importante colocar a grupos de personas con un nivel parecido, para que así todos vayan progresando.

EJEMPLO DE CLASE

El objetivo va a ser controlar y dominar el golpe de derecha:

1. Se realiza una explicación de la forma de empuñar la raqueta para el golpe de derecha.
2. Se realiza una demostración del ejercicio en concreto.
3. Los alumnos organizados pasan a practicar lo explicado, con el profesor echando bolas con el cubo, para que los alumnos realicen muchas repeticiones.
4. Concluida la práctica se reúne a los alumnos para corregir los defectos observados, hasta conseguir los objetivos deseados.

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Jon Lerchundi

* Arbitro Nacional de la Real Federación Española de Tenis
* Entrenador Nacional de la Real Federación Española de Tenis
* Monitor Nacional de la Real Federación Española de Pádel
* Numero 1 en Ranking ITF en España en Categoría + 45
* Campeón Navarro de Veteranos individual y dobles
* 1987-1997 Número 1 Navarro (Campeón Navarro Absoluto)
* Actualidad: Director Escuela **Teresianas**, Director Escuela **Ciudad Deportiva Olaz**, Director Escuela **Ciudad Deportiva Sarriguren**, Director Escuela **San Cernin**, Director Escuela **UPNA** y Director Escuela **A.D. San Juan**.