



TRABAJO FIN DE GRADO

Propuesta Innovación/Mejora:

JUEGOS DE TENIS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Alumno:

Noelia Riquelme García

Tutor:

Miguel Crespo Celda

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Polideportivo de San Juan

Curso académico

2015-2016.

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL POLIDEPORTIVO.....	Pág. 3-4
1.1 DESCRIPCIÓN DEL POLIDEPORTIVO.....	Pág. 3
1.2 UBICACIÓN DEL POLIDEPORTIVO Y ANÁLISIS SOCIO-CULTURAL QUE LO ENVUELVE.....	Pág. 3
1.3 OBJETIVOS DEL POLIDEPORTIVO.....	Pág. 3-4
1.4 ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN.....	Pág. 4
1.5 INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES.....	Pág. 4
2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	Pág. 4-7
2.1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL JUEGO.....	Pág. 4-6
2.2 TENIS INICIACIÓN: CONTENIDOS, OBJETIVOS Y FASES.....	Pág. 6-7
2.3 METODOLOGIA BASADA EN EL JUEGO.....	Pág. 7
3. PROYECTO DE INNOVACIÓN/MEJORA DE JUEGOS PARA INICIACIÓN.....	Pág. 7-16
3.1 FASE DE FAMILIARIZACIÓN Y OBSERVACIÓN.....	Pág. 8-9
3.2 FASE DE INTERVENCIÓN Y PUESTA EN MARCHA.....	Pág. 9-16
3.3 FASE DE RESULTADOS.....	Pág. 16
4. CONCLUSIONES.....	Pág. 16-17
5. BIBLIOGRAFÍA.....	Pág. 18
6. ANEXOS.....	Pág. 19-28

1.CONTEXTUALIZACIÓN DEL POLIDEPORTIVO.

El centro elegido para llevar a cabo este proyecto de mejora e innovación enfocado el tenis de iniciación a través de la aplicación de juegos es el Polideportivo de San Juan, caracterizado por reunir un amplio abanico de actividades que respondan a la demanda de un heterogéneo público, siendo ya bien los fines de competir, ocio, diversión o salud.

1.1- DESCRIPCIÓN DEL POLIDEPORTIVO

El Polideportivo de San Juan se encuentra situado en el municipio de San Juan pueblo provincia de Alicante, localizado en la calle San Antonio, código postal 03550 con web www.santjoandalacant.es y teléfono de contacto: 965 65 58 49.

Es perteneciente a la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de San Juan, por lo que para la reserva de instalaciones se debe recurrir a éste con el fin de abonar las pertinentes tarifas en caso de reserva individual. Además, el Polideportivo proporciona actividades para grupos de heterogéneas edades, desde actividades individuales con fines terapéuticos como Pilates hasta actividades grupales donde el compañerismo y la táctica juegan un papel fundamental, como el fútbol.

Del mismo modo, el Polideportivo de San Juan de Alicante permite precios adaptados en reserva de instalaciones para aquellos que decidan hacerse socios así como incluye un club y una escuela de Atletismo, para cumplir con intenciones tanto de aprendizaje y ocio como competitivas que puede reunir este deporte.

1.2- UBICACIÓN DEL POLIDEPORTIVO Y ANÁLISIS SOCIO-CULTURAL QUE LO ENVUELVE

El centro se encuentra en el entramado de calles del municipio de San Juan de Alicante correspondientes a c/ Sta. Rosa, c/ Secretario Basilio Sala y la nacional N-332, en plena zona industrial y de comercio, encontrándose en sus inmediaciones empresas como el Toys R Us, AKI o Mc Donalds.

Respecto al ámbito socio-cultural en el que se desarrolla, cabe mencionar la expandida cultura y opciones deportivas que alberga este municipio, encontrándonos con múltiples clubs y centros deportivos como: el club de *Atletismo de San Juan*, *Ozone Sports Club*, *Polideportivo Municipal Los Olmos*, *Club de judo Escuela de Frutos*, *Club Atlético Montemar de Alicante*, *Club Náutico Alicante Costa Blanca* o *Padel Club Alicante*, entre otros muchos tantos. Todo esto se ve beneficiado por las ideales condiciones geográficas que ofrece, pues por su cercanía con el mar permite realizar actividades náuticas así como terrestres. Además el municipio de San Juan de Alicante cuenta con numerosos y cuidados campos de golf que ha permitido incorporar diversos clubs de golf como es el caso del *Alicante Golf*.

Entre todo este entramado deportivo, encontramos un ámbito social enfocado a la práctica deportiva de forma moderada en personas de entre 25-45 años de clase media-alta, siendo el mayor público en demandar actividades, en su mayoría de fines recreativos y terapéuticos. De ahí la variada oferta de gimnasios existentes en la zona como: *Ozone Sports Club* o *Gimnasio Fit21*. Del mismo modo, el Ayuntamiento de San Juan a través de la Concejalía de Deportes fomenta diversos eventos deportivos como *VI Carrera Popular Fundesem Alicante*, *V Cross Playa San Juan* o *I Carrera Solidaria Facultad de Medicina*.

Por lo que en conclusión, este Polideportivo se encuentra en un ambiente socio-cultural muy propicio al fomento deportivo y de actividad física, contando con un público en sus inmediaciones propenso a la adhesión de una actividad deportiva que incorporar en su estilo de vida.

1.3- OBJETIVOS DEL POLIDEPORTIVO

Como principal motor que mueve el funcionamiento del Polideportivo de San Juan encontramos la satisfacción de las diversas actividades físicas y deportes que la población puede o desea demandar.

De este gran y principal objetivo, se desprenden otros adyacentes tales como:

- Fomentar el compañerismo y la cooperación.
- Fomentar un estilo de vida saludable y activo.
- Trabajar para obtener resultados competitivos y de rendimiento.
- Facilitar el aprendizaje técnico-táctico de diversas disciplinas deportivas.
- Buscar la socialización durante la práctica.
- Mejorar y optimizar diversas patologías a nivel físico o emocional.
- Proporcionar entretenimiento, ocio y diversión a un gran público.
- Fomentar la visibilidad y práctica de los diversos deportes.

1.4- ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN

Se desarrollan clases dirigidas de fitness, pilates, yoga y gimnasia rítmica. Por otra parte se imparten clases educativas y de enseñanza de fútbol sala, fútbol 11, tenis, pádel, atletismo, fútbol 7, baloncesto y balonmano (**ANEXO 1**)

1.5- INSTALACIONES Y RECURSOS MATERIALES

El complejo deportivo municipal de San Juan de Alicante cuenta con las siguientes instalaciones y recursos materiales para satisfacer la práctica de las diversas actividades que integra:

- **Campo de fútbol 11 de hierba artificial**
- **Campo de fútbol 7 de césped artificial**
- **Pista de atletismo**
- **Pista exterior y pista cubierta para la práctica del fútbol sala y baloncesto.**
- **1 pabellón cubierto**
- **Pista de tenis de tierra batida**
- **Pista de tenis de cemento**
- **Pista de frontón**
- **2 Pistas de pádel exteriores**

2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

2.1 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL JUEGO.

Son muchas las dudas e incertidumbres metodológicas que han abordado a los entrenadores y autores a la hora de introducir el tenis en poblaciones iniciantes, desembocando en un continuo debate sobre una práctica más lúdica y global que permita un aprendizaje basado en los errores, problemas a resolver y correcciones, o bien en una práctica basada en un entrenamiento más analítico con una metodología más tradicional.

En este ambiente, la ITF llevó a cabo un estudio en 2009, invitando a diversos entrenadores de tenis de todo el mundo a participar en dos sesiones de entrenamiento con dos grupos diferentes de diversos nivel de habilidades aunque siendo todos ellos principiantes, usando en un grupo un enfoque de entrenamiento basado en el juego y en otro una metodología tradicional de intervención.

Tras la intervención, se aplicaron cuestionarios a los entrenadores que pretendían reflejar la preferencia de éstos por uno u otro enfoque, independientemente de la intervención que desarrollaron.

Los resultados reflejaron que una mayoría se decantó por un enfoque basado en el juego que permitiese desarrollar las diversas habilidades del deporte, justificando con ello que este enfoque permitía acercar a los alumnos más a la realidad del juego. Sin embargo, a pesar de los resultados de los cuestionarios, la mayoría de entrenadores no adaptaron en sus entrenamientos las pautas básicas que permitan una práctica basada en el juego para iniciantes, tales como una adaptación y modificación del espacio o materiales, es decir, estos autores preferían llevar a cabo una metodología basada en el juego pero sin facilitar los recursos que permitiesen ello, con lo que quedó reflejado en este estudio que el enfoque basado en el juego, aunque es aceptado por muchos, realmente no se está llevando a cabo, quedando en una dimensión más teórica e idealista para algunos que práctica (Wilson, 2009).

En este contexto, algunos autores han pretendido justificar una enseñanza deportiva basada en el juego como un estímulo importante para que los jugadores experimenten el mayor número posible de situaciones variadas, que permita a éstos ser más creativos en el juego mediante un aprendizaje significativo de los diversos problemas que van surgiendo y estimulando ello diversos patrones de golpes, pies y pasos y habilidades coordinativas. (Cahill, 2006).

Este aprendizaje significativo que proporciona un enfoque basado en el juego, a su vez, se sustenta con una sencilla regla: *“La transferencia de aprendizaje entre dos situaciones cualquiera, es directamente proporcional al grado de sus similitudes”*, esto es, tanto las habilidades como las decisiones tácticas no quedan transferidas solamente por ejercicios o explicaciones teóricas acompañadas de lecciones prácticas si en el entorno de éstas no se crean elementos realistas de juego y situaciones de juego, donde la toma de decisiones sea orientada, pero tomada por los alumnos (Newman, 2008).

Otros autores por su parte, resaltan la importancia del juego más orientado a una población infantil e iniciante, justificando con ello que éste es un motor principal de voluntad, motivación y que evidencia la capacidad y el cumplimiento de los objetivos propuestos en el aprendizaje de un deporte. Mientras que el uso de sesiones monótonas con ejercicios analíticos enfatizando en la técnica, produce desgaste mental, aburrimiento e indiferencia que repercuten negativamente en el aprendizaje (Anderson, 2007).

Todo ello parece indicar que un enfoque basado en el juego permite una estimulación cognitiva suficiente e incluso óptima para el aprendizaje de nuevas habilidades, siendo quizás la estrategia más idónea que usar en etapas formativas de un deporte. Es más, durante los últimos años, la ITF ha promocionado de manera muy activa el uso de una metodología basada en el juego, para facilitar el aprendizaje tanto de adultos como de niños que se inician en este deporte, teniendo como principal principio efectivo que, esta forma de enseñanza, permita que la forma (técnica) persiga a la función (táctica). Esto es; los jugadores deben iniciarse probando/experimentando diversas tareas abiertas (pelotear con bolas más blandas) e ir progresando de manera que se produzcan mejoras técnicas que permita jugar más eficazmente. De la misma forma, la ITF recoge las 5 principales constantes que requieren en pretenis los niños de edades comprendidas entre 5 y 6 años, y junto a la necesidad de ser armado (clima de total confianza y seguridad), la necesidad de moverse (motricidad), la necesidad de estar con otros niños y relacionarse y la necesidad de la realización de tareas simples y concretas; destaca la necesidad de jugar, como forma natural mediante la cual el niño desarrolla sus capacidades y personalidad propia. Esta metodología de enseñanza a su vez transforma la organización de las clases ya que mientras la metodología tradicional sustentaba su organización en la formación de filas, un enfoque basado en el juego opta por la asignación de parejas y/o grupos que permitan una interacción de cooperación y/u oposición con un igual, permitiendo con ello una mayor actividad de tiempo motriz e independencia.

Además, la enseñanza tradicional se ha valido del “mando directo” mientras que una metodología sustentada en el juego usa los estilos de descubrimiento guiado y resolución de problemas, unido a refuerzos positivos (Miranda, 2002).

El enfoque basado en el juego a su vez, se vale de dos tipos distintos de conocimientos que recoge el propio juego: un conocimiento declarativo y un conocimiento estratégico, que pueden aplicarse durante la enseñanza así como durante un partido. (Turner et al 2002). Un ejemplo de conocimiento declarativo son las propias reglas del juego del tenis, mientras que un ejemplo de conocimiento estratégico sería realizar una dejada durante un momento determinado de un partido y durante unas determinadas condiciones que propicien ello. A pesar de que jugadores iniciantes carecen de ambos tipos de conocimientos, es éste último tipo de conocimiento el que se pretende potenciar mediante una metodología basada en el juego, donde las condiciones del entorno determinen las

decisiones a adoptar, pero teniendo como precursor un dominio del conocimiento declarativo para que éste pueda desarrollarse de forma eficaz, de hecho hay estudios que consideran que la información objetiva es determinante para obtener conocimiento estratégico (Mc Pherson y Thomas, 1989).

Por otro lado, este aporte de “sólo jugar” es el que permite al niño sumarse a una Escuela de Tenis, donde queda reflejado la orientación y tendencia del niño, antes incluso de haber aprendido y consolidado los golpes más básicos, de experimentar el juego con sus compañeros, de interactuar y pelotear, experimentando el mayor número de sensaciones durante el juego.

Es por tanto de suma importancia resaltar este aspecto lúdico que permite una base para alimentar y sustentar el futuro crecimiento deportivo del niño, debiendo introducir en estas clases de contenido lúdico, juegos que incorporen a su vez propuestas de colaboración y oposición, que asegure una experiencia de los alumnos divertida y de desarrollo adecuado (Miranda, 2007). Además, el tenis como deporte abierto que es, no puede perseguir una metodología basada en repeticiones técnicas, si no que es de importancia adaptar este deporte con juegos que persigan una mayor satisfacción de los participantes, viendo en él una actividad que sea fácil y divertida y para ello es muy importante que la metodología usada tenga en cuenta las preferencias de los alumnos para así lograr un clima motivacional que favorezca el aprendizaje (Sánchez-Pay et al 2011).

En este contexto de juego, surge el mini tenis, como juego que adapta las características del tenis a las habilidades, madurez y dimensiones de los niños con edades comprendidas entre 7 y 10 años. Los objetivos que persigue éste suponen la iniciación en las habilidades motrices básicas que requiere este deporte, aspectos técnico-tácticos básicos y estimular la relación del niño con sus iguales por medio de juegos divertidos que faciliten su desarrollo social (Quezada et al 2000).

Finalmente, el mini tenis, sustentando en una metodología enfocada en el juego, ha adquirido gran importancia e incluso ha sido promovido por varias iniciativas de la ITF para su implantación en las escuelas, como forma de introducir este deporte en una población iniciante, desde una perspectiva más dinámica y adaptada. Las adaptaciones se centran en el uso de pelotas de bote más lento y pistas de menos tamaño que favorecen una práctica más exitosa por los niños, facilitando con ello su desarrollo psicológico y motriz, a través de los distintos objetivos que se van planteando en la sesión. (Sánchez-Alcaraz 2013).

Con todo esto, parece ser que un enfoque basado en el juego, se vuelve una herramienta imprescindible e indicada para introducir el tenis en las escuelas, Escuelas deportivas o Polideportivos que reúnan una población iniciante e interesada en aprender un deporte.

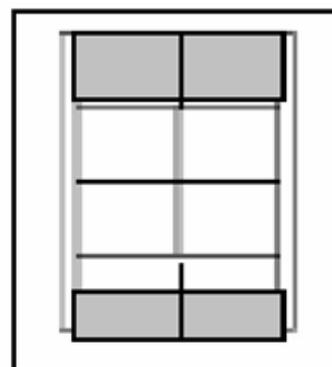
2.2 TENIS DE INICIACIÓN: CONTENIDOS Y OBJETIVOS.

El tenis de iniciación busca mediante la adaptación de la superficie de juego y materiales usados, introducir al alumno de forma eficaz, dinámica y entretenida a este deporte.

En iniciantes jóvenes, lo ideal es usar el *mini-tenis*, puesto que proporciona una superficie de juego reducida que permite un primer contacto con este deporte más óptimo. Esta superficie se caracteriza por tener unas dimensiones de unos 18x7m, que se puede delimitar mediante marcas en el suelo o líneas en una pista de tenis de dimensiones homologadas. Para optimizar el uso de ésta, se coloca la red a lo ancho de la pista, de forma que salen entre 4-6 pistas de mini-tenis.

Pero como se ha mencionado anteriormente; no sólo queda modificada la superficie de juego sino que también los materiales: las raquetas poseen mangos más finos y cuerdas más destensadas y las pelotas proporcionan un bote lento ya que son de espuma o baja presión, esto permite llegar al bote. Del mismo modo, el tenis de iniciación presenta unos objetivos para su práctica, siendo ellos:

- El desarrollo de los factores básicos de la condición física que determina este tipo de deporte, siendo mayoritariamente la coordinación y equilibrio.
- La iniciación a las habilidades básicas tanto con raqueta, pelota y raqueta-pelota.



- Proporción al mayor número posible de alumnos de la posibilidad de practicar una actividad física agradable y entretenida.
- Aprendizaje de la técnica y táctica básicas del tenis.
- Fomentar la diversión, cooperación y el juego.

Respecto a los contenidos del tenis de iniciación, cabe destacar entre aquellos generales siendo: el servicio, la devolución, el juego de fondo, la subida a la red y el juego de red y el juego contra el contrario en la red; de aquellos contenidos específicos de un enfoque basado en el juego, que son los que nos interesan **(ANEXO 2)**

Como última característica a mencionar del tenis de iniciación basado en un enfoque de juego, cabe destacar las diversas fases que debería reunir una sesión, siendo: un calentamiento compuesto de juegos fundamentalmente, práctica y ejercicios siguiendo el objetivo que persigue la sesión, correcciones durante la ejecución y después de ésta y finalmente una fase de vuelta a la calma. **(ANEXO 3)**

2.3 METODOLOGÍA BASADA EN EL JUEGO

Durante el proceso de desarrollo de los patrones de juego y la enseñanza del tenis mediante la implantación de una metodología basada en el juego, la bibliografía recoge y señala unas fases metodológicas que han de reproducirse durante la práctica. Éstas son:

1. *La familiarización:* aquí han de darse las habilidades más básicas que reúne este deporte como: botar, golpear, conducir la bola, rodar, lanzar...
2. *Envío de la bola:* al profesor, a un compañero y a una diana.
3. *Devolución de la bola:* lanzada por un profesor o compañero.
4. *Peloteo:* primordial el dominio de tareas de cooperación frente a las de oposición.

Todas estas fases metodológicas han de quedar integradas en el desarrollo del propio juego, donde éste sea el hilo conductor que permita desarrollar las acciones básicas determinantes del juego de tenis.

A sí mismo; siguiendo con un enfoque metodológico basado en el juego como forma de introducir el tenis en poblaciones iniciantes, la Asociación de Tenis de Gran Bretaña (LTA), propone una serie de fases en el desarrollo del juego en niños, acorde a la edad de éstos y nivel técnico y de habilidad, dotándole de colores al mini tenis adaptados al nivel de madurez de los niños y persiguiendo diversos objetivos de aprendizaje y progreso. **(ANEXO 4)**

3. PROYECTO DE INNOVACIÓN/MEJORA DE JUEGOS PARA INICIACIÓN

La presente línea de investigación propone una intervención metodológica mediante un enfoque basado en el juego como forma de introducir las habilidades, capacidades, técnicas, tácticas y fundamentos teóricos básicos del tenis, en una población que se inicia en éste. Se aplicará en ella todas las características del tenis de iniciación recogidas en la bibliografía y será llevada a cabo en el Polideportivo de San Juan de Alicante, que alberga clases de tenis para alumnos que oscilan entre los 6 años a los 12 años. Mi intervención concretamente se centrará en alumnos cuyas edades oscilan entre 8-9 años, siendo las clases de 17:30h a 18:30 h los martes y jueves días laborales y tiene como principal objetivo introducir juegos que mejoren la coordinación óculo-manual y espacio-temporal de los alumnos, puesto que es la capacidad básica que sustenta las habilidades que conforman este deporte tales como lanzar, golpear, botar, rodar...etc.

Propongo una intervención que constará de **8** sesiones de **1 hora**, habiendo una primera sesión de familiarización con los alumnos, observación del desarrollo de ésta, análisis y preparación de mi posterior

intervención así como una evaluación inicial de *aspectos coordinativos óculo-manuales y espacio-temporales* reflejados en *acciones técnico-tácticas básicas*; siendo los tácticos: consistencia (golpear el mayor número de veces la bola), altura (que pase la bola por encima de la red), dirección (meter la pelota dentro de la pista) y profundidad (golpe profundo) así como técnicos: posición de preparados para servicio y resto, movimiento de la raqueta hacia adelante, impacto y acompañamiento (Anderson, K. 2007).

Las restantes 8 sesiones irán dedicadas a la aplicación de juegos y a la evaluación post-intervención del nivel de coordinación y habilidad adquirido en la última sesión, mediante observación y cuestionarios usando escalas descriptivas en las evaluaciones.

3.1 FASE DE FAMILIARIZACIÓN Y OBSERVACIÓN

Tras presentarle mi proyecto al coordinador de actividades del Polideportivo de San Juan, me indica que me ponga en contacto con el monitor de tenis que imparte las clases de 17:30 h a 18:30 h, y que aún estando prácticamente seguro de que no habrá problema, se lo consulte con todo detalle. Así lo hago y éste me da permiso para llevar una intervención de 6 sesiones de 1 hora, indicándome previamente todo lo que llevan trabajado hasta el momento, la forma de impartir la sesión que tiene y me aconseja presentarme en una primera sesión con el fin de captar visualmente la dinámica que llevan a cabo.

De esta forma me presento en la pista de tenis de cemento el martes 5 de Abril a las 17:30 h para analizar lo que ocurre y familiarizarme con los alumnos, consultando si podía llevar a cabo una pequeña evaluación tras la sesión para analizar los aspectos tácticos y técnicos más básicos de los alumnos. El monitor me facilita acabar unos 10 minutos antes para que pueda realizar una serie de pruebas a evaluar.

La clase consta de 10 alumnos de entre 8 y 9 años, siendo 6 de ellos niños y 4 niñas, todos ellos con bajo nivel de habilidades e iniciándose en el deporte. Comienzan con un calentamiento a modo de juegos, posteriormente la sesión dio un giro más analítico del que pensaba; trabajando de una forma bastante analítica los golpes de derecha y revés desde el fondo de la pista mediante intercambio de pelotas con el profesor, estando los alumnos en fila e intercambiando con éste 3 peloteos. A continuación se produce algo similar pero esta vez trabajando la dirección del golpeo. Como parte final de la sesión, se usó la pista para formar 4 pistas de mini-tenis, colocando una red y marcas en el suelo, con el fin de que los alumnos entre sí practicasen peloteo entre ellos mientras el profesor daba feedback sobre la forma de mejorar el golpeo, la altura de la bola y la empuñadura.

A falta de unos 15 minutos para finalizar la sesión, el profesor permitió llevar a cabo mi evaluación inicial sobre aspectos coordinativos de los alumnos reflejados en acciones técnico-tácticas. Para ello conté con su colaboración con el fin de intercambiar 5 peloteos con cada uno de los alumnos dispuestos en fila, con la única premisa dada a los alumnos de intentar que las 5 bolas llegasen al profesor situado al otro lado de la red.

Usé para dicha evaluación un cuestionario observacional de escala descriptiva, para verificar que acciones se daban en cada alumno (SÍ) y cuáles no (NO), de la forma más sencilla con la que contaba. **(ANEXO 5)**

Los ítems son:

Más de tres bolas son golpeadas consecutivamente con adecuada trayectoria.

Más de dos bolas pasan la altura de la red.

Más de dos bolas llegan a la distancia donde se encuentra el profesor.

Al menos dos bolas llegan al profesor cuando este cambia de lado.

Al menos en dos ocasiones se produce acompañamiento en el golpeo.

El alumno la mayoría de veces se encuentra en posición de preparados para el golpeo.

El impacto es adecuado y con terminación en al menos 2 bolas.

De esta observación, extraigo de momento, que donde más problemas coordinativos se encuentran es en cuanto a **dar altura a la bola (7 alumnos no cumplen el propósito), dar profundidad (6 alumnos), dirección (8 alumnos), acompañamiento (7 alumnos) e impacto (6 alumnos)**. Por otra parte, también se puede observar que otros aspectos coordinativos a nivel óculo-manual y espacio-temporal se ven menos afectados en la ejecución como la consistencia en el goleo: **sólo 4 alumnos no cumplen en objetivo; y la posición de preparado previo al golpeo: tan sólo 5 alumnos.**

Con todo ello, mi intervención usando una metodología basada en el juego, irá destinada a mejorar estos aspectos más perjudicados así como el resto.

3.2 FASE INTERVENCIÓN Y PUESTA EN MARCHA.

Tras la sesión de familiarización para conocer algo más a los alumnos y la dinámica de clase, me dispongo a comenzar la intervención en el Polideportivo, llevando a cabo como lo anteriormente citado, 8 sesiones de 1 hora cada una. Por motivos de espacio, las sesiones 4,5,y 6 irán situadas en los **ANEXOS 6, 7 y 8.**

En cada sesión usaré las adaptaciones pertenecientes al grupo de edad de la clase, correspondiente a la etapa de mini tenis naranja y usando las dimensiones de una pista de mini tenis cuando sea necesario; fundamentalmente para llevar a cabo mini-partidos con pelotas de bote lento, sin abusar de ella para no desencadenar la producción de goles demasiado cortos, así como centrándome en los aspectos técnicos-tácticos más básicos, con principal interés en la coordinación.

1 SESIÓN DÍA 12 DE ABRIL

NÚMERO ALUMNOS	8 alumnos
OBJETIVO	Sesión centrada en lograr la consistencia en los golpesos, golpear el mayor número de veces la bola, y darle dirección ; procurar que entre dentro de los límites de la pista.
CALENTAMIENTO (10 MINUTOS)	<p>Sin material: todos los alumnos se colocan detrás de una línea de la pista, y la voz mía tendrán que saltar hacia delante de ésta, hacia la izquierda, derecha o atrás, en base a signos de números.</p> <p>Con raqueta: carreras de relevos formando 2 equipos de 4 miembros, donde los alumnos tendrán que recorrer el ancho de la pista de tenis con desplazamientos laterales de ida y vuelta, y dar el relevo al compañero dándole la raqueta. Se realiza una única repetición.</p> <p>Con pelota: los alumnos por parejas se van pasando la pelota caminando libremente por la pista, teniendo que dar un único bote y debiendo ser golpeada con la palma de la mano.</p> <p>Con raqueta y pelota: cada alumno con raqueta y bola individual, deben usar la raqueta para llevarla conducida y rodando en cada extremo de la pista que se mencione, para ello coloco conos de distintos colores en los extremos.</p>

<p>JUEGOS (40 minutos)</p>	<p><i>¡Fuera de aquí!</i>: la clase se divide en dos, colocándose 4 alumnos a un lado de la pista y otros 4 en el lado opuesto, cada alumno posee una pelota. El objetivo es durante 5 minutos, procurar que haya el mínimo número de pelotas en el lado de cada equipo, pudiendo pasarlas al lado contrario únicamente golpeándolas con la raqueta. Se puede devolver la bola directamente lanzada del compañero o bien recogerla del suelo y volverla a lanzar usando la raqueta. Continuado feedback sobre los golpes, atendiendo a la empuñadura de los alumnos, a la altura del golpeo y colocación de la raqueta (siempre por delante del cuerpo), explicando el por qué de la corrección.</p> <p><i>La patata caliente:</i> en esta ocasión los alumnos se disponen en parejas, frente a frente y con la red entre ellos. Colocados a una distancia de un paso cada uno de la red, deberán pasarse la pelota con la raqueta sin que caiga al suelo el mayor número de veces durante 3 minutos sin que bote, pero teniendo en cuenta que cada vez la pelota “quemará” más conforme pase el tiempo, es decir, cada vez tendrán que hacerlo más rápido para que no quemee. Se realizan 3 repeticiones cambiando de pareja.</p> <p><i>¡Una de bolos!</i>: los alumnos se colocan al final de la pista en hilera y detrás de una línea marcada con cinta de carrocero y con una cesta de bolas detrás. A unos 20 metros delante suya tendrán una hilera de conos de diversos colores distribuidos longitudinalmente, el objetivo será intentar derribarlos todos, debiendo de coger la bola con la mano, botarla en el suelo y posteriormente golpearla con la raqueta para que impacte en un cono. Por motivos de seguridad, se hacen en tandas de 4 alumnos en una mitad de pista y otros 4 en la otra, para evitar que se golpeen con la raqueta. Posteriormente se repite lo mismo pero esta vez derribando los conos del color que yo nombre, todos en conjunto tendrán que cooperar para conseguir el objetivo.</p>
<p>VARIACIONES</p>	<p>En el juego de: “una de bolos”, podría sustituirse los conos por aros de diversos colores y colocados distribuidos por la pista, con el fin de que la pelota bote o toque alguno de ellos. Se estaría trabajando la dirección en el golpeo igual. En “la patata caliente” podría comenzar usándose primero las palmas de las manos a modo de raqueta para pasar la pelota y posteriormente usar la raqueta.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA (10 minutos)</p>	<p>Se juega un mini partido en las 4 pistas de mini tenis dispuestas en la pista convencional. Hay unas premisas muy básicas, no hay fueras, se permite dar dos botes y hay que intentar conseguir al menos 6 pases consecutivos entre las parejas. No hay oposición, solo cooperación para intentar conseguir esos 6 peloteos seguidos durante algún momento de los últimos 10 minutos de sesión.</p>

2 SESIÓN DÍA 14 DE ABRIL

<p>NÚMERO ALUMNOS</p>	<p>10 alumnos</p>
<p>OBJETIVO</p>	<p>Sesión centrada en trabajar la altura del golpeo: que la bola pase por encima de la red, trabajando la coordinación espacio-temporal y óculo-manual.</p>
	<p><i>Sin material:</i> los alumnos forman 5 parejas y se disponen en la línea de fondo de la pista en una hilera. El objetivo es llegar hasta la red y volver dando las zancadas de forma coordinada entre ellos, esto es, paso derecho mutuos, posteriormente paso izquierdo...etc. Ganará un punto la primera pareja que llegue de nuevo a la línea, así hasta 5 puntos. La pareja que más puntos consiga podrá elegir juego para finalizar la sesión.</p>

CALENTAMIENTO
(10 minutos)

Con raqueta: se forman 2 equipos de 5 miembros cada uno, formando 2 filas cada equipo en la línea de fondo de la pista. Cada equipo dispone de una raqueta, que deberán pasarse entre ellos de la forma que yo vaya indicando: por debajo de las piernas, por arriba de la cabeza, por un lado...etc. De esta forma, el alumno que se encuentre al final de la fila deberá pasar de la forma indicada la raqueta y usando una empuñadura continental, al compañero que se encuentre delante, para después situarse el primero de la fila. El recorrido es hasta la red. Posteriormente, se hace el recorrido de vuelta. 1 única repetición.

Con pelota: de nuevo los alumnos se colocan en parejas, esta vez distintas, uno en frente del otro. Cada pareja dispone de una pelota, que deberán pasarse usando la palma de la mano y golpeando de abajo a arriba para darle altura. La pelota puede dar tantos botes como sea, siempre y cuando se enfatice en que el golpeo es de abajo a arriba para darle altura. Competición de "a ver quién lleva la bola más alta". Pueden desplazarse por toda la pista, siempre y cuando estén pasándose la pelota.

Con raqueta y pelota: cada alumno dispone de una raqueta y una bola. El objetivo es lograr conseguir el mayor número de golpes de la bola con la raqueta sin que ésta bote. Para ello se va motivando a los alumnos proponiendo primero: "a ver quién consigue darle 5 veces sin que bote". Dejo practicar y posteriormente: "¿y 7 veces?". Así durante unos 2 minutos.

JUEGOS
(40 minutos)

Basket parece, tenis es: los alumnos conforman 5 parejas y se sitúan a lo largo de la red de la pista convencional, la cual bajo unos centímetros para facilitar el juego. Cada pareja se encuentra separada por la red, a unos dos pasos de ésta. Un miembro de la pareja tiene sostenido un aro por encima de su cabeza, por el cual debe entrar la bola de su pareja, la cual debe realizar el lanzamiento cogiendo la bola con la mano, haciéndola botar y posteriormente golpearla con la raqueta salvando la red e intentando que se cuele por el aro. Tras realizar 5 intentos, se cambian los roles. La misma operación se repite hasta que cada alumno haya pasado 3 veces por los dos roles. Posteriormente subo algo más la red y se vuelve a repetir la operación pasando cada alumno 2 veces por cada rol.

¡Por entre las líneas!: se dispone la pista de mini tenis, colando la red y cinta de carroceros para delimitar la superficie. La red de mini tenis la bajo casi a la mitad y coloco encima de esta una cinta, de forma que quedan dos espacios para que la bola pueda pasar. En cada mini pista de tenis se colocan dos parejas que deberán pasarse la bola primero entre el espacio de la red y la cinta, obteniendo un punto cada vez que lo consigan, hasta que yo diga: "¡todos arriba!", cuando entonces deban pasar la bola por encima de la cinta para poder obtener así 3 puntos cada pareja, hasta que vuelva a dar nueva orden. Las únicas premisas es que la bola puede dar dos botes y que debe entrar dentro del terreno de juego.

La cinta transportadora: se coloca la red en su máxima altura de la pista de dimensiones convencionales, mientras que los alumnos por parejas se disponen en fila en un extremo de ella, quedando 5 alumnos a un lado de la red y otros 5 al otro lado. El objetivo consiste en pasarse las parejas la bola primero pudiendo dar dos botes antes de ser golpeada, a lo largo de toda la red. Al llegar al extremo final, sale la siguiente pareja. En el recorrido inverso, la bola debe dar un bote antes de ser golpeada por los alumnos, y de nuevo recorrer toda la longitud de la red de la pista convencional. Por último la pelota debe ser pasada entre la red sin que de ningún bote de extremo a extremo. Posteriormente se vuelven a repetir las 3 variantes pero esta vez más separados de la red, con el fin de incluir más la coordinación espacio-temporal y el ritmo en los pasos.

VARIACIONES

En "la cinta transportadora" como variante inicial se podría simplemente aplicar que los alumnos pasen la bola juntando sus dos raquetas para transportarla de un extremo a otro, y después la variante de pasarla dando 2 botes.

VUELTA A LA CALMA

(10 minutos)

La pareja ganadora del primer juego del calentamiento elige un juego libre, en este caso jugar al “pañuelo”.

3 SESIÓN DÍA 19 DE ABRIL

NÚMERO ALUMNOS

8 alumnos

OBJETIVO

Sesión centrada en el trabajo coordinativo de **profundidad** en el golpeo: golpes profundos, e **impacto** de la bola, por delante del cuerpo.

CALENTAMIENTO (10 minutos)

Sin material: los alumnos se desplazan por la mitad de pista libremente trotando. A mi voz deberán realizar las acciones señaladas, siendo “¡derecha!” e imitar en el aire un golpeo de derecha. Lo mismo sucederá con: “¡revés!” y “¡saque!”. Después se hará inciso en aspectos coordinativos de pies, indicando: “¡dos pasos a la izquierda!”, “¡dos pasos hacia adelante!”, “¡un paso hacia atrás!”.

Con raqueta: Juego de lobos y corderos: se dividen en dos grupos de 4 miembros y cada alumno dispondrá de una raqueta, que deberá usar para pillar al compañero los lobos, y para salvar al compañero pillado los corderos. Los lobos tendrán que pillar a los corderos y sólo los pondrán pillar tocándoles el culo con la raqueta, que deberá ir siempre delante del cuerpo. Una vez pillados quedarán encerrados en la guarida de los lobos hasta que un compañero les salve. Los corderos pillados, podrán ser rescatados de nuevo por sus compañeros tocándoles con la raqueta, siempre por delante del cuerpo.

Con pelota: los alumnos se disponen en parejas formando 4 parejas. Cada pareja se coloca en un extremo a lo ancho de la pista y tienen una bola. El objetivo consiste en que la bola bote lo más cerca posible del compañero, en una zona delimitada para el bote, golpeándola con la palma de la mano. Así van intercambiándose golpes.

Con raqueta y pelota: mismo ejercicio que el anterior pero esta vez usando la raqueta para el golpeo y rotando las parejas. Sigue siendo el objetivo que la bola bote en la zona delimitada para ello y marcada con cinta. Énfasis y feedback sobre el impacto de bola, siempre delante del cuerpo.

Buscaminas: todos los alumnos se sitúan en la línea de fondo de la pista convencional, con sus respectivas raquetas. Al otro lado de la pista, encontrándose por entre media la red bajada algunos cms, se dispone de una hilera de aros y atrás de ésta, una hilera de conos con picas arriba, unos 3 metros más delante de la línea de fondo. El objetivo es intentar derribar el mayor número de picas posibles golpeando las bolas con la raqueta desde la línea de fondo de la pista de dimensiones convencionales o en su defecto, procurar que la bola bote en alguno de los diversos aros situados en hilera. Por cada pica derribada el alumno se sumará 3 puntos, y por cada bola que bote dentro de un aro, 2 puntos.

JUEGOS (40 minutos)	<p>Entre redes: en este juego el objetivo principal es trabajar el impacto de la bola por delante del cuerpo. Para ello se dispone de otra red de mini tenis que se coloca a lo ancho de la pista, quedando la pista por tanto dividida por 2 redes. Los alumnos se colocan por parejas, cada alumno detrás y muy cerca de cada red. El objetivo es pasarse la bola entre las parejas el mayor número de veces posible, primero debiendo de dar la bola 2 botes, luego 1 bote, cambiando de lado la bola...etc. Al tener la red muy cerca y casi pegados al cuerpo, los alumnos se ven obligados a realizar el impacto por delante de ésta y por tanto del cuerpo. Después se separan ambas redes más para trabajar la profundidad en el golpeo, incitando a los alumnos a sumarse puntos por tantos peloteos que consigan realizar.</p>
VARIACIONES	<p>En “entre redes” se puede ir modificando primero la distancia del cuerpo de los alumnos y la red, de manera que primero estén más alejados y después más cerca, incrementando la dificultad posteriormente en el golpeo. Además se puede ir variando los golpes e indicando que se cambie la trayectoria de la bola durante los peloteos, para golpear tanto de derecha como de revés.</p>
VUELTA A LA CALMA (10 minutos)	<p>Para finalizar la sesión se juega un mini partido por parejas en la pista de mini tenis, formándose 4 pistas y 2 parejas por pista. El objetivo es lograr 6 peloteos seguidos, posteriormente se rota de pareja, procurando, en lo que de tiempo, que todos jueguen con la mayoría de compañeros. Primero se permite 2 botes, luego se incita a los alumnos a que se produzca sólo uno.</p>

7 SESIÓN DÍA 3 DE MAYO

NÚMERO ALUMNOS	8 alumnos
OBJETIVO	<p>Sesión centrada en trabajar la dirección en el golpeo, altura y posición de preparados previos al servicio, pero enfocándolo a la situación de preparados y alerta antes de cualquier golpe.</p>
CALENTAMIENTO (10 minutos)	<p>Sin material: trabajo coordinativo de pies. Los alumnos van desplazándose individualmente por la media pista hasta la voz de “¡alto!”, cuando tendrán que detenerse y dirigirse hacia alguna línea de la pista para realizar multi saltos en función mis indicaciones: de lado a lado, de delante a atrás, hacia la izquierda y posteriormente hacia delante...etc. Posteriormente, se lleva a cabo la misma dinámica pero en lugar de saltos, realizando pasos.</p> <p>Con raqueta: “pilla-pilla”, donde un alumno es el encargado de pagar. Las premisas en este caso son distintas: todos los alumnos irán con sus respectivas raquetas y para “salvarse” antes de ser pillados, deberán adoptar la posición de preparados para el servicio o resto. Si hay mucha dificultad a la hora de pillar a alguien, se incorporará otro alumno más que pague. Se usa la media pista y sus líneas límites como espacio.</p> <p>Con pelota: se forman dos equipos de 4 miembros cada uno en la media pista. Cada equipo se coloca formando un círculo entre sus miembros y poseen una bola por equipo. El objetivo es ir pasándose la bola entre los miembros de un mismo equipo golpeándola con la mano a modo de raqueta, hasta conseguir 10 pases y permitiendo que la bola de hasta 2 botes, para posteriormente golpear la bola a un miembro del equipo contrario para “matarlo”. Hasta que no se den 10 pases entre los miembros del mismo equipo no se puede lanzar la bola</p>

hacia el otro equipo.

Con raqueta y pelota: se forman 4 equipos de 2 miembros, cada equipo con dos raquetas y una bola. Se sitúan en la línea de fondo en hileras y el objetivo es transportar la bola entre sus dos raquetas de la forma más veloz posible hasta la red, realizando recorrido de ida y vuelta. Posteriormente han de pasarse mutuamente la bola entre los miembros del equipo permitiendo que se un solo golpe, siendo igual el recorrido.

¡A por el aro!: en este juego centrado en el trabajo de dirección del golpeo se usa las dos redes de mini tenis para formar 4 mini pistas, colocándose en cada una de ellas dos parejas a cada lado de la red. Al lado de cada miembro de la pareja situó dos aros, uno a su izquierda y otro a su derecha más o menos a su misma altura. Dado que todos los alumnos son diestros, coloco un aro rojo en la izquierda y uno azul a la derecha, de forma que si la bola del compañero golpea o cae dentro del aro rojo, estará dando un golpe de revés. El aro azul puntúa 2 puntos, y el aro rojo 3. Si la bola va centrada y hacia el compañero y pasando la red, se suma 1 punto. Se trata de un trabajo de cooperación donde los alumnos deben intercambiar golpes permitiendo un único bote de la bola y sin límites de fuera, para conseguir entre los dos el mayor número de puntos posibles. Se usan aros que puntúan más con el fin de incitar la direccionalidad de los golpes y que se produzcan acciones que busquen ésta.

¡Por los niveles!: se cambian las parejas y se usa la misma disposición en la pista. Esta vez, se coloca una cinta por encima de cada una de las tres redes. El objetivo es intercambiar golpes pasando la bola por los dos niveles: por entre la red y la cinta y por encima de la cinta. Solo queda permitido un bote y no hay límites de fuera para que el trabajo se centre en dar altura a la bola. La dinámica del juego transcurre incitando a los alumnos a conseguir los objetivos tales como: “a ver quién consigue pasar dos veces seguidas la bola por encima de la cinta”; “a ver quién es capaz de pasar una bola entre la red y la cinta y después por encima de la cinta”, etc.

¡Estamos alerta!: juego centrado en tener una posición de preparados ante el servicio, resto o cualquier golpea que haga agilizar la acción de éste. Para ello se emplea la misma disposición de la pista, cambiándose de nuevo las parejas y retirando la cinta de la red. El objetivo es que cada 3 intercambios, a quien le toque dar el tercero, golpee la bola y diga: “punto” si el compañero a quien le ha enviado la bola a adoptado la posición de preparados. De esta forma el compañero que ha realizado la posición adecuadamente se sumará un punto. El objetivo es lograr el mayor número de puntos posibles cooperando cada pareja y estando atentos a cuando toca realizar la posición y realizándola correctamente. En caso de que al tercer golpe, el compañero no se dé cuenta y no adopte la posición de preparados, el punto será para su respectiva pareja.

JUEGOS

(40 minutos)

VARIACIONES

En “estamos alerta” poco a poco se puede incrementar el número de golpes si se ve que alumnos cogen rápido la dinámica del juego y no se despistan contando golpes y realizando la posición, así como incitando a cambiar de lado la bola mediante el golpeo.

VUELTA A LA CALMA

(10 minutos)

Sesión desarrollada con mucha fluidez, por lo que dejo a elegir un juego libre. En este caso eligen un “pañuelo”, usando a modo de pañuelo una raqueta que deberán coger por la empuñadura.

8 SESIÓN DÍA 5 DE MAYO

NÚMERO ALUMNOS	8 alumnos
OBJETIVO	Sesión centrada en trabajar la profundidad en el golpeo así como el impacto y acompañamiento integrado en un único juego que contemple todo. La última parte de la sesión tendrá como objetivo una evaluación observacional post-intervención.
CALENTAMIENTO (10 minutos)	<p>Sin material: juego del “blanco y negro” para jugar con la velocidad de reacción. La clase se divide en dos, 4 alumnos son el equipo blanco y otros 4 el equipo negro. Se colocan en la media pista y en fila espalda contra espalda del equipo contrario. A la voz de “blanco” o “negro” el equipo que le corresponda deberá darse la vuelta e ir a pillar al equipo contrario antes de sobrepasar la línea límite de la pista.</p> <p>Con raqueta: toda la clase forma un círculo, cada alumno con su respectiva raqueta. Los alumnos dejan las raquetas en el suelo y dan dos pasos hacia atrás, posteriormente comienzan a desplazarse en círculo en el sentido de las agujas del reloj, primero más lento y a trote, luego más rápido. A la voz de “ALTO” deberán detenerse y coger la raqueta que tengan delante y dársela al compañero a la que le pertenezca contando con 3 segundos para cumplir con el objetivo y no equivocarse de compañero.</p> <p>Con pelota: la clase se organiza en parejas formándose 4 parejas. Cada pareja se sitúa en la línea de fondo de la pista y mirando hacia la red con una bola por pareja. Se trata de llegar lo antes posible a la red mientras se pasan la pelota con su pareja, primer recorrido de ida permitiendo que la bola de 1 bote y segundo recorrido de vuelta sin que la bola de ningún bote y pudiendo antes atraparla con las manos.</p> <p>Con raqueta y pelota: de nuevo organización por parejas. Esta vez se colocan unos en frente de otros a lo ancho de la pista y con una bola por pareja. El objetivo es golpear la pelota con la raqueta y que ésta caiga justo donde se encuentra el compañero, en el otro extremo de la pista a lo ancho. Posteriormente el mismo objetivo pero esta vez dando la pelota antes un bote entre medias.</p>
JUEGOS (25 minutos)	<p>¡Puntos al rectángulo! se usa la pista convencional para permitir profundidad en el golpeo y el correcto acompañamiento. Para permitir más espacio dispongo de otra pista, enfrentándose en cada pista 2 parejas. Uso cinta de carrocero para formar dos rectángulos donde se sitúa cada alumno, uno a mitad de los cuadros de saque y otro a dos metros de la línea de fondo. El rectángulo formando casi en la línea de fondo puntúa 3 puntos, mientras que el del cuadro de saque 1 punto. El objetivo es que durante un peloteo donde sólo queda permitido un bote y no hay límites de fuera para mayor fluidez del juego, las parejas logren puntuar lo más alto posible. Como primer reto se incitan a las parejas a lograr 15 puntos, consiguiendo al menos 3 golpes en el rectángulo que vale 3 puntos. Poco a poco va subiendo la dificultad del ejercicio, hasta intentar conseguir 25 puntos, logrando al menos 5 golpes en el rectángulo de 3 puntos. Posteriormente: ¿a ver quién consigue lograr 3 veces 3 puntos seguidos? o ¿Sois capaces de conseguir 12 puntos sólo en el rectángulo del fondo?, se va incitando a los alumnos a lograr más profundidad en los golpes.</p>
VARIACIONES	Usó este juego como actividad final a mi intervención puesto que integra todo lo trabajado, por tanto como variante de éste podría jugarse con la altura del golpeo poniendo doble red, el cambio de la dirección de la bola colocando otros rectángulos en los extremos...etc.

VUELTA A LA CALMA (15 minutos)

Como vuelta a la calma llevaré a cabo mi evaluación post intervención (**ANEXO 5**) contando con la ayuda del monitor que imparte clases habitualmente con ese grupo de alumnos. Al igual que en la evaluación previa a la intervención, éste intercambiará 5 peloteos con los alumnos, moviéndose por la pista tras cada golpeo para evaluar el cambio de dirección. Los alumnos deberán intentar devolver la bola al lugar donde se encuentra el monitor.

3.3 FASE DE RESULTADOS

Tras los resultados, observo que el cambio más drástico se ha dado en la *consistencia* de los golpes, habiendo en la evaluación inicial **6 alumnos** que lograban el objetivo de al menos dos bolas golpeadas consecutivamente, y en la evaluación final hasta **9 alumnos**, esto es; se ha producido una mejora de 3 alumnos más que han podido cumplir el objetivo, con lo que la mejora ha sido sustancial. Seguidamente, otro aspecto coordinativo mejorado de forma notoria es en dar *altura* a la bola, pudiendo pasar la red sobradamente. De este aspecto se observa una mejora de **3 alumnos** que cumplieron el objetivo a **6 alumnos** que lo cumplen en la evaluación final, por lo que de nuevo hay un incremento de 3 alumnos que desempeñan la acción propuesta. En esta misma progresión de mejora encuentro el cambio de *dirección* de la bola, pues se pasa de únicamente **2 alumnos** que lo logran en la primera evaluación a **5 alumnos** que logran cambiar la dirección de la bola en función la posición del monitor.

Encuentro cambios de mejora, aunque menos notorios con un incremento de 2 alumnos, en acciones de *profundidad*, pasando de **4 alumnos** en la observación inicial a **6 alumnos** en la final. Cosa similar pasa con acciones de *acompañamiento en el golpeo e impacto y terminación*, pasando de **3 a 5 alumnos y de 4 a 6 alumnos** respectivamente. (**ANEXOS 9 Y 10**)

Por último lugar, la *posición de preparados* previa al golpe es el aspecto técnico menos mejorado, recogiendo en la evaluación inicial **5 alumnos** que desempeñaban la acción y albergando en la evaluación inicial **6 alumnos**.

Como otro dato, observo que aquellos alumnos que fueron capaces de cumplir con los diversos objetivos en la evaluación inicial, siguen manteniéndolos en la final. Esto es, se produce mantenimiento o estabilización de las acciones logradas, por lo que los cambios observados son de incremento de alumnos capaces de desempeñar las acciones descritas que previamente no habían podido cumplir. Por tanto todos los resultados obtenidos en cada aspecto coordinativo y táctico-técnico básico de tenis, han sido positivos y de mejora.

4. CONCLUSIONES

Respecto a los resultados obtenidos; la mayor mejora observada se encuentra en consistencia, altura y dirección, muy posiblemente porque son los aspectos más trabajados durante mi intervención y además de ello, son acciones inherentes a la mayoría de juegos propuestos en mi intervención ya que tanto el pelotear, pasar la altura de la red como dirigir la bola hacia un objetivo en concreto, son acciones básicas del juego de tenis que quedan inherentes en la práctica de la mayoría de actividades, por lo que su trabajo es en muchas ocasiones inevitable aunque no se centre la sesión en tal objetivo, y por lo tanto, su mejora también lo es. Junto a la profundidad, son los aspectos técnicos básicos lo menos notorios en su mejora. Referido a la profundidad, muy probablemente la menor mejora se deba a la falta de fuerza de los niños para enviar la bola al fondo de la pista, y este es un aspecto no dependiente de un trabajo coordinativo como el que he llevado a cabo, sino de la madurez, por lo que los resultados seguramente queden explicados por ello. De igual forma, las adaptaciones en las raquetas de los alumnos también merman la posibilidad de aplicar mayor fuerza a la bola, dado el mango del que disponen y la tensión del cordaje. En cuanto a los aspectos técnicos de acompañamiento, posición de preparados e impacto y terminación del golpeo; se

ven modestamente mejorados, en primer lugar por su menor inciso en la intervención, ya que quise enfatizar en aspectos más coordinativos que éstos, y en segundo lugar porque se vuelve más difícil encontrar estímulos que estimulen su correcta ejecución, ya que, mientras que para un trabajo de consistencia un recuento de pases o bolas puede fomentar su realización, o bien para un trabajo de altura colocar una doble red puede facilitar el logro del objetivo obteniendo información visual y feedback de la acción realizada y de la manera de realizarla para su mejora tras la acción; en los aspectos más técnicos en los que la toma de decisiones es nula y el feedback es el dado por el profesor porque la mayoría de alumnos no ven/saben cómo han realizado el golpeo o no tienen claro cuál es el correcto patrón de movimiento, encontrar estímulos que promuevan su ejecución se vuelve más difícil, esto a su vez afecta a la motivación en su práctica, por tanto a su énfasis en el trabajo y ello ha quedado reflejado en los resultados.

De esta intervención concluyo que los aspectos motivacionales son imprescindibles en el aprendizaje durante una práctica, puesto que las acciones mejoradas han sido precisamente las que más motivación han despertado en los alumnos, pues han precedido de juegos novedosos donde los alumnos tenían total libertad de tomar las decisiones más indicadas o acertadas para la consecución de los objetivos propuestos, obteniendo feedback ellos mismos para mejorar posteriores acciones y dándose cuenta de los errores y del por qué de éstos a través de los problemas/obstáculos que se planteaban en la práctica. Del mismo modo, el uso de juegos ha facilitado que se produzca este aprendizaje significativo, que además de quedar demostrada su efectividad tras mi intervención, han contribuido a fomentar estos aspectos motivacionales anteriormente mencionados, suponiendo continuos retos a los alumnos y promoviendo su capacidad de autonomía y competencia que puede explicar lo positivo de los resultados. Para finalizar, creo que sería conveniente un mayor uso del enfoque de aprendizaje basado en el juego y que este enfoque traspase la barrera teórica por muchos entrenadores para plasmarlo en la práctica, para que los alumnos puedan aprender de las situaciones primeramente experimentándolas, pues he observado que se produce gran cantidad de retención de los aprendizajes y formas de proceder ante una situación. Además como ya se ha mencionado, el juego es una herramienta que facilitada una mayor relación con los otros durante una práctica, en comparación a una sesión donde predomine una práctica analítica, y esto a su vez, ve favorecido sentimientos de competencia y autonomía en las acciones que contribuyen muy positivamente a la motivación intrínseca y por tanto, al trabajo y aprendizaje.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Anderson, K. (2007). *USTA Project*. *Coaching and Sport science review* 36/60, 42.
- Cahill, G. (2005). *Training junior players - Midi tennis*. *Coaching and Sport science review* 37, 15.
- FFT.(1999). *How to create a mini-tennis space*. *Coaching and Sport science review* 19, I-II
- ITF. (2006). *ITF School Tennis Initiative: examples of tennis lessons at school*. *Coaching and Sport science review* 38, 8- 9.
- ITF. (2005). *2 One our lessons for children aged 8-10 years old*. *Coaching and Sport science review* 35, 9.
- Marchon, J.C. (1999). *Mini-tennis: the French approach*. *Coaching and Sport science review* 17, 9-10.
- Miranda, M. (2002). *Using mini-tennis efficiently*. *Coaching and Sport science review* 26, 11-12.
- Miranda, M. (2007). *Getting more children to play tennis in school*. *Coaching and Sport science review* 42, 5.
- Newman, J. (2008). *Play and stay or play and go*. *Coaching and Sport science review* 46, 23–24.
- Quezada, S., Riquelme, N., Rodríguez, R. & Godoy, G. (2000). *Mini-tennis*. *Coaching and Sport science review* 20, I-II.
- Sánchez-Pay, A.; Sempere, J.; Torres-Luque, G.; Palao, J.M. (2011). “*Efecto de la utilización de diferentes formas de organización de las tareas en la iniciación al tenis*”. *Trances*, 3(5):633-648.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). “*Principios para la enseñanza del minitenis en la escuela*”. *Trances*, 5(2): 177-186.
- Wilson, D. (2009). *The game-based coaching methodology – an investigation of principles and practice*. *Coaching and Sport science review* 49, 19-20.

6. ANEXOS

ANEXO 1

<i>Fitness</i>	→	<i>Dirigido a un público más adulto.</i>
<i>Pilates</i>	→	<i>Dirigido a un público adulto y predominio femenino.</i>
<i>Yoga</i>	→	<i>Dirigido a público adulto y mayoría femenina.</i>
<i>Gimnasia rítmica</i>	→	<i>Categoría desde infantil hasta adulto.</i>
<i>Futbol sala</i>	→	<i>Categoría desde infantil a juvenil.</i>
<i>Futbol 11</i>	→	<i>Categoría desde infantil a juvenil.</i>
<i>Tenis</i>	→	<i>Desde predeporte y pretenis a categoría juvenil</i>
<i>Pádel</i>	→	<i>Dirigido sobre todo a público adulto.</i>
<i>Atletismo</i>	→	<i>Desde prebenjamines a juvenil.</i>
<i>Futbol 7</i>	→	<i>Categoría desde infantil a juvenil.</i>
<i>Baloncesto</i>	→	<i>Categoría desde infantil a juvenil</i>
<i>Balonmano.</i>	→	<i>Categoría desde juvenil a público adulto.</i>

ANEXO 2

CONTENIDOS	PRÁCTICA
JUGAR	Juegos de familiarización: jugar un partido de tenis usando la mano para golpear, una manopla...
NO FALLAR	Consistencia en los golpes: golpear el mayor número de veces la pelota, de derecha, revés... y altura de los golpes: golpear a diversas alturas.

MOVER AL CONTRARIO	Profundidad: golpes más largos y profundos o más cortos.
ATACAR CON EL ESPACIO	Subir a la red: pelotas de ataque con golpes de fondo.
ATACAR CON EL TIEMPO	Jugar en la red: pelotas de ataque con golpes de volea.
DEFENDERSE	Jugar contra el contrario en la red: buscar golpear pelotas de defensa con dirección y altura.
PONER LA PELOTA EN JUEGO	Golpear servicios por encima de la cabeza.

ANEXO 3

CALENTAMIENTO	Podrían usarse estiramientos dinámicos pero lo ideal es usar un juego general, pasando por los niveles de juego con raqueta solo (carrera de relevos cogiendo la raqueta y correcta empuñadura), con pelota (golpeándola con la mano) y posteriormente con pelota y raqueta. Después podría pasarme a un calentamiento más específico usando diversas repeticiones y mucho movimiento con los golpes fundamentales
PRÁCTICA Y EJERCICIOS	Puesta en marcha de los ejercicios y juegos que persigan los objetivos de la sesión, primero en estático y luego en dinámico.
CORRECCIONES Y EVALUACIÓN	Dar feedback sobre las acciones y explicar el por qué de cada instrucción.
JUEGOS Y VUELTA A LA CALMA	Lo ideal sería un juego final que fuese elegido por los alumnos o bien un mini-partido poniendo en juego todo lo aprendido.

ANEXO 4

Etapa Mini tenis rojo

Jugadores de 8 años o menos. Los niños aprenden a sacar, pelotear y jugar juntos en una cancha pequeña con una pelota de bote lento (pelota roja). Partidos cortos y tie break

Etapa Mini tens naranja

Jugadores entre 8 y 9 años. Juego más "completo" dándose la técnica más básica y algún aspecto tácticos, pero haciendo hincapié sobre todo todavía en la coordinación. Pelota naranja pista algo más grande.

Etapa Mini tenis verde

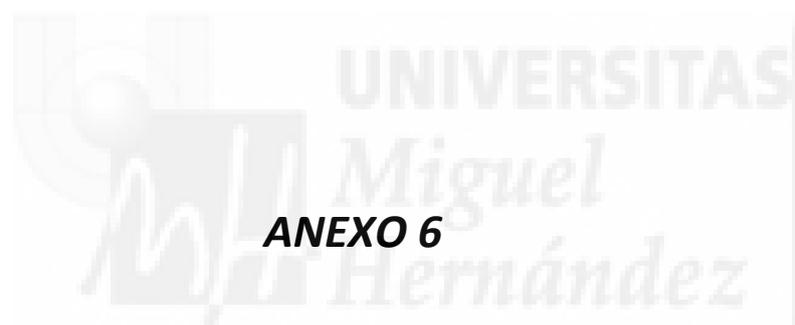
Jugadores de 10 años. Los jugadores aprenden a golpear pelotas más rápidas de bote normal sobre pistas más grande. Los partidos son más largos y empieza a darse la competición.

ANEXO 5

SESIÓN DÍA 5 DE ABRIL

ALUMNOS Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Más de tres bolas son golpeadas consecutivamente con adecuada trayectoria.	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ
Más de dos bolas pasan la altura de la red.	SÍ	NO	NO	NO	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	NO
Más de dos bolas llegan a la distancia que se encuentra el profesor.	NO	SÍ	NO	NO	SÍ	NO	NO	NO	SÍ	SÍ
Al menos 2 bolas llegan al profesor cuando éste cambia de lado.	NO	NO	NO	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	NO	NO

Al menos en 2 ocasiones se produce el acompañamiento de la raqueta.	NO	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	NO	SÍ	NO	NO
El alumno la mayoría de veces se encuentra en posición de preparado antes del golpeo.	NO	SÍ	SÍ	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	NO
El impacto de la bola se da a la altura adecuada con terminación en al menos 2 bolas.	NO	NO	NO	NO	SÍ	SÍ	NO	SÍ	SÍ	NO



4 SESIÓN DÍA 21 DE ABRIL

NÚMERO ALUMNOS	10 alumnos
OBJETIVO	Sesión centrada en la consistencia de los golpesos y acompañamiento y terminación al lado contrario de la raqueta mediante trabajo coordinativo.
CALENTAMIENTO (10 minutos)	<p>Sin material: “pollito inglés” en media pista, pagando un alumno en la red y contando hasta 10 en voz alta mientras el resto de alumnos deben intentar llegar desde la línea de fondo hasta la red sin que el compañero les vea moviéndose. Mismas reglas que el juego original con la única premisa de a la hora de quedarse “paralizados” los alumnos, tienen que simular golpesos de tenis.</p> <p>Con raqueta: se divide la clase en dos grupos de 5 miembros. Los grupos se colocan en filas lateralmente hombro con hombro del compañero del mismo grupo, mirando hacia la misma dirección, longitudinalmente en la pista. Cada alumno posee su raqueta y el objetivo es dar con ella en el hombro contrario del compañero, para simular el acompañamiento y terminación en el golpeo. Es una carrera de relevos de forma que comenzará el último de la fila para posteriormente ponerse el primero y así sucesivamente. Ganará el equipo que antes consiga llegar a la red.</p>

Con pelota: los alumnos se disponen en parejas formándose 5 parejas. Cada pareja tiene una pelota que deberán pasarse mientras se desplazan por toda la pista, primero cogiéndola y lanzándola con la mano, posteriormente golpeándola con la palma de la mano simulando el golpeo de tenis y debiendo de dar 2 botes y finalmente 1. Todo ello mientras trotan por la pista dando pasos laterales. Cuando se de las indicaciones, deberán cambiar la trayectoria del desplazamiento hacia adelante o bien hacia atrás.

Con raqueta y pelota: cada alumno dispone de una raqueta y una bola. El juego consiste en ver quién es capaz de golpear más veces la bola con la raqueta. Primero, botando la bola con la pelota en el suelo, después sin que la bola bote en el suelo y por último, realizándose peloteos con un compañero. Los alumnos deben ir contando en voz alta los toques que dan en cada una de las variantes.

Transporte del tesoro: se usa al principio mitad de pista convencional. Los alumnos se organizan en parejas, cada uno con su raqueta y una pelota por pareja, y se colocan en un extremo de la pista frente a frente. El objetivo es hacer el recorrido a lo ancho de la pista mientras se van pasando la pelota (“el tesoro”) y desplazándose lateralmente. Al llegar al extremo opuesto de la pista, sale la siguiente pareja. Primeramente, la bola puede dar dos botes, posteriormente sólo uno. Tras varias repeticiones, un miembro de la pareja se coloca en la otra media pista pero a la altura de los cuadros de saque, debiendo de realizarse el peloteo superando la red y nuevamente haciendo un recorrido lateral a lo ancho de la pista. El objetivo es transportar el tesoro sin que “se caiga”, esto es: golpeando la bola con la raqueta el mayor número de veces.

JUEGOS
(40 minutos)

¡Pistoleros!: este juego pretende un trabajo tanto de consistencia como de acompañamiento y terminación. Para ello, se colocan 2 redes de mini tenis y se forman 4 pistas de mini tenis, al ser 5 parejas, en una jugarán 2 parejas. El juego consiste en pasa la bola al compañero con la raqueta y salvando la red, debiendo de dar un único bote. Al intercambiarse 3 golpes, a quién le corresponda dar el tercero tiene que “disparar” al compañero con quien lleva a cabo el peloteo, esto es; al dar el último golpe debe recrear la terminación del golpeo quedando la parte de abajo del mango de la raqueta orientada hacia el compañero y situada en el hombro contrario. El objetivo es procurar “disparar” el mayor número de veces posibles, para ello es necesario golpear la bola el mayor número de veces posibles también. Posteriormente el “disparo” deberá ocurrir al quinto peloteo.

¡Todos a una!: se usan dos mini pistas. Al ser 10 alumnos, en una de ellas se sitúan 3 y 3 y en la otra 2 y 2. El objetivo de este juego es llevar a cabo una tarea de cooperación trabajando la consistencia y acompañamiento. Para ello, los alumnos en cada pista deben intentar lograr 10 peloteos seguidos, “apuntando” a los compañeros de enfrente tras cada golpe (terminación) y debiendo procurar que TODOS golpeen la bola. Las premisas son sencillas: lograr entre todos 10 peloteos, sin fueras y pudiendo dar la bola 2 botes.

VARIACIONES

En el “pistolero” puede comenzarse debiendo dar la bola dos botes, con el fin de que se ponga más énfasis a la hora de la terminación en el golpeo.

VUELTA A LA CALMA

(10 minutos)

Como parte final de la sesión, se juega un mini partido de tenis en cada una de las mini pistas formadas a 5 puntos. Una vez cada pareja alcance 5 puntos, irán rotando de parejas.

ANEXO 7

Sesión día 26 de Abril

NÚMERO ALUMNOS	8 alumnos
OBJETIVO	Sesión con objetivo principal de trabajar la profundidad y altura de los golpes trabajando con la coordinación óculo-manual y espacio-temporal.
CALENTAMIENTO (10 minutos)	<p>Sin material: juego de la “araña” usando media pista convencional. En este juego, un alumno se sitúa a la mitad y en el centro de la media pista y debe pillar al mayor número de compañeros posibles pudiéndose desplazar solamente lateralmente mientras todos los alumnos deben pasar corriendo por donde se encuentra él. Los alumnos que sean pillados, deberán unirse al centro para continuar pillando al resto.</p> <p>Con raqueta: los alumnos se sitúan en círculo, cada uno con su respectiva raqueta. A mi voz, deberán ir pasando sus raquetas a su compañero de la derecha cogiéndola por la empuñadura. A la voz de “ALTO” deberán parar de pasarse la raqueta y tendrán tan sólo 3 segundos para hacerse con la suya. Posteriormente se repite el ejercicio cambiando el sentido de la vuelta, pero esta vez a la voz de “ALTO” deberán con la raqueta simular un golpe de derecha, revés o un saque, según se den las instrucciones.</p> <p>Con pelota: los alumnos se colocan por parejas, cada pareja dispone de una pelota. Se colocan frente a frente mientras un miembro de la pareja tiene una pelota y el otro se sitúa de espaldas a éste. A la voz de ¡YA! el alumno que tiene la pelota la lanza al compañero a la vez que éste último se da la vuelta para cogerla. Se trata de lograr coger la pelota el mayor número de veces. Tras varias repeticiones se cambian los roles.</p> <p>Con pelota y raqueta: de nuevo se colocan por parejas los alumnos, con una pelota en común y una raqueta cada uno. El objetivo consiste en pasarse la pelota mientras caminan por la pista sin que ésta caiga al suelo, primero pasándola de raqueta en raqueta, y poco a poco separándose más entre ellos y habiendo fase de vuelo.</p>
JUEGOS (40 minutos)	<p>La Muralla China: se usa la pista convencional. La mitad de los alumnos se disponen detrás y agarrados a la red con sus raquetas en alto; mientras que la otra mitad se sitúan en la línea de fondo con un cesto de bolas detrás. El objetivo es que los alumnos que están agarrados en la red, intenten dar el mayor número de veces con sus raquetas a las bolas que sus compañeros pelotean desde el fondo de la pista, de esta forma se sabrá si son bolas profundas y lo suficientemente altas. Tras varias repeticiones se cambian los roles.</p> <p>Guerra de pelotas: la mitad de la clase se sitúa en una media pista, y la otra mitad en otra de una pista convencional. Ambos grupos disponen de un cesto de pelotas detrás. El objetivo es lanzar las bolas con la raqueta desde la línea de fondo al campo contrario, procurando que bote dentro de los límites y pase evidentemente la red. Para cada lanzamiento se usará una bola nueva de la cesta. Esta acción se desarrollará durante un tiempo y transcurrido éste, ganará el equipo que más bolas haya conseguido pasar al campo contrario mediante recuento</p>

de éstas. Con este juego nos aseguramos trabajar la altura del golpeo.

Los colores: se coloca una red de mini tenis a lo ancho de la pista, de forma que queda dividida la pista por 2 redes. 4 alumnos se sitúan en la línea de fondo de una red, y los otros 4 en otra. En cada extremo de las dos redes, se colocan 3 aros al final y en hilera, de 3 colores distintos. El objetivo es que individualmente, los alumnos intenten dar con la pelota en cada uno de los tres aros consiguiendo los 3 colores. Por cada vez que lo logren, conseguirán un punto. Con esta acción se está trabajando la profundidad en los golpes, aún usándose la pista de mini tenis por el número de alumnos existentes; los aros se colocan a suficiente distancia de la red para permitir la soltura del brazo y un golpe profundo.

VARIACIONES

En el juego “*los colores*” se va jugando cada vez con la distancia de los aros, separándolos cada vez más de la red. También se podría usar en lugar de aros, conos y que los tuviesen que derruir.

VUELTA A LA CALMA

(10 minutos)

Como vuelta a la calma se colocan dos redes de mini tenis a lo ancho de la pista y se forman 4 pistas de mini tenis, jugando en cada ella 2 parejas y con objetivo de lograr 5 puntos. Posteriormente se rota de pareja.

ANEXO 8

Sesión 6 día 28 de Abril

NÚMERO ALUMNOS

8 alumnos

OBJETIVO

Sesión planteada para trabajar la **consistencia** en los golpesos, así como el **impacto y acompañamiento** de éste con aspectos coordinativos.

CALENTAMIENTO

(10 minutos)

Sin material: los alumnos se organizan formando dos círculos de 4 miembros. El objetivo es que un círculo debe pillar al otro, sin que los miembros se separen tanto para pillar como para huir. Disponen de toda una media pista para desplazarse y cuando yo de la orden se cambian los roles de forma que el círculo que pillaba antes, ahora huirá.

Con raqueta: se forman dos equipos de 4 miembros. Cada equipo dispone de 1 raqueta para todos los miembros. Se sitúan en fila mirando hacia la red desde la línea de fondo; se trata de una carrera de relevos donde primero tendrán que desplazar la raqueta por debajo de las piernas, colocándose posteriormente el último de la fila en primera posición y teniéndose que desplazar cada equipo hasta la red. En el recorrido de vuelta se realizará la misma acción pero esta vez pasándose la raqueta por encima de la cabeza y cogiéndola con la correcta empuñadura.

Con pelota: se forman dos equipos de nuevo de 4 miembros. Se consta de una pelota que la tendrá un equipo primero, el cual deberá intercambiársela entre todos sus miembros y realizando 10 pases sin que sea robada por el equipo contrario. Primero la bola no deberá

dar ningún bote, después deberá dar uno. Si la pelota es robada por el equipo contrario, se cambiarán los roles.

Con raqueta y pelota: todos los alumnos forman un círculo disponiendo de sus raquetas cada uno. Un alumno tendrá una pelota y éste deberá decir el nombre de un compañero suyo y enviarle la bola golpeándola con la raqueta, este alumno deberá parar la bola enviada con su raqueta, coger la pelota con la mano y repetir la acción con otro compañero.

¡Sigue sumando!: se colocan 4 parejas enfrentadas en la pista convencional, en este caso no se usa la pista de mini tenis ya que interesa que se suelte el brazo en el acompañamiento por lo que no quiero delimitar el golpeo a golpes cortos. Los alumnos a cada lado de la red se disponen al final del cuadro de saque primeramente, y deberán intercambiarse el número de golpes de la suma que yo vaya diciendo; esto es; por ejemplo si digo 2+5, deberán intentar intercambiar 7 peloteos consecutivos, y así sucesivamente, permitiéndose únicamente un bote y sin límites de fuera. Conforme las parejas vayan consiguiendo el objetivo se irán sumando un punto por cada vez que lo logren. Tras varias repeticiones, las parejas se colocan casi en la línea de fondo para trabajar la consistencia en golpes profundos, siguiendo con el número de peloteos en función de la suma.

¡Cambio de lado!: de nuevo se forman 4 parejas, pero esta vez distintas. Se vuelven a colocar en la pista convencional ya que se pretende trabajar aquí el acompañamiento e impacto de la bola. 4 miembros se colocan pegados a la red, y los otros 4 al final de los cuadros se saque. El objetivo es golpear la bola que les envían los compañeros mientras están pegados a la red, con el fin de obligar el impacto de la bola delante del cuerpo, y al acabar de golpear “apuntar” a la pareja con la raqueta, para conseguir el acompañamiento. Las premisas son: deberán golpear conforme el compañero diga, ya sea “revés” o “derecha” y cada 3 intercambios con el mismo compañero, la fila rotará hacia la derecha para cambiar de pareja. El compañero que no golpee deberá lanzar la bola con la mano hacia el lado que se deba golpear. Tras varias repeticiones se cambian los roles.

Di el nombre: continúa la organización de 4 parejas en la pista convencional, enfrentadas 4 y 4. Disponen de una bola para los 8 que deberán pasarse entre todos golpeándola con la raqueta desde casi la línea de fondo. Al llegar a 8 intercambios con un sólo bote, la persona que le toque golpear deberá decir el nombre de un compañero y dirigir la bola hacia él, y tras el golpeo “apuntarle” con la raqueta, para trabajar el acompañamiento. Continuará así la misma dinámica aumentando el número de intercambios a dar, llegando hasta intentar 20 seguidos entre todos.

JUEGOS

(40 minutos)

VARIACIONES

En “di el nombre”, se podría primero permitir 2 botes hasta que cojan la dinámica del juego y ya sepan cuando la bola va hacia ellos y no invadan el espacio del compañero, para evitar golpes entre ellos.

VUELTA A LA CALMA

(10 minutos)

Se colocan las dos redes de mini tenis y se juega un mini partido de 2 contra 2 hasta 10 puntos.

ANEXO 9

ALUMNOS Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Más de dos bolas son golpeadas consecutivamente	SÍ	NO	SÍ							
Más de dos bolas pasan la altura de la red.	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ
Más de dos bolas llegan a la distancia que se encuentra el profesor.	NO	SÍ	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	SÍ
Al menos 2 bolas llegan al profesor cuando éste cambia de lado.	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
Al menos en 2 ocasiones se produce el acompañamiento de la raqueta.	SÍ	SÍ	NO	NO	SÍ	SÍ	NO	SÍ	NO	NO
El alumno la mayoría de veces se encuentra en posición de preparado antes del golpeo.	NO	SÍ	SÍ	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	NO	SÍ
El impacto de la bola se da a la altura adecuada con terminación en al menos 2 bolas.	NO	SÍ	NO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	NO

ANEXO 10

Cuadro resumen resultados.

Total alumnos: 10	Alumnos Inicial	Alumnos Final	Mejora
Consistencia	6	9	+3
Altura	3	6	+3
Profundidad	4	6	+2
Dirección	2	5	+3
Acompañamiento	3	5	+2
Posición Preparados	5	6	+1
Impacto y Terminación	4	6	+2

