

Programa de Formación de la ITF para Entrenadores Curso de Nivel 1



El mini-tenis

El concepto de mini-tenis



- Tenis jugado en una pista pequeña, aproximadamente el tamaño de una pista de badminton
- Una pista puede hacerse en cualquier superficie plana
- Se puede usar una pala de madera pequeña, o raquetas de plástico, madera o aluminio ligeras y con mango fino

¿Qué es el mini-tenis?



- Una de las formas más importantes de enseñar a jugar al tenis a los iniciantes
- Consiste en enseñar a jugar al tenis de una manera divertida y activa
- Utilizando la superficie de juego y el material a escala (redes bajas, pelotas de espuma, raquetas pequeñas) los niños aprenden el juego rápidamente

Ventajas del mini-tenis



- Puede utilizarse cualquier superficie plana, desde el patio de una escuela a una pista
- Las reglas son muy simples
- La técnica es muy básica y muy fácil

Uso del mini-tenis



- Es ideal para enseñar el tenis en los colegios
- Es un elemento clave para popularizar el tenis en todo el mundo a nivel de la base
- Proporciona una fuente excelente para la identificación de talentos para programas junior
- Ofrece una oportunidad única para que el tenis atraiga a nuevos participantes

Conclusiones



- El mini-tenis es fácil y divertido
- El mini-tenis sirve para jóvenes y adultos
- El mini-tenis puede realizarse en cualquier sitio
- El material necesario para el mini-tenis no es caro

Como llevar el mini-tenis a la escuela

- Obtener permiso de las autoridades escolares
- Contactar con el director y presentarle el programa
- Establecer los detalles: donde, cuando, cuanto, material, costos, obligaciones
- Reunirse con los padres e informar al director
- Contactar con el club de tenis local para realizar el seguimiento

Objetivos del mini-tenis



- Proporcionar al mayor número de alumnos posible la posibilidad de practicar una actividad física agradable y divertida
- Enseñar la técnica básica, cómo seguir el tanteo y la 'etiqueta' básica del tenis
- Estimular a los jugadores a continuar jugando al tenis, si es posible a nivel de club

Como planificar una sesión

- Reunir a los participantes
- Realizar el calentamiento
- Demostrar y practicar los golpes
- Juegos y actividades
- Asignación de tareas y prácticas

Material



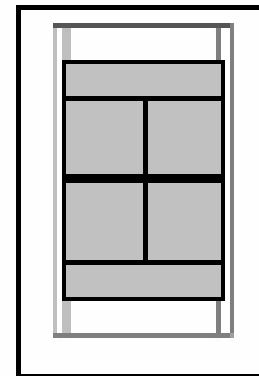
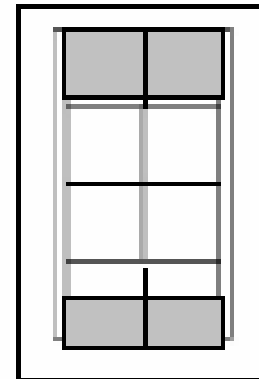
- La experiencia en países de todo el mundo ha demostrado que, incluso con medios limitados, el tenis puede enseñarse a muchos más niños que hasta ahora
- Es muy importante que el material utilizado se adapte a las características de los niños

Superficie y dimensiones de la pista

- Pistas de tenis, gimnasios, patios de cemento o asfalto o cualquier superficie plana como tierra compacta o un jardín pueden ser válidas para las actividades
- Las dimensiones de la pista han de ser aproximadamente las de una pista de badminton 15 x 7 m (44' x 20')

Límites de la pista

- Se pueden pegar líneas en pistas cubiertas o pueden pintarse con tiza o de cualquier forma en pistas al aire libre
- Las zonas de servicio pueden marcarse dividiendo la pista por la mitad. Es mejor disponer como mínimo de 2 m. (6') al final de la pista y de 1-2 m.(3-6') entre pistas
- En una pista de tenis reglamentaria se pueden fijar de 4 a 6 de mini-tenis





Red y postes

- Sirve cualquier red ligera, o una red de badminton. Se puede improvisar con una cuerda
- Ha de medir 80 cm. (2'7") en el centro y 85cm (2'9") en los extremos
- Su pueden utilizar postes de voleibol, de badminton o cualquier cosa que sujete la red



Raquetas

- Las mejores y las más seguras son las raquetas pequeñas con mangos finos y cuerdas destensadas
- Los fabricantes de marcas conocidas también fabrican raquetas para niños que son de diversos tamaños y materiales
- Para los más pequeños se recomienda una pala de madera o de plástico

Pelotas



- Las pelotas de espuma son excelentes siempre que se utilicen a cubierto o al aire libre los días sin viento
- Los jugadores tienen que progresar hacia la pelota de baja presión que es más ligera y blanda que la reglamentaria
- Si no se dispone de ninguno de los tipos de pelotas anteriores, se puede usar una pelota pinchada

Del mini-tenis al tenis



- El mini-tenis sirve como introducción al tenis en todas las edades
- Todas las habilidades que se utilizan en el tenis pueden aprenderse en el mini-tenis y, luego, transferirse a la pista grande
- El mini-tenis es un instrumento ideal para el aprendizaje de tenistas de todos los niveles