



# “PROYECTO DEPORTIVO ANUAL ”CURSO 2022/2023”



# ESCUELA DE TENIS LA ALBERCA

## INDICE GENERAL

1	INTRODUCCIÓN.....	3
2	OBJETIVOS .....	3
2.1	OBJETIVOS GENERALES -----	3
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS -----	4
3	<b>ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA.....</b>	<b>5</b>
3.1	<b>DISTRIBUCIÓN DE LOS DÍAS- GRUPOS Y HORARIOS -----</b>	<b>5</b>
4	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD .....	6
4.1	NIVELES-----	6
4.1.1	Iniciación 0 y I. ....	6
	Objetivos. ....	6
	Contenidos. ....	7
	Actividades.....	8
4.1.2	Iniciación avanzada II. ....	9
	Objetivos. ....	9
	Contenidos. ....	10
	Actividades.....	11
4.1.3	Perfeccionamiento.....	12
	Objetivos. ....	12
	Contenidos.....	13
	Actividades.....	14
5	RELACIÓN DEL PERSONAL TÉCNICO.....	15
	.....¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	
6	MATERIAL DEPORTIVO APORTADO	
7	PROGRAMA DE DIFUSIÓN REALIZADO. ....	15
8	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	15
9	REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERNO. ....	16

# 1 Introducción

La escuela de tenis La Alberca está pensada para la expansión del deporte del tenis en la pedanía y sus alrededores.

El deporte como fenómeno social ha tenido un enorme auge en los últimos años. Los factores sociológicos son la explicación de la extraordinaria importancia adquirida por el fenómeno deportivo en las sociedades modernas. Las funciones del deporte en la sociedad actual, incluyendo su vertiente de ocio activo son la salud, la recreación, las relaciones sociales, la identificación, el entrenamiento, la diversión, el espectáculo, etc.

## 2 Objetivos

Hemos considerado dividir los objetivos en dos apartados:

### 2.1 *Objetivos generales*

- El desarrollo físico y social de nuestros alumnos en su nivel de iniciación a edades tempranas como en su nivel de perfeccionamiento.
- Iniciar a los jóvenes en una vida relacionada con el deporte y ligada a un entorno saludable.
- Adquisición de una técnica consolidada.
- Mejora de las cualidades físicas básicas y complementarias.
- Diversión con el tenis.
- Formación educativa de los jóvenes mediante el entrenamiento y el inicio a la competición organizada.

## **2.2 Objetivos específicos**

- Aprendizaje de la técnica básica de golpeo.
- Introducción a los principios básicos del tenis.
- Adaptación a la situación del inicio a la competición.
- Aprendizaje de la reglamentación y las normas básicas.
- Juegos de familiarización al tenis: mini-tenis.
- Iniciación al juego de individuales.
- Iniciación al juego de dobles.
- Golpes básicos del tenis: saque, derecha, revés, volea y remate.
- Golpes especiales: dejada, globo, bote pronto
- Golpes de situación: subida a la red, passing shot, golpe ganador.
- Ejecución de los diferentes efectos: plano, cortado y liftado.
- Mejora del juego de pies específico del tenis.
- Conocer las diferentes situaciones tácticas del juego: ofensivas y defensivas
- Iniciación a situaciones reales de partido: pre-competición.

### 3.-Organización de la escuela

A continuación detallo el entramado organizativo que la asociación considera más adecuado dadas las características de las instalaciones. Teniendo en cuenta los recursos de los que dispone la pedanía la escuela de tenis se organizará como se detalla seguidamente.

El curso de tenis tendrá una duración de diez meses, de septiembre a junio. Impartiremos clases 5 días a la semana en turnos de lunes-miércoles, martes-jueves y viernes, distribuyendo las sesiones en turnos, organizados de la siguiente forma y horario:

#### **3.1-Distribución de los días-grupos por turnos, categorías y horarios:**

##### **Pista 1**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
<b>HORARIO</b>							
16,30 - 17,30	-niños-- -cad-ju	-niños--- Cad-jun	-niños--- Cad-jun	-niños--- Cad-jun	-niños- cad-jun		
17,30 - 18,30	niños--- preb-b	-niños--- Preb-b	-niños--- Preb-benj	-niños--- Preb-be	-niños--- Benj-alev		
18,30 - 19,30	niños--- alev-inf	-niños--- Alev-inf	-niños--- Alev-inf	-niños--- Alev-inf	-niños--- Alev-inf		
19,30 - 21-30	niños--- cad- jun	-niños--- Cad-jun	-niños--- Cadet-juni	-niños--- Cadet-ju	-niños--- Cadet-ju		
<b>TURNO L.X</b>							
<b>TURNO M.J</b>							
<b>TURNO VIERNES</b>							

##### **Pista 2**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
<b>HORARIO</b>							
16,30 - 17,30	-niños-- -cad-ju	-niños--- Cad-jun	-niños--- Cad-jun	-niños--- Cad-jun	-niños- cad-jun		
17,30 - 18,30	niños--- preb-b	-niños--- Preb-b	-niños--- Preb-benj	-niños--- Preb-be	-niños--- Benj-alev		
18,30 - 19,30	niños--- alev-inf	-niños--- Alev-inf	-niños--- Alev-inf	-niños--- Alev-inf	-niños--- Alev-inf		
19,30 - 21-30	niños--- cad- jun	-niños--- Cad-jun	-niños--- Cadet-juni	-niños--- Cadet-ju	-niños--- Cadet-ju		

## **4.-Desarrollo de la actividad**

### **4.1.-Niveles**

Este nivel de iniciación se subdivide en los siguientes niveles:

- Iniciación 0 y I: Alumnos entre 4 y 7 años que acuden por primera vez a clases de tenis.
- Iniciación avanzada II: Alumnos con un año de práctica o que juegan de derecha y revés desde media pista. Saben mantener un peloteo.
- Perfeccionamiento: Alumnos que juegan desde media pista hacia el fondo. Son capaces de jugar un partido, pero necesitan refinar golpes y movimientos así como las estrategias básicas de individuales y dobles.

#### **4.1.1 Iniciación 0 y I.**

##### **Objetivos.**

Los **objetivos generales** de este grupo son:

- Diversión y familiarización con el tenis.
- Adquirir una técnica básica.
- Mejora de las capacidades psicomotoras fundamentales.
- Formación educativa de los niños mediante los juegos.

Los **objetivos específicos** son:

- Mejora de la técnica básica de golpeo de la derecha, revés y servicio plano.
- Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y del remate.
- Adaptación a la pista, red y pelotas reglamentarias.

Los **objetivos operativos** son:

- Dejarse caer la pelota y golpear 6 de cada 10 veces.
- Conseguir un 60% de aciertos de los golpes de derecha y revés desde 2ª progresión.
- Golpear una pelota de derecha y una pelota de revés alternativamente.
- Conseguir un 50% de aciertos de servicio.
- Conseguir un 40% de aciertos de volea de derecha.
- Conseguir impactar la pelota por encima de la cabeza en el remate.
- Lanzar 10 veces una bola al aire y cogerla sin que caiga al suelo.
- Lanzar la pelota por encima de la cabeza desde media pista llegando al fondo de la pista contraria.

**Contenidos.**

Los contenidos que debe conocer el alumno son:

<b>CONTENIDOS</b> NIVEL INICIACIÓN 0 Y I		
<b>1º TRIMESTRE</b> (Septiembre-Diciembre)	<b>2º TRIMESTRE</b> (Enero-Marzo)	<b>3º TRIMESTRE</b> (Abril-Junio)
<p><b>Derecha y Revés</b> (2ª progresión) pies de lado a la red.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familiarización con las empuñaduras.</li> <li>- Fijar el punto de impacto.</li> <li>- Pasar la bola por encima de la red con ligero desplazamiento.</li> </ul> <p><b>Servicio.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empuñadura.</li> <li>- Ejercicios de familiarización con la raqueta y pelota.</li> </ul> <p><b>Voleas y Remate.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento del punto de impacto.</li> </ul>	<p><b>Derecha y Revés</b> (2ª progresión).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comenzar a fijar las empuñaduras.</li> <li>- Combinar posición de lado y de frente a la red.</li> </ul> <p><b>Servicio.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijar punto de impacto.</li> <li>- Posición codo – altura del hombro y terminar el golpe.</li> </ul> <p><b>Voleas y Remate.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje de los pasos para adquirir punto de impacto.</li> <li>- Posición semi de lado pegar y terminar. (Desde 1 paso de la red).</li> </ul>	<p><b>Derecha y Revés</b> (3ª progresión).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica y afianzamiento de los pasos aprendidos.</li> <li>- Práctica de ejercicios combinando los golpes con poco desplazamiento.</li> <li>- Combinar posición de lado y ejercicio completo.</li> </ul> <p><b>Servicio</b> (3ª progresión).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinar posición de lado terminando el golpe y ejercicio completo.</li> <li>- Práctica y afianzamiento de los pasos aprendidos. (Ejercicios familiarización).</li> </ul> <p><b>Voleas y Remate.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinar posición de lado y ejercicio completo.</li> </ul>

**Actividades.**

Las actividades que debe realizar el alumno son:

<b>ACTIVIDADES</b> NIVEL INICIACIÓN 0 y I		
1º TRIMESTRE (Septiembre-Diciembre)	2º TRIMESTRE (Enero-Marzo)	3º TRIMESTRE. (Abril-Junio)
<b>Ejercicios de familiarización con la pelota.</b> Individual y por parejas.  - Cestas. - Enseñanza recíproca. - Juegos para desarrollar la coordinación.	<b>Ejercicios de familiarización con la pelota y raqueta.</b> Individual y por parejas.  - Cestas. - Enseñanza recíproca. - Estaciones.	<b>Ejercicios de familiarización con la pelota y raqueta.</b> Individual y por parejas.  - Cestas. - Enseñanza recíproca. - Estaciones. - Peloteo con el monitor. - Ejercicios de eliminación y repesca.

#### **4.1.2.- Iniciación avanzada II.**

##### **Objetivos.**

##### **Objetivos generales**

- Afianzamiento de las capacidades psicomotrices fundamentales de los niños.
- Integración y participación del niño en el grupo.
- Estabilizar la técnica básica, afianzando y refinando los golpes y movimientos.
- Conocer las reglas básicas de juego para poder disputar un partido.

##### **Objetivos específicos**

- Afianzamiento y estabilización de la técnica básica de golpeo de la derecha, revés y servicio planos.
- Mejora de la técnica básica de voleas y remate.
- Controlar y dirigir los golpes hacia el otro lado de la red y que entre la pelota, desde media pista.
- Iniciarse en los cambios de empuñadura.

##### **Objetivos operativos**

- Conseguir un 60% de aciertos en los golpes de derecha y revés desde 3ª progresión.
- Golpear 6 bolas de derecha y revés alternativamente.
- Conseguir un 60% de aciertos en el servicio dirigiendo la pelota a los cuadros correspondientes.
- Conseguir un 50% de aciertos de voleas de derecha y revés.
- Conseguir un 40% de aciertos de remate.

**Contenidos.**

Los contenidos que debe conocer el alumno son:

<b>CONTENIDOS</b> NIVEL INICIACIÓN AVANZADA II		
1º TRIMESTRE (Septiembre-Diciembre)	2º TRIMESTRE (Enero-Marzo)	3º TRIMESTRE (Abril-Junio)
<p><b>Derecha y Revés</b> (3ª progresión).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijación de empuñaduras, combinando de derecha a revés de forma automatizada.</li> <li>- Aprender a dirigir la pelota a dianas grandes.</li> </ul> <p><b>Servicio</b> (3ª progresión).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijación del movimiento continuo y del equilibrio.</li> </ul> <p><b>Voleas</b> (Entre red y 1ª progresión)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo aislado de cada golpe buscando:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• avance firme.</li> <li>• impacto firme.</li> <li>• equilibrio.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Remate.</b></p> <p>Movilidad para situarse correctamente, partiendo con pies de lado.</p>	<p><b>Derecha y Revés</b> (4ª progresión).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesto más continuo del golpe, mejorando preparación y terminación.</li> <li>- Aprender a controlar y dirigir la pelota manteniendo un peloteo con el entrenador.</li> </ul> <p><b>Servicio</b> (4ª progresión).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesto más continuo del golpe mejorando preparación y terminación.</li> </ul> <p><b>Voleas</b> (1ª progresión).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Combinación de ambos golpes cambiando empuña-duras desde posición de preparado.</li> </ul> <p><b>Remate.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimiento completo sin desplazamiento.</li> <li>- Coordinación brazos y pies.</li> </ul>	<p><b>Derecha y Revés</b> (4ª progresión).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a controlar y dirigir la pelota manteniendo un peloteo con un compañero.</li> </ul> <p><b>Servicio.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabilizar la mecánica del golpe en todas sus fases.</li> <li>- Adaptación a la empuñadura continental.</li> </ul> <p><b>Voleas</b></p> <p>Combinación de ambos golpes añadiendo algún remate.</p> <p><b>Remate.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimiento completo con desplazamiento.</li> </ul>

**Actividades.**

Las actividades que debe realizar el alumno son:

<b>ACTIVIDADES</b> NIVEL INICIACIÓN II		
1º TRIMESTRE (Septiembre-Diciembre)	2º TRIMESTRE (Enero-Marzo)	3º TRIMESTRE (Abril-Junio)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cestas (Correcciones).</li> <li>- Peloteos individuales con el Monitor.</li> <li>- Ruedas con el Monitor.</li> <li>- Estaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cestas (Correcciones).</li> <li>- Peloteos individuales con el Monitor.</li> <li>- Ruedas con el Monitor.</li> <li>- Ejercicios de Eliminación y repesca.</li> <li>- Peloteos entre alumnos con ayuda del entrenador.</li> <li>- Partidillos por grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cestas (correcciones).</li> <li>- Peloteo entre alumnos con ayuda del Monitor.</li> <li>- Partidillos por grupos.</li> <li>- Ejercicios de eliminación y repesca.</li> <li>- Ruedas entre alumnos.</li> <li>- Partidos individuales. (3 juegos).</li> </ul>

### **4.1.3.-Perfeccionamiento.**

#### **Objetivos.**

##### **Objetivos generales**

- Adquisición de una disciplina deportiva.
- Dominar la técnica de los golpes obteniendo un control de las situaciones de juego.
- Iniciarse en la táctica básica.

##### **Objetivos específicos**

- Afianzamiento del equilibrio en el golpeo.
- Dominio de los golpes de derecha, revés y servicio entre 4ª y 5ª progresión.
- Conocimiento y aplicación de las tácticas básicas (teoría del semáforo, bisectriz, etc.).
- Dominio y automatización de los cambios de empuñadura en el intercambio derecha-revés.
- Adaptación a la empuñadura Continental en el servicio.
- Aumento del ritmo de peloteo.
- Combinar diferentes golpes en jugadas preparadas.
- Inicio de pequeñas competiciones de grupo e individuales.
- Mejora de la movilidad.
- Inicio de la anticipación.
- Aprendizaje de la técnica de los golpes especiales y las subidas a la red.

##### **Objetivos operativos**

- Obtener un 60% de aciertos de derecha, revés y servicio desde 4ª progresión con dianas medias.
- Obtener un 50% de aciertos de derecha, revés y servicio con dianas medias.
- Obtener un 60% de aciertos de voleas y remate desde 4ª o 5ª progresión de lanzamiento del profesor, (alumnos en 1ª progresión).

**Contenidos.**

Los contenidos que debe conocer el alumno son:

<b>CONTENIDOS NIVEL MEDIO</b>		
<b>1º TRIMESTRE (Septiembre-Diciembre)</b>	<b>2º TRIMESTRE (Enero-Marzo)</b>	<b>3º TRIMESTRE (Abril-Junio)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcciones y afianzamiento de los golpes básicos (4<sup>a</sup>-5<sup>o</sup> progresión).               <ul style="list-style-type: none"> <li>• golpes de fondo.</li> <li>• golpes de red.</li> <li>• combinación golpes de fondo y red.</li> </ul> </li> <li>- Movilidad en el fondo de la pista.</li> <li>- Especial atención a la recolocación sin pérdida de equilibrio.</li> <li>- Técnicas de subida a la red.</li> <li>- Movilidad en la red.</li> <li>- Impactar en el punto más alto en el servicio. Aprovechamiento de los impulsos.</li> <li>- Dirigir a distintas zonas del cuadro de saque con precisión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje de la técnica de los golpes especiales:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• globo.</li> <li>• dejada.</li> <li>• bote pronto.</li> </ul> </li> <li>- Aprovechar bolas a media pista</li> <li>- Pegar a la pelota cuando sube.</li> <li>- Colocación de los golpes a media pista.</li> <li>- Servicio dirigido a la zona débil del contrario.</li> <li>- Mantener la bola sin fallar en los peloteos.</li> <li>- Dirigir la pelota con profundidad.</li> <li>- Anticipación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicio de los golpes con efecto:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• servicio cortado.</li> <li>• derecha liftada.</li> <li>• revés liftado y cortado.</li> </ul> </li> <li>- Intentar mantener la pelota en juego 15-20 veces.</li> <li>- Angulaciones de los golpes.</li> <li>- Mayor precisión. (dianas pequeñas)</li> <li>- Práctica de situaciones reales de juego.</li> <li>- Jugadas preparadas.</li> </ul>

**Actividades.**

Las actividades que debe realizar el alumno son:

<b>ACTIVIDADES NIVEL MEDIO</b>		
<b>1º TRIMESTRE (Septiembre-Diciembre)</b>	<b>2º TRIMESTRE (Enero-Marzo)</b>	<b>3º TRIMESTRE (Abril-Junio)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cestas (Correcciones).</li> <li>- Peloteo con el Entrenador.</li> <li>- Peloteo ente alumnos con ayuda del Entrenador.</li> <li>- Ejercicios de resistencia. (Fijos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cestas (Correcciones).</li> <li>- Peloteo con el Entrenador.</li> <li>- Peloteo con ayuda del Entrenador.</li> <li>- Peloteo entre alumnos con mayor intensidad.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• fijos.</li> <li>• tríos.</li> <li>• puntos (11-21).</li> </ul> </li> <li>- Ejercicios de velocidad y potencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cestas (Corrección) en menor medida.</li> <li>- Peloteo con el Entrenador.</li> <li>- Peloteo entre alumnos con ayuda del Entrenador.</li> <li>- Peloteo entre alumnos.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• tríos.</li> <li>• puntos.</li> <li>• partidos.</li> <li>• tie-breaks.</li> </ul> </li> <li>- Ejercicios de poca duración y alta intensidad.</li> </ul>

## **5.-Relación del personal técnico.**

El personal técnico es el siguiente:

Pilar Sánchez Manzano con Dni 34811170-A.  
Federico López Vera con Dni: 27480572-B  
Juan Francisco López Pujante con Dni: 48851205-X  
Maria López Valverde con Dni: 49448705-Q

## **6.-Material deportivo aportado.**

La asociación aportará el siguiente material deportivo que será utilizado en la escuela de tenis:

- Pelotas entrenamientos (punto naranja, azul y presión normal).
- Pelotas para competiciones.
- Cestas o “carros para pelotas”.
- Mini-redes y postes adecuados a estas.
- Conos.
- Vallas.
- Dianas.
- Aros
- Cintas.
- Cuerdas.
- Palas pre-tenis
- Escalera de coordinación
- Gel hidroalcolico.

## **7.-Programa de difusión realizado.**

El programa de difusión ha sido el siguiente:

- La página web del Servicio de Deportes.
- Carteles en el polideportivo municipal de La Alberca.
- Carteles en la pedanía de La Alberca.

## **8.-Actividades complementarias.**

A continuación exponemos una serie de actividades que realizará la asociación durante el curso, estas consisten en:

- Iniciación de los alumnos en la competición.

- Para cumplir este objetivo en primer lugar se comenzará con una competición interna amistosa entre los propios alumnos de la escuela. Competiciones amistosas por equipos contra otras escuelas municipales.
- Después se realizarán competiciones por equipos contra otros clubs Finalmente habrá competiciones de forma individual para los alumnos (circuito Jóvenes Promesas, campeonatos regionales clasificatorios para los campeonatos de España).
- Fiesta final de curso con merienda, entrega de boletines, diplomas y otros regalos.
- Viaje para los alumnos adultos al Master 1000 de Madrid.
- Asistencia a unas jornadas de convivencia deportiva junto a otras escuelas.

## **9.- Reglamento de régimen interno.**

- Tiene por objeto regular la organización y funcionamiento interno de esta asociación, incluyendo unas normas de disciplina destinadas a todas la personas que forman esta escuela.