



# ESCUELA DE TENIS CLUB FIGUEROA



# Guía de Presentación



- **Nuestras Instalaciones**
- **Objetivos**
- **Grupos**
- **Periodicidad y duración de las clases**
- **Metodología de trabajo**
- **Técnicos**



# Nuestras Instalaciones

Llevamos con la Escuela de Tenis en el Club Figuerola desde 1.985

**Nuestras  
Instalaciones  
están formadas  
por 5 pistas  
de tenis.**





# Objetivos

En nuestra Escuela trabajamos los valores como uno de los pilares básicos de nuestra formación. Somos EDUCADORES y FORMADORES de vuestros hijos.

## VALORES

1. Respeto a los demás.
2. Esfuerzo diario.
3. Recompensa del resultado.
4. Capacidad de superación.
5. Compromiso con el grupo.

## DEPORTIVOS

1. Coordinación.
2. Sincronización.
3. Psicomotricidad.
4. Desplazamientos.
5. Control.



# Grupos

**Somos una Escuela con un método de enseñanza profesional.**

**Para ello hemos establecido un sistema de clases grupales con la finalidad de conseguir los mejores resultados.**

**El servicio que presta la Escuela está dirigido a alumnos de edad comprendida entre 3 y 14 años.**

# Edad de 3 a 4 años



Fundamentalmente se busca que el alumno aprenda a empuñar de manera adecuada la raqueta para el golpeo . No menos importante es la posición corporal:

- Colocación de piernas en drive.
- Colocación de piernas en el revés.
- Estabilización del cuerpo mediante la posición de los brazos.
- Movimiento durante el golpe tanto de drive como de revés.

Se intenta que el alumno compruebe que ha realizado el golpe correctamente al observar que la bola pasa la red.

# Edad de 4 a 6 años



Se sigue trabajando en el golpe. Una vez conseguida la colocación del cuerpo y fijada la empuñadura se incentiva al alumno con el numero de bolas que pasan la red.

Al final de este periodo se comienza con la enseñanza del saque:

Posición y coordinación de los diferentes movimientos que se tienen que realizar para llevarlo a cabo.

En este periodo se comienza la practica de los desplazamientos en pista, es decir, desplazamientos laterales, subida en busca de la bola y retroceso ante una bola rápida. Cabe decir que en esta fase solo se inicia al alumno en estos desplazamientos.

# Edad de 7 a 8 años



Comienza el trabajo con la dirección del golpe marcando la posición con el drive paralelo y cruzado, revés paralelo y cruzado y voleas tanto de derecha como de revés. También se comienza con el smash.

En cuanto al saque se incide menos en la posición dado su complejidad procurando que la bola entre en la zona de saque.

Se realizan ejercicios de coordinación motora para el rápido movimiento de piernas en pista.

La motivación del alumno en cuanto a la realización del golpe es hacer ver que la bola va hacia donde él quiere, colocando conos o marcas en la zona del suelo donde tiene que votar la bola.

Se inicia al alumno en el tanteo de partido, ya que en este periodo los alumnos con aptitudes pueden empezar a competir.



# Edad de 9 a 10 años



A partir de esta edad se busca una prolongación en el peloteo, mediante rallies largos, para practicar la continuidad de un partido de competición.

Se hace especial hincapié en el saque, en la técnica y en la colocación del impacto de la bola.

Con la paulatina mejora de la forma física, se realizan ejercicios de mayor complejidad de coordinación y rapidez

# Edad de 11 a 14 años



Con la aparición de la fuerza física, buscamos golpes más contundentes y mejor dirigidos:

- Colocación de piernas en drive.
- Golpes liftados tanto de drive como de revés.
- Subidas a la red y finalización mediante volea o smash.

La preparación física, rallies largos y el perfeccionamiento de saque, son fundamentales.

# Resumen



Todas estas fases se llevan a cabo de una manera genérica, ya que como en todos los deportes hay alumnos que por su técnica, dedicación y esfuerzo, pasan de fase antes que otros, por lo que no puede haber mucha diferencia técnica entre alumnos de la misma clase, ni puede haber mucha edad de diferencia, por lo que entra en juego el criterio del monitor para dividir a los alumnos.

En la fases iniciales, se usan bolas con menos presión para que el alumno controle mejor el golpe y se protejan las articulaciones del brazo, siendo también responsabilidad de los monitores, aconsejar sobre el tipo de raqueta que el alumno debe utilizar, atendiendo a su talla y masa muscular.



## Periodicidad y duración de las clases

**La Escuela imparte clases dos veces a la semana, actualmente los viernes por la tarde y sábados en horario de mañana y tarde según demanda de las familias.**

**Cada clase tiene una duración de 1 hora.**

**Se realiza un seguimiento mensual de cada grupo.**

# Metodología de trabajo



- **Calentamiento: 10´**  
**General y Específico.**
- **Técnica: 30´**  
**Entrenamiento en pista, iniciación, corrección y perfeccionamiento.**
- **Juego: 20´**  
**Juegos y partido final.**



# Técnicos

**DIRECTOR DEPORTIVO: Miguel Lozano Mañas**

- **Monitor Nacional de Tenis desde 1.974.**
- **Desde hace 45 años es profesor de tenis en el Club Figuerola.**



**La Escuela cuenta con un total de 5 monitores de tenis.**

**Todos ellos están titulados , además de tener la suficiente formación para nuestros alumnos.**

# ESCUELA DE TENIS



# CLUB FIGUEROA

Córdoba a Abril de 2018