

!! ENTRA EN NUESTRO MUNDO !!
y . . .

conoce . . .

la escuela de tenis y padel . . .

de Utebo . . .

**“COMO FUNCIONA
NUESTRA ESCUELA”**

CURSO 2013-2014

Por JESUS RODRIGUEZ RUIBO
Profesor Nacional de Tenis E.N.M.T.



Pabellón Polideportivo Municipal
C/ Las Fuentes nº12 Tlfno. 976 - 78-72-62
50180 UTEBO (Zaragoza)

INDICE

1. NUESTROS MONITORES

2. FECHAS DEL CURSO

3. CARACTERISTICAS GENERALES

4. DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS-NIVELES

5. PROGRAMACION DEPORTIVA:

5.1 CLASE TIPO

5.2 GENERAL

5.3 OBJETIVOS GENERALES

5.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS

5.5 EL EUROTENIS

1. NUESTROS MONITORES



De pie (izq-dcha): Alvaro Muyo, Ariel Cortez, Luis de Pablos, Jesús Rodríguez, Sandra Rodríguez, Pilar Madrid, Yolanda Remón
Abajo: (izq-dcha): Juan Carlos Pino, Daniel Guillen, Javier Soriano, Ivan Monzón, Javier Alegre, Fernando Tabuenca, Jesús Rguez-Moreno

CURRICULUM MONITORES C.T.U. 13-14

- **Jesús Rodríguez Rubio**
 - Director Técnico
 - Profesor Nacional de tenis
 - Arbitro Nacional de tenis
 - Monitor Regional de padel
 - 30 años de experiencia (Olivar, Osca, FAT, Utebo)
 - Profesor de los cursos de Instructor Regional FAT
 - Capitán equipo español alevín 2006
- **Luis de Pablos Pereda**
 - 2º entrenador
 - Monitor Nacional de tenis
 - Arbitro Nacional de tenis
 - Monitor Regional de padel
 - INEF, TAFAD, Tiempo Libre
- **Alvaro Muyo Pastor**
 - Coordinador
 - Monitor Nacional de tenis
 - Arbitro Nacional de tenis
 - Técnico mantenimiento FP1

- **Pilar Madrid Barredo**
 - Coordinadora
 - Monitora Nacional de tenis
 - Arbitro Nacional de tenis
 - INEF, Magisterio Educación Física
- **Sandra Rodriguez Moreno**
 - Monitora Nacional de tenis
 - Arbitro Nacional de tenis
 - Técnico Superior en Educación Infantil
- **Iván Monzón Garcés**
 - Monitor Nacional de tenis
 - Magisterio Educación Física
 - Monitor Tiempo Libre
- **Ariel Cortez Hernández**
 - Monitor Nacional de tenis
 - Arbitro Nacional de tenis
 - TAFAD
- **Juan Carlos Pino Fernández**
 - Monitor Nacional de tenis
 - Arbitro Nacional de tenis
 - Cursando 3º de INEF
- **Javier Soriano Galeote**
 - Monitor Nacional de tenis
 - Arbitro Nacional de tenis
 - Cursando 1º Magisterio Educación Primaria
- **Daniel Guillen Lacueva**
 - Instructor Regional de tenis
 - Monitor Nacional de Padel
- **Javier Alegre Fernández de Heredia**
 - Instructor Regional de tenis
 - Cursando 3º de Químicas
- **Fernando Tabuena Rodríguez**
 - Instructor Regional de tenis
 - Monitor Tiempo Libre
 - Cursando 3º de Ciencia y Tecnología
- **Yolanda Remón del Río**
 - Instructor Regional de tenis
 - 2º Bachiller
- **Jesús Rodríguez Moreno**
 - Instructor Regional de tenis
 - 2º Bachiller

2. FECHAS DEL CURSO 2013-2014

- INSCRIPCIONES:
 - RENOVACIONES: para el mismo día y hora confirmar mediante email; para cambios de grupo y hora en oficina

 - NUEVOS: rellenar hoja de inscripción y elegir día y hora en oficina (en cualquier momento del curso)

- DURACION DEL CURSO:
 - DEPORTE ESCOLAR:
 - 1º cuatrimestre (del 30 de septiembre al 31 de enero)
 - 2º cuatrimestre (del 1 de febrero al 31 de mayo)

 - PRETENIS, INICIAC, PERFECC:
 - 1º trimestre: del 11 de septiembre al 21 de diciembre
 - 2º trimestre: del 7 de enero al 31 de marzo
 - 3º trimestre: del 1 de abril al 8 de junio

 - COMPETICIONES y ADULTOS:
 - Septiembre: mes suelto del 2 al 10 en competición
 - Septiembre: mes suelto optativo del 9 al 28 en adultos
 - 1º trimestre: del 30 de septiembre al 21 de diciembre
 - 2º trimestre: del 7 de enero al 31 de marzo
 - 3º trimestre: del 1 de abril al 28 de junio

 - ALTAS: durante todo el curso
 - BAJAS: comunicación por escrito 15 días antes de cada trimestre

- FIESTA FIN DE CURSO:
 - **DOMINGO, 8 DE JUNIO, a partir de las 10,00 horas**

- CENA CLUB FIN DE TEMPORADA:
 - **VIERNES, 20 ó 27 DE JUNIO** (entrega de premios de competiciones internas de toda la temporada)

3. CARACTERISTICAS GENERALES

- Promocionamos y valoramos una **EDUCACION DEPORTIVA INTEGRAL**, de compañerismo, de comportamiento, de actitud, de deportividad y de educación, asimismo como la competición sana y deportiva.
- Intentamos dar una buena **ATENCION AL ALUMNO** y a los padres, procurando mantenerlos informados de todo lo que desarrollamos en el club.
- Existe un **CONTROL DE ASISTENCIA** y de incidencias de todos los alumnos de la escuela durante toda la temporada deportiva.
- La escuela de tenis y padel de Utebo, tiene una **PROGRAMACION DE ENTRENAMIENTOS** para cada grupo o nivel. Es tarea del entrenador el adaptarla al grupo en que se encuentra, teniendo diferentes criterios: nivel, edad, asistencia, climatología, etc., siendo libre de poder adaptarla e incluso cambiarla en función de las variables, por lo que deberá potenciar personalmente su creatividad.
- Cada sesión de entrenamiento **SE ADAPTA** a las necesidades y objetivos de los alumnos en cualquiera de los niveles que el monitor encargado debe ser capaz de potenciar y guiar, con una enseñanza moderna y actualizada.
- Fomentamos en gran medida el uso de **MATERIAL ALTERNATIVO** como ayuda para el desarrollo de las sesiones. Así, potenciamos aún más las habilidades de los más pequeños con bolas blandas, bolas intermedias y pelotas de competición, además de aros, picas, cuerdas, dianas, líneas, etc.
- A medida de control, se realizan **REUNIONES PERIODICAS** entre los entrenadores, para comentar el desarrollo de los grupos y las sesiones, consultas y dudas con el Director Técnico, con la finalidad de compartir experiencias y fortalecer el servicio de cara al público.
- Durante el transcurso del año escolar, se entregan dos **INFORMES-EVALUACION** a los alumnos de la escuela, donde se registra una valoración y análisis de los alumnos en cuanto a sus características deportivas y su comportamiento durante el transcurso de las clases. Además, este informe incluye las asistencias a clases, las faltas y las incidencias climatológicas que se pudieron dar a lo largo del curso. Las fechas de entrega de estos informes son en NAVIDAD (última semana de clase de diciembre) y FIN DE CURSO (última semana de clase de junio)
- Desde los niveles de mini-tenis hasta competición, hay una moneda oficial de la escuela que es **EL EUROTENIS**. Se entregan a criterio del entrenador, habiendo una normativa del mismo que los alumnos deben conocer. Se van acumulando para entrar en un ranking a final de curso y obtener un premio u otro. Hay un ganador por nivel que obtiene un premio especial. La finalidad es que sea un elemento altamente motivador para todos ellos.

4. DISTRIBUCION DE GRUPOS-NIVELES

1. Deporte Escolar, Mini-tenis:

- Es el deporte en los colegios, a donde llevamos todo el material (redes, líneas, raquetas y bolas). Los alumnos no tienen que llevar ningún material. Se practica en el patio del colegio donde se montan las pistas necesarias. Los entrenamientos son al mediodía (comedor) y tardes (a la salida de clase). Edades: toda la educación primaria (entre 2007 y 2002)

2. Peque Tenis:

- Es una fase de familiarización y realización de un taller deportivo de tenis, con material de psicomotricidad adaptado a la pista de tenis y al propio deporte. Entrenamientos sábados por la mañana. Edades: nacidos en 2008

3. Pre Tenis:

- Es el primer contacto de los niños con nuestro deporte. Se practica en pistas más pequeñas dentro de una pista de tenis y se adapta a las habilidades de los alumnos (mini-redes, raquetas cadetes, pelotas blandas, etc.) Entrenamientos por las tardes y sábados mañana. Edades: nacidos en 2007 y 2006.

4. Iniciación

- Es el periodo donde pasan a jugar en pista normal. Se adapta a las habilidades de los alumnos (3/4 de pista o fondo, raquetas junior o sénior, pelotas blandas o semi-blandas, etc.) Algunos empiezan a jugar las primeras competiciones. Entrenamientos por las tardes y sábados mañana. Edades: nacidos en 2005 y 2004.

5. Perfeccionamiento

- Es el periodo que abarca más edades y amplitud de nivel de la escuela. Se practica con raquetas sénior, bolas semi-blandas y normales y es el momento de aprender cosas más específicas y afianzar la técnica. Se juegan competiciones amistosas, internas y algunos alumnos las oficiales. Entrenamientos por las tardes y sábados mañana. Edades: nacidos entre 2003 y 1996.

6. Competición

- Son grupos que se forman previa selección del cuerpo técnico. Se entrena técnica (1,30 horas) y físico (0,30 horas) y se pide un compromiso con la normativa específica de este grupo. Se juegan competiciones internas y oficiales. Entrenamientos a primera o a última hora de la tarde. Edades: no hay edad de comienzo, lo marca el nivel del alumno.

7. Adultos Tenis

- Práctica del tenis en grupos por niveles, de iniciación a competición. Mantenerse en forma, mejorar la técnica, regularidad de juego, relaciones sociales, etc. son parte de los objetivos de estos grupos. Entrenamientos mañanas, tardes y sábados mañana. Edades: a partir del 19 años (1995).

8. Escuela Padel

- Práctica del padel en grupos por niveles, de iniciación a competición. Mantenerse en forma, mejorar la técnica, regularidad de juego, relaciones sociales, etc. son parte de los objetivos de estos grupos. Entrenamientos mañanas, tardes y sábados mañana.

5. PROGRAMACION DEPORTIVA:

5.1 CLASE TIPO

- Calentamiento: Puesta en marcha del alumno y crear hábito deportivo
- Parte Central: -Golpe o Jugada (enseñanza técnica de los golpes)
-Saque y Resto: importancia de los mismos
-Juegos de control: práctica real del golpe o jugada
- Fin de la Clase: -Juegos (competición de juegos con saque)
-Vuelta a la calma (estiramientos)

5.2 GENERAL

- Los tiempos de las partes de la clase los distribuirá el profesor en función de criterios técnicos.
- La metodología la elegirá el monitor (cestas, peloteos, mediante la búsqueda, descubrimiento guiado, etc.).
- Se seguirá un programa general de entrenamientos del C.T.U.
- La programación será semanal, y en la misma se entrenarán todos los golpes y técnicas del tenis.
- Se potenciará la creatividad del monitor en el desarrollo de la programación.

5.3 OBJETIVOS GENERALES

- Ofrecer buen servicio, profesionalidad, puntualidad y responsabilidad con los compromisos.
- Crear una buena atención al cliente
- Tratar de forma cordial y amigable a los alumnos, mostrando paciencia en la enseñanza.
- Fomentar el diálogo y las explicaciones cuando se generen dudas o problemas.
- Descubrir las habilidades de cada alumno y enseñarle en función de ellas.
- Ubicar a cada alumno en su grupo o nivel adecuado, donde se sienta a gusto.
- Aumentar progresivamente el grado de dificultad para la mejora del aprendizaje.
- Aprender la táctica antes que la técnica, para mejorar el rendimiento.
- Utilizar mucho material alternativo, ya que adorna y alegra la clase a la vez que mejora el aprendizaje.

5.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS

MINI-TENIS

- TIPO DE BOLA: Grandes de espuma y Soft (blandas de colores)
- PROGRESION: pista de mini-tenis (5 x 5 metros) ó 1/2 pista de tenis
- TECNICO:
 - Conocer, aprender y practicar los golpes básicos del tenis (adaptados al mini-tenis)
 - Utilizar una enseñanza global (pocas correcciones técnicas)
 - Jugar mucho y rápido (evitar filas y parones)
 - Realizar muchos juegos, divertidos y dinámicos, tanto de tenis como generales
 - SAQUE: por debajo con bote
- TACTICO:
 - Pasar la bola por encima de la red
 - Conocer los límites del campo
 - Saber cuándo entra la pelota o no
 - Saber cuándo se gana y se pierde un punto
- FISICO: Mejorar la coordinación y la percepción espacio-temporal
- PSICOLOGICO:
 - Buscar el disfrute y diversión (que se lo pasen bien)
 - Fomentar el buen comportamiento y corregir los malos comportamientos
 - Crear hábitos del funcionamiento de las clases de tenis

PEQUE-TENIS

- TIPO DE BOLA: Grandes de espuma y Soft (blandas de colores)+ grande
- PROGRESION: Cuadros de saque y pistas adicionales de mini-tenis
- TECNICO:
 - Familiarizar al alumno con la pista, el material y el entorno
 - Solamente impactar (no se hacen correcciones técnicas)
 - Jugar mucho (evitar filas y parones)
 - Realizar muchos juegos, divertidos y dinámicos, tanto de tenis como generales
 - SAQUE: por debajo con bote
- TACTICO:
 - Pasar la bola por encima de la red
 - Conocer los límites del campo
- FISICO: Trabajo psicomotriz
- PSICOLOGICO:
 - Buscar el disfrute y diversión (que se lo pasen bien)
 - Fomentar el buen comportamiento y corregir los malos comportamientos
 - Crear hábitos del funcionamiento de las clases de tenis

PRE-TENIS

- TIPO DE BOLA: De espuma, Soft (blandas de colores)+ grande, Soft (blandas de colores)
- PROGRESION: de 1/2 pista de tenis a 3/4 de pista y pistas adicionales de mini-tenis
- TECNICO:
 - Conocer, aprender y practicar los golpes básicos del tenis
 - Enseñar gestos e impactos
 - Utilizar una enseñanza global (pocas correcciones técnicas, solo las básicas)

- Jugar mucho y rápido (evitar filas y parones)
- Realizar muchos juegos, divertidos y dinámicos, tanto de tenis como generales
- SAQUE: aprender la elevación de la bola y que se golpee por encima de la cabeza
- TACTICO:
 - Pasar la bola por encima de la red
 - Conocer los límites del campo
 - Saber cuándo entra la pelota o no
 - Saber cuándo se gana y se pierde un punto
 - Aprender a contar en tenis
- FISICO:
 - Mejorar la coordinación y la percepción espacio-temporal
 - Realizar juegos o estaciones donde se mejoren las cualidades físicas básicas
- PSICOLOGICO:
 - Buscar el disfrute y diversión (que se lo pasen bien)
 - Fomentar el buen comportamiento y corregir los malos comportamientos
 - Crear hábitos del funcionamiento de las clases de tenis

INICIACION

- TIPO DE BOLA: Soft (blandas de colores) y Soft T.I.P. (color normal)
- PROGRESION: de 3/4 pista de tenis a fondo de pista y pistas adicionales de mini-tenis
- TECNICO:
 - Conocer, aprender y practicar los golpes básicos del tenis
 - Enseñar gestos, impactos, posiciones y desplazamientos
 - Utilizar una enseñanza global (pocas correcciones técnicas, solo las básicas)
 - Hacer mucho control entre alumnos y con monitor
 - Jugar mucho y rápido (evitar filas y parones)
 - Realizar más juegos de tenis
 - SAQUE: aprender la elevación de la bola, el golpeo arriba y delante y abrir la puerta (coordinación pelota-raqueta)
- TACTICO:
 - Direcciones básicas de la bola
 - Conocer los límites del campo
 - Saber cuándo entra la pelota o no
 - Saber cuándo se gana y se pierde un punto
 - Aprender a contar en tenis
- FISICO:
 - Mejorar la coordinación y la percepción espacio-temporal
 - Realizar juegos o estaciones donde se mejoren las cualidades físicas básicas
 - Realizar juegos con habilidades físicas
- PSICOLOGICO:
 - Buscar el disfrute y diversión (que se lo pasen bien)
 - Fomentar el buen comportamiento y corregir los malos comportamientos
 - Crear hábitos del funcionamiento de las clases de tenis

PERFECCIONAMIENTO

- TIPO DE BOLA: Soft T.I.P. (color normal) y Bolas normales
- PROGRESION: Fondo de pista
- TECNICO:
 - Controlar los golpes básicos del tenis
 - Controlar gestos, impactos, posiciones y desplazamientos
 - Saber mantener peloteos de control con monitor y entre alumnos
 - Utilizar una enseñanza global con enseñanza específica (correcciones básicas técnicas)
 - Clases con estaciones, sin filas
 - Enseñar golpes de situación y especiales
 - Enseñar los efectos del tenis
 - SAQUE: hacer el cambio de empuñadura, explicar efectos, diferenciar entre 1º y 2º, coordinación pelota-raqueta y conocer las direcciones.
- TACTICO:
 - Direcciones (alto-bajo, globo-dejada, paralelo-cruzado, subir a la red)
 - Buscar la debilidad del contrario
 - Conocer las jugadas de dobles
 - Conocer el tie-break y el súper tie-break
- FISICO:
 - Consolidar la coordinación y la percepción espacio-temporal
 - Aumentar la mejora de las cualidades físicas básicas
 - Mejorar en especial, la velocidad de reacción y la coordinación óculo-manual espacial
- PSICOLOGICO:
 - Buscar el disfrute y diversión (que se lo pasen bien)
 - Fomentar el buen comportamiento y corregir los malos comportamientos
 - Estimular la competición y la mejora consigo mismo
 - Conocer los objetivos que busca el alumno y darle ese objetivo

COMPETICION

- TIPO DE BOLA: Bolas normales y Bolas Soft T.I.P. periódicamente para mejorar el control
- PROGRESION: 2 zonas de juego, fondo pista y zona red
- TECNICO:
 - Practicar todos los golpes del tenis y sus efectos
 - Mecanizar gestos, golpes y empuñaduras
 - Mantener peloteos de control con monitor y entre alumnos
 - Hacer correcciones específicas
 - Obtener un mayor golpeo de la pelota
 - Mejorar el juego de pies
 - SAQUE: utilizar empuñaduras intermedias y efectos, practicar tanto 1º como 2º y sus características, utilizar saques abiertos, cerrados y centro
- TACTICO:
 - Direcciones (alto-bajo, globo-dejada, paralelo-cruzado, subir a la red)
 - Buscar la debilidad del contrario
 - Ensayar jugadas concretas
 - Enseñar los momentos importantes en los partidos
 - Conocer las jugadas de dobles

- FISICO:
 - Mejorar en general las cualidades físicas básicas
 - Mejorar en especial, la velocidad de reacción y la coordinación óculo-manual espacial
 - Mejorar la fuerza y la resistencia
 - Mejorar el esfuerzo personal
- PSICOLOGICO:
 - Trabajar más serio y dedicado
 - Aprovechar el tiempo de entrenos
 - Equilibrar el buen ambiente con el trabajo y respeto al monitor
 - Aprender a superar los malos momentos en la competición
 - Aprender a aguantar en los momentos importantes
 - Aprender a saber ganar y perder
 - Estimular la autoconfianza

ADULTOS TENIS Y PADEL

- TIPO DE BOLA: Bolas normales
- PROGRESION: 2 zonas de juego, fondo pista y zona red
- TECNICO:
 - Practicar todos los golpes del tenis y sus efectos, adaptándolo al nivel
 - Mecanizar gestos, golpes y empuñaduras
 - Mantener peloteos de control con monitor y entre alumnos
 - Hacer correcciones específicas
 - Hacer cestas
 - SAQUE: utilizar empuñaduras intermedias y efectos, practicar tanto 1º como 2º y sus características, utilizar saques abiertos, cerrados y centro
- TACTICO:
 - Direcciones (alto-bajo, globo-dejada, paralelo-cruzado, subir a la red)
 - Buscar la debilidad del contrario
 - Ensayar jugadas concretas
 - Enseñar los momentos importantes en los partidos
 - Conocer las jugadas de dobles
- FISICO:
 - Regular su esfuerzo y ver lo que pueden
- PSICOLOGICO:
 - Correcciones dirigidas a adultos
 - Saber y darnos cuenta de lo que cada alumno busca y darles lo que buscan
 - Enseñar lo que nos piden con nuestro criterio
 - Ser más técnicos
 - Demostrar nuestro dominio de la técnica
 - Aplicar la técnica a su nivel
 - Enseñar lo que pueden aprender, no lo que son incapaces y nosotros queremos

5.5 EL EUROTENIS



- Es la moneda oficial de la Escuela de tenis de Utebo y un instrumento motivador para los alumnos
- Se entregarán según criterio del entrenador, el cual hay que respetar
- Los padres no interferirán en los criterios de entrega del profesor
- Son personales e intransferibles
- En caso de pérdida, rotura, deterioro o destrucción, no se canjearán por nuevos, ya que uno de los objetivos es fomentar la responsabilidad de los alumnos en este aspecto.
- Según la cantidad final conseguida, se creará un ranking y todos optarán a un tipo de regalo
- Se premiará al campeón de Eurotenis de cada nivel, con una medalla
- Los premios y regalos se entregarán en el festival fin de curso, que será el **domingo 8 de junio de 2014**
- Si no se asiste no se podrá delegar la presencia o recogida de premio o regalo en otra persona y deberán venir a buscarlo posteriormente
- Último día de reparto de Eurotenis en los entrenos, **sábado 31 de mayo de 2014**
- Semana de recuento, del **2 al 6 de junio de 2014**
- Si no se entregan durante esos días, por la causa que sea, no tendrán validez
- Una vez contados se los quedará el alumno de recuerdo del curso