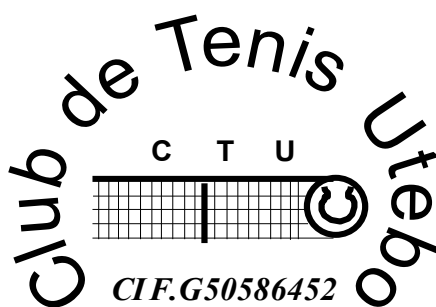


PROGRAMACION DEPORTIVA

ESCUELA DE TENIS DE UTEBO 2012-2013



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

JESUS RODRIGUEZ RUBIO
Profesor Nacional de Tenis E.N.M.T.

NORMAS MONITORES CURSO 2012-2013

TITULACION

Todos los monitores deberán tener titulación oficial de tenis (F.A.T. ó R.F.E.T.)
En caso de no tenerla, deberá estar inscrito en alguno de los cursos oficiales próximos.

CÁLCULO y PAGO DE HORAS

El precio es por MES. Se toma una MEDIA (1 clase/semana=4 clases/mes) por cada día/grupo
Excepto SEPTIEMBRE y JUNIO que van por horas realizadas.
Precios en Tabla adjunta

SUSTITUCIONES

Solicitar al Director la sustitución.
Se descontarán al monitor que falte y se abonarán al que le sustituya.

PROGRAMACIÓN

Es personal e intransferible del Club Tenis Utebo
Se deberá seguir semanalmente, y aplicar a "criterio del entrenador"
Se tendrá preparada y estudiada; si se cambia se deberá avisar a dirección o coordinadores

DURANTE LA CLASE

PUNTUALIDAD: acudir 5' antes del comienzo; comenzar y terminar a la hora
CALENTAMIENTOS: se deberá estar pendiente y dirigirlo
DESARROLLO: no salirse de clase; no interrumpir una clase por visitas
NO MOLESTAR NI ENTRETENER: al entrenador mientras está en clase
MOVIL: no se pueden usar durante la clase
NO ASISTEN ALUMNOS: se pondrá a disposición del Director para entrenar a otro grupo

DIAS DE LLUVIA

Se asistirá con normalidad igualmente
Se intentará dar servicio como sea, en cuanto pare
Se pasarán los rodillos para tener la pista operativa y poder entrenar
Si la pista está mojada, se entrenará con bolas de agua (bolas viejas) para no estropear las normales
Si la pista está mojada, se tendrá especial cuidado con los alum, advirtiendo del peligro de la misma

HOJA DE ASISTENCIAS

Se deberá anotar "**diariamente**" en la Hoja Excel en el ordenador del club

TELEFONO MOVIL DE PISTAS

Hay un telefono móvil de comunicación con las pistas **660,55,13,45**
Dicho telefono deberá atenderse siempre que haya un monitor en la instalación:
El director o uno de los coordinadores, en días normales.
En las mañanas, sábados o festivos, el monitor que esté en la instalación
Se utilizará para recibir llamadas, no se podrán hacer llamadas ni sms, solo en caso de alguna urgencia

EVALUACIONES

Se hará en Navidad y Fin de Curso
Cada monitor rellenará las de su grupo de entrenamiento; los adultos no tienen evaluación

MATERIAL

ORDEN: recoger el utilizado en el carro de material, al final de la jornada
CIUDADO: cuidar tanto el material como la instalación; coger bolas que se salen fuera
SACADA: se sacarán todos los carros a 1ª hora de la tarde
RECOGIDA: cada día 1 monitor se encargará de la recogida en el cuarto de material

ACTOS OFICIALES Y FESTIVOS

ES TOTALMENTE OBLIGATORIA LA ASISTENCIA A:

REUNION DE MONITORES: a principio de curso (a determinar en la 1ª semana)
y cuando se convoque (evaluaciones) o días de lluvia

FOTO DE MONITORES: a principio de curso (a determinar en la 1ª semana)

FIESTA NAVIDAD: a determinar

CENA MONITORES: Viernes, 21-dic-12 A LAS 22,00 h.

FIESTA FIN DE CURSO: Domingo, 9-jun-13 A LAS 10,30 h.

CENA FIN DE CURSO: Viernes 21 -jun-13

EQUIPAJE OFICIAL DEL CLUB: se deberá llevar en la Foto de Grupo, la Fiesta Navidad y Fin Curso

EL EUROTENIS

NORMATIVA

Es la Moneda Oficial de las Escuelas de Tenis de Utebo sub-18

Se entregarán a criterio del Entrenador, el cual hay que RESPETAR

Son personales e intransferibles

En caso de pérdida, rotura, deterioro o destrucción, no se canjearán por nuevos

Según la cantidad final conseguida, todos optarán a un tipo de regalo

Se premiará al Campeón de Eurotenis de cada nivel

Los premios y regalos se entregaran en el Festival de Fin de curso,
que será el **DOMINGO 9 DE JUNIO DE 2013**

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.

Ultimo día de reparto de Eurotenis en los entrenos: **SÁBADO, 1 DE JUNIO DE 2013**

Recuento de Eurotenis por parte del Profesor: **DEL 3 AL 9 DE JUNIO DE 2013**

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

RECOMENDACIONES DE REPARTO

Recordar constantemente que el eurotenis es un criterio del Pro, el cual hay que respetar, no del alumno o del padre, y que a veces no coincide uno con otro.

Es un elemento de motivación, aunque también puede darse el efecto contrario de desmotivación.

Se consciente que a veces se crean conflictos con el eurotenis, por lo que tenemos que tener mucho cuidado con el reparto, pues puede ser un arma de doble filo, tanto para bien como para mal.

Repartirlos equitativamente, y mantener siempre un mismo criterio para todo el curso.

Quitar importancia al ganar más o menos, y hacerles entender que es un premio del trabajo y constancia de todo el año, no de un día solamente.

Decirle a los alumnos, de forma muy cariñosa y comprensible, el porqué un eurotenis u otro y el porqué castigado o premiado. Muchas veces los alumnos se van sin saber porqué una u otra cosa.

Animar siempre a los que consiguen menos, y decirles que se esfuercen para que el próximo día consigan ganar como los demás o más.

Enseñar al niño a ganar y perder eurotenis, es como en el propio juego del tenis, saber ganar y perder.

A veces los padres quieren saber porque más o menos eurotenis, debido a que el niño ha salido llorando y enfadado, diciendo incluso que no quiere venir más; es el momento de explicar al padre que es nuestro criterio, y la conveniencia de que se ponga de parte del pro y haga entender a su hijo que debe aceptar lo ocurrido.

GENERAL

El monitor deberá asignar LOS TIEMPOS que estime oportunos para el desarrollo de cada parte en función del nº de alumnos que acudan y de la motivación que lleven.

El monitor deberá elegir el tipo de metodología (cestas, peloteos, etc.)

El monitor elegirá las rotaciones y series a realizar con los alumnos.

Se SEGUIRÁ el programa realizado. Se potenciará la CREATIVIDAD DEL MONITOR en los ejercicios y juegos

La programación de las sesiones es SEMANAL, distribuiremos lo programado según tengan 1-2-3 sesiones

PARTES DE LA CLASE

CALENTAMIENTO Poner en marcha al alumno

PARTE CENTRAL

Golpe o Jugada: Enseñanza técnica de los golpes

Saque y Resto: Enseñanza del saque y resto

Juegos de Control: Puesta en práctica de la enseñanza técnica con juegos de competición

FIN DE LA CLASE

Juegos: Competición de juegos con saque

Vuelta a la calma: Estiramiento o peloteo de descalentamiento

OBJETIVOS GENERALES

DAR BUEN SERVICIO: SER PROFESIONALES, PUNTUALES Y RESPONSABLES CON LOS COMPROMISOS

TENER EL LEMA DE "ATENCIÓN AL CLIENTE"

TENER MUCHA PACIENCIA CON EL ALUMNO, SIEMPRE

TRATAR DE FORMA CORDIAL Y AMIGABLE A LOS ALUMNOS

FOMENTAR EL DIALOGO Y LAS EXPLICACIONES CUANDO SE GENEREN PROBLEMAS

DESCUBRIR LA HABILIDAD DE CADA ALUMNO, Y ENSEÑARLE EN FUNCIÓN DE ELLA

INTENTAR UBICAR A CADA ALUMNO EN SU NIVEL

AUMENTAR EL GRADO DE DIFICULTAD, POCO A POCO, SEGÚN VAYA PROGRESANDO EL ALUMNO

APRENDER LA TÁCTICA ANTES QUE LA TÉCNICA:

DECIR DONDE LANZAR Y EL ALUMNO BUSCA LA ESTRATEGIA PARA CONSEGUIRLO
HAY QUE AYUDARLE DESPUÉS A CONSEGUIRLO, DANDO PAUTAS TÉCNICAS

UTILIZAR SIEMPRE MATERIAL ALTERNATIVO:

PISTAS DE MINI-TENIS, AROS, PICAS, CUERDAS, CONOS, ETC.
DA COLOR A LA PISTA Y SE MEJORA EL TRABAJO

OBJETIVOS ESPECIFICOS (POR NIVELES)

MINI-TENIS

TIPO DE BOLA: Bolas de espuma
Bola soft de colores Tecnifibre

PROGRESION: pista de mini-tenis
1/2 pista o fondo en función de la edad o nivel

TECNICO: Conocer y practicar los golpes básicos del tenis, adaptados al mini-tenis
Hacer pocas correcciones técnicas (enseñanza global)
Jugar mucho y rápido, intentar 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 cuando se gana y se pierde un punto (cuando entra la pelota y cuando no)

FISICO: Mejorar la coordinación y la percepción espacio-temporal

PSICOLOGICO: Buscar el disfrute y diversión, que se lo pasen muy bien
Corregir malos comportamientos
Crear hábitos del funcionamiento de las clases de tenis
Tratar de forma muy cariñosa pero con firmeza (ganarse al alumno)

PRE-TENIS

TIPO DE BOLA: Bolas de espuma
Bola soft de colores Head T.I.P. (+grande)
Bola soft de colores Tecnifibre

PROGRESION: 1/2 cuadro de saque
1/2 pista y 3/4 pista
en pista de mini-tenis en el fondo de pista

TECNICO: Conocer, aprender y practicar los golpes básicos del tenis
Enseñar gestos, empuñados e impactos
Hacer correcciones básicas técnicas (enseñanza global)
Jugar mucho y rápido, intentar evitar filas y parones
Realizar muchos juegos, divertidos y dinámicos, tanto de tenis como generales
Realizar las clases con estaciones, sin filas
SAQUE:
Empezar con bote por la cintura
Aprender que es golpear por encima de la cabeza
Aprender sobre todo la elevación de la bola

TACTICO: Pasar la bola por encima de la red
Conocer los límites del campo
Saber cuando se gana y se pierde un punto (cuando entra la pelota y cuando no)
Aprender a contar en tenis

FISICO: Mejorar la coordinación y la percepción espacio-temporal (cálculo de la distancia)
Realizar juegos donde se mejoran las cualidades físicas básicas (psicomotricidad)

PSICOLOGICO: Buscar el disfrute y diversión, que se lo pasen muy bien
Fomentar el buen comportamiento y corregir los malos comportamientos
Crear hábitos y dinámica del funcionamiento de las clases de tenis
Tratar de forma muy cariñosa pero con firmeza (ganarse al alumno)

INICIACION

TIPO DE BOLA: Bola soft amarillas Head T.I.P.
Bola Perfeccionamiento

PROGRESION: 3/4 pista y fondo de pista

TECNICO: Conocer, aprender y practicar los golpes básicos del tenis
Enseñar gestos, empuñaduras, impactos, posiciones y desplazamientos
Hacer mucho: 1.control con pro 2.control entre alum con ayuda del pro
Hacer correcciones básicas técnicas (enseñanza global) con alguna específica
Jugar mucho y rápido, intentar evitar filas y parones
Realizar más juegos de tenis
Realizar las clases con estaciones, sin filas
SAQUE:
Aprender sobre todo la elevación de la bola
Aprender el golpe arriba y delante
Aprender la coordinación pelota-raqueta (elevar: abrir la puerta)

TACTICO: Direcciones básicas de la bola
Conocer los límites de todo el campo
Saber cuando se gana y se pierde un punto (cuando entra la pelota y cuando no)
Saber contar en tenis
Conocer el tie-break y super tie-break

FISICO: Mejorar la coordinación y la percepción espacio-temporal (cálculo de la distancia)
Realizar juegos donde se mejoran las cualidades físicas básicas (psicomotricidad)
Juegos con habilidades físicas

PSICOLOGICO: Buscar el disfrute y diversión, que se lo pasen muy bien
Fomentar el buen comportamiento y corregir los malos comportamientos
Crear hábitos y dinámica del funcionamiento de las clases de tenis
Tratar de forma muy cariñosa pero con firmeza (ganarse al alumno)

PERFECCIONAMIENTO

TIPO DE BOLA: Bola soft amarillas Head T.I.P.
Bola Perfeccionamiento

PROGRESION: Fondo pista

TECNICO: Controlar los golpes básicos del tenis
Controlar gestos, empuñaduras, impactos, posiciones y desplazamientos
Saber mantener peloteos de control con pro y entre alum
Hacer correcciones básicas técnicas (enseñanza global) con alguna específica
Realizar las clases con estaciones, sin filas
Enseñar golpes de situación y especiales
Enseñar efectos
SAQUE:
Empezar con el cambio de empuñadura y efectos
Diferenciar entre 1º y 2º
Aprender la coordinación pelota-raqueta (elevacion con péndulo)
Conocer las direcciones (abierto-centro-cerrado)

TACTICO: Buscar direcciones: alto-bajo, globo-dejada, paralelo-cruzado, subir a la red
Buscar la debilidad del contrario
Conocer el tie-break y super tie-break

FISICO: Consolidar la coordinación y la percepción espacio-temporal
Aumentar las cualidades físicas básicas
Mejorar en especial la velocidad de reacción y coordinación oculo-manual-espacial

PSICOLOGICO: Buscar el disfrute y diversión, que se lo paen muy bien
Fomentar el buen comportamiento y corregir los malos comportamientos
Estimular la competición y mejora consigo mismo
Conocer losl objetivos que busca el alum y darle ese objetivo

COMPETICION

TIPO DE BOLA: Bolas Competición
Bola soft amarillas Head T.I.P. (periódicamente para mejorar el control)

PROGRESION: dos 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 pro y entre alum
Hacer correcciones específicas
Tener un mayor golpeo de la pelota
Mejorar el juego de pies

SAQUE:

Utilizar empuñaduras intermedias y efectos
Practicar tanto 1º como 2º, con sus características
Utilizar saques abiertos, cerrados y centro

TACTICO: Saber utilizar: 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

FISICO: Mejorar en general las cualidades fisicas básicas
Mejorar en especial la velocidad de reacción y coordinación oculo-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 rollo con el trabajo y respeto al pro
Aprender a superar los malos momentos en la competición
Aprender a aguantar los momentos importantes
Aprender a saber ganar y perder
Estimular la autoconfianza

ADULTOS

TIPO DE BOLA: Bolas Competición

PROGRESION: dos zonas de juego, fondo pista y zona red

TECNICO: Practicar todos los golpes del tenis y sus efectos, adaptandolo al nivel
Mecanizar gestos, golpes y empuñaduras
Mantener peloteos de control con pro y entre alum
Hacer correcciones específicas
Hacer Cestas, les gusta mucho

SAQUE:

Utilizar empuñaduras intermedias y efectos
Practicar tanto 1º como 2º, con sus características
Utilizar saques abiertos, cerrados y centro

TACTICO: Saber utilizar: 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

FISICO: Regular su esfuerzo y ver lo que pueden, no machacarles

PSICOLOGICO: Tratar de forma amigable al alum
Corregir amigablemente, NO echar broncas, son adultos
Saber y darnos cuenta de lo que cada uno busca y darles lo que buscan
Enseñar lo que nos piden, con nuestro criterio
Ser más técnicos, les gusta mucho
Demostrar nuestro dominio de la técnica, les gusta mucho
Aplicar la técnica a su nivel
Enseñar lo que pueden aprender, no lo que son incapaces y nosotros queremos