

TENIS

FUNDAMENTACIÓN

El tenis es un popular deporte de raqueta a nivel mundial. Se puede jugar entre dos personas en individuales y entre dos parejas en dobles. Este deporte es uno de los más famosos en el mundo, destacando en mundiales y olimpiadas. Es considerado un deporte profesional y es jugado por personas de todas las edades.

El tenis podría tener su origen en las antiguas Grecia y Roma, en donde se practicaban juegos similares; también en Italia en el siglo XI. Se considera que su origen es en Francia en donde se introdujo un juego similar en los siglos XIII y XIV llamado paume. En 1873, el mayor inglés Walter Clopton Wingfield inventó el tenis moderno basado en el paume; le puso el nombre de sphairistike pero pronto se popularizó con el nombre de tenis, que proviene de la palabra francesa tenez (esta palabra es la que utilizaban los jugadores que servían para avisar a su adversario). El tenis se popularizó por los ingleses y sus colonias de Australia y Sudáfrica. También Estados Unidos fue un gran exponente en esos mismos años. En 1877 se jugó el primer campeonato de Wimbledon y en 1900, el primer torneo Copa Davis. El tenis ha crecido con el tiempo convirtiéndose en uno de los deportes más populares e importantes del mundo.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de tenis son:

- Desarrollo de las cualidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad, cualidades coordinativas y movilidad articular
- Conocer los fundamentos de la técnica del tenis
- Conocer los fundamentos de la táctica del tenis.
- Mejorar, en lo posible, la ejecución técnica de los golpes básicos.
- Conocer la metodología de cada uno de golpes.
- Saber ejecutar y demostrar cada uno de los golpes.
- Dominar las técnicas de lanzamiento.
- Conocer el juego de pies y equilibrio.
- Control de la raqueta y la pelota.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 10 y 15 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollarán los ejercicios y actividades propias de la sesión, atendiendo especialmente a la progresión metodológica, y por supuesto al nivel del grupo de practicantes.

La duración de esta fase será entre 35 y 40 minutos.

4. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

Por último, dentro de esta fase el monitor entablará relación con los usuarios para recibir *feedback*, como forma de evaluar el planteamiento y desarrollo de la sesión, así como el nivel de satisfacción.

La duración será de 10 minutos.