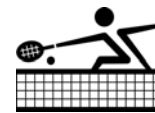




Special Olympics

Guía de Entrenamiento de Tenis

Enseñando Destrezas Deportivas



Enseñando Destrezas Deportivas

Calentamiento

Enfriamiento

Estiramiento

- Estiramientos del Cuerpo Superior
- Estiramientos del Cuerpo Inferior
- Estiramiento — Lineamientos de Referencia Rápida

Coordinación Mano-Ojo

- Evaluando la Aptitud del Jugador
- Enseñando Coordinación Mano-Ojo
- Ejercicios para Coordinación Mano-Ojo

Control de la Raqueta

- Evaluando la Aptitud del Jugador
- Enseñando Control de la Raqueta
- Ejercicios para Control de la Raqueta

Golpes de Rebote en el Suelo

Golpe Directo

- Enseñando el Golpe Directo
- Gráfica de Faltas & Problemas
- Consejos de Entrenamiento

Golpe de Revés

- Enseñando el Golpe de Revés
- Gráfica de Faltas & Problemas
- Consejos de Entrenamiento

Ejercicios para Golpes de Rebote en el Suelo de Golpe Directo y Golpe de Revés

Volea

- Evaluando la Aptitud del Jugador
- Enseñando la Volea
- Ejercicios para Voleas

Servicio

- Evaluando la Aptitud del Jugador
- Enseñando el Servicio
- Gráfica de Faltas & Problemas
- Ejercicios para Servicios

Devolución del Servicio

- Evaluando la Aptitud del Jugador
- Enseñando la Devolución

Golpear con Movimiento

- Evaluando la Aptitud del Jugador
- Enseñando Golpear con Movimiento
- Ejercicios para Enseñar Movimiento

Estrategias de Enseñanza

- Estrategia para Ejercicios de Práctica
- Estrategia de Individuales
- Dobles y Dobles de Deportes Unificados
- Ejercicios de Dobles

Ejemplo de Plan de Lección de Ocho Semanas

Tenis de Cancha Corta

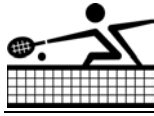
Entendiendo el Juego

Modificaciones & Adaptaciones

Preparación & Entrenamiento Mental

Entrenamiento Cruzado en Tenis

Programa de Entrenamiento en Casa



Calentamiento

Un período de calentamiento debe ser la primera parte de toda sesión de entrenamiento o preparación para competición. Cuando sea posible, con un grupo de cuatro o más, forme un círculo y haga que los jugadores se vean uno a otro con bastante espacio para movimiento libre. Los calentamientos es más probable que sean efectivos en grupo. Los jugadores se hacen responsables entre sí, y la comunicación en el círculo forma espíritu de equipo. El calentamiento empieza despacio y gradualmente involucra músculos y partes del cuerpo. Además de preparar al atleta mentalmente, el calentamiento también tiene varios beneficios fisiológicos.

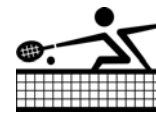
La importancia de un calentamiento antes del ejercicio no puede ser exagerada. Esto es verdad incluso para un deporte como el tenis. El calentamiento sube la temperatura del cuerpo y prepara los músculos, el sistema nervioso, los tendones, los ligamentos y el sistema cardiovascular para los siguientes estiramientos y ejercicios. Las posibilidades de lesión son altamente reducidas al aumentar la elasticidad muscular.

Calentando:

- Sube la temperatura del cuerpo;
- Aumenta el ritmo metabólico;
- Aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio; y
- Prepara los músculos y el sistema nervioso para el ejercicio.

El calentamiento debe incluir actividades específicas para tenis, como carreras cortas, destrezas para el juego de pies y ejercicios para la cancha corta. El calentamiento para el juego de pies puede incluir saltar de un lado a otro en forma similar a como uno se mueve horizontalmente en la cancha durante un juego. Siga al líder en un grupo — sea creativo con dar pasos y saltar. Los calentamientos consisten en movimiento activo que conduce a movimiento más vigoroso para elevar los ritmos cardíacos, respiratorios y metabólicos. El período de calentamiento debe durar 5-10 minutos y precede al entrenamiento o competición. El calentamiento es parte de un programa balanceado de entrenamiento para incluir la siguiente secuencia básica y componentes.

Actividad	Propósito	Tiempo (Mínimo)
Calentamiento	Calentar los músculos	5 minutos
Estiramiento	Aumentar rango de movimiento	10 minutos
Ejercicios para Evento Específico	Preparación de coordinación para entrenamiento/competición	40 minutos
Enfriamiento	Reduce el calor en los músculos	5 minutos



Estiramiento

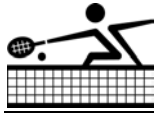
El estiramiento es una de las partes más importantes del calentamiento y del desempeño de un atleta. Un músculo más flexible es un músculo más fuerte y más saludable. Un músculo más fuerte y saludable responde mejor al ejercicio y actividades y ayuda a prevenir lesiones. Por favor dirigirse a la sección de Estiramiento para información más detallada.

La flexibilidad es un elemento principal en el desempeño óptimo de un atleta en entrenamiento y competición. El estiramiento sigue a las actividades específicas de tenis, como carreras cortas, destrezas para el juego de pies y ejercicios para la cancha corta.

Ejercicios para Evento Específico

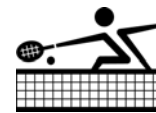
Los ejercicios son actividades diseñadas para enseñar destrezas de tenis. Las progresiones del aprendizaje empiezan a un nivel bajo de habilidad, siguen a un nivel intermedio y, finalmente, alcanzan un alto nivel de habilidad. Cada atleta debe ser animado a avanzar a su nivel más alto de habilidad posible. Los ejercicios pueden ser combinados con el calentamiento y conducir al desarrollo de una destreza específica.

Las destrezas son enseñadas y reforzadas por medio de la repetición de un segmento pequeño de la destreza a ser realizada. Muchas veces, las acciones son exageradas para fortalecer los músculos que realizan la destreza. Cada sesión de entrenamiento debe llevar al atleta a través de toda la progresión para que él/ella esté expuesto a todas las destrezas que forman un evento.



Enfriamiento

El enfriamiento es tan importante como el calentamiento, sin embargo algunas veces es ignorado. Puede prevenir calambres, dolor y otros problemas para los atletas de Olimpiadas Especiales. El enfriamiento reduce gradualmente la temperatura del cuerpo y el ritmo cardíaco y acelera el proceso de recuperación antes de la siguiente sesión de entrenamiento o experiencia competitiva. Después de jugar, el sentido práctico o las restricciones de tiempo pueden impedir los ejercicios de enfriamiento sistematizados. ‘Caminar’ es mucho mejor que sentarse y ponerse tenso. El enfriamiento también es un buen momento para que el entrenador y el atleta hablen sobre la sesión de entrenamiento o la competición. Observe que el enfriamiento también es un buen momento para hacer estiramientos adicionales. Los músculos están calientes y receptivos para movimientos de estiramiento que fomentan mayor flexibilidad.



Estiramiento

El estiramiento previene lesiones aumentando el rango de movimiento para articulaciones y músculos. Los atletas deben ser monitoreados de cerca durante los ejercicios de estiramiento para asegurar que los están haciendo apropiadamente. La instrucción debe incluir demostración por el entrenador.

Los estiramientos deben hacerse sin rebotar y sin dolor. Los atletas deben empezar con un estiramiento suave hasta el punto de tensión y sostener esta posición durante un conteo verbal hasta 10 hecho por el entrenador. Cada estiramiento debe ser repetido en ambos lados del cuerpo. A los atletas debe recordárseles que respiren mientras se estiran, inhalando cuando se inclinan al estiramiento, luego exhalando. Cuando se alcanza el punto de estiramiento, el atleta debe seguir inhalando y exhalando mientras sostiene el estiramiento.

Los estiramientos especificados abajo son lineamientos; los entrenadores deben adaptar la rutina del estiramiento para que se adapte al grupo de atletas con el que están trabajando. Todos los grupos principales de músculos deben ser estirados, con énfasis en los hombros, tronco y piernas. En un período de diez minutos, haga como tres ejercicios de estiramiento del grupo del cuerpo inferior y tres ejercicios de estiramiento del grupo del cuerpo superior, alternando actividades en días sucesivos de trabajo. En días de entrenamiento cuando los ejercicios dominen la actividad, todos estos estiramientos pueden ser usados en una sola sesión de trabajo.

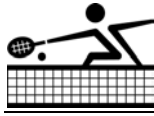
Cuerpo Inferior

- estiramiento del cuadriceps boca abajo
- estiramiento del tendón
- estiramiento sentado a horcajadas
- estiramiento de la ingle
- giro de la cadera
- estiramiento de la pantorrilla
- estiramiento del tobillo

Cuerpo Superior

- estiramiento del hombro
- estiramiento del tríceps
- estiramiento del pecho
- estiramiento lateral
- estiramiento lateral del brazo
- círculos con el brazo
- estiramiento del antebrazo y la muñeca
- estiramiento del cuello

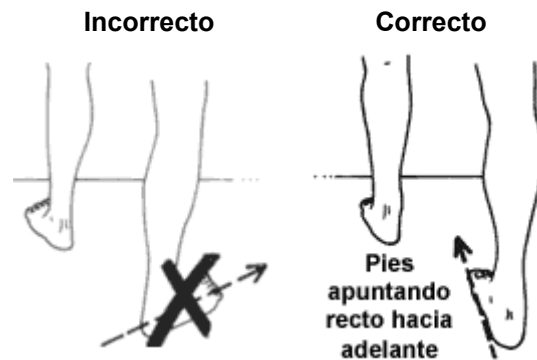
Algunos atletas, como los que tienen síndrome Down, pueden tener bajo tono muscular que los hace parecer más flexibles. Tenga cuidado que estos atletas no se estiren más allá de un



rango normal, seguro. Varios estiramientos son peligrosos de realizar para todos los atletas, y nunca deben ser parte de un programa seguro de entrenamiento. Estos estiramientos inseguros incluyen los siguientes:

- Inclinación del Cuello hacia Atrás
- Inclinación del Tronco hacia Atrás
- Giro de la Columna Vertebral

El estiramiento es efectivo únicamente si el estiramiento se realiza con precisión. Los atletas necesitan enfocarse en la posición y alineación correcta del cuerpo. Tome el estiramiento de la pantorrilla, por ejemplo. Muchos atletas no mantienen los pies apuntando hacia delante, en la dirección que están corriendo.



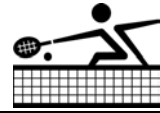
Otra falta común en el estiramiento es inclinar la espalda en un intento de hacer un mejor estiramiento de las caderas. Un ejemplo es un simple estiramiento sentado hacia delante de la pierna.



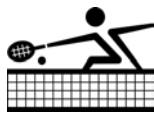
En esta guía, nos enfocaremos en los estiramientos básicos para los grupos principales de músculos. En el trayecto también indicaremos algunas faltas comunes, ilustraremos correcciones e identificaremos estiramientos que son más para evento específico. Empezaremos con el cuerpo inferior y trabajaremos hacia el cuerpo superior.

Consejos de Entrenamiento

- Las prácticas deben tener una proporción baja jugador/entrenador.
- Es importante que los entrenadores y asistentes se aseguren que los estiramientos se están haciendo efectivamente y no son dañinos para el atleta. Hacer esto puede requerir asistencia física directa, individual, particularmente con jugadores de bajo nivel de habilidad.



- Algunos estiramientos requieren un buen sentido de equilibrio. Si el equilibrio es un problema, use estiramientos que puedan hacerse en una posición sentada o boca abajo.
- Los modelos elite actuales de tenis promueven usar actividades dinámicas (de movimiento) de estiramiento. Estas actividades son apropiadas para los jugadores de tenis de Olimpiadas Especiales, pero los entrenadores deben tener cuidado cuando las usan con atletas que tienen poco equilibrio.
- Los entrenadores deben asistir a los atletas que están haciendo los ejercicios inapropiadamente, y proporcionar atención personal y refuerzo a los que los hacen efectivamente.
- Use el estiramiento como un “momento de enseñanza” con sus atletas. Explique la importancia de cada ejercicio de estiramiento y qué grupo de músculos está siendo estirado. Después, pregunte a los atletas por qué cada ejercicio de estiramiento es importante.



Estiramientos del Cuerpo Superior

Estiramiento del Pecho



- Entrelazar manos atrás de la espalda
- Las palmas viendo hacia adentro
- Empujar las manos hacia el cielo

Círculos del Brazo



- Gire los brazos hacia delante en círculos grandes
- Repita yendo para adelante y para atrás

Estiramiento de Tríceps

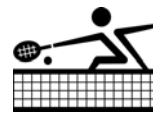


- Levantar ambos brazos sobre la cabeza
- Flexionar brazo derecho, llevar la mano a la espalda
- Tomar el codo del brazo flexionado y jalar lentamente hacia el medio de la espalda

Estiramiento del Hombro

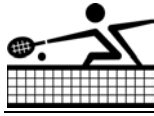


- Tomar el codo en la mano
- Jalar hacia el hombro opuesto
- El brazo puede estar estirado o flexionado



- Repetir con el otro brazo

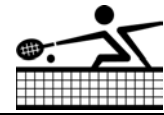
- Repetir con el otro brazo



Estiramiento Lateral



- Inclínese para un lado con y sin la mano sobre la cabeza
- Sienta el estiramiento en el lado
- Repita en el otro lado



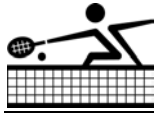
Estiramiento de Antebrazo y Muñeca



- Extienda el brazo con la muñeca flexionada hacia abajo con la ayuda de la mano opuesta hasta sentir un estiramiento arriba del antebrazo



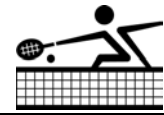
- Invierta la muñeca para que la mano apunte hacia arriba y sienta un estiramiento abajo del antebrazo
- Asegúrese que estira ambas direcciones con ambas manos



Estiramiento del Cuello



- Gire el cuello de hombro a hombro con la barbilla tocando el cuerpo todo el tiempo
- No realice círculos completos ya que pueden sobre extender el cuello
- Dígale al atleta que gire el cuello a la derecha, al centro y a la izquierda. Nunca haga que el atleta gire el cuello para atrás



Estiramientos del Cuerpo Inferior

Estiramiento del Cuadriceps Boca Abajo



- Recuéstese de lado
- Flexione la rodilla hacia el glúteo mientras sostiene el pie o el tobillo con la mano
- Tire del pie directamente hacia el glúteo
- No gire la rodilla
- Mantenga la cadera en el suelo

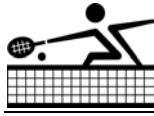
Estiramiento del Cuadriceps de Pie



- Párese con el pie plano en el suelo
- Flexione la rodilla hacia el glúteo mientras sostiene el tobillo con la mano
- Tire del pie directamente hacia el glúteo
- No gire la rodilla
- El estiramiento se puede hacer parado solo o equilibrándose con un compañero o la cerca/pared

Estiramiento del Tendón de la Corva

Estiramiento a Horcadas Sentado



- Las piernas rectas hacia fuera y juntas
- Las piernas no están bloqueadas
- Flexione en las caderas, estírese para alcanzar los tobillos
- Conforme la flexibilidad aumenta, llegar a los pies
- Empuje hacia fuera por los talones, forzando los dedos de los pies hacia el cielo



- Las piernas a horcajadas, flexionadas en las caderas
- Estirarse hacia el medio
- Mantenga la espalda recta

Estiramiento de la Ingle en Mariposa

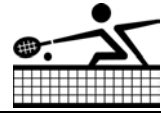


- Siéntese con las plantas de los pies tocándose

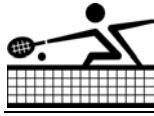
Estiramiento de la Ingle de Pie



- Párese con los pies planos en el suelo
- Inclínese hacia un lado, flexionando la rodilla



- Sostener los pies/tobillos levemente
- Inclinar hacia delante desde las caderas
- Mantenga la pierna opuesta recta
- Asegure que el atleta está estirando en su espalda baja
- Repita con la otra pierna



Estiramiento de la Pantorrilla

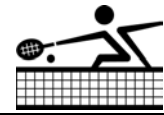


- Flexionar levemente la pierna de adelante
- Flexione el tobillo de la pierna de atrás
- El atleta también puede pararse viendo hacia la pared/cerca

Estiramiento de la Pantorrilla con Rodilla Flexionada



- Flexionar ambas rodillas para mitigar la tensión



Giros de Cadera

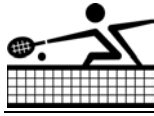


- Recuéstese en la espalda, brazos a los lados con los hombros abajo
- Gire hacia el lado derecho, manteniendo la pierna derecha recta mientras flexiona la rodilla de la pierna izquierda
- Traiga la pierna a través del cuerpo, exhale y sostenga el estiramiento
- Recuéstese plano en la espalda, inhale y repita con la pierna opuesta
- Trabaje para mantener las caderas en el suelo para obtener el estiramiento completo hasta los glúteos

Giros del Tobillo



- Párese o recuéstese en la espalda
- Levante el pie del suelo
- Ponga los dedos de los pies en punta y muévalos en figura de ocho
- Repita con el otro pie



Estiramiento — Lineamientos de Referencia Rápida

Empiece Relajado

- No empiece hasta que los atletas estén relajados y sus músculos estén calientes.

Sea Sistemático

- Inicie en la parte superior del cuerpo y trabaje hacia las piernas o alterne entre el cuerpo superior e inferior.

Progrese de General a Específico

- Inicie en general, luego pase a ejercicios de evento específico.

Estiramiento Suave antes de los Estiramientos de Desarrollo

- Los atletas deben realizar estiramientos lentos, estiramientos progresivos, sin rebotar o balancearse.

Use variedad

- Hágalo divertido. Use diferentes ejercicios para trabajar los mismos músculos.

Respire Naturalmente

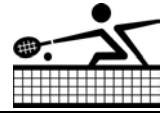
- Los atletas deben permanecer calmados y relajados y no contener su respiración.

Permita Diferencias Individuales

- Los atletas inician y progresan en diferentes niveles.

Estírese Regularmente

- Siempre incluya tiempo para calentamiento y enfriamiento.
- Anime a los atletas a estirarse en casa también.



Coordinación Mano-Ojo

La coordinación mano-ojo es la base para golpear la pelota de tenis. Sin desarrollar esta destreza, el atleta se frustrará al no hacer contacto con la pelota.

Evaluando la Aptitud del Jugador

El jugador principiante normalmente tiene dificultad para reconocer la relación de espacio entre la raqueta y la pelota. Los atletas principiantes pueden ocasionalmente hacer el swing y no darle a la pelota o golpearla en el centro. El jugador intermedio ha aprendido la relación de la distancia entre la raqueta y la pelota que le llega. Los jugadores intermedios han llegado a ser hábiles para hacer contacto con la pelota cerca del centro de la raqueta.

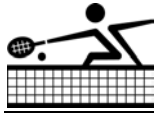
Preocupaciones de Seguridad

Cada atleta debe establecer su propio espacio personal y debe permanecer en ese espacio todo el tiempo. Una buena posición segura para cada atleta es que abracen la raqueta a su pecho. Cuando estén en grupo, pida a los atletas que coloquen las raquetas contra la cerca cuando no las están usando. Durante una actividad de grupo, los atletas deben identificar su propio espacio sosteniendo sus raquetas extendidas para no tocar a otros atletas. Debe haber suficiente espacio para que las raquetas no se toquen entre sí.



Enseñando Coordinación Mano-Ojo

1. Utilice diferentes tamaños de “pelotas” como globos, pelotas de esponja, pelotas de transición (baja compresión) y Pelotas de Velocidad, así como pelotas tradicionales de tenis. Las Pelotas de Velocidad son pelotas suaves especialmente diseñadas disponibles en **Registro de Tenis Profesional (PTR)**, el Compañero Oficial de Entrenamiento de Tenis de Olimpiadas Especiales.
2. Para desarrollar coordinación mano-ojo, el jugador principiante debe empezar practicando con una pelota de tenis y su mano (sin raqueta).
3. Anime a los atletas a ver la pelota.
4. Anime a los atletas a mantener su cabeza inmóvil cuando hacen contacto.



Ejercicios para Coordinación Mano-Ojo

Ejercicio de Rebote con la Mano

El atleta realiza la siguiente progresión:

- Suavemente lanza una pelota de esponja de la mano izquierda a la mano derecha.
- Coloca la pelota en la mano izquierda, la rebota en el suelo y la captura con la mano derecha.
- Encuentra a un compañero y suavemente lanza la pelota hacia el compañero con la pelota rebotando antes de ser capturada.
- Suavemente lanza una pelota grande de esponja de tenis con la palma de la mano de la raqueta, eventualmente progresando a la pelota de transición y luego a la pelota tradicional de tenis ("golpee suavemente").
- Intenta mantener la pelota rebotando en una forma controlada por 15 segundos ("quédese en su lugar").

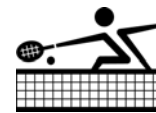
El entrenador puede utilizar blancos y líneas en la cancha (aros, señaladores, etc.) para hacer el ejercicio de rebote con la mano más avanzado.

Capturas con Vaso/Cono

- El atleta sostiene un vaso grande o cono en su mano dominante y captura una pelota lanzada en el vaso grande o cono y la lanza de regreso a su compañero ("observe la pelota").

Palabras Clave

- "Observe la pelota."
- "Golpee suavemente."
- "Quédese en su lugar."



Control de la Raqueta

Controlar la raqueta es una base importante para aprender destrezas de tenis. Los entrenadores deben considerar el tamaño de la raqueta y la empuñadura de la raqueta para sus jugadores.

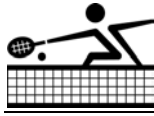
Evaluando la Aptitud del Jugador

Los principiantes tienen dificultad para controlar sus raquetas en relación a la pelota que se acerca. Un principiante a menudo da un golpe violento a la pelota en vez de controlar la raqueta. Los jugadores intermedios han desarrollado control de la raqueta a un nivel en donde pocas veces fallan contactar la pelota. Los golpes son relativamente suaves y controlados.

Enseñando la Destreza

Aunque los jugadores de tenis sostienen la raqueta (empuñadura) en muchas formas para ejecutar diferentes golpes, Olimpiadas Especiales recomienda usar la empuñadura de revés para los atletas que empiezan a jugar tenis. Vea el video para más información para enseñar empuñaduras correctas.

- Usar pelotas de esponja es recomendado cuando los atletas están empezando las progresiones de la destreza.
- A los atletas se les debe enseñar la empuñadura del golpe directo tradicional “darse la mano con la raqueta,” en donde el atleta:
 - Se para con los pies levemente separados con la raqueta en la mano que no usa la raqueta.
 - Coloque la palma de la mano que usa la raqueta contra las cuerdas de la raqueta y deslice la mano que usa la raqueta hacia abajo en la raqueta hasta que la mano alcanza la empuñadura.
 - Envuelva los dedos alrededor del mango cómodamente y “se dan la mano.”
- Usando esta empuñadura, haga que los atletas practiquen ejercicios que aumenten su habilidad para controlar la parte superior de la raqueta.



Empuñadura de Revés de Golpe de Revés



Empuñadura de Golpe Directo



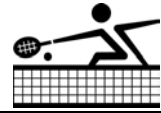
Empuñadura de Semi-Derecho



Empuñadura de Servicio



Empuñadura de Derecho

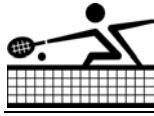


Palabras Clave

- “Darse la mano con la raqueta”
- “Darse la mano”
- “Observe la pelota”
- “Suave”
- “Uñas para arriba” y “Uñas para abajo”
- “Golpee la pelota en el medio de las cuerdas”
- “Controle la pelota”
- “Golpee”

Consejos de Entrenamiento

- Enfatique control y golpes suaves de la pelota. Este es un concepto difícil para algunos atletas de Olimpiadas Especiales.
- Instruya a los atletas para que observen las cuerdas y traten de contactar la pelota en el centro de la raqueta (sweet spot).
- Es importante que el atleta esté usando el tamaño, largo y peso apropiados de la raqueta.
- Con niveles más bajos de habilidad puede ser útil usar compañeros como entrenadores.
- Haga que los atletas practiquen mover la raqueta mientras equilibran un centavo en el borde de la raqueta. Esto les enseña a los atletas a mover bajo control y mantener la raqueta en un ángulo correcto hacia el suelo.



Ejercicios para Manejar la Raqueta

Equilibrio de la Raqueta

- Los atletas colocan la parte superior de la raqueta en el suelo con una mano en el mango, luego sueltan la raqueta, pero la capturan antes de que caiga.
- Los ejercicios pueden hacerse más difíciles haciendo que los atletas toquen una parte del cuerpo (cabeza, hombro, rodilla, etc.) antes de capturar la raqueta.

Caminar al Perro (Siga las Líneas)

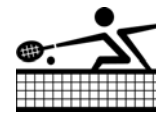
- Con la raqueta tocando el suelo, el atleta hace rodar la pelota en el suelo con la raqueta siguiendo las líneas alrededor de la cancha, tratando de mantener control de la pelota.
- Como cuando se camina a un perro con una correa, el atleta trata de mantener la pelota al lado de la raqueta.

Pasar la Pelota

- Con un compañero, los atletas pasan la pelota de la mitad de sus cuerdas a la mitad de las cuerdas de su compañero sin usar sus manos.
- La pelota es pasada gentilmente “gentil” una y otra vez en un ejercicio a lo largo de la línea (puede ser usado como un juego de equipo).
- Con sus raquetas, los atletas se forman en la línea base y colocan una pelota en las cuerdas de la raqueta. Los atletas caminan o corren a la red tratando de mantener la pelota en las cuerdas. Si la pelota se cae, los atletas la recogen y continúan.

Arriba

- Usando la empuñadura de golpe directo “con las uñas hacia arriba,” el atleta sostiene la raqueta a nivel de la cintura.
- El atleta deja caer una pelota en las cuerdas con la mano que no tiene la raqueta. “Golpea la pelota en el medio de las cuerdas.”
- El atleta realiza tantos “arriba” como sea posible en 30 segundos.



Abajo

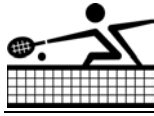
- Usando la empuñadura de golpe directo “con las uñas hacia abajo,” el atleta sostiene la raqueta a nivel de la cintura.
- El atleta gentilmente rebota “gentil” la pelota hacia abajo con las cuerdas de la raqueta.
- El atleta realiza tantos “abajo” como sea posible en 30 segundos.
- Conforme los jugadores avanzan, haga que golpeen “bordes,” driblando la pelota usando el lado de su raqueta.

Golpes de Golpe Directo

- Recuerde a los atletas que golpeen hacia arriba, en vez de hacia abajo al blanco.
- Los compañeros se paran con una separación aproximada de 5-10 pies con un blanco entre ellos y golpean “golpean” la pelota con un movimiento suave de golpe directo, tratando de golpear el blanco.
- El énfasis es en el control en este ejercicio “controle la pelota.”

Golpes de Golpe de Revés

- Los compañeros se paran con una separación aproximada de 5-10 pies con un blanco entre ellos y golpean la pelota con un movimiento suave de golpe de revés, tratando de golpear el blanco.
- Recuerde a los atletas que golpeen hacia arriba, en vez de hacia abajo al blanco.
- El énfasis es en el control en este ejercicio “controle la pelota.”



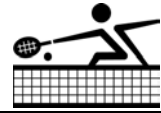
Juego de Lanzar-Golpear-Capturar

- Los compañeros se paran con una separación de 10-15 pies. Un compañero lanza suavemente la pelota para que el compañero pueda golpearla de regreso.
- Los atletas completan 10 golpes y capturas exitosos, luego cambian roles

Giros de la Raqueta

- El atleta hace rodar la pelota alrededor de la raqueta en dirección del reloj.
- La dirección es invertida.

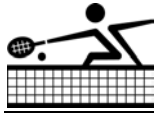
El énfasis en el control y el progreso debe ser implementado si este es un juego o progresión o no. Los jugadores intermedios pueden hacer los ejercicios en forma de carreras de relevo. Los ejercicios pueden ser jugados con tiempo, registrando el número de intentos exitosos.



Golpes de Rebote en el Suelo

Los golpes de rebote en el suelo son los golpes básicos para pelotear en tenis. Un golpe de rebote en el suelo es cualquier pelota que es jugada desde el rebote y usualmente golpeada mientras se está parado cerca de la línea base. Los entrenadores deben incorporar ejercicios de movilidad en el plan de práctica como el juego de pies es una parte esencial de una buena producción del golpe. Se recomienda empezar con enseñanza estática y ejercicios de progresión que involucren juego de pies.

Nota: Se recomienda que el entrenador se enfoque en un golpe dentro de cada plan de la lección.



Golpe Directo

Enseñando la Destreza

Se les aconseja a los entrenadores usar demostración durante toda la progresión. Cuando enseña una destreza hay cuatro componentes básicos: empuñadura, posición de listo, golpe y movimiento de terminación. Es mejor empezar con atletas nuevos en un formato de cancha corta (jugando en la línea del área de servicio o adentro de la caja de servicio). Esto permitirá mayor éxito y menos intimidación que una cancha completa.

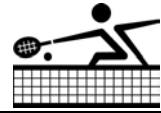
Empuñadura de Golpe Directo

- Haga que los atletas aprendan el golpe directo tradicional empuñadura “darse la mano con la raqueta” (empuñadura de revés de golpe directo), en donde el atleta:
 - Se para con los pies levemente separados y sostiene la raqueta con la mano que no usa para jugar.
 - Coloca la palma de la mano que usa para jugar contra las cuerdas de la raqueta y desliza la mano que usa para jugar hacia abajo en la raqueta hasta que la mano alcanza la empuñadura.
 - Envuelve los dedos alrededor del mango cómodamente y “se da la mano.”
 - La empuñadura no debe ser muy apretada (“no muy ajustada, no muy suelta”).

Empuñadura de Revés de Golpe Directo



Empuñadura de Semi-Derecho

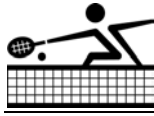


Empuñadura de Derecho



Posición de Listo

- Los atletas ven hacia delante con las rodillas levemente flexionadas, los pies separados al ancho de los hombros y los talones levantados del suelo.
- La raqueta debe ser sostenida cómodamente a nivel de la cintura.
- Use las palabras clave “ojos en la pelota” y “relájese y esté listo.”

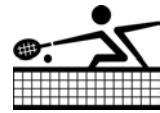


Golpe de Golpe Directo

- Los atletas giran los hombros y las caderas para estar de lado a la red (la raqueta está en una posición de volea con las cuerdas de frente a la red). Use las palabras clave, “párese de lado con su raqueta atrás y luzca como un surfista” o “gire sus hombros.”
- Los atletas toman la raqueta atrás y para abajo (apuntando a la cerca de atrás y para abajo hacia la superficie de la cancha). La forma del swing, cuando se pone junto como un movimiento, será una curva en “C”.
- Antes de iniciar el swing, el atleta toma algunos pasos de ajuste hacia la pelota.
- Demuestre la posición del punto de contacto (detenga esta posición y enfatice que aquí es donde la pelota es contactada).
- El golpe continúa con un movimiento de terminación equilibrado con la raqueta alta y hacia fuera al frente (tenga cuidado de no exagerar el movimiento de terminación ya que los atletas lo unirán todo cuando en realidad golpeen una pelota), la raqueta apuntando hacia arriba y hacia la red (como “dándose la mano con un gigante”).

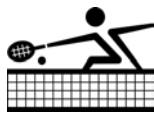
Movimiento de terminación

- El swing es completado con un movimiento de terminación que finaliza con la raqueta apuntando al lado opuesto de la red “finalice el golpe,” “apunte la raqueta hacia su oponente,” “gire, de un paso, golpee.”
- El movimiento de terminación debe ser alto arriba de la cabeza, con swing de abajo hacia arriba “con swing de abajo hacia arriba.”



Palabras Clave

- “Darse la mano”
- “No muy ajustada, no muy suelta”
- “Ojos en la pelota”
- “Relájese y esté listo”
- “Párese de lado con su raqueta atrás y luzca como un surfista”
- “Gire sus hombros”
- “Finalice el golpe”
- “Dándose la mano con un gigante”
- “Apunte la raqueta hacia su oponente”
- “Con swing de abajo hacia arriba”
- “Gire, de un paso, golpee”

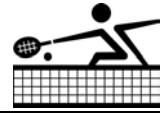


Gráfica de Faltas & Problemas

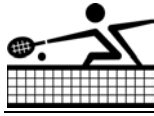
Error	Corrección
Empuñadura incorrecta	Marque el mango de la raqueta para un recordatorio visual.
Punto de contacto inapropiado o calcula mal la pelota	Pida al atleta (sin raqueta en mano) que capture la pelota en la posición de contacto apropiada. Haga esto con una pelota lanzada directamente al atleta, progresando a una pelota lanzada a una corta distancia del atleta, requiriendo más juego de pies.
Quiebre en la muñeca en el swing desde atrás (un swing desde atrás muy grande)	Con el jugador vuelto y la raqueta arriba de la cabeza, haga que el atleta coloque la palma de la mano que no golpea en las cuerdas (lado de la raqueta que da al jugador) y complete el golpe desde esta posición. Colocar la mano en las cuerdas prevendrá que la raqueta tome un swing desde atrás muy grande.
La raqueta gira en el movimiento de terminación	Pida al atleta que gire la raqueta sobre el hombro. El movimiento de terminación más alto resultante mejorará el golpe.
Cortando la pelota (picando)	<p>La cortada es un golpe de calidad a desarrollar. Pida al jugador que se extienda para un movimiento de terminación largo. La forma es un banano en su espalda.</p> <p>Agregar un movimiento de efecto para este jugador se hace más fácilmente con una raqueta vieja y pidiendo al atleta que toque el suelo antes de contactar la pelota.</p>
Usa la muñeca en el punto de contacto	Haga que el atleta se detenga tome fuerte la empuñadura. El atleta sentirá la empuñadura en su brazo.
Levanta el pie de atrás	Haga que el jugador de una pisada fuerte para poner el pie de enfrente en la posición apropiada. Esto les permitirá escuchar y sentir el paso.
No suficiente giro del hombro en el swing desde atrás	Haga que el jugador gire completamente hacia un lado antes de lanzar la pelota.
Empieza a caminar con el pie incorrecto	Use tiza para marcar los pies en la secuencia apropiada del juego de pies.

Consejos de Entrenamiento

- El punto de contacto es la parte más importante del golpe directo. Enfatique el contacto en el pie de enfrente con la parte de arriba perpendicular de una raqueta.



- Empiece con el punto de contacto y haga el movimiento de terminación para las primeras 50 pelotas que el atleta golpea. Trabajando desde el punto de contacto proporcionará el mejor control cuando el golpe empieza a tomar forma. Agregue el swing desde atrás cuando el atleta ha demostrado un contacto equilibrado y posición de movimiento de terminación.
- Anime al atleta a dar el golpe directo suavemente y enfatice que el tenis es un juego de control. ¡Golpear la pelota sobre la cerca no es un cuadrangular en tenis!



Golpe de Revés

El golpe de revés se golpea en el lado opuesto del cuerpo que el golpe directo. Es perfectamente aceptable golpear el golpe de revés con dos manos. Un golpe de revés con dos manos ayuda al atleta a controlar el swing desde atrás. Recuerde que algunos atletas pueden tener dificultad con esto y pueden querer golpear dos golpes de revés. Es importante explorar el golpe de revés pero esté preparado para trabajar con dos golpes de revés, si es necesario.

Enseñando la Destreza

Empuñadura

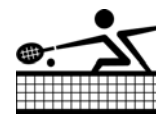
Los atletas realizan la empuñadura del golpe de revés usando los siguientes consejos (estos consejos son usados para la mano dominante para los jugadores que usan dos manos).

- Sostenga la raqueta con la empuñadura de golpe directo.
- Gire la mano hasta que el primer nudillo del dedo índice está arriba de la empuñadura (1/4 de giro).
- Otra forma de conseguir esta empuñadura es poner la raqueta debajo de la axila izquierda y tomar la raqueta como si se desenfundara una espada.

Para una empuñadura de dos manos, la mano dominante debe estar en la empuñadura continental (la misma que en el servicio) y la mano no dominante está colocada en una empuñadura de revés de golpe directo. Para un jugador derecho, la mano no dominante es una empuñadura de golpe directo para un jugador izquierdo y esto es invertido al enseñar a un jugador cuya mano izquierda es la dominante.

Empuñadura de Golpe de Revés con 2 manos





Empuñadura de Revés de Golpe de Revés

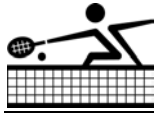


Empuñadura Continental de Golpe de Revés



Empuñadura Continental de Golpe de Revés de Izquierda





Posición de Listo

El atleta mira hacia delante con las rodillas levemente flexionadas y los pies abiertos al ancho de los hombros. La raqueta debe ser sostenida cómodamente a nivel de la cintura, el peso apoyado hacia delante en los dedos de los pies. A los atletas debe recordárseles mantener sus ojos en la pelota (“ojos en la pelota”) y estar relajados y listos (“relájese y esté listo”).

Golpe del Golpe de Revés

En el golpe de revés los hombros y caderas son girados para que el atleta esté parado de lado (la raqueta está en posición de volea con las cuerdas de frente a la red). Use las palabras clave, “párese de lado con su raqueta atrás y luzca como un surfista” o “gire sus hombros.” El atleta debe usar la empuñadura de golpe directo en la posición de listo. Será necesario practicar el cambio de empuñadura para golpe de revés. El entrenador debe ser observador, asegurándose que esto suceda. Use las palabras clave “cambie su empuñadura.”

- La raqueta es llevada hacia atrás y hacia abajo (apuntando a la cerca de atrás y hacia abajo a la superficie de la cancha), con un swing continuo. Esto le permite al estudiante tener un swing curvo en forma de “C”.
- Se dan algunos pasos de ajuste hacia la pelota.
- El entrenador debe demostrar la posición de punto de contacto. Quédese inmóvil en la progresión y enfatice que aquí es donde la pelota es contactada. Use las palabras clave “levante su pie del frente”; “gire, de un paso, golpee.”

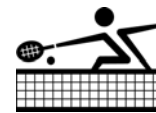
Mantenga en mente que el punto de contacto de un golpe de revés con una mano será al frente del pie de adelante, mientras un punto de contacto de golpe de revés con dos manos será cerca de la posición del pie del frente. Use las palabras clave “levante su pie del frente” o “gire, de un paso, golpee.”

Movimiento de terminación

El golpe continúa con un movimiento de terminación equilibrado con la raqueta en alto y afuera al frente (una mano). Tenga cuidado de no exagerar el movimiento de terminación, ya que el atleta lo unirá todo cuando en realidad golpee la pelota. La raqueta terminará apuntando para arriba y hacia la red como “dándose la mano con un gigante.” El movimiento de terminación con dos manos se envolverá alrededor del hombro opuesto en un patrón de swing completo.

Palabras Clave

- “Ojos en la pelota”
- “Relájese y esté listo”
- “Párese de lado con su raqueta atrás y luzca como un surfista”
- “Gire sus hombros”
- “Cambie su empuñadura”
- “Levante su pie del frente”
- “Dándose la mano con un gigante”

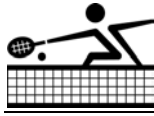


Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección
Empuñadura incorrecta	Marque el mango de la raqueta para un recordatorio visual.
Punto de contacto inapropiado o calcula mal la pelota	Lance al atleta algunas pelotas y pídale que deje la raqueta inmóvil en el punto de contacto.
Quiebre en la muñeca en el swing de atrás (golpe de revés con una mano)	Haga que el atleta use la palma que no golpea y la coloque en las cuerdas o en la raqueta. Esto evitará un swing de atrás muy grande o un quiebre en la muñeca.
La raqueta gira en el movimiento de terminación	Haga que el atleta se detenga en el punto de contacto y luego agregue el movimiento de terminación.
Cortando la pelota	Haga que el atleta toque la raqueta en el suelo antes de hacer el swing hacia delante. Deje caer una pelota y haga que el atleta roce la parte de atrás de la pelota para simular la sensación de efecto.
Levanta el pie de atrás	Lance pelotas desde atrás del jugador. Permita que la pelota rebote para que el atleta pueda dar un paso y golpearla. El jugador debe empezar a un lado de la posición de la red.
Rotación excesiva de la cadera y el hombro (golpe de revés con una mano)	Pida a los atletas que imaginen que son un árbitro de béisbol haciendo un movimiento señalando quieto.

Consejos de Entrenamiento

- A muchos jugadores de tenis de Olimpiadas Especiales les gusta dar dos golpes directos, uno derecho y otro izquierdo. Es importante que los entrenadores hagan que los atletas aprendan el golpe de revés.
- El golpe de revés requiere más fuerza y control y es bastante aceptable que usen dos manos.



Ejercicios para Golpes de Rebote en el Suelo de Golpe Directo y Golpe de Revés

Los siguientes ejercicios se presentan en una progresión de destrezas de nivel básico a avanzado. Algunos atletas de Olimpiadas Especiales podrán moverse rápidamente a través de la progresión y otros pueden quedarse en ciertos niveles por un tiempo prolongado. Sea flexible y monitoree el éxito del atleta en estos ejercicios. Tenga cuidado de usar atletas como compañeros de entrenamiento, ya que pasarse la pelota entre sí puede ser difícil, dificultando su éxito.

Ejercicios de Sombra

Estos ejercicios se hacen sin pelota y son una forma excelente de monitorear una producción apropiada del golpe. Ejemplos de formatos comunes de juego incluyen los siguientes.

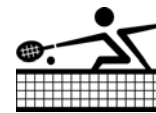
- Seguir al líder: el atleta o entrenador dirige al grupo y el entrenador chequea la técnica.
- Simón Dice: los atletas siguen las instrucciones del líder sólo cuando él dice "Simón Dice, den un golpe directo."
- Deténgase: el entrenador da una orden para golpe directo o golpe de revés y luego dice "deténgase." Cheque empuñaduras y técnica apropiadas en este punto.

Ejercicios Dejando Caer la Pelota de Golpe Directo y Golpe de Revés

Estos ejercicios también pueden ser modificados para ser una carrera de relevo. Cada equipo tiene 20 pelotas para golpear sobre la red. Empiece con un golpe de rebote en el suelo dejando caer la pelota. Si la pelota cae dentro de la cancha el atleta repite la destreza; con un máximo de 3 pelotas por atleta y luego cambiar. Si se comete un error, la siguiente persona en línea toma un turno. El primer equipo en golpear todas las pelotas es el ganador. Una adaptación es hacer que el entrenador se pare al lado del atleta y deje caer la pelota.

El atleta debe:

- Sostener la raqueta con la empuñadura apropiada y pararse lateralmente a la red, con la raqueta apuntando hacia la cerca de atrás.
- Dejar caer una pelota con la mano que no sostiene la raqueta, al frente y al lado del cuerpo.
- Dar un paso hacia la pelota con el pie de enfrente y golpear la pelota sobre la red y dentro de la cancha.
- Registre el número de golpes exitosos y monitoree el progreso conforme la temporada avanza.



Peloteo en el Callejón

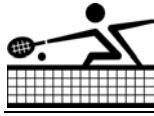
- El atleta se para en la línea lateral de individuales de frente al entrenador o compañero en la línea lateral de dobles a 3 pies.
- Coloque una pelota de tenis en la línea lateral de individuales y otra en la línea lateral de dobles.
- Haga que los atletas se paren justo atrás de los blancos y, usando la empuñadura apropiada, que golpeen gentilmente la pelota al blanco del compañero.
- Los compañeros pelotean de un lado a otro.
- Monitoree cuántas veces el blanco es golpeado.
- Para aumentar y disminuir la dificultad, use blancos más pequeños o más grandes.

Ejercicios de Pelota Lanzada

- Un compañero o entrenador lanza pelotas de tenis a los lados de golpe directo o golpe de revés.
- Los atletas contactan la pelota después del primer rebote y la golpean para que pase sobre la red hacia la cancha.
- Use blancos, cuente los golpes consecutivos y mantenga la puntuación entre jugadores. Sea creativo y mantenga a los atletas interesados.
- Haga que una fila de atletas “siga de cerca” al jugador. El jugador se para en la línea de servicio y los atletas siguen los movimientos del jugador.

Ejercicios Enviando Pelotas desde la Canasta

- El entrenador envía pelotas desde una canasta a los estudiantes.
- Los estudiantes forman una o dos filas en un lado de la cancha (dependiendo del número de atletas).
- El entrenador golpea suavemente pelotas al lado del golpe directo o golpe de revés.
- Los atletas golpean un número designado de tiros y regresa al final de la fila.
- Los entrenadores pueden hacer los lanzamientos más fáciles o más difíciles.
- Mantenga la puntuación, apunte a los blancos o tenga “jardineros” que tratan de capturar pelotas golpeadas. Si una pelota es capturada por un jardinero, se va a golpear la pelota.
- Tenga a un atleta en el mismo lado de la red que el entrenador y juegue el punto.
- Sea creativo y haga diferentes combinaciones de golpes directos y golpes de revés.
- Deje que los atletas creen juegos.



Peloteando con Rebote en el Suelo con un Compañero o Entrenador

- Conforme los jugadores progresen, pueden pelotear la pelota consecutivamente sobre la red.
- Empiece en la línea de servicio y complete 10 golpes consecutivos. Después de completar 10 golpes exitosamente, los atletas se mueven al área de media cancha y luego al área de la línea base.
- Pelotee usando una variedad de pelotas y blancos. Por ejemplo, golpe directo a golpe directo en canchas cruzadas; golpe de revés a golpe de revés en canchas cruzadas; tiros a lo largo de las líneas; o todos los tiros deben caer más allá de la línea de servicio.
- Pelotee un número de golpes consecutivos. ¡Establezca metas realistas!

Puntos de Golpes de Rebote en el Suelo

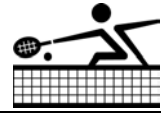
- Los atletas juegan puntos (no sirven) usando golpes de rebote en el suelo.
- Juegue un juego hasta un número designado de puntos (el primero en ganar 6 puntos, 11 puntos o 21 puntos) dependiendo del nivel de habilidad.
- Haga que los atletas jueguen como un equipo. Si ganan un punto el atleta se queda en el juego; si pierden el punto un compañero de equipo toma su lugar.

Alrededor del Mundo (requiere destrezas de peloteo)

- Este es un ejercicio para un grupo grande con un mínimo de 4 atletas por lado.
- Dos filas de atletas se paran en extremos opuestos de la cancha.
- Un golpe dejando caer la pelota inicia el punto y el peloteo empieza.
- Cada jugador golpea una pelota y corre al final de la fila en el lado opuesto de la cancha. El siguiente jugador en fila continúa con el peloteo.
- Cuando se falla una pelota, el jugador está fuera.
- Los últimos dos jugadores juegan el punto, pero no tienen que correr al otro lado de la red.
- Para jugadores con menos destrezas, el entrenador lanza la mayoría de las pelotas.
- Variación: Jugar como un equipo. Después que el equipo regresa una pelota, cada jugador regresa al final de su fila respectiva. El equipo con el último jugador restante gana.

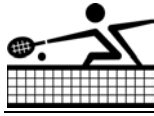
Alrededor del Mundo: Olvidé Mi Variación de Raqueta

- Los atletas juegan Alrededor del Mundo (arriba), pero todos los miembros del equipo comparten una raqueta de tenis. Este ejercicio requiere que los atletas pongan atención al juego.



Rey (o Reina) de la Cancha; (tres a seis jugadores) si son más jugadores use dos canchas

- El rey o la reina regresan el servicio o un golpe de servicio dejando caer la pelota de un miembro del grupo. Los jugadores en el grupo alternan puntos hasta que alguien gana dos puntos seguidos y se vuelve el rey o la reina. El nuevo rey o reina reemplaza al rey o reina anterior en su lado de la cancha. Este juego es muy popular y puede jugarse por largo tiempo.



Volea

Una volea es un golpe que es jugado antes de que la pelota rebote. Es normalmente golpeada cuando el jugador está dentro de la línea de servicio.

Evaluando la Aptitud del Jugador

Los principiantes a veces tienen más éxito golpeando la volea porque no requiere la coordinación ojo-mano para jugar la pelota después del rebote. Los errores comunes hechos por jugadores principiantes e intermedios son tomar un swing demasiado grande o hacer un swing hacia abajo en la pelota. Se les debe recordar a los jugadores que se enfoquen en el control en vez de en la velocidad y la fuerza.

Enseñando la Destreza

Empuñadura

Las mismas empuñaduras usadas para el golpe directo y golpe de revés son usadas para la volea. El golpe directo con empuñadura de revés y el golpe de revés con empuñadura de revés deben ser usados por los jugadores principiantes e intermedios. La empuñadura de volea para un jugador avanzado es colocada entre las empuñaduras del golpe de rebote en el suelo de golpe directo y de golpe de revés. La misma empuñadura es usada para la volea de golpe directo y de golpe de revés.

Posición de Listo

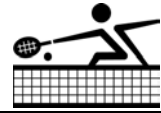
La posición de listo es la misma que para el golpe directo y el golpe de revés.

Golpe de Volea

La progresión de la volea incluye los siguientes pasos:

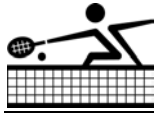
- Empiece con el atleta bloqueando la pelota con su mano (la mano arriba en el aire como saludando con “dame cinco”).
- Agregue la raqueta, con el atleta sosteniendo la raqueta cerca de la garganta, para que los dedos estén detrás de las cuerdas, haciendo una “mano grande.”
- Mueva la mano hacia abajo a la empuñadura, eventualmente logrando una posición de empuñadura de revés.
- La misma progresión se sigue para el golpe de revés, con un “dedo pulgar grande” en vez de una “mano grande.”
- Los atletas giran a los lados para la pelota que se acerca.
- No hay swing desde atrás en el golpe de volea.
- La pelota debe ser encontrada al frente del cuerpo con un movimiento corto.
- La muñeca se mantiene firme.

Una vez que el atleta domina el trabajo básico de la raqueta, el atleta puede aprender dar el paso para el golpe. Los atletas deben trabajar en ejecutar apropiadamente la volea mientras mantienen equilibrio.



Movimiento de terminación

- La parte superior de la raqueta debe permanecer arriba de la cintura durante la volea.
- Hay un movimiento de terminación corto, finalizando en la posición de listo para la siguiente volea.
- Las palabras clave son “parte superior de la raqueta arriba” y “mantenga la raqueta arriba de la cintura.”



Ejercicios para Voleas

Volea de Tap

- El atleta se para en la posición de listo y el entrenador lanza o golpea una pelota hacia él/ella.
- El atleta interviene con un paso cruzado y golpea la pelota con la mano extendida, simulando una volea de golpe directo o golpe de revés.
- Luego, los atletas capturan la pelota usando el juego de pies apropiado y la lanzan de vuelta al compañero. Este ejercicio puede ser repetido varias veces.

Capturas con Vaso/Cono

- Usando un vaso grande/ cono, haga que los atletas capturen una pelota lanzada.
- Esto enfatiza que los atletas no necesitan hacer un swing para golpear una volea.

Lanzamiento de Volea

- El entrenador y compañero lanza una pelota y los jugadores golpean una volea de golpe directo o golpe de revés.
- Usando la técnica apropiada de volea, los jugadores golpean voleas a un compañero.
- Cuente cuántos lanzamientos y capturas pueden completarse antes de fallar.

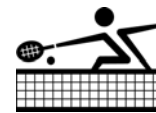
Ejercicios Lanzando Voleas

El entrenador lanza pelotas de una canasta a una fila india de jugadores. Los jugadores golpean un número específico de pelotas y regresan al final de la fila.

Ejercicio de Volea Entrecruzada

- Dos filas de jugadores empiezan en la esquina de la caja de servicio.
- Lance una volea de golpe directo a la primera persona en la fila izquierda y luego lance una volea de golpe de revés a la fila derecha. Continúe lanzando voleas, alternando entre las dos filas.
- Después de lanzar un número designado de pelotas, el jugador regresa al final de la otra fila.

Alternando voleas de golpe directo y golpe de revés



- El entrenador lanza cuatro pelotas, alternando voleas de golpe directo y golpe de revés.

Ejercicio de Volea en la Esquina

- Se forman dos filas en las esquinas de las cajas de servicio.
- Lance una pelota para que el atleta deba moverse para golpear la volea.
- Después de golpear la volea, el atleta toca la esquina de la caja de servicio con la raqueta y corre de regreso a la red para jugar otra volea.
- Cuando el jugador está corriendo a tocar la esquina, una pelota es lanzada al jugador en el lado de golpe de revés de la esquina.

Acercamiento y Volea (Golpe Directo, Golpe de Revés y Mismo Lado)

- El jugador golpea un tiro de acercamiento de una pelota lanzada al área de la media cancha.
- El segundo tiro es una volea profunda de una pelota golpeada en la línea de servicio.
- El entrenador lanza varias voleas, enfatizando movimiento hacia delante entre los golpes.

Ejercicios de Peloteo

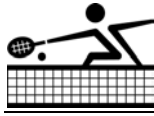
Conforme los jugadores se vuelven más avanzados, pueden practicar la volea en una situación de peloteo con un entrenador o compañero.

Voleas Rápidas

- Dos jugadores se paran en las líneas de servicio opuestas y volean con control, de ida y vuelta entre ellos.
- Lleve un recuento de los golpes consecutivos.

Una Arriba — Una Atrás

- El atleta volea a un entrenador o compañero que está peloteando desde la línea base.
- Apunte a blancos específicos (ejemplo, peloteos de golpe directo cruzados en la cancha).
- Lleve puntuación o haga un juego para hacer que esta situación sea competitiva.

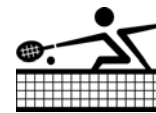


Palabras Clave

- “Parte superior de la raqueta arriba”
- “Mantenga la raqueta arriba de la cintura”

Consejos de Entrenamiento

- Enfaticé que los atletas no deben hacer un swing en la volea, sino “pegar a” o “capturar” la pelota. Haga que los atletas golpeen y detengan su raqueta para evitar el swing. Pregúnteles si pueden ver su raqueta. Si pierden vista de la raqueta la han llevado muy atrás.
- La parte superior de la raqueta debe estar arriba de la cintura durante toda la volea.
- Las voleas son fáciles de enseñar y muchos jugadores de tenis de Olimpiadas Especiales son relativamente exitosos con el golpe. Pero a menudo es difícil hacer la transición desde la línea base a la red en una situación de juego. Muchos atletas sólo pueden usar la volea cuando están en la posición de red en dobles. Aunque puede ser que no lo usen en sus juegos, anime a sus atletas a practicar sus voleas.
- Para tener equilibrio apropiado después de golpear la volea, es necesario usar el juego de pies correcto. En la volea de golpe directo, de un paso cruzado con el pie izquierdo del frente y a la inversa en el golpe de revés, de un paso cruzado con el pie derecho del frente.
- Cuando esté lanzando pelotas, asegúrese que las pelotas son lanzadas a diferentes alturas y velocidades para que los atletas aprendan que no todas las pelotas llegan a la altura del hombro. Inicialmente, a los atletas debe dárseles indicaciones verbales como golpe directo y/o golpe de revés para ayudarlos a reaccionar más rápidamente.



Servicio

El servicio es el golpe que inicia cada punto. Los jugadores tienen dos intentos para golpear el servicio hacia la caja de servicio. El servicio debe ser golpeado diagonalmente a través de la cancha para que sea un “buen” servicio.

Evaluando la Aptitud del Jugador

El servicio puede ser la parte más difícil del tenis para los principiantes. Ya que el servicio es un movimiento complejo, las siguientes modificaciones pueden ser usadas para permitir a los atletas poner la pelota en juego.

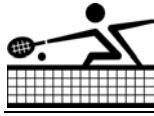
- Use un golpe de golpe directo dejando caer la pelota para poner la pelota dentro de la caja de servicio apropiada. Observe que las reglas de la Federación Internacional de Tenis (FIT) requieren que el servicio sea golpeado de una pelota lanzada que no toca el suelo.
- Permita al servidor que empiece a jugar golpeando hacia la caja de servicio izquierda o derecha.
- Permita al atleta que tenga tres intentos en el servicio.
- Juegue pelotas que son retornables pero no dentro de los límites (fallaron los servicios por poco).
- Lance la pelota dentro de la caja apropiada.
- Párese en la línea de servicio o entre la línea de servicio y la línea base.

Nota: Estas modificaciones no son apropiadas para competición pero les permitirán a los atletas poner la pelota en juego y jugar un juego de tenis.

Los jugadores intermedios es más probable que completen un servicio exitoso, pero aún son propensos a doble faltas. Pueden tener dificultad para hacer el lanzamiento consistentemente y por lo tanto tienen problema para servir consistentemente. Las siguientes modificaciones son apropiadas para jugadores intermedios.

- Golpee un servicio con la mano para abajo (un golpe dejando caer la pelota de golpe directo golpeando la pelota en el aire a una altura media).
- Use un movimiento abreviado de servicio:
 - El servicio 1/2 es empezado con la raqueta en la “posición de rascarse la espalda.”
 - El servicio 3/4 es empezado con la raqueta detrás del cuerpo y apuntando hacia el suelo.

Enseñando la Destreza



Empuñadura

Los principiantes normalmente recurrirán a una empuñadura de “panqueque” o de “sartén”. La empuñadura usualmente es entre la empuñadura de golpe directo y para arriba a medio giro hacia la derecha de la empuñadura de golpe directo. La empuñadura apropiada es una “empuñadura continental” (entre el golpe directo y el golpe de revés), que es la misma empuñadura que la de volea. Muchos atletas tendrán dificultad con esta empuñadura porque requiere suficiente velocidad de la parte superior de la raqueta para que sea exitosa. La empuñadura es una cuestión de comodidad y los entrenadores tendrán que hacer adaptaciones conforme sea necesario. Es recomendado que los entrenadores empiecen a enseñar el servicio usando un formato de cancha corta.

Posición de Listo

- Párese de lado a la red, detrás de la línea base, con los pies cómodamente separados (ancho de los hombros).
- Sostenga la raqueta frente al cuerpo, con los brazos relajados y una pelota de tenis en la mano que no usa la raqueta.
- Los hombros y caderas deben estar alineados diagonalmente para apuntar hacia la caja de servicio apropiada.
- Las palabras clave son “relájese,” “¿a dónde está apuntando?” y “¿a dónde apuntan sus pies?”

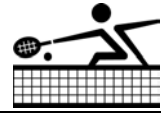
Golpe de Servicio

Lanzamiento de la Pelota (para el jugador derecho)

- La mano izquierda lanza (palabra clave “levante y suelte” o “coloque la pelota en la segunda estantería”) la pelota un poco al frente y a la derecha del servidor, suficientemente alto para que la pelota pueda ser contactada con una raqueta extendida.
- Enfátice que la pelota es colocada, no tirada.
- Los entrenadores pueden ayudar al jugador parándose al lado del atleta y lanzando la pelota hasta que obtengan la idea de ambos brazos trabajando juntos. Ayude a los atletas con un movimiento del brazo “abajo juntos, arriba juntos”.

Movimiento para Servir

- Es mejor hacer que los atletas empiecen con la raqueta en la posición de rascarse la espalda descansando en el hombro (esto representará la mitad del swing completo desde atrás). El atleta lanza y golpea la pelota desde esta posición (enfátice el punto de contacto).
- El swing completo desde atrás puede ser agregado cuando los atletas pueden lograr el punto de contacto y lanzar para encontrarla.

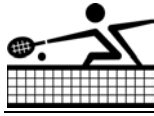


- Para ayudarlo a enseñar el golpe completo, tenga la raqueta y brazo en el movimiento “abajo juntos, arriba juntos”. La raqueta pasará por la parte superior de los pies del jugador, luego hacia la cerca de atrás y eventualmente alcanza la posición del hombro.
- La raqueta sube para contactar la pelota con un brazo extendido.

Posición de Rascarse la Espalda

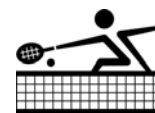


Posición zurda de Rascarse la Espalda Zurda



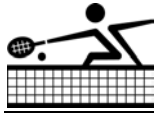
Movimiento de Terminación

- Después del contacto, el peso se viene para adelante hacia la cancha y la raqueta termina cruzando el cuerpo.



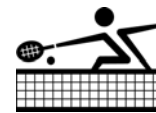
Gráfica de Faltas & Problemas

Error	Corrección
El pie de atrás se desliza hacia el pie de enfrente antes del contacto	Coloque un objeto en el pie o arrastre el pie de atrás durante el movimiento, opuesto a dar un paso.
El pie del frente se desliza hacia delante antes del contacto (falta de pie)	Coloque un objeto (pelota/raqueta) delante del pie de enfrente.
Postura inapropiada	Imagínese usando un arco y flecha o use tiza para marcar los pies de los jugadores.
Cambios de empuñadura en el swing desde atrás	Coloque puntos de colores en la empuñadura para referencia, en donde los diferentes colores representan empuñaduras para diferentes golpes. Cada punto debe indicar en donde el nudillo del dedo índice es colocado.
Usa empuñadura inapropiada	Coloque puntos de colores en la empuñadura para referencia, en donde los diferentes colores representan empuñaduras para diferentes golpes. Cada punto debe indicar en donde el nudillo del dedo índice es colocado.
El swing desde atrás es muy corto	Haga que los atletas hagan el swing sobre la parte de arriba de los cordones de sus zapatos.
El swing desde atrás es muy rápido	Haga que los atletas sirvan en movimiento lento, aumentando la velocidad conforme se acercan a la finalización.
Las rodillas se flexionan antes del lanzamiento	Flexione las rodillas primero, luego complete el servicio.
Servicio con el brazo recto	Sirva dando swing sobre los cordones de los zapatos, luego toque la espalda antes de contactar la pelota y completar el movimiento.
Falta de continuidad (dificultad en el swing)	Pida al jugador que lance la pelota a sólo dos pulgadas de altura, haciendo que el jugador se apresure durante el golpe para lograr un punto de contacto. El entrenador también puede hacer el lanzamiento para el jugador.
El atleta deja caer el codo	Exagere un lanzamiento alto, enfatizando estirarse para contactar la pelota.
Lanzamiento de tijera	Coloque el brazo que lanza sobre el brazo con la raqueta.
Lanzamiento rápido	Realice un servicio con movimiento lento o coloque la mano que lanza debajo de la raqueta, permitiendo que la raqueta empiece el golpe antes de que se haya hecho el lanzamiento.



Guía de Entrenamiento de Tenis Enseñando Destrezas Deportivas

El peso cambia muy pronto	Haga que el atleta se pare con una pelota de tenis debajo de cada pie (debajo de los dedos, no de los talones), que empiece el movimiento de servicio desde una posición inclinada hacia atrás.
Punto de contacto inapropiado	Los entrenadores a menudo no enseñan el lanzamiento de la pelota y raras veces enseñan cómo lanzar. Enfatique el punto de contacto golpeando suavemente la pelota en el punto de contacto contra la cerca o el fondo.
Pérdida del equilibrio	Haga que el estudiante sirva desde una posición de pie con las piernas cruzadas.



Ejercicios para Servicios

Ejercicio de Tiro

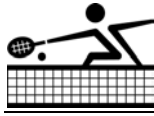
- Tira una pelota sobre la red y dentro de la caja de servicio apropiada.
- Usando un movimiento de tiro sobre la cabeza, tira un número designado de pelotas dentro de la caja de servicio apropiada.
- Los atletas esforzándose para conseguir la pelota sobre la red pueden empezar en la línea de servicio y gradualmente trabajan hasta el punto de tirar detrás de la línea base.
- Use diferentes pelotas, como de fútbol, de esponja, etc.

Ejercicio de Lanzamiento

- Párese en la posición de listo con una pelota en la mano sin raqueta.
- Sostenga la pelota con las yemas de los dedos y apunte la palma hacia arriba.
- Con el brazo recto, lleve la pelota hacia arriba y suelte la pelota cuando la mano alcanza su punto más alto.
- Permita que la pelota caiga de vuelta en la mano izquierda mientras el brazo derecho está extendido.
- Cuente el número de lanzamientos y capturas exitosos.
- Variaciones:
 - Ponga la raqueta en el suelo al lado derecho del servidor para que sirva como blanco.
 - Lance la pelota como si fuera a servir, pero permita que la pelota caiga al suelo.
 - Cuente el número de veces que la pelota golpea las cuerdas de la raqueta.
 - Lance la pelota mientras se para al lado de la cerca. La pelota no debe tocar la cerca. Este ejercicio ayuda a mostrar al atleta si el lanzamiento va directo hacia arriba.

Ejercicio de Alcance del Brazo

- Coloque la palma de la mano de la raqueta contra la parte de atrás del cuello (posición de rascarse la espalda). Asegúrese que el codo esté flexionado y apuntando hacia arriba.
- Extienda el brazo desde atrás del cuello hasta que esté recto y ligeramente al frente del hombro.
- Ahora pruebe el ejercicio con una raqueta en la mano “extienda el brazo.”



Capturar una Pelota del Lanzamiento de Servicio

- Empiece con una pelota en la mano de lanzamiento y el brazo de servicio en la posición de rascarse la espalda con la palma contra la parte de atrás del cuello “rásquese su espalda.”
- Lance la pelota y extienda el brazo como en el Ejercicio de Alcance del Brazo y capture la pelota con el brazo completamente extendido.

Práctica de Servicio

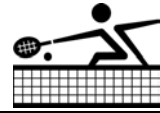
- Con una cubeta de pelotas en la línea base, practique servicios desde la cancha de deuce (iguales) y la cancha de ventaja. Dos atletas pueden practicar servicios al mismo tiempo.
- Apunte a blancos o cuente el número consecutivo de servicios exitosos.
- Juegue en equipos y compita para ver qué equipo puede obtener 10 servicios en el área correcta primero. Cuando un atleta falla un servicio, se va al final de la fila.

Palabras Clave

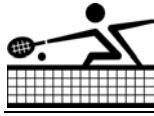
- “Relájese”
- “¿A dónde está apuntando?”
- “¿A dónde apuntan sus pies?”
- “levante y suelte”
- “Coloque la pelota en la segunda estantería”
- “Abajo juntos, arriba juntos”
- “Rásquese su espalda”
- “Golpee sólo un buen lanzamiento”
- “Extienda el brazo”

Consejos de Entrenamiento

- Explique los límites y reglas para el servicio: (a) los atletas deben pararse detrás de la línea base; (b) se permiten dos intentos; (c) la pelota debe servirse diagonalmente; y (d) se vuelve a jugar si golpea la red y cae en la caja de servicio correcta (let).
- Enfatique las prioridades tácticas apropiadas: (a) ponga la pelota en juego y (b) use una progresión de colocación, control de profundidad, giro y ritmo.
- Empiece con los atletas cerca de la línea de servicio cuando están aprendiendo a servir. Conforme progresan, muévalos para atrás y eventualmente haga que sirvan desde atrás de la línea base.
- Modifique el servicio usando un golpe directo o un servicio 1/2 ó 3/4. Es más divertido empezar jugando puntos en vez de tener un juego de dobles faltas.



- Proporcione correcciones a los atletas por los servicios que fallan.
- Para las correcciones, considere que una pelota en la red indica que el lanzamiento es probablemente muy lejos al frente o muy bajo y el atleta está golpeando abajo, en vez de alcanzando arriba.
- Un servicio que se va largo indica que el lanzamiento de la pelota es muy lejos detrás del cuerpo. Se necesita más extensión del brazo que golpea.
- Enfatique la importancia de un lanzamiento certero. Si la pelota no está en el lugar correcto, es difícil controlar el servicio. Cuando hay un mal lanzamiento, anime a los atletas a capturar el lanzamiento y a tratar de nuevo. No hay penalización por un mal lanzamiento (“golpee solamente un buen lanzamiento”).
- Los atletas deben practicar el servicio en cada práctica. No se puede jugar un punto sin poner el servicio en la caja de servicio correcta.



Devolución del Servicio

Después del servicio, la devolución del servicio es el tiro más importante en tenis. Los jugadores de tenis exitosos tienen devoluciones consistentes.

Evaluando la Aptitud del Jugador

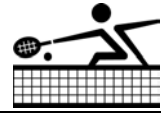
A los atletas de Olimpiadas Especiales se les debe recordar constantemente que estén listos y pongan atención al jugador que sirve. Enseñe a los jugadores a observar la pelota durante el lanzamiento. Esto permite que las destrezas de seguimiento inmediato ocurran. A menudo es necesario que el atleta se mueva hacia la pelota para la devolución. Estos pueden ser conceptos muy difíciles de dominar, pero son necesarios para que el atleta progrese.

Enseñando la Destreza

- La posición de listo básica (usando la empuñadura de golpe directo), presentada en la lección de golpes de rebote en el suelo, es usada en la devolución del servicio. Use las palabras clave “relájese,” “busque la pelota” y “esté listo.”
- Los atletas deben empezar cerca de la línea base, suficientemente cerca para tocar las líneas laterales de individuales. La posición es la misma para juego de individuales y dobles.

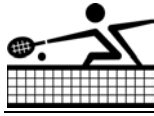
Golpe de Devolución del Servicio

- La devolución del servicio es similar al golpe directo y golpe de revés, con un swing desde atrás más corto debido al tiempo reducido para reaccionar a la pelota. Use las palabras clave “gire” “acorte su swing desde atrás” y “mueva sus pies.”
- El estudiante gira como preparándose para una volea y regresa la raqueta conforme el cuerpo gira. Esto ayuda a enseñar un swing desde atrás más corto.
- El juego de pies es similar a la preparación de golpes de rebote en el suelo. Con tiempo limitado de reacción, el atleta puede tomar sólo un paso hacia la pelota antes del contacto. Asegúrese que el paso o pasos iniciales lograrán una posición adecuada ‘paso separado’. Un paso en la dirección equivocada le dirá al entrenador que se necesita más tiempo para trabajar en las destrezas de seguimiento.
- Para practicar la devolución del servicio, haga que el atleta siga el servicio siguiente y capture la pelota en un formato de cancha corta. Aumente la distancia conforme la destreza progresa.
- **Nota:** Un jugador de tenis nunca debe tener ambos talones en el suelo al mismo tiempo. Al prepararse para devolver el servicio, un jugador debe estar en las yemas de los dedos de sus pies y con paso separado y se prepara justo antes de devolver la pelota.



Palabras Clave

- “Relájese”
- “Busque la pelota”
- “Esté listo”
- “Gire”
- “Acorte su swing desde atrás”
- “Mueva sus pies”



Golpear con Movimiento

Para muchos jugadores de tenis de Olimpiadas Especiales, moverse a la pelota y luego ejecutar un golpe puede ser muy difícil. Es importante que los entrenadores instruyan a los atletas que en un juego la pelota no va a llegar a ellos; ellos deben moverse a la pelota. Los ejercicios para golpear con movimiento deben ser introducidos en las etapas tempranas del desarrollo de la destreza y deben conducir a prácticas que preparen a los atletas para jugar un juego.

Evaluando la Aptitud del Jugador

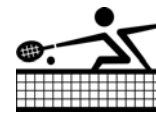
- A los principiantes normalmente no les gusta correr a la pelota. Prefieren alcanzar desde la cintura, extender sus brazos y luego dar un golpe de muñeca a la pelota en vez de mover sus pies.
- Los jugadores intermedios se moverán más fácilmente a la pelota pero a menudo se quedarán “atascados” con una pelota muy cercana o se extenderán para una pelota que está muy lejos.
- Los mejores jugadores de tenis se moverán a la pelota rápidamente y se pondrán en posición para ejecutar su golpe efectivamente. Raras veces están fuera de posición y están equilibrados al final de cada golpe. Parece que siempre están en el lugar correcto.

Enseñando la Destreza

Hay cinco pasos para desarrollar movimiento eficiente alrededor la cancha.

1. Los atletas necesitan determinar la dirección de la pelota que se acerca. Para practicar, lance pelotas al atleta colocado en el otro lado de la cancha. El atleta apunta en la dirección de la pelota que se acerca con la mano que no tiene la raqueta antes que la pelota alcance la red.
2. Hacer contacto con la pelota. El atleta corre hacia la pelota lanzada y la captura después de sólo un rebote. Esto puede ser desarrollado en un ejercicio en donde el atleta después captura la pelota en las cuerdas.
3. Gire los hombros y regrese la raqueta a la posición de golpe mientras corre hacia la pelota.
4. De un paso hacia delante con el pie del frente cuando se hace contacto con la pelota. Pedirle al atleta que se detenga en ese punto le permite al entrenador obtener una buena visión del juego de pies del atleta.
5. Después del movimiento de terminación, el atleta regresa y corre unos pasos de vuelta al centro de la cancha. Regresa a una posición equilibrada hacia el centro de la cancha con un paso separado en preparación para el siguiente tiro. Este paso separado se hace cuando el oponente hace su swing hacia delante a la pelota.

Durante toda la secuencia, practique el paso separado para mantener equilibrio. Para ejecutar el paso separado, cuando el oponente empieza su swing, el atleta salta en ambos pies. Use las palabras clave “paso separado” o “de pasos pequeños.” Asegúrese que el atleta entiende que el paso separado ocurre en toda la cancha y entre cada contacto o swing de la raqueta.



Ejercicios para Enseñar Movimiento

- Demuestre la forma correcta para mover la pelota.
- Exagere lo que pasa si el atleta olvida regresar la raqueta mientras corre a la pelota.
- Muestre el paso de vacilación para evitar correr en la pelota.

Ejercicios de Sombra

- El entrenador dice “golpe directo corriendo.” El atleta corre para golpear un golpe directo imaginario y completa un golpe directo, ejecutando un “paso separado” después de recuperarse de cada golpe.
- El entrenador dice “golpe de revés corriendo.” El atleta corre para golpear un golpe de revés imaginario y completa un golpe de revés, ejecutando un “paso separado” después de recuperarse de cada golpe.

Ejercicios de Lanzamiento

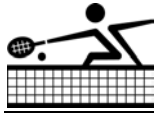
- Lance pelotas a lados alternos y haga que los atletas golpeen y se muevan.
- Lance pelotas progresivamente más lejos de los atletas.
- Lance pelotas sin un patrón y haga que los atletas golpeen y se muevan.

Ejercicios de Lanzamiento con una Canasta

- Los atletas se paran en una fila en la línea base.
- Los jugadores responder uno a la vez golpeando y moviéndose a una pelota lanzada por el entrenador.
- Los atletas corren de lado a lado para golpear un número designado de golpes directos y golpes de revés alternos.

Ejercicio con Cinco Pelotas

- El entrenador lanza cinco pelotas en la siguiente secuencia: golpe directo, golpe de revés, golpe directo de media cancha, volea de golpe de revés, volea de golpe directo.
- El atleta golpea cinco pelotas y regresa a la línea para golpear.



Ejercicios de Agilidad

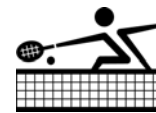
- Carreras de Ir y Venir: La línea lateral de dobles es la línea de inicio. Corre a la línea central de servicio y regresa a la línea lateral de dobles. Luego corre a la línea lateral de individuales y de regreso. Continúa corriendo a línea lateral de servicio más lejana y de regreso. Esto puede hacerse varias veces seguidas o en varias canchas. Con cuatro o más jugadores, haga una carrera de relevo de este ejercicio poniendo dos frente a dos o tres frente a tres etc.
- Corre las líneas: Empezando en la esquina de la línea lateral de dobles, corre a la red y da marcha atrás de regreso a la esquina. Se mueve a la línea lateral de individuales y corre a la red. Da marcha atrás a la línea de servicio y se mueve a la línea de servicio central.
- Saltos en la línea: Los atletas se paran en un lado de cualquier línea en la cancha. Lo más rápido posible saltan de ida y vuelta sobre la línea por 30 segundos.
- Saltar cuerda: Una gran forma de aumentar agilidad. Hacen varias rutinas de saltar y brincar. Busque velocidad y resistencia.

Palabras clave

- “Relájese”
- “Busque la pelota”
- “Esté listo”
- “Paso separado”
- “Dé pasos pequeños”

Consejos de Entrenamiento

- Cuando estén esperando en fila, los atletas deben estar activos trotando o moviéndose en su lugar, en vez de estar quietos.
- El equilibrio es la clave para moverse bien. Enseñe a los atletas cómo tener equilibrio cuando golpean la pelota.
- Incorpore ejercicios de movimiento o agilidad al final de cada práctica. Estos ejercicios pueden hacerse siguiendo las líneas de la cancha y correr como carreras de relevo. ¡Hágalo divertido!



Estrategias de Enseñanza

Una meta del tiempo de práctica es preparar a los atletas para jugar un partido de competición. Como un entrenador, es fácil resultar atrapado en la producción del golpe y los aspectos técnicos del juego. Es importante recordar siempre el juego mismo. ¡El servicio empieza el juego! Practicar el servicio debe ser parte de cada práctica. Devolver el servicio es el segundo golpe más importante en un partido. Practique en cada sesión de entrenamiento. Los partidos de tenis los gana la persona que hace menos errores. Enfátice consistencia en sus ejercicios. Practique llevar la puntuación y alternando los lados de la cancha en cada sesión de práctica. Practique la posición de los atletas para juego de dobles.

Estrategia para Ejercicios de Práctica

El mejor para competición es competición. Trate de simular las condiciones en que sus atletas jugarán partidos. Invente juegos divertidos en donde los jugadores pueden practicar llevar la puntuación. Por ejemplo, juegue algunos juegos de “tenis de sombra” sin una pelota. Juegue algunos juegos sin raquetas en donde los atletas lanzan y capturan la pelota, usando las reglas de tenis.

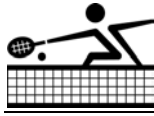
Los atletas de bajo nivel de habilidad que se preparan para la competición de destrezas individuales deben practicar la competición de destrezas. Esto también les ayudará a dominar los golpes básicos del juego. Haga que los entrenadores asistentes conduzcan la competición de destrezas individuales con los atletas. Siga las reglas y mantenga la puntuación.

Los atletas de nivel intermedio deben jugar partidos de práctica con sus compañeros de equipo, entrenadores y padres. Mientras más practiquen seguir las reglas, cambiar de lado de cancha y llevar la puntuación, se volverán más competentes. Tenga a un compañero del lado de la cancha para ayudar a dirigir al atleta a posiciones apropiadas y para ayudar con la puntuación.

Los jugadores avanzados deben poder jugar un set de regulación con poca supervisión externa. Cantar las líneas y llevar la puntuación aún pueden presentar algunos problemas. Haga que un entrenador monitoree algunas canchas en donde jugadores avanzados están jugando partidos de práctica.

Estrategia de Individuales

- *¡Sea consistente!* La mayoría de partidos de individuales los gana el jugador que hace menos errores. Despeje completamente la red para eliminar errores de red.
- Mueva a su oponente alrededor de la cancha. Esto causa que su oponente falle pelotas porque están fuera de posición y se cansan.
- Los servicios y devoluciones deben ser consistentes. Muchos puntos se pierden en servicios fallados y devoluciones falladas.
- Juegue agresivamente. Ponga presión en su oponente aprovechando tiros débiles de devolución. Sirva y volee, y apresúrese a la red después de pelotas cortas.
- Los atletas de Olimpiadas Especiales siguen muy bien las rutinas. Enséñeles qué hacer entre puntos así como qué hacer durante el punto. Entre cada punto, el atleta debe:
 - Transfiera la raqueta a la mano no dominante.



- Respire profundo.
- Camine para recoger pelotas desviadas. Asegúrese que la cabeza y los hombros están rectos.
- Camine a corregir la posición para el siguiente punto.
- Cante la puntuación.

Dobles y Dobles de Deportes Unificados

Los atletas que juegan dobles deben practicar las mismas destrezas que los jugadores de individuales. Es importante dominar el servicio y pelotear desde la línea base. La posición para dobles requiere que el atleta juegue la red; por lo tanto las destrezas de volea se usan más en dobles. La personalidad de los atletas es importante para seleccionar los compañeros de dobles. Los compañeros deben ser compatibles y deben poder trabajar juntos como equipo. Recuerde, el compañero necesita ser un ejemplo positivo de la conducta esperada de los atletas. Para que un juego de dobles transcurra bien, todos los participantes deben saber cómo llevar la puntuación y cómo colocarse para cada punto. La repetición es la clave para que los atletas entiendan su rol y posición en la cancha.

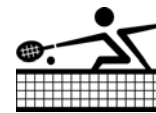
Estrategias Básicas para Dobles

- Logre que los primeros servicios entren. Esto pone presión en el oponente para hacer una devolución más difícil. El segundo servicio puede ser golpeado más despacio con una trayectoria más alta, asegurando una pelota bien colocada en juego.
- Apunte abajo al medio de la cancha en tiros duros. Esto disminuye los errores y quita el ángulo del oponente si devuelven el servicio.
- Muévase como un equipo. Si su compañero está en la red, trate de unirse a él allí. Trate de tener a los dos jugadores en la red o a los dos jugadores atrás en la línea base. Trate de evitar una división, con uno arriba y otro atrás, porque esto da a los oponentes aberturas en la cancha.
- Si el equipo se encuentra en una formación de uno arriba y otro atrás, apunte la pelota a la persona en la línea base en vez de a la persona en la red. Siempre busque la oportunidad de moverse hacia delante a la red.
- El jugador en la red no deberá abrazar las líneas laterales muy cerca; aprenda a pararse en el medio entre las líneas laterales de individuales y la línea media de servicio. Usted deja un poco el callejón pero ayuda a su compañero mucho más siendo una fuerza en el medio. Si el oponente lo pasa en el callejón, apóyelo. Los profesionales solo hacen uno de cuatro intentos.

Ejercicios de Dobles

Los jugadores de todos los niveles de habilidad deben practicar para competición jugando partidos de práctica. Esto también refuerza llevar la puntuación y la estrategia de posición. Trate de equiparar los niveles de habilidad o haga que los equipos jueguen contra entrenadores que pueden controlar el punto.

Practique juego de dobles con un equipo de dobles jugando contra un jugador de individuales. Esta es una gran idea cuando hay números impares de jugadores durante la práctica.

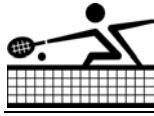


Practique dobles con una canasta de pelotas. El entrenador lanza pelotas al equipo de dobles para simular juego de punto. Los jugadores sirven y el entrenador lanza un número designado de pelotas, haciendo que el equipo de dobles golpee las voleas, los golpes altos y los golpes de rebote en el suelo. El entrenador debe enfatizar estrategia apropiada y posición.

Los principiantes deben dominar el servicio para jugar dobles efectivos. Después de golpear el servicio, será mejor que el atleta se quede en la línea base en vez de avanzar a la red. A este nivel, la mayoría de los puntos se ganarán en doble faltas y ganadores de servicio. Enfóquese en el servicio y la devolución del servicio cuando esté preparando para este nivel de competición.

Los jugadores intermedios pueden devolver más servicios; por lo tanto la estrategia se vuelve una parte más grande del juego. Los puntos son más largos, así que los entrenadores deben acentuar la volea como la forma de finalizar el peloteo. Los atletas pueden apresurarse a la red después de los servicios y las devoluciones de servicio.

Los jugadores avanzados raras veces cometen doble falta y los peloteos a menudo involucran tres o cuatro tiros. Los jugadores de alta habilidad deben practicar el servicio y la volea como una forma de poner presión en sus oponentes. Los entrenadores deben enfatizar la estrategia en este nivel ya que ellos han desarrollado eficiencia en los golpes básicos.



Ejemplo de Plan de Lección de Ocho Semanas

Semana 1

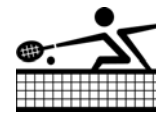
- Objetivos del plan de lección de ocho semanas
- Revise **los procedimientos de seguridad**
- Demuestre **los ejercicios de calentamiento**
- Ejercicios para control de la pelota: **Ejercicio de rebote con la mano**
- **Equilibrio de la raqueta**
- **Explicación del equipo**
- Introduzca el **golpe directo, la empuñadura, la posición de listo y el golpe**
- **Ejercicio de sombra**
- **Golpe directo dejando caer la pelota**
- **Ejercicios lanzando con una canasta**
- Evaluaciones de la destreza
- **Enfriamiento** y comentarios de cierre

Semana 2

- **Ejercicios de calentamiento**
- Ejercicios para control de la pelota: **Ejercicio de Rebote con la Mano**
- **Capturas con un Vaso**
- Revisión de **golpe directo**
- Refuerzo de ejercicio de golpe directo
- **Peloteo en el Callejón**
- Introduzca el **golpe de revés**
- Evaluación de la destreza
- **Enfriamiento** y comentarios de cierre

Semana 3

- **Ejercicios de calentamiento**
- Ejercicios para control de la pelota: **Camine al Perro, Arriba y Abajo**
- Repase **golpe directo y golpe de revés**
- **Golpe directo y golpe de revés con movimiento, Ejercicio de Sombra, Ejercicio de Pelota Lanzada**
- Introduzca la **volea de golpe directo**
- Ejercicios de volea: **Volea de Tap, Capturas con un Vaso, Lanzamiento de Volea**
- Evaluación de la destreza
- **Enfriamiento** y comentarios de cierre



Semana 4

- **Ejercicios de calentamiento**
- Ejercicios para control de la pelota, **Golpes de Golpe Directo y Golpe de Revés, Juego de Lanzar-Golpear-Capturar**
- **Repase la volea de golpe directo e introduzca la volea de golpe de revés**
- Ejercicios de volea: **Volea Cruzada, Ejercicio Alternando Volea de Golpe Directo/Golpe de Revés**
- **Ejercicio de Acercamiento y Volea**
- Evaluación de la destreza
- **Enfriamiento** y comentarios de cierre

Semana 5

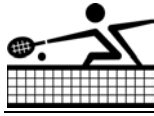
- **Ejercicios de calentamiento**
- Ejercicios para control de la pelota: **Camine al Perro, Arriba y Abajo, Giros de la Raqueta**
- Repase la **volea de golpe directo y golpe de revés**
- Introduzca **el servicio**
- **Ejercicio de Tiro, Ejercicio de Lanzamiento, Ejercicio de Alcance del Brazo, Capture una Pelota del Ejercicio de Lanzamiento de Servicio**
- Evaluación de la destreza
- **Enfriamiento** y comentarios de cierre

Semana 6

- **Ejercicios de calentamiento**
- Ejercicios para control de la pelota: **Golpes de Golpe Directo y Golpe de Revés, Juego de Lanzar Golpear Capturar**
- Repase el **servicio**, sirva desde la línea de servicio y muévase gradualmente de regreso a la línea base
- **Devolución del servicio**
- Introduzca la cancha corta
- Evaluación de la destreza
- **Enfriamiento** y comentarios de cierre

Semana 7

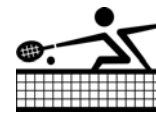
- **Ejercicios de calentamiento**
- Ejercicios para control de la pelota: **Alrededor del Mundo**
- **Ejercicio con Cinco Pelotas**
- Cancha Corta



- **Hoja de Clasificación de Tenis de Olimpiadas Especiales**
- Introduzca la competición (formato de juegos)
- Pase por las estaciones de competición
- **Enfriamiento** y comentarios de cierre

Semana 8

- **Ejercicios de calentamiento**
- Competición
- **Enfriamiento**
- Repase **deportivismo**
- Retribuciones y cierre



Tenis de Cancha Corta

Propósito

El tenis de Cancha Corta está diseñado para preparar a los atletas para jugadas de competición y proporciona una transición al juego de cancha completa mientras introduce lentamente la logística del juego.

El tenis de Cancha Corta es un juego de transición para atletas que han sido exitosos en la Competición de Destrezas Individuales y están listos para empezar juegos competitivos, pero no están completamente listos para el juego de cancha completa. El tenis de Cancha Corta es un juego excelente para trabajar en el juego de pies, preparación de la raqueta, movimiento en la cancha y las reglas del tenis. Disminuyendo los límites de la cancha de tenis, los atletas pueden tener más éxito conforme trabajan para desarrollar su juego en un ambiente más compacto, no amenazante. Agregando solo una variable a la vez permite al atleta hacer ajustes más fácilmente.

El tenis de Cancha Corta de Dobles de Deportes Unificados es el primer paso de transición de la Competición de Destrezas Individuales. La cobertura de la cancha pequeña reduce el componente de movimiento, mientras el compañero de tenis Unificado proporciona un modelo del golpe para el atleta. El compañero también proporciona estímulo y elogio para los atletas en base individual.

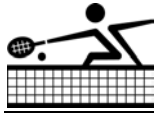
Al tenis Unificado de Cancha Corta de Dobles puede seguirlo el de dobles tradicionales de Cancha Corta (todos los jugadores son atletas de Olimpiadas Especiales) y el juego de individuales de Cancha Corta. Esta progresión proporciona al atleta la oportunidad del aprendizaje de secuencia en los componentes del juego de tenis necesarios para proceder al juego de cancha completa.

Reglas de la Cancha Corta

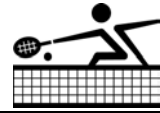
El tenis de Cancha Corta sigue las Reglas de la Federación Internacional de Tenis (FIT) con las siguientes excepciones:

- El servidor debe pararse detrás de la línea de servicio para servir. Se considerará una falta de pie si el servidor se para sobre la línea de servicio antes de contactar la pelota de tenis.
- Sólo el área de la caja de servicio está dentro de los límites.
- Se usan pelotas de velocidad PTR que son más grandes que las pelotas de tenis de tamaño regular y esto proporciona un juego de ritmo más lento, permitiendo a los jugadores trabajar en los golpes y la cobertura de la cancha. Conforme el atleta progresa en la destreza y el movimiento en la cancha, se pueden usar pelotas de tenis de baja compresión para proporcionar mayor velocidad de la pelota.

Entendiendo el Juego

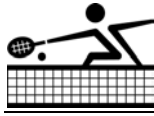


No asuma que los jugadores de bajo nivel de habilidad sabrán el propósito básico del juego. Dichos jugadores pueden tener dificultad con conceptos simples como distinguir entre compañeros de equipo y oponentes.



Modificaciones y Adaptaciones

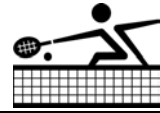
En competición, es importante que las reglas no sean cambiadas para adaptarse a las necesidades especiales de los atletas. Sin embargo, los entrenadores pueden modificar los ejercicios de entrenamiento, comunicación y equipo deportivo para ayudar a los atletas a lograr el éxito. Diferentes atletas requieren diferentes sistemas de comunicación. Por ejemplo, algunos atletas aprenden y responden mejor a ejercicios demostrados, mientras que otros requieren mayor comunicación verbal. Algunos atletas pueden necesitar una combinación — para ver, escuchar e incluso leer una descripción del ejercicio o destreza.



Preparación y Entrenamiento Mental

El entrenamiento mental es importante para el atleta, ya sea que se esté esforzando para dar el máximo o compitiendo frente a otros. Cuando sea apropiado, los atletas deben practicar imágenes mentales. La mente no puede notar la diferencia entre lo que es real y lo que es imaginado. La práctica es práctica, independientemente si es mental o física. Pida al atleta que se siente en una posición relajada, en un lugar tranquilo con pocas distracciones. Dígame al atleta que cierre sus ojos y se imagine realizando una destreza en particular. Cada uno se está viendo a sí mismo en una pantalla grande de cine en la cancha de tenis. Camínelos por las destrezas paso a paso. Use todo el detalle que sea posible, usando palabras para inducir los sentidos de la vista, el oído, el tacto y el olfato. Pídale al atleta que repita la imagen, que se imagine repasando la destreza exitosamente, incluso hasta el punto de ver la pelota pasar sobre la red.

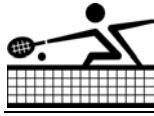
Algunos atletas necesitan ayuda para iniciar el proceso. Otros aprenderán a practicar de esta forma por sí mismos. El enlace entre realizar las destrezas en la mente y realizarlas en la cancha puede ser difícil de explicar. Sin embargo, el atleta que repetidamente se imagina completando correctamente una destreza y que cree es cierto, es más probable que lo logre. Todo lo que entra en la mente de alguien y en el corazón de alguien sale en sus acciones.



Entrenamiento Cruzado en Tenis

Entrenamiento cruzado es un término contemporáneo que se refiere a la sustitución de destrezas aparte de las destrezas directamente involucradas en el desempeño de un evento. El entrenamiento cruzado surgió como resultado de la rehabilitación de una lesión y ahora también se usa en la prevención de lesiones. Cuando los jugadores de tenis sufren lesiones que les impiden jugar, se pueden sustituir otras actividades para que el atleta pueda mantener su fuerza aeróbica y muscular.

Hay un valor limitado y traspaso al ejercicio específico. La razón para “entrenar cruzado” es evitar una lesión y mantener el equilibrio muscular durante un período de entrenamiento intenso en un deporte específico. Una de las claves para el éxito en el deporte es mantenerse saludable y entrenar durante todo el trayecto. El entrenamiento cruzado les permite a los atletas hacer ejercicios de entrenamiento para un evento específico con mayor entusiasmo e intensidad y menos riesgo de lesión.



Programa de Entrenamiento en Casa

- Si los atletas solo entrenan una vez a la semana con sus entrenadores y no entrenan solos, el progreso será muy limitado.
- Un Manual/Guía de Entrenamiento en Casa para el Atleta puede ser descargado de la Web site de Olimpiadas Especiales para ayudar a los entrenadores a integrar el entrenamiento en casa en su temporada, así como para ayudar a los atletas y familias con ideas de cómo practicar entre prácticas.
- ¡Nada mejora la habilidad deportiva del atleta como jugar! Los padres/tutores pueden incluir al atleta en competencias de la familia para práctica adicional y salidas sociales.
- Para que sea efectivo, los entrenadores realizan una orientación de entrenamiento en casa para los miembros de familia y/o compañeros de entrenamiento. Esto debe ser una sesión activa en donde los compañeros reciban experiencia práctica con diferentes actividades.
- Como una herramienta de motivación, un entrenador puede entregar un certificado de logro a los atletas y compañeros de entrenamiento que completen un número específico de sesiones de entrenamiento en casa durante la temporada.