



## **PROGRAMAS DE ASIGNATURAS**

### **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)**

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA:** Tenis-I

**CRÉDITOS:** 4,5

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE:** Segundo

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:** Libre Elección

#### **PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

Esta asignatura pretende transmitir los aspectos básicos del tenis que sirvan al estudiante de Educación Física para poder enseñar en los niveles de iniciación básica del tenis. El enfoque de la asignatura es eminentemente práctico y trata de mostrar los principales sistemas de enseñanza de tenis que se aplican en iniciación, con especial atención al sistema utilizado por la Escuela Nacional de Maestría de Tenis de la Real Federación Española de Tenis.

La duración total del curso es de 50 horas aproximadamente. De este tiempo, el 75% serán clases prácticas y el 25% serán clases teóricas.

#### **Los bloques a desarrollar serán los siguientes:**

1. Método de enseñanza para iniciación.
2. Consideraciones generales sobre el tenis.
3. Historia, equipamiento e instalaciones de tenis.
4. Didáctica de la enseñanza del tenis.
5. Niveles de enseñanza.
6. Reglamento y Código de Conducta. Organización de torneos de tenis.
7. Análisis de los diferentes aspectos del tenis:
  - Técnica
  - Táctica
  - Preparación Física
  - Psicología

#### **OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:**

- Formar estudiantes de Educación Física para que puedan desarrollar su labor docente en los niveles de iniciación del Tenis.
- Mejorar, en lo posible, la ejecución técnica de los golpes básicos del Tenis.
- Conocer el reglamento del Tenis y su historia.
- Conocer el equipamiento e instalaciones del Tenis.
- Conocer los métodos de enseñanza de iniciación en el Tenis.
- Aprender la metodología necesaria para enseñar la ejecución de los distintos elementos técnicos del Tenis.

#### **DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS:**

##### **- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1<sup>ER</sup> BLOQUE. Método de enseñanza para iniciación:**

- Método de enseñanza analítico para iniciación.
- Explicación, demostración, práctica y corrección.
- Organización de los grupos.
- Control en el lanzamiento de bolas.



- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

- Tema 1: El saque.
- Tema 2: El golpe de derecha.
- Tema 3: El golpe de Revés.
- Tema 4: La Volea de Derecha.
- Tema 5: La Volea de Revés.
- Tema 6: El Remate.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Crespo, Miguel. “Ejercicios para mejorar tu tenis: niveles iniciación y medio”. Editorial Gymnos, Madrid . 1990.
- Deniau, G. “Tenis: La técnica, la táctica y el entrenamiento”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1989.
- Federación Internacional de Tenis. “Entrenamiento de tenis para niños y jóvenes”. Editorial Gymnos, Madrid. 1993.
- Federación Internacional de Tenis. “Minitenis desarrollo de base”. Editorial Gymnos, Madrid. 1991.
- Fuentes García, Juan Pedros. Enseñanza y Entrenamiento del Tenis. Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones. 1998.
- Galiano Orea, Delfin. “La selección de talentos en tenis”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1992
- Mediero, Luis. “Tenis avanzado”. Tutor. 1998.
- R.F.E.T. - C.O.E. “Tenis I”, “Tenis II”. Madrid, COE, 1993.
- R.F.E.T., Reglas del juego de Tenis, 1994.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE. Consideraciones generales sobre el tenis:**

- Reflexiones sobre la evolución social del tenis.
- Reflexiones sobre la eficacia mecánica de la técnica. Aspectos clave.
- Reflexiones sobre los aspectos estratégicos del tenis y su relación con la técnica.

Aplicación en la enseñanza de los aspectos anteriores.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

- Tema 1: Tenis lúdico y tenis de competición.
- Tema 2: Eficacia mecánica y táctica.
- Tema 3: Cómo se ganan y pierden los puntos.
- Tema 4: Geometría de la pista.
- Tema 5: Fuerza = masa . aceleración.
- Tema 6: Fuerza versus control.
- Tema 7: Centro de gravedad, apoyo e inercia.
- Tema 8: Consideraciones generales.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Deniau, G. “Tenis: La técnica, la táctica y el entrenamiento”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1989.
- Fuentes García, Juan Pedros. Enseñanza y Entrenamiento del Tenis. Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones. 1998.
- Gimeno, Andrés. “Master en tenis. Guía práctica para mejorar tu juego”. Editorial Martínez Roca. 1998.
- Groppe, Jack L. “Tenis para jugadores avanzados”. Editorial Gymnos, Madrid. 1993.
- Schönborn, Richard. “Practica del tenis”. París, Vigot, 1981.
- Schönborn, Richard. “Tenis entrenamiento técnico”. Madrid, Tutor . 1999.
- Tilmanis, G. “Tenis para entrenadores, profesores y jugadores”. Barcelona, Gega, 1978.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3<sup>ER</sup> BLOQUE. Historia, equipamiento e instalaciones de tenis:**

- Conocer la evolución histórica del tenis.
- Conocer las características del equipamiento del tenis.



- Conocer las características de las instalaciones de tenis.

**- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1: Breve reseña histórica.

Tema 2: La raqueta.

Tema 3: El cordaje.

Tema 4: La pelota.

Tema 5: El calzado.

Tema 6: La vestimenta.

Tema 7: La pista:

- Tipos de pistas de tenis.

Tema-8. Accesorios.

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- R.F.E.T. - C.O.E. “Tenis I”, “Tenis II”. Madrid, COE, 1993.
- R.F.E.T., Reglas del juego de Tenis, 1994.

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 4º BLOQUE. Didáctica de la enseñanza en el tenis:**

- Aprender la didáctica relacionada con los niveles de iniciación del tenis.
- Aprender los contenidos técnicos básicos de la iniciación del tenis.
- Aprender a detectar y corregir los errores de ejecución técnica.
- Conocer los métodos específicos de evaluación del tenis en los niveles de iniciación.

**- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1: Eficacia en la enseñanza.

Tema 2: Problemas comunes en la enseñanza del tenis.

Tema 3: Orientación didáctica:

- Presentación de las tareas
- Práctica
- Corrección

Tema 4: Proceso de enseñanza:

- Explicación.
- Demostración.
- Práctica.
- Corrección.

Tema 5: Evaluación.

Tema 6: Estilos de enseñanza:

- Transmisores.
- Participativos.
- Individualizadores.
- Cognitivos.

Tema 7: Previsión de instalaciones, espacios, material, listados, etc.

Tema 8: Organización de grupos. Niveles.

Tema 9: Motivación:

- Trato personal agradable.
- Lenguaje.
- Gestos.
- Feed back positivo.
- Dificultad adecuada.
- Progresión adecuada.

Tema 10: Aspectos formales:

- Aspecto físico.
- Puntualidad.
- Educación.



Tema 11: Seguridad:

- Disciplina y orden para evitar accidentes.

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Aparicio, J.A. “Preparación Física en el tenis, la clave del éxito”. Editorial Gymnos, Madrid. 1998.
- Federación Internacional de Tenis. “Entrenamiento de tenis para niños y jóvenes”. Editorial Gymnos, Madrid. 1993.
- Federación Internacional de Tenis. “Minitenis desarrollo de base”. Editorial Gymnos, Madrid. 1991.
- Fuentes García, Juan Pedros. Enseñanza y Entrenamiento del Tenis. Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones. 1998.
- Galiano Orea, Delfín. “La selección de talentos en tenis”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1992
- García Manso J.M, Navarro Valdivieso M, Ruiz Caballero J.A. “Planificación del entrenamiento deportivo”. Editorial Gymnos, Madrid. 1997.
- Martín, Andrés O. “Manual práctico de organización deportiva”. Editorial Gymnos, Madrid. 1996.
- R.F.E.T. - C.O.E. “Tenis I”, “Tenis II”. Madrid, COE, 1993.
- Sanz, David. “El Tenis en la escuela”. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2004.

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 5º BLOQUE. Reglamento y Código de Conducta. Organización de torneos de tenis.**

- Conocer la reglamentación básica del tenis.
- Aprender a organizar diferentes tipos de competiciones y pequeños eventos lúdicos para los niveles de iniciación.

**- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1: Reglamento técnico español.

Tema 2: Aplicación del código de conducta.

Tema 3: Realización de un cuadro de competición.

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Federación Internacional de Tenis. “Entrenamiento de tenis para niños y jóvenes”. Editorial Gymnos, Madrid. 1993.
- Federación Internacional de Tenis. “Minitenis desarrollo de base”. Editorial Gymnos, Madrid. 1991.
- Galiano Orea, Delfín. “La selección de talentos en tenis”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1992
- R.F.E.T. - C.O.E. “Tenis I”, “Tenis II”. Madrid, COE, 1993.
- R.F.E.T., Reglas del juego de Tenis, 1994.

**- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 6º BLOQUE. Niveles de enseñanza:**

- Aprender a diferenciar los diferentes niveles de juego para poder aplicar objetivos adecuados en cada uno de ellos.
- Conocer los diferentes criterios para establecer grupos.
- Iniciación a la programación de las escuelas de tenis.

**- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1: Factores que aumentan y disminuyen la dificultad del juego.

Tema 2: Etapas:

- Minitenis
- Iniciación
- Perfeccionamiento
- Competición
- Alta competición

Tema 3: Programación de las etapas:

- Características
- Contenidos
- Objetivos



- Progresiones
- Correcciones

#### - BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- Crespo, Miguel. “Ejercicios para mejorar tu tenis: niveles iniciación y medio”. Editorial Gymnos, Madrid . 1990.
- Del Freo, Alessandro. “1.500 ejercicios para el desarrollo de la técnica, la rapidez y el ritmo en el tenis”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1998.
- Federación Internacional de Tenis. “Entrenamiento de tenis para niños y jóvenes”. Editorial Gymnos, Madrid. 1993.
- Federación Internacional de Tenis. “Minitenis desarrollo de base”. Editorial Gymnos, Madrid. 1991.
- Fuentes García, Juan Pedros. Enseñanza y Entrenamiento del Tenis. Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones. 1998.
- Galiano Orea, Delfín. “La selección de talentos en tenis”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1992
- García Manso J.M, Navarro Valdivieso M, Ruiz Caballero J.A. “Planificación del entrenamiento deportivo”. Editorial Gymnos, Madrid. 1997.
- Mediero, Luis. “Tenis avanzado”. Tutor. 1998.
- R.F.E.T. - C.O.E. “Tenis I”, “Tenis II”. Madrid, COE, 1993.
- Schönborn, Richard. “Practica del tenis”. París, Vigot, 1981.
- Schönborn, Richard. “Tenis entrenamiento técnico”. Madrid, Tutor . 1999.
- Tilmans, G. “Tenis para entrenadores, profesores y jugadores”. Barcelona, Gega, 1978.

#### - OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 7º BLOQUE. Análisis de los diferentes aspectos del tenis (técnica, táctica, preparación física y Psicología):

- Conocer los fundamentos de la técnica del tenis.
- Conocer los fundamentos de la táctica del tenis.
- Conocer los fundamentos de la preparación física del tenis.
- Conocer los fundamentos de la psicología del tenis.

#### - DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE).

Tema 1: Técnica:

- Características de los golpes en el ataque.
- Características de los golpes en defensa.
- Características de los golpes en el peloteo.
- Relación de la técnica con los otros aspectos del juego.

Tema 2: Táctica:

- Patrones de juego del ataque.
- Patrones de juego de la defensa.
- Patrones de juego del peloteo.
- Relación de la táctica con los otros aspectos del juego.

Tema 3: Preparación física:

- Análisis del esfuerzo que se realiza en un partido de tenis.
- Cualidades físicas en el tenis. Resistencia, fuerza, velocidad, cualidades coordinativas y movilidad articular.

Tema 4: Psicología:

- Psicología de la Iniciación, del entrenamiento y de la competición.
- Tipos de jugadores desde el punto de vista psicológico.
- En qué situaciones se ganan y se pierden los puntos.
- ¿Qué ocurre entre punto y punto?
- Patrones de actuación de los buenos jugadores.

#### - BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- Aparicio, J.A. “Preparación Física en el tenis, la clave del éxito”. Editorial Gymnos, Madrid. 1998.
- Crespo, Miguel. “Ejercicios para mejorar tu tenis: nivel Avanzado”. Editorial Gymnos, Madrid. 1990.
- Crespo, Miguel. “Ejercicios para mejorar tu tenis: niveles iniciación y medio”. Editorial Gymnos, Madrid . 1990.



- Del Freo, Alessandro. “1.500 ejercicios para el desarrollo de la técnica, la rapidez y el ritmo en el tenis”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1998.
- Deniau, G. “Tenis: La técnica, la táctica y el entrenamiento”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1989.
- Federación Internacional de Tenis. “Entrenamiento de tenis para niños y jóvenes”. Editorial Gymnos, Madrid. 1993.
- Gimeno, Andrés. “Master en tenis. Guía práctica para mejorar tu juego”. Editorial Martínez Roca. 1998.
- Groppe, Jack L. “Tenis para jugadores avanzados”. Editorial Gymnos, Madrid. 1993.
- Mediero, Luis. “Tenis avanzado”. Tutor. 1998.
- Schönborn, Richard. “Practica del tenis”. París, Vigot, 1981.
- Schönborn, Richard. “Tenis entrenamiento técnico”. Madrid, Tutor . 1999.
- Tilmanis, G. “Tenis para entrenadores, profesores y jugadores”. Barcelona, Gegsa, 1978.
- United States Tennis Association. “Tácticas del tenis: jugadores, ganadores”. Ediciones tutor, S.A. 1998.
- United States Tennis Association. “Tácticas del Tenis”. Tutor. 1996 .
- Vila Gómez, Carlos. “Fundamentos prácticos de la preparación física en tenis”. Paidotribo. 1999.

## EVALUACIÓN.

### - TIPO DE EVALUACIÓN:

Un examen teórico de todos los contenidos de la asignatura y un examen práctico en el que se pedirá una correcta explicación y demostración de los gestos técnicos, así como una correcta organización de la clase y la corrección de los gestos de los alumnos. Además, se pedirán al menos dos trabajos individuales durante cada cuatrimestre sobre los temas del programa.

### - EXÁMENES FINALES

Contenidos: Los contenidos de los bloques didácticos

Condiciones de realización: La asistencia a las clases prácticas es obligatoria, no pudiendo faltar más de 4 clases durante el cuatrimestre.

### - SISTEMA DE CALIFICACIÓN

Aprobar el examen práctico es requisito imprescindible para que se puedan sumar el resto de los diferentes criterios mencionados.

La puntuación final se establece de la siguiente manera:

- Examen práctico ..... 40%
- Examen teórico ..... 30%
- Trabajos ..... 20%
- Valoración del profesor ..... 10%

### - BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- Aparicio, J.A. “Preparación Física en el tenis, la clave del éxito”. Editorial Gymnos, Madrid. 1998.
- Crespo, Miguel. “Ejercicios para mejorar tu tenis: nivel Avanzado”. Editorial Gymnos, Madrid. 1990.
- Crespo, Miguel. “Ejercicios para mejorar tu tenis: niveles iniciación y medio”. Editorial Gymnos, Madrid . 1990.
- Del Freo, Alessandro. “1.500 ejercicios para el desarrollo de la técnica, la rapidez y el ritmo en el tenis”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1998.
- Deniau, G. “Tenis: La técnica, la táctica y el entrenamiento”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1989.
- Federación Internacional de Tenis. “Entrenamiento de tenis para niños y jóvenes”. Editorial Gymnos, Madrid. 1993.
- Federación Internacional de Tenis. “Minitenis desarrollo de base”. Editorial Gymnos, Madrid. 1991.
- Fuentes García, Juan Pedros. Enseñanza y Entrenamiento del Tenis. Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones. 1998.
- Galiano Orea, Delfín. “La selección de talentos en tenis”. Editorial Paidotribo, Barcelona. 1992
- García Manso J.M, Navarro Valdivieso M, Ruiz Caballero J.A. “Planificación del entrenamiento deportivo”. Editorial Gymnos, Madrid. 1997.
- Gimeno, Andrés. “Master en tenis. Guía práctica para mejorar tu juego”. Editorial Martínez Roca. 1998.
- Groppe, Jack L. “Tenis para jugadores avanzados”. Editorial Gymnos, Madrid. 1993.



- Martín, Andrés O. “Manual práctico de organización deportiva”. Editorial Gymnos, Madrid. 1996.
- Mediero, Luis. “Tenis avanzado”. Tutor. 1998.
- R.F.E.T. - C.O.E. “Tenis I”, “Tenis II”. Madrid, COE, 1993.
- R.F.E.T., Reglas del juego de Tenis, 1994.
- Schönborn, Richard. “Practica del tenis”. París, Vigot, 1981.
- Schönborn, Richard. “Tenis entrenamiento técnico”. Madrid, Tutor . 1999.
- Tilmanis, G. “Tenis para entrenadores, profesores y jugadores”. Barcelona, GEGSA, 1978.
- United States Tennis Association. “Tácticas del tenis: jugadores, ganadores”. Ediciones tutor, S.A. 1998.
- United States Tennis Association. “Tácticas del Tenis”. Tutor. 1996 .
- Vila Gómez, Carlos. “Fundamentos prácticos de la preparación física en tenis”. Paidotribo. 1999.

**Webs:**

<http://www.iftennis.com/abouttheitf/>

<http://www.atptennis.com/en/>

<http://www.ftm.es/>

<http://www.rfet.es/>

<http://www.tenniseurope.org/>

<http://www.wtatour.com/>

<http://www.tennis.net/>

<http://www.puntodeset.com/>