



**FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGÍA DEL
DEPORTE**

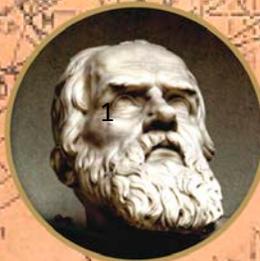
**Licenciatura en Ciencia y
Tecnología del Deporte**

**“Manual para la
Enseñanza Básica del
Tenis de Campo
Adaptado”**

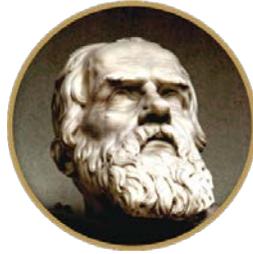
**Karyn Odilia Ochoa Ruano
Carné: 08001576**

Ciudad de Guatemala, julio de 2015

**LA REVOLUCIÓN
EN LA EDUCACIÓN**



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL DEPORTE

Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte

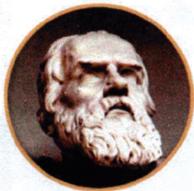
**MANUAL PARA LA ENSEÑANZA BÁSICA DEL TENIS DE
CAMPO ADAPTADO**

Por

KARYN ODILIA OCHOA RUANO

**TESIS presentada como uno de los requisitos para obtener
el título de Licenciada en Ciencia y Tecnología del
Deporte**

Ciudad de Guatemala, julio de 2015



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACTEDE



La Nueva Guatemala de la Asunción,
16 de enero 2015

Licenciado

Sergio Arnaldo Camargo Muralles

Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

Universidad Galileo.

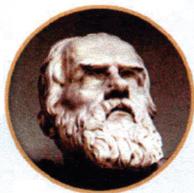
Estimado Licenciado Camargo Muralles:

Me permito solicitarle su autorización para la aprobación del tema de investigación, el cual lleva por nombre **Manual para la Enseñanza Básica del Tenis de Campo Adaptado**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte. Asimismo, solicitar aprobación para aceptar como asesor del trabajo de investigación la Licenciada Eva Liseth Ramos Rodríguez, Colegiado No. 13514.

Atentamente,

Karyn Odilia Ochoa Ruano

Carné: 08001576



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACTEDE



La Nueva Guatemala de la Asunción,
17 de enero 2015

Señorita
Karyn Odilia Ochoa Ruano
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

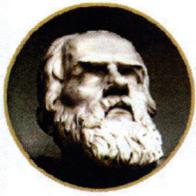
Estimada Señorita Ochoa Ruano:

Me permito informarle que respecto de su solicitud de fecha 16 de enero del año en curso, ha sido autorizado su tema de investigación **Manual para la Enseñanza Básica del Tenis de Campo Adaptado**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte. Asimismo, ha sido aceptado como asesor del trabajo de la Licenciada Eva Liseth Ramos Rodríguez, Colegiado No. 13514.

Atentamente,

Sergio Arnaldo Camargo Muralles, MSC
General y Licenciado
Decano

Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

[ESCRIBA LA DIRECCIÓN DE LA COMPAÑÍA DEL REMITENTE]

La Nueva Guatemala de la Asunción,
17 de mayo 2015

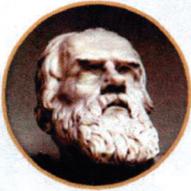
Licenciado
Sergio Arnaldo Camargo Muralles
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis con el tema: **Manual para la Enseñanza Básica del Tenis de Campo Adaptado** que corresponde al estudiante **Karyn Odilia Ochoa Ruano**, con número de carné **08001576**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte**, ha sido objeto de revisión del trabajo de graduación, elaborado por la estudiante, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente,

Licenciada Eva Liseth Ramos Rodríguez
Asesor
Colegiado No. 13514



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGÍA DEL DEPORTE

FACTEDE



La Nueva Guatemala de la Asunción,
20 de julio 2015

Licenciado

Sergio Arnoldo Camargo Muralles

Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

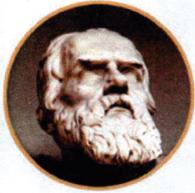
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: **Manual para la Enseñanza Básica del Tenis de Campo Adaptado**, de la estudiante **Karyn Odilia Ochoa Ruano**, con número de carné **08001576**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte**, conjuntamente con el Licenciada Eva Liseth Ramos Rodríguez, Colegiado No. 13514 y mi persona, después de revisarlo detenidamente y hacer las correcciones pertinentes, en mi calidad de revisor de redacción, estilo y ortografía, le informo que el trabajo de graduación ha cumplido con todos los requerimientos que exige la Universidad, por lo que está concluida a nuestra entera satisfacción y debe continuar con el trámite de graduación.

Agradezco la atención a la presente y me despido con mis muestras de deferencia y respeto.

Lic. Rodolfo Roberto Corzo de León
Asesor Lingüístico
Colegiado No. 5,579



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIA Y
TECNOLOGIA DEL DEPORTE

FACTEDE

La Nueva Guatemala de la Asunción,
31 de julio 2015

Señorita
Karyn Odilia Ochoa Ruano
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte
Presente

Estimada Señorita Ochoa Ruano:

Me complace informarle que, después de haber leído y estudiado la tesis: **Manual para la Enseñanza Básica del Tenis de Campo Adaptado**, investigación efectuada previa a optar al título de Licenciado en Ciencia y Tecnología del Deporte, esta Decanatura manifiesta su autorización para la publicación de la misma, para que continúe con los trámites de graduación.

Atentamente,

Sergio Arnoldo Camargo Murdles, MSC
General y Licenciado
Decano
Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

DEDICATORIA

A Dios

Por ser mi guía, mi fortaleza y por darme la sabiduría para
culminar mi carrera profesional

A mi madre

Marta Odilia Ruano Pereira

Con profundo amor y respeto, porque gracias a su apoyo incondicional y sus consejos, que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me ha demostrado su amor, ha corregido mis faltas y celebrado mis triunfos,
Gracias a esto y muchas cosas más he logrado terminar mi carrera profesional, lo cual constituye la herencia más valiosa que pudiera recibir.

A mis amigas

Gracias por el cariño y apoyo incondicional que siempre he recibido de ustedes, quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para seguir adelante y ser perseverante para cumplir con mis metas.

General Sergio Arnoldo Camargo Muralles

Con mi admiración permanente

INDICE DE CONTENIDO

Introducción.....	Pág. 6
Resumen.....	Pág. 7-8

Capítulo I:

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes del Problema.....	Pág. 9-13
1.2 Planteamiento del Problema.....	Pág. 14
1.4 Alcances y Limites.....	Pág. 15

Capítulo II:

2. Marco Teórico

2.1 Definición de Deportes Adaptados.....	Pág. 16
2.2 Beneficios del Deporte Adaptado.....	Pág. 17
2.3 Dimensión Social.....	Pág. 18
2.4 La Discapacidad.....	Pág. 19
2.5 Tipos de Discapacidades.....	Pág. 20-23
2.6 Tenis de Campo Adaptado	Pág. 24
2.7 El Tenis de Campo en Guatemala.....	Pág. 25-32

Capítulo III:

3. Marco Metodológico

3.1 Objetivos.....	Pág. 33-34
3.2 Diseño Metodológico.....	Pág. 34
3.3 Metodología Utilizada	Pág. 35
3.4 Metodología de la Investigación.....	Pág. 35

3.5 Método.....	Pág. 36
3.6 Población y Muestra	Pág. 36
3.7 Técnicas e Instrumentos.....	Pág. 37

Capítulo IV:

4. Análisis Estadístico

4.1 Análisis e Interpretación de Resultados.....	Pág. 38-42
--	------------

Capítulo V:

5. Verificación del Problema.....	Pág. 43
-----------------------------------	---------

Capítulo VI:

6. Conclusiones.....	Pág. 43
----------------------	---------

Capítulo VII:

7. Recomendaciones.....	Pág. 44
-------------------------	---------

Capítulo VIII:

8. Bibliografía.....	Pág. 45
----------------------	---------

Capítulo IX:

9. Anexos.....	Pág. 46-49
----------------	------------

INTRODUCCION

Surge la idea para brindar un aporte a la Federación Nacional de Tenis de Campo de Guatemala, que consiste en colaborar con el crecimiento del Tenis de Campo en Silla de Ruedas, ya que las personas con capacidades diferentes deben gozar de los mismos derechos y beneficios, así como también de las mismas responsabilidades que el resto de la sociedad.

El tenis adaptado no cuenta actualmente con ninguna guía que facilite a los atletas la práctica de esta disciplina deportiva. Detalla las características del tenis en silla de ruedas y brinda muchos ejercicios y entrenamientos para enseñar tenis en dichos grupos. Se debe ser flexible, adaptable y creativo en las sesiones. Abordar las clases con entusiasmo y crear un entorno positivo sin presiones para los alumnos, y así el entrenador y sus alumnos se beneficiarán con la experiencia. Disfrutan lo bueno y aprenden de las situaciones difíciles.

La práctica del tenis adaptado ofrece muchos beneficios para la mente y el cuerpo de las personas. Físicamente, jugar tenis ayuda a mejorar el equilibrio, la movilidad, la agilidad, la fuerza y el estado físico. Mentalmente, el tenis trabaja sobre el enfoque y la concentración de las personas y los comportamientos reactivos y de solución de problemas. Emocionalmente, puede promover la confianza en sí mismo, infundir sentimientos de éxito, aliviar el estrés y brindar salidas sociales.

RESUMEN

En Guatemala, de los 14 millones de habitantes, un millón son personas con discapacidad que necesitan ser atendidas y practicar deporte. Las autoridades no le toman interés a la práctica deportiva para el deporte con discapacidad, por lo tanto reduce la posibilidad de rehabilitación para cada una de las personas, ya que la práctica deportiva les ayuda, físicamente, psicológicamente y sensorialmente.

El Tenis de Campo Adaptado, Se inició en Guatemala a finales del año 2005, por iniciativa de la Licda. Marissa Maselli de Gabriel, Presidenta de la Federación Nacional de Tenis en ese momento, quien tuvo la inquietud de implementar el Programa de Tenis en Silla de Ruedas, luego de participar en un evento organizado por la Asociación Salvadoreña del Deporte sobre Silla de Ruedas (ASADESIR).

Desde sus inicios el Programa ha estado a cargo del entrenador nacional Giovanni Rangel, quien le ha dado el impulso necesario para continuar con la difusión del deporte y motivar a jóvenes deportistas a practicarlo tanto con fines fisioterapéuticos como a nivel competitivo en las diversas categorías con las que cuenta el Programa. Se inició en el 2005 con 7 atletas en silla de ruedas entre los 30 y 50 años de edad y poco a poco se fueron integrando jóvenes, hombres y mujeres.

El tenis en silla de ruedas se integra muy fácilmente con el juego sin discapacidad, pues se puede jugar en cualquier cancha de tenis sin adecuar su tamaño, ni las raquetas ni las pelotas.

El objetivo de esta investigación es determinar las condiciones actuales con las que el entrenador y atletas de tenis de campo adaptado realizan las prácticas deportivas.

La Federación Nacional de Tenis de Guatemala dispone de un Programa de Tenis de Campo en Silla de Ruedas, y se maneja con una base metodológica para una mejor participación deportiva.

Para llevar adelante la investigación, se empleó una encuesta y una entrevista al entrenador del Programa del Tenis de Campo Adaptado, que sirvió de base para recopilar información sobre la práctica del Tenis de Campo en Silla de Ruedas de la Federación Nacional de Tenis de Guatemala.

Se determinó que para el Profesor Rangel, como entrenador de Tenis de Campo Adaptado, el Tenis permite un desarrollo integral en el atleta, desde las condiciones físicas y psicológicas. Y el beneficio de la socialización a través de la práctica deportiva enriqueciendo sus valores y principios como también durante la práctica deportiva y competencias la formación del carácter para la aceptación de nuevos retos e involucramiento para el desarrollo personal y obtener una integración plena a la sociedad como un miembro más productivamente.

Capítulo I:

1. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Antecedentes del Problema

Según Barbero Rodriguez, (2012)... “Corría el año 1,847 cuando el pedagogo Austriaco Klein edita un libro llamado “Gimnasia para Ciegos”, en donde incluía deportes para esta población. A fines de 1800 se realiza en Europa el Primer Programa de Deportes para Sordos.

Pero cuando realmente comenzó el Deporte Adaptado a personas con capacidades especiales fue después de la Segunda Guerra Mundial que dejó como saldo una gran cantidad de lesionados medulares y amputados entre otros.

En 1946 el Dr. Ludwing Guttman, neurólogo y neurocirujano del Hospital de Lesionados Medulares de Stoke Mandeville, implementó por primera vez el Deporte en Silla de Ruedas.

En un principio Guttman buscaba a través del deporte restablecer el bienestar psicológico y el buen uso del tiempo libre del paciente, pero al tiempo se dio cuenta que la disciplina deportiva influía positivamente también en el sistema neuromuscular y ayudaba a la reinserción de la persona a la sociedad.

En 1948 se realizaron los Primeros Juegos de Deporte en Silla de Ruedas Nacionales en Inglaterra. Estos Juegos pasaron a ser Internacionales cuando en 1952 se sumaron los holandeses. Al mismo tiempo en USA también. Corría el año 1960 cuando se realizaron en Roma las Primeros Paraolimpiadas (hoy llamadas Juegos Paralimpicos). Las mismas se realizaron inmediatamente después de la conclusión de las Olimpiadas”.

(La Federación Internacional de Tenis). “Adaptación de uno de los deportes más practicados en el mundo, el Tenis en Silla de Ruedas surgió en 1976, en Estados Unidos. En enero de aquel año, el norteamericano Brad Parks, atleta de esquí acrobático, sufrió un accidente durante un salto de calentamiento y le fue diagnosticada una lesión medular.

Durante la rehabilitación, le hablaron de Jeff Minnenbraker, un atleta de Los Ángeles que probaba a jugar al Tenis en silla de ruedas, permitiendo que la pelota botase dos veces en campo. Meses más tarde, los dos se encontraron y empezaron a discutir la posibilidad de que personas con discapacidad comenzasen a practicar el deporte.

En 1977, Parks hizo su propia silla personalizada y empezó a promover el Tenis en Silla de Ruedas en exhibiciones con Minnenbraker. Tres años más tarde, ya había más de 300 tenistas en silla de ruedas en Estados Unidos, y se creó la primera entidad reguladora del

deporte, en colaboración con la Federación Norteamericana de Tenis.

En los años siguientes, el nuevo deporte llegó a Europa y Asia, y en 1988, fue disputado el Tenis en Silla de Ruedas como deporte de exhibición en los Juegos Paralímpicos de Seúl, en Corea del Sur. En el mismo año, se fundó la Federación Internacional de Tenis en Silla de Ruedas.

El ingreso definitivo al programa paralímpico fue en Barcelona, en 1992. Aparte de las disputas en los Juegos, el Tenis en Silla de Ruedas posee un circuito mundial, con más de 100 torneos y rankings mundiales masculinos y femeninos de individuales y dobles, bajo la supervisión de la Federación Internacional de Tenis (ITF en inglés), responsable hoy por el deporte. La clasificación funcional del Tenis en Silla de Ruedas no es tan compleja como la de otros deportes como la Natación. Los participantes se dividen según sus habilidades, personas con amputaciones y lesión medular pueden competir entre sí. Las semejanzas con el deporte convencional son muchas, pero existe la regla de los dos botes, que determina que el atleta usuario de silla de ruedas devuelva la pelota al otro lado de la red antes del tercer bote. Se utilizan sillas deportivas, con ruedas adaptadas para mejor equilibrio y movilidad. No hay diferencias en las raquetas y pelotas utilizadas.”

Los orígenes del tenis adaptado vienen de Estados Unidos, y en concreto de Brad Parks, que tras un accidente que le produjo una lesión medular, observó en el hospital donde estaba ingresado a una persona jugando al tenis en silla. Lo difundió bastante por todo Estados Unidos y Europa hasta que se consiguió crear la Federación Internacional de Tenis en Silla de Ruedas (IWTF), que posteriormente pasaría a ser absorbida por la Federación Internacional de Tenis (ITF).

El tenis de campo en silla de ruedas se desarrolló desde 1976 cuando Brad Parks un norteamericano con discapacidad ideó esta práctica a nivel competitivo incluyendo la regla de los dos (2) rebotes.

Ya en 1979 se crea la NFWT Nacional Wheelchair Tennis Federation en USA, y a partir de ese momento comenzó a evolucionar este juego, logrando así que hoy en día se participe en los Juegos Para panamericanos, Paraolímpicos y se realice un tour profesional y ranking con el mismo formato de la ATP que incluye 130 torneos al año en todo el mundo. (Federacion Colombiana de Tenis, 2015)

En Guatemala, de los 14 millones de habitantes, un millón son personas con discapacidad que necesitan ser atendidas y practicar deporte. Las autoridades no le toman interés a la práctica deportiva para el deporte con discapacidad, por lo tanto reduce la posibilidad de rehabilitación para cada una de las personas, ya que la práctica deportiva les ayuda, físicamente, psicológicamente y sensorialmente.

AREA O TIPO DE DISCAPACIDAD	CEGUERA	SORDERA	EXTREMIDAD SUPERIOR	EXTREMIDAD INFERIOR	DEFICIENCIA MENTAL	OTRA DISCAPACIDAD
URBANA	22,669	40,076	13,505	11,974	7,318	11,028
RURAL	26,769	17,057	6,002	10,650	7,656	13,503
TOTAL	49,438	23,019	7,503	22,664	14,976	24,531

CONADI (2012). Perfil Nacional para el abordaje de la Discapacidad. Guatemala.

(Federación Nacional de Tenis de Guatemala)... “Se inició en Guatemala a finales del año 2005, por iniciativa de la Licda. Marissa Maselli de Gabriel, Presidenta de la Federación Nacional de Tenis en ese momento, quien tuvo la inquietud de implementar el Programa de Tenis en Silla de Ruedas, luego de participar en un evento organizado por la Asociación Salvadoreña del Deporte sobre Silla de Ruedas (ASADESIR).

En el año 2009 el Programa de Tenis en Silla de Ruedas en Guatemala, fue reconocido por la Federación Internacional de Tenis (ITF), por sus siglas en ingles, consiguiendo con esto un mayor apoyo para el programa y su participación oficial en eventos internacionales de la

disciplina, así como también su inclusión en el ranking mundial de la ITF.

Desde sus inicios el Programa ha estado a cargo del entrenador nacional Giovani Rangel, quien le ha dado el impulso necesario para continuar con la difusión del deporte y motivar a jóvenes deportistas a practicarlo tanto con fines fisioterapéuticos como a nivel competitivo en las diversas categorías con las que cuenta el Programa. Se inició en el 2005 con 7 atletas en silla de ruedas entre los 30 y 50 años de edad y poco a poco se fueron integrando jóvenes, hombres y mujeres.”

Guatemala, se encuentra con la dificultad de que no existe un entrenamiento sistematizado para personas con discapacidad debido a que los entrenadores no cuentan con el debido proceso. Dicha problemática da origen a la presente investigación.

1.2 Planteamiento del Problema

Es importante reconocer que existen problemas significativos para el desarrollo integral de las personas con discapacidad en el país, especialmente en el área deportiva.

Lo anterior nos orienta a la formulación de la siguiente interrogante.
¿Cómo los entrenadores de Tenis de Campo Adaptado, realizan la enseñanza básica para el desarrollo deportivo de atletas con discapacidad?

1.3 Alcances y Limites

1.3.1 Alcances

La investigación está dirigida a entrenadores, atletas con discapacidad, padres de familia de atletas con discapacidad y dirigentes de la Federación Nacional de Tenis de Campo, con el propósito de evidenciar como ellos realizan el proceso del entrenamiento y aprendizaje de las técnicas básicas del tenis de campo adaptado.

Se espera provocar el interés de los dirigentes de la Federación para generar cambios en el proceso del entrenamiento para atletas con discapacidad.

1.3.2 Limites

La investigación se realizó en las instalaciones de la Federación Nacional de Tenis de Campo, ubicada en la Ciudad de los Deportes.

El entrenador Giovanni Rangel, estudiante de la carrera de Deportes, Escuela de Ciencia y Tecnología de Actividad Física y el Deporte, ECTAFIDE, de la Universidad San Carlos de Guatemala y un grupo de atletas del tenis de campo adaptado.

El universo de estudio para esta investigación lo conformaron 5 atletas con capacidades diferentes en edades comprendidas entre 13 y 55 años (5 hombres) y se procedió a trabajar con toda la población seleccionada.

Capítulo II:

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Definición de Deportes Adaptados

Según Barbero Rodriguez, (2012)... “Aquella actividad físico deportiva que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con capacidades especiales es físicas, psíquicas y sensoriales.

El deporte adaptado es una de las formas de expresión de la igualdad a la que tenemos derecho todos los seres humanos. Las mujeres y los hombres se expresan, se comunican y se socializan a través del deporte.”

2.2 Beneficios del Deporte Adaptado

Los beneficios del deporte para personas con capacidades diferentes se dividen en:

2.2.1 Beneficios Personales

2.2.1.1 Según Cazeneuve, Paula, (2012)... “La práctica deportiva proporciona una mejora del estado físico y éste es importante para la calidad de vida de la persona (Karper, 1981).

2.2.1.2 Estimula a la persona a sentirse parte de un conjunto.

2.2.1.3 Proporciona oportunidades para probar y descubrir las propias capacidades.

2.2.1.4 Refuerzo no sólo personal sino también familiar, constituye una ocasión de satisfacción para la familia.”

2.2.2 Beneficios hacia la Integración y Socialización

2.2.2.1 Según Cazeneuve, Paula, (2012)... “Los programas deportivos proporcionan un buen marco para la integración social. La persona con capacidades diferentes que practican un deporte, proyecta una imagen mucho más cercana y normalizada, comparte sus ilusiones, el esfuerzo, etc.

2.2.2.2 Las actividades físicas y deportivas constituyen una forma de interrelación dentro del proceso de integración de la persona con capacidades diferentes en la sociedad.”

2.2.2.3 Según Mentz (1986)... “también señala algunas características fundamentales que determinaban claramente las razones por las que el deporte tiene una función tan vital, tales como:

2.2.2.3.1 Experimentación, desarrollo y refuerzo a las capacidades motrices y mejora de la propia coordinación.

2.2.2.3.2 Diversión de acciones físicas y juegos atléticos.

2.2.2.3.3 Facilita la interacción humana con menos conflictos y barreras psicológicas.

2.2.2.3.4 Las personas con capacidades diferentes dependen de estas oportunidades para la unión y cooperación con las personas de su entorno.

2.2.2.3.5 La normalización como principio de aceptación y respeto a las diferencias, incluyendo las limitaciones.”

2.3 Dimensión Social

Según Metz (1986)... “En la actualidad el deporte adaptado es un fenómeno social que pretende configurar su identidad dentro de este complejo mundo del deporte, pero su finalidad trasciende al propio hecho deportivo, pues por su generalización se ubica en diferentes contextos. Es necesario resaltar que el deporte adaptado, según donde se contextualiza, fundamentalmente el entorno en donde se practica, toma denominaciones diferentes. Así podemos describir el deporte con orientaciones educativas, terapéuticas, ocio y tiempo libre, competitivo y otras las combinaciones que se puedan dar.

La contextualización del deporte en un entorno determinado nos indica la finalidad del mismo. En los centros educativos la perspectiva del deporte será de prioridad educativa. En los centros de ocio la finalidad del deporte será prioritariamente recreativa.

En los centros de rehabilitación la orientación del deporte será fundamentalmente terapéutica. En cualquier lugar que practiquemos deporte y que cambie el contexto, con toda seguridad cambiará la finalidad del mismo.

En otros tiempos, la inclusión de las personas con capacidades diferentes estaba garantizada. Era una sociedad cuya base eran las

familias rurales numerosas y las capacidades especiales quedaban incluidas, en cierto modo, en la vida familiar; en cambio, actualmente, la pequeña familia de los centros urbanos no puede tener la misma inclusión dentro de la sociedad. El deporte por su parte, puede ser un instrumento más de inclusión social.

El deporte adaptado llevado a la máxima competición exige una gran dedicación, con lo que supone en número de horas, instalaciones, entrenadores, material necesario, etc. El deporte adaptado, cuando tiene como finalidad la alta competición y la optimización del rendimiento deportivo, no puede mantener la complejidad de las clasificaciones deportivas, si bien son necesarias por las alteraciones que el ser humano puede llegar a presentar. Estas clasificaciones deberían hacer prevalecer, en primer lugar, las valoraciones de tipo técnico-deportivo y, en segundo lugar, las clasificaciones de tipo funcional.”

2.4 Discapacidad

Según Ancasi Cazeneuve, Paula Andre, (2012)... “La discapacidad es aquella condición bajo la cual ciertas personas presentan alguna deficiencia física, mental, intelectual o sensorial que a largo plazo afectan la forma de interactuar y participar en la sociedad.

Discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal, las limitaciones de la actividad son dificultades

para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales.

Por consiguiente la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive.

2.5 Tipos de Discapacidades

2.5.1 Discapacidad Física

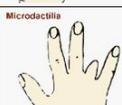
Según el Diccionario de Medicina VOX (2011)... “Se puede definir como una desventaja, resultante de una imposibilidad que limita o impide el desempeño motor de la persona afectada. Esto significa que las partes afectadas son los brazos y/o las piernas.

Las causas de la discapacidad física muchas veces están relacionadas a problemas durante la gestación, a la condición de prematuro del bebé o a dificultades en el momento del nacimiento. También pueden ser causadas por lesión medular en consecuencia de accidentes o problemas del organismo.”

2.5.1.1 Amputaciones

Según el Medical Dictionary (2011)... “Podemos entender que una amputación es la separación traumática de un miembro o una parte del cuerpo por diversas razones. Operación quirúrgica que consiste en separar de forma

espontánea o traumática un miembro, segmento o parte saliente de una extremidad.”

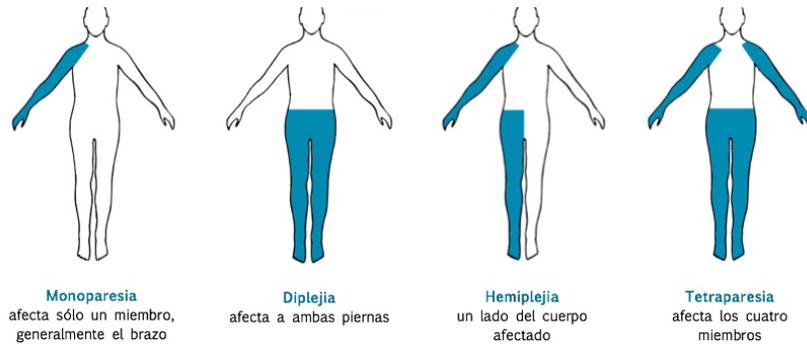
Polidactilia Número de dedos mayor a los normales.		Ectrodactilia Número de dedos inferior a los normales.	
Sindactilia Dedos unidos por una membrana, similar a los palmipedos.		Macroductilia Desarrollo exagerado de los dedos.	
Microductilia Dedos menos desarrollados que los normales.		Bífidos Aparecen divididos en su parte media.	
Amputado Ausencia total o parcial del dígito.		Cicatriz Cicatriz que obstaculiza el correcto cotejo dactiloscópico.	
Mal de Meleda		Anquilosis Presenta un atrofiamiento congénito o adquirido que imposibilita la correcta toma de impresiones.	

2.5.1.2 Parálisis Cerebral

Según la Enciclopedia Universal (2012)... “La enciclopedia universal nos dice que Parálisis Cerebral es causada por el desarrollo anormal o daño del encéfalo antes o poco después de nacer. Existen cuatro tipos principales: la espástica, la atetoide, la atáxica y la mixta.

Con respecto a la parálisis cerebral el Diccionario Mosby de Medicina, enfermería y ciencias de la salud 1999 lo definen como: Trastorno de la función motora provocado por un defecto o lesión cerebral permanente, no progresiva, presente en el nacimiento poco después de este. Con estos términos se puede entender que la parálisis cerebral tiene por origen una lesión cerebral que

se manifiesta de diferentes maneras, afectando la psicomotricidad del paciente.”

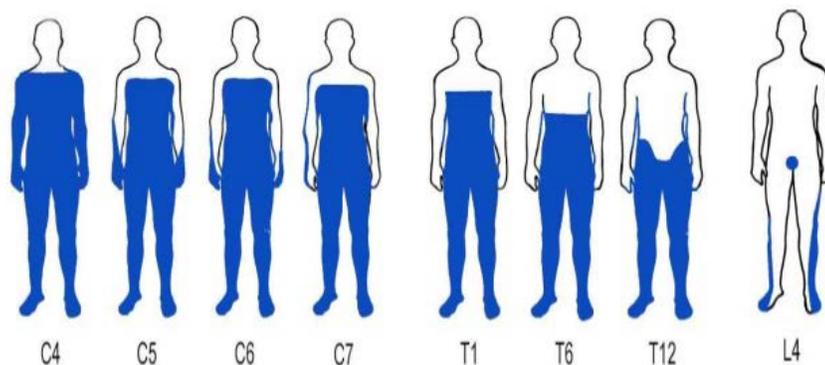


2.5.1.3 Lesión Medular

Según el Diccionario Mosby, Medicina y Ciencias de la Salud, (1999)... “Se entiende como lesión medular a una alteración que sufre la medula espinal. Es también cualquier de los tejidos mielopoyeticos.”

LESIÓN MEDULAR

Nivel de afectación

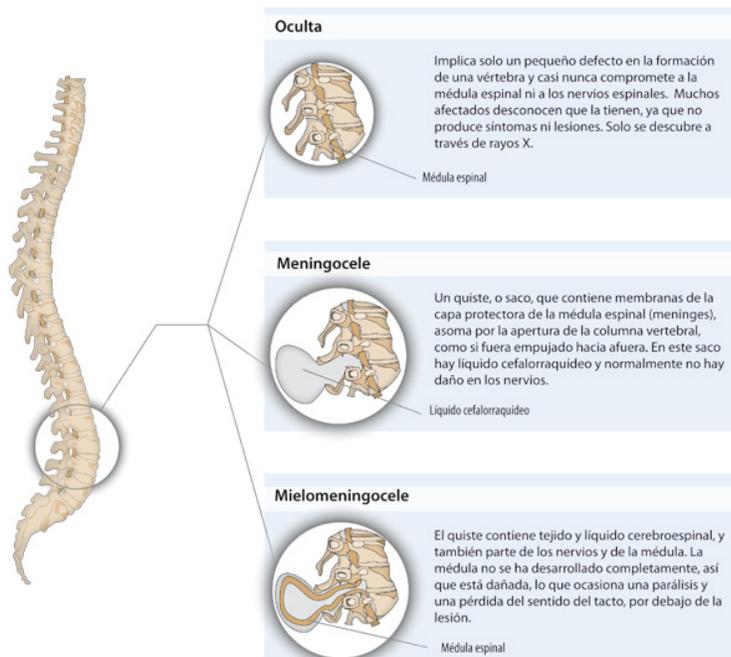


2.5.1.4 Espina Bífida

Según The Medical Dictionary (2011)... “Nos define espina bífida como: Fisura congénita de los arcos vertebrales a través de la cual sale la médula y sus envolturas. Como consecuencia se produce un cierre defectuoso de la columna vertebral. Es una de las malformaciones más graves de la columna vertebral y su gravedad varía desde trastornos que pasan desapercibidos hasta espinas completamente abiertas, cuya incapacidad neurológica es grave y mortal.

Podemos entender que es una malformación del tubo neural en donde los arcos vertebrales no se han podido fusionar bien en la gestación.”

Tipos de Espina Bífida



2.6 Tenis de Campo Adaptado

2.6.1 ¿Qué es el Tenis de Campo Adaptado?

Según La Federación Internacional de Tenis (2014)... “El **tenis de campo adaptado** es una de las formas del tenis para quienes tienen discapacidad en sus extremidades inferiores. El tamaño de las canchas, pelotas y raquetas son las mismas, pero hay dos diferencias principales respecto al tenis a pie; los tenistas usan sillas de ruedas diseñadas especialmente para este deporte, y la pelota puede dar rebote dos veces. El segundo rebote puede ocurrir incluso fuera de la cancha.

Es uno de los deportes paralímpicos oficiales y es también jugado en los Grand Slam. Existen tres categorías: Masculino, Femenino y *Quad*, y todas ellas se juegan en las modalidades de individual y dobles. *Quad* es la categoría para aquellos tenistas con cuádruplejía y a veces es llamada "Mixtos", especialmente en los Juegos Paralímpicos. Los jugadores *quad* pueden tener la raqueta adherida a la mano y usar sillas de ruedas eléctricas.”

2.6.2 Reglas del Tenis de Campo Adaptado

En el juego del tenis en silla de ruedas se aplican las Reglas del Tenis de la Federación Internacional de Tenis (ITF), con las siguientes excepciones:

La regla de los dos botes

Al jugador en silla de ruedas se le permiten dos botes de la pelota. El jugador debe devolver la pelota antes de que toque el suelo por tercera vez. El segundo bote puede ser fuera o dentro de los límites de la pista.

La silla de ruedas

La silla de ruedas se considera como una parte del cuerpo y todas las reglas que se aplican al cuerpo de un jugador también se aplicarán a la silla de ruedas.

El servicio

El servicio se realizará de la siguiente manera.

Inmediatamente antes de comenzar el saque, el servidor estará en posición estacionaria; entonces se permitirá que él haga un esfuerzo para golpear la pelota. Durante la ejecución del saque el servidor no tocará con ninguna de las ruedas ninguna superficie que no esté situada detrás de la línea de fondo, entre las prolongaciones imaginarias de la marca central de servicio y las líneas laterales.

Si los métodos convencionales de servicio resultan físicamente imposibles para un jugador tetrapléjico, entonces el jugador u otra persona puede tirar la pelota en su lugar. No obstante, se debe utilizar el mismo método de saque cada vez.

Pérdida de un punto

Un jugador pierde un punto si:

No devuelve la pelota antes de que toque el suelo por tercera vez; o si sujeto utiliza la regla e. *“empujar de la silla con el pie”*, él utiliza cualquier parte de sus pies o extremidades inferiores como frenos o estabilizadores cuando efectúa un servicio, golpea la pelota, se gira o se para contra el suelo o contra una rueda mientras la pelota está en juego.

No mantiene una de sus nalgas en contacto con el asiento de su silla de ruedas cuando golpea la pelota.

Impulsando la silla con el pie

Si debido a la falta de capacidad, un jugador no puede impulsar la silla de ruedas con una de las ruedas, entonces él podrá impulsarla utilizando un pie.

Si conforme a la regla e. i. *“si por falta de capacidad el jugador no puede empujar la silla por medio de la rueda, podrá empujarla usando el pie”*, se permite que un jugador impulse la silla con un pie, no se permitirá que ninguna parte del pie del jugador esté en contacto con el suelo:

Durante el movimiento hacia delante del balanceo, incluso cuando la raqueta golpea la pelota.

Desde el momento en que se inicia el servicio hasta que la raqueta golpea la pelota.

Todo jugador que no obedezca esta regla perderá un punto.

Tenis Adaptado /Tenis de Personas no Discapacitadas

Cuando un jugador de tenis en silla de ruedas juegue con o contra una persona sin minusvalidez en individuales o dobles, se aplicarán las Reglas del Tenis en Silla de Ruedas para el jugador en silla de ruedas y las Reglas del Tenis para el jugador que no es discapacitado. En este caso, al jugador en silla de ruedas se le permiten dos botes mientras que al jugador capacitado solamente se le permitirá un bote. (Tenis Raquetas, 2015) *Ver Gráfica, anexo 1.*

2.6.3 Situación actual del Tenis de Campo Adaptado en Guatemala

Durante el transcurso de la historia se han propuesto diversos términos y definiciones para nombrar a las personas que tienen problemas físicos, mentales o sensoriales. Actualmente, el término más aceptado es el de personas con capacidades diferentes.

En algunos casos es posible encontrar la denominación de personas discapacitadas que aquí se considera errónea por atribuir una esencia a la discapacidad cuando en realidad es

una condición en buena medida definida por factores sociales. De igual forma hay otro tipo de denominaciones como “personas con retos especiales” que aún son poco frecuentes.

Para poder tener cierto acuerdo en cuanto a términos, se utilizarán las siguientes definiciones:

2.6.3.1 Deficiencia: Dentro de la experiencia de salud, una deficiencia es toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.

2.6.3.2 Discapacidad: Según Mariano, 2015... “Dentro de la experiencia de la salud, una discapacidad es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.” *Ver Gráfica, Anexo 2.*

El tenis en silla de ruedas se integra muy fácilmente con el juego sin discapacidad, pues se puede jugar en cualquier cancha de tenis sin adecuar su tamaño, ni las raquetas ni las pelotas.

Para ser apto y competir, un jugador debe tener un diagnóstico médico permanente de la movilidad. La discapacidad física debe certificar una pérdida sustancial de la función en una o ambas extremidades inferiores.

Con el Fondo de Desarrollo de silla de ruedas Tenis (WTDF), la ITF le apunta a establecer programas en los países en vías de desarrollo. La idea es que los niños y adultos con capacidades diferentes puedan disfrutar de las bondades de su práctica.

La Federación Internacional de Tenis (ITF) es el organismo internacional rector del tenis, incluido el tenis en silla de ruedas. Su objetivo es brindar, promover y desarrollar oportunidades para que hombres, mujeres y niños con discapacidades físicas participen del tenis en silla de ruedas, a nivel recreativo y competitivo en todas las edades y categorías. En su calidad de organismo rector del tenis, la ITF tiene un papel de liderazgo en la administración del tenis en silla de ruedas.

La ITF trabaja junto con las Federaciones Nacionales de Tenis, las Organizaciones Nacionales de Deportes para Discapacitados y las Organizaciones Nacionales de Tenis en Silla de Ruedas para brindar oportunidades a todos aquellos vinculados con el tenis en silla de ruedas y para promover, siempre que sea posible, la integración con el tenis para personas con todas sus capacidades físicas.

2.6.4 Categorías del Tenis de Campo en Silla de Ruedas en Guatemala:

Masculino, Femenino y *Quad*, y todas ellas se juegan en las modalidades de individual y dobles. *Quad* es la categoría para aquellos tenistas con cuadriplejía y a veces es llamada "Mixtos", especialmente en los Juegos Paralímpicos. Los jugadores *quad* pueden tener la raqueta adherida a la mano y usar sillas de ruedas eléctricas.

El primer torneo de Tenis en Silla de Ruedas en donde Guatemala tuvo participación, fue el Centroamericano del año 2006 en San

Salvador, El Salvador. En el año 2007 se participó por primera vez en los Juegos Para panamericanos en Río de Janeiro, Brasil, en el mismo año también se tuvo participación en el Primer Torneo Internacional de Silla de Ruedas, en San Salvador, El Salvador. También se participó en los Juegos Para panamericanos de Guadalajara 2011.

Se ha participado en otros Torneos Open, principalmente en San Salvador, El Salvador, en los años 2007, 2008, 2010, 2011 y 2012.

Se cuenta con dos atletas en el Ranking Mundial de la Federación Internacional de Tenis (ITF), en la Categoría Quad Masculina, está el atleta Julio Rueda en el puesto número 59 y en la Categoría Junior de Mujeres esta la atleta Isabel Rubio, en el puesto número 36. (International Tennis Federation, 2015)

Actualmente se cuenta con 12 atletas de alto rendimiento de Tenis en Silla de Ruedas.

2.6.5 Rango de Edades para la práctica del Tenis en Silla de Ruedas en Guatemala:

11-18 años y de 20 hasta más de 50 años de edad

Lugares donde se practica:

- 2.6.5.1** Federación Nacional de Tenis de Campo (FNT) zona 5 y zona 15.
- 2.6.5.2** Fundabiem (Rehabilitación)
- 2.6.5.3** Hospital Infantil zona 11 (Rehabilitación)

2.6.6 Participación a Nivel Internacional de los Tenistas en Silla de Ruedas de Guatemala:

AMERICAS Jr. CAMP ITF-USTA CRUYFF FOUNDATION
2013

Del 28 de julio al 02 de agosto de 2013 se realizó en Mission Viejo, California, Estados Unidos; el campamento junior de las Américas para menores de 18 años en la disciplina de tenis en silla de ruedas. Con esta edición son siete años que se viene realizando el campamento junior de las Américas.

Guatemala participó por primera vez en el campamento con las jugadoras de tenis en silla de ruedas Isabel Rubio y Amy Rojas, las acompañó su entrenador Giovanni Rangel. Participaron cerca de 28 jóvenes tenistas en silla de ruedas de diferentes países como: Argentina, Canadá, Chile, México, Estados Unidos y Guatemala. Las jugadoras Isabel Rubio y Amy Rojas logran así sus primeros puntos en el ranking mundial junior de tenis en silla de ruedas, ambas logran aparecer en la posición No. 30 de la rama femenina.



(Federacion Nacional de Tenis de Guatemala, 2014)

Los jugadores Oscar Oliva y Julio Rueda, buscaron sumar puntos para el ranking mundial en el torneo Future de Mazatlán, México del circuito NEC Wheelchair Tennis; realizado del 06 al 09 de diciembre 2013.



(Federacion Nacional de Tenis de Guatemala, 2014)

Julio Rueda, también representó a Guatemala; en la categoría Quad en el torneo ITF 1 Series de Atlanta y en el torneo ITF 3 series de Texas. Con el objetivo de mejorar su ranking a nivel mundial.

Con los puntos que acumuló Julio Rueda en el torneo ITF 1 Series de Atlanta; aparece en el puesto 73 del ranking mundial de tenis en silla de ruedas categoria Quad.



(Federacion Nacional de Tenis de Guatemala, 2014)

Capítulo III:

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivo General

Determinar las condiciones actuales con las que el entrenador y atletas de tenis de campo adaptado realizan las prácticas deportivas.

3.1.2 Objetivos Específicos

- 3.1.2.1** Determinar si existe un proceso de enseñanza aprendizaje en el tenis de campo adaptado.
- 3.1.2.2** Cuenta el Tenis de Campo Adaptado con una guía que determine los pasos los pasos del proceso de entrenamiento.
- 3.1.2.3** Determinar si la enseñanza de la técnica de enseñanza básica está estructurada dentro de la planificación del entrenador.
- 3.1.2.4** Establecer si la Federación tiene conocimiento del proceso del Tenis de Campo Adaptado.

3.2 Diseño Metodológico

La investigación se inició con un diagnóstico en la Federación Nacional de Tenis de Guatemala, para determinar las carencias que se presentan para realizar los entrenamientos del Programa de Tenis de Campo Adaptado.

El presente estudio es de tipo correlacional, porque tiene como fin medir el grado de relación que existe entre la práctica deportiva adaptada y la motricidad de los niños con capacidades diferentes, para lo cual se aplicó un programa de deportes adaptados para mejorar el desarrollo motriz.

3.3 Metodología Utilizada

Para el proyecto se puso en consideración a la Federación Nacional de Tenis de Guatemala, la misma que con buena disposición y a sabiendas que este manual ayudaría al Programa de Tenis de Campo en Silla de Ruedas, colaboraron en el desarrollo del presente trabajo de investigación.

La Federación Nacional de Tenis de Guatemala dispone de un Programa de Tenis de Campo en Silla de Ruedas, y se maneja con una base metodológica para una mejor participación deportiva.

Para llevar adelante la investigación, se empleó una encuesta y una entrevista al entrenador del Programa del Tenis de Campo Adaptado, que sirvió de base para recopilar información sobre la práctica del Tenis de Campo en Silla de Ruedas de la Federación Nacional de Tenis de Guatemala.

3.4 Metodología para el Desarrollo de la Investigación

En el presente trabajo de investigación se utilizaran diferentes métodos ya que todo está dentro de la teoría científica y la parte practica, aplicable en el deporte adaptado.

Además se contará con la colaboración de el Entrenador Giovani Rangel, quien es el que tiene a su cargo el Programa de Tenis de Campo en Silla de Ruedas y padres de familia también del

Programa, por lo que la participación es evidente ya que se van involucrando y comprometiendo a todas las personas hacia el desarrollo de la investigación.

3.5 Método

Se utilizará el método experimental, por cuanto se analizarán todas las fuentes de información y bibliográficas para sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar este trabajo.

3.6 Población y Muestra

La población que participó en el presente estudio, estuvo conformada por niños, jóvenes y adultos que practican Tenis de Campo en Silla de Ruedas de la Federación Nacional de Tenis de Guatemala y el Entrenador del Programa.

El universo de estudio para esta investigación lo conformaron 5 atletas con capacidades diferentes en edades comprendidas entre 13 y 55 años (5 hombres) y se procedió a trabajar con toda la población seleccionada. *Ver Gráfica, Anexo 3. (Pág. 47).*

3.7 Técnicas e Instrumentos

En el presente estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

3.7.1 Entrevista al Entrenador de Tenis de Campo Adaptado:

Se realizó una entrevista al Entrenador del Programa de Tenis de Campo adaptado.

3.7.2 Encuesta:

Se realizó una encuesta a atletas y entrenadores de la Federación Nacional de Tenis de Campo de Guatemala.



Capítulo IV:

4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

4.1 Análisis e Interpretación de Resultados

4.1.1 Entrevista del Entrenador Giovanni Rangel

Análisis de Respuestas:

4.1.1.1 Indica que los deportes adaptados son aquellos que se han tenido que modificar ó adaptar a las personas que son portadoras de alguna discapacidad.

Dando la oportunidad a que estas personas tengan una opción de realizar deporte para lograr satisfacer sus necesidades, pudiendo ser estas recreativas o de alto rendimiento.

4.1.1.2 Es importante, ya que practicar tenis de campo adaptado permite tener un desarrollo integral del atleta.

4.1.1.3 Efectivamente ayuda a la motricidad de los atletas ya que estamos trabajando con posibilidades reales de acuerdo sea el caso. Ayuda al desarrollo su lateralidad, coordinación ojo mano y dominio de su espacio.

4.1.1.4 Ayuda profundamente en el área de motricidad, autoestima, atención, rehabilitación, entre otros.

Ayuda también a los entrenadores para que tengan una guía de cómo planificar cada uno de sus entrenamientos y así lograr cumplir los objetivos.

4.1.1.5 Porque el deporte forma parte de las buenas costumbres que tiene la sociedad y se practica de las mismas, además compromete a su entorno: familiar, escolar, maestros, entrenadores, etc.

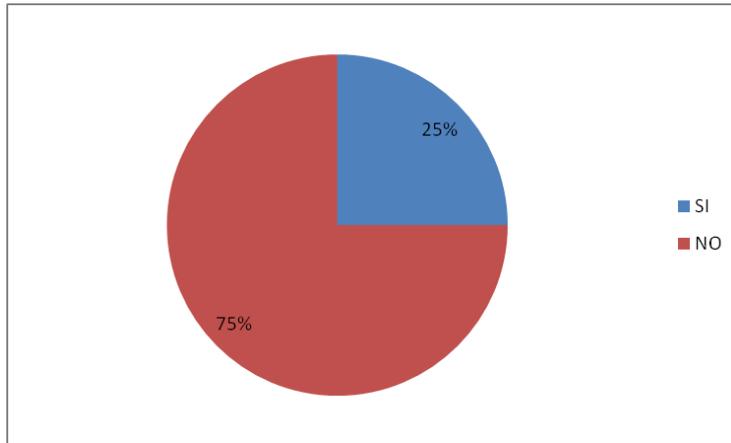
Ayuda en gran manera la inclusión de las personas con cualquier discapacidad física a nuestra sociedad.

4.1.1.6 En consecuencia se puede determinar que para el Profesor Rangel, como entrenador de Tenis de Campo Adaptado, el Tenis permite un desarrollo integral en el atleta, desde las condiciones físicas y psicológicas. Y el beneficio de la socialización a través de la práctica deportiva enriqueciendo sus valores y principios como también durante la práctica deportiva y competencias la formación del carácter para la aceptación de nuevos retos e involucramiento para el desarrollo personal y obtener una integración plena a la sociedad como un miembro más productivamente.

4.1.2 Análisis e Interpretación de la Encuesta Realizada

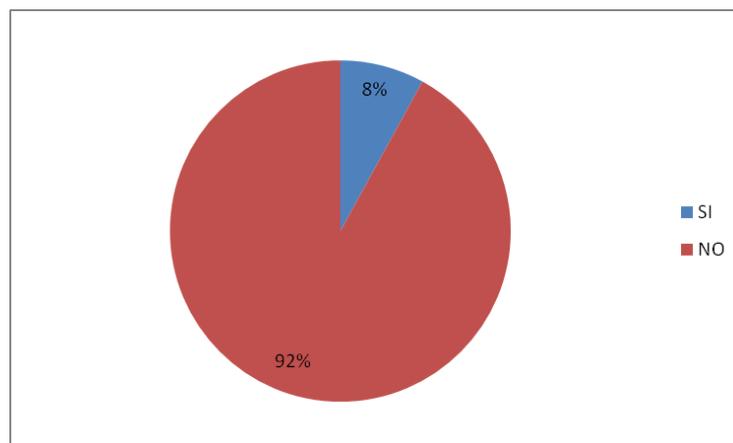
4.1.2.1 Estadísticas de Resultados:

1. ¿Existe personal capacitado y especializado para atender a los atletas del Programa de Tenis de Campo Adaptado?



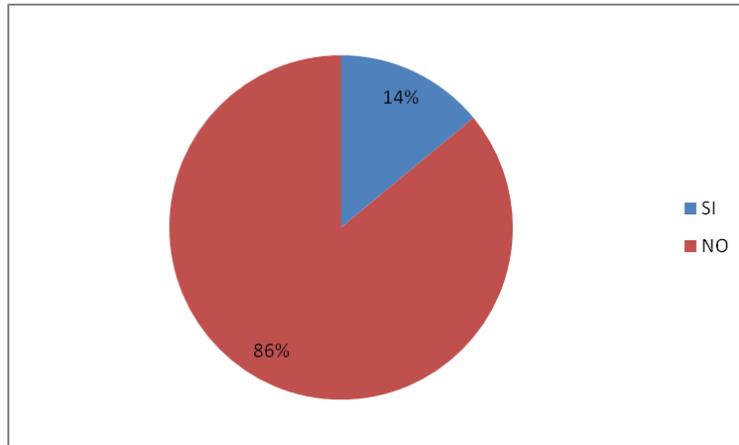
Las personas estuvieron de acuerdo en un 75%, que no existe el suficiente personal capacitado para el tenis de campo adaptado

2. ¿El entrenador utiliza métodos adecuados durante los entrenamientos?



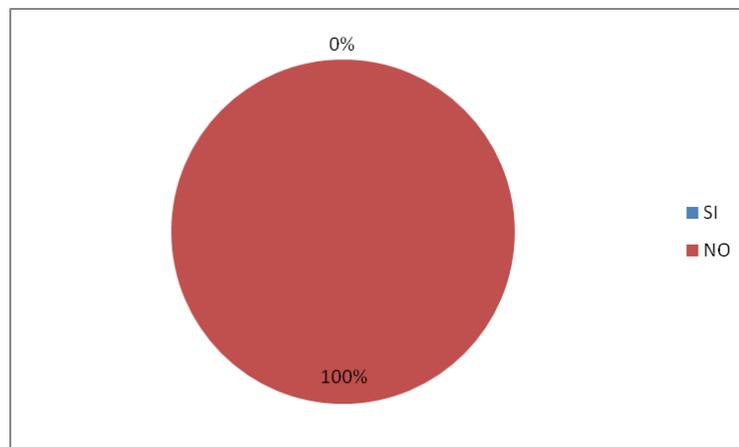
Las personas estuvieron de acuerdo en un 92 %, que el entrenador no utiliza los métodos adecuados para los entrenamientos.

3. ¿Cumple el entrenador con una planificación específica y personalizada para cada sesión de entrenamiento?



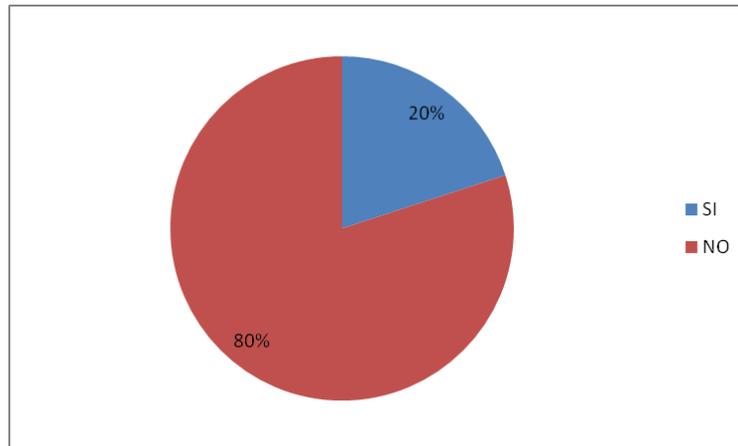
Las personas estuvieron de acuerdo en un 86 %, que el entrenador no utiliza una planificación para cada sesión de entrenamiento.

4. ¿El entrenador incluye ejercicios específicos para cada tipo de discapacidad?



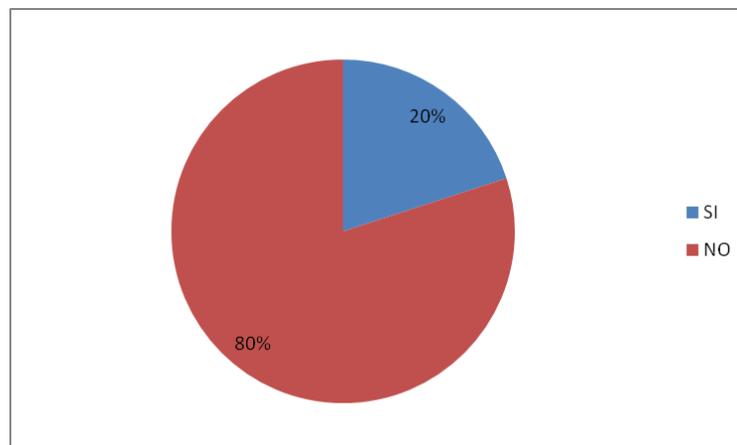
Las personas estuvieron de acuerdo en un 100% que el entrenador no realiza ejercicios específicos para cada tipo de discapacidad.

5. ¿Brinda la Federación el apoyo necesario a los atletas de Tenis de Campo Adaptado?



Las personas estuvieron de acuerdo en un 80% que la Federación Nacional de Tenis no brinda el suficiente apoyo a los atletas que practican el Tenis Adaptado.

6. ¿Se encarga la Federación de la promoción y desarrollo del Tenis de Campo Adaptado a nivel nacional?



Las personas estuvieron de acuerdo en un 80% que la Federación Nacional de Tenis no brinda el suficiente apoyo para la promoción del Tenis Adaptado.

Capítulo V:

5. VERIFICACION DEL PROBLEMA

5.1 Se pudo identificar que el Tenis de Campo Adaptado es de mucho beneficio para las personas discapacitadas para su desarrollo del carácter, de sus principios y valores, y lo predispone de manera positiva para la vida. Sin importar la edad tomando en consideración que el grupo actual su nivel letario es de 9 a 54 años.

5.2 Se verifica que el entrenador improvisa el entrenamiento derivado de su falta de formación como especialista de esta disciplina deportiva.

Capítulo VI:

6. CONCLUSIONES

6.1 Se pudo determinar que la falta de preparación como entrenador especializado se refleja en la encuesta.

6.2 La falta de control y evaluación en sus atletas refleja la ausencia de promoción y clasificación por niveles.

6.3 Se determina que la federación participa del control y desarrollo de este grupo de atletas en esta disciplina deportiva.

Capítulo VII:

7. RECOMENDACIONES

7.1 Se recomienda que el entrenador planifique el entrenamiento deportivo. *Ver anexo 4 (pag.62)*

7.2 El entrenador debe aplicar una adecuada metodología para la conducción del entrenamiento. *Ver anexo 4 (pag.82)*

7.3 El entrenador debe ser creativo para la selección del contenido del entrenamiento y evitar la monotonía en sus atletas. *Ver anexo 4 (pag. 94).*

Capítulo VIII:

8. BIBLIOGRAFÍA

1. **Aprenda a Realizar Intercambios de Golpes y a Jugar**

Barbero, Rodriguez (2012).

Principalmente destinado a niños entre 6 y 14 años

Disponible mediante la oficina de sección de USTA.

2. **Entrenamiento en el Tenis para Jóvenes**

Mentz, Benny (1998)

Programa Norteamericano Educativo sobre Deportes

3. **Tenis – Programa de Destrezas Deportivas para Discapacitados**

Cazeneuve, Paula (2012)

Disponible mediante las Olimpiadas Especiales, Sucursal Norteamericana, Washington, D.C.

Impreso por Phoenix Home Life Mutual Insurance Company 1998

4. **Página de Referencia Electrónica**

Revista Electrónica de Enseñanza de la Ciencia

Vol.4 No. 2 (2005) Página 3, extraído 10 de septiembre 2008

9. ANEXOS

Anexo 1

Gráfica de las Reglas del Tenis de Campo Adaptado

TENIS

PELOTA
De 64 a 68 mm de diámetro y con un peso de unos 58 gramos

RAQUETA
Estructura fuerte y ligera fabricada en fibra de carbono u otros materiales de última generación

TIPOS DE PISTA

Tierra batida
Baja velocidad. Bote medio y uniforme

Acrílico
Velocidad media. Bote con efecto vertical

Hierba
Alta velocidad. Bote veloz y bajo.

SAQUE

El tenista lanza la bola hacia arriba, inclina su cuerpo y fija la trayectoria de la pelota. La bola es golpeada en su descenso y alcanza velocidades superiores a los 200 km/h.

PUNTUACIÓN

Segunda puntuación

Primera puntuación

Tercera puntuación (En la siguiente puntuación se gana el juego, a menos se produzcan «iguales»)

«Iguales» o «deuce», empate a 40

En el siguiente punto se obtiene «ventaja» y si se gana el siguiente punto, se gana un «juego»

Si no se ha llegado a los cinco juegos. Ganará el «set» el que primero llegue a seis juegos

Si cada jugador o equipo tienen cinco juegos, ganará el set el que logre una ventaja de dos juegos por encima de su contrincante

EFFECTOS EN LA PELOTA

Lateral
Causa un bote de la bola desviado en la dirección contraria al sentido de la rotación

«Liftado»
La pelota gira en el mismo sentido que su desplazamiento. La bola coge altura cuando bota

Cortado
La pelota gira sentido contrario que su desplazamiento. Botará poco y se irá para la derecha (para un diestro)

REVÉS

Se ejecuta por el lado contrario al drive, es decir, cuando la bola bota en el lado opuesto a la mano con la que se sujeta la raqueta

VOLEA

Es un golpe de ataque. Se hace antes de que la bola bote, casi siempre cerca de la red. Es propia de jugadores con vocación ofensiva

Fuente: Federación española de tenis

Anexo 2

Gráfica sobre la Discapacidad

**nos
toca
actuar**

Se trata de la capacidad

La situación y los derechos de las personas con discapacidad



¿Qué es la discapacidad?

La Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud (CIF), define la discapacidad como un término genérico que engloba deficiencias, limitaciones de actividad y restricciones para la participación.

La discapacidad denota los aspectos negativos de la interacción entre personas con un problema de salud (como parálisis cerebral, síndrome de Down o depresión) y factores personales y ambientales (como actitudes negativas, transporte y edificios públicos inaccesibles, y falta de apoyo social).

Según la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.

Discapacidad en el mundo

1.000 millones

de personas en el mundo viven con algún tipo de discapacidad.

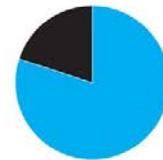


15%

de la población mundial vive con algún tipo de discapacidad.

200 millones

son niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad que viven con algún tipo de discapacidad.



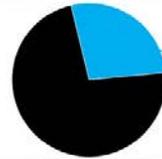
80%

de estas niñas, niños y adolescentes vive en países en vías de desarrollo.

Discapacidad en Guatemala

426.821

personas viven en Guatemala con algún tipo de discapacidad.



27%

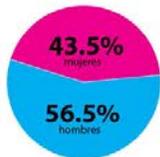
de la población guatemalteca que vive con algún tipo de discapacidad son menores de 18 años.

115.254

niñas, niños y adolescentes guatemaltecos menores de 18 años tienen algún tipo de discapacidad.

Discapacidad en la niñez y adolescencia de Guatemala

Distribución por género



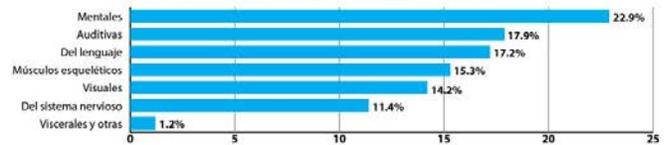
Distribución por área de residencia



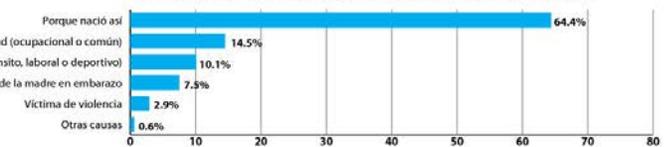
Distribución por etnia



Deficiencia o discapacidad principal



Causa de la deficiencia o discapacidad principal



Fuentes:
Informe mundial sobre la discapacidad 2011. Versión completa. OMS y Banco Mundial, 2011.
Promoting the Rights of Children with Disabilities. UNICEF Innocenti Digest No. 13, 2007.
Encuesta Nacional de Discapacidad ENDS, Guatemala, 2005.
Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y Protocolo Facultativo. Naciones Unidas.

Anexo 3

Nómina del Personal Participante

No.	NOMBRE	EDAD
1	José Daniel Girón	13
2	Juan Manuel Paíz	27
3	Julio Rueda	33
4	Macario Ramas	47
5	Oscar Oliva	54

Anexo 4

Entrevista / Entrenador Tenis de Campo Adaptado

PREGUNTAS:

1. ¿Qué opina sobre los deportes adaptados?
2. ¿Cree usted que es importante la práctica del tenis de campo con los niños con capacidades diferentes?
3. ¿Cree usted que la práctica del tenis de campo adaptado ayuda al desarrollo motriz del niño?
4. ¿De qué manera cree usted que la aplicación de un manual de enseñanza básica, ayudaría al desarrollo integral?
5. ¿Cree usted que la práctica del tenis de campo adaptado ayuda a la inserción social?

Anexo 5

Encuesta / Tenis de Campo Adaptado

Nombre: _____ **Ocupación:** _____

1. ¿Existe personal capacitado y especializado para los atender a los atletas del Programa de Tenis de Campo Adaptado?
 - a. SI
 - b. NO

2. ¿El entrenador utiliza métodos adecuados durante los entrenamientos?
 - a. SI
 - b. NO

3. ¿Cumple el entrenador con una planificación específica y personalizada para cada sesión de entrenamiento?
 - a. SI
 - b. NO

4. ¿Cuentan con espacio suficiente para realizar cada una de las actividades necesarias dentro del entrenamiento?
 - a. SI
 - b. NO

5. ¿El entrenador incluye ejercicios específicos para cada tipo de discapacidad?
 - a. SI
 - b. NO

Anexo 6

Manual para la Básica del Tenis de Campo Adaptado

MANUAL PARA LA ENSEÑANZA Básica del Tenis de Campo Adaptado



INTRODUCCION

La misión de la Federación Nacional de Tenis de Guatemala consiste en promover y desarrollar el crecimiento del tenis. Consideramos que las personas con capacidades especiales deben gozar de los mismos derechos y beneficios, como así también de las mismas responsabilidades, que el resto de la sociedad. También consideramos que ello se aplica a la participación en el tenis, tal como en otras áreas de la vida. Bajo esta premisa, el programa de Tenis Adaptado de la Federación comenzó para promover los beneficios del tenis a todos y para desarrollar técnicas y recursos para el tenis adaptado.

El tenis ofrece muchos beneficios para la mente y el cuerpo de todas las personas. Físicamente, jugar tenis ayuda a mejorar el equilibrio, la movilidad, la agilidad, la fuerza y el estado físico y a quemar calorías. Mentalmente, el tenis trabaja sobre el enfoque y la concentración de las personas y los comportamientos reactivos y de solución de problemas. Emocionalmente, puede promover la confianza en sí mismo, infundir sentimientos de éxito, aliviar el estrés y brindar salidas sociales, como por ejemplo, reunirse con amigos, mejorar las relaciones o brindar grandes salidas familiares.

Estos beneficios son mucho más importantes para las personas con discapacidades o las que se encuentran en situaciones especiales de la vida o con circunstancias especiales.

El juego competitivo o las destrezas avanzadas pueden o no ser una preocupación. Es importante que se entienda que para las personas con circunstancias especiales o discapacidades, el tenis mejora los beneficios y aporta nuevos elementos para lograr el éxito, según se lo define típicamente.

A continuación ofrecemos una mirada diferente sobre algunos beneficios:

- El tenis es para todas las personas y el juego de tenis se puede adaptar para adecuarse a cualquier edad, entorno, condición o discapacidad.
- El tenis es diversión.
- El tenis ofrece un espacio para lograr una interacción social positiva.
- La participación en el tenis mejora la autoestima y la confianza en sí mismo.
- El tenis es un buen ejercicio y mejora el estado físico general.
- El tenis mejora la flexibilidad, fuerza y control del peso.
- El tenis ayuda a desarrollar la coordinación entre la visión y las manos y el control del cuerpo.
- El tenis se puede jugar durante toda la vida.

La persona que enseña tenis a personas con circunstancias o condiciones especiales o con discapacidades hace más que simplemente ayudarlas a aprender un juego, también crea oportunidades para lograr una integración más exitosa en sus comunidades y ayuda a preparar el terreno para lograr un reconocimiento de sí mismos. Usted deberá estar preparado para las frecuentemente difíciles historias de vida de los alumnos. El hecho de saber cómo reaccionar, el ofrecer apoyo mediante el aliento y el refuerzo positivo y la conservación de la confidencialidad son aspectos muy importantes. Toda la información que conozca sobre los alumnos la deberá utilizar en forma positiva para ganar la confianza de sus alumnos y levantar su autoestima.

Usted, como el instructor de tenis, tendrá un gran impacto sobre sus vidas. El ejemplo y la actitud positiva que usted demuestre lo ayudarán a producir una mejor autoestima en sus alumnos y, en consecuencia, una mayor aceptación por parte de la comunidad en general. No sólo es importante que todas las personas tengan la oportunidad de

participar en el tenis, sino que también tengan la posibilidad de participar en entornos abiertos o integrados, y usted tiene la responsabilidad de utilizar equipos adaptados, improvisar o modificar el juego sobre la base de los conocimientos que posee respecto de la población a la cual está enseñando. Y, cuando sea posible, a todos los jugadores se les debe brindar la oportunidad de participar en un entorno abierto de tenis, dentro o fuera de la cancha.

El siguiente manual es una guía para que usted utilice al enseñar tenis a las personas con discapacidades o capacidades diferentes o circunstancias especiales. Detalla las características del tenis adaptado y brinda muchos ejercicios y entrenamientos para enseñar tenis a dichos grupos. Aborde las clases con entusiasmo y cree un entorno positivo sin presiones para sus alumnos, y usted y sus alumnos se beneficiarán con la experiencia. Disfrute lo bueno y aprenda de las situaciones difíciles.

Capítulo I

ENSEÑANZA DE TENIS ADAPTADO

Este manual le impartirá los conocimientos básicos, las técnicas, entrenamientos, actividades y juegos que son útiles para llevar a cabo un programa exitoso de nivel inicial y también le brindará consejos para trabajar con ciertas poblaciones. Sin embargo, los componentes más importantes son su actitud, paciencia y pasión por trabajar con las poblaciones especiales. La información que contiene este manual hará que su trabajo sea más fácil y, afortunadamente, divertido para usted y sus participantes.

El tenis, en general, es un deporte que puede ser difícil de aprender. Sin embargo, con el equipo adecuado, las modificaciones y una mente abierta y creativa, cualquier persona puede aprender y jugar tenis en cualquier lugar. Las personas con discapacidades usualmente aprenden en forma más lenta que las poblaciones en general debido a sus problemas físicos, mentales o emocionales. Algunos de estos jugadores continúan adquiriendo destrezas refinadas y logran el éxito competitivo. Otros solo pueden mantener un corto intercambio de golpes y algunos dominan solo un golpe válido.

Las personas con discapacidades o con ciertas condiciones a menudo se cansan rápidamente, les falta fuerza muscular o se distraen por eventos fuera de la cancha. Ello significa que la persona que enseña a gente con discapacidades debe ser paciente, flexible y capaz de ver el éxito en los esfuerzos de sus alumnos, independientemente del grado de dominio que logren. La forma en que usted aborde su programa determinará, en gran medida, su éxito. Si es entusiasta y crea un entorno positivo sin presiones, sus alumnos le devolverán su emoción y se beneficiarán con la experiencia.

Existen ciertas normas básicas que se deben tener en cuenta cuando se trabaja con ciertas poblaciones.

Ante todo, se deben conocer y comprender las características distintivas del grupo o de la población con la que se está trabajando. Si no está seguro, consúltelo con los padres, guardián, la escuela u organización en la que el jugador esté afiliado. El conocimiento, la sensibilidad y preocupación le ofrecerá una buena base para su instrucción. Sus instrucciones deberán ser claras y simples, algunas veces deberá repetir las directivas. Quizá deba dar recreos para descansar y tomar agua con mayor frecuencia que con la población general y quizá deba sugerir gentilmente a sus alumnos que tengan una nutrición, vestimenta y comportamiento adecuados.

Las impresiones que el tenis adaptado tenga en el momento de su presentación afectarán sus actitudes respecto al juego de tenis por el resto de sus vidas. Usted será el ejemplo y modelo que ellos asociarán con el tenis y quizá con otras situaciones de la vida, entonces sea un buen ejemplo y un modelo a seguir. Sea justo y generoso con refuerzo positivo para todos. Desde el comienzo, fije reglas sobre la seguridad y el comportamiento en la cancha durante las lecciones.

Las siguientes son algunas técnicas a utilizar cuando se les enseña tenis adaptado a las poblaciones especiales:

1. Siéntase a gusto con la población y haga que ellos se sientan a gusto con usted.

- Dele la mano a cada participante.
- Mírelos a los ojos.

- Aprenda el nombre de cada uno.
- Hable en forma directa con cada persona.
- Use un humor gentil.

2. Comuníquese en forma exitosa.

- Hable lentamente y mire a sus alumnos a la cara.
- Enseñe cerca del grupo.
- Realice una demostración de todo, mirando en la misma dirección que sus alumnos.
- Use gestos, como choque esos cinco o pulgares hacia arriba.
- Use frases tales como “Buen trabajo”, “Está bien”, y “Buen intento”.
- El lenguaje debe ser básico y descriptivo.

3. Use la cancha y las actividades adaptadas en forma eficiente.

- Mantenga la seguridad del área controlando el espacio de la cancha, las pelotas, los movimientos y jugadores.
- Sea flexible y abierto hacia los participantes y el entorno.
- Acorte la cancha, baje la malla, y dele raquetas un poco más livianas y pelotas más grandes.
- Siempre asegúrese de que todos tengan éxito en al menos una actividad y refuerce el comportamiento positivo.
- Use actividades que mejoren la coordinación entre la vista y las manos e introduzca el contacto de la pelota con la raqueta (Balanceo de Pelota sobre la Raqueta, Golpes hacia Abajo).
- Progrese gradualmente en las tareas, las actividades y con el equipo. Establezca una fase o actividad que funcione bien y brinde estabilidad y seguridad para sus participantes. Sepa cuándo sacarlos de su zona de confort y cuándo permanecer en ella.

- Use actividades que promuevan la socialización (Lanzamiento y captura en un círculo).
 - Use actividades que promuevan la cooperación (Gusano y la Carrera Sándwich).
 - Evalúe la primera lección. Mantenga lo que funciona y cambie lo que no funciona o busque ayuda. Tome aquello que haya funcionado y úselo como la base de la siguiente lección.
4. Realice un juego de roles para simular varias situaciones, condiciones o discapacidades.
5. Improvise o realice modificaciones a los entrenamientos y actividades para adecuarse a aquellos que no poseen destrezas maduras que se destacan.



EQUIPO PARA TENIS ADAPTADO

El tenis adaptado y el método basado en el juego de tenis ha hecho que la enseñanza del mismo sea mucho más fácil y produzca una alta curva en el aprendizaje o porcentaje de éxito desde la sección inicial en adelante para todas las personas, desde los principiantes hasta los niños en edad preescolar, ancianos y personas con discapacidades. El siguiente cuadro ilustra el grado de dificultad para un jugador al usar varias pelotas, lanzamientos y raquetas. Use este cuadro y encuentre un punto de partida cómodo para usted y sus alumnos.

GRADO DE DIFICULTAD AL USAR VARIAS PELOTAS, LANZAMIENTOS Y RAQUETAS

	FACIL	INTERMEDIO	DIFICIL
Tamaño de Pelota	Grande	Mediano	Pequeño
Peso de la Pelota	Ligero	Mediano	Pesado
Velocidad de la Pelota	Ninguna	Lenta	Rápida
Movimiento de la Pelota	Estacionaria	Balaceo/Rebote	En el aire
Lateral del Cuerpo	Dominante	Línea Media	No dominante
Longitud de la Raqueta	De mano	Paleta / Raqueta corta	Raqueta larga
Peso de la Raqueta	Ligero	Mediano	Pesado
Movimiento del Cuerpo	Estacionario	Lento	Rápido
Área de lanzamiento o de Juego	6 pies	Línea de Servicio	Línea de fondo

Los siguientes ejemplos le demuestran cómo poner este cuadro en funcionamiento:

- Pegarle con la mano a una pelota suspendida sobre una cuerda es más fácil que pegarle con una raqueta corta a una pelota de espuma que está rebotando.
- Pegarle a pelotas grandes de espuma con una raqueta corta es más fácil que pegarle a una pelota de tenis con una raqueta de tamaño completo.

- Pegarle a una pelota estacionaria con un golpe de derecha (dominante) es más fácil que pegarle a una pelota estacionaria con un golpe de revés (no dominante).
- Pegarle a una pelota mientras permanece quieta es más fácil que pegarle en movimiento.
- Jugar o lanzar desde el área de servicio sobre una malla baja es mucho más fácil que hacerlo desde la línea de fondo sobre una malla estándar para tenis.

El segundo cuadro brinda sugerencias para adaptar el equipo y modificar el entorno para facilitar un mejor aprendizaje del tenis.

	TÍPICO	ADAPTADO
Lugar	Al aire libre en una cancha regular	Bajo techo con CA y luces
Cancha	78' por 27' sobre asfalto	21' por 13' sobre superficie lenta o usando tizas
Malla	Cuerda de 3- 3 ½' alto	Malla portátil de nilón de 10' de ancho por 2' de alto
Raqueta	Longitud: 27" Peso: 11 onzas	Paleta de mano para pelota de raqueta para longitud graduada (17' por 27')
Pelota	Regular, óptica, amarilla	Pelota de playa colorida, para regular, y pelota de rebote (grande y pequeña)

El hecho de hacer algunas adaptaciones como estas hace que el tenis sea accesible para una cantidad mucho mayor de personas –muchas personas que de lo contrario no

experimentarían la diversión, el ejercicio y la interacción social que ofrece el tenis en una situación típica.

Capítulo II

CARACTERÍSTICAS GENERALES SOBRE LAS DISCAPACIDADES Y CÓMO TRABAJAR CON ELLAS

El Programa de Tenis Adaptado de la Federación Nacional de Tenis de Guatemala, reconoce cuatro categorías principales de poblaciones, condiciones o discapacidades.

- Afecciones o Discapacidades del Desarrollo (por ej., discapacidades en el aprendizaje, epilepsia, autismo, parálisis cerebral, Síndrome de Down, retraso mental).
- Afecciones o Discapacidades Físicas (p. ej., defectos de nacimiento, envejecimiento, diabetes, esclerosis múltiple, lesión cerebral traumática, distrofia muscular, derrame cerebral, artritis, deficiencia auditiva o visual, pérdida de extremidades).
- Afecciones o Discapacidades Emocionales o Psiquiátricas (p. ej., personas con problemas de comportamiento o consumidores de los servicios de salud mental).
- Situaciones o Afecciones del Entorno (p. ej., personas en riesgo, abusadores de sustancias, víctimas de abuso mental o físico, personas sin hogar, personas con VIH positivas, personas de comunidades o culturas insatisfechas o en desventaja, personas pertenecientes al sistema de justicia juvenil).

Mientras que todas las poblaciones comparten algunas características en común, estos cuatro grupos también poseen sus propias características específicas. Este capítulo detalla las características de cada categoría de discapacidad y ofrece sugerencias de los instructores o expertos en el tema para trabajar con ciertas poblaciones. El instructor de tenis que conozca y comprenda estas características distintivas se podrá relacionar mejor y podrá ayudar al tenis adaptado a alcanzar su máximo potencial en el juego y pasará un momento agradable al hacerlo.

Afecciones o discapacidades del desarrollo

Esta categoría de discapacidad puede incluir discapacidades en el aprendizaje, epilepsia, autismo, parálisis cerebral, Síndrome de Down y retraso mental y se caracteriza por una tasa de aprendizaje inferior, dificultad de razonamiento, escasa memoria, un corto periodo de atención, hiperactividad, inmadurez social, deficiencias perceptivas y problemas con la agilidad y el movimiento.

Al enseñar tenis a los alumnos con discapacidades del desarrollo:

- Establezca una rutina y ajústese a ella.
- Haga una demostración de las actividades (p. ej., Entrenamientos Sombra); realice el mínimo posible de instrucciones verbales.
- Haga una repetición constante (revisión, revisión, revisión)
- Mantenga límites cortos (no deje que las personas estén paradas sin hacer nada).
- Entregue a los alumnos entre tres y cinco pelotas durante cada turno.

DESORDEN DE FALTA DE ATENCION	AUTISMO	PARÁLISIS CEREBRAL	DISCAPACIDADES EN EL APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Corto periodo de atención • Movimientos constantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto preocupación extrema • Abstracción de la realidad 	Espástico: retraso mental, epilepsia, pérdida del control de la	<ul style="list-style-type: none"> • Hiperactividad • Deficiencias perceptivas, de lenguaje y

	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas veces poca o ninguna respuesta • Desenfoque moderado a severo 	función motora <ul style="list-style-type: none"> • Atetoides: dificultades de comunicación, escaso control motor, dificultad para tragar 	memoria <ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento emocional
--	--	--	--

Afecciones o discapacidades físicas

Los discapacitados físicos incluyen pero no están limitados a personas con esclerosis múltiple, distrofia muscular, lesión cerebral traumática, artritis y deficiencias auditivas y visuales. Los síntomas físicos varían considerablemente de una enfermedad a otra de esta misma categoría, pero a menudo se caracterizan ya sea por algún grado de deficiencia muscular, esquelética o de las articulaciones que puede afectar la movilidad. Las dificultades de equilibrio, movimiento y lenguaje frecuentemente caracterizan las discapacidades auditivas y visuales. A menudo, las personas con discapacidades físicas sufren de fatiga.

Al enseñar tenis a los alumnos con discapacidades físicas:

- Ponga énfasis en los correspondientes ejercicios de precalentamiento y elongación (ej., presionar una pelota de espuma para fortalecer el agarre de la persona)
- Limite el ejercicio aeróbico (y en el caso de personas con artritis, elimínelo).
- Utilice raquetas y pelotas ligeras.
- Use lanzamientos suaves.
- Aliente a los alumnos para que vayan más allá de lo que consideren posible.
- Planifique suficientes periodos de descanso.

Además, cuando enseña tenis a una persona que sufre de deficiencias auditivas o visuales:

- Siempre mire a los alumnos a la cara cuando les hable o realice una demostración.
- Para las personas con deficiencias visuales, realice una demostración de las actividades usando componentes táctiles y escriba con letras grandes y de imprenta cuando use una pizarra.
- Para las personas con deficiencias auditivas, siempre hable lentamente y realice una demostración de todas las actividades.
- Use actividades que mejoren las destrezas de equilibrio, tales como los entrenamientos con trabajos de pierna.
- Use actividades que fomenten las destrezas de comunicación.

Afecciones o discapacidades emocionales o psiquiátricas (Consumidores de los Servicios de Salud Mental)

Las discapacidades emocionales o psiquiátricas son desviaciones del comportamiento específico de una edad que dificultan en forma significativa la capacidad de respuesta apropiada de una persona ante otras personas o situaciones. Comportamiento agresivo, cambio de humor, deficiencia del pensamiento, falta de confianza en sí mismo (autoestima), sentimientos de insuficiencia, hipersensibilidad, depresión y ansiedad caracterizan a este tipo de discapacidad.

Al enseñar tenis a los alumnos con discapacidades emocionales o psiquiátricas:

- Conserve un elevado grado de estructura y control.
- Use palabras y señales de halago con frecuencia para levantar la autoestima.
- Use actividades que animen el contacto social (p. ej., la Carrera Sándwich y el Gusano)
- Sea flexible con la participación ya que el humor les cambia con frecuencia.

Situaciones o afecciones del entorno/Personas en riesgo

La categoría de discapacidades del entorno incluye a las personas sin hogar, abusadores de sustancias, víctimas de abuso mental o físico, personas con VIH positivo y otras personas en riesgo. Estas personas a menudo demuestran enojo, hostilidad y problemas del comportamiento y poseen escasas destrezas sociales y una baja autoestima.

LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La periodización y planificación como área especializada del entrenamiento deportivo y a su vez, de la Educación Física, se consolidan sobre un sustento biológico, uno pedagógico y uno afectivo-motivacional. El sustento biológico, el ciclo vital más sintéticamente expresado, es el de nacer, crecer, reproducir y morir. El sustento pedagógico, se constituye en la persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico. Las etapas de la vida periodizables para el entrenamiento son las de crecimiento y reproducción que coinciden con la juventud y la adultez. El sustento afectivo-motivacional no es otro que el mismo sujeto esté dispuesto a tolerar el esfuerzo para conseguir el logro deportivo. Su voluntad de querer hacer, y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene.

El hombre es entrenable porque tiene capacidad de adaptación. La adaptación a un rango mayor de funcionamiento homeostático consiste método lógicamente en la correcta administración de las cargas.

Óptimos entrenan, estímulos insuficientes no provocan efectos, y estímulos excesivos sobre solicitan o provocan fatiga aguda o crónica.

Si la adaptación biológica es buscada a través de años en el organismo de un deportista, ésta debe ser planificada, y eso constituye un (megaciclo).

Ese megaciclo debe cumplir los siguientes objetivos

1. Formación y desarrollo del organismo.
2. Aprendizaje de ejercicios generales y especiales.
3. Aprendizaje de las técnicas.
4. Desarrollo gradual de las cualidades físicas.

5. Garantizar el grado de coordinación en situaciones de "stress".
6. Educar las cualidades morales y volitivas.
7. Calificar deportivamente al individuo.
8. Capacitar en conocimientos sobre higiene, medicina y nutrición.
9. Desarrollar la capacidad de control y equilibrio emocional.
10. Orientar la madurez, la que implica toma de decisiones en situaciones límites.

CONTINUIDAD DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Son básicamente tres aspectos que caracterizan la continuidad del proceso de entrenamiento:

1. El proceso del entrenamiento ocurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, lo que determina que las megas estructuras a menudo tomen nombre de Megaciclo, Ciclos Plurianuales o Pluriciclos.
2. La influencia de cada entrenamiento se materializa con base en huellas del "anterior", por consiguiente, hace que la planificación se conciba desde el megaciclo hacia la sesión entrenamiento y no a la inversa.
3. Los intervalos de descanso y los ciclos de restablecimiento, son interdependientes entre si y permiten capitalizar los esfuerzos realizados, mediante el fenómeno de la supe compensación, cuya acumulación debe ser prevista y formar parte de las mega estructuras.

En síntesis, podemos indicar, que los cambios positivos operados en el organismo, de carácter funcional, bioquímico y anatómico condicionados por el entrenamiento, se expresan en definitiva en la elevación de la capacidad de trabajo. Los intervalos de descanso deben ser preferiblemente frecuentes y cortos, que eventuales y prolongados, pero siempre deben estar formando parte del llamado período de transición.

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO (1):

LAPSO DE TIEMPO: 1 hora.

La capacidad de concentración a menudo es limitada. Acorte las actividades que no atraen el interés de los participantes. Dé instrucciones a todo el grupo antes de mandar a los alumnos a canchas separadas. Usted puede tocar el silbato o cambiar a los participantes o instructores de cancha en forma verbal, según la cantidad y el espacio. Podrá colocar entre una y seis mallas portátiles en el suelo de un gimnasio o dentro del área de recreación o en una cancha de básquet o en el área externa de juegos.

PRECALENTAMIENTO

Camine o Trote en el lugar o por los alrededores (según el espacio, la edad y la capacidad) Elongación, Saltos Tijera

DESTREZAS CON LA RAQUETA

Agarres Golpes hacia Abajo* en el Lugar Golpes hacia Arriba* en el Lugar Juegos: Relevos: Golpes hacia Abajo, Golpes hacia Arriba, Carrera Sándwich* (según la edad y el horario)

GOLPE DE FONDO DE DERECHA

Compañero – Lanza las pelotas suavemente hacia el lanzador llevándolas hacia la siguiente progresión: Captura Golpe Juegos: 1. Concurso Individual – Suelte y lance la pelota al compañero, quien deberá atrapar cinco pelotas y luego intercambian posiciones. 2. Relevos en Equipo – Corra hasta un sitio y luego suelte y lance la pelota - primer equipo hasta 10

GOLPE DE FONDO DE REVÉS

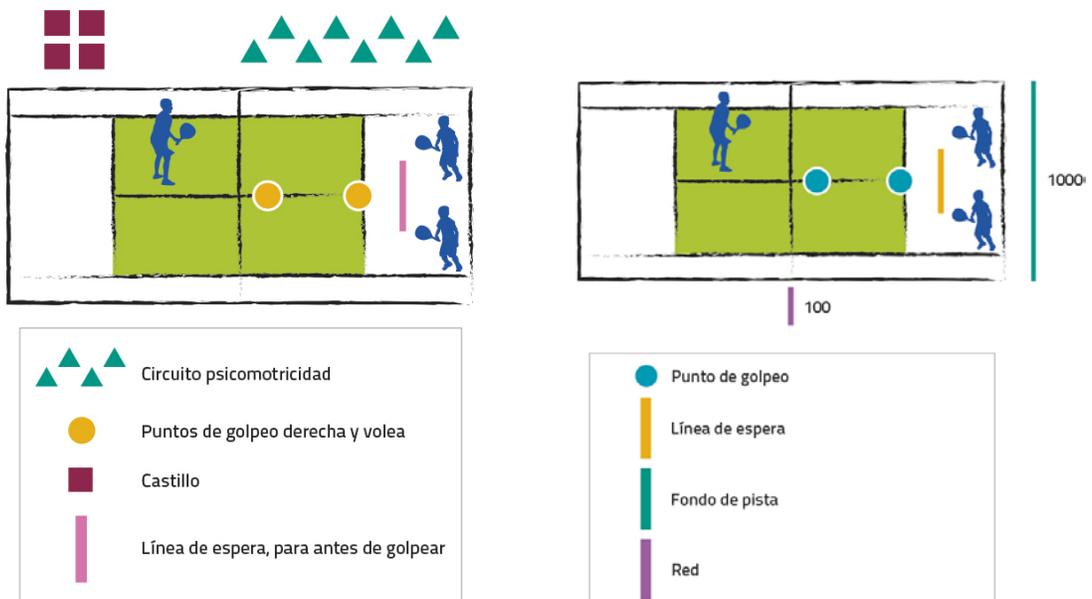
Compañero – Lanza las pelotas suavemente hacia el lanzador llevándolas hacia la siguiente progresión: Captura con dos manos Golpe Juegos: 1. Intercambio de Golpes en el Pasillo o Ralleyball * (según el espacio y el equipo)

PROGRESIÓN DE SERVICIO

Lanzamiento desde Arriba – Use compañeros para realizar lanzamientos y capturas. Práctica del Lanzamiento Lanzamiento y Captura Lanzamiento, Toque y Seguimiento Juegos: 1. Individuales – Servicio e Intercambio de Golpes – Un Punto 2. Dobles – Rey o Reina de la Cancha.

PROGRESIÓN DE VOLEA POR ENCIMA DE LA CABEZA

Capture la pelota con la mano dominante, extendiendo los brazos con los dedos hacia arriba. Lanzamiento – Volea- Captura con compañero Juego: Voleibol PROGRESIÓN DE VOLEA DE REVÉS Capture la pelota con la mano dominante, extendiendo los brazos con los dedos hacia arriba. Lanzamiento – Volea- Captura con compañero Juegos: Ralleyball CONCLUSIÓN Revisión Relevos (según la edad, el tiempo y el espacio).



PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO (2):

LAPSO DE TIEMPO: 1 hora.

La capacidad de concentración a menudo es limitada. Acorte las actividades que no atraen el interés de los participantes. Choque esos cinco, pulgares arriba y "Buen trabajo" son gestos y frases que lo ayudarán a mantener la concentración de todos.

PRECALENTAMIENTO

Camine en el lugar mientras balancea los brazos: entre 2 y 3 minutos Círculos con los brazos*: 10 para cada lado Remo del Bote*: 10 "empujes" Movimiento de levantamiento de peso: 10 "flexiones" Extensiones de brazo*, 10 veces, cerrando y abriendo los puños En puntas de pie, extensiones de brazo hacia los costados: entre 3 y 5 repeticiones Rotaciones de tobillo*: 5 repeticiones, alternando con cada pie Flexiones de rodilla*: 5 repeticiones "Caminata rápida" alrededor del perímetro de la cancha, balanceando los brazos: 3 a 4 vueltas.

ELONGACIONES

Elongación de hombros Pantorrilla (se puede hacer usando la malla, la pared o una valla como apoyo) Cuadriceps (se puede hacer usando la malla, la pared o una valla como apoyo) ACTIVIDADES La Cancha #1 Balanceo de Pelota sobre la Raqueta* - se puede hacer como una carrera de relevos Paseo del Perro* - se puede hacer como una carrera de relevos Golpes hacia Abajo Gusano* - se puede modificar para las personas con un alto nivel de necesidad haciendo que los voluntarios y los participantes se pasen la pelota hacia delante y hacia atrás o usando una bolsa con frijoles para garantizar el éxito. 25 La Cancha #2 Tenis Bolos* - latas vacías de pelotas de tenis, pelota de voleibol de espuma Realice un lanzamiento y captura con grandes pelotas de espuma o bolsas con frijoles, usando un movimiento desde arriba en forma preliminar a la volea. Entrenamiento Sombra* -volea de derecha Suaves voleas de lanzamiento a los participantes (a 1 pie de la malla) con pelotas más grandes para comenzar.

Use paletas de espuma o madera para las personas con escasa coordinación entre la vista y las manos y/o mangos livianos. Coloque objetivos grandes y coloridos dentro de la línea de mitad de cancha. Trate de realizar un intercambio de golpes, contando los golpes exitosos en voz alta. Mantenga a los participantes en movimiento con entre 3 y 5 lanzamientos cada uno. La Cancha #3 Realizando voleas para “ganar el premio”.

Al enseñar tenis a los alumnos con discapacidades del entorno:

- Recompense a los alumnos aplicados con halagos y roles de liderazgo (p. ej., liderando la clase en ejercicios o realizando la demostración de una pegada).
- Concéntrese en la cooperación, espera del turno correspondiente, buenas habilidades para los deportes y el respeto por los compañeros y los instructores.
- Mejore las destrezas cognitivas mediante la introducción de un nuevo vocabulario, haciéndoles llevar el conteo de la puntuación y mediante la enseñanza de normas básicas.
- Realice actividades que fomenten las asociaciones positivas y la socialización (p. ej., Rapidez de Raquetas).
- Mantenga la clase en actividad.

En esta sección, hemos revisado las características generales de las diferentes poblaciones con discapacidades y hemos sugerido las formas en que un entrenador de tenis puede trabajar con ellos en forma exitosa. En el siguiente capítulo, los expertos en varias disciplinas de tenis adaptado brindarán características específicas de estas poblaciones y ofrecerán sugerencias sobre cómo trabajar con ellos.



Capítulo III

CARACTERÍSTICAS DE LAS DISCAPACIDADES ESPECÍFICAS

Discapacidades del desarrollo

“Enseñando a las personas con Síndrome de Down”

Por Vince Schmidt (Co-Fundador de la Academia de Tenis Jensen-Schmidt para el Síndrome de Down)

Los instructores/entrenadores profesionales de tenis abordan a cada nuevo jugador a quien deben enseñarle, como un individuo. Cada jugador posee sus puntos fuertes individuales y áreas que necesita mejorar. Los niños y los adultos jóvenes que tienen síndrome de Down constituyen un mercado de población especial respecto de los cuales los profesionales del tenis se preparan para entrenar hacia el éxito, aunque quizá usted no se dé cuenta de que posee las destrezas necesarias.

Hay algunas cosas que se deben tener en cuenta al enseñarle a los niños y adultos jóvenes con síndrome de Down.

Primero, el concepto de “más suave y más lento”, que significa lanzar una pelota con menos velocidad y/o con menos movimiento que el que se requiere para golpearla, es completamente erróneo.

Claramente, esta metodología es condescendiente con el jugador y aburrida para el instructor y, como resultado, nadie gana. Es más importante darse cuenta de que si un profesional de enseñanza de tenis conoce todas las habilidades (físicas y cognitivas) del jugador, no existe destreza alguna que no se pueda enseñar con un cambio o dos, según sea necesario. Los instructores deben estar dispuestos a asumir algunos riesgos e ir más allá de la norma para obtener el resultado deseado. Recuerde que si está enseñando la posición de los pies o el movimiento de las manos, lo puede hacer sin una raqueta y pelota.

Los elementos de ayuda no convencionales para la enseñanza pueden ser el pasaje al éxito con un alumno o grupo con necesidades especiales. En la Academia de Tenis Jensen-Schmidt para el Síndrome de Down, los elementos ordinarios de ayuda para la

enseñanza se usan para lograr comunicar los conceptos. Por ejemplo, quizá nunca haya pensado en realizar un lanzamiento con una pelota de juego de 4 ó 5 pulgadas. Nosotros hemos descubierto que estas pelotas rojas son el pasaje para permitir que los jugadores con síndrome de Down vean cómo es realizar un golpe de derecha o un golpe de revés. Un disco volador (Frisbee) es la herramienta perfecta para enseñar la forma correcta de un golpe de revés. Piense en la alineación de la muñeca y el nivel de balanceo que se necesita para arrojar un Frisbee en forma correcta. Las pelotas de playa, que son para mantener arriba, constituyen una gran herramienta para enseñarles a los jugadores jóvenes que tienen poca fuerza en los brazos.

También son una gran herramienta para ayudar a los jugadores mayores a desarrollar una pegada corta para una volea. Sea creativo, divertido y verá los resultados.

En segundo lugar, también hay preocupaciones físicas al enseñarle a los niños y adultos jóvenes con síndrome de Down. Algunas de las preocupaciones más predominantes que enfrentan los instructores son las dificultades de equilibrio y de coordinación entre visión/manos y pies/visión que tienen los niños con síndrome de Down. Estos asuntos no son puntos irreconciliables, pero se deben tratar para poder llevar a cabo una instrucción real.

Use las mismas pelotas rojas que mencionamos anteriormente para trabajar en la velocidad de los pies, coordinación y equilibrio. Los golpes de pie, "driblar en el fútbol" sobre las líneas, y el rebote/captura son ejercicios críticos para desarrollar la totalidad del jugador. Invente actividades...nosotros lo hacemos. Use las pelotas rojas y una raqueta para jugar "hockey". Haga que los jugadores se concentren en el control de la pelota a la vez que controlan sus cuerpos, todo el tiempo manteniendo las pelotas dentro de un área deseada de la cancha. Deje las raquetas y use solo sus pies...estará jugando al fútbol. El hockey desarrolla la coordinación entre la visión y las manos y la variante del fútbol desarrolla un fuerte sentido del trabajo de coordinación entre pies y visión. Para agregarle un desafío, haga que los jugadores controlen sus pelotas a la vez que intentan sacar la pelota del oponente fuera del área.

Otro tema de los atletas con síndrome de Down es el problema real de los defectos cardíacos. Si bien hace veinte años atrás éste era un factor de limitación para las personas con síndrome de Down, en los años recientes muchos niños con defectos cardíacos se han sometido a una cirugía reparadora del problema. Por lo tanto, una afección cardíaca no debe impedir que un jugador reciba instrucción, pero se la debe identificar por la seguridad de todos. Se debe prestar atención a la duración de la/s actividad/es y a las condiciones ambientales, tales como el calor y la humedad.

Una afección que se halló en los jugadores con síndrome de Down es la baja tonificación muscular. Si un jugador llega al instructor con baja tonificación, la implicancia física de un ejercicio se multiplica varias veces. No existe una respuesta sobre cuál es el multiplicador, pero alcanza con decir que un jugador con baja tonificación muscular trabaja más duro que un jugador que no tiene problemas de baja tonificación muscular a fin de realizar el mismo movimiento.

Nunca descarte una falta de atención, una seria preocupación para los jugadores con síndrome de Down. No estoy realizando una descripción del Desorden de Falta de Atención (ADD), sino que me refiero al corto periodo de atención, que a veces es un síntoma de la enfermedad misma del síndrome de Down. Otras veces es el resultado de la realización de actividades o programaciones por parte del atleta que están más allá del ámbito "usual" de sus actividades diarias. Muchos de los jugadores que se abren al tenis pueden ser "principiantes" en un deporte que requiere mucha atención y detalles como el tenis. Por lo tanto, conviene asumir que sus expectativas sobre lo que lleva hacer un ejercicio y lo que es la realidad de un jugador con síndrome de Down podrían ser ampliamente diferentes.

Nuevamente, ello no debería ser un punto irreconciliable para la enseñanza de un jugador con síndrome de Down, sino que debe implicar un llamado de atención al instructor para que use un método variado con múltiples cambios de actividades para la destreza deseada.

La última clave para la enseñanza de jugadores con síndrome de Down es la DIVERSIÓN. Nadie se sentirá satisfecho si la clase se realiza a la fuerza. Desde los Grand Slams hasta los parques públicos, las mejores actividades, clases, programas y jugadores son los que son cómodos, desafiantes y divertidos. No debe realizarse diferencia alguna simplemente porque un jugador sea miembro de una población especial. Sólo deberá combinar su rutina un poco más, tomar algunos descansos más y pensar y encarar su día desde una perspectiva diferente. Como profesional de la enseñanza, estas son las clases de lecciones que nos hacen pensar con mayor creatividad y flexibilidad. El hecho de trabajar con jugadores con síndrome de Down me convierte en un mejor instructor en forma general. Si trabaja con poblaciones especiales, obtendrá tanto, o quizá más, como con los jugadores con los cuales usted tiene el placer de trabajar. ¡Disfrútelo!

Afecciones o discapacidades físicas

"Enseñando a las personas que han perdido una extremidad"

Por Henry Cox, Miembro del Comité Nacional de Tenis

Pérdida de una Extremidad –Congénito, Accidental, Guerra, Cáncer, Trauma

Razones para Participar:

- Ser parte de un grupo (discapacitado o sano). Ser aceptado es la clave para fusionarse con la población general.
- La confianza en las propias destrezas provendrá de un sistema de apoyo. Los profesionales, entrenadores, padres, amigos y hermanos serán los extras para que la persona sea lo suficientemente buena como para aventurarse a realizar actividades sociales y competitivas.

Consejos para las Lecciones:

- ¡Hágalo divertido! El hecho de tener un compañero o instructor que sea positivo puede agregarle una mayor diversión al tenis.
- Las actividades deben ser inclusivas. Nadie desea que lo ignoren o rechacen.
- Las normas se pueden adaptar, salvo que el jugador sea competitivo.

- Las actividades se deben enseñar de la forma más simple y fácil posible, como por ejemplo usando un mango realmente pequeño y un gran marco de manera tal que se pueda sostener la raqueta y la pelota en la misma mano.

El tenis puede ser un gran punto de partida deportivo para realizar otras actividades. La coordinación entre visión y manos y la agilidad que se usa en el tenis ayudan con el equilibrio y la visión que se requieren en otros deportes como el baloncesto, fútbol, béisbol y golf. Las imágenes y los videos cortos son buenos elementos de ayuda ya que la mayoría de las personas no tienen problemas visuales.

Los niños con muñones o deformidades algunas veces pueden lanzar la pelota con el muñón. Los niños son bastante adaptables. Como profesional, usted puede realizar una demostración colocando la pelota sobre la articulación de su codo y lanzándola hacia arriba. O puede realizar la demostración lanzando la pelota hacia arriba desde las cuerdas de la raqueta.

El aprendizaje de cómo girar el mango sin la otra mano se puede realizar haciendo girar la raqueta hasta que se sienta cómoda. Es importante el fortalecimiento de los dedos y el agarre de la única mano. La presión de una pelota de tenis o las empuñaduras ayudan con ello.

Voleas – Comenzando con la volea garantizará el éxito instantáneo para cualquier persona, especialmente los niños. El golpe de derecha debería ser el siguiente paso.

Servicio – El servicio del principiante se puede enseñar comenzando simplemente por sostener la pelota sobre las cuerdas de la raqueta. Eleve la pelota de la raqueta y dé el golpe. El hecho de tener el pie izquierdo mirando hacia adelante ayuda a tener equilibrio y precisión y comenzar cerca de la malla ayuda a garantizar el éxito inmediato. A medida que se va progresando, el lanzamiento se realiza con los dos dedos inferiores y el pulgar. Realizar un servicio con efecto es más efectivo en comparación con el servicio plano, que es más fácil de aprender.

Golpe de Revés –El hecho de estrangular la raqueta, llevar el peso hacia delante y mantener una posición abierta ayudan a transferir la potencia hacia el frente con

anterioridad. Se prefiere un corto balanceo para agregar un mayor control en edades jóvenes frente a un largo balanceo que agrega más potencia.

Tratar a la gente con respeto es importante, por no decir extremo. Ganar no es el objetivo, sino que el objetivo consiste en practicar, no abandonar y trabajar duro. Los deportes enseñan a progresar, a usar el trabajo en equipo y a decidirse a hacer mejor las cosas.

“Enseñando a las personas con deficiencias auditivas”

Por Roy Trafalski, Fundador y Director de la Fundación para la Educación

Atlética de Personas Sordas y con Dificultades de Audición (DhhEAF por sus siglas en inglés) El término "deficiencia auditiva" se utiliza para describir una amplia gama de pérdidas de la audición, incluida la sordera. Una persona con una pérdida de la audición generalmente puede responder a un estímulo auditivo, incluido el habla. Las personas con pérdidas de la audición usan los medios orales o manuales para comunicarse o una combinación de ambos. La comunicación oral incluye el habla, la lectura de labios y el uso de la audición residual. La comunicación manual incluye los gestos y el lenguaje de señas. La Comunicación Total, como un método de instrucción, es una combinación del método oral más los gestos y el lenguaje de señas. La comunicación total se dirige a ambos grupos.

La pérdida de la audición o la sordera no afecta la capacidad intelectual o la habilidad para aprender de una persona. Como el inglés es su segundo idioma (el Lenguaje de Señas Americano es su primer idioma), los niños que son DHH (sordos o con dificultades auditivas) hallarán una mayor dificultad que los niños con audición normal para aprender el vocabulario, la gramática, el orden de las palabras, las expresiones idiomáticas y otros aspectos de la comunicación verbal. La pérdida de la audición generalmente se describe como leve, media, moderada, severa o profunda, según el grado en que una persona pueda oír las intensidades o frecuencias asociadas con el habla. Recuerde que sólo por el hecho de que una persona oiga su voz, ello no significa

que pueda comprender sus palabras. La pérdida de la audición puede provocar una distorsión en la forma en que se perciben los sonidos.

Puede suceder que para una persona con deficiencias auditivas sea más fácil comprender una voz masculina ya que tendrá una frecuencia menor de voz que la voz de una mujer.

A pesar de que algunas personas pueden leer los labios muy bien, la lectura de labios aún es imperfecta. Trate de no tener grandes cambios de conversación. Cuando sea posible, minimice el ruido de fondo. Si la persona demuestra estar confundida o perdida, pregúntele si comprendió lo que usted le dijo y repita sus declaraciones si fuera necesario. Incluso cuando la persona aparente estar siguiéndolo perfectamente bien, pregúntele de todas formas. Las personas con pérdida de la audición a menudo se fían de las indicaciones visuales para obtener información. Algunas personas presentan dificultad para determinar de dónde proviene un sonido. Otras oyen sonidos, pero no pueden reconocer las palabras que se dijeron. El pelo facial puede tener una influencia dramática sobre la comunicación con una persona sorda. Algunas personas pueden leerles los labios a personas con bigote y barba, otras simplemente no pueden hacerlo.

La comunicación entre una persona con deficiencias auditivas y una persona sin dificultades auditivas requiere de un gran esfuerzo de ambas partes. Los siguientes consejos lo ayudarán a comunicarse con las personas que tienen deficiencias auditivas:

- Para atraerles la atención, usted puede mover las manos o palmearles suavemente los hombros.

Si estuviera bajo techo, puede hacer que las luces titilen o pisar fuerte sobre el suelo si ello causara vibraciones. Pregúntele cómo prefiere comunicarse, por lectura de labios, escritura o señas. Hable naturalmente y con expresiones normales. Minimice los ruidos de fondo, los lugares tranquilos ayudarán a comunicarse.

Mire directamente a la persona. Cuando use un intérprete, hablele directamente a la persona sorda. Cuando el intérprete diga lo que la persona sorda comunicó mediante señas, mire a la persona sorda y no al intérprete. Use pantomima, lenguaje corporal y

expresiones faciales. La paciencia y amabilidad también ayudarán en la comunicación. Asegúrese de que haya gran cantidad de luz. Si está al aire libre durante el día, asegúrese de que el sol no cause resplandor.

No tenga miedo de cometer errores. La mayoría de las personas sordas se sienten muy cómodas al comunicarse con las personas que no tienen problemas auditivos. La mayoría apreciará su esfuerzo por comunicarse, incluso cuando usted use las señas incorrectas.

Consejos para comunicarse particularmente con niños que poseen deficiencias auditivas:

- Use oraciones más cortas y simples, si fuera necesario. No grite. La voz alta puede provocar distorsiones o dar la impresión de que está enojado, sin que ello mejore la comprensión.
- Sea consciente de la fatiga. Las personas DHH deben trabajar más duro para comunicarse y ello puede ser extremadamente agotador.
- Hable lento, parta las oraciones en porciones más pequeñas y verifique la comprensión. Si suele hablar rápidamente, afloje el ritmo. No exagere o disminuya el ritmo de su habla en demasía al principio si el niño tiene dificultades para comprender.
- Tenga paciencia y tómese tiempo para comunicarse.

La tecnología está cambiando el mundo de las personas sordas en este mismo momento. En algunos círculos, el implante coclear se toma con gran precaución. Existen muchas distinciones sutiles relacionadas con la cultura de los sordos. Por ejemplo, el adolescente cohibido con deficiencias auditivas quizá desee que le designen la categoría de dificultades de audición (HOH) por oposición a sordo. El equilibrio o la sensibilidad a la luz pueden molestar a otras personas. Use su mejor juicio, consúltelo con el participante o contáctese con un experto en la materia para que lo ayude a comunicarse con las personas con deficiencias auditivas.

“Enseñando a las personas en recuperación después de un derrame cerebral”

Por Dennis y Pat van der Meer, Fundadores de la Academia de Tenis Van der Meer y del Registro de Tenis Profesional (PTR)

Un derrame cerebral a menudo paraliza toda una parte del cuerpo de la víctima y/o lo incapacita para reconocer su existencia. Esta afección denominada “falta de reconocimiento” a menudo es reversible mediante ejercicios de tenis adaptado y creativo. Estos ejercicios pueden comenzar tan pronto como el paciente esté lo suficientemente alerta como para responder a la comunicación, incluso mientras esté hospitalizado y gradualmente se irá incrementando el desafío a medida que el paciente recupere fuerza y movilidad. Incorpore ejercicios de fuerza/equilibrio tan pronto como sea posible además de todos los ejercicios físicos normales centrales de la terapia.

1. Progresiones con bolsas de frijoles (EN LA CAMA)

- Lanzamiento y bloqueo con la mano.
- Lanzamiento y captura desde el frente y lateral no afectado.
- Lanzamiento desde el lateral “ciego”, donde el paciente no pueda ver la bolsa. El paciente bloquea o agarra y luego vuelve a lanzarla* usando la mano no afectada.

*Los pacientes pueden experimentar ciertos momentos en que la captura y el lanzamiento de la bolsa de frijoles se torna difícil. Con paciencia y ayudando gentilmente los dedos mediante movimientos, la captura y el lanzamiento generalmente mejoran con la repetición.

2. Progresiones con pelota (EN SILLA DE RUEDAS)

- Juegue con una pelota de voleibol usando la mano no afectada.
- Juegue con una pelota de voleibol con una raqueta pequeña, inicialmente estrangulándola a medias.

3. Progresiones con pelota de espuma (EN SILLA DE RUEDAS o EN CUALQUIER SILLA, EN UN AMBIENTE CERRADO O AL AIRE LIBRE)

- Lance la pelota de espuma al paciente por el aire para que realice una volea.
- Lance la pelota de espuma con un rebote para que el paciente realice un golpe de derecha.
- Lance la pelota de espuma con un rebote para que el paciente realice un golpe de revés.
- Lance la pelota de espuma al aire para que el paciente realice un golpe mate.
- Indíquelo al paciente cómo elevar la pelota y realizar un servicio.
- Realice un intercambio de golpes con el paciente con mucha precisión.

Cuando el paciente ya pueda permanecer de pie durante extensos periodos de tiempo y posea el equilibrio suficiente para realizar algunos pasos, podrá trabajar con un cinturón de seguridad en la cancha para sumar seguridad. Primero, haga que el paciente se pare contra una valla.

Si el paciente se inclina sobre la valla, tendrá más seguridad para alcanzar la pelota lanzada cerca de su alcance.

A medida que crezca la confianza y con alguien fuerte que sostenga el cinturón de seguridad, el paciente podrá realizar algunos pasos y moverse hacia la malla para realizar golpes por encima de ella.

Comience cerca de la malla.

Los ejercicios fuera de la cancha se deben seguir realizando y se deben agregar trotes adicionales, levantamiento de piernas, bicicleta fija y leves ejercicios con peso en los brazos, acelerando en la medida de lo posible. La práctica en una piscina facilita el trote. Todo el trabajo en piscinas desarrolla confianza, tal como la flotación ayuda al sentido del equilibrio. La mayoría de los ejercicios específicos del tenis se pueden practicar en el agua que llegue hasta el nivel de la cintura.

4. Progresiones con pelota de espuma (EN LA CANCHA)

- Repita las progresiones que se mencionan en #3.

- Si mejora el movimiento del brazo afectado, comience a mostrar un servicio modificado con el movimiento “cono de helado”. (La mano afectada probablemente posea “tonificación”, por lo que se la presionará. A medida que ello mejore, practique el lanzamiento y golpe de la pelota).
- Realice el servicio de forma tal que su brazo y raqueta se encuentren sobre su espalda, agregando un balanceo en forma gradual.
- Realice un intercambio de golpes de lado a lado con precisión.

5. Progresiones con una pelota estándar (EN LA CANCHA)

- Repita las progresiones de #4.
- Realice un intercambio de golpes usando un método de longitud graduada comenzando cerca de la malla y retrocediendo en forma gradual.
- Juegue puntos predecibles.
- Agregue cierto desafío al juego de puntos cuando sea posible.
- Juegue dobles controlados.

Algunos consejos que realmente ayudan para la recuperación:

- Sea paciente y decidido.
- Fije objetivos, pero no programas de horarios.
- Conserve su sentido del humor.
- Busque modelos a seguir en las víctimas que se han recuperado del derrame cerebral o accidente.

Escoja terapeutas dispuestos a ir más allá del término medio.

CREA EN LA RECUPERACIÓN EVENTUAL

Situaciones o afecciones del entorno/ Individuos en riesgo

“Enseñando a las personas de culturas diferentes”

Por David Dantzer, Fundador y Presidente de Standing Tall, un programa de difusión del tenis para los Norteamericanos Nativos

Al enseñar tenis a miembros de un grupo cultural, es importante ser sensible a los valores y diferencias culturales. Por ejemplo, al enseñarles a los Norteamericanos Nativos, lo más importante es tener en mente que el “grupo” es lo principal. Los individuos intervienen y apoyan las actividades grupales.

Por ejemplo, si Robert demostró una buena táctica en el movimiento de servicio, usted no hará que lo demuestre en frente de toda la clase. Su inclinación consiste en mezclarse y su táctica podría destruirse si usted lo aparta. Sería mejor si le dijera que ayude a Mary y a Sue con el servicio.

Es importante saber que los Norteamericanos Nativos comparten extremadamente bien y se complacen con los eventos tranquilos y las conversaciones con voz suave. Respecto del aprendizaje, les gustan los entornos informales y sociales.

Comience la instrucción en un gran (cerco profundo) círculo. El círculo es muy importante para la cultura Norteamericana Nativa y ellos respetan eso. A los Norteamericanos Nativos les gusta que se les indique lo que se espera de ellos en forma guiada en vez de platicar sobre ello. En general, son observadores tranquilos que están dispuestos a ayudarse mutuamente. Si un niño mira hacia abajo cuando usted le está hablando, ello es por respeto. Él estará eliminando las distracciones visuales al hacerlo, para poder concentrar sus oídos en sus palabras.

Cuando estén en el círculo elongando y anunciando el formato del día, comience con actividades para trabajar las destrezas de manejo de pelotas:

- “Huevo en la Sartén”
- “Golpes hacia Abajo”

- “Golpes hacia Arriba”
- “Combinación” y “Carrera Sándwich”

Las carreras en equipo utilizan las destrezas de manejo de pelota recién mencionadas y generan espíritu de grupo.

Otras destrezas de manejo de pelota en el círculo incluyen lo siguiente:

- “Pase del Huevo” (sin tocar)
- “Máquina de Palomitas de Maíz” (haga rebotar hacia arriba la pelota hacia un objetivo central)
- “Detente y Avanza” (deje su raqueta parada mientras agarra la raqueta del siguiente jugador)
- Carrera del “Gusano” u “Oruga” (pase de la pelota sin que rebote, que es muy popular)
- Los Norteamericanos Nativos disfrutaban los juegos grupales como el “Tenis Sonso” y el “Béisbol
- Tenis” en los niveles primarios. En los niveles más avanzados, “Alrededor del Mundo” y el “Rey de la Colina” son algunos de los juegos más populares.

La forma más efectiva de controlar cualquier cantidad de niños Norteamericanos Nativos consiste en realizar los siguientes anuncios:

“Aquí solo tenemos tres reglas:

1. DIVERTIRNOS hoy. Si no se está divirtiendo, acérquese y hágamelo saber.
2. Cuando el instructor habla, deje de hablar y sostenga su raqueta contra el pecho.
3. Cuando suena el silbato, todos deben detenerse y quedar “congelados” en el lugar.

Al finalizar el día, entregue algún premio a la mejor “persona congelada”. Siempre entregue un premio útil (p. ej., una botella de agua, lata con pelotas, etc.)



METODOLOGÍAS NECESARIAS PARA UN ENTRENAMIENTO ADECUADO

LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

Dentro del proceso general del entrenamiento deportivo, es función de todo el equipo de trabajo garantizar que el deportista se encuentre en óptimas condiciones para enfrentar las diversas situaciones de competencia. Este propósito se logra, entre otras cosas, mediante la estructuración de la preparación del deportista. Corresponde al aprovechamiento de todo un conjunto de medios que pretenden estimular el potencial funcional, morfológico y cognitivo.

Con que cuenta el individuo. Éste proceso asegura la predisposición para alcanzar importantes resultados deportivos.

La preparación del deportista debe visualizarse desde sus diversos componentes:

PREPARACIÓN FÍSICA:

Hace referencia a la estimulación de las diversas capacidades físicas, tanto condicionales (Relacionadas con el potencial energético y funcional del individuo) como coordinativas (Relaciones que establece el individuo con respecto a su cuerpo y el entorno de movimiento).

PREPARACIÓN TÉCNICA:

Trabajo encaminado a afianzar la capacidad de resolución motriz de una tarea por medio de la utilización de los elementos propios de una disciplina deportiva o unas condiciones de movimiento predeterminadas.

PREPARACIÓN TÁCTICA:

Tiene como función estimular la capacidad de resolución mental de una situación de movimiento, lo cual está en íntima relación con la técnica. En conclusión, se aplica la capacidad táctica, se eligen las alternativas adecuadas para hacer frente a la situación (Oposición, velocidad, distancia) y se realiza la acción como tal por medio de la capacidad técnica.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA:

Hace referencia a procesos que buscan estabilizar al individuo emocionalmente para poder tolerar la carga psíquica y física que demanda un proceso de entrenamiento de alto nivel.

PREPARACIÓN TEÓRICA:

Es necesario que el individuo conozca sobre el deporte, la historia, y sus principales exponentes, para tener un referente de las marcas y las técnicas de movimiento más eficientes. Además, el deportista debe conocer la funcionalidad de todo el proceso al cual está siendo sometido.

Con fines netamente metodológicos, se dará paso a abordar el componente de la preparación física con mayor profundidad.

MÉTODOS

Son las formas interrelacionadas de trabajo entre el entrenador y el atleta, dirigidos a la solución de tareas para la enseñanza, aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos físicos – técnicos. La selección de los métodos depende de:

- Del propósito y las tareas del entrenamiento.
- De la naturaleza del material de estudio.
- De las particularidades de los alumnos: edad, sexo.
- De las condiciones de trabajo.
- De las cualidades del profesor.

PROCEDIMIENTOS.

El procedimiento es detalle del método, es decir, es una operación particular práctica o intelectual de la actividad del profesor o de los alumnos, la cual complementa la forma de asimilación de los conocimientos que presupone determinado método. El procedimiento no cubre totalmente el aprendizaje o perfeccionamiento de una habilidad o acción motora sino una de sus fases. De la misma manera que no se puede concebir el método como un conjunto de procedimientos, el procedimiento fuera del contexto del método pierde su significación en la asimilación de los conocimientos y en la formación de habilidades y hábitos. En la práctica de la educación física según A. López, los métodos no aparecen de forma pura sino vinculados con otros métodos,

formando un sistema, y al mismo tiempo se utilizan distintos procedimientos dentro de un método, en educación física se habla inclusive de procedimiento organizativo de la clase.

TIPOS DE PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS.- Son una parte integrante de los métodos de enseñanza que contribuyen a lograr los objetivos planteados.

ORGANIZATIVOS.- Son las formas que emplea el profesor o entrenador deportivo para el desarrollo de las diferentes unidades de clase. Ejemplo El método es el concepto más amplio, el procedimiento metodológico es una parte del método. La demostración es un método visual, pero la demostración lenta de una parte del ejercicio es un procedimiento metodológico que desempeña un papel auxiliar en su método, esa demostración se la puede realizar de forma individual o en grupo, ya sea en una fila, en un círculo, etc., lo cual sería el procedimiento organizativo.

CLASIFICACION DE LOS METODOS UTILIZADOS PARA LA ENSEÑANZA – APRENDIZAJE.

Visuales. Sensoriales: – Auditivos. - Propioceptivos. - Descriptivos. Métodos Verbales: – Explicativos. - Ordenamiento. Métodos Prácticos: - Aprendizaje. - Perfeccionamiento Métodos Visuales.- Estos métodos se subdividen en: Visuales Directos.- Es la manera de demostrar los diferentes elementos técnicos de un deporte determinado, por parte del profesor, monitor, video, etc. Visuales Indirectos.- Es la manera de demostrar una parte de los elementos técnicos a través de láminas, fotografías, etc. Métodos Auditivos.- Este método se realiza mediante la utilización de palmadas, silbato, voces, etc., cuyo objetivo fundamental se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución de los ejercicios. Métodos Propioceptivos.- Con estos métodos se crea la sensación dirigida del movimiento, a este grupo de métodos, pertenecen las adaptaciones especiales de las cuales están necesitados los deportistas para realizar los movimientos en una dirección necesaria. Métodos Verbales.- Este método se realiza por medio del segundo sistema de señales que es la palabra y se subdivide en: Descriptivos, Explicativos y de Ordenamiento. Método Fragmentario.- Se emplea para la enseñanza

de las acciones técnicas, siempre y cuando estas acciones se puedan dividir en acciones más cortas sin variar la estructura de la misma. Método Integral o Global.- Consiste en realizar la acción técnica completa para no variar la estructura de su movimiento.

CLASIFICACIÓN DE LOS MÉTODOS MÁS UTILIZADOS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

MÉTODOS DE AUMENTO PROGRESIVO DE LAS CARGAS.

MÉTODOS DE EJERCICIOS.

MÉTODOS DE COMPETENCIA.

MÉTODOS DE JUEGO.

Estos métodos son una parte de las diferentes variedades que existen, entre otros, y sobre estos vamos a profundizar más adelante.

MÉTODOS DE AUMENTO PROGRESIVO DE LAS CARGAS.

Su empleo se realiza como medio para elevar el nivel de resistencia general y de determinadas resistencias especiales. Este método se caracteriza por ser utilizado en la primera etapa de preparación, pues en esta se elevan considerablemente los volúmenes de carga. Este método es frecuentemente utilizado dado a que las cargas se elevan de forma gradual a medida que avanza el entrenamiento. Es importante señalar que tiene su similitud con el método variable y este está en consecuencia con la característica que anteriormente señalábamos ya que realmente es constante la variación de la aplicación de las cargas de trabajo durante el desarrollo del entrenamiento es de destacar que tal y como apreciamos en cuanto al aumento del volumen también está presente el ascenso de la intensidad del trabajo.

MÉTODO DE AUMENTO PROGRESIVO DE LA CARGA

Se utiliza para elevar la resistencia general y de determinadas resistencias especiales. Este método se caracteriza por ser utilizado en la primera etapa de preparación. Es importante señalar que tiene su similitud con el método variable.

MÉTODO DEL EJERCICIO

Este es el más oprimado dentro del desarrollo de las distintas técnicas ya que con el fin de estereotipar hábitos, dominar y fortalecer destrezas que representan ser vitales para el logro de mejores y mayores resultados los entrenadores y preparadores de equipos suelen utilizar este método

MÉTODO DEL EJERCICIO ESTANDAR

Cuando se aplica este método el ejercicio se repite sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de los parámetros externos de la carga. La repetición sucesiva de la carga externa se mantiene igual, tanto por su volumen como por su intensidad.

MÉTODO DEL EJERCICIO ESTANDAR CONTINUO

Se emplea con el fin de educar la resistencia general, y elevar el techo funcional del organismo. Tiene como base los ejercicios cíclicos que se realizan con una intensidad moderada a un ritmo uniforme. Ejemplo: Carrera a una distancia prolongada

MÉTODO DEL EJERCICIO ESTANDAR EN CADENA

Se emplea con el fin de educar la fuerza y la resistencia. En este método se utilizan ejercicios acíclicos, a los cuales se les da un carácter artificialmente cíclico mediante las repeticiones continuas. Ejemplo: 20 cuclillas – 20 planchas – 20 abdominales – 20 reverencias – 20 poli chileno – 20 tríceps.

MÉTODO ESTANDAR A INTERVALOS

Una misma carga se repite cada determinado intervalo de descanso relativamente estable. Se utiliza para la formación y consolidación de los hábitos motores

MÉTODO ESTANDAR A INTERVALOS TRAMOS CORTOS

Los ejercicios se realizan en distancias cortas, los intervalos se aplican de acuerdo a la capacidad a desarrollar.

MÉTODO ESTANDAR A INTERVALOS TRAMOS MEDIOS

El ejercicio se realiza en tramos de distancias medias. Mejora la capacidad aerobio – anaerobio

MÉTODO ESTANDAR A INTERVALOS TRAMOS LARGOS

El ejercicio se realiza en tramos de distancias largas con intensidad del 65 a 80%, ejerce una influencia aeróbica – anaeróbica

MÉTODO A INTERVALOS EN SERIES

Desarrolla los mecanismos reguladores que garantizan la rápida adaptación de las funciones aeróbicas. Se realizan varias repeticiones con un volumen bajo, las pausas están en dependencia de la capacidad a desarrollar. Los intervalos de descanso entre cada serie son más prolongados que los que se realizan entre cada ejercicio.

MÉTODO DE INTERVALOS REPETIDOS

Las repeticiones se realizan con distancias largas, existe una mayor tensión de trabajo entre las series. El descanso se realiza a voluntad.

MÉTODO DE INTERVALOS A VELOCIDAD

Es una forma del método de intervalo en serie, se lo realiza en tramos cortos donde se supera la velocidad máxima, los intervalos de descanso deben ser extremos. Carácter anaeróbico alactacido

MÉTODO DEL EJERCICIO VARIABLE

Consiste en la variación dirigida de las influencias en el transcurso de los ejercicios. Estas variaciones pueden ser de diferentes formas. Este método es utilizado para aumentar la capacidad de trabajo, formar hábitos motrices, perfeccionar al organismo a pasar de un régimen de actividad a otra.

MÉTODO DEL EJERCICIO CONTINUO VARIABLE

Se emplea principalmente con movimientos cíclicos naturales. Las magnitudes variables fundamentales son el ritmo y la velocidad. Ejemplo: Variación de la velocidad de la carrera en el transcurso de la distancia según un programa no estándar (si la velocidad varía de manera estereotipada, por ejemplo natación de 50 m en 30'' + 50 m en 35'', entonces será un ejercicio estándar variable.

MÉTODO DEL EJERCICIO VARIABLE A INTERVALO

Se distingue porque la carga en el proceso del ejercicio no es de una vez, sino con intervalos; es decir en determinado sistema de alternación de la carga variable con el descanso.

MÉTODO DEL EJERCICIO PROGRESIVO A INTERVALO

La carga varía rigurosamente en una dirección, en el sentido del aumento, el descanso se determina de forma tal que se garanticen las condiciones para el aumento incesante de la carga (recorrido de tramos con intervalos y con incremento de la velocidad en cada tramo subsiguiente). Los intervalos de descanso pueden ser completos o extremos.

MÉTODO DEL EJERCICIO REGRESIVO A INTERVALO

Representa la tendencia contraria al método progresivo. La carga también varía en un sentido, pero con tendencia a la disminución. Esta se realiza gracias a la variación de factores secundarios de influencia.

MÉTODO DEL EJERCICIO VARIABLE VARIADO

En éste método la carga varía constantemente, tanto en el sentido del aumento como de la disminución. Por ejemplo, en una carrera a intervalos en la cual la velocidad se incrementa o disminuye en cada tramo. Este método se puede utilizar empleando cualquier acción motriz. Es muy utilizado para dismantelar un estereotipo erróneo de hábitos motores con el fin de reestructurarlo.

MÉTODO DEL EJERCICIO ESTANDAR VARIABLE

Es una combinación del ejercicio repetido y del ejercicio variable donde la carga de carácter variable se repite reiteradamente en un mismo orden. Ejemplo: 100m libre intensidad moderada + 75m intensidad baja + 25m máxima intensidad

MÉTODO DEL EJERCICIO REGRESIVO REPETIDO

Es una de las formas para mantener una alta capacidad de trabajo y para conservar la forma deportiva con gastos energéticos relativamente pequeños en la ejecución de la carga total de entrenamiento. Su esencia se reduce a la creación de un efecto de entrenamiento de gran volumen disminuyendo considerablemente. Ejemplo: 200m - 100m - 50m – 25m Libre (C R)

MÉTODO MULTISERIADO A INTERVALO

Se emplea en varias clases, donde la actividad se divide en forma gradual. Es utilizado fundamentalmente para el desarrollo de la resistencia especial Ejemplo: La preparación para una carrera de 800m. 1.- 200m + 200m + 200m+ 200m descanso 7 min. 2.- 300m + 300m + 300m descanso 7 min. 3.- 400m + 300m + 200m descanso 6 min. 4.- 400m + 400m descanso 5 min. 5.- 500m + 400m descanso 4 min. 6.- 600m + 200m descanso 4 min.

Capítulo IV

EVENTOS PARA TENIS ADAPTADO

Un taller es la forma perfecta para presentar el tenis a todas las personas y poblaciones. Las actividades del taller son divertidas y brindan bienestar y experiencias sociales positivas para los adultos y niños, incluidas las personas con necesidades especiales; todo ello dentro del entorno del juego de tenis.

No importa la edad o el nivel de destreza del jugador, su trabajo como maestro siempre consiste en garantizar el éxito. Si alguna persona lucha por lograr una destreza particular, haga que la actividad sea más fácil adaptando la pelota, cancha, equipo, etc. Cree situaciones de aprendizaje en las que los jugadores vean el progreso y reciban un refuerzo positivo. Si se sintieran frustrados, abandonarán el juego y probablemente no volverán a hacer deportes.

Un taller es un buen sitio para enseñar métodos, estrategias y tácticas relacionadas con el tenis a su personal, instructores, padres o voluntarios. Algunos talleres se concentran en el método basado en el juego para la enseñanza del tenis mientras que otros trabajan sobre la entrega de destrezas en el tenis o sobre cómo organizar eventos o ayudarlo en el crecimiento y estructuración de su organización, programación o sistema de entrega.

A modo de ejemplo, hemos incluido formatos de talleres diseñados para diferentes grupos de poblaciones. Estos ejemplos no son exhaustivos y cualquier formato se puede modificar o adaptar para que se adecue a un grupo particular. (Nota: es muy importante que usted tome conciencia de las necesidades particulares del grupo con el que está trabajando y adapte o modifique estas actividades para adecuarlas a dichas necesidades). Cada formato se encuentra diseñado para que los grupos de jugadores roten entre una, dos o tres canchas. Con grupos más grandes, use a sus voluntarios para que ayuden con el espaciado de las líneas de los grupos. Recuerde que debe entregar entre tres y cinco pelotas a cada participante y luego, según la destreza de

cada uno, rótelos al fondo de la línea o a la siguiente cancha o haga que recojan las pelotas.

Organización de un taller libre para los alumnos

- En climas cálidos, planifique el evento por la mañana o al finalizar la tarde. Muchas de las personas con discapacidades toman medicamentos y se pueden deshidratar rápidamente con un calor intenso. A las pistas se debe poder ingresar con sillas de ruedas y debe haber baños en las cercanías.
- ¡Deberá tener voluntarios! Trate de mantener una baja proporción entre instructores/voluntarios y participantes.
- En la cancha debe haber agua y de papel tazas.
- La agencia/organización patrocinadora deberá proveer identificaciones con fotos para cada participante. Dichas identificaciones se pueden completar antes del evento. (Se sugiere que a cada publicación se le adjunte una fotografía del participante para identificarlo fácilmente).
- Consiga una donación de cintas, pósteres, remeras, etc. para que todos se lleven a su casa algo como recuerdo del día.
- Prepare certificados para entregar a cada jugador al finalizar un grupo de lecciones.
- Regístrese en Tenis Adaptado de USTA y complete el formulario "Solicitud de Taller" con fines promocionales.
- Procure asistencia de los distritos o secciones de USTA.

Información dentro de la cancha

- Aprenda el nombre de cada persona y úselo con frecuencia.
- Enfaticé el tema de la seguridad en la cancha, especialmente en los alrededores de las máquinas. Enseñe a "abrazar" la raqueta al comienzo del evento.
- Cuando sea posible, use una pelota para reforzar los precalentamientos y los ejercicios.

- Los instructores deben usar un lenguaje simple y básico. La enseñanza se debe llevar a cabo directamente en frente de los participantes. El contacto visual y los modelos visuales son muy importantes.
- Haga una demostración de todo. Use a sus voluntarios para que asistan físicamente a los participantes (p. ej. sostener la mano de la raqueta a la vez que realizan una volea).
- Las raquetas deben ser ligeras, con mangos cortos y deben tener cabezas relativamente grandes.
- Cuando corresponda (p. ej. con las personas que poseen deficiencias visuales, de desarrollo o discapacidades físicas), use un “equipo adaptado” que permita una progresión de pelota grande a pequeña a fin de garantizar el éxito inmediato. (Las pelotas de espuma son fáciles de agarrar y golpear.)
- Use tubos o tolvas para las pelotas. Tanto los participantes como los voluntarios pueden usarlos con facilidad.
- Evite que se formen largas filas de gente parada sin hacer nada.
- Comience en la malla y no se traslade más allá de mitad de la cancha. Para muchas poblaciones, el seguimiento de la pelota es una tarea muy difícil.
- Sea sensible al cambio de humor de sus participantes y evite las situaciones estresantes y/o que producen ansiedad.
- Siempre sea alentador para levantarles la autoestima.
- Promueva la interacción social en todas las actividades.

Equipo

- Pelotas de tenis sin presión o usadas (que no reboten muy alto), pelotas de espuma o tela, bolsas de frijoles
- Raquetas ligeras, con mangos cortos y cabezas grandes
- Paletas o raquetas de racquetball de espuma o madera
- Mallas portátiles (de baja altura y que permitan un área de juego más corta)

- Cinta con pegamento (cinta autoadhesiva) para atar las manos de los jugadores a los mangos de Las raquetas
- Pelotas de espuma o de tenis colgadas de una cuerda (p. ej. línea de pesca) para que usted pueda suspender la pelota en el aire y convertirla en un blanco que sea más fácil de captar que el blanco de la pelota ya arrojada
- Objetivos coloridos, cartones que queden en posición vertical, círculos de polietileno, etc.
- Premios, como remeras, gorros, botellas de agua, muñequeras
- Introducción Ilustrada de las Reglas del Tenis
- Máquina pequeña y portátil para pelotas

Existe asistencia disponible que lo ayudará a organizar y montar un taller para sus participantes. Esta misma clase de actividad se puede utilizar para entusiasmar a su personal, instructores y voluntarios.

Capítulo V

MÉTODO BASADO EN EL JUEGO Y EJEMPLOS DE ENTRENAMIENTOS PARA EL TENIS DE CAMPO ADAPTADO

El método basado en el juego para la enseñanza de tenis garantiza que se conserve la diversión de jugar tenis creando situaciones similares a juegos o juegos adecuados para el nivel de destreza de los jugadores según la edad, habilidad o discapacidad. El método basado en el juego acelera el aprendizaje ofreciendo a los jugadores más diversión en formatos menos estructurados o técnicos. Tenga en cuenta que el desarrollo de destrezas no se ignora con este método, sino que los participantes comienzan por jugar el juego. Las estrategias, tácticas y técnicas de tenis se desarrollan a medida que crece el interés y a medida que los jugadores invierten tiempo en juegos y actividades encadenadas simples y exitosas.

Usando el “juego” como el primer paso ayuda a que los alumnos comprendan el juego e identifiquen qué destrezas piensan que necesitarán para tener éxito.

Una de las características clave de la enseñanza basada en el juego es que los alumnos lo descifrarán.

Descubrirán cómo tener éxito durante el juego y mediante sus experiencias. Los juegos y las actividades son divertidos y desafiantes. Forman parte integral del periodo de práctica y son el favorito de los jugadores y los líderes del equipo. Recuerde que siempre deberá usar todo el sitio. La pared y el frontón pueden ayudar a que los jugadores mejoren sus destrezas. No olvide que las vallas son fantásticas para practicar el movimiento de servicio.

La participación en los juegos es una actividad muy natural para cualquier persona, sean niños o ancianos, personas con discapacidades o sin ellas. Mediante los juegos, el instructor de tenis puede ayudar a los alumnos a que aprendan a jugar tenis a la vez que se divierten. Las características principales de los juegos para principiantes deben ser las siguientes:

- Los juegos deben ser divertidos. Se debe crear un entorno de diversión y promover el trabajo en equipo.
- Los juegos se deben adaptar según los jugadores.
- Los juegos deben tener reglas simples y deben ser grupales o en equipo.
- Los juegos deben ser variados y deben tener nombres interesantes o ser similares a actividades o productos reconocidos.
- Los juegos necesitan reglas fáciles, con un claro sistema de puntaje.
- Deben participar todos los alumnos y se debe mantener en actividad a una cantidad máxima de jugadores.
- Los juegos deben desarrollar y reforzar buenas destrezas para los deportes.

Las actividades y los juegos que se describen en esta sección son ejemplos de actividades relacionadas con la coordinación entre visión y manos, el desarrollo de destrezas específicas del tenis, el acondicionamiento y juego de piernas.

Use su imaginación y estas sugerencias serán parte de un plan para un programa efectivo y excitante.

No se necesita una cancha para algunos de los juegos que se mencionan.

Consejos para una exitosa administración de los juegos

- Planifique por adelantado. Sepa qué actividades se realizarán en cada cancha y cómo rotarán los jovencitos. Sea flexible. Espere lo inesperado. Adáptese.
- Realice actividades y juegos orientados hacia el éxito (es decir, grandes blancos, oportunidades frecuentes de derrotar a los ganadores, etc.)
- Aliente a los jugadores para que logren su máximo potencial personal en vez de medir su éxito en contraposición con el rendimiento de otros. Establezca objetivos del equipo para motivarlos.
- Esté alerta y sensible a las necesidades de cada participante. Involúcrese equitativamente con todos los jugadores, independientemente de su nivel de destreza o tasa de mejoría.

- Establezca límites de tiempo para cada actividad. Detenga una actividad y pase a otra antes de que pierda su efectividad y se torne aburrida o frenética.
- Use juegos no eliminatorios, específicamente para los principiantes, o permita el retorno al juego.

Juegos de muestra

La siguiente es una lista de juegos y actividades que se pueden usar para desarrollar o mejorar cualquier área del juego de tenis de un jugador.

Juego del Pasillo

Este juego hace hincapié en el control y la posición ya que cada golpe de pelota debe caer dentro del ancho del pasillo de 4 1/2 pulgadas. Se coloca una raqueta en la cancha para denotar la línea de servicio. Los jugadores juegan como compañeros. Puede haber dos grupos trabajando en la misma cancha, uno en cada pasillo. El jugador A toma 10 pelotas y se para en la línea de fondo. El trabajo del jugador B es el siguiente: (1) agarrar las 10 pelotas con un solo rebote y colocarlas en una pila; (2) actuar como el blanco del Jugador A, y (3) anunciar las faltas del Jugador A. El Jugador A pone la pelota en juego con un golpe de derecha, tratando de lograr precisión y profundidad. Los puntos se cuentan como se indica a continuación: impacto en el pasillo entre la malla y la raqueta =1 punto; impacto en el pasillo e impacto de raqueta =2 puntos; impacto en el pasillo entre la raqueta y la línea de fondo =3 puntos. El impacto de la pelota en otro lado no genera puntos.

Intercambio de golpes en el pasillo

Este juego se juega en parejas y requiere dos raquetas y tres pelotas. Coloque dos pelotas en la cancha a una distancia aproximada de 4 pies. Cada alumno se para cerca de una pelota y enfrenta a su compañero. La tercera pelota se pone en juego suavemente con un golpe con rebote. El objetivo consiste en golpear la pelota del compañero.

Indicaciones clave: “sacudir”, “golpear ligeramente” o “simplemente tocar” la pelota.

Reglas: Sin “rematar” o derribar. El primer golpe válido (servicio) no cuenta.

Actividad de subida a la malla

Esta actividad demuestra la ventaja de atacar la malla. Los jugadores se enfilan en las líneas de fondo contrarias y realizan intercambios de golpes entre ellos. Deben lograr que la pelota impacte entre la línea de servicio y la línea de fondo. Si la pelota no cae en dicha profundidad, el otro jugador se ocupa de la malla y permanece allí por el resto del punto.

Alrededor del mundo

Los jugadores se alinean en los lados opuestos de la malla. El primer jugador pone la pelota en juego y corre hacia el extremo opuesto de la cancha por el lado derecho. Cada persona siguiente da un golpe válido y corre hacia el extremo opuesto de la cancha. El líder del equipo puede ordenar que se usen ciertos golpes válidos: globos, golpes de derecha, mezclados, etc. Esta actividad puede ser cooperativa o competitiva.

Relevo con balanceo de pelota sobre la raqueta

Divida a los jugadores en dos grupos (Equipo A y Equipo B). El Equipo A deberá alinearse a un lado de la malla y el Equipo B deberá alinearse en el lado opuesto de la malla. La primer persona de la fila del Equipo A debe acercarse a la malla, balanceando la pelota en el centro de la raqueta. La primera persona de la fila del Equipo B también debe acercarse a la malla. El objetivo de la actividad consiste en que los jugadores intercambien las pelotas en la malla sin que se les caigan de la raqueta. Si la pelota cae en el suelo, se registra una falta. El jugador que recibe la pelota debe volver a su fila.

Haga que los jugadores repitan el proceso. Cuando los jugadores completan sus tareas, el equipo se sienta en la cancha. Gana el equipo que tenga menor cantidad de faltas.

Oruga

Forme equipos de cuatro alumnos y colóquelos lado a lado en una fila. Ni bien haya pasado la pelota a la raqueta de su compañero de equipo, deberá dirigirse al fondo de la fila. Vea qué equipo puede completar una vuelta completa. El juego puede tornarse

competitivo con el formato de carrera de relevos. Coloque al primer miembro de cada equipo en una línea de comienzo. El objetivo consiste en ser el primer equipo que llegue a una línea final designada en forma de oruga sin que se caiga la pelota. Cuando se cae la pelota, el equipo debe regresar a la línea de comienzo donde la pelota se pondrá nuevamente en juego. Este juego también se puede extender haciendo que los equipos lleguen a un punto determinado y luego regresen a la línea de comienzo en forma de oruga.

Relevo con driblado

Cada jugador debe driblar una pelota con su raqueta a la vez que corre hacia un punto específico. Al llegar al punto marcado, debe voltearse y regresar corriendo hacia el punto de comienzo del relevo llevando la pelota. Alinee una cantidad equivalente de jugadores en ambos lados de la cancha. Haga que cada equipo drible el perímetro de un lado de la cancha. Enfrente a los equipos o hágalo contra el reloj.

Caída e impacto

Amplíe la línea de servicio central hacia las líneas de fondo usando un lienzo o trazando una línea con tiza. Haga que los jugadores se concentren en la caída e impacto de la pelota en una de las cuatro áreas designadas como blanco. Los jugadores deben lograr un golpe válido en cada área antes de dirigirse a un blanco diferente. Ambos golpes de derecha y golpes de revés se realizan de esta forma.

Una variación consiste en que los jugadores digan “sí” antes de levantar la vista si creen que su golpe válido ha impactado en un blanco. Ello los estimula a mantener la cabeza hacia abajo mientras ejecutan el golpe válido. Los jugadores que aguardan para dar su golpe pueden gritar el número del blanco donde creen que la pelota caerá.

Caída-golpe-captura

Coloque a los jugadores en parejas. Asignele a un jugador el rol de “lanzador” y al otro el rol de “receptor”. Los receptores deberán permanecer contra una valla. Los

lanzadores deberán ubicarse a una distancia aproximada de entre 15 y 20 pies del receptor. El lanzador deja caer la pelota y suavemente la golpea hacia el receptor. Palabras clave: “sacudir”, “golpear ligeramente” y “bloquear”.

Convierta el ejercicio en un juego y vea quien es el primero en lograr 10 capturas exitosas. Los compañeros deben cambiar los roles luego de cinco capturas consecutivas.

Calabozo o escape

El instructor o un jugador del equipo lanza la pelota a una fila de participantes designando qué pegada se usará (p. ej. golpe de fondo de derecha o de revés o voleas de derecha). Cada jugador tiene una oportunidad de realizar un golpe válido sobre la malla y dentro del terreno de juego. Si alguien falla, se trasladarán hacia el otro lado de la malla con el lanzador donde deberán capturar una pelota ya sea en el aire o en el terreno de juego para poder regresar a la fila. El último en perder será el ganador.

Luz verde, Luz roja

Los jugadores deben alinearse en la línea de fondo con una pelota sobre sus raquetas. Los líderes del equipo permanecerán en la malla. Cuando el líder del equipo grita “luz verde”, los jugadores se adelantarán lo más rápido posible manteniendo el balanceo de la pelota sobre sus raquetas. Cuando el líder grita “luz roja”, los jugadores deben detenerse con la pelota balanceándose sobre el frente de su raqueta. A los jugadores que se les caiga la pelota estando en movimiento o parados, deberán comenzar nuevamente desde la línea de fondo.

Rey o Reina de la cancha

Este ejercicio requiere entre cuatro y seis jugadores en la cancha. Un rey o una reina permanecerán en un lado de la cancha mientras que entre tres y cinco desafiantes se alinean en el lado opuesto. El primer desafiante de la fila realiza intercambios de golpes con el rey o la reina. Si el rey o la reina gana el intercambio de golpes, ordenará el enfrentamiento con el próximo desafiante. El desafiante que pierda el punto correrá a toda velocidad hacia la malla y nuevamente hacia el final de la fila de los desafiantes. Luego, el próximo desafiante realiza intercambios de golpes con el rey o la reina. Si el

desafiante gana el intercambio de golpes, correrá a toda velocidad hacia el otro lado de la malla y reemplazará al rey o la reina. El rey o la reina destronado/a correrá a toda velocidad hacia el otro lado de la malla, se convertirá en desafiante y deberá ubicarse al final de la fila de desafiantes.

Pequeño juego de tenis

Los compañeros se deben ubicar en los lados contrarios de la malla en el área de servicio de la cancha y realizarán intercambios de golpes entre ellos. La pelota deberá rebotar dentro del área de servicio.

Vea cuáles son los jugadores que pueden sostener un intercambio de golpes durante más tiempo.

Dígales a los jugadores que deben golpear la pelota con la mayor suavidad posible. El objetivo consiste en lograr 10, 15 o 20 golpes consecutivos por encima de la malla. Lleve el conteo del puntaje.

Una variación del ejercicio consiste en que cada jugador haga rebotar tres veces la pelota sobre su raqueta y que golpee la pelota por encima de la malla en el tercer rebote. Coloque cinco jugadores a cada lado de la malla y que luego alternen sus lugares.

Mini-tenis

Durante este ejercicio, sólo se utiliza una pequeña parte de la cancha. La línea de servicio se usa en vez de la línea de fondo. Se aplicarán todas las otras reglas estándares del tenis. Los pasillos quedan fuera. La pelota se pone en juego con un servicio desde abajo; a los jugadores al servicio se les da una o dos oportunidades de servicio. Antes de devolver el golpe válido, se debe dejar que la pelota rebote.

Relevo de pase de pelota

Los equipos se deben alinear en una sola fila. Los jugadores que están primeros en la fila deben sostener una única pelota balanceándola sobre sus raquetas. Cuando el líder del equipo dice "listo", la pelota se pasa de raqueta a raqueta hasta que llega a la última

persona de la fila. La competencia puede finalizar allí o la última persona de la fila puede correr hasta el principio de la fila y continuar el relevo. Si se utiliza esta variación, los alumnos se deben pasar la pelota hasta que la persona que comenzó originariamente regrese al frente de la fila.

Rodado modelo

Los jugadores deben hacer rodar la pelota a lo largo de líneas específicas sobre la superficie de juego o alrededor de varios obstáculos. Los jugadores deben agarrar las raquetas con sus palmas hacia delante (golpe de derecha) y con la parte de atrás de su mano apuntando hacia la pelota (golpe de revés). Luego, los alumnos deben hacer rodar la pelota hacia la parte superior de un asiento para fomentar un agarre más similar al tenis.

Equilibrio sobre la raqueta

Los jugadores deben mantener el equilibrio de una pelota sobre la raqueta. La raqueta se debe mantener firme de manera tal que la pelota no se mueva.

Balanceo sobre la raqueta

Los jugadores deben balancear la pelota alrededor del frente de la raqueta.

Ejercicio de rapidez con raquetas

Los jugadores deben formar parejas con un(a) compañero(a) y pararse en dos filas frente a frente.

Cada jugador debe mantener el equilibrio de una raqueta apoyada sobre el piso (la cabeza de la raqueta hacia abajo sosteniéndola del mango). Cuando usted dice "listo", los jugadores corren a agarrar la raqueta del compañero antes de que toque el suelo. Gradualmente incremente la distancia entre los jugadores.

Círculo de rapidez con raquetas

Los jugadores se colocan en círculo y realizan el "Ejercicio de Rapidez con Raquetas" con una excepción: deben correr hacia la izquierda cuando el líder dé la orden. Variación: Correr en contra de las agujas del reloj o los líderes pueden decir "izquierda" o "derecha" para observar cómo los jugadores cumplen con las órdenes.

Simón dice

Si el líder del equipo dice, "Simon dice que realicen un golpe de derecha", los jugadores deben responder realizando un golpe de derecha. Si el líder del equipo dice, "Realicen un golpe de derecha", los jugadores deben permanecer quietos porque la orden del líder no estuvo precedida por las palabras "Simon dice". Los jugadores que sigan las órdenes que no estén precedidas por las palabras "Simon dice" quedarán fuera del juego.

Derribamiento de un blanco

Fije blancos alrededor de un lado de la cancha. La competencia se realizará entre dos equipos. Cada miembro de un equipo agarra dos pelotas. Comenzando en la mitad de la cancha y progresando hacia la totalidad de la cancha, cada joven deja caer una pelota, la golpea luego de que haya rebotado de manera tal que atravesase la malla, rebote e impacte en uno de los recuadros. Variación: los niños sólo deben dar golpes de derecha o sólo de revés o uno de cada uno. Si se tornan realmente competitivos, mueva los blancos más lejos de la malla.

Competencia de control del equipo

Los equipos están formados por tres jugadores: un lanzador, un golpeador y un receptor. El lanzador se ubica fuera de la cancha y cerca del poste de la malla. Luego lanza la pelota hacia el golpeador, quien intentará realizar un golpe válido controlado que el tercer jugador deberá receptar estando sentado. Luego de una cantidad predeterminada de exitosas secuencias de golpe y recepción, los jugadores cambian de

posición. Gana el primer equipo que finalice el círculo. Las variaciones podrían ser que el receptor se mueva siempre que un pie quede detrás de la línea de servicio. Otras restricciones podrían ser que el receptor use dos manos o sólo su mano derecha o izquierda.

Individuales en equipo

Use todas las canchas disponibles. En cada cancha, coloque una cantidad equivalente de alumnos que se enfrenten entre ellos desde detrás de la línea de fondo. Los jugadores deben formar una única fila contra la valla de atrás. Si no hubiera una pared o valla, alinee a los jugadores de forma tal que puedan detener los golpes malos. La primera persona de la fila comenzará un juego de tenis. Use el método estándar de puntuación (Nada-15-30-40-Juego). Dos nuevos jugadores deberán intervenir luego de cada punto. Los participantes que no estén participando deberán llevar la puntuación y atrapar las pelotas malas.

Tenis "21"

Los jugadores devuelven una pelota desde los tres cuartos de la cancha o mitad de cancha y luego corren hacia la malla para realizar una volea fácil. Se otorgan dos puntos por cada golpe de fondo que se devuelva con éxito y un punto por cada volea exitosa. Luego de realizar el golpe, el jugador recupera la pelota y se dirige hacia el final de la fila. Juegue hasta que uno o más jugadores alcancen los "21" puntos.

Béisbol Tenis

Divida al equipo en dos mitades iguales. Coloque un equipo en el bateo y otro en la recepción del otro lado de la malla. El lanzador arroja la pelota desde abajo hacia el golpe de derecha o de revés del bateador. El bateador trata de golpear la pelota por encima de la malla y dentro de ciertas partes de la cancha que se denominan simple, doble, triple o cuadrangular. Luego, el equipo receptor trata de golpear la pelota y enviarla nuevamente al bateador. Si la pelota se devuelve al bateador en la cancha simple, el bateador debe intentar devolver la pelota nuevamente. Se registra un acierto

cuando el equipo receptor no puede devolver un golpe válido al bateador. El último golpe válido que realiza un bateador cuenta como un simple, doble, triple o cuadrangular. Cuando el espacio de la cancha es limitado, este juego se puede realizar en un campo o patio de recreo.

Tenis "Horse"

El primer jugador de la fila dice "golpe de derecha" o "golpe de revés" y luego escoge en voz alta el blanco al cual apuntará. Si tiene éxito, el siguiente jugador de la fila debe realizar la misma pegada al mismo blanco. Los jugadores seguirán ejecutando la misma pegada hacia el mismo blanco hasta que alguien pierda. El jugador que no acierta al blanco obtiene una letra "H". El siguiente jugador de la fila escoge un nuevo golpe válido. Los jugadores que tengan las cinco letras "H-O-R-S-E" quedarán eliminados.

Tenis Sándwich

Cuatro o más jugadores realizan un sándwich comenzando con un jugador que sostiene la raqueta con una pelota sobre ella y otro jugador que coloca una raqueta sobre esa pelota. Eventualmente, habrá cuatro raquetas sobre cada una de las tres o más pelotas. Los jugadores luego intentarán moverse hacia la malla y luego regresar en conjunto sin que se les caiga la pelota.

Tenis Voleibol

Divida al equipo en dos mitades iguales. El jugador al servicio, parado en la línea de fondo, golpeará la pelota para que atraviese la malla. Una vez que la pelota impacte en la mitad correspondiente de la cancha, cualquier persona del equipo contrario puede golpear la pelota hacia un compañero del equipo o directamente para que atraviese la malla. La pelota se puede golpear cualquier cantidad de veces en un lado de la cancha y puede rebotar cualquier cantidad de veces. La pelota muere cuando comienza a rodar. El hecho de no fijar fronteras hace que este sea un juego interesante y excitante. Los puntos se pueden ganar en el servicio o fuera de este. Gana el primer equipo que suma 21 puntos.

Lanzamiento-Golpe-Captura

Coloque a los jugadores en parejas. El primer ejercicio es un rápido juego de captura donde los jugadores deben atrapar la pelota en un rebote. Cuando ya se domine el primer ejercicio, un jugador debe usar una raqueta para "sacudir" o "golpear suavemente" la pelota de las manos de su compañero.

Lanzamiento y Captura

La letra O realiza un golpe desde abajo hacia X (en la línea de servicio), ambos jugadores directamente enfrentados entre sí. X devuelve el golpe al lanzador. El lanzador intenta capturar el golpe. Si la captura es exitosa, X regresa al área o línea designada (3/4 de la cancha). Si se captura el segundo golpe válido, el jugador que realiza el golpe se traslada a una tercera ubicación (cancha completa o línea de fondo). Gana la primera pareja que logra tres capturas seguidas. Variación: cuando se realicen tres capturas consecutivas, el equipo gana un punto. Gana el que obtiene la mayor puntuación.

Lanzamiento desde abajo hacia el blanco

Coloque un aro ula ula sobre el piso. Coloque un jugador a cada lado del círculo. Un jugador tratará de lanzar la pelota desde abajo hacia dentro del aro mientras que el otro jugador trata de atrapar la pelota luego de un rebote y devolverla. Variación: un jugador permanece en un costado y lanza la pelota con rebotes continuamente hacia una fila de jugadores. Los jugadores rotan hacia el final de la fila luego de su turno.

Capítulo VI

DIVERSAS LECCIONES PARA EL ENTRENAMIENTO DEL TENIS ADAPTADO

Las seis lecciones siguientes se deben utilizar como una guía general para el instructor que presenta destrezas de tenis de nivel inicial para las poblaciones especiales. Usted deberá adaptar cada lección a la población especial con la cual está trabajando teniendo en cuenta las características y el rango de destrezas de cada discapacidad y las circunstancias y condiciones particulares de su grupo. Los componentes de cada lección se pueden adaptar teniendo en cuenta que usted posiblemente nunca pueda introducir una destreza particular. Todos los segmentos de una lección deben ser seguros, divertidos y deben encontrarse dentro del rango de discapacidad física de los participantes. Si los jugadores ansían regresar, el instructor está teniendo éxito.

Con todas las actividades grupales, un entorno seguro de juego es primordial para lograr el éxito y goce del deporte. El “abrazo de la raqueta”, el espacio y las pelotas en la cancha constituyen la mayor preocupación. Los entrenadores constantemente deben estar alerta a las posibles situaciones que podrían ser peligrosas y usar la precaución al establecer las actividades y los juegos.

Cada lección consta de cinco componentes: precalentamiento, elongación, juegos y actividades, desarrollo de destrezas y relajación. Los jugadores deben usar calzado deportivo con suela lisa con calcetines gruesos de algodón y vestimenta liviana y suelta, tal como sudaderas o trajes deportivos. Antes de comenzar el precalentamiento, preséntese y asegúrese de lograr un contacto visual. Averigüe todo lo que pueda sobre las discapacidades de cada alumno y otros factores que lo ayudarán a trabajar con ellos en forma exitosa. Aprenda el nombre de cada persona y úselo con frecuencia.

Ejercicios de precalentamiento

El objetivo de estos ejercicios consiste en preparar el cuerpo como corresponde para la elongación y luego para el juego. Las actividades tal como caminatas, trotes y saltos tijera pueden incrementar la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo y calentar los

músculos. Los ejercicios de precalentamiento deben realizarse durante aproximadamente cinco minutos antes de la elongación y se deben realizar lentamente y nunca deben causar dolor y se deben modificar según la edad y la discapacidad de los jugadores. Realice una consulta con el médico o el proveedor del cuidado de la salud de los jugadores antes de comenzar.

Ejercicios dinámicos y estáticos de elongación

La elongación es esencial para impedir las lesiones tal como los comunes tirones musculares y para sentirse mejor y recuperarse más rápidamente luego del juego. Realice las elongaciones lentamente y no rebote. Cada elongación debe durar entre 8 y 12 segundos. El objetivo de la elongación dinámica, elongación con movimiento, antes del juego consiste en ayudar a que el cuerpo se relaje, incremente su rango de movilidad y prepare los músculos para una actividad más vigorosa. Los ejercicios de elongación estática se deben realizar luego del juego y continuar con una relajación

Desarrollo de destrezas – Revisión y nuevas presentaciones

El objetivo de aprender destrezas tales como el golpe de derecha, golpe de revés, volea, servicio, etc. consiste en permitir que el jugador comprenda los principios fundamentales del juego y cómo jugar con eficiencia en el nivel más elemental.

Para ayudar a los jugadores con discapacidades específicas, comience la práctica de la pegada en la línea de mitad de cancha. Ello acortará la distancia para hacer un seguimiento de la pelota y puede facilitar el aprendizaje.

Cuando los jugadores comprendan el juego, aprendan a usar el equipo y a golpear la pelota, disfrutarán más en la cancha. Sin embargo, debe recordar que las discapacidades e intereses de las tenis adaptado variarán enormemente. Algunos jugadores desearán jugar con todas las formalidades (es decir, reglas, puntuación, etc.) mientras que otros se contentarán simplemente con jugar en un entorno placentero con otras personas y simplemente tomar contacto con la pelota.

Juegos y actividades

El objetivo de “juegos y actividades” consiste en reforzar las funciones y técnicas del comportamiento relacionadas con las destrezas presentadas. Esta sección de la lección debería estructurarse de forma tal que los jugadores no sientan presión competitiva. En vez de ello, aliente la interacción que implique cooperación y trabajo en equipo.

Ejercicios de relajación

Al finalizar cualquier actividad física, incluido el tenis, es importante relajar los músculos a fin de evitar posibles lesiones. Ello se logra haciendo las actividades del precalentamiento durante cinco minutos, según las condiciones y/o aptitudes físicas de la persona y el nivel de fatiga.

Como el tenis puede ser una actividad rigurosa, los jugadores deben bañarse (si fuera posible) y ponerse vestimenta seca luego del juego, especialmente si regresarán a un ambiente con aire acondicionado.

LECCIÓN I: VOLEA DE DERECHA

PRECALENTAMIENTO

- Camine o corra en el lugar, balanceando los brazos en un semicírculo.
- Camine o corra alrededor del perímetro de la cancha y/o camine por los costados de las líneas de la cancha.
- Realice Saltos Tijera.
- Realice ejercicios de resistencia de manos.
- Realice extensiones de brazos: círculos con los brazos, Remo del bote y movimientos de levantamiento de peso.
- Realice rotaciones de tobillo, flexiones de rodilla y movimientos de lado a lado.

ELONGACIONES DINÁMICAS

- Use y explique la analogía “banda elástica”.
- Los atletas en sillas de ruedas pueden variar la elongación superior lado a lado y en frente del cuerpo y, si fuera posible, trabajar también con las piernas.

DESARROLLO DE DESTREZAS: VOLEA DE DERECHA

Una volea es un golpe válido que se ejecuta antes de que la pelota rebote (salvo el servicio), ya sea de derecha o de revés.

Indicaciones Clave: golpe suave, sacudida, empuje, bloqueo, inmovilización.

Desde el otro lado de la malla, lance gentilmente las pelotas a los jugadores, llevándolos hacia la siguiente progresión:

- Capture la pelota con la mano dominante, extendiendo los brazos con los dedos hacia arriba.
- Use el agarre “estrechamiento de manos” (Agarre del Este)
- Sostenga la raqueta como una paleta de Ping Pong (mano en la parte superior del cuello) y golpee suavemente la pelota lanzada contra las cuerdas. Párese o siéntese en una silla de ruedas en la línea central, a 3 pies de la malla. Mantenga la cabeza de la raqueta hacia arriba en frente del cuerpo en posición vertical. Gire el hombro no dominante hacia la malla. Péguela a la pelota en el aire con una pegada corta, estilo puñetazo, cambiando el peso del cuerpo hacia delante.
- Mueva la mano hacia el centro del cuello de la raqueta.
- Mueva la mano hacia el mango. Se pueden usar las dos manos, si fuera necesario.

JUEGOS Y ACTIVIDADES

- Practique el lanzamiento y la captura y el rebote y la captura, en un círculo. Las pelotas se pueden reemplazar por ositos de peluche o bolsas de frijoles.

- Realice el Balanceo de Pelota sobre la Raqueta, Paseo del Perro y Golpes hacia Abajo.
- Realice un Entrenamiento Sombra para la volea.
- Lanzamiento-Volea-Captura - Organice a los jugadores en parejas. Un jugador lanza y captura mientras que el otro realiza voleas. Fije un objetivo para un Lanzamiento-Volea-Captura exitoso (p. ej., cinco ciclos consecutivos sin que la pelota toque el suelo). Luego los compañeros deben intercambiar los roles.

RELAJACIÓN Y ELONGACIÓN

- Repita los ejercicios de relajación tal como se hizo al comienzo de la clase y realice las elongaciones que a la clase más le gusten.
- Todos recogen las pelotas y estrechan las manos.

LECCIÓN II: GOLPE DE FONDO DE DERECHA

PRECALENTAMIENTO

- Pruebe una actividad nueva, tal como moverse de lado a lado.
- Deje que un alumno dirija este segmento.
- No se exceda, déjese llevar por lo que le gusta a la clase.

DESARROLLO DE DESTREZAS – GOLPE DE FONDO DE DERECHA

Un golpe de fondo es una pegada, ya sea un golpe de derecha o de revés, que se usa para devolver una pelota luego de que haya rebotado una vez. Comience con el mismo agarre usado en la progresión de volea de derecha.

Indicaciones clave: sacudir, golpear ligeramente, simplemente tocar. Sin rematar o derribar.

Revisión de volea: Trate de realizar un intercambio de golpes, contando los golpes exitosos y/o consecutivos de la volea. Los voluntarios deben ayudar con el movimiento de pegada hasta que el alumno pueda realizar el golpe en forma independiente.

Introduzca el golpe de fondo de derecha: Realice una demostración del movimiento. Use un Entrenamiento

Sombra o una pelota sobre una cuerda para las personas con traumas de percepción o visuales (campo de la visión reducido) o con niños jóvenes.

- Use el “rebote-captura” en forma preliminar al golpe de fondo. Use una formación en semicírculo para este ejercicio.
- Los alumnos se deben parar en la línea de mitad de cancha con el hombro no dominante hacia la malla.

Retraiga la cabeza de la raqueta de forma tal que la “culata” mire hacia la malla.

- Visualice el movimiento del golpe de fondo como “de abajo hacia arriba”.
- Adelante la cabeza de la raqueta para que tome contacto con la pelota cuando ésta se eleve luego del rebote. Continúe el balanceo luego de entrar en contacto (es decir, realice un seguimiento) y tome la raqueta con la mano no dominante.
- Deje rebotar o caer la pelota en frente del pie no dominante de los jugadores y hágalos balancearse “de abajo hacia arriba”. Use la pelota colgada de una cuerda o línea de pesca si el movimiento de rebote es demasiado difícil. Use una base para bateo, si se necesitara un blanco estacionario.
- Déle a cada alumno tres golpes-rebote. (Los alumnos deben contar los golpes exitosos).

JUEGOS Y ACTIVIDADES

- Realice las actividades de la Lección I.
- Agregue el Gusano.
- Caída-Golpe-Captura: Enfaticé la importancia de un balanceo gentil. Fije un objetivo para una Caída-Golpe-Captura exitosa. Luego los compañeros deben intercambiar los roles.
- Intercambio de Golpes en el Pasillo

RELAJACIÓN Y ELONGACIÓN ESTÁTICA

Repita la relajación tal como se hizo al comienzo y realice las elongaciones que más le gusten a la clase.

- Repita los ejercicios de relajación tal como se hizo al comienzo de la clase y realice las elongaciones que a la clase más le gusten.
- Todos recogen las pelotas y estrechan las manos.

LECCIÓN III: VOLEA DE REVÉS

PRECALENTAMIENTO

- Gradualmente incremente la duración de las actividades (p. ej. caminar, correr en el lugar, moverse de lado a lado). Al correr y caminar, balancee los brazos.
- Hable/platique sobre la dieta, vestimenta y el comportamiento apropiado.
- Aliente a los alumnos que no puedan extender completamente sus extremidades.

DESARROLLO DE DESTREZAS – VOLEA DE REVÉS

Una volea es un golpe válido que se ejecuta antes de que la pelota rebote (salvo el servicio), ya sea de derecha o de revés.

Indicaciones clave: golpe suave, sacudida, empuje, bloqueo, inmovilización.

Repase las lecciones previas con lanzamientos suaves.

Introduzca la volea de revés:

- Realice una demostración de un agarre de revés comenzando con un agarre "estrechamiento de manos" y luego rote la mano dominante con un giro de entre 1/8" y 1/4" hacia el cuerpo. Para un agarre con dos manos, coloque las manos juntas sobre el mango con la mano no dominante sobre la mano dominante. La "V" que se forma entre el pulgar y el dedo índice debe estar en el lado del agarre cuando la raqueta esté perpendicular al piso, nudillos del índice hacia arriba. Consejo para la

Enseñanza: Coloque la raqueta debajo de su brazo izquierdo (o brazo derecho, si es un jugador zurdo) con el mango mirando hacia delante de manera tal que simule ser una espada en la funda. Agarre el mango de la raqueta con su mano derecha y servicio la raqueta desde debajo de su brazo izquierdo tal como un guerrero que desenfunda una espada.

Puntos de control: El nudillo del dedo índice debe estar sobre la parte superior de la raqueta. Para un agarre con dos manos, la mano dominante asume el agarre de revés mientras que la mano no dominante se coloca directamente sobre la mano dominante en un agarre de derecha.

- Gire el hombro dominante hacia la malla. Péguete a la pelota en el aire con una pegada corta, estilo puñetazo, cambiando el peso del cuerpo hacia delante. Sacuda la pelota lanzada a la vez que sostiene la raqueta en la parte superior del cuello (como una paleta de Ping Pong). Luego de lograr el éxito, sacuda con la mano en el centro del cuello de la raqueta.

- Sacuda con la mano sobre el mango.
- El movimiento de la volea debe ser “alto y hacia fuera”.
- Tome la posición de preparado para esperar la siguiente pelota.

JUEGOS Y ACTIVIDADES

- Realice carreras de relevos usando el Balanceo de Pelota sobre la Raqueta y el Paseo del Perro.
- Realice la Carrera Sándwich para fomentar la conversación y cooperación.
- Lanzamiento-Volea-Captura - Organice a los jugadores en parejas. Un jugador lanza la pelota mientras que el otro realiza voleas. Fije un objetivo para un Lanzamiento-Volea-Captura exitosa. Luego los compañeros deben intercambiar los roles.

Repita la relajación tal como se hizo al comienzo y realice las elongaciones que más le gusten a la clase.

- Repita los ejercicios de relajación tal como se hizo al comienzo de la clase y realice las elongaciones que a la clase más le gusten.
- Todos recogen las pelotas y estrechan las manos.

LECCIÓN IV: GOLPE DE FONDO DE REVÉS

PRECALENTAMIENTO

- Desarrolle una rutina. Incremente la duración de cada actividad.
- Los alumnos deben buscar una pareja y realizar “resistencia de manos” para fortalecer la parte superior del cuerpo.
- Fomente la conversación durante este segmento para que el tiempo no parezca interminable.

DESARROLLO DE DESTREZAS – GOLPE DE FONDO DE REVÉS

Un golpe de fondo es una pegada, ya sea un golpe de derecha o de revés, que se usa para devolver una pelota luego de que haya rebotado. Comience con el mismo agarre y las indicaciones clave de la volea de revés.

- Sin sostener una raqueta, los alumnos deben practicar el movimiento de golpe de revés tal como si estuvieran sacando una espada de la funda.
- Sacudidas de Revés. Organice a los jugadores en parejas. Un jugador lanza la pelota mientras que el otro la atrapa. El jugador que atrapa la pelota debe pararse a una distancia de entre 10 y 15 pies del lanzador con su espalda contra la valla. El lanzador enfrenta a su compañero con las cuerdas de su raqueta contra su rodilla contraria. El lanzador luego deja rebotar la pelota y suavemente la golpea hacia el receptor.
- Use una pelota colgada de una cuerda o una base de bateo para los alumnos que tienen problemas visuales.
- Use a los voluntarios y el personal de la agencia para asistir físicamente a los jugadores, mano a mano, hasta que se las puedan arreglar solos.

JUEGOS Y ACTIVIDADES

- Realice carreras de relevos para fomentar un buen trabajo de piernas y la cooperación.
- Realice “actividades de sacudidas” para enfatizar el movimiento “de abajo hacia arriba”.
- Realice un Entrenamiento Sombra de revés.
- Caída-Golpe-Captura de Revés: La misma actividad usada en el golpe de derecha, con la excepción de que los jugadores ejecutan un golpe de revés.

- Lanzamiento-Golpe-Captura de Revés: Gradualmente incremente la distancia entre el lanzador y el receptor y eventualmente finalice con el lanzador arrojando la pelota sobre la malla desde la línea de fondo.
- “Mini-Tenis”: Durante este ejercicio, solo se utiliza una pequeña parte de la cancha. La línea de servicio se usa en vez de la línea de fondo. Se aplicarán todas las otras reglas estándar del tenis. Los pasillos quedan fuera. La pelota se pone en juego con un servicio desde abajo; al jugador al servicio se le da una o dos oportunidades de servicio. Antes de devolver el golpe válido, se debe dejar que la pelota rebote.
- Repita los ejercicios de relajación tal como se hizo al comienzo de la clase y realice las elongaciones que a la clase más le gusten.
- Todos recogen las pelotas y estrechan las manos.

LECCIÓN V: EL SERVICIO

PRECALENTAMIENTO

Realice repetitivas extensiones de brazos y movimientos de lanzamiento desde arriba para prepararse para el movimiento del servicio.

- Aliente a los alumnos que tengan dificultades o que estén distraídos.

DESARROLLO DE DESTREZAS – EL SERVICIO

Un servicio es la pegada que se usa para comenzar un punto.

- Lanzamiento desde Arriba: Los compañeros deben realizar lanzamientos en forma mutua con un movimiento desde arriba para prepararse para el movimiento del servicio.
- Práctica del Lanzamiento: Sin las raquetas, los jugadores deben practicar el lanzamiento de la pelota.
- Los jugadores deben sostener la pelota en su mano no dominante como si fuera un “helado” en un cono.

El lanzamiento se debe ejecutar con la muñeca dura y aproximadamente a 4 pies por encima de la cabeza del lanzador y levemente frente al cuerpo del jugador. Los jugadores deben tratar de atrapar la pelota con su mano de lanzamiento extendida. Para los jugadores que no puedan coordinar el lanzamiento, el instructor o voluntario debe ayudar a sostener la mano de los jugadores al realizar el movimiento.

- Lanzamiento y Captura: Los jugadores deben lanzar la pelota con su mano no dominante en posición como para golpear la pelota. Luego deberán alcanzar y atrapar la pelota con su mano dominante. Para los jugadores que no puedan coordinar el “lanzamiento y captura”, el instructor o voluntario será quien realice el lanzamiento.
- Lanzamiento y Toque: Los jugadores deben ubicarse frente a una valla o pared. Usando un agarre desde arriba y con la raqueta en su mano dominante, los jugadores deberán colocar sus raquetas detrás del hombro con el brazo inclinado como un mariscal de campo preparándose para realizar un pase. Los jugadores deben lanzar una pelota hacia arriba y ligeramente por delante de su cuerpo y luego deben alcanzar la pelota con la raqueta para tocarla suavemente. La raqueta no deberá proceder más allá del punto de contacto. Consejo para la Enseñanza: Los jugadores se deben parar lo suficientemente cerca de la valla de manera tal que puedan sostener la pelota lanzada contra la valla con la raqueta extendida. Los jugadores que no puedan lanzar la pelota hacia arriba con la mano no dominante pueden desplegar la pelota hacia arriba y alejarla de las cuerdas con la mano dominante para crear el lanzamiento.
- Lanzamiento, Toque y Seguimiento: Proceda tal como en el paso anterior, pero agregue un seguimiento luego del contacto. Un seguimiento significa simplemente que la raqueta termina cruzando el cuerpo del jugador con la cabeza de la raqueta pasando la rodilla. La pelota se debe lanzar hacia arriba levemente frente al cuerpo y la

raqueta se debe elevar por encima de la cabeza de manera tal que se golpee la pelota a la altura del lanzamiento. Si fuera necesario, el instructor o voluntario puede ejecutar el lanzamiento para comenzar.

- Movimiento al Aire, Lanzamiento, Toque y Seguimiento: Los jugadores agregan un movimiento al aire (es decir, un movimiento de lanzamiento desde arriba) a la progresión "Lanzamiento, Toque y Seguimiento".
- Los jugadores deben sacar de mitad de cancha.
- Los jugadores deben sacar desde los tres cuartos de la cancha.
- Los jugadores pueden sacar desde la totalidad de la cancha si pueden lograrlo desde esa distancia.

Párese a mitad de camino entre la línea central y las líneas de individuales, detrás de la línea de mitad de cancha, rodillas levemente flexionadas, cuerpo flojo y el hombro no dominante girado hacia la malla. (Los jugadores más avanzados pueden ubicarse directamente detrás de la línea de fondo).

LECCIÓN V: El Servicio (continuación)

Nota: En una forma alternativa de servicio, la pelota se puede golpear dejándola caer sobre las cuerdas y haciendo contacto con un movimiento desde abajo.

JUEGOS Y ACTIVIDADES

- Realice una Actividad de Balanceo-Golpe de revés.
- Juegue al "Tenis Béisbol".

Repita la relajación tal como se hizo al comienzo y realice las elongaciones que más le gusten a la clase.

- Repita los ejercicios de relajación tal como se hizo al comienzo de la clase y realice las elongaciones que a la clase más le gusten.
- Todos recogen las pelotas y estrechan las manos.

LECCIÓN VI: GLOBO Y MATE

PRECALENTAMIENTO

- Los jugadores deben usar las líneas de la cancha para realizar una “caminata rápida”.
- Realice ejercicios de movimiento de lado a lado para prepararse para un mejor trabajo de las piernas.
- Concéntrese en las elongaciones de brazos por encima de la cabeza mirando hacia arriba.
- Mantenga al grupo en un semicírculo para fomentar la visibilidad –y una mayor interacción social.

DESARROLLO DE DESTREZAS – GLOBO Y MATE

Revisión del servicio:

- Usando la línea de servicio de mitad de cancha, realice Entrenamientos Sombra para el lanzamiento de pelota y movimiento de servicio.
- Refuerce el concepto del golpe diagonal en el área de servicio. El personal o los voluntarios deberán caminar por las líneas del área de servicio o marcar el área con cinta de colores. Si la coordinación entre el lanzamiento y golpe es muy difícil, haga el lanzamiento usted mismo.
- Cuente los golpes exitosos con sus alumnos.
- Haga una demostración, si fuera apropiado para la población especial con la que está trabajando, de cómo usar todas las destrezas que han aprendido. Se puede introducir la puntuación. Ponga un punto en juego.

El Globo

Un globo es como un golpe de fondo, pero con una trayectoria más elevada. El levantamiento más elevado de la pelota se logra abriendo levemente la cara de la raqueta.

Puntos de control: balanceo controlado y un seguimiento alto y suave.

- Los jugadores se deben alinear en la línea de fondo y realizar globos de derecha con caída-captura.
- Los jugadores deben realizar globos de derecha luego de que otro jugador les lance una pelota.
- Los jugadores se deben alinear en la línea de fondo y realizar globos de revés con caída-captura.
- Los jugadores deben realizar globos de revés luego de que otro jugador les lance una pelota.

El Mate

Un mate es una pegada que se realiza durante el juego con la raqueta por encima de la cabeza.

- Organice a los jugadores en parejas, un jugador para lanzar las pelotas y el otro para golpearlas.

Coloque al lanzador a un lado de la malla y al receptor del otro lado.

- El receptor comienza sin raqueta. Debe capturar la pelota lanzada con la mano dominante extendida hacia fuera.
- El receptor luego utiliza la raqueta para tocar suavemente la pelota lanzada.
- El receptor agrega un movimiento de seguimiento luego de entrar en contacto con la pelota. Los entrenadores deben pararse fuera del costado de la cancha y lanzar las pelotas al receptor, quien usará un movimiento completo para golpear la pelota hacia la cancha contraria.
- Los entrenadores o jugadores deben usar sus raquetas para lanzar globos desde la línea de fondo. El receptor luego devolverá las pelotas recibidas nuevamente hacia la cancha contraria.

LECCIÓN VI: Globo y Mate (continuación)

JUEGOS Y ACTIVIDADES

- Los alumnos deben lanzar las pelotas (progresiones grandes a pequeñas) sobre la malla hacia ciertos blancos.
- Juego "Papa Caliente": Use solo una mitad de la cancha, dividida verticalmente por la mitad. Ubique a los jugadores a cada lado de la malla, uno en la malla y uno en la línea de fondo. El objetivo consiste en que los dos jugadores de la línea de fondo realicen un golpe globo de la pelota por encima de los dos jugadores ubicados en la malla. Si un jugador de la malla logra golpear la pelota, el jugador de la línea de fondo que realizó el golpe globo sin éxito reemplazará al jugador de la malla que golpeó la pelota con éxito. Nota: Este ejercicio se puede realizar con dos jugadores en cada línea de fondo.

Repita la relajación tal como se hizo al comienzo y realice las elongaciones que más le gusten a la clase.

- Repita los ejercicios de relajación tal como se hizo al comienzo de la clase y realice las elongaciones que a la clase más le gusten.
- Todos recogen las pelotas y estrechan las manos.

Al finalizar la sexta lección, felicite a todos los alumnos por haber completado las lecciones y entrégueles un certificado de reconocimiento de dicho logro. Aliéntelos para que continúen jugando y disfrutando del tenis.

Anexo

GLOSARIO

Rotaciones de tobillo:

La persona rota el tobillo en forma circular primero hacia un lado y luego hacia el otro. El talón se puede levantar o puede permanecer en el piso.

Círculos con los brazos

La persona extiende los brazos hacia los costados al nivel de los hombros y realiza círculos lentos y pequeños, 10 para cada lado.

Extensiones de brazos

La persona extiende los brazos frente al cuerpo y cierra los puños. Mantiene entre 5 y 10 segundos y abre las manos, luego realiza 10 repeticiones.

Balanceo de pelota sobre la raqueta

Con las palmas hacia arriba, la persona sostiene la raqueta cerca de la cabeza de ésta con las cuerdas paralelas al suelo. La persona coloca una pelota sobre las cuerdas e inclina la cabeza de la raqueta lado a lado y trata de que la pelota no se le caiga. La actividad se puede "cronometrar" o realizar como una carrera de relevos.

Captura de la bolsa con frijoles

Una persona y su compañero se paran cerca uno del otro. Una persona lanza una bolsa con frijoles hacia la raqueta del compañero. El compañero vuelve a lanzarla. Luego de tres lanzamientos exitosos, los compañeros retroceden con un paso gigantesco. Traten de separárselo más que puedan.

Flexiones

La persona toma una pesa en una mano, ayuda a ese brazo con la otra mano debajo del antebrazo y mueve la muñeca hacia arriba y luego hacia abajo, una

cierta cantidad de veces, primero con la palma hacia arriba y luego con la palma hacia abajo. Este ejercicio se debe repetir una cierta cantidad de veces con cada mano.

Pelota muerta

Divida a los alumnos en dos grupos en ambos extremos de la cancha. Se pone una pelota en juego mediante un lanzamiento o tiro y permanece en juego hasta que ya no esté más en el aire o balanceándose. La pelota se puede sacudir, golpear por encima de la malla o valla o pasar de un jugador a otro una cantidad ilimitada de veces en cada lado. Los puntos se registran cuando un equipo hace impactar la pelota contra la malla, fuera del área de juego, contra el suelo o cuando la pelota queda rodando.

Golpes hacia abajo

La persona sostiene la raqueta con las cuerdas en forma paralela al suelo y las palmas hacia abajo y golpea una pelota de tenis contra el suelo tantas veces como sea posible.

Gusano

Las personas se alinean una al lado de la otra. Se pasa una pelota de raqueta a raqueta. Luego de pasar la pelota, la persona puede permanecer en la fila o la persona del final puede correr hacia el comienzo de la fila y comenzar la progresión nuevamente. Existen muchas variaciones: adapte esta actividad según las personas discapacitadas que participen.

Saltos tijera

Párese sobre una superficie nivelada. Salte con las piernas abiertas (por el ancho de los hombros), los brazos se balancean por encima de la cabeza y realice un aplauso por encima de la cabeza. Salte con los brazos que regresan a los costados del cuerpo y las piernas que se juntan nuevamente. Repita los Pasos 2 y 3 durante 30 segundos.

Flexiones de rodilla:

La persona flexiona las piernas y las rodillas hacia el cuerpo. La persona mantiene esa posición. Para las poblaciones en las que el equilibrio firme constituye un problema, las personas se pueden apoyar sobre una malla, pared, o valla.

Rapidez con raquetas

Una persona y su compañero mantienen el equilibrio de la cabeza de la raqueta (extremidad) sobre el suelo. Cuando el instructor dé la señal, los compañeros tratarán de intercambiar las raquetas antes de que se caigan. La distancia entre los compañeros se puede incrementar gradualmente.

Remo del bote

La persona extiende los brazos frente al cuerpo con los antebrazos hacia el suelo. Luego la persona lleva los brazos hacia el torso, en un movimiento de "remo". Realice 10 repeticiones.

Carrera sándwich

Agrupe tres o más personas en la línea de fondo. La primera persona sostiene una raqueta frente al cuerpo con las cuerdas en forma paralela al suelo. La segunda persona coloca la pelota de tenis sobre las cuerdas de la raqueta de la primera persona. Luego, la segunda persona coloca las cuerdas de la raqueta sobre la pelota. La tercer persona coloca la pelota sobre las cuerdas de la raqueta de la segunda persona y luego las cuerdas de la raqueta sobre la segunda pelota. El grupo luego se mueve desde la línea de fondo hacia la malla y luego nuevamente hacia la línea de fondo lo más rápido posible sin que se le caigan las pelotas.

Entrenamiento sombra

El instructor realiza una demostración del movimiento de una actividad a la vez que el grupo copia el movimiento. Dé instrucciones antes de realizar el movimiento ya que la demostración quizá deba realizarse de espaldas al grupo. Los voluntarios o el personal de la agencia quizá deban prestar asistencia.

Béisbol tenis

Dos equipos de entre 8 y 10 personas a cada lado de la malla. Las "bases" serán las siguientes:

1ra. base en el poste derecho de la malla, 2da. base en la línea de mitad de cancha del lado de la "recepción", 3ra. base en el poste izquierdo de la malla y la base de partida en la mitad de la cancha del lado del "lanzamiento". Un instructor lanzará la pelota a un "golpeador" quien luego la enviará con una pegada a través de la malla hacia los "receptores". La pelota que se atrapa durante el vuelo constituye una pérdida. Si la pelota impacta sobre el suelo, el golpeador se convertirá en corredor. Luego de tres pelotas perdidas, los equipos cambian los roles. Gana el equipo que obtenga la mayoría de carreras.

Tenis bolos

Coloque latas vacías de pelotas de tenis a una distancia de entre 6 y 12 pies del "lanzador de bolos". La persona tiene tres posibilidades de derribar las latas, usando pelotas de volea de espuma o pelotas para el juego del quemado (apropiadas para las poblaciones con pocas habilidades y niños pequeños).

Tenis Voleibol o Tenis "Pelota Caliente"

Los equipos de ambos lados de la malla pueden golpear la pelota tantas veces como los jugadores deseen. Deben golpearla con un movimiento hacia arriba. Los jugadores rotarán luego de la finalización del punto.

Golpes hacia arriba

Con las palmas hacia arriba, la persona sostiene la raqueta (del cuello con las dos manos, si fuera necesario) con las cuerdas de la raqueta en forma paralela al suelo. La persona ejecuta un golpe con un movimiento hacia arriba, golpeando suavemente la pelota tantas veces como sea posible.

Paseo del perro

La persona coloca la pelota sobre el suelo (una pelota grande para comenzar para las poblaciones con pocas habilidades). La persona suavemente golpea la pelota con la raqueta, a lo largo del suelo entre las líneas del pasillo, hacia y desde la línea de fondo y la malla o alrededor del perímetro de la cancha. (Ello se puede realizar como una carrera de relevos).

Levantamiento de pesas

La persona extiende los brazos frente al cuerpo con los antebrazos mirando hacia arriba. La persona flexiona los brazos de manera tal que las manos (empuñadas) toquen los hombros (como una "flexión" de levantamiento de pesa). Realice 10 repeticiones.

RECURSOS: MANUALES, LIBROS Y VIDEOS

Manual para la enseñanza de tenis adaptado. (Video), 2002 [formerly USA Special

Populations] También disponible mediante Tenis adaptado de Tenis de EE.UU. (llame al 914- 696-7160) También disponible mediante las oficinas de sección de USTA (vea el mapa de Secciones de USTA y la información de contacto en el Anexo).

Beneficios del Tenis [Benefits of Tennis], 2003

Disponible mediante el Departamento de Ciencias del Deporte de USTA (1-888-354-8782)

Entrenamiento en el Tenis para Jóvenes [Coaching Youth Tennis], Programa Norteamericano Educativo sobre Deportes, 1998.

Disponible a través de USTA llamando al número gratuito 888-832-8291.

Aprenda a Realizar Intercambios de Golpes y a Jugar [Learn to Rally and Play], USTA, 2003

(Principalmente destinado a niños de entre 6 y 14 años)

Disponible mediante la oficina de sección de USTA (vea el mapa de Secciones de USTA y la información de contacto en el Anexo) o a través del Catálogo de

Materiales para el Tenis de EE.UU.

[USA Tennis Materials Catalog] (llame al 914-696-7236). Tenis – Programa de Destrezas Deportivas para las Olimpiadas Especiales [Tennis – Special Olympics Sports Skill Program], impreso por Phoenix Home Life Mutual Insurance Company a través de la Fundación Joseph P. Kennedy, 1998.

Guía de Tenis de EE.UU. para una Elongación Dinámica y Estática

[USA Tennis Guide to Dynamic and Static Stretching], USTA, 2003.