

INTRODUCCION

Barrancabermeja ha sufrido un enorme desarrollo en los últimos años, este crecimiento involucra a una parte de la población y entes descentralizados como son los clubes en particular el CLUB MIRAMAR, existe en nuestro Club un grupo muy importante LOS NIÑOS, JOVENES, para el cual se han lanzado diferentes programas.

Pero vemos que sus necesidades son más amplias, este grupo que es el futuro de nuestra ciudad y club, espera con ansia todo lo relacionado a programas de desarrollo que contribuyan a una buena formación tenística obviamente vale la pena resaltar tan brillante fase

*** "EDUCAD AL NIÑOS Y NO TENDREIS QUE CASTIGAR AL HOMBRE"**

Existen muy pocas oportunidades en los niños y jóvenes de nuestro club que utilizan el tiempo libre adecuadamente y de manera enriquecedora. La mejor forma es a través de un deporte completo a la cual pretendemos alcanzar TENIS.

Este programa se centra en las necesidades de entrenamiento de los diferentes niveles de la escuela de tenis, teniendo en cuenta que es la escuela con el mayor número de afiliados y ofrecemos un trabajo estructurado basados en las necesidades y exigencias.

JUSTIFICACION

Este programa está dirigido a la formación de jugadores de buen nivel, nivel de iniciación entre las edades de 3-16 años, de este grupo se conformará un equipo de competencia, y la formación de semilleros, y otro grupo importante de adultos.

En la parte de los niños, el tenis es un deporte que estimula el crecimiento integral y evolutivo del niño, enriqueciendo sus aspectos

COGNITIVO- Resolución de problemas.

SOCIAL- Adquisición de nuevos hábitos que permitan vivir en comunidad.

PSICOLOGICO- Estimula el éxito adquiriendo seguridad.

MOTRIZ- Contribuye al desarrollo motor y enriquece las habilidades de sicomotricidad.

JUGADORES NUEVOS- Hacer que jueguen al tenis desde la primera clase.

ADULTOS- Mantener una buena forma física.

OBJETIVO GENERAL

Inicio del entrenamiento en formación, fundamental y de competencia basado en una técnica y táctica desarrollada con eficiencia y con un desempeño idóneo de sus cualidades físicas ofrecer buen servicio a nuestro a afiliados y masificarlo en nuestro club con el mensaje.

TENIS PARA TODO EL MUNDO

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Animar y fomentar el deporte entre los niños, jóvenes y adultos.
2. Satisfacción personal de los alumnos al final de cada curso.
3. Desarrollo de las cualidades perceptivo-motrices básicas para la práctica tenística.
4. Adquirir habilidades y destrezas básicas con la raqueta y pelota.
5. Mejorar el uso de las técnicas en los golpes avanzadas durante la competencia
6. Conocimiento y uso de principios tácticos
7. Adaptación a la situación de partidos

8. Participación en torneos municipales y nacionales dejando en alto el nombre del club Miramar

OBJETIVO 2022

PROGRAMA DE TENIS KIDS

Desarrollamos con nuestros métodos de aprendizajes y con el programa de TENIS KIDS sea muy divertido y fácil de ejecutarlo desde la primera clase.

PROGRAMA DE ADULTO

Fortalecer el grupo de adultos con la oportunidad de utilicen el tiempo libre adecuadamente y en forma enriquecedora estando en forma mientras se divierten jugando con su deporte favorito-TENIS

RANKING MIRAMAR

Este programa está dirigido a todos los alumnos de la escuela, y de todos los niveles, donde se estará cumpliendo todo el año y aprovechando los fines de semana para que jueguen partidos y se integren en la familia tenística-jugadores de la escuela

PROGRAMA COMPETENCIA

Desarrollaremos con un grupo de jugadores este nuevo proceso jugando torneos nacionales que se fogueen y adquiriendo experiencia con los mejores del país

PROGRAMA TENIS 10

Este programa lo desarrollaremos con niños menores de 10 años, consiste con aumentar los niveles de participación tenística y proporcionar un sendero de desarrollo más adecuado de una forma muy sencilla

ORGANIGRAMA ESCUELA TENIS MIRAMAR

COORDINADOR DE TENIS

PROFESOR: OSCAR VILLAMIZAR

1. Realizar el programa anual de la escuela de tenis
2. Ejecuta y supervisa el programa de la escuela
3. Supervisión del mantenimiento de la cancha
4. Elaboración de los horarios y grupos de la escuela
5. Organización de eventos y actividades recreativas común acuerdo económico con el club o comité
6. Acompañamiento técnico en los torneos fuera de la ciudad común acuerdo económico con el club o comité.

PROFESORES # 6 MONITORES #2

1. Encargado de ejecutar el plan semanal del coordinador
2. Responsable de la supervisión del aseo de la cancha asignada
3. Importante ser puntual

- CADDIE MASTER

1. Responsable del aseo y mantenimiento de canchas
2. Jefe directo de los caddies
3. Ejecutar el plan semanal de mantenimiento

4. Reemplazar en ausencia del profesor y apoyo en las clases.

CADDIES # 8

1. Responsable en el aseo de la cancha asignada
2. Colaborar con cualquier imprevisto de la escuela
3. Buena presentación personal

NIVELES DE LA ESCUELA DE TENIS

TENIS KIDS—

Niños de 3-5 años aproximadamente

Grupo máximo de 4

TENIS 10

Grupo máximo 6

6 A 7---ETAPA ROJA-semillero

8 A 9 Años--ETAPA NARANJA-semillero

9 A 10 Años--ETAPA VERDE

FUNDAMENTACION

Niños de 9 a 13 años aproximadamente con conocimiento en el tenis

Grupo máximo de 6

COMPETENCIA

Niños y jóvenes de 8 años en adelante, buen conocimiento en el tenis

Grupo máximo de 5

ADULTOS

Mayores de 18 años, con conocimiento y sin conocimiento en el tenis

Grupo máximo de 5

DISTRIBUCION POR NIVELES

NIVEL

TENIS KIDS; Máximo 4 alumnos—2 veces por semana--- 60 minutos

TENIS 10 ; Etapa Roja—Mínimo 6 alumnos—3 veces por semana—1 hora

Semillero—Mínimo 5 alumnos—4 veces por semana—1 hora

FUNDAMENTACION; Mínimo 6 alumnos—2 veces por semana—1 hora

PRE COMPETENCIA; Mínimo 6 alumnos---un grupo tiene 3 veces por semana –1 hora

COMPETENCIA; Mínimo 5 alumnos—2 grupos 5 veces y 2 tres veces por semana—1hora y media

ADULTOS; Mínimo 4 alumnos—2 veces por semana—1 hora

CARACTERISTICAS DE LOS NIVELES DE LA ESCUELA

TENIS KIDS-

1. Los niños de este programa deberán traer acompañante durante las primeras sesiones de clase, por tratarse de niños de edades 3-5 años.

2. Todo el desarrollo de este programa tendrá como objetivo la diversión, juegos y lúdicas constantemente, no hay correcciones técnicas.
3. Las raquetas y las bolas son especiales de acuerdo con su edad (Compromiso de los padres traer el material solicitado)
4. Las clases se realizarán en la cancha dura

TENIS 10—ETAPA ROJA- NARANJA--VERDE

1. La metodología de enseñanza se realizará por grupos de semana para cada profesor (rotación semanal)
2. La metodología de enseñanza es desde la primera clase servir, pelotear y puntuar.
3. Presentar el entrenamiento en un mejor entorno adecuado para niños de 6 a 10 años con pelotas lentas, raquetas cortas y canchas con dinámicas adecuadas

FUNDAMENTACION

1. Rotación semanal de los alumnos para cada profesor
2. Se les motivara a participar en los torneos municipales
3. Este grupo son alumnos en procesos de formación y fundamentar u estilo de juego en todos sus golpes

COMPETENCIA

1. Para los grupos de competencia, se hará una eliminación interna de los jugadores mínimo 4 y máximo 6
2. Son los niños que están jugando torneos nacionales, departamentales, municipales representando al club y tienen el tenis como su deporte favorito
3. Este año se llevará a cabo el ranking, donde se dará puntaje por los

logros obtenidos en todos los torneos que participan, y así sacar los mejores de la escuela a final de año

4. Los jugadores que están en el grupo de competencia deben realizar la preparación física mínimo 3 veces a la semana

ADULTO

1. Se les realizara ranking para que los fines de semana estén en competencia, siempre y cuando no se realice torneos en las fechas indicadas
2. Este grupo se les motivara para la participación de torneos municipales o fuera de la ciudad
3. Se desarrollará en 3 conceptos: *Placer por el tenis. *Sentirse mejor gracias al tenis, * Ser mejor en la competición (competencia.

DESARROLLO METODOLOGICO DE CADA NIVEL

TENIS KIDS

NIVEL----- Nivel 0

EDADES----- 3-5 Años

ENTRENAMIENTO----- 2 Veces por semana

OBJETIVO GENERAL

Diversión

Coordinación--Visualización

OBJETIVO ESPECIFICO

* Habilidad manipulación de la raqueta

*Manipulación -cooperación

*Movilidad

*Inicio golpes básicos Der-Rev.-Serví

CONTENIDOS

TECNICO

MANIPULACION-* Agarrar la raqueta por el mango

*Controlar en las cuerdas

de la raqueta, la bola en varias formas*Tenis rodado, en todas sus variaciones

INTRODUCCION AL GOLPEO-*Golpear la pelota contra el paredón *Golpear la pelota varias series *Lanzar y atrapar la pelota por encima de la pared *Golpearle a la pelota por encima de un obstáculo -servír

TACTICOS

*Jugar con el profesor (inicio peloteo)

*Jugar con el compañero (situación de juego)

COMPETITIVO

*Participación en los festivales infantiles programados por la escuela

PSICOLOGICOS

*Motivación

*Diversión

TENIS 10

ETAPA ROJA

NIVEL--- 1

EDADES--- 5-7 años

ENTRENAMIENTO--- 2 o 3 Veces por semana

CANCHA: de tenis 10

BOLA--- Roja

OBJETIVO GENERAL

*Diversión

*Iniciación al tenis de una forma sencilla y rápida

OBJETIVO ESPECIFICO

*Iniciación de los golpes básicos del tenis

*Iniciación coordinación, percepción- movilidad

*Iniciación a la consistencia

CONTENIDOS

TECNICOS--- *Análisis, empuñadura, posición espera, preparación, terminación

*Ejercicios pelotas bajas- para abrir la cara de la raqueta

*Servicio- volea- la raqueta sobre la altura de los hombros

*Ejercicio Der-Rev.-Swing, hacia atrás y adelante

*Crear una base de moverse, frenar, golpear y recuperar

TACTICO--* Dirección pelota- Cruzado- Paralela

*Dirigir la pelota lejos del adversario

*Inicio de la consistencia

COMPETITIVO-- Participación en festivales

PSICOLOGICOS-- Motivación- concentración

ETAPA NARANJA

NIVEL--- 2

EDAD--- 8-9 Años

ENTRENAMIENTO--- 3 a 4 veces por semana

CANCHA--- 18 metros X 6.5 metros de ancho—la de tenis 10

BOLA--- Pelota Naranja

OBJETIVO GENERAL

Jugar al tenis- servir, pelotear, puntuar de una forma rápida

OBJETIVO ESPECIFICO

*Fundamentación de los golpes básicos

*Aprender a jugar en las dimensiones

de la cancha indicada

*Inicio de los primeros partidos a nivel local

CONTENIDOS

TECNICOS:

- Pegar la bola en movimiento
- Ejercitar la fase de golpeo y preparación más rápida
- Ejercicios dinámicos del cuerpo
- Mover la pelota más rápido
- Uso correcto de las empuñaduras
- Uso de cadena cinética
- Mejorar el uso de la rotación de hombros
- Recuperación de la pelota más rápida

TACTICOS:

- Inicio de comprender la geometría de la cancha
- Espacios libres
- Cuando atacar y defender

COMPETITIVOS: Inicio a jugar los primeros festivales nacionales-departamentales-municipales

PSICOLOGICOS:

- Motivación
- Concentración
- Manejos de error
- Tolerancia a la perdida

ETAPA VERDE

NIVEL--- 3

EDAD--- 9-10 Años

ENTRENAMIENTO--- 3 a 4 Veces por semana

CANCHA--- Normal

PELOTA--- Punto Verde

OBJETIVO GENERAL

Adquisición de habilidades y destrezas en todos los golpes básicos del tenis

OBJETIVO ESPECIFICO

- adquisición destreza física

- Fortalecimiento y conocimiento parte táctica
- Inicia a la competencia a nivel local, municipal

CONTENIDOS

TECNICO:

- Golpear la pelota con altura
- Golpear la pelota en todas las dimensiones de la cancha
- Contactar la pelota más alta en algunos tiros
- Ajustar la altura del cuerpo para mantener una posición de fuerza
- Tomar la pelota antes (Anticipación)

TACTICOS:

- Comprender la geometría de la cancha
- Comprender las fortalezas y debilidades del adversario
- Formular estrategias para ganar

COMPETITIVO: Inicio a la competencia municipal/ departamental-nacional

PSICOLOGICOS:

- Motivación
- Concentración
- Tolerancia a la perdida
- Control de emociones

FUNDAMENTACION

CARACTERISTICA DEL GRUPO

Edades: 10-16 años aproximadamente

Entrenamiento: 3 veces por semana

Con nivel medio de conocimiento en el tenis, inicia a participar en torneos municipales y conoce las reglas del tenis

OBJETIVOS GENERALES:

- Fundamentar el control de golpes en la ejecución correcta con cada golpe básico
- Adquirir destrezas en la consistencia

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Control y ubicación del 1ro y 2do servicio
- Devolución y buena posición para su ejecución
- Juego de pies- movilidad

CONTENIDOS TECNICOS:

- Manejo y desarrollo correctamente de la ejecución de los golpes básicos
- Servicio importancia efecto e el 2do servicio y precisión, con base en la empuñadura-posición-impacto
- Devolución-usar la posición abierta en la derecha y el revés
- Desarrollo en los golpes de fondo-realizando el trabajo de pies y una buena posición para ejecutarlo
- Desarrollo de los golpes especiales
- Desarrollo de los efectos de los golpes de fondo efecto tops pin, efecto cortado (sílice)
- Fortalecer la potencia en los golpes básicos

TACTICOS:

- Porcentaje relevante del primer saque
- consistencia en el servicio
- Elaboración de jugadas con servicio
- Desarrollo de los espacios libres a partir de los golpes básicos
- Mejora en las 5 situaciones de juego
- Inician a jugar los primeros torneos

PSICOLOGICOS:

- Concentración
- Motivación
- Espíritu de lucha

COMPETITIVO:

- Juego precompetitivo
- Inicio a jugar los primeros torneos

COMPETENCIA

CARACTERISTICAS DEL GRUPO

Edades: 8 a 16 años

Entrenamiento: 5 Veces por semana

Sesiones de entrenamiento físico mínimo 3 veces por semana

Para conformar este grupo se debe tener en cuenta:

- *Jugar un selectivo interno
- * Ranking Nacional
- *Ranking municipal
- *Buen Nivel y ser un jugador activo en la participación a torneos

Se elabora un calendario de torneos entre jugadores, entrenadores, padres de familia

Vamos en realizarlo en 4 etapas

- *Preparación general
- *Preparación específica
- *Pre competencia
- *Competencia

PREPARACION GENERAL

- Repaso y corrección de los contenidos técnicos (golpes de fondos y sus variaciones)
- Repaso y corrección de los contenidos técnicos (juego de red y todas sus variaciones)
- Repaso y corrección de los contenidos técnicos
- Aprendizaje de los golpes de fondos no empleados
- Táctico-reducir el número de errores no forzados
- Táctico- mejorar los puntos débiles y desarrollar puntos fuertes

DURACION

7-8 semanas

FISICOS:

- Trabajar y desarrollar el sistema aeróbico, resistencia muscular 25 40 minutos de ejercicio continuo 3-4
- Entrenamiento combinado
- Alto volumen y baja intensidad

PSICOLOGICO:

- Reacciones ante los errores
- Evaluar debilidades mentales

COMPETICION:

- Restar importancia a los resultados
- Disminuir participación de torneos

PREPARACION ESPECÍFICA

- Técnica- potencia de los golpes de fondo
- Técnica- servicio y devolución-importancia 2do saque, precisión, variedad
- Técnica-mejorar el intercambio de golpes (corrección en la ejecución)
- Técnica-usar correctamente empuñaduras y puntos de impacto en los golpes básicos
- Técnica-fortalecer gestos técnicos
- Táctica-uso táctico de la variedad de lo golpes
- Táctica-uso táctico del juego porcentaje

- Táctico- conseguir una buena consistencia en todos los golpes
- Táctica aprender a observar al rival, sus puntos fuertes y débiles

FISICO:

- Sistema anaeróbicas
- Flexibilidad
- Fuerza

PSICOLOGICO:

- Saber comportarse en la victoria y ante la derrota
- Quitar presión en la relación al resultado
- Motivación

COMPETICION:

- Iniciar al trabajo de juego competitivo
- Iniciar a competir en torneos secundarios
- Aumentar el número de sets de practica

DURACION

***3-4** Semanas

PRECOMPETICION

- Táctica- entrenamiento de los estilos de juego generales
- Táctica-entrenamiento de estilos de juego del jugador

- Táctica-Uso táctico de la selección de golpes
- Tácticas-Uso de como situarse en individuales
- Táctica-Uso táctico de las formaciones de dobles
- Táctica-Servicio devolución –patrón de juego estrategia
- Táctica-desarrollar distintas estrategias dependiendo del rival
- Táctica-Sesiones de practica en base de las 5 situaciones de juego
- Táctica-juego de fondo- espacios libro utilizan

DURACION:

2-3 semanas

FISICO:

- Resistencia anaeróbica
- Reducir el entrenamiento aeróbico
- Flexibilidad

PSICOLOGICO:

- Ambiente positivo
- Motivar los puntos fuertes del rival
- Visualización
- Motivación

COMPETICION:

- Competir en torneos de preparación
- Realizar partidos individuales y dobles amistosos

COMPETICION

- Táctico-ejercicios cortos y explosivos de estrategias
- Técnico-ligeros ajustes
- Táctica-rutinas de pre partido para cada jugador
- Torneo nacional grado Club Miramar

DURACION

1-2 Semanas

FISICO:

- Mantenerse en buen estado físico (óptimas condiciones)
- Disminuir el programa de fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad

PSICOLOGICO:

- Concentración
- Motivación
- Espíritu de lucha

COMPETICION:

* Participar en torneos y festivales nacionales y municipales

ADULTOS

Fundamentos

1-El estancamiento o pérdida de ciertas habilidades motrices representan barreras importantes para cualquier nuevo aprendizaje.

2-El método de enseñanza debe centrarse en la noción del juego y en la importancia de tener éxito inmediato

3-Necesario adaptar las zonas de juego

4-El jugador aprende de forma dinámica y motivarte gracias a las situaciones de juego que evoluciona de acuerdo con su propia mejora.

Conceptos # 3

1-DESCUBRIR EL TENIS *el placer del juego inmediatamente* *

*permitir a los iniciantes que peloteen desde el principio.

*Utilizar el material adaptado

*Se progresa mediante situaciones dinámicas y divertidas.

2-TENIS Y EN FORMA

- *Sentirse mejor gracias al tenis
- *Actividad que les permite mantenerse en forma
- *Situaciones de juego con circuitos físicos aplicados al tenis
- *El objetivo es gastar energía, sudar, incluso perder kilos de peso.

3-TENIS DE RENDIMIENTO

- *Como ser mejor jugador*
- *Para jugadores competitivos
- *Ayudar a mejorar los aspectos técnicos, tácticos físicos.
- *Materiales que ayudan a la enseñanza y situaciones adaptadas.

CALENDARIO ACTIVIDADES 2022

Estas son las actividades que se realizaran en el club Miramar

TORNEOS NACIONALES # 4

Por confirmar la autorización por parte del club y de la liga para que lo envíen a la federación y lo coloquen en la página de la federación

NOTA: El presupuesto lo realiza el comité y la coordinación de deportes

FESTIVALES INFANTILES 1 nacional y 2 municipales--# 3

*Se realizaran 3 festivales uno nacional y 2 municipales

NOTA: El presupuesto es menor y lo realiza el comité

TORNEOS MUNICIPALES # 10

Se realizarán 10 torneos municipales, por categorías incluyendo a los menores de 10 años

NOTA: Son torneos auto -sostenibles, el club no aporta nada del torneo sale todo y sujeto a cambios de fecha

ACTIVIDADES DE INTEGRACION

MARZO 4 - Día Mundial del tenis---Torta y gaseosa

OCTUBRE 28- Día del Niño--torta y gaseosa

DICIEMBRE 14 Plan Padrino de los afiliados con los caddies

CALENDARIO ACTIVIDADES CLUB MIRAMAR 2022

TORNEOS NACIONALES

Febrero semana 14- Grado 4

Mayo semana 16- Grado 4

Junio semana 20- Grado 5

Septiembre semana 19- Grado 5

FESTIVALES NACIONALES

Noviembre 7- Droguería alemana- Fedecoltenis

TORNEOS MUNICIPALES INTERCLUBES

FEBRERO 5/7- Por categorías

Marzo 12/14- Por categorías

Abril 8/10- Por categorías

Mayo 7/9- Por categorías

Junio 4/6- Por categorías

Julio 8/10- Por categorías

Agosto 6/8- Por categorías

Septiembre 9/11- Por categorías

Octubre 1/3- Por categorías

Noviembre 25/27- Por categorías

FESTIVALES INFANTILES INTERCLUBES

Marzo 26/27- Festival interclubes

Agosto 27/28- Festival interclubes

PARTICIPACIONES NACIONALES

Se convoca una reunión para definir los torneos a participar los jugadores del club Miramar

GRADO 1

Atlántico—Marzo 14

Bogotá—Abril 4

Santander—Agosto 22

GRADO 2

Santander—Febrero 14

Antioquia—febrero 28

Atlántico—Marzo 21

Tolima—Mayo 9

Quindío—Junio 20

Risaralda—Junio 27

Atlántico—Octubre 3

GRADO 3

Norte Santander—Enero 31

Bolívar---Marzo 28

Casanare—Mayo 2

Norte Santander—Septiembre 19

Bolívar—Octubre 10

Magdalena—Octubre 31

GRADO 4

Santander—Enero 17

Casanare—Febrero 7

Bolívar—Febrero 21

Bolívar—Mayo 30

Bolívar—Septiembre 12

Cesar—Septiembre 26

Bolívar—Noviembre 5

Cesar—Noviembre 28

Bolívar—Diciembre 5

Nota

Si hay torneos en Santander en grado 4 se participarán en ellos

Que es más cerca a nuestra ciudad

GRADO 5

CUNDINAMARCA

Enero 17,31

Febrero 28

Mayo 2

Junio 27

Noviembre 7

BOGOTA

Marzo 28

Octubre 24

CASANARE

Junio 6

Septiembre 26

Nota

La misma situación del grado 4, estos torneos son muy importantes para nuestros semilleros.

Agradeciendo su atención

Atte.

Oscar Villamizar Pinzón

ITF 3