

# DISFRUTA DEL DEPORTE EN TU COLEGIO O EN EL CLUB TENIS BURRIANA

1.	Introducción al Tenis.	Pag. 1
2.	Beneficios del Tenis.	Pag. 1
3.	Valores del Tenis.	Pag. 2
4.	Implementación en los Colegios:	Pag. 2
5.	Valores sineTenis	Pag. 3
6.	Más información	Pag. 4

## 1- Introducción al Tenis:

El tenis es un emocionante deporte que se juega con raqueta y una pelota. Su objetivo es golpear la pelota por encima de la red y hacer que caiga dentro del campo contrario, sin que el oponente pueda devolverla correctamente. A continuación, te presento algunos aspectos clave:

### Reglas Básicas:

**Puntuación:** El sistema de puntuación en el tenis es único. Los puntos se cuentan como 0, 15, 30, 40 y "juego". Los fallos de un jugador puntúan a favor de su adversario.

### Ganar un Juego:

Para ganar un juego, un jugador debe conseguir 4 puntos (0, 15, 30, 40) y tener una ventaja de al menos 2 puntos sobre el contrario.

### Sets y Vencedor del Partido:

Los partidos se dividen en sets. El ganador del partido es quien se impone en más sets.

Pueden jugarse al mejor de 3 sets (vence quien gane 2) o al mejor de 5 (el vencedor gana 3).

Para ganar un set (6 o 4 juegos), se necesita una ventaja de dos juegos sobre el contrario.

Si no se consigue la ventaja, se puede jugar un juego de tie-break.

### El Servicio (Saque):

El servidor pone la pelota en juego. Se sitúa detrás de la mitad derecha de la pista y alterna con la izquierda.

El restador es quien recibe el saque.

### Superficies de Juego:

El tenis se juega en pistas rectangulares con diferentes superficies: tierra batida, hierba, cemento o resina.

Cada superficie afecta el rebote y la velocidad de la pelota, lo que requiere diferentes estrategias.

## **Un Juego de Rivalidad Saludable y Colaboración**

El tenis es un deporte que combina lo mejor de ambos mundos: El enfrentamiento individual y la colaboración en equipo. Veamos por qué:

### Enfrentamiento Individual:

En la pista de tenis, cada jugador se enfrenta a su oponente de manera directa. Es un duelo de habilidades, estrategia y resistencia.

La concentración y la toma de decisiones rápidas son esenciales para ganar puntos. Cada golpe de raqueta cuenta, y la responsabilidad recae en el jugador.

### Colaboración en Equipo:

A pesar de ser un deporte individual, el tenis también se juega en formato de dobles. Aquí es donde entra la colaboración y en las competiciones por equipos.

En los dobles deben comunicarse, coordinarse y apoyarse mutuamente. La elección de quién devuelve la pelota y cómo se posicionan en la pista es crucial.

La estrategia se comparte entre los compañeros de equipo. Juntos, buscan debilitar al oponente y aprovechar sus puntos fuertes.

### Beneficios de esta Dualidad:

El enfrentamiento individual fomenta la superación personal y la autoconfianza. Cada victoria es un logro propio.

La colaboración en dobles y en los equipos enseña a trabajar en equipo, a confiar en el compañero y a adaptarse a diferentes estilos de juego.

Ambos aspectos se complementan: un buen jugador de dobles también debe ser fuerte en lo individual, y viceversa.

## 2- Beneficios del Tenis:

### **Beneficios Físicos del Tenis:**

**Aptitud Cardiovascular:** El tenis es un deporte de alta intensidad que requiere carreras rápidas, saltos y movimientos ágiles. Esto mejora la salud cardiovascular y aumenta la resistencia.

**Desarrollo Muscular:** Jugar al tenis fortalece los músculos, especialmente en la parte superior del cuerpo. Los brazos, hombros y espalda se tonifican, mejorando la postura y el equilibrio.

**Flexibilidad Mejorada:** Los giros, estiramientos y movimientos en la pista ayudan a relajar los músculos y las articulaciones, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando el rango de movimiento.

### **Beneficios Mentales del Tenis:**

**Alivio del Estrés:** La concentración requerida durante el juego ayuda a despejar la mente de preocupaciones y tensiones. El tenis es una excelente vía para liberar estrés.

**Mejora de la Concentración:** Enfocarse en la pelota y en las tácticas del juego mejora la atención y la toma de decisiones rápidas.

**Disciplina y Autoconfianza:** El tenis fomenta la disciplina personal y la confianza en las propias habilidades.

### **3- Valores del Tenis:**

**Respeto:** Los jugadores deben respetar al oponente, al árbitro y las reglas del juego. El saludo al inicio y al final del partido es una muestra de respeto mutuo.

**Disciplina:** El tenis requiere práctica constante y dedicación para mejorar.

**Responsabilidad:** Los jugadores son responsables de su propio equipo (raqueta, pelotas, etc.) y deben cuidarlo adecuadamente. También son responsables de seguir las reglas y mantener un comportamiento adecuado en la pista.

**Fair Play (Juego Limpio):** El fair play es esencial en el tenis. Los jugadores deben aceptar las victorias y derrotas con deportividad. No se tolera el engaño, la trampa o el comportamiento antideportivo.

**Superación Personal:** El tenis requiere práctica constante para mejorar. Los jugadores aprenden a superar obstáculos y a esforzarse por ser mejores. Cada partido es una oportunidad para crecer y aprender.

**Trabajo en Equipo (Dobles):** Aunque el tenis es principalmente individual, también se juega en formato de dobles. En los dobles, la colaboración y la estrategia compartida son clave. Los compañeros de equipo deben trabajar juntos para ganar.

**Deportividad:** La deportividad implica aceptar las decisiones del árbitro sin discutir y mostrar gratitud hacia el oponente por un buen partido. Incluso en momentos de tensión, se espera que los jugadores mantengan la calma y el respeto.

### **4- Implementación en los Colegios:**

**Actividad extraescolar deportiva:** cuyo objetivo es que cualquier colegio, sin necesidad de tener pista de tenis, pueda ofrecer a sus estudiantes la posibilidad de iniciarse en este deporte, en condiciones similares en las que lo haría en una escuela de tenis, pero sin salir del propio colegio.

El espacio necesario es de 7x15 metros (aproximadamente)

Nosotros llevamos todo el material para realizar la actividad, el montaje de la pista y las raquetas y pelotas para que los alumnos disfruten de la actividad.

#### **Metodología:**

Un aprendizaje global nos llevara a entender el juego en su totalidad, para en otras sesiones ya mas especificas, podremos utilizar el aprendizaje analítico para enseñar los diferentes partes de técnica, en los diferentes golpes.

Elección de estrategias en la practica (metodología) global polarizando la atención, fomentando situaciones lo mas globales y reales posibles, no saturando "técnicamente" y focalizando la atención en:

Elementos técnicos, correcciones....

Elementos tácticos, decisiones....

Elementos motivacionales,...

Las actividades las plantearemos según el orden de dificultad de los ejercicios, pero siempre teniendo en cuenta que estamos realizando un primer contacto con el tenis en la gran mayoría de los casos, valoraremos mayoritariamente los aspectos tácticos, por encima de los técnicos para hacer un juego fácil para el alumno.

***La practica Global:*** Se simplifican la técnica para pasar a darle mayor valor al compañero y/o contrario. Importancia a los desplazamientos. Determinar objetivos comunes

***La practica Analítica:*** En la practica analítica la realizaremos con ejercicios de familiarización, raqueta, red, pelotas, pista etc..

***La practica Mixta:*** En todas las sesiones trabajaremos con ejercicios de aplicación y motivación.

#### **Sistema de motivación:**

Realizaremos varias evaluaciones durante el programa, para captar la atención del alumno y que estén motivados, a la vez que en ella se vera la progresión de los alumnos.

Mínimo 3 durante el programa

Inicial

Puntual

Final

La dificultad en los deportes es la evaluación de los progresos, estos son muy dispares en función de quien los evalué, para tal efecto hemos creado unas simples fichas en las que se determinara la evolución de los alumnos.

### Edades y grupos:

Minitenis 1 → de 3 y 4 años

Minitenis 2 → de 5 y 6 años

Minitenis 3 → de 7 y 8 años

Touch-tennis 1 → de 9 a 10 años

Touch-tennis 2 → de 11 a 12 años

Si se necesita modificar los grupos para poder realizar la actividad el responsable reorganizara.

Estos grupos deberán de tener un mínimo de 12 alumnos y un máximo de 16-20

### Precios y licencias:

Precio de la actividad:

1 día a la semana: 26€/mes

2 días a la semana: 41€/mes

Cada sesión será de 1h de duración.

**LICENCIA AUTONÓMICA** (incluye un seguro de accidentes deportivo anual, sólo compiten en sus torneos específicos.)

**LICENCIA INFANTIL:** nacidos en 2010 y posteriores.

Precio temporada 23-24 - - - > 10€

\*Estos precios son de la temporada 23-24 en principio la temporada 24-25 se prevén que sean los mismos pero depende de la federación así que podrían variar.

### Pagos:

Pasamos los recibos a los Alumnos.

Podemos emitir factura al colegio o AMPA.

Nos adaptamos a cualquier otro método que prefiera el colegio o AMPA.

**Eventos deportivos:** Ofreciendo la posibilidad de complementar la actividad Club Tenis Burriana.

Campeonatos entre los alumnos del mismo centro.

Campeonatos entre los alumnos de varios centros.

En estos eventos cambiaríamos las modalidades (individuales, por equipos, ...) de competición para que los vean como algo nuevo en cada ocasión.

**Visita el Club:** Ofrecemos la posibilidad de disfrutar de una jornada deportiva en el Club de Tenis Burriana

En estas visitas se pueden adaptar a las necesidades que precise cada centro escolar, desde visitas y almuerzo en el club a la realización de actividades (clases, torneos, ...) en el Club pudiendo disfrutar de los diferentes deportes que se pueden practicar en el club (Tenis, Padel, Tenis Playa, Frontón, Ping pong y Pickleball).

Los precios de estas jornadas serian a convenir según lo requerido.

**Escuela de tenis:** Complementar la formación de los alumnos en el Club de Tenis Burriana.

## 5- Valores sineTenis

### **Innovación y Pasión en la Formación Tenística**

En SINETENIS, creemos firmemente que el tenis es más que un deporte; es una pasión que inculca disciplina, resiliencia y excelencia. Nuestra empresa se ha establecido como un faro de innovación en la formación de tenistas, ofreciendo un programa integral que abarca todas las facetas del juego y el desarrollo personal.

**Compromiso con la Excelencia:** Nuestro equipo de entrenadores profesionales está comprometido con la excelencia, proporcionando una formación personalizada que garantiza el desarrollo óptimo de cada alumno. Con una combinación de experiencia y un enfoque pedagógico moderno, transformamos el potencial en grandeza.

**Instalaciones de Vanguardia:** Contamos con instalaciones de primera línea que ofrecen a nuestros alumnos el entorno perfecto para aprender y crecer. Desde pistas de tenis de alta calidad hasta equipos de entrenamiento de última generación, cada detalle está diseñado para fomentar un aprendizaje efectivo y una mejora continua.

**Cultura de Pasión:** La pasión por el tenis impregna cada aspecto de nuestra enseñanza. Creemos que el entusiasmo y el amor por el juego son contagiosos, y nos esforzamos por inculcar estos valores en nuestros alumnos, fomentando un ambiente donde la pasión se convierte en progreso.

**Desarrollo Integral:** Más allá de las habilidades técnicas, enfatizamos el desarrollo integral de nuestros alumnos. La formación en SINETENIS no solo mejora el rendimiento en la pista, sino que también fortalece el carácter, fomenta el trabajo en equipo y prepara a los jóvenes para los desafíos dentro y fuera del deporte.

**Resultados Comprobados:** Nuestro éxito se refleja en los logros de nuestros alumnos, muchos de los cuales han alcanzado niveles competitivos, como Campeones de España y Campeones del Circuito Provincial de Tenis, y han obtenido becas en prestigiosas universidades en Estados Unidos. Estos resultados son un testimonio de nuestro enfoque global y de nuestro compromiso inquebrantable con la formación de calidad.

**Torneos en los que participamos:** Participamos en el Circuito de Aficionados, Circuitos Provinciales, Torneos Nacionales, Circuitos Nacionales, Circuitos Internacionales y en el Circuito Profesional.

**Organización de Eventos:** Organizamos competiciones de todos los niveles, con más de 200 participantes, y colaboramos con organizaciones en diferentes torneos, como coordinador de recogepelotas de la Copa Davis cuando se celebró en Marina D'or. Nuestros jugadores en esa ocasión fueron los que estrenaron la pista para que así estuviera en óptimas condiciones para el evento. Formamos y hemos formado parte de distintos comités de la Federación de Tenis de la Comunidad Valenciana, y actualmente somos asambleístas de la Federación.

En sineTenis, no solo formamos tenistas, formamos líderes y campeones para la vida. Únete a nosotros y experimenta la transformación que el tenis puede traer a tu vida.

## **6- Más información:**

**Web:** [www.sinetenis.es](http://www.sinetenis.es)

**Correo electrónico:** [escuelacompeticion@gmail.com](mailto:escuelacompeticion@gmail.com)

**Móvil:** 618 803 103 (Alain Vicent)