

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: “LAS HABILIDADES BÁSICAS EN LOS GESTOS TÉCNICOS DE
LOS ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO EN LA
ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL”

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de
Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Licenciado Carlos Andrés Mena Sánchez

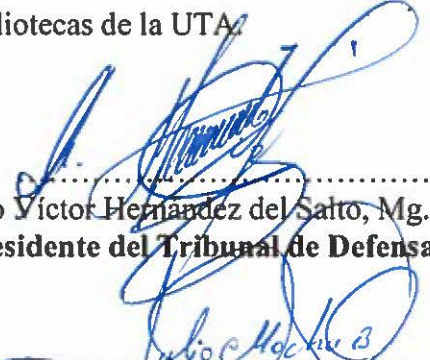
Director: Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano Magíster.

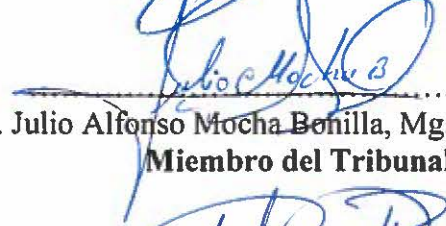
Ambato - Ecuador


2016

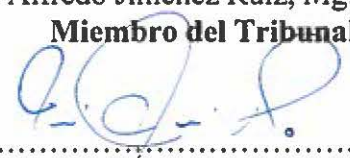
A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

El Tribunal receptor del trabajo de investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magíster, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magíster, Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruíz Magíster, Licenciado José Ernesto Garcés Mosquera Magíster, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: **“LAS HABILIDADES BÁSICAS EN LOS GESTOS TÉCNICOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO EN LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL”**, elaborado y presentado por el señor Licenciado Carlos Andrés Mena Sánchez, para optar por el Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del trabajo de investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

.....

Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa

.....

Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.
Miembro del Tribunal

.....

Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruíz, Mg.
Miembro del Tribunal

.....

Lcdo. José Ernesto Garcés Mosquera, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema: **“LAS HABILIDADES BÁSICAS EN LOS GESTOS TÉCNICOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO EN LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL”**, le corresponde exclusivamente a: **Licenciado Carlos Andrés Mena Sánchez**, Autor bajo la Dirección del **Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano Magister**, Director del trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



.....
Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Cc: 171355216-2

AUTOR



.....
Lcdo. Christian Rogelio Barquín Zambrano, Mg.

Cc: 180348525-7

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el trabajo de investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

C.C. 171355216-2

DEDICATORIA

A Dios por darme la salud, la fuerza y la sabiduría necesaria para culminar con este trabajo y permitirme disfrutar de esta meta cumplida con mi familia que tanto amo.

A mi amada esposa, por ser mi compañera, mi amiga, el amor de mi vida y mi ayuda idónea para lograr lo que me he planteado.

A mis hijas María Valentina & Paula Camila que son mi inspiración, mi luz, mi alegría. Mis amores me enseñaron a ser paciente y perseverante.

A mis padres y hermanos que son mi razón de ser, porque gracias a su ejemplo me he convertido en un buen ser humano.

A mis suegros, mis cuñados y sobrinos por demostrarme su amor, su comprensión y su apoyo incondicional.

Carlos Andrés Mena

AGRADECIMIENTO

A mis maestros por compartirme sus conocimientos en el aula, a la Universidad Técnica de Ambato que me abrió las puertas para permitirme lograr una meta más en mi vida profesional, al personal administrativo por su calidad humana y un agradecimiento muy especial a mis amigos y compañeros de aula que me demostraron mucho aprecio, les deseo el mejor de los éxitos en su vida profesional, que Dios los colme de bendiciones.

Carlos Andrés Mena

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada	i
A la Unidad Académica de Titulación	ii
Autoría del Trabajo de Investigación	iii
Derechos de Autor	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de General	vii
Índice de Tablas	xii
Índice de Figuras	xiii
Índice de Ilustraciones	xiv
Índice de Fases	xvi
Resumen Ejecutivo	xvii
Executive Summary	xviii
Introducción	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema de Investigación	3
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.2.1. Contextualización	3
1.2.2. Árbol de Problemas	7
1.2.3. Análisis Crítico	8
1.2.4. Prognosis	9

1.2.5. Formulación del Problema	9
1.2.6. Interrogantes.....	10
1.2.7. Delimitación de la investigación	10
1.2.7.1. Delimitación de Contenidos.....	10
1.2.7.2. Delimitación Temporal	10
1.2.7.3. Delimitación Espacial	10
1.3. Justificación	11
1.4. Objetivos	12
1.4.1. Objetivo General	12
1.4.2. Objetivos Específicos.....	12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	13
2.2. Fundamentación Filosófica	16
2.3. Fundamentación Legal.....	19
2.4. Categorías Fundamentales	23
2.4.1. Constelación de Ideas: Variable Independiente	24
2.4.2. Constelación de Ideas: Variable Dependiente.....	25
2.4.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente:	26
Habilidades Básicas	26
2.4.3.1. Capacidades Motrices	26
2.4.3.2. Motricidad.....	30
2.4.3.3. Desarrollo motor	34
2.4.3.4. Las habilidades básicas	43

2.4.4. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente:.....	50
Gestos Técnicos	50
2.4.4.1. Deporte.....	50
2.4.4.2. Deportes Individuales	57
2.4.4.3. Tenis de Campo	65
2.4.4.4. Gestos Técnicos del tenis de campo	99
2.5. Hipótesis	122
2.6. Señalamiento de Variables.....	122
2.6.1. Variable Independiente	122
2.6.2. Variable Dependiente	122

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación.....	123
3.2 Modalidad Básica de la Investigación	125
De Campo	125
Bibliográfica – Documental	125
Experimental	125
3.3 Niveles o Tipos de Investigación.....	126
3.4 Muestra	128
3.5 Operacionalización de las Variables.....	129
3.5.1 Variable Independiente: Habilidades básicas.....	129
3.5.2 Variable Dependiente: Gestos Técnicos	130
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de la Información	131
3.7. Procesamiento y análisis de la Información.....	133

3.7.1 Procedimiento	133
3.7.2. Análisis e interpretación de resultados.....	133

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultado obtenido de la aplicación de un Pre test técnico de tenis	134
4.2. Resultados obtenidos de la aplicación del Pos test de los gestos del tenis ...	139
4.3. Correlación del Pre y Pos Test de los Gestos Técnicos del Tenis	143
4.4. Verificación de Hipótesis.....	147
4.4.1. Prueba del Chi Cuadrado	147

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones	151
5.2 Recomendaciones	152

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	154
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	154
6.3. Justificación	155
6.4. Objetivos de la Propuesta.....	157
6.4.1. Objetivo General	157

6.4.2. Objetivos Específicos.....	157
6.5. Análisis de Factibilidad.....	157
6.6. Fundamentación Científica - Técnica	159
6.7. Metodología del Marco Operativo.....	205
6.8. Administración de la propuesta	206
6.9. Previsión de la Evaluación.....	206
Bibliografía	208
Linkografía:.....	212
Anexos	217

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Nivel de Investigación	127
Tabla N° 2 Muestra	128
Tabla N° 3 Variable Independiente.....	129
Tabla N° 4 Variable Dependiente	130
Tabla N° 5 Recolección de la Información	131
Tabla N° 6 Pre test golpe de Derecha	135
Tabla N° 7 Pre test golpe de Revés.....	136
Tabla N° 8 Pre test golpe de Volea	137
Tabla N° 9 Pre test golpe de Servicio	138
Tabla N° 10 Pos test del golpe de Derecha	139
Tabla N° 11 Pos test del golpe de Revés.....	140
Tabla N° 12 Pos test del golpe de Volea	141
Tabla N° 13 Pos test del golpe de Servicio	142
Tabla N° 14 Correlación del golpe de Derecha	143
Tabla N° 15 Correlación del golpe de Revés	144
Tabla N° 16 Correlación del golpe de Volea	145
Tabla N° 17 Correlación golpe de Servicio	146
Tabla N° 18 Frecuencias Observadas	148
Tabla N° 19 Frecuencias Esperadas	149
Tabla N° 20 Cálculo del Chi Cuadrado	149
Tabla N° 21 Marco Operativo.....	205
Tabla N° 21 Evaluación de la Propuesta.....	207

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1 Pre test Derecha.....	135	
Figura N° 2 Pre test Revés	136	
Figura N° 3 Pre test Volea	137	
Figura N° 4 Pre test Servicio.....	138	
Figura N° 5 Pos test derecha	139	
Figura N° 6 Pos test Revés.....	140	
Figura N° 7 Pos test Volea.....	141	
Figura N° 8 Pos test Servicio	142	
Figura N° 9 % Pre test Derecha	Figura N° 10 % Pos test Derecha	143
Figura N° 11 % Pre test de Revés	Figura N° 12 % Pos test de Revés.....	144
Figura N° 13 % Pre test de Volea	Figura N° 14 % Pos test de Volea	145
Figura N° 15 % Pre test de Servicio	Figura N° 16 % Pos test de Servicio.....	146
Figura N° 17 Campana de Gauss	150	

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Origen del Tenis.....	66
Ilustración 2: Walter Wingfield inventor del tenis moderno	67
Ilustración 3: La mujer toma participación internacional en este deporte	68
Ilustración 4: Comienzos de los Grand Slam.....	68
Ilustración 5: Torneo de Wimbledon	69
Ilustración 6: Billie Jean King precursora de la WTA.....	78
Ilustración 7: Dimensiones de la cancha de Tenis	83
Ilustración 8: Marcador electrónico	84
Ilustración 9: Cancha Multifuncional.....	86
Ilustración 10: Postes de la cancha de tenis	87
Ilustración 11: Red de tenis.....	87
Ilustración 12: Canasta de tenis.....	88
Ilustración 13: Tipos de raqueta	88
Ilustración 14: Clasificación de la raqueta	89
Ilustración 15: Tipos de pelota de tenis	89
Ilustración 16: Conos	90
Ilustración 17: Platos.....	90
Ilustración 18: Ulas	91
Ilustración 19: Vallas	91
Ilustración 20: Escalera de coordinación	92
Ilustración 21: Dianas o líneas	92
Ilustración 22: Materiales para la clase de tenis.....	93
Ilustración 23: Pelota head roja para mini tenis	95
Ilustración 24: Pelota head verde intermedia	95
Ilustración 25: Pelota penn 3 de tenis	96
Ilustración 26: Pista de moqueta sintética.....	97
Ilustración 27: Cancha de césped o hierba.....	97
Ilustración 28: Cancha dura o de cemento	98
Ilustración 29: Cancha de tierra batida o de arcilla.....	99
Ilustración 30: Golpe de drive o derecha	102

Ilustración 31: Golpe de Revés a una mano.....	104
Ilustración 32: Golpe de revés a dos manos.....	105
Ilustración 33: Golpe de revés con slice	107
Ilustración 34: Servicio o saque	108
Ilustración 35: Golpe de volea de derecha	110
Ilustración 36: Golpe de remate o smash	112
Ilustración 37: Tipos de empuñadura.....	112
Ilustración 38: Características de la raqueta.....	114
Ilustración 39: Caras de la tapa del mango de la raqueta.....	114
Ilustración 40: Empuñadura Continental	115
Ilustración 41: Empuñadura Australiana.....	116
Ilustración 42: Empuñadura Este	117
Ilustración 43: Empuñadura Semi Oeste de Derecha.....	118
Ilustración 44: Empuñadura Oeste de Revés	118
Ilustración 45: Empuñadura Oeste de Derecha.....	119
Ilustración 46: Empuñadura de Oeste de Revés.....	120
Ilustración 47: Empuñaduras a dos manos.....	120
Ilustración 48: Empuñadura falsa.....	121

ÍNDICE DE FASES

FASE N° 1	168
FASE N° 2	171
FASE N° 3	173
FASE N° 4	175
FASE N° 5	177
FASE N° 6	181
FASE N° 7	187
FASE N° 8	192
FASE N° 9	194
FASE N° 10	197
FASE N° 11	201

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Tema: “LAS HABILIDADES BÁSICAS EN LOS GESTOS TÉCNICOS DE
LOS ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO
EN LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL”**

Autor: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Director: Lcdo. Christian Rogelio Barquín Zambrano, Mg.

Fecha: 13 de Mayo de 2016

RESUMEN EJECUTIVO

La Federación Internacional de Tenis, propone constantemente incrementar la participación de niños, jóvenes y adultos en la práctica del tenis de campo, creando programas como Play and Stay, Tennis10s, Tenis Xpress que son proyectos diseñados para que niños y adultos empiecen a jugar tenis en forma lúdica y divertida. El objetivo de esta investigación es introducir el tenis de campo en las disciplinas deportivas que oferta el Centro de Cultura Física de la Escuela Politécnica Nacional a los estudiantes del curso propedéutico. Considerando que la mayoría de los estudiantes no han tenido oportunidades de practicar este deporte, se ha realizado una evaluación diagnóstica en la que se verifica que la mayoría de estudiantes no tienen habilidades básicas en el aparato locomotor para realizar los gestos técnicos que requiere el tenis de campo; para ello se propone una metodología que está enfocada en la parte educativa, lúdica y práctica para garantizar la enseñanza del tenis a los estudiantes preuniversitarios, utilizando pelotas más lentas y canchas más pequeñas con la intención de que el tenis sea un espacio de diversión en sus tiempos libres que no solo contribuya para la salud sino que fomente el deporte, logrando una experiencia sociable y divertida.

Descriptor: Deporte, Diversión, Enseñanza, Evaluación, Gestos, Habilidades, Locomotor, Metodología, Salud, Tenis.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Theme: "BASIC SKILLS IN THE GESTURES TECHNICIANS OF THE
DISCIPLINE OF TENNIS OF CAMP OF THE STUDENTS OF
THE NATIONAL POLYTECHNIC"**

Author: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Directed by: Lcdo. Christian Rogelio Barquín Zambrano, Mg.

Date: 13th May of 2016

EXECUTIVE SUMMARY

The International Tennis Federation, constantly aims to increase participation among children, youth and adults to begin in this sport like tennis field, creating programs such as Play and Stay, Tennis10s, Tennis Xpress are projects designed for both children as adults begin to play tennis in a playful and fun way. The objective of this research is to introduce tennis field in the sports offered by the Center for Physical Culture of the National Polytechnic School students of the preparatory course. Whereas most students have not had opportunities to practice this sport has made a diagnostic evaluation in which verified that most students do not have basic skills in the locomotor apparatus to perform the technical movements requiring tennis field ; This requires a methodology that is focused on the educational part, playful and practical to ensure teaching tennis to pre-university students, using slower balls and smaller courts with the intention that tennis is a place of amusement in his proposed free time not only contributes to health but encourages sports, achieving a sociable and fun experience.

Keywords: Evaluation, Fun, Gestures, Health, Locomotor, Methodology, Skills, Teaching, Sport, Tennis.

INTRODUCCIÓN

El tenis de campo es un deporte que permite desarrollar las habilidades locomotoras en los estudiantes, por lo que se pretende mejorar la respuesta motriz para transmitir la enseñanza de los gestos técnicos del tenis de campo.

El estudiante debe ser capaz de coordinar varios segmentos corporales para controlar el impacto de la pelota y direccionarla a un lugar específico de la cancha. Para ello se pretende enseñar los gestos técnicos enfocados en la parte lúdica y recreativa más no en el desarrollo técnico del gesto ya que lo que interesa es que el estudiante participe y juegue en la clase de una forma divertida y a la vez aprenda a descubrir sus capacidades individuales para generar gestos técnicos más eficientes al momento de tomar decisiones en el juego.

Teniendo como antecedente que los estudiantes carecen de habilidades para jugar el tenis de campo fue necesario realizar esta investigación que se divide en seis capítulos de la siguiente manera:

Capítulo I. denominado el problema: se detalla el problema de investigación, con su respectiva delimitación y contextualización, se realiza un análisis crítico tomando como base el árbol de problemas, se plantea la prognosis, se formula el problema con sus preguntas directrices detallando las razones principales que justifican la realización del estudio para así llegar a formular el objetivo general y los objetivos específicos que encaminarán al desarrollo del trabajo.

Capítulo II. denominado Marco Teórico: se presenta los antecedentes investigativos que se relacionan a la investigación, se fundamenta filosóficamente y legalmente por medio de las leyes que rigen el país. Se realizan las categorías fundamentales de cada una de las variables de estudio, se plantea la hipótesis con la que se trabajará y se describe las principales teorías que respaldan la temática.

Capítulo III. denominado Metodología: bajo los enfoques cualitativo y cuantitativo, se determina la modalidad de investigación, el tipo de investigación la población y muestra con la que se va a realizar el estudio, la operacionalización de las variables, las técnicas e instrumentos a utilizarse y el plan de recolección de la información.

Capítulo IV. denominado Análisis e Interpretación de Resultados: para cada una de las evaluación de los gestos técnicos de tenis con respecto al pre y pos test aplicado a los estudiantes de la disciplina de tenis del Centro de Cultura Física de la Escuela Politécnica Nacional que permiten la verificación de las hipótesis.

Capítulo V. denominado Conclusiones y Recomendaciones: de la investigación realizada considerando los objetivos planteados en el estudio.

Capítulo VI. Propuesta: como una alternativa de solución al problema de estudio en el cual se plantea la aplicación de una guía de ejercicios prácticos para desarrollar los gestos técnicos del tenis y mejorar las habilidades básicas de los estudiantes universitarios, con el objetivo de enseñar en forma lúdica las nociones de los gestos técnicos de esta disciplina deportiva para el mejoramiento de la práctica por parte de los estudiantes del Centro de Cultura Física de la Escuela Politécnica Nacional.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema de Investigación

“LAS HABILIDADES BÁSICAS EN LOS GESTOS TÉCNICOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO EN LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL”

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

El tenis universitario a nivel **mundial** brinda una oportunidad a los tenistas jóvenes de alto rendimiento, para continuar con sus estudios y su proceso como tenistas amateurs o profesionales.

Las universidades de Estados Unidos significan una gran opción para cientos de jóvenes tenistas de todo el mundo, ya que ofrecen una serie de beneficios que no se pueden encontrar en ninguna otra universidad del mundo.

Justamente los tenistas que pasan por las universidades americanas pueden combinar el tenis de alto rendimiento con sus estudios universitarios, entrenando y estudiando constantemente a lo largo del período académico representando a la universidad que le abrió las puertas para que pueda cumplir con sus anhelos.

Estos tenistas terminan una carrera universitaria, dominando el idioma inglés y con experiencia internacional, recibiendo becas que ayudan a financiar la mayor parte de los gastos que involucran su desarrollo como deportistas y profesionales.

Son alrededor de 1000 universidades que cuentan con equipos de tenis masculino y femenino, con diferentes requisitos entre unas y otras universidades. Los jugadores que cuentan con un ranking ITF o ATP suelen ser buscados por las mejores universidades para que las representen, el deportista contará con infraestructura profesional, un cuerpo multidisciplinario de entrenadores, un presupuesto para entrenamientos, viajes, alojamiento y alimentación.

Este es el caso de Marie Elise Casares, la raqueta número 1 de Ecuador que a sus 17 años de edad obtuvo su primer título internacional representando a nuestro país en diferentes eventos tenísticos. Hubiese sido importante para el país, que Casares continúe por el ranking mundial la cual se proyectaba a jugar en la WTA (Asociación de tenis profesional de mujeres), pero lamentablemente el apoyo económico de sus padres y el deficiente apoyo del Ministerio del Deporte, la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Ecuatoriana de Tenis no fue lo suficientemente sólida, para poder mantener a Marie Elise jugando para nuestro país a nivel mundial, lo que optó por aceptar la beca que le ofreció la Universidad de Vanderbilt en Estados Unidos y ahora representa a esta Universidad.

Ella debe disputar los torneos Universitarios entre Enero y Mayo, desde allí puede jugar torneos profesionales pero no puede recibir premios mayores a los gastos, porque puede perder la beca.

El tenis Universitario en el **Ecuador**, no tiene la misma contextualización del nivel mundial, sin embargo, si hay interés de distintas universidades para desarrollar esta actividad en menor intensidad pero lo importante es que si se tiene participación a nivel nacional por parte de distintas universidades.

El tenis universitario en el Ecuador se inició con el Primer Campeonato Nacional Universitario y Politécnico de Tenis de Campo damas y varones del 15 al 17 de Julio del 2004 en el Complejo Deportivo de la ESPOCH, organizado por la Federación Ecuatoriana del Deporte Universitario y Politécnico (FEDUP) y la

colaboración del Vicerrectorado Académico y el Centro de Educación Física con el asesoramiento del Ingeniero Fernando Rivas y el Licenciado Marcelo Cevallos en el que se esperaba la participación de 15 a 20 Instituciones de Educación Superior de todo el país donde la ESPOCH obtuvo el título de Campeón en esta disciplina deportiva.

El pasado 17, 18 y 19 de Octubre del 2014 la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) organizó el V Campeonato Nacional Universitario y Politécnico de Tenis de Campo en las Instalaciones del Quito Tenis y Golf Club del Condado por medio de la Dirección General de Estudiantes y su Coordinación de Deportes.

En este torneo participaron más de cincuenta deportistas en tres categorías (primera, segunda y tercera) considerando que el desarrollo del deporte universitario contribuye a la formación integral de sus estudiantes.

En este torneo participaron siete Universidades del país como: San Francisco de Quito (USFQ), Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL), Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE), Universidad Católica Santiago de Guayaquil (UCSG), Universidad Internacional del Ecuador (UIDE), Universidad Agraria del Ecuador (UAE) y Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE).

De acuerdo a la (Síntesis Informativa diaria N° 138 (PUCE), 2014) Dentro de la clasificación general, la Universidad San Francisco de Quito obtuvo el mayor puntaje de partidos ganados en singles y dobles, por lo que le permitió obtener el primer lugar del Campeonato, mientras tanto la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL) quedó en segundo lugar y la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) en tercera posición.

En el mes de Noviembre del 7 al 14 de 2015, se realizó el VI Campeonato Nacional Interuniversitario organizado por la Universidad San Francisco de Quito en las instalaciones del Quito Tenis y Golf Club del Condado.

La disciplina del tenis empieza a aparecer justamente en los departamentos de Cultura Física de las diferentes Universidades con el fin de motivar a sus estudiantes para que se inclinen por este apasionante deporte y también seleccionar a sus representantes para participar en eventos como son los torneos Universitarios.

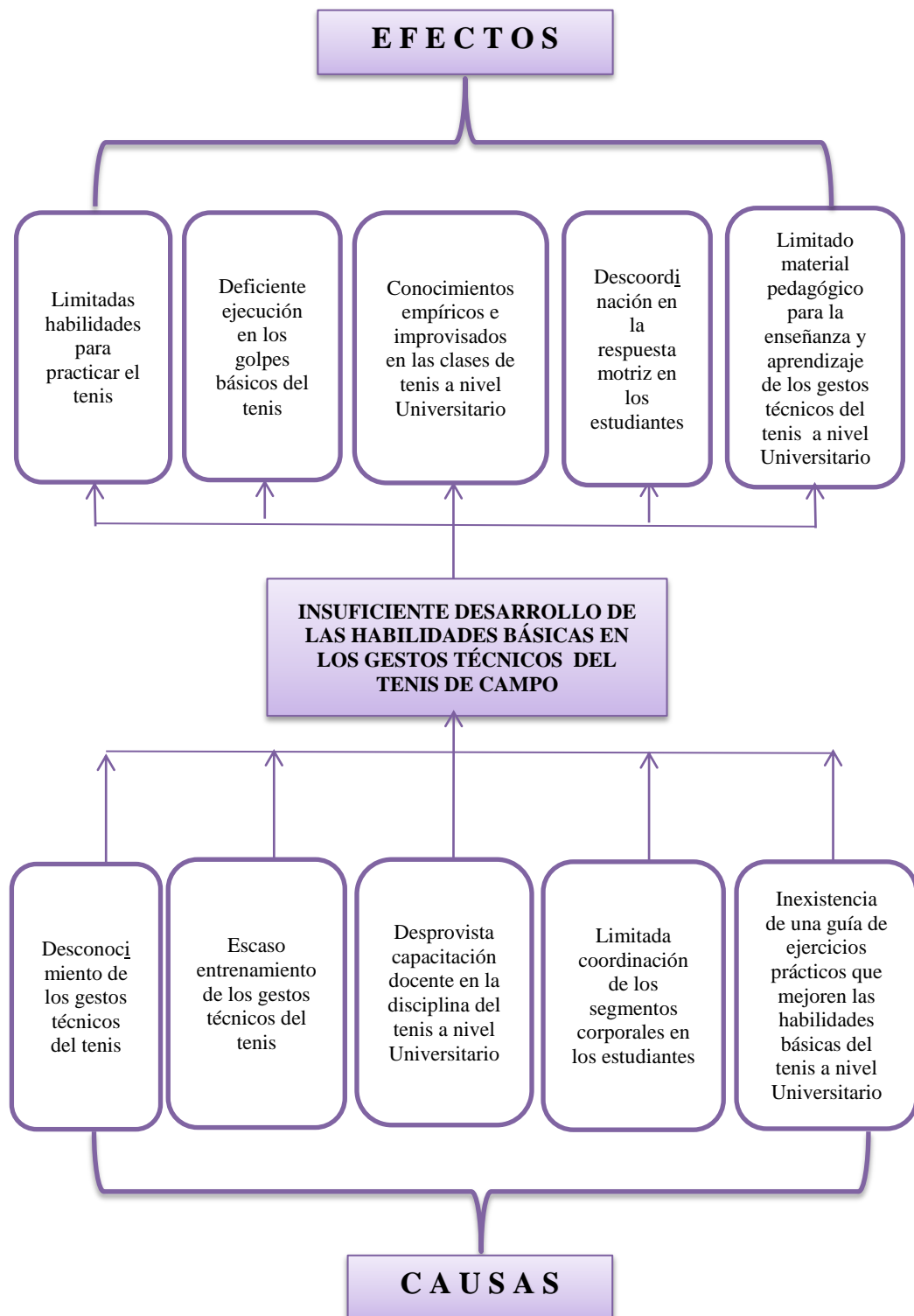
Como podemos ver, el tenis ha crecido en forma increíble a nivel Universitario lo que motiva a las autoridades y profesores del Centro de Cultura Física de la **Escuela Politécnica Nacional** a promover el tenis dentro de la Institución.

Las disciplinas que ofrece el Centro de Cultura Física, Recreación y Deportes son: Fútbol, Básquet, Aeróbicos, Danza, Voleibol, Atletismo, Gimnasia, Fútbol Sala y Tenis, siendo esta última el caso de estudio de la presente investigación, ya que es un deporte que se presentó por primera vez en la historia de la Institución, despertó el interés en los estudiantes preuniversitarios que escogieron esta disciplina deportiva.

Las autoridades de la Institución acogieron con gran entusiasmo esta idea de fomentar una nueva disciplina deportiva para los estudiantes preuniversitarios que ingresan al curso propedéutico los cuales escogen libremente la disciplina que quieren practicar durante el semestre de Septiembre 2015 a Marzo 2016.

El objetivo principal de esta disciplina es transmitir a los estudiantes preuniversitarios los golpes básicos del tenis de forma sencilla y lúdica para que se inicien en la práctica de este deporte. Las clases son netamente prácticas con un sistema de entrenamiento de iniciación que se aplica en programas de la ITF.

1.2.2. Árbol de Problemas



Elaborado por: Lcdo. Carlos Mena Sánchez.

1.2.3. Análisis Crítico

El desconocimiento de los gestos técnicos de la disciplina de tenis de campo repercute en las habilidades básicas que requiere este deporte, en el caso de los estudiantes que escogieron la disciplina de tenis de campo se puede evidenciar que en su mayoría desconocen las nociones básicas de como ejecutar los gestos técnicos del tenis.

El gesto técnico puede llegar a ser una destreza por medio de entrenamiento en cualquier disciplina deportiva respetando las habilidades individuales, en nuestro caso los estudiantes universitarios tienen un escaso entrenamiento de los gestos técnicos lo que produce una deficiente ejecución en los golpes básicos del tenis de campo.

Lamentablemente el tenis de campo no tiene un proceso de masificación en la mayoría de las escuelas y colegios lo que provoca que los estudiantes desconozcan este deporte, por lo tanto hay una desprovista capacitación profesional al docente de Educación Física en la disciplina de tenis y esto provoca un conocimiento empírico e improvisado en las clases de tenis a nivel Universitario.

La mayoría de los estudiantes tienen una limitada coordinación en sus segmentos corporales, lo que produce una descoordinación al instante de producir una respuesta motriz al momento de golpear la pelota en una situación de juego real, ya que la pelota viene a una velocidad considerable y el estudiante no tiene desarrollado la capacidad de pensar donde va a ubicar la pelota, con que golpe va a responder, que efecto va a dar al golpe, que empuñadura va a tomar ya que toda esa información se debe transmitir por medio del sistema neuromuscular al implemento distorsionador que en este caso es la raqueta.

Lastimosamente no existe una guía de ejercicios prácticos que mejoren las habilidades básicas de los gestos técnicos del tenis de campo para estudiantes

Universitarios de nivel principiante, razón por la cual, es necesario la creación de una guía pedagógica direccionada a los docentes de Educación Física para que puedan incluir en la malla curricular las clases de tenis a nivel Universitario.

1.2.4. Prognosis

Es importante y fundamental que los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional se desenvuelvan en un ambiente saludable donde la práctica deportiva juega un papel predominante en su formación integral e influye en los aspectos cognitivo, físico, psicológico, motriz y social

Si no se oferta una disciplina diferente como es el tenis de campo, se seguirá contribuyendo con el sedentarismo de muchos estudiantes que no practican los deportes tradicionales en la Escuela Politécnica Nacional.

Si no se aprovecha la oportunidad que tiene el Centro de Cultura Física de contar con un profesor que conoce y practica el tenis de campo, se evitara fomentar un deporte nuevo dentro de la Institución y se perderán talentos deportivos que pueden contribuir a la selección de tenis, para representar a la Escuela Politécnica Nacional en campeonatos Interuniversitarios que se realizan a nivel nacional.

Si las autoridades no consideran que los espacios físicos son limitados para la práctica del tenis, no se podrá desarrollar una masificación de este deporte con los estudiantes, empleados, profesores, personal administrativo y trabajadores en la Institución.

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cómo inciden las habilidades básicas en los gestos técnicos de los estudiantes de la disciplina de tenis de campo en la Escuela Politécnica Nacional?

1.2.6. Interrogantes

¿Cómo son las habilidades básicas en los estudiantes de la disciplina de tenis de campo en la Escuela Politécnica Nacional?

¿Cómo ejecutan los gestos técnicos los estudiantes de la disciplina de tenis de campo en la Escuela Politécnica Nacional?

¿Existe alguna alternativa de solución al problema planteado?

1.2.7. Delimitación de la investigación

1.2.7.1. Delimitación de Contenidos

CAMPO: Deportivo

ÁREA: Cultura Física

ASPECTO: Habilidades básicas / gestos técnicos

UNIDADES DE OBSERVACIÓN: Estudiantes preuniversitarios

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Actividad física y deporte para todos.

1.2.7.2. Delimitación Temporal

La presente investigación se desarrolló en el período Septiembre 2015 - Marzo 2016.

1.2.7.3. Delimitación Espacial

Esta investigación se realizó con los estudiantes preuniversitarios de la disciplina de tenis de campo sobre las habilidades básicas en los gestos técnicos en la Escuela Politécnica Nacional de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

1.3. Justificación

La Escuela Politécnica Nacional y el Centro de Cultura Física son entes de formación, con el propósito de crear nuevos proyectos que beneficien a la comunidad politécnica, por lo que es de gran **interés** introducir dentro de las disciplinas deportivas el tenis de campo, que a la vez resulta **novedoso** dentro de la institución para todos quienes conformamos la Escuela Politécnica Nacional ya que es la primera vez que se presenta este deporte a los estudiantes universitarios.

En la actualidad, el crecimiento de la población estudiantil dentro de la Escuela Politécnica Nacional sobre todo a nivel propedéutico, ha incrementado a una cifra de 1807 estudiantes entre hombres y mujeres que han sido distribuidos por el SENESCYT (Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación) los cuales deben cumplir obligatoriamente 30 horas de actividad físico - recreativo en el Centro de Cultura Física, este es un requisito para su graduación, por lo tanto es una **necesidad** incluir diferentes disciplinas deportivas para que los estudiantes puedan tener .

Dentro de la característica de cada deporte se puede determinar el grado de especificidad de cada uno, en el caso del tenis de campo es **importante** reconocer que dentro de sus características principales mejora y desarrolla la fortaleza mental, tan importante y necesaria en cualquier deporte, por lo que se quiere aprovechar de estos beneficios para aplicar con los estudiantes universitarios a razón de que mejoren como explica (Romero, 2005) “su autoestima, autoconfianza, tolerancia a la frustración, perseverancia, manejo de las emociones, manejo de los pensamientos” y sobretodo la diversión que es lo que se promueve en las clases de tenis.

La Escuela Politécnica Nacional cuenta con apenas una cancha de tenis que fue adaptada en un escenario multifuncional en el presente semestre, lo cual provocó **impacto** a las autoridades, personal administrativo, profesores y estudiantes observar que se fomenta una nueva disciplina en la institución.

Los **beneficiarios directos** de este proyecto son los estudiantes universitarios, autoridades, profesores, jugadores principiantes, intermedios y avanzados quienes podrán contar con un espacio de diversión y a la vez con un lugar de entrenamiento para quienes deseen integrar la selección de tenis de la EPN.

Finalmente se considera que la presente investigación es **factible** porque el investigador trabaja en la Escuela Politécnica Nacional como profesor y cuenta con el apoyo del Centro de Cultura Física, Liga Deportiva Politécnica, Estudiantes y la aprobación del señor Rector para poder realizar ésta investigación dentro de la Institución y al contar con el espacio físico se puede difundir la experiencia que tiene el profesor como entrenador de tenis y contribuir de esta manera con la enseñanza del tenis a los estudiantes, profesores y autoridades que estén dispuestos a conocer y practicar este apasionante deporte como lo es el tenis de campo.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Estudiar la incidencia de las habilidades básicas en los gestos técnicos de los estudiantes de la disciplina de tenis de campo en la Escuela Politécnica Nacional.

1.4.2. Objetivos Específicos

Determinar las habilidades básicas del tenis de campo en los estudiantes de la disciplina de tenis de campo en la Escuela Politécnica Nacional.

Analizar los gestos técnicos de los estudiantes de la disciplina de tenis de campo en la Escuela Politécnica Nacional.

Diseñar una alternativa de solución al problema planteado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Luego de realizar la respectiva consulta en la Biblioteca Central de la Escuela Politécnica Nacional y del repositorio de la Universidad Técnica de Ambato no aparece un tema que coincida con la presente investigación sobre las habilidades básicas en los gestos técnicos del tenis de campo, por lo que se considera una investigación original.

Realizada una vez la revisión bibliográfica se ha comprobado que existen obras ejecutadas que no son iguales pero guardan relación con el tema investigado, y en algunos casos coincide con una variable los cuales servirán como base de información en el presente proyecto.

Dichos trabajos exponen lo siguiente:

Tomado del repositorio de la Universidad del Valle, Instituto de Educación y Pedagogía, Licenciatura en Educación Física y Deportes, Santiago de Cali 2013.

TEMA: “LA PSICOMOTRICIDAD PARA EL TENIS DE CAMPO”

AUTORES: Carlos Andrés Acosta

Javier Richard Quenguan Tulcán

CONCLUSIONES:

- Se logró determinar a través de conceptos teóricos que el tenis de campo es un deporte que ayuda a desplegar múltiples habilidades psicomotoras y prepara el cuerpo para estar siempre alerta, normalmente los especialistas

recomiendan iniciarlo en la edad infantil. Este deporte implica desarrollar diferentes habilidades como la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, concentración, agilidad, coordinación, ritmo, equilibrio, sin embargo, la práctica continua de éste también trae consigo afecciones o enfermedades que suelen manifestarse entre las que se destacan la epicondilitis lateral y el llamado brazo de King Kong, por presentar hipertrofia exagerada, esas afecciones suelen corregirse con la realización de ejercicios diseñados para ese fin, con el objetivo de guardar el equilibrio y evitar secuelas posteriores.

- En cuanto a los ejercicios propuestos se puede decir que son prácticas que deben realizarse dependiendo de la resistencia de los jugadores, las habilidades motoras y físicas que éstos tengan, en los cuales se ejercita cada parte del cuerpo, porque como característica especial el tenis de campo es un deporte completo, que permite ejercita todas las áreas del cuerpo: cabeza, concentración, tronco, extremidades superiores e inferiores.

Tomado del Repositorio de la Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Escuela de Cultura Física, presenta:

TEMA: “MÉTODOS Y TÉCNICAS DE LA ENSEÑANZA DEL MINI TENIS EN LA ESCUELA DE TENIS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY”

AUTORES: Danny Revelo Villarreal
Fernando Iñiguez Ulloa

CONCLUSIONES:

- El mini-tenis es un medio muy importante para la iniciación al tenis de jugadores de todas las edades. Las mínimas exigencias de material e instalaciones y la posibilidad de trabajar con grupos numerosos en condiciones de gran seguridad para los jugadores, hacen de él un instrumento excelente para el inicio en la práctica del tenis. Es extremadamente importante que las personas que se dediquen a su enseñanza tengan un alto

grado de motivación y entusiasmo por la enseñanza de habilidades deportivas y que hagan las sesiones divertidas, amenas, agradables y activas. El mini-tenis es una oportunidad a la que pueden acceder los entrenadores y profesores de Cultura Física para introducir nuevas modalidades en sus programas de enseñanza, para conocer otras disciplinas menos habituales en los colegios y para ofrecer una mayor variedad en cuanto a los deportes que se practiquen en sus instituciones educativas.

En un artículo publicado por un Responsable de Investigación para el Desarrollo del tenis a nivel mundial, miembro elegido por la Federación Internacional de Tenis manifiesta lo siguiente:

TEMA: “CARACTERISTICAS ESPECÍFICAS DEL TENIS”

AUTOR: Dr., Miguel Crespo

CONCLUSIÓN:

- Como se ha podido observar por los datos citados en el presente artículo, el tenis es un deporte de múltiples y variadas características, las cuales, todas combinadas, lo hacen una modalidad divertida, atractiva y apasionante tanto para el jugador, como para los entrenadores, dirigentes, y aficionados.

La ITF ha publicado en su revista Coaching & Sport Science Review una investigación sobre:

TEMA: “EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO”

AUTORES: Turner, Crespo, Reid, Miley

CONCLUSIÓN:

- En los últimos años, los investigadores han examinado la eficacia del enfoque basado en el juego en la enseñanza deportiva. Sin embargo, apenas ha habido investigaciones sobre este tema en el tenis. Es necesario ofrecer a los profesores y entrenadores de tenis información basada en la investigación

relativa a la eficacia del enfoque basado en el juego y del enfoque basado en la técnica para que ellos puedan, a su vez, proporcionar a sus alumnos una experiencia óptima al aprender a jugar al tenis. (Turner, Crespo, Reid, Miley, Abril 2002)

Uno de los artículos publicados en la revista ITF coaching & science review N° 26 En Abril 2002 por Miguel Miranda máximo representante del tenis a nivel Sudamericano (COSAT) desarrolló una investigación que se pone en consideración:

TEMA: “LA APLICACIÓN DEL MINI-TENIS EN JÓVENES QUE AÚN NO SABEN JUGAR EL TENIS”

AUTOR: Miguel Miranda

CONCLUSIÓN:

- El tenis es gran deporte y el mini-tenis es el mejor modo para iniciarse en él. Depende de cada uno de los miembros de la familia tenística el emplearlo de manera más eficaz para lograr que nuestro deporte sea incluso más interesante, más accesible, más fácil de aprender y más atractivo para toda esa gente joven que actualmente aún no juega al tenis. (Miranda, 2002)

2.2. Fundamentación Filosófica

El presente trabajo de investigación se basó en el paradigma crítico propositivo porque luego de realizar el análisis cuantitativo y cualitativo de los gestos técnicos del tenis se desarrolló una propuesta metodológica de solución al problema en cuestión.

Fundamentación Ontológica.- La Escuela Politécnica Nacional se caracteriza en formar profesionales en la rama de ingeniería y tecnología al servicio del país en diferentes especialidades, donde los estudiantes adquieren el conocimiento científico en las aulas y buscan alternativas de recreación para distraer su mente

de la fatiga mental que constantemente se les presenta y una alternativa que se propuso es la disciplina de tenis de campo poniendo a prueba sus dones y talentos deportivos para esta disciplina

La intención del presente proyecto fue incentivar a los estudiantes politécnicos por medio del juego y la recreación el aprendizaje de la disciplina del tenis de campo, aportando de esta manera la formación tanto física como cognoscitiva en el desarrollo integral de los futuros profesionales.

Fundamentación Epistemológica.- En (Significados.com) La epistemología nos dice que es una rama de la filosofía que se encarga de estudiar los fundamentos y métodos del conocimiento científico y el grado de certeza del mismo en sus diferentes áreas, procurando dar respuesta a interrogantes como: ¿Cómo se produce el proceso de razonamiento en la mente humana? ¿Cómo determinamos que aquello que hemos entendido es, en efecto, verdad?

Tomado de (Significados.com) La epistemología surgió con Platón, quien oponía el concepto de creencia u opinión al de conocimiento. De este modo, mientras la opinión es un punto de vista subjetivo, sin rigor ni fundamento, el conocimiento es la creencia verdadera y justificada que se ha obtenido luego de un riguroso proceso de comprobación y validación.

De acuerdo a la definición que nos presenta el diccionario (Significados.com) La epistemología además, provoca dos posiciones, una empirista que dice que el conocimiento debe basarse en la experiencia, es decir, en lo que se ha aprendido durante la vida y una posición racionalista que sostiene que la fuente del conocimiento es la razón, no la experiencia.

En nuestro caso vamos a considerar la posición empirista, puesto que el conocimiento que se impartió sobre la disciplina del tenis de campo con los estudiantes preuniversitarios, se realizó por medio del profesor investigador que ha tenido una trayectoria durante 5 años consecutivos en la formación de tenistas

principiantes, intermedios y avanzados en el club Terravalle, que le han permitido al investigador adquirir el conocimiento en base a su propia experiencia en la iniciación del tenis en diferentes edades, sin embargo, este proyecto propuso justamente aplicar una metodología didáctica y divertida para la enseñanza de los gestos técnicos del tenis.

Fundamentación Axiológica.- La axiología es definida como una teoría de los valores, por lo tanto tenemos que destacar que por medio de la disciplina del tenis entre las más importantes se destaca la perseverancia, tolerancia a la frustración, tenacidad, capacidad de esfuerzo, responsabilidad, solidaridad y compañerismo.

Una de las mayores ventajas de esta disciplina es el crecimiento integral de las personas enriqueciendo 4 aspectos importantes en el desarrollo de los estudiantes: cognoscitivo, social, psicológico y motriz.

Gracias al entrenamiento y la práctica del tenis se logra mejorar la parte cognitiva de las personas y también se desarrolla la relación de armonía en el medio.

Fundamentación Sociológica.- La sociología es una ciencia que se dedica al estudio de los grupos sociales (conjunto de individuos que conviven agrupados en diversos tipos de asociaciones). Esta ciencia analiza las formas internas de organización, las relaciones que los sujetos mantienen entre sí y con el sistema, y el grado de cohesión existente en el marco de la estructura social. Tomado del diccionario Definición de sociología. De acuerdo con el concepto de sociología, la disciplina del tenis aportó a la educación de los estudiantes preuniversitarios de la EPN, en diferentes aspectos que mejoran las relaciones humanas entre ellos por medio de las actividades que se plantearon en cada clase, como por ejemplo juegos cooperativos donde el trabajo es de todos, fomentando el compañerismo y el trabajo en equipo, pensando siempre en que la diversión es parte fundamental en las clases de Educación Física, ya que esta disminuyó los niveles de estrés en los estudiantes politécnicos. Es por eso que se invita a todos los empleados y trabajadores de la comunidad politécnica que se sumen a esta actividad deportiva

porque es una herramienta importante para la integración de todos los miembros politécnicos.

Fundamentación Psicopedagógica.- Los psicopedagogos se encargan de estudiar, prevenir y corregir las dificultades que puede presentar un individuo en el proceso de aprendizaje, aun cuando tiene un coeficiente intelectual dentro de los parámetros normales pero que presenta dificultades en su aprendizaje. Por eso, la psicopedagogía estudia el fenómeno de adaptación que implica el desarrollo evolutivo de la mente, con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Tomado del Diccionario Definición de psicopedagogía. El tenis es un deporte que conecta el sistema nervioso central con el sistema neuromuscular y permite desarrollar la lateralidad, la coordinación, los reflejos motrices y la sincronización de los movimientos para ejecutar los gestos técnicos del tenis, por lo tanto fue una herramienta importante en el desarrollo psicomotriz de los estudiantes preuniversitarios de la Escuela Politécnica Nacional y de esta manera se contribuyó con el desarrollo de los futuros profesionales.

2.3. Fundamentación Legal

La práctica deportiva a nivel general está amparada por la **Constitución de la República del Ecuador** y más aún en la educación ya que los estudiantes tienen el derecho de adquirir nuevos conocimientos en distintos ámbitos como son social, familiar, cultural y deportivo por lo tanto el presente proyecto está basado en los siguientes artículos:

Dentro del Capítulo II Derechos del Buen Vivir, en la Sección quinta, señala:

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias, y la

sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Como consta en el Título VII Régimen del Buen Vivir, Sección primera, Educación:

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, arte y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

De acuerdo a este artículo, la educación es un instrumento para que los estudiantes desarrollen sus capacidades individuales en el ámbito cultural, social, educativo y deportivo, para fomentar una educación integral en todo el proceso de formación

académica, las mismas que pueden ser trabajadas ordenadamente para convertirlas en potencialidades para el desarrollo individual en beneficio del país.

En el mismo Título VII Régimen del Buen Vivir, Sección sexta, Cultura Física y Tiempo Libre.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El presente proyecto está amparado en la Ley Del Deporte y Recreación que indica:

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su acción en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;

- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales, y tradicionales;
- c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial

Gracias a la experiencia que se ha obtenido de la presente investigación, se puede concluir que la educación física es un medio por el cual, el profesor tiene la obligación de impulsar actividades que permitan a los estudiantes conocer, desarrollar y mejorar todas sus habilidades psicomotrices, para contribuir con la formación integral de los estudiantes y sean capaces de experimentar por ellos mismos hasta donde son sus propios límites.

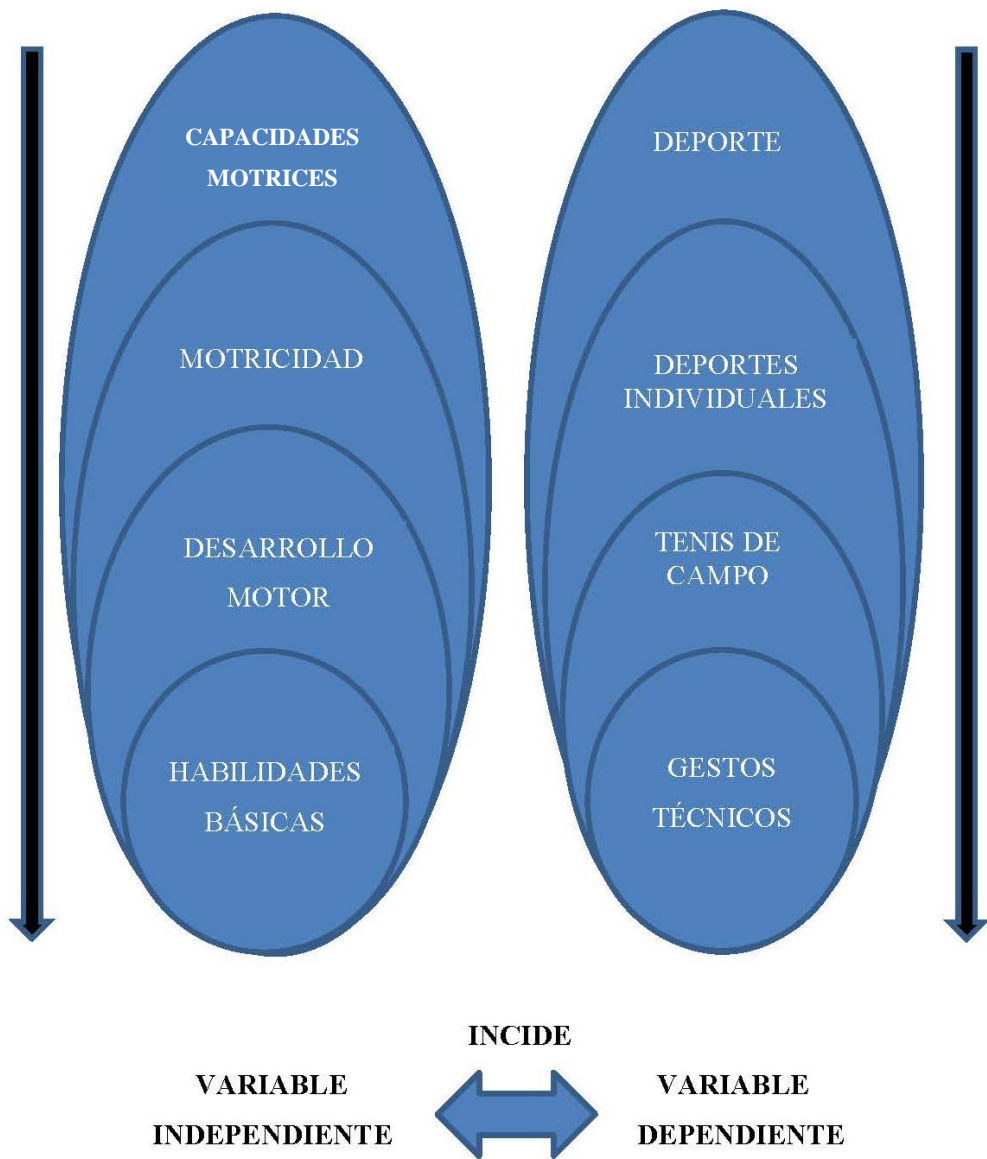
Dentro del Reglamento Interno de la Escuela Politécnica Nacional en su Resolución del Consejo Politécnico del 21 de Septiembre del 2006 con respecto de El Reglamento del Sistema de Estudios de las Carreras de Formación Profesional y de Posgrado de la Escuela Politécnica Nacional en su Art. 33 dispone que:

“Todos los estudiantes que hayan aprobado 52 créditos en su carrera, deberán presentar un certificado de haber participado en actividades de Recreación y Deportes por lo menos durante 30 horas; de no hacerlo no podrán matricularse en su carrera en más de 20 créditos. Las actividades de Recreación y Deportes serán las que hayan sido organizadas o avaladas por el Centro”

En el Reglamento del Centro de Cultura Física, Recreación y Deportes de la Escuela Politécnica Nacional señala:

Art. 1. El Centro de Cultura Física, Recreación y Deportes organizará, coordinará y fomentará las actividades de cultura física, recreación y deportes de la Escuela Politécnica Nacional. Dependerá del Departamento de Formación Básica.

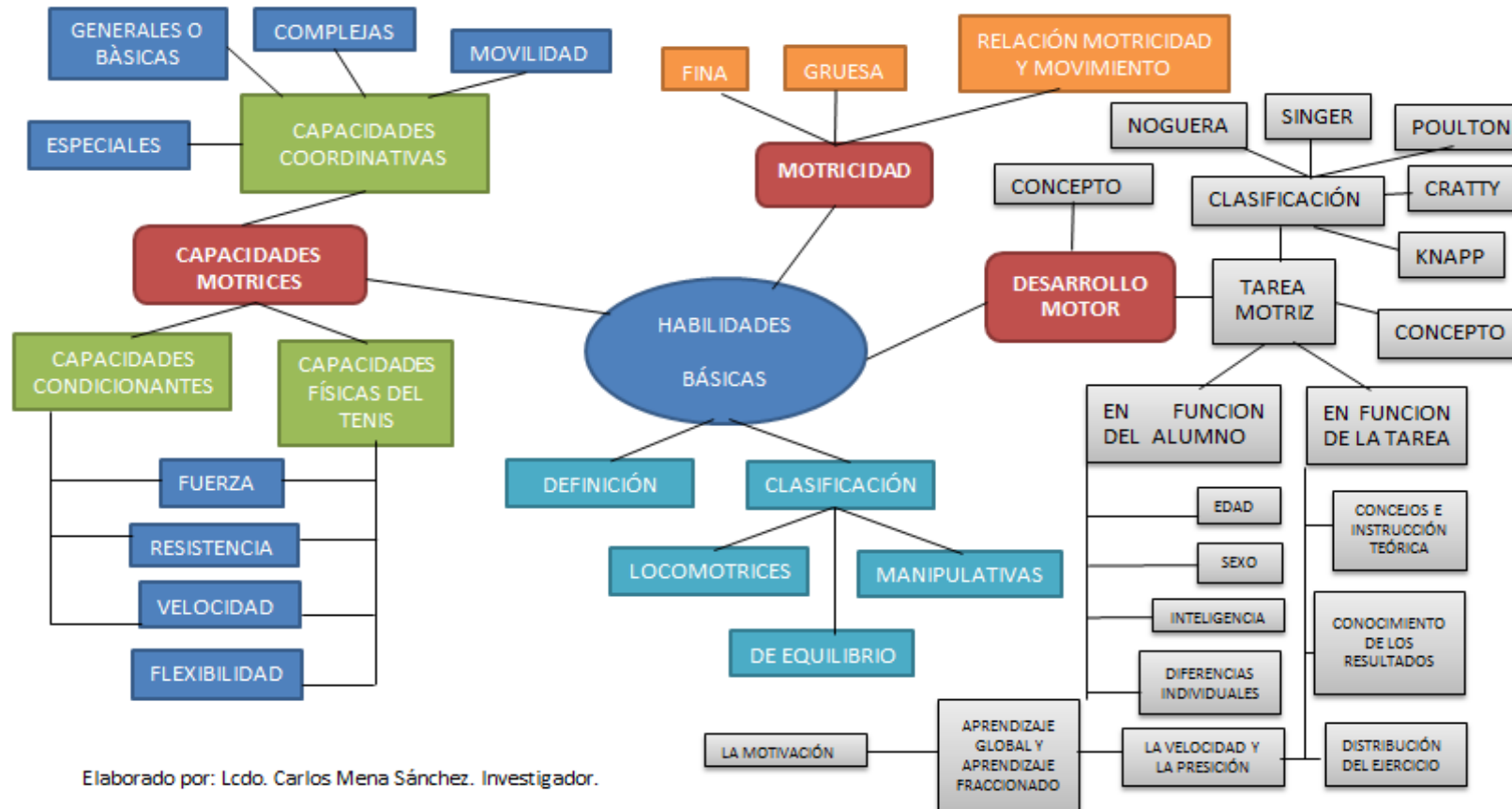
2.4. Categorías Fundamentales



Elaborado por: Lcdo. Carlos Mena Sánchez. Investigador

2.4.1. Constelación de Ideas: Variable Independiente

HABILIDADES BÁSICAS



Elaborado por: Lcdo. Carlos Mena Sánchez. Investigador.

**2.4.2. Constelación de Ideas: Variable Dependiente
GESTOS TÉCNICOS**



Elaborado por: Lcdo. Carlos Mena Sánchez. Investigador.

2.4.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente: Habilidades Básicas

2.4.3.1. Capacidades Motrices

(Cadierno, 2003) Manifiesta que en la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que son necesarias para quien las realizan, y es precisamente en la ejecución de esas actividades, que el individuo desarrolla las capacidades que están determinadas tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos.

Como expresa Cadierno (2003) “Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices”. De acuerdo a lo expresado, se plantea la clasificación siguiente:

Capacidades condicionales o condicionantes

(<http://es.jimdo.com>). “Es la realización de movimientos o actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano que pueden ser morfológicas o psicológicas”

De acuerdo al autor es recomendable que estas capacidades estén constantemente mejorando y perfeccionando por medio de un adecuado entrenamiento.

Fuerza

- Resistencia de la Fuerza
- Fuerza Rápida
- Fuerza Máxima

Velocidad

- Velocidad de Traslación
- Velocidad de Reacción
- Resistencia de la Velocidad

Resistencia

- Corta duración
- Media duración
- Larga duración

Capacidades Coordinativas

Cadierno et al (2003) “Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio”.

(Cadierno, 2003) Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

Se clasifican en:

Generales o Básicas

- Regulación y dirección del movimiento
- Adaptación y cambios motrices

Especiales

- Orientación
- Equilibrio
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Coordinación

Complejas

- Aprendizaje motor
- Agilidad

Movilidad

- Activa
- Pasiva

Capacidades físicas del tenis

La práctica de ejercicio es de gran importancia para cualquier individuo, es por ello que la misma debe fomentarse desde la más temprana infancia con la finalidad de generar una serie de competencias que luego serán fundamentales en etapas más avanzadas. En este sentido, los profesores de Educación Física deben generar un marco en donde esta necesidad sea satisfecha manteniendo además las condiciones de seguridad intactas. Un deporte tradicional puede ser poco eficaz para desarrollar estas competencias como asimismo para proteger a la integridad de un menor; en efecto, los mismos suelen utilizarse cuando la edad está un poco más avanzada.

En este sentido, los juegos pre deportivos contribuyen con las capacidades físicas en los estudiantes de una manera natural, con el objetivo de mejorar el estado de salud físico, activando el sistema neuromuscular en forma general y sobretodo se evitará cualquier tipo de lesión al momento de jugar, para ello vamos a conocer las cuatro capacidades físicas principales que requiere el tenis, para poder desenvolverse en la cancha al momento de jugar.

Flexibilidad

Tomado de (Estatal & U.d, 2010) Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento.

La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La Fuerza

(Estatal & U.d, 2010) Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico

La resistencia

(Estatal & U.d, 2010) Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad

(Estatal & U.d, 2010). “Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente”.

2.4.3.2. Motricidad

La motricidad, (Gordón, 2015) la define como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos.

Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propios receptivos de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo. (como cita en Jiménez, 1982)

(Gordón, 2015) El termino motricidad se refiere a la capacidad de un ser vivo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o de su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). (como cita en Chimbolema, 2012)

(Gordón, 2015) “Entre tanto la psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresar en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así difundida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad”.

El término se emplea en el campo de la salud. Su estudio sigue un amplio análisis del desarrollo de un ser vivo, desde su fecundación hasta la vejez. Investigan todas las etapas, causas y efectos de un acto motor y da explicación a todo lo relacionado con el movimiento del ser vivo. El acto motor sigue varias etapas para llegar a efectuar un movimiento

Tipos de Motricidad

Tomado de la (Enciclopedia cubana) La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que

intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades.

De acuerdo a la (Enciclopedia cubana) “La motricidad nace en la corporeidad, la primera es la capacidad del ser humano de moverse en el mundo y la segunda es la forma de estar en el mundo”.

La primera manifestación de la motricidad es el juego y al desarrollarse se va complejizando con los estímulos y experiencias vividas, generando movimientos cada vez más coordinados y elaborados. Cuando nacen sus movimientos son involuntarios, luego pasan a ser movimientos más rústicos con poca coordinación y más adelante ya son capaces de realizar movimientos más controlados y de mayor coordinación.

La Motricidad puede clasificarse en Motricidad Gruesa y Motricidad Fina.

Motricidad Gruesa

Tomado de la (Enciclopedia cubana) Se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamadas en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos. (Control de cabeza, Sentarse, Girar sobre sí mismo, Gatear, Mantenerse de pie, Caminar, Saltar, Lanzar una pelota.)

El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura. Y de tener un control motor grueso pasa a desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos. (como cita en Fernández, 1978).

Motricidad Fina

Tomado de la (Enciclopedia cubana) Este término se refiere al control fino, es el proceso de refinación del control de la motricidad gruesa, se desarrolla después de ésta y es una destreza que resulta de la maduración del sistema neurológico.

El control de las destrezas motoras finas en el niño es un proceso de desarrollo y se toma como un acontecimiento importante para evaluar su edad de desarrollo.

Las destrezas de la motricidad fina se desarrollan a través del tiempo, de la experiencia y del conocimiento y requieren inteligencia normal (de manera tal que se puede planear y ejecutar una tarea), fuerza muscular, coordinación y sensibilidad normal (como cita en Piaget, 1966)

Las destrezas de motricidad fina se refieren a las actividades que requieren la coordinación ojo-manual y la coordinación de los músculos cortos para realizar actividades como recortar figuras, agarrar el lápiz para dibujar.

Esta habilidad está estrechamente relacionada con el hecho de mostrar preferencia por utilizar una mano más que la otra, hecho que se hace evidente cerca de los 3 años de edad y se conoce como dominación manual.

Motricidad fina influye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. Aunque los recién nacidos pueden mover sus manos y brazos, estos movimientos son el reflejo de que su cuerpo no controla conscientemente sus movimientos. (como cita en Berruelo, 1990)

La (Enciclopedia cubana) manifiesta que “El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia”.

Desde muy temprana edad, el niño, niña empieza sus movimientos a través de sus dedos, luego de sus manos cuando trata de coger objetos de su alrededor y más tarde aquellos que le llaman la atención. Se cree que la coordinación fina se da posterior a la coordinación general, aunque afirman también, que puede darse independientemente en forma espontánea y paulatina a medida que va tomando contacto con el medio.

La motricidad fina, implica un nivel elevado de maduración y un proceso largo de aprendizaje de acuerdo al grado de dificultad y precisión.

La motricidad fina comprende:

- La coordinación viso-manual
- La motricidad facial
- La motricidad gestual y
- La fonética

Relación Motricidad-Movimiento

De la misma (Enciclopedia cubana) considera que: El movimiento, pertenece al acto motor, cambios de posición del cuerpo humano o sus partes, que por lo tanto, estarían representando la parte visible o externa del acto. Por otra parte, la motricidad abarca la totalidad de los procesos y funciones del organismo y la regulación mental o psíquica que cada uno de los movimientos que traen como consecuencia al ser realizados. Entonces, estarían representando la parte interna del movimiento (procesos energéticos, contracciones y relajaciones musculares, etc.).

De acuerdo a la (Enciclopedia cubana) “El acto motor representa: una actividad o forma de conducta regulada, conscientemente planeada, y su resultado se prevé mentalmente como un objetivo, proceso conducido y regulado por el sistema sensomotriz “.

La misma (Enciclopedia cubana) manifiesta que: “Los primeros movimientos que hace el niño al nacer son reflejos. Se pueden considerar como movimientos automáticos e involuntarios del recién nacido, que se producen ante una específica estimulación y de una manera estándar en los primeros meses de vida”.

2.4.3.3. Desarrollo motor

¿Qué es el desarrollo motor?

Concepto.- Tomado de (Willrich, 2009) El desarrollo motor se considera como un proceso secuencial y continuo relacionado con el proceso por el cual, los seres humanos adquieren una enorme cantidad de habilidades motoras. Este proceso se lleva a cabo mediante el progreso de los movimientos simples y desorganizados para alcanzar las habilidades motoras organizadas y complejas.

(Willrich, 2009) Manifiesta que el desarrollo motor no se produce de forma aislada, más bien se verá influido por las características biológicas que el niño posea (tales como la herencia y la maduración), por el ambiente en que se desarrolle, las oportunidades para el movimiento que se encuentran en su entorno (por ejemplo: juguetes, columpios en el patio trasero, escaleras para subir en el hogar) y su propio desarrollo motor.

(Willrich, 2009) Dice que el término se refiere a un aprendizaje motor de cambio relativamente permanente en el comportamiento, como resultado de la práctica o experiencia. Aunque el aprendizaje no puede ser observado directamente, se puede inferir en el movimiento motor. Para el desarrollo de las habilidades motoras, los niños deben percibir algo en el ambiente que les motive a actuar utilizando sus percepciones para influir en sus movimientos. Las habilidades motoras representan soluciones a los objetivos de los niños. Cuando ellos se sienten motivados a hacer algo, pueden crear un nuevo comportamiento motor.

El autor manifiesta que el desarrollo motor es un proceso que el individuo se somete constantemente produciéndose cambios en sus habilidades motrices con el aporte del sistema nervioso central que conecta los pensamientos con los

músculos, por lo tanto se puede producir cambios motrices en los estudiantes preuniversitarios para poder desarrollar los gestos técnicos del tenis.

(Willrich, 2009) El nuevo comportamiento es el resultado de muchos factores:

- El desarrollo del sistema nervioso
- Las propiedades físicas del cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
- La meta que el niño está motivado para alcanzar
- El apoyo del entorno

Por ejemplo, los bebés aprenden a caminar sólo cuando la maduración del sistema nervioso les permite controlar ciertos músculos de las piernas, cuando sus piernas han crecido lo suficiente como para soportar su peso y una vez que han adquirido otras habilidades previas.

Inicialmente se pensaba que este desarrollo era un reflejo directo de los cambios madurativos en el sistema nervioso central. Actualmente se sabe que este proceso es bastante complejo, ya que integra aspectos del individuo como sus características físicas, estructurales y emocionales, estímulos externos que abarcan el medio ambiente en el que opera y la tarea / movimiento que realiza con un propósito. Es un proceso bastante dinámico y la interacción de estos tres componentes da lugar a la adquisición y desarrollo de habilidades motoras.

Como explica (Willrich, 2009) “en los primeros años de vida (primeros 12 a 18 meses) hay una mayor plasticidad del cerebro, lo que permite la optimización de los beneficios del desarrollo motor”.

El estudio del desarrollo motor humano no puede considerarse todavía como un área independiente, ya que, el subsistema del Desarrollo Motor está dentro del sistema del desarrollo humano.

- Desarrollo Humano: “Cambios que el ser humano sufre a lo largo de su existencia, mediante un proceso de adaptación del organismo con su medio”.

- Desarrollo Motor: “Cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio”.

Debido a que el desarrollo motor humano es una ciencia que está en evolución y que por sí sola parece muy interesante, es conveniente su estudio.

El estudio del desarrollo motor tiene mucha importancia dentro del ámbito de la Educación Física y del Deporte como manifiesta (Carrasco & Carrasco) :

- Aporta conocimiento sobre la evolución de la conducta motriz en el ser humano.
- Proporciona un esquema referencial que permite evaluar el nivel de desarrollo motor en los diferentes estadios o edades evolutivas.
- Permite adaptar los estímulos al nivel de desarrollo motor y perceptivo.
- Da pautas para establecer la progresión del aprendizaje.

El autor parte del principio de que el desarrollo motor es el área que estudia la permanente evolución de las aptitudes motrices en el ser humano, desde la etapa intrauterina hasta la muerte, pero es importante respetar las edades evolutivas y una de los espacios donde se mejora estas conductas son las clases de Educación Física que contribuyen con tareas motrices que permiten descubrir en los estudiantes diferentes habilidades que de pronto desconocían, es por eso que el profesor de Educación Física debe tener una batería de ejercicios que le permita desarrollar las conductas motrices en sus estudiantes creando sobretodo un buen entorno para realizar las actividades.

Tarea Motriz

Concepto.- Tomado de (Sáenz, López, & Buñuel., 2000) La esencia de las tareas motrices es el movimiento humano, y en el ámbito de la Educación Física suponen el instrumento por el que el individuo desarrolla sus potencialidades educativas. El término "tarea motriz" lo define Famose (1981), citado por Delgado

(1993, p.83), como la actividad auto sugerida o sugerida por otra persona que motiva a la realización de una o varias acciones motrices siguiendo unos criterios precisos de éxito. Sánchez Bañuelos (1986) considera que el conjunto de tareas motrices a enseñar define los contenidos generales de nuestra materia.

Para Parlebás (1981), citado por Famose (1992), “la tarea motora es el conjunto organizado de condiciones materiales y de obligaciones que definen un objetivo cuya realización necesita el empleo de conductas motoras de uno o varios participantes. Las condiciones objetivas que presiden el cumplimiento de la tarea son a menudo impuestas por consignas o reglamentos”. Vamos a considerar la tarea como el juego, el ejercicio o la actividad que presentamos a los alumnos en una clase de Educación Física.

En definitiva lo que expresa el autor en este apartado es que, las clases de Educación Física son el instrumento indispensable para desarrollar en nuestros estudiantes las diferentes habilidades motrices por medio de actividades lúdicas donde el entorno, los materiales, la organización de la clase son el complemento perfecto para realizar la actividad motriz planificada. Así, podríamos decir que el conjunto de tareas motrices a enseñar constituyen el contenido a desarrollar por la Educación Física en el ámbito docente.

Clasificación de las tareas motrices de enseñanza aprendizaje en Educación Física

Para familiarizarnos con el tipo de tarea que utilizamos en un momento determinado, puede ser muy útil conocer algunas clasificaciones en función de diversos aspectos propuestos por distintos autores.

Grado de participación cognitiva (Knapp, 1963):

Habituales.- Aquellas tareas cuya secuencia de movimientos se conoce y llegan a automatizarse. Por ejemplo, montar en bicicleta, correr, nadar o realizar ejercicios gimnásticos.

Perceptivas.- Cuando las tareas requieren la participación cognitiva, por ser desconocida la secuencia de movimientos como ocurre en todos los juegos y deportes de oposición.

Grado de participación corporal (Cratty, 1982):

Finas.- No implican la movilización de grandes masas musculares ni exigen un gran esfuerzo, pero si un alto grado de precisión. Por ejemplo: escribir, etc.

Gruesas.- Implican grandes grupos musculares y suponen un grado de esfuerzo significativo. Por ejemplo: correr, saltar, etc.

Grado de control sobre la acción (Singer, 1986):

Regulación Externa.- Aquellas tareas motrices que son abiertas y perceptivas, como los deportes colectivos.

Autorregulación.- Aquellas tareas motrices que son cerradas y habituales, como la gimnasia o casi todas las pruebas de atletismo.

Regulación Mixta.- La combinación cruzada de las clasificaciones de Poulton y Knapp. Por una parte, abiertas y habituales como el esquí de fondo o el ciclismo de carretera. Por otra parte, cerradas y perceptivas como el billar, el ajedrez o el golf.

Grado de control ambiental (Poulton, 1957, citado por Macazaga, 1989):

Cerradas.- Cuando el contexto es conocido y estable, como en una pista de atletismo o en gimnasia.

Abiertas.- Cuando el ambiente es desconocido y/o cambiante como una carrera campo a través o ciclismo en carretera. También se incluyen aquí los deportes colectivos como el baloncesto o fútbol, ya que a pesar de practicarse en un terreno conocido y estándar, las circunstancias del juego son cambiantes, lo que los convierte en tareas abiertas. (Sáenz, López, & Buñuel., 2000)

Concluimos este apartado citando la clasificación que realiza Delgado Noguera (1993) en la que se resumen las clasificaciones anteriores y aporta alguna más:

Según el mecanismo predominante de utilización: perceptivas, de decisión, y de ejecución. (Giménez, Fuentes, & Guerra, 2000).

- Según el factor que prevalezca: cualitativa, cuantitativa, mixta.
- Según el área a la que se asocian: motriz, social, cognoscitiva.
- Según el tipo de propuesta organizativa: individual y colectiva.
- Según el tipo de ejecución: simultanea, alternativa, consecutiva.
- Según el diseño: auto propuesta, diseño externo.

Existen más clasificaciones, pero creemos que las citadas son suficientes. Cada tarea motriz, se puede encuadrar en cada una de las clasificaciones de los diferentes autores. Este conocimiento va a facilitar el análisis de las tareas motrices.

Realizando el respectivo análisis como piden los autores concluimos que el conjunto de habilidades, destrezas y tareas motrices componen toda la estructura del trabajo a desarrollar por el profesor de Educación Física, ya que de ellas tomaremos tanto los objetivos como contenidos y actividades para establecer las programaciones que luego se desarrollaran a través del trabajo diario en las clases prácticas con nuestros estudiantes. Por lo tanto todos los conceptos, clasificaciones y análisis que veremos a continuación son de capital importancia para el profesional de la Educación Física.

En relación con los factores que intervienen en el proceso del aprendizaje motor, Bárbara Knapp, divide estos mecanismos en dos grupos, factores en función de la tarea a realizar, y factores en función del alumno.

En función de la tarea:

- Consejos e instrucción teórica
- Conocimiento de los resultados

- Distribución del ejercicio
- La velocidad y la precisión
- Aprendizaje global y aprendizaje fraccionado
- La motivación

La motivación.- Es fundamental en el aprendizaje de una tarea que el alumno este motivado hacia ella.

El ejercicio carente de motivación es totalmente ineficaz, ya que las habilidades más complejas solamente pueden conseguirse con un esfuerzo y una atención intensa por parte del alumno. Debe resaltar al alumno sus éxitos obtenidos porque de esta manera conseguiremos su máxima predisposición para enfrentarse a nuevos retos. El aprendizaje de una tarea debe estar diseñado de acuerdo con la capacidad de obtención de resultado por parte de los alumnos. Aprendizaje progresivo.

La velocidad y la precisión.- En las tareas que exigen un alto grado de velocidad y de precisión en su ejecución, nos encontramos con que son de difícil aprendizaje. La tendencia habitual, es a trabajar sólo con la precisión, para luego ir aumentando la velocidad. Distintas investigaciones señalan, que la forma más correcta es ir progresando simultáneamente en los dos componentes, ya que la tarea debe asemejarse al máximo a su ejecución en condiciones normales (saque de tenis).

El conocimiento de los resultados.- Durante la ejecución de cualquier tarea motriz, el alumno constantemente, está confrontando su ejecución con el modelo previsto. Pero el alumno solamente puede observar los resultados en aquellas tareas que se pueden cuantificar fácilmente (número de canastas conseguidas en baloncesto), pero sin embargo existen otras tareas que el conocimiento de los resultados, así como de la calidad de la ejecución, solamente se los puede suministrar una fuente externa a él. El profesor puede suministrar información complementaria que complete la información del alumno sobre su ejecución. Esta información complementaria que se le suministra al alumno, le ayuda a que su

interpretación vía feedback, sea la más correcta posible, y se debe poner especial cuidado en las primeras fases del aprendizaje.

En función del alumno:

- Edad
- Sexo
- Inteligencia
- Diferencias individuales

La edad.- A la hora de plantear el aprendizaje de tareas motrices este es un factor fundamental a tener en cuenta, ya que se deben proponer aquellas que estén de acuerdo con el proceso evolutivo en el que se encuentren los alumnos.

Cuando empezamos a realizar esta investigación, teníamos este pensamiento que coincide con Bárbara Knapp, que los ejercicios que se propongan en las clases de tenis deben ir acorde con la evolución motriz que han experimentado personalmente los estudiantes preuniversitarios, (caso de estudio) por tal motivo, consideramos que tenemos que ser precisos en la propuesta de la batería de ejercicios que permitan enseñar y aprender los gestos técnicos del tenis de campo en los estudiantes.

El sexo.- Se han efectuado distintas investigaciones con el fin de detectar las diferencias en el aprendizaje de niños y niñas, y aunque están se han puesto de manifiesto, según el tipo de tarea, parece ser que estas diferencias son más de carácter ambiental, o de predisposición hacia el aprendizaje de esa tarea.

La inteligencia.- Para KNAPP, existe una relación positiva entre la inteligencia y el rendimiento de las habilidades, aunque las diferencias con respecto a la inteligencia suele ser pequeña, en tareas simples, aumentado aquella, cuando la tarea necesita mayor organización, y sobre todo cuando el mecanismo de toma de decisión entra en funcionamiento, pero incluso en este caso no es excesivamente importante.

Las diferencias individuales.- Además de las diferencias individuales debidas a la edad y el sexo, también existen diferencias dentro del mismo sexo e incluso en individuos de la misma edad, estas diferencias también van a tener una gran influencia en los ritmos de aprendizaje. Vienen motivadas por dos causas principalmente:

- Aptitudes innatas
- Aptitudes derivadas del entrenamiento

Dentro de las primeras estas diferencias surgen de los distintos biotipos, estructura de las fibras musculares, etc.; esto hace surgir las distintas predisposiciones hacia la práctica de un deporte concreto. Las mayores diferencias entre los individuos, se manifiestan por el entrenamiento, y las experiencias anteriores de aprendizaje, por lo que han conseguido unas mejores capacidades físicas, así como una alta gama de patrones motores.

Veamos las siguientes conclusiones que nos presentan Caballeros y Reig en su investigación denominada Desarrollo motor y aprendizaje motor que contribuye con nuestra investigación:

No sería posible considerar la evolución de las capacidades motoras, o lo que es igual, el desarrollo motor, como un área autónoma y aislada del resto de las áreas del desarrollo humano. Aunque la perspectiva histórica muestra como el estudio del ser humano y su conducta ha permitido poder clasificarlas según factores distintos, así se habla de capacidades cognitivas, sociales, afectivas o emocionales y motrices; sin embargo en la actualidad el análisis ha variado y ninguno de estos ámbitos o dominios de la conducta humana pueden contemplarse sin la yuxtaposición e interacción con los demás.

Entendemos, por tanto, que la evolución de las capacidades motrices está relacionada con el resto de los aspectos de la conducta humana y no deben ser aislados ni entendidos por separado, para, de esta forma, lograr un desarrollo integral del individuo.

Las posibilidades motrices sufren un proceso de modificación con la edad, volviéndose cada vez más complejas a medida que el sujeto crece, por consiguiente las características que presenta el aprendizaje también van sufriendo un cambio de la máxima importancia.

El aprendizaje es un proceso por el cual cambia la conducta, si bien debemos tener en cuenta que no todos los cambios son producto del aprendizaje, puede haber cambios en la conducta debido al cansancio, a una enfermedad, etc.

Desde el nacimiento comienza un aprendizaje continuado, que comienza con aprendizajes simples, a partir de ese punto el individuo va a ir configurando y construyendo aprendizajes más complejos por combinación de los simples.

Las bases del aprendizaje en el comportamiento humano, son exactamente las mismas que se utilizan para el aprendizaje motor, aunque hasta tiempos recientes las bases y los mecanismos que lo explican no han tomado una relevancia sustancial.

Hoy día es absolutamente necesario el conocimiento de cómo se produce el aprendizaje motor por parte del profesor, para poder utilizar el método más adecuado a la tarea que se propone enseñar.

(Caballeros & Reig) “Manifiestan que la individualización de los movimientos corporales es quizás uno de los aspectos más importantes en el estudio del aprendizaje motor, ya que consiste en la disociación de los movimientos específicos que son necesarios para un propósito determinado”.

2.4.3.4. Las habilidades básicas

Definición de Habilidad- Tomado del Diccionario virtual (Definición abc.com) el concepto de habilidad nos dice que “es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio”.

Definición de Destreza.- Tomado del Diccionario virtual (Definiciones.mx) “La destreza es la habilidad que se tiene para realizar correctamente algo. No se trata habitualmente de una pericia innata, sino que normalmente es adquirida”.

Tomado de (Scribd). Las habilidades y las destrezas han sido ampliamente tratados, por diversos autores en el campo de la Educación Física y el Deporte, sin embargo, aún no se ha logrado llegar a un acuerdo que defina absolutamente las fronteras que diferencien los dos términos. Después de un breve paso por la literatura que se ha ocupado por profundizar en el estudio de los fundamentos teóricos de estos dos elementos, se puede ver que se mantiene una confusión en la que se manifiesta dos posiciones opuestas. En la primera, algunos teóricos se deciden por definir los conceptos de Habilidad y Destreza por medio de la identificación de las diferencias que existe entre ellas, mientras que en la segunda, los autores les atribuyen el mismo significado, dándoles un tratamiento de sinónimos. (Scribd).

Pensando en direccionar este concepto a la disciplina del tenis de campo podemos concluir, que las habilidades a más de ser innatas como gatear, reptar, caminar, correr, lanzar etc. también son adquiridas que quiere decir, que se pueden desarrollar por medio del entrenamiento y las destrezas consideramos que se atribuye al dominio del gesto técnico en este caso los golpes básicos del tenis de campo como la derecha, el revés, la volea, el remate y el servicio.

Estas definiciones nos llevan a pensar que la iniciación del tenis es factible realizar en los estudiantes preuniversitarios, porque cuando hablamos de familiarizarnos con esta disciplina ponemos a prueba las habilidades individuales desarrolladas por cada uno de los estudiantes y obviamente que en un principio no se lo hará con precisión, pero centrándonos en el concepto, la habilidad se la puede adquirir y efectivamente cuando hay constancia y perseverancia que son los elementos claves para conseguir perfeccionar la destreza de los gestos técnicos del tenis ponemos a trabajar nuestra mente y nuestro cuerpo y por otro lado consideramos que el tipo de inteligencia personal juega un papel importante ya que es aplicable a cuestiones físicas o intelectuales.

Tomado de la página (Definición ABC) No todos los seres humanos somos iguales, porque pensamos diferente, actuamos de acuerdo a nuestras convicciones y no todos tenemos las mismas actitudes o destrezas frente a una actividad, gracias a esto es lo que existe diferentes talentos deportivos, culturales, religiosos etc. Es así que hay personas que poseen y demuestran una propensión a desarrollar habilidades físicas, ya sea porque cuentan con una formidable genética, capacidad de recuperación que se los permite y lo más importante en este sentido, un determinado talento especial, como por ejemplo, un tenista que entrena constantemente para mejorar la calidad en sus golpes. A este tipo de habilidades físicas, generalmente, se las denomina destrezas. Para los modelos actuales de análisis neural, se postula que esta habilidad física habitualmente innata requiere de la potenciación mediante la práctica frecuente para dar lugar a la explotación de una forma de inteligencia que difiere del concepto convencional de esa expresión.

(Cidoncha y Díaz, 2010) Expresan que las habilidades básicas son adquisiciones de determinados patrones motores que parten de la propia motricidad natural para propiciar su utilización en condiciones cualitativa y cuantitativamente diferentes, y que permiten la realización de nuevos aprendizajes. Se desarrollan estas habilidades creando situaciones de aprendizaje que permitan a los niños explorar posibilidades diferentes de respuesta. Deben prevalecer aquellas destrezas que suponen una aplicación funcional o adaptación a una situación (trepar, gatear, transportar, arrastrar, nadar, patinar, golpear, rodar...). La habilidad motriz también incluye la mayor eficacia en las habilidades básicas (desplazamientos, giros, lanzamientos, recepciones, saltos...). Todas estas habilidades se sustentan en las capacidades perceptivo-motrices de coordinación y equilibrio.

El tenis de campo es un deporte que depende mucho de las habilidades individuales innatas y adquiridas en los jugadores, lo que hace que sea una disciplina bastante completa, por ejemplo hemos escuchado en los torneos de Grand Slam, que comentan mucho de la habilidad que posee Rafael Nadal para realizar sus golpes con tanta efectividad, el Serbio Novak Djokovic que se

caracteriza por su golpes contundentes y no se diga de Roger Federer con su revés característico a una mano que hace la diferencia en cada uno de estos jugadores.

En definitiva ambos términos se refieren a un mismo concepto, incluso son utilizados por varios autores de forma indistinta; sin embargo es frecuente encontrar autores que comparan cada término como por ejemplo:

- Habilidad: hace referencia a un movimiento más bien natural e innato.
- Destreza: hace referencia a un movimiento de carácter adquirido o aprendido.

- Habilidad: referida a la capacidad de relacionarse con el entorno a través del desplazamiento.
- Destreza: la relación con el entorno se realiza a través de la manipulación de objetos.

- Habilidad: movimiento global del cuerpo.
- Destreza: movimiento más fino y manual.

- Habilidad: extensivo a cualquier área de la vida.
- Destreza: se centra en los aspectos motrices.

Tomado de la página (Definición abc.com) Considerando los elementos teóricos presentados y basados fundamentalmente en los conceptos de Contreras, se puede plantear que la habilidad Motriz sugiere la adquisición de una competencia motriz que se origina en el aprendizaje, es de tendencia finalista y tiene las características de eficacia, flexibilidad y adaptabilidad, además las habilidades motrices en sí constituyen el medio por el cual los individuos desarrollan las tareas motrices.

En las clases de Educación Física y Deporte, los objetivos formulados en el ámbito motor hacen referencia específicamente al desarrollo de la habilidad motriz en cuanto capacidad de movimiento del hombre adquirida por aprendizaje, entendiendo el desarrollo de la habilidad motriz como producto de un proceso de aprendizaje motor. De modo que para nosotros, el término habilidad motriz hace

referencia a la realización del objetivo de la tarea a ejecutar, es decir, un patrón de movimiento a lograr.

Clasificación de las habilidades

Dentro de las habilidades tenemos dos clases: básicas y específicas

Habilidades básicas

Tomado de (Capón, 1982). Dentro del grupo de las habilidades básicas nos encontramos con:

- **Habilidad básica locomotriz:** Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Aquí no encontramos con desplazamientos, saltos, giros...
- **Habilidad básica manipulativa:** Son capacidades de imprimir y recibir fuerza de los objetos, así como controlar y manipular su movimiento. Aquí nos encontramos con lanzamientos, recepciones, golpesos...
- **Habilidad básica de equilibrio:** Es la habilidad de “adoptar y mantener una posición corporal, en oposición a la gravedad” (Capón, 1982).

Por lo tanto vamos a detallar cada una de ellas ya que es importante entender que las habilidades básicas son fundamentales para mejorar o desarrollar las habilidades específicas que tiene el tenis de campo.

Habilidades locomotrices

Tomado de (Guía Curricular para la Educación Física) Estas habilidades se caracterizan porque en ellas se presenta el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio, y en su desarrollo se interrelacionan los diferentes elementos

espaciales: direcciones, planos y ejes. Las habilidades locomotrices se adquieren y desarrollan en forma automática, ya que son movimientos naturales y heredados, sobre los que se pueden desarrollar varias habilidades fundamentales, habilidades que con el crecimiento del individuo van madurando y se van diversificando en varias formas, de acuerdo con los factores externos que influyen en la especialización motriz de cada niño

Entre las habilidades locomotrices se encuentran las siguientes: andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, caer, esquivar, trepar, bajar, etc.

Habilidades manipulativas

Tomado de (Guía Curricular para la Educación Física) que manifiesta que estas habilidades son movimientos de manipulación gruesa y fina. Se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas y recibir y amortiguar la misma de los objetos y personas con quienes se interactúa, en la medida que se perfeccionan hay una mayor participación de las capacidades perceptivomotrices y coordinativas, las que imprimen la base del componente cualitativo.

Los movimientos naturales y de manipulación gruesa se adquieren por herencia biológica y cultural y se constituyen en la base de la especialización motriz que se logra o aprende por medio de la experimentación de gran variedad de actividades deportivas y no deportivas que se practican en la vida cotidiana, además la práctica sistemática y variada, contribuye determinadamente a los procesos de cualificación de las habilidades caracterizadas por movimientos fluidos, flexibles, armónicos, eficientes y eficaces que son el producto de la interacción socio-perceptivo y físicomotriz.

“De esta manera, habilidades como el lanzar, atrapar, patear, golpear, pueden dar origen a otras habilidades, como lanzar un balón y atraparlo con una, dos manos y de varias formas más”. (Guía Curricular para la Educación Física)

Habilidades de equilibrio o estabilidad

Tomado de (Guía Curricular para la Educación Física) Estas habilidades suponen el desarrollo de la capacidad perceptivomotriz de adecuación y adaptación espacio-temporal del cuerpo y la participación de las capacidades físicomotrices (condicionales y coordinativas) para lograr superar la fuerza de gravedad, y así realizar eficazmente las tareas motrices que se requieren en las acciones propuestas.

Son habilidades motrices, en las que se trata de mantener una estabilidad del equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz propuesta, y el equilibrio se logra por medio de un adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado.

“Algunas de las habilidades motrices de estabilidad son: levantar, inclinarse, estirarse, girar, empujar, colgarse”. (Guía Curricular para la Educación Física)

“Equilibrio es la capacidad para adoptar y mantener una posición corporal, en oposición a la gravedad.” (como cita en Capón, 1981)

Tomado de (Lawter, 1968) Desde el momento en que el niño se pone en pie está trabajando el equilibrio. Para ello le es necesario coordinar los movimientos de brazos y piernas adaptándolos en el espacio. Puesto en una situación de falta de equilibrio, el niño ajusta su centro de gravedad para lograr un equilibrio total.

La habilidad del equilibrio afecta a cuatro sentidos: táctil, visual, kinestésico y vestibular. El aprendizaje del equilibrio se debe aprender de manera progresiva, para que aumente la confianza del niño. “Algunos de los ejercicios hechos por los niños, les suministra numerosas oportunidades de desarrollar la confianza en sí mismos, y su autoconciencia sirve para el incremento de las destrezas locomotrices básicas adecuadas al desarrollo del niño”. (Lawter, 1968)

Estos términos se resumen en: locomotriz manipulativa de equilibrio, donde integra las tres habilidades mencionadas anteriormente y todas las habilidades son necesarias en el tenis de campo sobre todo las manipulativas donde se imprime una fuerza sobre la raqueta que se convierte en la prolongación del brazo, las de equilibrio porque tienen que llegar anticipado al momento de impacto y las de locomoción porque tienen que desplazarse sobre la cancha, girar, receptar, frenar, saltar, golpear, etc.

Todos los seres humanos tienen que pasar por un proceso de aprendizaje, donde tiene que desarrollar aquellas capacidades que se conocen como básicas (gatear, caminar, correr, saltar etc.) para que luego de ello intentar modificar cada una de estas habilidades para que se conviertan en habilidades específicas de cada deporte que son el resultado de un aprendizaje motor.

2.4.4. Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente: Gestos Técnicos

2.4.4.1. Deporte

Concepto.- Tomado de (Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española, 1992:482) donde se puede apreciar en primer lugar que el término deporte significa "recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre". Mientras que en su segundo significado hace referencia a la "actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas".

(Robles, Abad, & Giménez, 2009) "Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte".

Según Robles et al. (2009) Actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea

desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc. Como afirma García Ferrando (1990: 29), el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

Según Robles et al. (2009) El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (como cita en Paredes, 2002). En este sentido la práctica deportiva permite al individuo mejorar la calidad de vida y el bienestar que representa para la sociedad en aspectos como la salud corporal y emocional justamente porque al realizar una actividad deportiva se evita el sedentarismo y de una u otra forma evita los vicios.

Según Robles et al. (2009) En este sentido cabe destacar, pues, la gran complejidad a la hora de definir un concepto como el de deporte, ya que abarca la mayoría de los ámbitos de la vida humana (económico, social, político, educativo, etc.), de hecho, José María Cagigal (1981: 24) nos comenta que “todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte”. Al respecto, Olivera (2006), nos dice que aunque ha habido una gran cantidad de intentos por parte de asociaciones del deporte, autores de renombre y de organizaciones académicas internacionales, para definir el concepto, éste, por su complejidad simbólica, realidad social y cultural, resulta indefinible. También para Hsu (2000), es muy difícil definir el concepto deporte de una forma clara.

Tomado de Robles et al. (2009) Según Piernavieja (1969), el uso casi repentino y hasta casi abusivo del vocablo deporte ha hecho confusa la comprensión de un acto que, tradicionalmente, ha aparecido lleno de sencillez y naturalidad.

Según Robles et al. (2009) Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas).

Según Robles et al. (2009) Así mismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio.

Según Robles et al. (2009) Finalmente el concepto de deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación exponemos los más significativos.

Orientaciones del Deporte

Esta información ha sido tomada de la Revista digital Efdeportes de Buenos Aires (Robles, Abad, & Giménez, 2009)

Deporte Escolar

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la Institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

Deporte en Edad Escolar

Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están edad escolar al margen del centro escolar, y por tanto, de las clases de

Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos de formación, etc.

Deporte para Todos

Esta orientación nació como el eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte (Sánchez Bañuelos, 2000).

Según Cagigal (1979), este tipo de deporte intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tienen en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc., (Giménez, 2002)

Deporte Recreativo

Según Blázquez (1999:22), el deporte recreativo “es aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado.

Deporte Competitivo

Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad,

de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

Deporte Educativo

Siguiendo a Blázquez (1999), en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este sentido y conforme con Giménez (2002), pensamos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo.

Deporte de Iniciación o Iniciación Deportiva

Hernández y Cols. (2001), define la iniciación deportiva como “el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”. Por su parte Sánchez Bañuelos (1992:181), entiende que un individuo está iniciando cuando “es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición”. Según Romero Cerezo (1997), la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización posterior.

Deporte Adaptado

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las que es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o forma de ejecución, el espacio y tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica. Lógicamente, como ya podíamos haber intuido antes, las distintas orientaciones expuestas más arriba

tienen interacción, pudiéndonos esconder en muchas ocasiones una práctica deportiva que reúne características de dos o más orientaciones del deporte, como puede ocurrir, por ejemplo, en el caso del deporte para todos, el deporte recreativo y el deporte educativo.

Clasificación del Deporte

Tomado del libro (Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus, 2003) Las clasificaciones más relevantes que podemos encontrar son las siguientes, según el autor Hernández, M.J. (1994):

Matveiev (1975) las clasifica sobre la base al tipo de esfuerzo físico requerido:

Deportes acíclicos: Caracterizados por una fase de aceleración seguida de una fase explosiva, saltos, lanzamientos, halterofilia.

Deportes de resistencia: Donde las capacidades aeróbicas máximas se involucran en un nivel de alta exigencia.

Deportes de combate: Sobre la base de desarrollo físico general, se apoya la noción de explosividad, en continuo intercambio de esfuerzos con un oponente, esgrima, boxeo.

Deportes de equipo: La necesaria coordinación establece una base física mixta.

Deportes complejos y de pruebas múltiples: Intervienen factores de necesaria implicación física combinada, decatión, pentatión moderno.

Bouet (1968), este autor tras criticar las clasificaciones formales o externas, propone una clasificación más profunda en referencia al tipo de vivencia que el deporte practicado proporciona al individuo y de este modo propone la siguiente clasificación:

Deporte de combate.- Existe contacto físico, el cuerpo como referencia:

- Con implemento y sin implemento

Deportes de balón o pelota.- El balón constituye el factor relacional del deporte

- Colectivos
- Individuales

Deportes atléticos y gimnásticos.- Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico es muy importante

- Atlético de medición objetiva
- Gimnástico de medición subjetiva

Deportes en la naturaleza.- La referencia común es que se realizan en el medio natural y conllevan un gran riesgo.

Deportes mecánicos.- Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía, y el hombre quien la controla y la dirige.

Blázquez y Hernández (1984), tomando como base la clasificación expuesta por Parlebás, proponen una nueva clasificación añadiéndole dos elementos novedosos.

Uno referido a la forma de utilizar el espacio y el otro a la participación de los jugadores, con la finalidad de desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizado CAI (Compañero, Adversario y Entorno Físico) Estos autores presentan cuatro grupos que a continuación presentamos:

1.- Deportes psicomotrices o individuales.- Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios que pueden influenciar en la ejecución del gesto.

2.- Deportes de oposición.- Son aquellos deportes en los que nos enfrentamos a otro oponente. Aquí podemos diferenciar tres grupos.

3.- Deportes de cooperación.- Son aquellos deportes en los que hay dos o más compañeros sin la presencia de adversarios. Aquí podemos diferenciar dos grupos, como se representan a continuación.

4.- Deportes de cooperación-oposición.- Son aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrentan a otros de similares características.

Durand (1968:14), establece una clasificación con una orientación exclusiva pedagógica y clasificando los deportes en cuatro grupos:

- Deportes individuales
- Deportes de equipo
- Deportes de combate
- Deportes en la naturaleza

Como podemos ver estos ejemplos, nos ayudan a identificar que los deportes están concebidos por la combinación de diversas concepciones, de forma que, desde la implicación de la condición física, pasando por las características más de relación con el medio y los demás deportistas, hasta su condición de fenómeno social, hacen que surjan estas clasificaciones tan diversas.

Una vez revisado el concepto de deporte y su clasificación más relevante es importante avanzar un poco más en el tema, centrándonos ya en las características de los deportes Individuales.

2.4.4.2. Deportes Individuales

Tomado de la página web (**Dokudoki**) Los deportes individuales son aquellos que se practican por una sola persona, es decir de manera individual, estas personas pueden tener adversarios o no. Las características de los deportes individuales es que el deportista está solo, es autosuficiente y él se puede mostrar una autoevaluación, tiene responsabilidad con un objetivo prefijado automáticamente, dominar la técnica y manipular objetos directos.

Este deporte tiene dos grupos que son: deportes individuales con oposición y deportes individuales de oposición.

En este deporte individual la actividad del deportista la realiza solo una persona, sin ayuda y sin interactuar con otros deportistas o adversarios. El deportista en este caso debe superar varios retos y sobresalir con sus propios medios siendo la motivación un papel importante para tolerar la fatiga, el cansancio y el dolor y el objetivo es batir una marca mejorando su propio desempeño mediante el tiempo, la distancia y realizar movimientos combinados ayudará a mejorar cada día su propia marca.

Es importante que los deportistas tengan un entrenamiento específico de la disciplina para tener buenos resultados y si pueden ser dirigidos por un profesional para que controle el nivel de intensidad y lo que esto conlleva para llegar a estar en perfectas condiciones para una competencia, es lo ideal.

A continuación se presenta la siguiente clasificación de los deportes individuales:

Deportes con adversarios: Dentro de este grupo se puede efectuar dos subdivisiones más:

- A) Con contacto físico: Aquí podemos incluir todos los deportes de lucha como boxeo, mma, el karate, judo, tae kwon do, etc.
- B) Sin contacto físico: Este grupo lo podemos dividir en:
 - Contra un solo oponente: Aquí incluimos los deportes de pala y raqueta como el tenis, bádminton, tenis de mesa, etc.
 - Contra varios oponentes: Como son las disciplinas de atletismo, natación, ciclismo, automovilismo etc.

Deportes sin adversarios: Su principal dificultad o placer, consiste en dominar los elementos que lo rodean, ya sean naturales o artificiales (Naturaleza y material a emplear), así por ejemplo tenemos el montañismo, paracaidismo, vuelo sin motor, submarinismo, etc.

Tomado de (Blogspot.com) Aunque resulta difícil clasificar todas las disciplinas deportivas (que a su vez pueden tener varias modalidades), generalmente se enumeran seis tipos de deporte: **Atléticos** (por ejemplo, atletismo, gimnasia, halterofilia, natación y ciclismo), de **Combate** (boxeo, lucha libre, esgrima, yudo, kárate y otras artes marciales), de **Pelota** (fútbol, fútbol americano, rugby, baloncesto, voleibol, tenis, tenis de mesa, waterpolo, squash, béisbol y pelota vasca), de **Motor** (automovilismo, motociclismo, motocross), y **Náuticos o de Navegación** (vela, esquí acuático, surf, windsurf, remo, piragüismo).

De acuerdo a este mismo autor (Blogspot.com) Obviamente que existen muchas otras tipologías que se pueden efectuar como por ejemplo los deportes de verano y de invierno. También existen modalidades deportivas en el límite con la aventura (los denominados deportes de riesgo), las que se enmarcan en el puro juego (billar, bolos) y las relacionadas con la inteligencia (como el ajedrez)

A continuación vamos a presentar los deportes con sus respectivas características:
Tomado del Blog (Flores, 2013) **Deportes Acuáticos:** Son aquellos que se realizan en la superficie del agua, ya sea en piscinas, lagos o en el mar como:

El canotaje que tiene dos disciplinas **Las canoas y los Kayak** que se compite en aguas tranquilas y en slalom o aguas bravas.

La Natación: Deporte que se practica en piscina con andariveles y se compite en cuatro estilos que son: crol o libre, braza o de pecho, espalda y mariposa y una combinada de las cuatro llamada medley.

Nado Sincronizado: Deporte netamente femenino que consiste en hacer figuras y sincronización en el agua al compás de la música, se practica en piscina.

Clavados o Saltos Ornamentales: Consiste en saltar desde un trampolín de 3 metros o una plataforma de 10 metros a una piscina, realizando distintas figuras.

Esquí Acuático.- Deporte de esquí sobre el agua realizado figuras o saltos, se practica en lagos o en el mar.

Velas o Yachting.- Pequeñas embarcaciones de varios tipos y número de tripulantes que se compiten por lo general en el mar carreras que reciben el nombre de regatas.

Remo.- Existen numerosas clases de remos según el número de participantes que van desde el individual hasta ocho remeros. Se compite en lagos o canchas marcadas con andariveles flotantes.

Regatas.- Competencia de larga distancia entre puertos y con grandes navíos de vela.

Deportes de Pelota.- Son aquellos deportes que se utiliza una pelota de distintos tamaños y materiales como pueden ser:

Bádminton.- Se juega con una volante y una raqueta en una cancha separada por una red, el juego puede ser individual o por parejas.

Billar.- Juego social sobre una mesa con paño verde con o sin troneras según la clase de juego que se practica que puede ser **Billar o Carambola, Billar Inglés o Snooker o el Pool.**

Bolos.- Hace referencia a un juego que consiste en derribar por parte de cada jugador el mayor número posible de bolos que son de un material generalmente de madera, lanzando una bola o pieza.

Bolos o Bowling.- Juego de salón que se practica en una cancha de madera lustrada y consiste en derribar los palos o pinos con una bola de madera con agujeros para colocar los dedos.

Golf.- Deporte que se practica en grandes terrenos llamados link que son de césped y que poseen obstáculos como pequeños lagos, trampas de arena o árboles y consiste en embocar la pelota en pequeños hoyos marcados con un banderín.

Squash.- Deporte que se practica con pelota y raqueta en un escenario cubierto. (existen otros deportes similares como el pádel)

Tenis de campo.- Se realiza en canchas separadas por una red y sobre diferentes tipos de superficie como césped, arcilla, cemento y sintética.

Tenis de mesa.- Se practica sobre una pequeña mesa separada por una red, si juega en singles y dobles.

Pelota Vasca.- Comprenden distintas disciplinas y todas se juegan con paleta (de distintas clases) y pelotas (distinto material según el deporte).

Deportes de Invierno.- Son aquellos deportes que se realizan sobre nieve o hielo en la época invernal y se clasifican en tres grandes grupos Esquí-Trineo-Patín.

Esquí.- Existen varias especialidades dentro de las dos clases principales que son:
El Esquí Nórdico y Esquí Alpino.

Los trineos.- Existen tres clases de trineos que son **Luge-Skeleton y Bobsleigh.**

Patinaje.- Se practican en pistas de hielo y se distinguen al **Patinaje Velocidad, La Pista corta y el Patinaje Artístico.**

Entre los más modernos deportes que se incorporaron a los Juegos Olímpicos de invierno están **El Curling, El Esquí estilo libre y El Snowboarding o Trineo de Nieve.**

Deportes Marciales.- Son aquellos deportes que nacieron como defensa personal y luchas utilizando las manos o distintas armas entre ellos están:

Arquería o Tiro con Arco: Con la utilización de arcos y saetas para ser acertadas en un blanco pintado de rojo y blanco.

Tiro.- Se utilizan distintas clases de armas, modalidades y posiciones, que fueron variando con el correr de los años.

Esgrima.- Se utiliza para este deporte tres clases de armas blancas: Florete, Sable y Espada.

Boxeo.- Combate entre dos púgiles sobre un cuadrilátero con sus manos protegidas por guantes en varios actos llamados asaltos.

Artes Marciales

Comprende distintos deportes y dentro de ellos distintas disciplinas entre las principales están:

Judo, Karate, Kendo, Sumo.

Deportes Mecánicos.- Son aquellos deportes donde se utiliza un vehículo ya sea con impulso del deportista o impulso mecánico.

Ciclismo.- Se utiliza una bicicleta y se compite tanto en pista como en carretera en distintas disciplinas.

Automovilismo.- Se utiliza varias clases de autos y en distintas categorías tanto en pista como en carreteras.

Karting.- Se practica con Karts sobre circuitos llamados Kartódromos entre 600 y 1700 m de longitud, conocida como la formación de pilotos donde debutan los aspirantes a pilotos de competición.

Motociclismo.- Se compite en pistas o circuitos con motos de distintos cilindradas.

Motonáuticas.- Se compite sobre todo en el mar con lanchas a motor en distintas especialidades.

Patín.- Deporte que se practica sobre patines tanto en pista como en carretera en lo que se llama Patín Carrera.

Patinaje Artístico.- En un escenario sobre distintas clases de superficies (mosaico, madera, sintético) es similar el patinaje artístico sobre hielo.

Deportes al Aire Libre

El Atletismo.- Llamado el deporte rey en los juegos Olímpicos consta de numerosas pruebas que se dividen básicamente en tres grupos: **Carreras, Saltos y Lanzamientos.**

Alpinismo y Montañismo.- Son dos prácticas deportivas que se realizan en las regiones montañosas escalando o trepando montañas, volcanes, serranías, etc.

Equitación o Hípica.- Es la práctica deportiva utilizando caballos y comprende tres clases de pruebas: Saltos, Doma, Figuras y además cursos completos.

Carrera de Caballos.- Denominada el deporte de los reyes, se realizan en estadios conocidos como hipódromos.

Deportes Utilizando Aparatos

Levantamiento de Pesas.- En estadios cerrados consiste en levantar distintos pesos en distintos movimientos y clasificados por categorías.

Gimnasia.- También llamada gimnasia artística con usos de aparatos como barras, argollas, paralelas, etc.

Gimnasia Rítmica.- Deporte expresamente femenino donde se utilizan diversos elementos como cintas, aros o pelotas.

Aspectos fundamentales de los deportes individuales

Las características básicas de los deportes individuales involucran aspectos como:

Aspecto Psicológico

Aspecto Físico

Aspecto Técnico

Aspecto Táctico

Aspecto Psicológico.- Para los deportes individuales considero que la preparación psicológica juega un 80% del resultado, ya que en la competencia interviene la adrenalina la cual sino es controlada efectivamente puede producir errores en los gestos técnicos y lo que es más aun desaprovechar todo el trabajo realizado en los entrenamientos por no saber controlar los nervios o las situaciones difíciles que se presentan para el deportista, es por eso que se recomienda a los jugadores que tienen que realizar ejercicios de concentración, relajación, que les permita entrenar la tolerancia a la fatiga, el dolor y finalmente estar convencido que compite consigo mismo porque si se vence puede vencer pero si esta vencido está perdido como deportista.

Aspecto Físico.- La planificación bien realizada promueve las posibilidades del deportista a que pueda enfrentarse en condiciones de éxito a los esfuerzos específicos de la competencia.

Aspecto Técnico.- La técnica de un deporte comprende el dominio de los gestos técnicos, con el fin de aplicar con mucha eficacia todas las cualidades y aptitudes que el sujeto posee. (Estilo personal)

El desarrollo del gesto técnico tiene un carácter complejo donde interviene la ejecución sucesiva de la técnica correcta de varios movimientos hasta grabarlo naturalmente.

En los deportes individuales hay una gran diferencia en cuanto a la calidad y cantidad de técnica exigida para alcanzar un alto nivel de ejecución, así por ejemplo tenemos el tenis (el cual exige un elevado aprendizaje técnico) y como contrapunto podríamos citar una carrera de fondo (donde el nivel técnico puede ser bajo y no ser esto una gran barrera para la consecución de altos logros deportivos).

Aspecto Táctico.- La táctica deportiva podemos definirla como la ejecución más acertada de una respuesta motora entre varias alternativas en función al oponente y en la capacidad de variar dichas respuestas de forma rápida y eficaz ante situaciones cambiantes e inesperadas.

Como resumen, diremos que en los deportes individuales hay menos variantes tácticas a emplear, aunque no por ello dejan de tener menos importancia. En los deportes donde no existe contacto con el oponente, la táctica apenas sufrirá cambios durante la competición. Mientras en los que existe este contacto, la táctica a emplear deberá ir también en función de cómo reaccione el contrario.

2.4.4.3. Tenis de Campo

Historia del tenis

La historia del tenis ha sido tomado de la Revista N^o 145 de Buenos Aires EFdeportes (Rodríguez, 2010) que comenta lo siguiente:

En un principio fue llamado “Jeu de Paume”, una expresión francesa que significaba “juego de palma”. Pero todo eso que ahora se llama tenis y que oficialmente se conoce como “Lawn Tennis”, cuya traducción es tenis sobre

hierba, tuvo varios comienzos. El tenis se practicaba desde la época de los antiguos egipcios, porque encontraron en la tumba del Faraón Khnoum Hotep unos dibujos de personas jugando con paletas de madera y pelotas de cuero.

Con la invasión de los musulmanes de la península Ibérica, se inicia el contacto cultural entre éstos y las poblaciones europeas. Proviene de Persia llega el “Ciogan” o “Tchigan”, que se juega con una raqueta pequeña encordada con tripas curtidas de animales, entrecruzadas en forma de red”, pero fue después del siglo XVI que se conoció las primeras raquetas encordadas.

Ilustración 1: Origen del Tenis



Fuente: Origen del Tenis <https://www.saberia.com>

El origen de la palabra tenis, viene de la expresión que manifestaba los jugadores antes de poner la pelota en juego “Tenez”, que era para poner en alerta “listo”, o “preparado” el rival, también se le ha considerado a este mismo término con otros significados como “tomar”, “jugar” o “agarrarse de algo”, que supuestamente se refiere al grip o mango de la raqueta.

Primero la pelota fue golpeada con la palma de la mano, después se usó un guante y más tarde, cuando muchas manos sangraban, introdujeron un instrumento de madera, desde el mango hasta la cabeza. Fue el Rey Luis X de Francia el que introdujo el tenis en la realeza, quien después de un intenso partido ingirió abundante agua helada provocándole un enfriamiento que le provocó su muerte.

Lamentablemente los poderosos se adueñaron del juego llevándolo exclusivamente a las plazas de los imponentes castillos y en los inhóspitos monasterios de la Edad Media, donde reyes y nobles se divertían practicando el juego del tenis.

Los monarcas, los príncipes y los feudales a más de apropiarse de la diversión de los pobres le cambiaron el nombre llamándolo “Poumme” convirtiéndole en un deporte popular a ser elitista donde sólo podían practicar la nobleza y se prohibió bajo pena de muerte su práctica por quienes no tuviesen sangre azul.

A finales del año 1500 se le agregó al juego una raqueta de madera cuyas cuerdas eran de cuero de oveja. En el siglo XVI el tenis se convirtió en el deporte nacional de Francia y en esa época París ya contaba con unas 1000 canchas cerradas de tenis.

En el año de 1863, en la India, un oficial británico llamado Walter Wingfield, recuperó el tenis al aire libre, y lo denominó “Safairisticke” que más tarde se convirtió en Lawn Tennis o tenis sobre hierba introduciéndolo en Inglaterra, conocido como el inventor del Tenis moderno y estableció las primeras reglas en marzo año de 1874.

Ilustración 2: Walter Wingfield inventor del tenis moderno

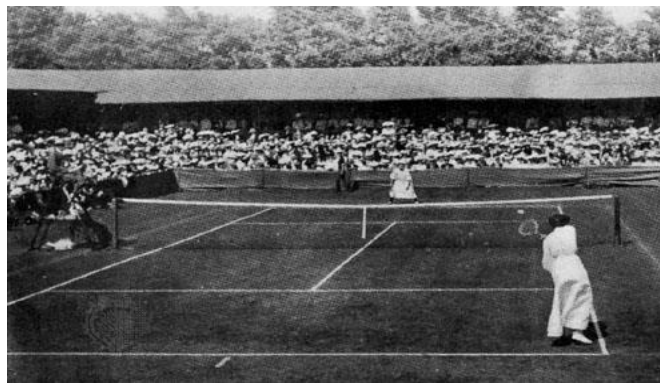


Fuente: (Guioteca) y Blog. Basha Tennis, The History of Tennis

Publicó un folleto en el que se sistematiza el juego. Wingfield, quien se ha considerado pionero del tenis actual publica la invención de una cancha de hierba dividida por una red de casi dos metros de altura y años más tarde en 1878 se

estableció el sistema de puntuación moderno. A partir de 1877 se crearon las reglas definitivas y generales que salvo pequeñas variaciones son las que perduran en la actualidad, como es el caso de la red que en 1882 se rebajó a 1.06 que es la altura oficial que consta en el reglamento y por este motivo se descubren nuevos golpes como el passingshop y el lob quedando atrás la volea convirtiendo al juego de tenis con dos características importantes como la velocidad de juego y la vivacidad de los jugadores para buscar ganar los puntos a sus oponentes.

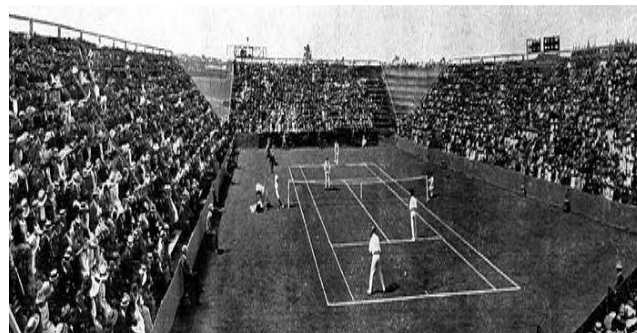
Ilustración 3: La mujer toma participación internacional en este deporte



Fuente: Página web <https://www.britannica.com/sports/Wimbledon-Championships>

En 1884 la mujer toma protagonismo en este deporte, ya no solo se organizaba competiciones individuales, sino que al mismo tiempo que aparecieron las féminas en este deporte se establecieron los partidos de dobles masculinos y en 1888 se fundó la asociación que regula este deporte en el Reino Unido, la cual toma el nombre de Lawn Tennis Association.

Ilustración 4: Comienzos de los Grand Slam



Fuente: Página Web https://www.court_central.com

Paralelamente a la Copa Davis, que es jugada exclusivamente por varones, nació la Copa Federación, otra competición entre países, pero destinada a las mujeres, y en los demás países del mundo el tenis comienza a extenderse, y es así que desde la década de 1880 se llegó a jugar en la India, Austria, Nueva Zelanda, Japón, en África del sur y Bélgica entre otros y en siglo XX el tenis se practicaba en los cinco continentes especialmente en Europa.

Los torneos abiertos (open) donde se enfrentan aficionados y profesionales por un premio en dinero han incrementado su popularidad a lo largo de los años. Durante esta profesionalización del tenis los jugadores se organizaron en la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP) y la Asociación de Tenis Femenino (WTA), estas entidades han organizado en todo el mundo una red de torneos que se clasifican en su importancia en la cantidad de dinero que reparten por concepto de premios, de esta manera, los más importantes torneos son los del llamado “Grand Slam”, que son el Abierto de Estados Unidos, el Abierto de Australia (superficie sintética), el Roland Garros (polvo de ladrillo o popularmente conocida por “tierra batida”) y Wimbledon (hierba).

Ilustración 5: Torneo de Wimbledon



Fuente: Página web <http://www.sportinghub.uk/>

Como conclusión podemos recalcar que son muchos los años que el Tenis ha tenido que difundirse para que hoy en día sean muchos los adeptos que practican este deporte a nivel mundial, no solo a nivel profesional sino también amateur.

Como cuenta la historia en la época antigua este deporte fue exclusivo para la nobleza y era prohibido para los que no tenían sangre azul, su equipamiento fue primitivo y gracias al aporte de cada uno de los personajes que aparecen en cada época se ha llegado a tener hoy por hoy los mejores escenarios deportivos a nivel mundial para jugar el tenis y poder disfrutar de los máximos exponentes de este deporte gracias a la máxima organización a nivel mundial que controla el tenis en todos sus ámbitos, es por eso que es importante conocer que es la ITF y cuál es su función.

Federación Internacional de Tenis (ITF)

Durante el transcurso de la presente investigación, se ha considerado que la Federación Internacional de Tenis es el pilar fundamental para que el tenis se desarrolle en cada continente de forma coordinada y supervisada constantemente masificando el deporte en todos los ámbitos y para todas las edades.

Siendo un soporte fundamental para los monitores, entrenadores, profesores, capacitadores, jugadores y demás público que disfruta de este deporte, para que estén capacitándose con la intención de ofrecer los mejores servicios y entrenamientos a los jugadores que vienen formándose para ser nuevas estrellas en el fascinante mundo del tenis, por lo tanto vamos a revisar la historia de la ITF.

Tomado de la página Guioteca (Ducci, Guioteca, 2010) manifiesta que: No hay lugar a dudas, que Francia e Inglaterra tienen un lugar estelar en la historia del tenis. El primero de ellos, por ser los grandes impulsores de un deporte en siglos pasados, y los británicos al ser los principales promotores para masificar desde el siglo XIX en adelante la actividad.

Sin embargo, otros dos protagonistas inesperados han marcado el desarrollo del deporte blanco: las dos Guerras Mundiales. Éstas han influido directamente en la historia de la primera institución organizada del tenis, la Federación Internacional, que en su primera etapa recibió el nombre de Federación Internacional Lawn

Tenis (ILTF por sus siglas en inglés), haciendo alusión al pasto como principal protagonista de este deporte y en 1913 vio la luz que se hizo necesaria ante el crecimiento del tenis alrededor del mundo, y con la iniciativa de los presidentes de las federaciones más importantes. Así, en París se llevó a cabo la reunión promovida por tres personajes que entraron en la historia: Mr. Duane Williams (quien moriría en el Titanic), Mr. Charles Barde (Suiza) y Mr. Henri Wallet (Francia)

Así quedó determinado que el idioma oficial del deporte sería el francés, explicación de muchas terminologías en ese idioma y que su traducción sería al inglés, además que la sede de la federación quedaría radicada en París, mientras que Londres tendría el derecho a acoger de por vida el llamado World Championships sobre pasto, actualmente Wimbledon.

Lamentablemente, poco se pudo ver en terreno de estos cambios, porque solo 17 meses después de la conferencia estalló la Primera Guerra Mundial, cortando toda actividad alrededor del mundo por seis años, destrozando casi todo el avance que había derivado en los acuerdos de la capital gala.

Así, cuando se volvió a la normalidad en 1919, de los 13 miembros originales sólo quedaban 10, consecuencia de los castigos posguerra, por lo que se tuvo que partir de cero. Este trabajo silencioso de reestructuración tuvo su primer fruto en 1923 cuando se crea el libro de “Reglas del Tenis”, la primera estandarización del reglamento en el mundo y los países quienes conformaban la comisión eran los siguientes:

Australasia (Australia y Nueva Zelanda), Austria, Bélgica, Dinamarca, Francia, Alemania, Gran Bretaña, Holanda, Rusia, Sudáfrica, Suecia, Suiza, España (Principal precursora de esta asociación).

En ese mismo año Estados Unidos se unió como miembro, y de esta forma nacieron los cuatro torneos grandes, teniendo categorías de Torneos Oficiales:

Gran Bretaña, Francia, Estados Unidos y Australia, que hasta el día de hoy conforman los cuatro majors, o Grand Slams.

El último gran cambio que la federación vivió fue en 1977, cuando se eliminó la palabra Lawn en su nombre oficial, quedando entonces Federación Internacional de Tenis, también reflejo de una realidad donde el resto de las superficies ya eran mayoría por sobre el pasto.

De acuerdo a la historia de la ITF, se mantuvo por medio de federaciones a nivel mundial, después de la segunda guerra mundial que detuvo el desarrollo de la federación, donde prácticamente renace con 10 miembros de los 13 que pertenecían, es aquí donde Estados Unidos decide unirse para consolidar y reconocer a los cuatro torneos más importantes del mundo del tenis, los Grand Slams y también logran concluir grandes hazañas como estandarizar las reglas.

Finalmente la estructura jerárquica de la federación está conformada por el Presidente y los Vicepresidentes, el Congreso, el Comité Ejecutivo, el Consejo y los Comités Técnicos.

La ITF delega y trabaja en conjunto con diferentes organismos como es el caso de las federaciones y asociaciones nacionales, que son el nexo entre cada uno de los países afiliados a la ITF y de igual forma las agrupaciones regionales como COSAT en Sudamérica, la COTECC en Centroamérica y la CAT en África entre otras, las cuales se encargan de velar por los intereses del tenis en cada una de las asociaciones y confederaciones que son direccionadas por la ITF.

Bajo la tutela de la ITF se controla el desarrollo de los campeonatos de sillas de rueda, juveniles, seniors, capacitaciones a nivel mundial para jugadores y entrenadores y lo más importante es que como ente regulador trabaja con la WTA Asociación de Tenis Femenino y la ATP Asociación de Tenis Profesional los cuales se encargan de fomentar el tenis profesional siempre con la dirección de la máxima autoridad ITF.

Son muchas las organizaciones afiliadas a este organismo rector del tenis y en el caso de Sudamérica se creó la gira COSAT (Confederación Sudamericana de Tenis) donde países como Venezuela, Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia, Chile, Paraguay, permanentemente compiten en diferentes edades y categorías donde obtienen puntos para subir su ranking a nivel Internacional y tener la oportunidad de clasificar a giras Europeas.

Torneos Grand Slams

Para hacer esta cronología vamos a tomar los torneos más importantes y prestigiosos que tiene el tenis, que son los Grand Slam, ya que estos en su conjunto son el eje principal del tenis, donde la ITF trabaja en estrecha colaboración con cada uno de los torneos con la presencia del Comité de Grand Slam.

Los circuitos principales de la ATP y la WTA tienen diferentes torneos y una escala de categorización distinta. Sin embargo, hay cuatro certámenes que son iguales en mujeres y hombres. Se trata de los Grand Slams, que son los eventos más grandes del tenis y que se disputan una vez en cada temporada, aunque entregan puntos para el ranking ATP y ranking WTA, los Grand Slams están bajo la tutela y organización del Comité de Grand Slam de la Federación Internacional de Tenis (ITF) y de las cuatro respectivas asociaciones nacionales (salvo Wimbledon, cuyo caso es diferente).

Los Grand Slams son, por orden de antigüedad, Wimbledon (1877), US Open (1881), Roland Garros (1891) y Australian Open (1905), que se desarrollan en Inglaterra (Londres), Estados Unidos (Nueva York), Francia (Paris) y Australia (Melbourne), respectivamente.

Hoy, los Grand Slams son parte del circuito ATP, circuito WTA y circuito ITF junior, entregando unidades para el ranking ATP, ranking WTA y ranking ITF junior, respectivamente.

Wimbledon

Wimbledon es el más antiguo de todos los torneos del Grand Slam, que data de 1877. Fiel a su tradición se mantiene las costumbres inglesas jugándose con ropa deportiva blanca y sobre hierba, con su precioso y cuidadísimo césped que se convierte cada año en el paraíso del saque y la volea y se celebra entre Junio y Julio en el All England Lawn Tennis and Croquet Club.

Durante la Primera Guerra Mundial, los juegos en Wimbledon fueron suspendidos y el Club sobrevivió gracias a las donaciones de los miembros. Cuando el torneo se reinició, este contaba con una nueva generación de jugadores.

Roland Garros

Es el torneo que se disputa en canchas de tierra batida desde finales de mayo hasta comienzos de junio en París (Francia).

Comenzó como un torneo nacional en 1891 y desde 1968 pasó a denominarse “Abierto”, permitiendo la competencia de jugadores amateur y profesionales.

Este torneo centenario nació en 1891 en su versión masculina y en 1897 en su versión femenina, como consecuencia de la popularidad que alcanzó este juego, procedente de Inglaterra, entre las clases altas de la sociedad.

Pero los auténticos protagonistas de la década aún estaban por llegar y así en 1974 surgió el que sería el auténtico rey del tenis mundial en los próximos años, Sueco Bjorn Borg y que sorprendería a todo el mundo del tenis con su juego imparable y casi perfecto, acumuló un total de 11 grandes que culminan una carrera arrolladora de 63 títulos.

El Open de Estados Unidos (Open USA o US Open)

El US Open que congrega más de medio millón de aficionados todos los años en el Centro Nacional de Tenis de Flushing Meadows, no ha sido siempre la fiesta que es ahora.

El cambio desde aquella competición amateur conocida como el Campeonato Nacional de Estados Unidos al US Open, el torneo de tenis profesional que entrega la mayor cantidad de dinero en premios en el mundo, se desarrolla a partir de una competición para hombres planificada como diversión para miembros de los grupos sociales con mayores ingresos de Estados Unidos.

El Abierto de Tenis de los Estados Unidos (en inglés, U.S. Open) es el cuarto y último torneo Grand Slam de tenis de la temporada. Se disputa anualmente en agosto y septiembre, en cinco modalidades: individuales de hombres y mujeres, dobles de hombres y mujeres y dobles mixtos, aunque existen también torneos adicionales para jugadores juniors y seniors. Desde 1978, el torneo se disputa en el USTA National Tennis Center, en Flushing Meadows, Nueva York.

El U.S. Open pasó de ser un evento puramente recreativo de la alta sociedad, a un torneo que reparte 16 millones de dólares entre más de 600 participantes, incluyendo cerca de un millón para los ganadores de los torneos individuales.

Actualmente el U.S. Open se disputa en el centro deportivo ubicado en el Parque Flushing Meadows acondicionado especialmente para el evento a partir de las instalaciones de Forest Hill. La cancha principal se denomina Estadio Arthur Ashe, en honor a Arthur Ashe, tenista afro americano que obtuvo el primer U.S. Open en 1968. La superficie de las canchas utilizadas son duras, razón por la cual el torneo se caracteriza por su tenis de alta velocidad.

Open de Australia o El Australia Open

El Open de Australia nació con el siglo XX, históricamente el torneo se jugó en los diferentes estados de Australia, pero desde 1972 se decidió disputar el campeonato en la ciudad que más público y patrocinio atraía, Melbourne era esa ciudad, y el Club de Tenis Kooyong Lawn, el lugar elegido, también alardea de contar con el mayor número de asientos, a excepción de la pista central, de todos los Grand Slams de tenis con 22.000.

Los australianos han sido los grandes dominadores de su Grand Slam, con épocas de auténtica dictadura local. La década de los sesenta fue la mejor época para los tenistas australianos, que lograron la victoria, diez años consecutivos, protagonizado además varias finales entre compatriotas.

Gracias a esos años gloriosos del tenis australianos, que se reflejaron también en los numerosos éxitos en la Copa Davis, el Open de Australia ha crecido en popularidad, hasta convertirse en uno de los cuatro Grand Slam de Tenis, comparado con Roland Garros o el U.S. Open.

Pero el Open de Australia cada vez ha convocado a más gente que por primera vez más de un millón de aficionados en el año 2000, por lo que los organizadores del torneo vieron necesaria la construcción de una segunda pista. En 1998 comenzó la construcción de Arena Vodafone, con capacidad para 10.000 espectadores, que se utiliza también para partidos de baloncesto y ciclismo en pista, cuenta con una serie de diversos restaurants, espacios de recreación, un Salón de la Fama del Tenis Australiano, un Festival de Cine y el día del tenis infantil. Junto a eso, posee excelentes salas de prensa, en las cuales normalmente trabajan no menos de 1.500 periodistas acreditados. Con este nuevo centro, el Open de Australia se convierte en el único torneo de Grand Slam de tenis que cuenta no sólo con uno, sino con dos estadios con techos retráctiles, a pesar de tener difíciles condiciones climáticas como la lluvia y el calor.

El Abierto de Australia es un torneo de tenis, que se celebra a mediados de Enero. Es el primero de los cuatro torneos mundiales de Grand Slam que tiene lugar en el año.

La Copa Davis

La Copa Davis es una competición separada, pues no suma puntos al Ranking Mundial y es organizada por la Federación Internacional del Tenis y no la ATP, ya que es la única competición que se juega en equipo y para el país, trayendo a miles de fanáticos al evento.

A lo largo de la historia de la Copa Davis, que comenzó un día de verano de agosto de 1900 en el club de Cricket de Longwood en Boston, casi todos los grandes del tenis han participado entusiastamente en la competición, entre equipos nacionales contra otras naciones del mundo en una batalla para la supremacía mundial. Cuando la Copa Davis hacía sus primeros pasos solo Gran Bretaña conquistaba el título. En el 2000, en pleno 100º aniversario de la Copa, han sido ni más ni menos que 129 naciones las que han llamado a la puerta de la Copa Davis.

Desde que el estudiante de Harvard Dwight Filley Davis creó la competición, ha habido una lista ilimitada de nombres distinguidos para lograr la preciada copa.

“Los Cuatro Mosqueteros” conforman el equipo francés de Copa Davis que se perpetuó en la historia. Integrado por René Lacoste, Henri Cochet, Jean Borotra y Jaques Brugnon llevaron a los galos a obtener su primer título mundial en 1927.

En el caso Australiano, la verdadera estrella de la copa Davis fue Brookes Normando, quien inició sus nueve años de carrera en 1905. Cuando en 1933 Fred Perry devolvió la Copa Davis a Gran Bretaña, que volvía a las vitrinas londinenses desde 1912, no había ninguna duda que Perry era el jugador más grande, ya que sostiene el registro del mejor jugador británico.

El Circuito ATP

Son muchos los torneos que se disputan en el año y todos ellos con premios que varían según la dimensión del acontecimiento y los puntos para la clasificación mundial que obtienen los jugadores van en función del nivel del torneo.

El circuito de la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP) visita cada semana dos o tres lugares del mundo. En estos lugares se celebran unos torneos que pueden tener una mayor o menor importancia. Los que reparten una cantidad mayor en premios, conceden más puntos para el ranking y, por tanto, a los que acuden las grandes estrellas en masa son los torneos que se agrupan bajo el

nombre de Super 9 y son: Indian Wells (EEUU), Key Biscayne (EEUU), Montecarlo, Hamburgo (Alemania), Roma (Italia), Toronto (Canadá), Cincinnati (EEUU), Stuttgart (Alemania) y París-Bercy (Francia). Tras éstos estarían el resto de torneos que configuran el circuito ATP y que se conoce genéricamente como Grand Prix.

La ATP también cuenta con una serie de torneos paralelos al circuito que sirven para que los jugadores más jóvenes puedan adquirir la experiencia y los puntos necesarios para poder disputar los grandes torneos. Estos torneos más pequeños son los Challenger y los Satélites. Es aquí donde los jóvenes promesas suman puntos y escalan algunas posiciones en el ranking de la ATP para poder dar el salto a los torneos del circuito.

La Copa Davis es la esencia de la competición entre equipos nacionales, organizada por la ITF, la competición en sí se estructura en base a un grupo Mundial (que vendría a ser una división de honor) donde están las grandes potencias, mientras que por debajo estarían otros grupos divididos por continentes; habiendo la posibilidad cada año de ascender o descender de categoría. Tomado de (Rodríguez, 2010) y (Gregoire)

Circuito WTA

Ilustración 6: Billie Jean King precursora de la WTA



Fuente: <https://www.guioteca.com> foto El Mercurio 1970

Tomado de (Guioteca) Con un simbólico contrato de un dólar, nueve mujeres dieron inicio a un circuito que vio luz el 23 de Septiembre de 1970 de torneos exclusivamente femeninos, buscando mejores premios ya que en ese entonces los premios de los hombres era 12 veces más y decidieron que era hora que el tenis de damas merecía el mismo respeto que el de los hombres.

El cerebro del proceso fue Billie Jean King, quien fue una de las precursoras de la WTA.

Además no existían torneos exclusivos de damas, por lo que el hecho de disputar campeonatos mixtos también le quitaba la relevancia que querían las mujeres a la actividad. Si a todo esto se le suma un contexto donde sobre todo en Estados Unidos crecían las voces por la igualdad de género, sólo era cosa de tiempo de una revolución y la que tomó el liderazgo fue Billie Jean King.

La jugadora que fue N°. 1 del mundo y que ganó 12 Grand Slams, completando el Grand Slam de carrera, aprovechó sus status para liderar desde 1970 un nuevo circuito femenino que contó en su primera versión con nueve jugadoras “rebeldes” que decidieron salirse de los torneos que organizaba la USTA, con riesgo de perder sus rankings e incluso la amenaza de no disputar los cuatro “majors”.

Pero esto no hubiera sido posible sin el apoyo de la fundadora de la revista World Tennis, Gladys Heldman, quien aportó con su influencia para convencer a un club de Houston para organizar este certamen femenino en el Virginia Slims Invitational, donde King junto a Rosie Casals, Nancy Richey, Kerry Melville, Peaches Bartkowicz, Kristy Pigeon, Judy Dalton, Valerie Ziegenfuss y Julie Heldman firmaron un simbólico contrato de un dólar para participar

Así, aun cuando se cita como fecha de nacimiento de la WTA en 1970, la Asociación de Tenistas Mujeres Profesionales fue creada en 1973 por Billie Jean King, unificando ambos circuitos, para así independizarse definitivamente de la actividad masculina y empezar a brillar con luces propias.

Ese mismo año el US Open fue el primer torneo grande en entregar premios igualados para damas y varones en una gran muestra de apoyo a la naciente WTA y ya en 1974 el primer contrato televisivo permitía un paso gigantesco para que cada uno de los certámenes tuviera la chance de ir mejorando sus premios en dinero. Tomado de (Ducci, Guioteca, 2011).

Gracias al aporte de los autores hemos podido recopilar la información correspondiente a todos los torneos que juegan los tenistas tanto profesionales como amateurs en las diferentes categorías.

Recordemos que para poder jugar en uno de los Grand Slam se debe tener un ranking ATP, que le permita participar sobretodo de los abiertos y otra condición importante es que se respeta el espacio de los torneos femeninos donde en la actualidad posee un gran nivel tenístico que lleva a miles de espectadores a las filas de los estadios de cada uno de los campeonatos, demostrando que el tenis no solo se hizo para los hombres sino que las mujeres también tienen un gran potencial para jugar a nivel mundial, coordinado por la WTA.

Es importante tener en cuenta las fechas de los jugadores que fueron leyenda en sus época y dejaron grandes legados para que el nivel técnico, físico y táctico sea cada vez más exigente que antes, sin embargo hoy existe jugadores como Rafael Nadal, Roger Federer, Novak Djokovic, que son tres jugadores impresionantes con características especiales en cada uno de ellos y que han igualado marcas como las de Pete Sampras que es uno de los más grandes ídolos a nivel mundial en el tenis de campo, marcando una historia única que sirve como ejemplo para que muchos jugadores que siguen sus pasos puedan motivarse y tener en cuenta que con esfuerzo y perseverancia se puede llegar alcanzar la gloria.

Finalmente hay que recalcar que en los Grand Slam, se disputa no solo el prestigio de los/as jugadores/as profesionales sino que los premios económicos son sumamente altos y es el motivo por el cuál se considera al tenis un deporte elitista donde no todos pueden practicar como lo es el fútbol, el básquet etc.

Historia del Tenis en Ecuador

El deporte al cual se dirigió esta investigación es la disciplina del tenis de campo, es un deporte de confrontación entre una o dos personas (singles o dobles), el cual consiste en enviar una pelota por medio de una raqueta de una mitad de la pista al otro lado de la cancha, pasando por encima de una red y ésta será devuelta por el oponente antes de que de vote por segunda vez en el suelo.

Una de las características más importantes que tiene esta disciplina es que se fortalecen cualidades y valores tales como el respeto, la concentración, la motivación, superación de dificultades, desarrollo de la agilidad mental cuando se viene una pelota difícil de devolverla y muchas otras cosas que si lo analizamos, es un deporte que nos ayuda a desarrollar la motricidad gruesa, la coordinación viso-manual, coordinación de piernas, confianza en uno mismo, percepción visual y anticipación.

Como todos los deportes a nivel mundial tienen su organización, el tenis no fue la excepción ya que de acuerdo a su trayectoria, en 1977 se conforma definitivamente el nombre de la Federación Internacional de Tenis (ITF) ante la necesidad del crecimiento del tenis alrededor del mundo. (Gregoire R.)

(Guioteca) “En la actualidad la ITF organiza los torneos Grand Slam, Copa Davis y los certámenes de ITF (Futuros en varones y Satélites en damas)” donde los jugadores demuestran todo su potencial para poder competir a nivel profesional y millones de aficionados disfrutan de esta disciplina. Como es normal, resulta complejo administrar el tenis a nivel mundial por medio de una sola entidad que se encargue de todos los aspectos que conlleva este deporte, por lo tanto, el tenis tiene toda una red jerárquica con el fin de velar por el correcto funcionamiento de las diferentes áreas de esta disciplina.

En el caso de Ecuador se fundó la FET (Federación Ecuatoriana de Tenis) el 20 de Septiembre de 1965 y se afilió a la Confederación Sudamericana de Tenis en 1949

logrando desde ese entonces grandes hazañas donde surgieron tenistas importantes como Andrés Gómez, Nicolás Lapentti, Roberto Quiroz, Pancho Segura, Giovanni Lapentti y Ricardo Ycaza quienes han alcanzado títulos en la ATP.

Tomado del (Blog <https://WordPress.com>) “Ecuador ha obtenido 26 títulos a nivel ATP Tour en singles Andrés Gómez consiguió 21 y Nicolás Lapentti 5, mientras que en dobles con el aporte de Andrés Gómez quién ganó 33, Nicolás Lapentti y Ricardo Ycaza quienes consiguieron 3 cada uno”.

En la actualidad existen jugadores que están saliendo a relucir como Roberto Campozano y Doménica González quienes están representando orgullosamente al Ecuador en torneos Internacionales.

Son muchos los aficionados que disfrutan de este maravilloso deporte y lo practican en diferentes espacios como por ejemplo Clubes, Parques, Polideportivos, Colegios y Universidades.

Reglamento de Tenis

Los últimos cambios que se han efectuado en las reglas del tenis fueron en el 2014, por lo tanto vamos a considerar el reglamento actual de tenis de campo.

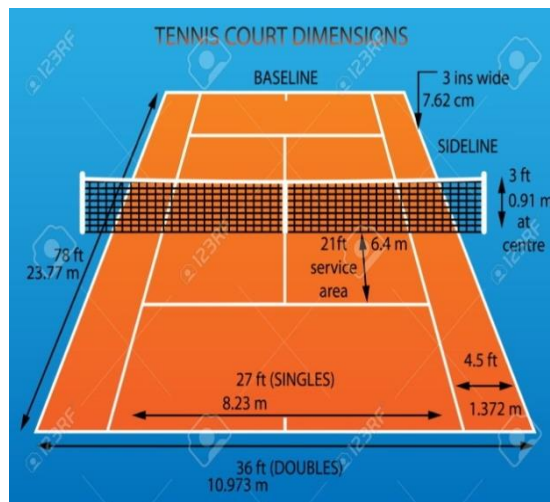
Tomado de (Real Federacion Española de Tenis) La Federación Internacional de Tenis (ITF) es el organismo rector del juego del tenis y sus obligaciones y responsabilidades incluyen la determinación de las Reglas del Tenis.

Para cumplir con estas obligaciones la ITF ha designado un Comité de las Reglas del Tenis que observa continuamente el juego y sus reglas, y recomienda cambios cuando lo considera necesario al Consejo de Administración de la ITF, que a su vez hace recomendaciones a la Asamblea General Anual de la ITF, quien es la autoridad responsable en última instancia para efectuar cualquier cambio de las Reglas del Tenis.

Reglas básicas de Tenis

Tomado de (<http://david-tenisdecampo.blogspot.com>, 2012)

Ilustración 7: Dimensiones de la cancha de Tenis



Fuente: Foto de archivo Cancha de tenis con dimensiones de arcilla.

La Pista de Tenis Reglamentaria tiene las siguientes medidas:

Dimensiones

- Largo: 23,77m
- Ancho: 8,23m en Singles y 10,97m en Dobles

Líneas Verticales

- Lateral Individual y de Dobles
- Línea de Saque de Servicio. (Cuadro de saque)
- Marca Central

Líneas Horizontales

- Línea de Servicio
- Línea de Fondo

Red y Postes

- Altura en extremo: 1,07m
- Altura en el Centro: 0,914m

Puntuación de un Juego

- Un partido se disputa al mejor de 3 o 5 sets, en el caso del Grand Slam.
- Los sets están dispuestos por 6 juegos (game) o 7 en caso de Tie-Break.
- Hay que ganar con una diferencia mínima de dos juegos.
- En caso de que se produzca un empate a 5 juegos, se disputa 2 juegos más hasta que uno de los jugadores llegue a 7 juegos.
- Si los dos empatan a 6 juegos se disputan el Tie-Break, que será jugar a 7 puntos ganando por diferencia de 2.
- Un juego está compuesto por puntos: 15, 30, 40, juego o game.

Si ambos jugadores han ganado 3 puntos se contará un tanteo de “iguales” o deuce y el punto siguiente ganado por un jugador se cantará “ventaja”. Si el mismo jugador gana el siguiente punto ganará el juego. Si lo gana el otro se volverá a “iguales”.

Ilustración 8: Marcador electrónico



Fuente: Blog Mejores raquetas de la Historia. Ahí vemos un marcador

Perdidas del Punto. Las más comunes son:

- Enviar la pelota fuera de los límites del terreno de juego.
- Enviar la pelota a la red
- No golpear la pelota
- Cometer 2 errores consecutivos en la ejecución de un servicio (doble falta)
- Golpear a la pelota tras botar por segunda vez.

Otras pérdidas de punto son:

- Sobrepasar con la raqueta la red al golpear una pelota.
- Molestar al oponente durante la ejecución de determinado golpe.

Tiempos de juego:

- Entre puntos 25 segundos.
- Entre juegos impares o cambio de lado 1 minuto 30 segundos.
- Entre set descanso máximo 2 minutos

Reglamento de Tenis

Tomado de la página de la Real Federación Española de Tenis (http://www.rfet.es/es_competicion_reglamentos_reglas.html, 2014).

Regla Nº 1. La Pista o Cancha.

Regla Nº 2. Accesorios Fijos Permanentes.

Regla Nº 3. La Pelota.

Regla Nº 4. La Raqueta.

Regla Nº 5. Puntuación en un Juego.

Regla Nº 6. Puntuación en un Set.

Regla Nº 7. Puntuación en un Partido.

Regla Nº 8. Servidor y Restador.

Regla Nº 9. Elección de Lados y Servicio.

Regla Nº 10. Cambio de Lados.

Regla Nº 11. La Pelota en Juego.

Regla Nº 12. La Pelota Toca una Línea.

Regla Nº 13. La Pelota Toca un Accesorio Fijo Permanente.

Regla Nº 14. Orden del Servicio o Saque.

Regla Nº 15. Orden de la Recepción en Dobles.

Regla Nº 16, El Servicio o Saque.

Regla Nº 17. Ejecución del Servicio.

Regla Nº 18. Falta de Pie.

- Regla N° 19. Falta en el Servicio.
- Regla n° 20. Segundo Servicio.
- Regla N° 21. Cuándo hay que Servir y Recibir.
- Regla N° 22. El Let o Repetición en el Servicio.
- Regla N° 23. El Let o Repetición.
- Regla N° 24. Un Jugador Pierde el Punto.
- Regla N° 25. Una Devolución Buena.
- Regla N° 26. Molestia a un Jugador.
- Regla N° 27. Corrección de Errores.
- Regla N° 28. Funciones de los Jueces en la Pista.
- Regla N° 29. Juego Continuo.
- Regla N° 30. Instrucciones a los Jugadores.
- Regla N° 31. Tecnología de Análisis de un Jugador.

Materiales e Instalación

Ilustración 9: Cancha Multifuncional



Fuente: <https://www.Canchasdeportivas.com>

Cuando hablamos de materiales para impartir una clase de tenis o mini-tenis, tenemos que considerar que no es necesario una cancha de tenis reglamentaria, como vemos en las escuelas, clubes, torneos, etc., sino que podemos utilizar un polideportivo, una cancha de básquet, una cancha de indo fútbol o simplemente un patio grande donde podamos desarrollar las actividades sin ningún inconveniente para los estudiantes. El investigador.

Postes.- Se utiliza un juego de postes metálicos con un anclaje en el suelo por medio de cajetines de 30 cm de profundidad y dos tapones para cubrir cuando se los sacas ya que son móviles. Fabricado en tubo de acero de 8 mm, con una medida de 1.50 metros de altura y el sistema de tensión de la red es por medio de argollas para amarrar. Son postes manuales de construcción casera que han sido elaborados por el taller de Mecánica de la EPN. El investigador

Ilustración 10: Postes de la cancha de tenis



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Red de tenis.- La red de tenis tiene la característica de estar elaborada con una malla de 40 mm de polietileno resistente de color negro que no permite que la pelota traspase por su espacio reducido y en la parte superior consta de una franja blanca que por la mitad cruza un alambre de 2.5 mm de diámetro muy resistente para templar por los extremos. En el caso de no conseguir una red de tenis se puede improvisar con una red de voleibol que permitirá desarrollar la actividad sin inconveniente. Tomado del Almacén el Deportista de Colombia

Ilustración 11: Red de tenis



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Canasta o cesta.- Es un instrumento muy indispensable para el profesor, donde se acumulan todas las pelotas para realizar los diferentes ejercicios como drilles que se utiliza para mejorar los gestos técnicos, juegos para aplicar las destrezas que se han aprendido en la clase y pueden ser de muchas formas y tamaños, pero lo más importante es que el profesor tenga la facilidad de coger las pelotas lo más cómodo posible para continuar con el ritmo de los ejercicios sobre todo cuando se quiere mejorar algún gesto técnico en base a la repetición. El investigador

Ilustración 12: Canasta de tenis



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Ilustración 13: Tipos de raqueta



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Raquetas.- Para jugadores principiantes es importante tener una raqueta que se adapte en peso, tamaño y grosor del mango, hasta que tenga un mayor control con la bola ya que si no es apropiada puede llegar a lesionar la muñeca, el codo o el hombro. Se recomienda que se inicie con raquetas de madera, plástico, tenis de mesa, pádel etc. hasta conseguir la raqueta ideal para mejorar su nivel de juego. El material es de aluminio y grafito y sus partes son: la cabeza, el cuello, el mango y el encordado. El investigador

Ilustración 14: Clasificación de la raqueta



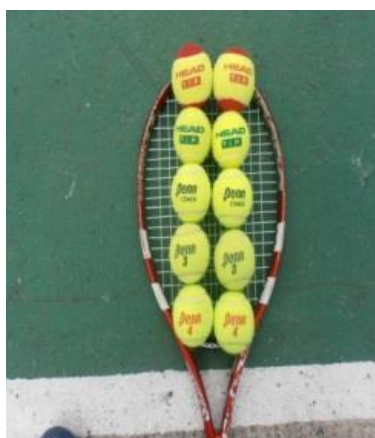
BABY	MINI	CADETE	JUNIOR	SENIOR
4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	+12 años
> 54 cm	54-57,9 cm	58-61,9 cm	62-65,9 cm	Hasta 69 cm
> 270 g	> 270 g	280-300 g	300-347 g	347-411 g

Fuente: Libro: Tenis en la escuela escrito por David Sanz Rivas. Característica de la raqueta (Crespo 1993).

Pelotas.- Como ya lo habíamos mencionado anteriormente, es importante respetar el proceso de enseñanza aprendizaje con pelotas más suaves y luego continuar con la pelota normal, lo que ayudará a mejorar la noción de juego de cada estudiante hasta adquirir mejor desempeño dentro de los golpes y efectos a la pelota.

Los programas diseñados por la ITF justamente manifiestan que sin importar la edad que inicia el jugador a practicar tenis es preferible comenzar con pelotas suaves como las naranjas o rojas. El investigador

Ilustración 15: Tipos de pelota de tenis



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Conos. Son muy útiles al momento de proponer una tarea a los estudiantes como por ejemplo: introducir la pelota dentro del lugar determinado por los conos, para realizar actividades lúdicas como introducir la pelota cuando es enviada por el compañero en la base del cono, como si cogiera un helado, tapar la bola con la base del cono. Son ejercicios que se utilizan con este material didáctico. El investigador

Ilustración 16: Conos



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Platos.- Es otro elemento importante dentro de los materiales que se necesita para trabajar, ya que sirve para marcar un área determinada al momento de realizar un ejercicio de drill o también sirve para limitar una cancha de mini-tenis, y finalmente nos ayuda en la parte pedagógica a reforzar el golpe del revés a dos manos, cogiendo de la mitad un plato a cada mano y tratar de atrapar en el momento preciso la pelota con ambas manos y luego devolver al profesor o al compañero. El investigador

Ilustración 17: Platos



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Ulas o Aros.- Este implemento nos ayuda para marcar una zona muy precisa donde tiene que ingresar la bola, es decir tiene que picar dentro del aro para que el ejercicio se desarrolle. Nos ayuda también a realizar ejercicios de coordinación como saltar, correr, pisar dentro de ella etc.

Y finalmente nos ayuda en la práctica de la volea para mejorar el gesto técnico, al momento que la pelota tiene que volver por la mitad del mismo. El investigador

Ilustración 18: Ulas



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Vallas.- Este elemento es de mucha utilidad ya que no solo nos sirve para saltar sobre ella, sino que ayuda como una red de mini- tenis, y lo importante es que hay de distintas alturas dependiendo la necesidad del ejercicio, son elaboradas con tubo PVC, codos y Tés del mismo material, son manuales y fáciles de transportar ya que no son pesadas. El investigador

Ilustración 19: Vallas



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Escalera de coordinación.- Cuando hablamos de recreación, trabajamos inconscientemente las capacidades físicas y en este caso una de las capacidades físicas que se desarrollan en el mini-tenis y tenis es la coordinación en el juego de los pies para poder desplazarnos en forma correcta, rápida y eficaz en la pista. Son elaboradas con un material conocido como riata, de fabricación casera y fácil de transportar y ubicar sobre cualquier terreno para trabajar. El investigador

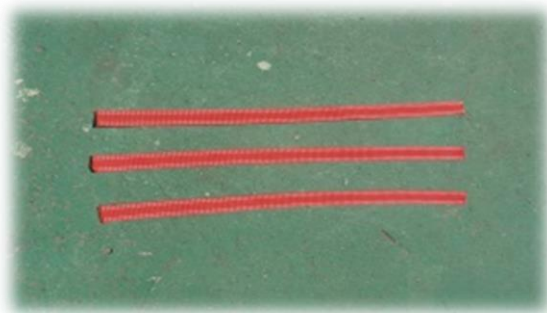
Ilustración 20: Escalera de coordinación



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Dianas.- Son tiras cortadas del mismo material de la escalera de coordinación, que se adhieren al piso para dibujar triángulos, cuadrados y lo más importante es que señalan un espacio específico dentro de alguna zona de la cancha donde la bola tiene que picar. Otra utilidad es que se puede señalar una pista de mini-tenis sobre el piso y finalmente se utiliza para trabajar ejercicios de coordinación para la posición de los pies en los golpes de derecha y revés. (Apoyos) El investigador

Ilustración 21: Dianas o líneas



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Ilustración 22: Materiales para la clase de tenis



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Tipos de Pelotas

Tomado de (ITF, 2008) Como hemos mencionado anteriormente la ITF recomienda que los iniciantes sigan la progresión de pelotas roja, naranja y verde.

Esta progresión utiliza una serie de pelotas más lentas sobre canchas de diferentes tamaños que permiten jugar de forma fácil tanto a los adultos como a los niños. Si los iniciantes no pueden sacar, pelotear ni jugar puntos con pelotas normales en una cancha de dimensiones normales, es muy recomendable que los entrenamientos utilicen las pelotas rojas, naranjas o verdes en una cancha de tamaño adaptado para que estos jugadores puedan aprender más fácilmente.

Uno de los aspectos que no podían faltar en esta investigación es el estudio que realiza la ITF a nivel mundial en proponer que la iniciación al tenis se debe hacer un trabajo progresivo tanto con las pelotas como las raquetas y la dimensión de las canchas. Por este motivo es muy importante utilizar la pelota adecuada con jugadores que inician.

Siguiendo con la recomendación de la (ITF, 2008) Utilizar la pelota adecuada con un jugador principiante es fundamental, ya que al existir diferentes tipos de pelotas más lentas que las normales, facilita al jugador que mejore su nivel de juego ya que en este caso tienen más tiempo para reaccionar y más control al momento de impactar la pelota y es esta característica la que hace divertido jugar en las etapas iniciales del tenis.

Tomado de la Conferencia: (Rivas, Influencia del equipamiento en la práctica y aprendizaje del tenis, 2013), que es Director del Área de Docencia e Investigación de la Real Federación Española de Tenis RFET, en la quinta diapositiva explica que de acuerdo a un estudio realizado en el año 2007 en el proyecto que lo masificaron a nivel mundial llamado “Play and Stay”, la ITF estimó que, de sus 205 países miembros, la cantidad que usaba 2 o más pelotas lentas era 7 países que significaba el 3.4 % de los países esto en el año 2007 y en el año 2009, exactamente a 2 años del lanzamiento de “Play & Stay”, la ITF estimó que la cantidad de países que usa 2 o más pelotas más lentas son 117 países que representa el 57.1 % .

Por lo tanto se explica a continuación las características que tiene cada pelota y la diferencia en cada una de ellas ya que fue muy importante respetar esta recomendación para el proceso de enseñanza del tenis en la Escuela Politécnica Nacional, sobretodo en el desenvolvimiento que tuvieron los estudiantes al realizar diferentes ejercicios los mismos que consistieron en lanzar, atrapar, golpear, dominar la fuerza y la dirección con y sin implemento y un sin número de variantes que permitió que el estudiante tenga una experiencia única.

La pelota Roja de marca HEAD T.I.P. es una pelota ideal para la etapa inicial del Mini-tenis recomendada para niños de entre 5 y 8 años e introducción para los adultos, con un 75% más lenta que la pelota normal, de baja presión con un material de espuma, lo cual significa que no tiene un bote muy alto y favorece para el mayor control al momento del impacto con la raqueta. Tomado del Almacén el Deportista de Colombia.

Ilustración 23: Pelota head roja para mini tenis



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

La pelota Verde de marca HEAD T.I.P. es apropiada para utilizarla en adultos principiantes y niños entre 9 y 15 años y es la pelota que continúa en la siguiente etapa después de la roja, con un bote más lento del 25% que la normal y está recomendada para jugadores que ya tienen control y dirección de la pelota y pueden mantener un peloteo continuo con su compañero. Ideal para la introducción de la cancha normal. Pelota de baja presión para principiantes de cualquier edad que ya puedan jugar en una pista de tamaño normal. Tomado del Almacén el Deportista de Colombia

Ilustración 24: Pelota head verde intermedia



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

La pelota Verde Normal de marca PENN 3 “Championship Extra Duty, cuenta con la tecnología de liberación de fibra para ser consistente. El caucho natural utilizado en la producción de la bola de tenis, sirve para proporcionar una sensación consistente y reducir el choque. El filtro de la bola es en fibras de lana que se enclavija y ofrece durabilidad y menor desgaste. Apto para canchas al aire

libre, duras y abrasivas. Agrietamiento a lo largo de las costuras. También se reduce debido al profundo elástico utilizado en la fabricación de esta pelota de tenis premier”. Tomado del Almacén el Deportista de Colombia

Ilustración 25: Pelota penn 3 de tenis



Fuente: Implemento del centro de cultura física de la EPN

Como podemos ver cada pelota tiene su propia característica y lo importante es tomar en cuenta las dimensiones de la cancha en que se puede jugar con cada una de ellas ya que la característica de estas pelotas son las dimensiones que alcanzan cada una de ellas, es decir con la pelota roja alcanza una dimensión de 11 m, la verde 18 m y la normal para pista grande.

Superficies de la cancha de Tenis

Tomado de la página web (<http://campeonato.dext.es/los-diferentes-tipos-de-pistas-de-tenis>) Es importante tener en cuenta el tipo de superficie que tiene la cancha de tenis ya cada una tiene una característica particular ya que de eso depende el nivel de competencia que tenga el torneo por la velocidad de pique de la pelota. A continuación presentamos el tipo de canchas de tenis.

Continuando con la explicación que se encuentra en la web (<http://campeonato.dext.es/los-diferentes-tipos-de-pistas-de-tenis>) Con todo lo que se está hablando últimamente sobre las pistas azules de tierra batida del Mutua Madrid Open 2012, se ha pensado en profundizar un poco sobre las diferentes pistas de tenis que se utilizan en la actualidad:

- Moqueta
- Césped
- Cemento
- Arcilla o tierra batida

Ilustración 26: Pista de moqueta sintética



Fuente: Master nacional de tenis 2007

Tomado de (<http://campeonato.dext.es/los-diferentes-tipos-de-pistas-de-tenis>)
 Vamos a empezar hablando de las pistas que son conocidas como **pistas de moqueta, sintéticas de interiores o pistas de indoor**. Este tipo de terreno está realizado con materiales sintéticos especiales en los que varían el grosor, los materiales y las texturas. La mayoría son superficies bastante rápidas, más que las duras y, en ocasiones, también que las de hierba por lo que los saques y voleas son elementos importantísimos. En cuanto a torneos destacados en este tipo de pistas podemos nombrar el Masters de París pero destacar que desde 2009 la realización de torneos profesionales en pistas de moqueta quedó prohibida por la ATP.

Ilustración 27: Cancha de césped o hierba



Fuente: <https://www.wimbledon.com> la catedral del tenis

Tomado de (<http://campeonato.dext.es/los-diferentes-tipos-de-pistas-de-tenis>) **Las de césped o hierba.-** Son pistas muy rápidas y cuyos botes son irregulares, lo cual es la característica principal de este terreno, pues no significa solo que la pelota bota bastante bajo y de forma rápida si no que cambia bastante de altura y direcciones. El juego que provoca se basa en la volea para intentar evitar al máximo los botes y conseguir devolver la bola con tiros de bote bajo para lograr más irregularidad en el bote y que le contrario falle. Es una superficie cada vez menos de moda pero con gran valor tradicional, destacando el Campeonato de Wimbledon en Inglaterra como torneo representante de este tipo de terreno.

Ilustración 28: Cancha dura o de cemento



Fuente: <https://www.tennistop10.com>

Tomado de (<http://campeonato.dext.es/los-diferentes-tipos-de-pistas-de-tenis>) Las pistas de tenis **duras o de cemento** están proliferando de manera considerable en el tenis moderno. Su creación y mantenimiento es bastante barato y el clima deja de ser un factor determinante en ellas pero, por contra, tienen más posibilidad de lesionarse los tenistas. En cuanto a rapidez suponen el punto medio entre la lentitud de las de arcilla y la velocidad de las de hierba por lo que son típicos los puntos cortos que favorecen a los jugadores que tienen un buen saque. El Abierto de Estados Unidos y el de Australia son los principales torneos celebrados en estas pistas.

Tomado de (<http://campeonato.dext.es/los-diferentes-tipos-de-pistas-de-tenis>) Por último tenemos la protagonista de la discordia estos días en Madrid: la **tierra batida o arcilla**. Este tipo de pista es el más lento, con un bote donde la pelota va

más despacio, y sobre es que los jugadores pueden patinar sin resbalarse para llegar a todos los tiros de pelota. Requiere bastante trabajo de mantenimiento y unos cuidados de riego con agua diarios, además de ser barrida durante el transcurso de los partidos para que se eliminen las marcas e irregularidades que se suceden durante los mismos.

El tipo de juego suele ser bastante más defensivo, sobre la línea de fondo, con una mayor cantidad de pases sobre la red y puntos más largos. El torneo más famoso del mundo sobre tierra batida es Roland Garros, en París destacando también el Madrid Open, cuna del actual conflicto al haber teñido la tierra batida de azul, alegando la innovación que supone como sello de identidad para este torneo y la mejora en la visibilidad de la bola pero que, según los deportistas, promueve el bote irregular de la bola y los resbalones.

Ilustración 29: Cancha de tierra batida o de arcilla



Fuente: <http://www.reidesa.com>

2.4.4.4. Gestos Técnicos del tenis de campo

Dentro del programa que se quiere desarrollar con los estudiantes universitarios se pretende enseñar los golpes básicos del tenis como el drive o derecha, revés, volea, servicio y remate.

Cada golpe tiene sus fases y procesos de enseñanza, lo cual nos permitirá transmitir los conocimientos de manera lúdica y metodológica para que el estudiante encuentre de manera natural los movimientos a desarrollar.

Cabe recordar que antes de iniciar este proceso de enseñanza aprendizaje la mayoría de estudiantes no han tenido la oportunidad de haber experimentado anteriormente el juego del tenis, lo cual nos permitirá desarrollar el programa sin que afecte a los alumnos que de pronto tengan un nivel principiante o intermedio en este deporte.

El trabajo está enfocado a tres áreas fundamentales que se desarrollan a nivel superior como la parte educativa, recreativa y práctica. Por lo tanto lo más importante del programa será la diversión y disfrute de los estudiantes a la vez que se pretende enseñar los golpes básicos del tenis.

A continuación se detallará las características de cada golpe y sus fases de acuerdo al “Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo” sobre la enseñanza del tenis. (Beltran, Quinteros, 2012)

Golpes Básicos del Tenis de Campo

El Drive o Derecho

Tomado de (Beltran, Quinteros, 2012) El derecho es uno de los golpes más sencillos y naturales en esta etapa. Puede ser golpeado en forma natural ya sea de lado, de frente o a la carrera y tiene un sin número de variaciones en cuanto a efectos, altura de impacto y terminación se refiere.

Sin embargo por ser esta una etapa de iniciación, nos concentraremos en analizar el golpe de derecho básico con Top Spin, terminación completa y ascendente.

Posición de espera: De frente a la red, con los pies separados y la raqueta sujeta con la mano izquierda por el cuello y agarrada con la derecha por el puño.

Preparación: En forma circular levantando la cabeza de la raqueta para luego bajarla a la altura de la cintura formando un movimiento de una letra “C”. Los

pies pueden estar de frente o de lado según sea más natural para el menor. La mano contraria apunta levemente a la pelota.

Impacto: Por delante del cuerpo, la raqueta se mantiene recta y bloqueada en este momento y el brazo totalmente extendido. La posición de los pies es abierta y el peso del cuerpo lo mantenemos hacia adelante.

La terminación: Es por delante del cuerpo con el codo derecho hacia el hombro izquierdo y apuntando al contrario, rodeando el cuello.

Empuñadura: Es la empuñadura o tomada más segura y que entrega mayor top spin al momento de impactar la bola, sin ser una tomada demasiado pasada. La cara de la raqueta con que se hará contacto a la bola queda mirando levemente hacia el suelo. Al momento del impacto, la bola permanecerá por más tiempo en las cuerdas pudiendo girar con mayor rapidez dependiendo de la aceleración que se le imprima.

Consideraciones: Con esta tomada, será fundamental una terminación marcada por encima del cuello para darle una mayor profundidad y peso a la pelota.

Ésta tomada es lo que llamamos una tomada “cerrada” y que tan cerrada esté dependerá exclusivamente del estilo y naturalidad de cada niño y de la cantidad de top spin y profundidad que se le quiera dar a la pelota.

Aplicaciones: El derecho será en una primera etapa el golpe más fácil de ejecutar para un menor, su aprendizaje será rápido y se convertirá en su arma principal dentro de la cancha.

Con una preparación circular y una tomada cerrada el menor podrá atacar la pelota cuando esta se encuentre subiendo o golpear la bola en su punto más bajo, dándole profundidad, peso y una increíble seguridad en su golpe.

Ilustración 30: Golpe de drive o derecha



Fuente: Golpes de tenis <https://clasesdetenismadrid.com>

El revés

Tomado de (Beltran, Quinteros, 2012) El revés varía al igual que el derecho tanto en efectos, altura y terminación, pero también tiene otras modalidades según sea con top spin, slice o con 1 o 2 manos. Tanto el slice como el revés con top son fundamentales en esta etapa y la utilización de 1 o 2 manos dependerá exclusivamente de la adaptación y naturalidad del menor.

Revés a una mano

Posición de espera: La posición de los pies es separada para mantener el equilibrio y de frente a la red. La raqueta está sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.

La preparación: En forma circular levantando la cabeza de la raqueta para luego bajarla a la altura de la cintura formando el movimiento de una letra “C”. El codo va casi pegado al cuerpo sin separarlo. El peso del cuerpo lo mantenemos en los dos pies. Este es el momento más importante que tiene el estudiante para preparar la raqueta donde tiene que concentrar su mente y su cuerpo para poder transmitir esa seguridad a la raqueta ya que si no hay un preparado con anticipación, no se podrá impactar correctamente la pelota.

El impacto: Se ejecuta por delante del cuerpo con el brazo extendido hacia la bola, y el peso del cuerpo en la pierna de adelante y con el hombro derecho inclinado hacia adelante.

La terminación: Es hacia adelante con el brazo y raqueta extendidos, el peso del cuerpo totalmente en el pie de adelante y la raqueta totalmente extendida por encima del hombro con los brazos abiertos.

Empuñadura: Es una tomada segura y que entrega la posibilidad de generar mayor top spin a la bola. Al no ser tan cerrada o pasada, es de fácil aplicación al momento de cambiar la tomada.

La cara de la raqueta con que se impactará a la pelota al igual que en el derecho estará levemente mirando hacia el suelo.

Consideraciones: Esta también es una tomada “cerrada” y qué tan cerrada esté dependerá exclusivamente del estilo y naturalidad de cada niño y de la cantidad de top spin y profundidad se le quiera dar a la pelota.

Es fundamental que el golpe en una primera etapa sea realizado de forma ascendente con el fin de grabar un tiro seguro y con top spin.

Aplicaciones: El revés con top spin será en una primera etapa medianamente difícil de ejecutar para un menor, su aprendizaje será gradual pero a la larga se convertirá en su golpe más seguro.

Con una preparación circular y una tomada cerrada el menor podrá golpear la pelota con top spin ya sea cuando ésta se encuentre en su parte más alta como también podrá hacerlo en momentos que se encuentra en su parte más baja. Estas recomendaciones se las aplicó a los estudiantes para que puedan identificar con claridad si el revés lo van a realizar a dos manos o a una mano.

Ilustración 31: Golpe de Revés a una mano



Fuente: <https://www.perfect-tennis.com> La belleza del revés a una mano

Revés a dos manos

Tomado de (Beltran, Quinteros, 2012) Posición de espera: La posición de los pies es separada para mantener el equilibrio y de frente a la red. La raqueta está sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.

La preparación: En forma circular levantando la cabeza de la raqueta para luego bajarla a la altura de la cintura formando un movimiento de una letra “C”. El codo va casi pegado al cuerpo sin separarlo. El peso del cuerpo lo mantenemos en los dos pies. Las manos van juntas casi pegadas la una de la otra.

El impacto: Se ejecuta por delante del cuerpo con el brazo extendido hacia la bola, y el peso del cuerpo en la pierna de adelante y con el hombro derecho inclinado hacia adelante. Es un poco más plano que en el revés con 1 mano por lo que la cabeza de la raqueta no baja en su totalidad.

La terminación: Es hacia adelante con los 2 brazos y raqueta extendidos, el peso del cuerpo totalmente en el pie de adelante y la raqueta totalmente extendida por detrás del cuello.

Empuñadura: Es una tomada segura, no muy plana dando firmeza y control al momento del impacto. Como las anteriores tomadas, la cara de la raqueta con que se impacta la bola mira levemente hacia el suelo.

Consideraciones: Evitar abusar del golpe plano por más cómodo que lo pueda sentir el menor. Le quitará regularidad y seguridad a su golpe. Mantener siempre las 2 manos las 2 manos juntas incluso en la terminación del golpe.

Aplicaciones: Este es un golpe relativamente fácil de aprender. Es muy común que en poco tiempo pase a ser el golpe más seguro de un menor debido a su simplicidad y la sensación de dominio y control que se percibe entre las manos, raqueta y pelota. Le permitirá al menor alcanzar pelotas altas con mayor facilidad sin tener que retroceder demasiado en relación con la línea de fondo.

Ilustración 32: Golpe de revés a dos manos



Fuente: <https://clasesdetenismadrid.com/golpes-de-tenis-al-detalle/>

Revés con Slice

Tomado de (Beltran, Quinteros, 2012) Posición de espera: La posición de los pies es separados para mantener el equilibrio y de frente a la red. La raqueta está sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.

La preparación: Con la raqueta por encima del hombro con la cabeza levantada y abierta dependiendo el grado de efecto que se le quiera dar.

El peso del cuerpo lo mantenemos en los dos pies con una leve inclinación hacia adelante.

El Impacto: Se ejecuta por delante del cuerpo con el brazo extendido hacia la bola, y el peso del cuerpo en la pierna de adelante y con el hombro derecho inclinado hacia adelante. El movimiento de la raqueta es de arriba hacia delante.

La terminación: Es hacia adelante con el brazo y raqueta extendidos, el peso del cuerpo totalmente en el pie de adelante y la raqueta totalmente extendida por detrás a la altura de la cintura.

Empuñadura: Es una tomada abierta, con la cual se puede cortar la pelota con el fin de que ésta se arrastre e imprima velocidad una vez que toque el suelo. Acá la cara con que se impacta está mirando hacia el cielo.

Consideraciones: Es necesario insistir que el golpe es de arriba hacia abajo a diferencia de los golpes con top spin, así como también el hecho de inclinar el cuerpo hacia adelante al momento del impacto, ojalá con el hombro del brazo que golpea inclinado hacia delante.

Aplicaciones: Este golpe es vital al momento de enfrentar una pelota alta o muy arrastrada. También es muy efectivo al momento de acercarse a la malla porque obliga al oponente a levantar la bola debido a su bote arrastrado.

En los menores este golpe será de difícil ejecución pero les entregará una variable muy efectiva desde temprana edad. Es una variante que permite tener más variante de juego y es importante transmitir este tipo de golpes para poder tener más herramientas a la hora de jugar.

Ilustración 33: Golpe de revés con slice



Fuente: <https://atpacademiadetenisypaddle.blogspot.com>

El Servicio

Tomado de (Beltran, Quinteros, 2012) El saque es un golpe de gran efectividad y relevancia. Tiene múltiples variaciones: con Top, slice o plano. Además el lanzamiento, la coordinación y la estatura cumplen un papel fundamental. En esta etapa el golpe es de gran complejidad y poca efectividad para el menor por lo que nos limitaremos a enseñar la técnica del movimiento y lanzamiento de manera que sea asimilada lo más natural posible.

Preparación: Con los pies de lado a la misma altura, se tomará la pelota con la mano contraria a la raqueta y se colocará junto a ésta apuntando hacia el cuadrado de saque al cual se quiere sacar.

Lanzamiento: Se levantará el brazo que sujeta la pelota y en su parte más alta se soltará la pelota por encima de la cabeza levemente hacia delante, al mismo tiempo en que se levantará el brazo que sujeta la raqueta para llevarlo por detrás de la cabeza. Este movimiento debe ser coordinado de tal manera que se forme una “t” al momento de abrir los brazos. Los pies permanecen juntos para levemente flexionar las rodillas antes del impacto.

Impacto: En el momento en que la pelota empieza a caer y la raqueta comienza a salir por detrás de la cabeza. El impacto debe ser hecho en la parte más alta del

alcance del brazo extendido con el fin de clavar la pelota al momento en que se gira con ambos hombros.

Terminación: Luego del giro el jugador cae con la pierna de atrás dentro de la cancha llevando su raqueta por detrás de la cintura.

Empuñadura: Es una tomada neutra que le ayudará a imprimirle efecto a la pelota ya sea con Top Spin o con Slice. Es la misma que se ocupa para la Volea por lo que le permitirá una rápida subida sin tener que cambiar la tomada.

Consideraciones: Al ser un golpe técnicamente complejo será fundamental la libertad que se dé al menor para realizar el servicio lo más natural posible respetando eso sí los principios básicos de la posición de los pies, lanzamiento y posición de la raqueta al momento del impacto. Lamentablemente el saque es un golpe que requiere de mucha práctica pero que justamente se entrena muy poco y es necesario dejar un tiempo dentro de cualquier entrenamiento para concentrarse exclusivamente a este golpe.

Aplicaciones: Como ya dijimos el servicio al ser tan complejo será un golpe lento de aprender, pero dejando al menos que lo realice en forma natural a medida que pase el tiempo logrará una mayor adaptación y podrá comenzar a ponerle efectos y velocidad al saque. En esta etapa lo principal será la regularidad y dirección del saque insistiendo en lograr un saque seguro, constante y dirigido al revés de su contendor.

Ilustración 34: Servicio o saque



Fuente: <https://jersoncdem.wordpress.com>

Volea

Tomado de (Beltran, Quinteros, 2012) La Volea es sin duda el golpe más sencillo y natural al momento de ejecutarlo pero más difícil de asimilar en una primera instancia debido a su preparación e impacto. En esta etapa será fundamental poder grabar en el niño conceptos básicos de la volea con el fin de no arraigar vicios y mañas que son muy comunes.

Posición de espera: La posición de los pies es separada para mantener el equilibrio y de frente a la red. La raqueta está sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.

La Preparación: Con la cabeza siempre arriba a la altura de los ojos se lleva ligeramente la raqueta hacia adelante en relación con los hombros y apoyado con la pierna contraria.

El Impacto: Se ejecuta por delante del cuerpo con el brazo extendido hacia la bola, y el peso del cuerpo en la pierna de adelante con la raqueta en forma descendente con el codo flexionado y cercano al cuerpo.

La Terminación: Es hacia adelante con el brazo y raqueta extendidos, el peso del cuerpo totalmente en el pie de adelante y la raqueta totalmente extendida a la altura de la cintura.

Empuñadura: Es una tomada neutra, como dándole la mano a la raqueta, que permite golpear la volea tanto de revés como de derecho. Al ser una tomada plana le permitirá al menos golpear la pelota aprovechando la velocidad con que viene imprimiéndole peso y profundidad.

Consideraciones: Como dijimos es el golpe más difícil de asimilar debido a que tanto su preparación como impacto es completamente diferente a los golpes de

fondo. Es decir se realiza con la cabeza arriba en forma descendente sin llevar jamás la raqueta por detrás de los hombros. Este punto es vital, no dejar que el menor golpee la pelota como si fuera un derecho o un revés porque no hay tiempo de llevarla atrás y siempre insistir en realizarla con el pie contrario con el fin de dar apoyo y peso al golpe.

Aplicaciones: Incentivar siempre al menor a atreverse a ir a volar. No solo a bloquear la pelota sino que mediante la posición del cuerpo (pie contrario, impacto adelante) tratar de imprimirle peso y profundidad. La posibilidad de realizar voleas cortas (toques) le ayuda también al menor a fomentar su habilidad y destreza. La vista en la pelota juega un rol fundamental en este golpe por lo que será necesario que el menor consiga perderle el miedo a bloquear tiros a gran velocidad.

Ilustración 35: Golpe de volea de derecha



Fuente: <https://www.Blog AS Match Ball>

El Remate o smash

Tomado de (Beltran, Quinteros, 2012) El remate es el golpe preferido por ser el más fácil y finiquitador. Representa la parte más fácil del servicio y no existen mayores variaciones en cuanto a efectos o terminaciones debido a que justamente es un golpe ganador y que permite imprimirle toda la fuerza que sea capaz de generar el jugador.

Posición de espera: La raqueta está sujeta con la mano izquierda por el medio y agarrada con la derecha por el puño. Las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo hacia adelante.

La preparación: Se lleva la raqueta por detrás de la cabeza con el codo apuntando hacia arriba y la otra mano extendida apuntando hacia la pelota. La posición de los pies es de lado siempre en movimiento buscando ubicarse justo debajo de la pelota.

El impacto: Se ejecuta en la parte más alta de la caída de la pelota por encima de la cabeza. Ambas piernas siguen de lado. Se busca clavar la pelota dándole la mayor velocidad posible.

La terminación: Es por el lado contrario a la mano que ejecuta el golpe y por detrás de la cintura.

Empuñadura: Tomada neutra, capaz de golpear la pelota en forma plana o con un poco de efecto. La misma empuñadura que para la volea y el saque lo que la hace fácil de implementar y asimilar.

Consideraciones: Lo fundamental en el remate será la posición de la raqueta al momento de llevarla detrás de la cabeza. Es necesario que ésta caiga por detrás de la cabeza antes del impacto con el fin de generar un impulso importante. La ubicación de los pies es primordial.

Aplicaciones: En esta etapa será el golpe más fácil y rápido de aprender por el menor. Le permitirá imprimirle más fuerza que a otros golpes y ganar puntos claramente lo cual será muy motivante para él. Es necesario insistir en mantenerse siempre en movimiento con el fin de lograr quedar justo debajo de la pelota antes del impacto y aún más importante lograr que grabe la ubicación de la raqueta por detrás de la cabeza antes del impacto.

Ilustración 36: Golpe de remate o smash



Fuente: <https://www.Antonioli202.wordpress.com>

Tipos de Empuñaduras del tenis

Tomado del Blog, tenis.declathlon.es nos comenta acerca de los diferentes tipos de empuñaduras que se han desarrollado con el pasar de los tiempos, con la intención de golpear la pelota con mayor fuerza y más efectos; por lo tanto a continuación vamos a describir las diferentes empuñaduras. (Melones, 2014)

Ilustración 37: Tipos de empuñadura



Fuente: <https://www.blog.tenis.declathlon> Melones 2014

Tomado de (Melones, 2014) La empuñadura en tenis es el modo en que nuestra mano se adapta en torno al puño de nuestra raqueta cuando la agarramos, convirtiéndose en una prolongación de nuestro brazo. Esto cobra gran importancia, ya que puede repercutir en nuestra manera de impactar a la bola y en nuestras sensaciones a la hora de golpear. Utilizar la empuñadura adecuada nos

hará coger confianza en el impacto e incluso llegará a prevenir futuras molestias que afecten a la muñeca y al codo.

Concordando con el autor y de acuerdo a mi experiencia personal, muchos tenistas han hecho de su empuñadura un arma letal al momento de jugar, ya que cada uno se ha adaptado a su estilo y en forma natural a la empuñadura con la que pueden desarrollarse y explotar todas sus habilidades frente a su rival.

Es por eso que pienso que para enseñar a jugar tenis a jóvenes principiantes como es el caso de esta investigación, se debe enseñar las empuñaduras fundamentales y cuando el alumno vaya desarrollando su juego podrá ir adaptándola a sus características.

Para enseñar las diferentes empuñaduras es importante conocer primero las características de la raqueta para que los alumnos se vayan familiarizando con los nombres; para ello vamos a presentar las partes de la raqueta:

El mango de una raqueta

Tomado de (Melones, 2014) Esta parte de la raqueta abarca desde el corazón hasta el tapón o la base. En primer lugar, debemos asegurarnos de que estamos utilizando la talla de grip (forro para el mango de la raqueta) adecuada para nuestra mano.

Con independencia del tamaño del grip, todas las raquetas suelen tener, vistas en el tapón del mango en forma octogonal.

Las caras que forman ese octógono, y sobre las cuales se sitúa la mano, nos sirve para favorecer el agarre, así como para tener una referencia táctil de como tenemos la raqueta cogida.

Ilustración 38: Características de la raqueta



Fuente: <https://www.Blog.tenis.decathlon.es>

Clases de Empuñaduras:

Tomado de (Melones, 2014) Existen diferentes métodos para determinar las diferentes empuñaduras. Para ayudar a situar la mano de una forma más visual, nosotros vamos a tener como referencia las caras del puño numeradas del 1 al 8, así como dos puntos clave de la mano que va a empuñar:

- 1.- La “V” que forma la unión del dedo pulgar con la mano.
- 2.- El nudillo del dedo índice.

Ilustración 39: Caras de la tapa del mango de la raqueta



Fuente: <https://www.Blog.tenis.decathlon.es>

Según el gráfico vamos a desarrollar el estudio de las empuñaduras más conocidas como son la Este (Eastern), una para el golpe de Derecha y otra para el Revés, la

Oeste (Western), también una para cada golpe y las intermedias Continental y Australiana en un diestro.

Tomado de (Melones, 2014) Cuando nos referimos a un golpe de este de derecha, es el tipo de golpe y no a la mano que lo ejecuta, en el caso de los zurdos, la posición es la misma, pero se debe tener en cuenta que la mano izquierda se arma en sentido contrario para adoptar esa empuñadura que en la representación del gráfico correspondería la cara 2 a la 8, la 3 a la 7 y la cara 4 a la 6 porque la tomada es con la mano izquierda.

Empuñadura Continental

Tomado de (Melones, 2014) Lleva este nombre porque era la empuñadura más adecuada para el tipo de pista de tierra usada en el Continente Europeo (concretamente en Francia) la cual producía un tipo de bote más lento y bajo de la bola, obligando a golpear por debajo de la cintura.

Es la empuñadura utilizada en prácticamente todos los golpes durante los primeros años del tenis, cuando se utilizaban raquetas de madera muy pesada y difícil de maniobrar, ya que es la empuñadura que da más libertad a la muñeca para golpear en distintas situaciones. Ésta empuñadura se utiliza el en Saque (cortado y liftado), Volea (tanto de derecha como de revés), remate, golpes cortados, dejadas y globos. Ideal para pistas rápidas. Situaremos aproximadamente la V en la cara 8 y el nudillo en la cara 2.

Ilustración 40: Empuñadura Continental



Fuente: <https://www.Blog.tenis.decathlon.es>

Empuñadura Australiana

Tomado de (Melones, 2014) Recibe este nombre por los tenistas de origen australiano que dominaban el tenis allá por los años 60.

Se utiliza en el Saque plano, dejada y golpe cortado de derecha entrando desde abajo. Ideal para pistas rápidas.

¿Cómo se realiza?

Giraremos levemente la mano hasta situar la V entre la cara 8 y 1 y el nudillo entre la cara 2 y 3. Esta empuñadura se encuentra entre medias de la continental y la empuñadura este.

Ilustración 41: Empuñadura Australiana



Fuente: <https://www.Blog.tenis.deathlon.es>

Empuñadura Este

Tomado de (Melones, 2014) Su nombre viene del este de los Estados Unidos, lugar donde predominan las pistas de tierra con un bote medio que favorece el golpeo a la altura de la cintura, aunque esta empuñadura también es adaptable para golpear a otras alturas. Se trata de la empuñadura más natural y usada, con la que se consigue una buena transmisión de la fuerza a la raqueta cuando impactamos a la bola.

Se utiliza en el Saque plano, golpe de Derecha en cualquier situación del juego y golpe de revés plano (en este de revés). Resulta complicado jugar bolas altas con esta empuñadura.

¿Cómo se realiza?

La empuñadura Este de derecha se sitúa aproximadamente la V en la cara 1 y el nudillo en la cara 3.

En el caso del golpe Este de revés situamos aproximadamente la V entre la cara 7 y 8 y el nudillo en la cara 2

Ilustración 42: Empuñadura Este



Fuente: <https://www.Blog.tenis.deathlon.es>

Empuñadura Semi Oeste

Tomado de (Melones, 2014) El nombre de las empuñaduras Oeste proviene del Oeste de los Estados Unidos (California), lugar en el que las pistas duras de cemento provocan un bote más alto por encima de la cintura.

Una inclinación mayor de la raqueta como proporcionan las empuñaduras oeste favorece la orientación adecuada de la raqueta en el impacto en bolas altas.

Se utiliza en golpes con efecto. Ideal para superficies que no son tan rápidas y tienen un bote más alto o para gente que por altura se ve obligada a pegar la mayor parte de los golpes por encima de la cintura. Mucha gente utiliza este tipo de empuñaduras durante todos sus golpes, agachándose para buscar la bola en el punto adecuado.

Empuñadura Semi Oeste de Derecha

Tomado de (Melones, 2014) Situaremos aproximadamente la V en la cara 2 y el nudillo en la cara 4.

Ilustración 43: Empuñadura Semi Oeste de Derecha

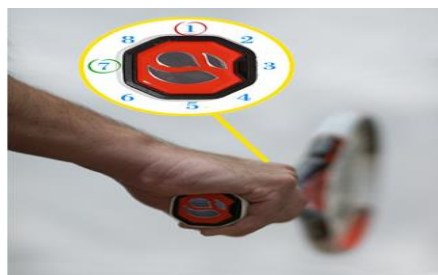


Fuente: <https://www.Blog.tenis.decathlon.es>

Empuñadura Semi Oeste de Revés

Tomado de (Melones, 2014) Situaremos aproximadamente la V en la cara 7 y el nudillo en la cara 1.

Ilustración 44: Empuñadura Oeste de Revés



Fuente: <https://www.Blog.tenis.decathlon.es>

Empuñadura Oeste

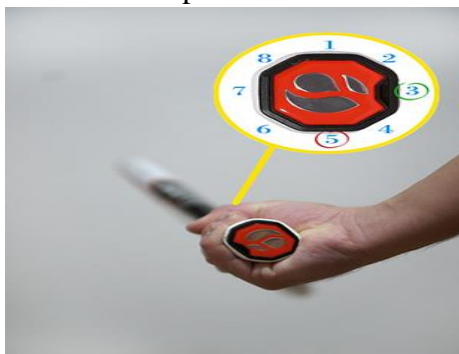
Tomado de (Melones, 2014) Dentro de las empuñaduras oeste, es la más extrema por la orientación de la cara de la raqueta, es la empuñadura más adecuada para golpear aquellas bolas que vienen altas, a la altura del hombro o más. En aquellas pistas donde la bola se frena y bota alto con mucho efecto, como la tierra batida, será de gran utilidad para desplazar al contrario. Al igual que la semi oeste, podremos utilizar esta empuñadura en cualquier otra situación si adaptamos la altura de nuestro cuerpo flexionando las piernas.

Se utiliza en bolas liftadas con mucho efecto. Desaconsejada para hacer dejadas o golpes cortados, ya que la orientación de la cara de la raqueta es demasiado cerrada.

Empuñadura Oeste de derecha

Tomado de (Melones, 2014) Situaremos aproximadamente la V en la cara 3 y el nudillo en la cara 5.

Ilustración 45: Empuñadura Oeste de Derecha



Fuente: <https://www.Blog.tenis.decathlon.es>

Empuñadura de Oeste de Revés

Tomado de (Melones, 2014) Situaremos aproximadamente la V entre las caras 6 y 7 y el nudillo entre las caras 8 y 1.

Ilustración 46: Empuñadura de Oeste de Revés



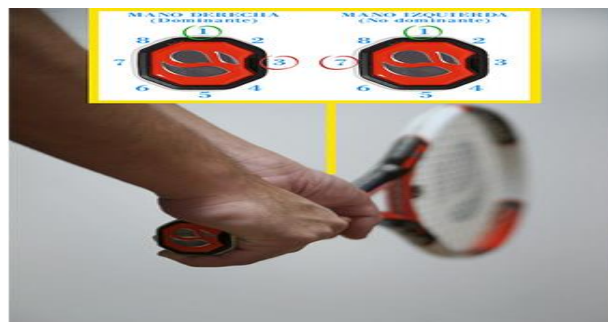
Fuente: <https://www.Blog.tenis.decathlon.es>

Empuñaduras A dos Manos

Tomado de (Melones, 2014) Resulta cada vez más común encontrar a jugadores que pegan el revés a dos manos, sobre todo en la alta competición (Rafael Nadal, Andy Murray...). Quizá uno de los principales motivos, según han mostrado diferentes estudios, sea que este golpe permite generar algo más de potencia y una respuesta más rápida, factores que priman en el tenis de hoy en día. Sin embargo, un golpe a una mano resulta más natural de ejecutar y con una buena técnica, se puede conseguir una rápida aceleración del brazo para imprimir fuerza (Roger Federer, Stanislas Wawrinka...).

Existen dos tipos de revés a dos manos, la falsa empuñadura de revés a dos manos y la empuñadura natural de revés a dos manos. La primera será más adecuada para pegar bolas bajas por debajo de la cintura y la segunda, para bolas altas.

Ilustración 47: Empuñaduras a dos manos

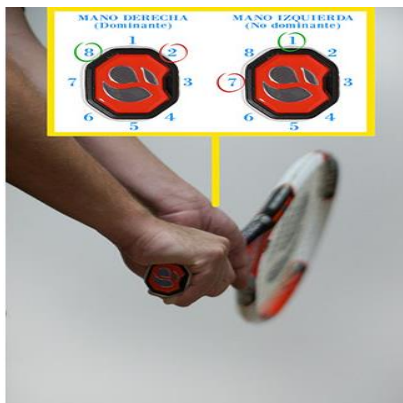


Fuente: <https://www.Blog.tenis.decathlon.es>

Empuñadura Falsa

Tomado de (Melones, 2014) Tanto la mano dominante (la que va más pegada al tapón) como la no dominante (la más pegada al corazón de la raqueta) adoptarán una empuñadura este de derecha.

Ilustración 48: Empuñadura falsa



Fuente: <https://www.Blog.tenis.decathlon.es>

Empuñadura Natural

Tomado de (Melones, 2014) La mano dominante adoptará una empuñadura continental y la no dominante una empuñadura este de derecha.

Como hemos podido analizar en este blog elaborado por Raúl Melones las diferentes empuñaduras que se han podido descubrir en diferentes partes de los Estados Unidos y con el pasar de los años donde el juego es mucho más rápido y técnico, podemos concluir que (Melones, 2014) no existe una empuñadura definitiva, ni una mejor que otra, sino la más adecuada para cada situación y para cada jugador. Bien es cierto que hay empuñaduras que por su versatilidad, y con un buen trabajo de piernas, nos permitirá abarcar un mayor número de golpes durante un intercambio, (Melones, 2014) como es el caso de la “empuñadura semi oeste, ubicando la V en la cara 2 y el nudillo en la cara 4” con la que se podrá utilizar para diferentes golpes en un determinado partido.

Es importante que los estudiantes Universitarios de la Escuela Politécnica Nacional conozcan los tipos de empuñaduras, pero considero que no es necesario para su iniciación, sino simplemente ir recomendando alguna en especial para que se adapte naturalmente a sus características como ya lo habíamos comentado anteriormente.

2.5. Hipótesis

(Hi) Las habilidades básicas si inciden en los gestos técnicos del tenis de campo en los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional.

(Ho) Las habilidades básicas no inciden en los gestos técnicos del tenis de campo en los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional.

2.6. Señalamiento de Variables

2.6.1. Variable Independiente

Las habilidades básicas

2.6.2. Variable Dependiente

Gestos técnicos

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación

El presente trabajo investigativo tiene una relación con el método cuali-cuantitativo ya que se valoró las habilidades básicas de los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional y además se presenta un enfoque cuantitativo en base a la presencia de datos estadísticos que resultó de la comparación del pre test que fue utilizado como diagnóstico para analizar los objetivos a desarrollar en las clases prácticas y luego se aplicó un pos test para comparar el porcentaje técnico que han incrementado los estudiantes en el número de pelotas ingresadas en la zona establecida dentro de la cancha de tenis y también para potencializar los resultados se aplicó una encuesta a los y las estudiantes de la disciplina de tenis de campo para el respectivo análisis e interpretación de resultados.

El paradigma crítico propositivo, establece que cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidos con la lógica instrumental del poder; porque impugna las explicaciones reducidas a causalidad lineal.

Propositivo en cuanto la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad.

Tomado del libro de (Yagüe & Camerino., 1997) se ha considerado apropiado facilitar una enseñanza significativa, donde el alumno, desde lo que sabe por medio de lo que el profesor le ha podido transmitir la nueva información, reorganiza su conocimiento adquirido más la contribución de su predisposición para aprender, son los requisitos indispensables para trabajar por medio del estilo

o metodología de enseñanza del descubrimiento guiado, donde el profesor propuso varias situaciones de juego, marcando los objetivos y los estudiantes aplicaron muchas variantes individuales y colectivas de respuesta, con lo que se fomentó la creatividad y la participación activa de todos.

Por lo tanto, el profesional de tenia guiará la actividad: explicará la sesión, planteará situaciones pedagógicas que promuevan determinadas respuestas, provocará reflexiones sobre diversos aspectos, pero no debe hacer correcciones técnicas o tácticas puntuales, tan sólo detendrá la actividad, cuando observe que se está llevando por otros caminos que no conducen a los objetivos fijados, dando un amplio margen de maniobrabilidad a los alumnos.

Concordando con los autores, en primer lugar es importante que el profesor no sea el protagonista de la clase, debe tener la suficiente capacidad de crear ejercicios, donde permita que los estudiantes indaguen como cumplir con el objetivo planteado, para luego dar alguna observación que le permita mejorar el trabajo al estudiante y por otro lado no se dedicará a corregir los fundamentos técnicos ni tácticos ya que como recomiendan los autores debe ser fundamentalmente dirigido a la comprensión del juego.

En las clases de Educación Física específicamente a nivel superior, es importante saber integrar a los estudiantes por medio de juegos recreativos donde impera la dinámica de grupo ya que son ellos quienes deben ganar protagonismo en la clase y por nada del mundo el profesor puede atribuirse a realizar un comentario que afecte la susceptibilidad de los alumnos ya que podría provocar resentimientos que induzcan al fracaso y trauma en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Al contrario, el profesor debe tener una intervención que mejore considerablemente el ambiente en la clase, promoviendo retos alcanzables por medio del juego, que motive la participación del estudiantado hasta alcanzar la satisfacción de jugar el tenis, más aún cuando la propuesta de trabajo es sistemática y progresiva, se puede alcanzar un ritmo constante de actividades que

involucrarían el sistema cardiovascular en los estudiantes, de esta manera se estaría cumpliendo con los objetivos de la metodología de descubrimiento guiado que es la de descubrir la respuesta motriz planteado por el docente en la que el estudiante debe poner a prueba su psicomotricidad.

3.2 Modalidad Básica de la Investigación

De Campo

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen. En esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.

El desarrollo de la investigación se realizó en la Escuela Politécnica Nacional, lugar donde se encontró toda la información que se requiere para la recolección de datos.

Bibliográfica – Documental

Tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos (fuentes primarias), o en libros, revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias). Su aplicación se recomienda especialmente en estudios sociales comparados de diferentes modelos, tendencias, o de realidades socioculturales, literarios, entre otros.

Experimental

El método experimental aplicado a los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional en el presente trabajo de investigación, ha permitido comprobar que son deficientes las habilidades básicas en los estudiantes lo cual no les permite ejecutar con efectividad los gestos técnicos del tenis.

Todo experimento persigue objetivos de predicción y de control, en relación con las hipótesis puestas a prueba.

Se parte del supuesto de que todo fenómeno está influido directa o indirectamente por muchas variables del contexto; por cuanto la realidad social es compleja, multideterminada, dinámica y no puede concebirse fuera de un marco socio históricamente determinado, constituido por una red de relaciones.

Una vez analizado el diagnóstico del pre test se aplicó una metodología global, dependiendo las necesidades que se presentaron en los ejercicios realizados por los estudiantes en las clases de tenis, con el propósito de mejorar los gestos técnicos de tenis de campo en los estudiantes preuniversitarios de la Escuela Politécnica Nacional.

3.3 Niveles o Tipos de Investigación

La metodología de investigación también debe considerar los niveles o tipos de investigación, puesto que cada uno de ellos tiene sus propias características que se articulan con determinados objetivos, según el siguiente gráfico.

Tabla N° 1 Nivel de Investigación

CARACTERÍSTICAS	NIVELES	OBJETIVOS
<p>Conduce a la formulación de leyes.</p> <p>Investigaciones más complejas que en los niveles anteriores.</p> <p>Estudio altamente estructurado.</p> <p>Responde al ¿por qué? (causalidad).</p> <p>Permite predicciones estructuradas.</p> <p>Análisis de correlación (sistema de variaciones).</p> <p>Medición de relaciones entre variables en los mismos sujetos de un contexto determinado.</p> <p>Permite predicciones rudimentarias.</p> <p>De medición precisa.</p> <p>Requiere de conocimiento suficiente.</p> <p>Muchas investigaciones de este nivel tienen interés de acción social.</p> <p>Metodología más flexible.</p> <p>De mayor amplitud y dispersión.</p> <p>Estudio poco estructurado.</p>	<p>EXPLICATIVO Con (hipótesis causales)</p> <p>ASOCIACIÓN DE VARIABLES con (hipótesis)</p> <p>DESCRIPTIVO con (Preguntas directrices o hipótesis de trabajo)</p> <p>EXPLORATORIO Sin (hipótesis)</p>	<p>Comprobar experimental-mente una hipótesis.</p> <p>Descubrir las causas de un fenómeno.</p> <p>Detectar los factores determinantes de ciertos comportamientos.</p> <p>Evaluar las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable.</p> <p>Medir el grado de relación entre variables, en los mismos sujetos.</p> <p>Determinar tendencias (modelos de comportamiento mayoritario)</p> <p>Comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras.</p> <p>Clasificar elementos y estructuras, modelos de comportamiento, según ciertos criterios.</p> <p>Caracterizar una comunidad.</p> <p>Distribuir datos de variables consideradas aisladamente.</p> <p>Generar hipótesis.</p> <p>Reconocer variables de interés investigativo.</p> <p>Sondear un problema poco investigativo.</p>

Elaborado por: Lcdo. Carlos Mena Sánchez. Investigador.

3.4 Muestra

Para el presente estudio se contó con la recolección de datos de todos/as los/as estudiantes preuniversitarios de la disciplina de tenis de campo de la Escuela Politécnica Nacional.

Tabla N° 2 Muestra

PARTICIPANTES	NÚMERO
Estudiantes Masculinos	74
Estudiantes Femeninos	22
TOTAL	96

Elaborado por: Lcdo. Carlos Mena Sánchez. Investigador.

3.5 Operacionalización de las Variables

3.5.1 Variable Independiente: Habilidades básicas

Tabla N° 3 Variable Independiente

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
El proceso educativo tiene como finalidad el desarrollo de las habilidades básicas para la práctica deportiva en general, las mismas que son adquisiciones de determinados patrones motores que parten de la propia motricidad natural para propiciar su utilización en condiciones cualitativa y cuantitativamente diferentes y que permiten la realización de nuevos aprendizajes .	Proceso educativo	Educación Física	¿Considera usted que la Educación Física contribuye en el desarrollo de las habilidades motrices de los estudiantes en todos los niveles del proceso educativo?	Evaluaciones: Test pedagógico de tenis Encuesta Cuestionario
	Práctica deportiva	Tenis de campo	¿Ha practicado alguna vez la disciplina de tenis de campo?	
	Patrones motores	Correr, saltar, lanzar, golpear, atrapar, patear	¿Conoce usted las habilidades motrices que desarrolla la práctica del tenis de campo?	
	Motricidad	Fina Gruesa	¿Piensa usted que la motricidad fina y gruesa intervienen en las habilidades del tenis de campo?	
	Nuevos aprendizajes	Destrezas adquiridas Coordinación	¿Cree usted que la disciplina del tenis de campo se puede iniciar en edades jóvenes y adultas?	

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez. Investigador

3.5.2 Variable Dependiente: Gestos Técnicos

Tabla N° 4 Variable Dependiente

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Los gestos técnicos del tenis de campo son las acciones y movimientos corporales necesarios para manejar y controlar las diferentes empuñaduras de la raqueta al momento de ejecutar los golpes básicos que conllevan mucha concentración, precisión y complejidad en el impacto , así como el conocimiento previo para realizarlo.	Gestos Técnicos	Armado Impacto Terminación	¿Piensa usted que es importante realizar correctamente el gesto técnico para tener mayor control en la dirección de la pelota?	Evaluaciones: Test pedagógico de tenis Encuesta Cuestionario
	Movimientos corporales	Desplazamientos Anticipación Control	¿Considera usted tener agilidad mental para responder adecuadamente con los gestos técnicos las diferentes situaciones que se presentan en un partido de tenis?	
	Empuñaduras	Continental Australiana Este y Oeste	¿Considera importante dominar las empuñaduras de la raqueta para ejecutar correctamente los gestos técnicos del tenis?	
	Golpes básicos	Derecha, Revés Volea, Servicio	¿Piensa usted que es importante dominar los golpes básicos del tenis para controlar la estrategia de juego ante un adversario?	
	Complejidad en el impacto	Trayectoria Dirección Profundidad	¿Cree usted importante que el tipo de pelota que se utiliza en la clase de tenis interviene en el proceso de enseñanza aprendizaje?	

Elaborado por: Lcdo. Carlos Mena Sánchez. Investigador

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de la Información

Metodológicamente, para la construcción de la información se opera en dos fases:

- Plan para la recolección de información.
- Plan para el procesamiento de información.

El plan de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido y para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar a las siguientes preguntas que se presentan a continuación:

Tabla N° 5 Recolección de la Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para estudiar y analizar las habilidades básicas para desarrollar los gestos técnicos en los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Estudiantes universitarios hombres y mujeres de la Escuela Politécnica Nacional.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Las habilidades y los gestos técnicos del tenis de campo.
4.- ¿Quién investiga?	Carlos Andrés Mena Sánchez
5.- ¿A quiénes?	A los y las estudiantes preuniversitarios de la disciplina tenis
6.- ¿Cuándo?	Desde Septiembre 2015 hasta Febrero 2016
7.- ¿Dónde?	Escuela Politécnica Nacional
8.- ¿Cuántas veces?	Una vez
9.- ¿Cómo?	Una evaluación técnica
¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
10.- ¿Con qué?	Test pedagógico y cuestionario

Elaborado por: Lcdo. Carlos Mena Sánchez. Investigador.

Encuesta.- La encuesta es una técnica de recolección de información, por lo cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito. Tanto la entrevista como la encuesta estructurada necesitan el apoyo de un cuestionario. Este instrumento es una serie de preguntas impresas sobre hechos y aspectos que interesan investigar, las cuales son contestadas por la población o muestra de estudio.

El cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática, información de la población investigada, sobre las variables que interesan estudiar, en este caso las habilidades básicas y los gestos técnicos del tenis de campo, ésta información generalmente se refiere a lo que las personas encuestadas son, hacen, opinan, sienten, esperan, aman o desprecian, aprueban o desaprueban, a los motivos de sus actos, etc.

Test Pedagógico

Se considera que el proceso de evaluación, no solo se presenta al final del programa de Educación Física, cuando se ha terminado el curso de enseñanza de las habilidades y destrezas desarrolladas en los estudiantes respecto al tenis como algo aislado, sino que debe estar integrada en el proceso evaluativo de todo el curso, con la intención de obtener información para a partir de ello ir modificando lo planificado de acuerdo a las necesidades con el objetivo de cumplir lo propuesto. Lo que se propone es que debe haber una reflexión sobre el proceso, no solo viendo lo que sucede, sino posibilitando soluciones donde encontraremos más dificultad incrementando el grado de motivación en los estudiantes.

Antes de iniciar con el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos del tenis, es importante tener un diagnóstico de las destrezas y capacidades físicas de los estudiantes para aprender a jugar; por lo tanto se debe evaluar por medio de un test físico y test técnico es decir su condición física y su desarrollo motriz para iniciar con este proceso.

Nota: La Metodología aplicada en la toma de test consta en los anexos.

3.7. Procesamiento y análisis de la Información

3.7.1 Procedimiento

Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, y otros.

Almacenamiento y tabulación de resultados: manejo de información, gráficos estadísticos de datos para su presentación.

3.7.2. Análisis e interpretación de resultados

- Análisis de los resultados estadísticos destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con apoyo de del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- Comprobación de hipótesis.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultado obtenido de la aplicación de un Pre test técnico de tenis.

A continuación se presenta a breves rasgos la descripción del test pedagógico técnico, que le permite al profesor obtener un diagnóstico de sus estudiantes para corregir ciertos detalles que le permitan mejorar la técnica y luego de ello vuelva a considerar un pos test para su respectiva evaluación que sea beneficioso tanto para el estudiante como para el profesor.

Estas pruebas han sido tomadas de la Revista Digital EFDeportes.com elaborado por (Buitrago, Jiménez y Rodríguez., Septiembre 2014)

Antes de iniciar con los test se debe registrar los datos informativos de cada estudiante en un formulario donde consten sus nombres completos, género, edad, lugar y fecha de realización de las pruebas y el nivel de juego.

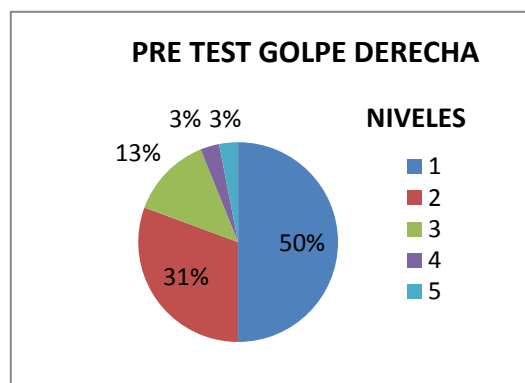
Para la ejecución del test, se ubica en la cancha de tenis, tres estudiantes detrás del cono situado en la línea de fondo y en el centro del terreno; el profesor estará del otro lado del terreno con 30 pelotas en la canasta y la raqueta para realizar el lanzamiento. Los estudiantes inician su movilidad uno atrás de otro y el profesor realiza el lanzamiento para que se efectúe el golpe de derecha por 10 oportunidades a cada uno, cada vez que se realiza un golpe el estudiante debe regresar hacia el cono, pasando por delante y saliendo por detrás para efectuar el siguiente golpe; cada estudiante alternará las direcciones del golpe uno paralelo y uno cruzado, se cuenta la cantidad de pelotas que logre introducir en el área establecida (cuadro de fondo del terreno)

Gesto Técnico de Derecha.

Tabla N° 6 Pre test golpe de Derecha

INGRESO DE PELOTAS	ESTUDIANTES	NIVEL	PORCENTAJES
De 0 a 1	49	1	50%
De 2 a 3	30	2	31%
De 4 a 5	13	3	13%
De 6 a 7	3	4	3%
De 8 a 9	3	5	3%

Figura N° 1 Pre test Derecha



Fuente: Test psicológico y técnico

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Respecto a la tabla y la figura se puede identificar los niveles de acuerdo al número de pelotas que ingresaron a la zona marcada en la cancha de tenis, identificando a 49 estudiantes que se ubicaron en el nivel 1 y representan el 50%, 30 estudiantes se ubicaron en el nivel 2 que representan el 31%, 13 estudiantes se ubicaron en el nivel 3 y representan el 13%, 3 estudiantes se ubicaron en el nivel 4 y representan el 3% y 3 estudiantes se ubicaron en el nivel 5 que representan el 3%.

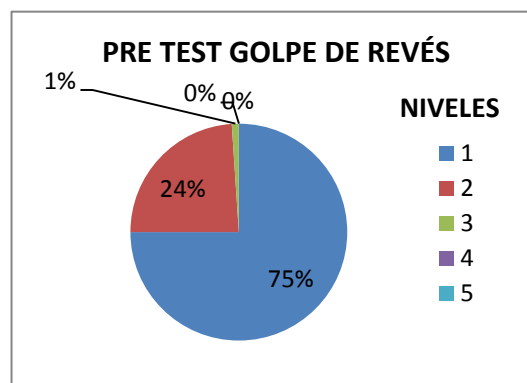
Interpretación.- Como se puede observar claramente en la figura, el desconocimiento del gesto técnico del golpe de derecha en la mayoría de los estudiantes es palpable, ya que no realizan el armado de la raqueta que es la preparación del golpe, no tienen identificado el punto de impacto y tampoco realizan la fase de terminación con la raqueta la cual influye en la dirección de la pelota.

Gesto Técnico de Revés.

Tabla N° 7 Pre test golpe de Revés

INGRESO DE PELOTAS	ESTUDIANTES	NIVEL	PORCENTAJES
De 0 a 1	72	1	75%
De 2 a 3	23	2	24%
De 4 a 5	1	3	1%
De 6 a 7	0	4	0%
De 8 a 9	0	5	0%

Figura N° 2 Pre test Revés



Fuente: Test psicológico y técnico

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- De acuerdo a la tabla y la figura, los resultados de esta prueba identifican a 72 estudiantes que se ubicaron en el nivel 1 y representan el 75%, 23 estudiantes se ubicaron en el nivel 2 que representan el 24%, 1 estudiante se ubicó en el nivel 3 y representa el 1 % y ningún estudiante se ubicó en los niveles 4 y 5 que representa el 0%.

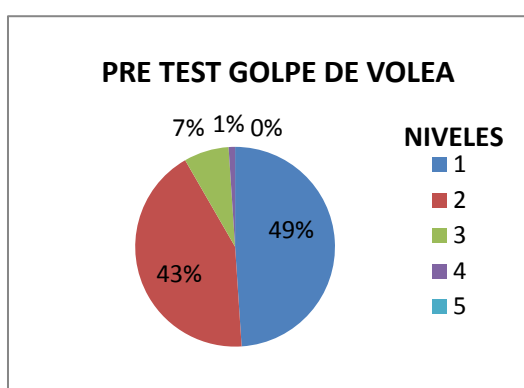
Interpretación.- De acuerdo a los resultados se comprueba que los estudiantes no lograron controlar la dirección de la pelota en la zona marcada con el gesto técnico del revés, puesto que no tienen nociones básicas de las fases del golpe para proyectar la pelota al otro lado de la cancha, lo que provocó que la mayoría de los estudiantes no tengan buenos resultados.

Gesto Técnico de la Volea de Derecha

Tabla N° 8 Pre test golpe de Volea

INGRESO DE PELOTAS	ESTUDIANTES	NIVEL	PORCENTAJES
De 0 a 1	47	1	49%
De 2 a 3	41	2	43%
De 4 a 5	7	3	7%
De 6 a 7	1	4	1%
De 8 a 9	0	5	0%

Figura N° 3 Pre test Volea



Fuente: Test psicológico y técnico

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se puede observar en la tabla y en la figura de este test los resultados identifican a 47 estudiantes que se ubicaron en el nivel 1 y representan el 49%, 41 estudiantes se ubicaron en el nivel 2 que representan el 43%, 7 estudiantes se ubicaron en el nivel 3 que representan el 7%, 1 estudiante se ubicó en el nivel 4 que representa el 1% y ningún estudiante se ubicó en el nivel 5 que representa el 0%.

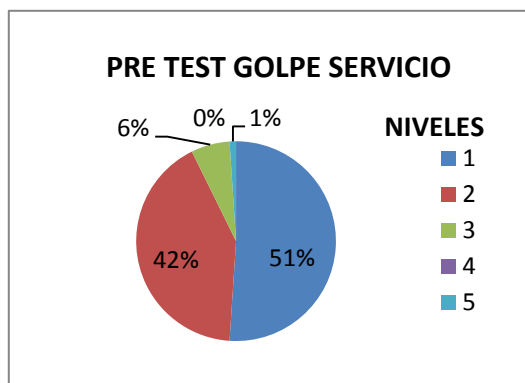
Interpretación.- De acuerdo al análisis, el gesto técnico de la volea de derecha resultó ser desconocido para los estudiantes ya que no tienen habilidades para realizar este golpe, considerando que para la mayoría de estudiantes resultó complejo bloquear la pelota y direccionarla con un toque a la zona marcada ya que este gesto depende mucho de la sensibilidad de la muñeca para ejecutar el impacto.

Gesto Técnico del Servicio

Tabla N° 9 Pre test golpe de Servicio

INGRESO DE PELOTAS	ESTUDIANTES	NIVEL	PORCENTAJES
De 0 a 1	49	1	51%
De 2 a 3	40	2	42%
De 4 a 5	6	3	6%
De 6 a 7	0	4	0%
De 8 a 9	1	5	1%

Figura N° 4 Pre test Servicio



Fuente: Test psicológico y técnico

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se observa en la tabla y la figura los resultados de este test identificaron a 49 estudiantes que se ubicaron en el nivel 1 y representan el 51%, 40 estudiantes se ubicaron en el nivel 2 y representan el 42%, 6 estudiantes se ubicaron en el nivel 3 que representan el 6%; ningún estudiante se ubicó en el nivel 4 que representa el 0% y finalmente 1 estudiante se ubicó en el nivel 5 que representa el 1%.

Interpretación.- Luego de estudiar los resultados de este gesto técnico, se considera que los estudiantes no tienen habilidades de coordinación para impactar la pelota y proyectarla al cuadro de servicio correspondiente, considerando que la pelota tiene que ser lanzada con una mano e impactar con la otra que sujeta la raqueta lo que se concluye que los resultados son insuficientes.

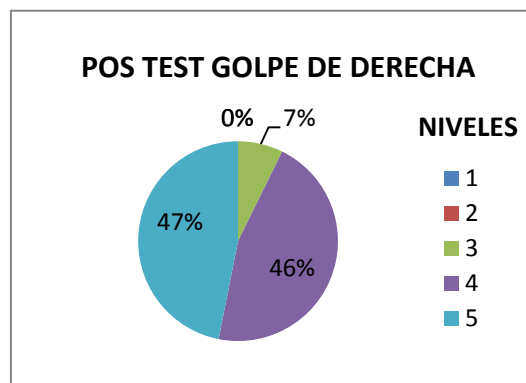
4.2. Resultados obtenidos de la aplicación del Pos test de los gestos del tenis

Gesto Técnico de Derecha

Tabla N° 10 Pos test del golpe de Derecha

INGRESO DE PELOTAS	ESTUDIANTES	NIVEL	PORCENTAJES
De 0 a 1	0	1	0%
De 2 a 3	0	2	0%
De 4 a 5	7	3	7%
De 6 a 7	44	4	46%
De 8 a 9	45	5	47%

Figura N° 5 Pos test derecha



Fuente: Test psicológico y técnico

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como muestra la tabla y la figura, los resultados del pos test son fruto de la dedicación de cada estudiante, logrando mejorar en porcentajes considerables ubicándose en los niveles 4 y 5 que representa el 46% y el 47% respectivamente.

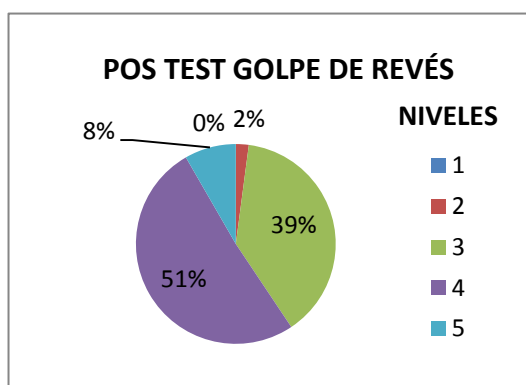
Interpretación.- Luego de haber aplicado los ejercicios con los estudiantes de la disciplina de tenis, se puede observar que la mayoría de ellos han adquirido ciertas habilidades que les permitieron desenvolverse de mejor manera en el pos test, aplicando las herramientas necesarias para poder rendir la evaluación sin mayor dificultad produciendo un mejor control y dirección de la pelota.

Gesto Técnico de Revés

Tabla N° 11 Pos test del golpe de Revés

INGRESO DE PELOTAS	ESTUDIANTES	NIVEL	PORCENTAJES
De 0 a 1	0	1	0%
De 2 a 3	2	2	2%
De 4 a 5	37	3	39%
De 6 a 7	49	4	51%
De 8 a 9	8	5	8%

Figura N° 6 Pos test Revés



Fuente: Test psicológico y técnico

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se puede observar en la tabla y la figura, el gesto técnico del revés mejoró notablemente en los estudiantes exponiendo los siguientes resultados: 37 estudiantes se ubicaron en el nivel 3 y representan el 39%, 49 estudiantes se ubicaron en el nivel 4 y representan el 51% y 8 estudiantes se ubicaron en el nivel 5 que representan el 8%.

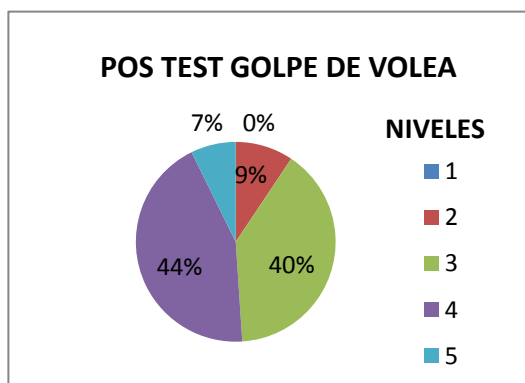
Interpretación.- Con respecto a la enseñanza del golpe de revés se pone de manifiesto que los mejores valores se encuentran en los niveles 3 y 4, lo cual es importante reconocer que los estudiantes tuvieron un progreso importante en este golpe a pesar de ser uno de los más complejos del tenis. Se consideró aspectos como el armado de la raqueta y el control de la pelota en el punto de impacto.

Gesto Técnico de la Volea de Derecha

Tabla N° 12 Pos test del golpe de Volea

INGRESO DE PELOTAS	ESTUDIANTES	NIVEL	PORCENTAJES
De 0 a 1	0	1	0%
De 2 a 3	9	2	9%
De 4 a 5	38	3	40%
De 6 a 7	42	4	44%
De 8 a 9	7	5	7%

Figura N° 7 Pos test Volea



Fuente: Test psicológico y técnico

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como muestra la tabla y la figura correspondiente al pos test del golpe de la volea de derecha, podemos analizar que 38 estudiantes se ubicaron en el nivel 3 que representan el 40%, 42 estudiantes se ubicaron en el nivel 4 y representan el 44% y 7 estudiantes se ubicaron en el nivel 5 que representan el 7%.

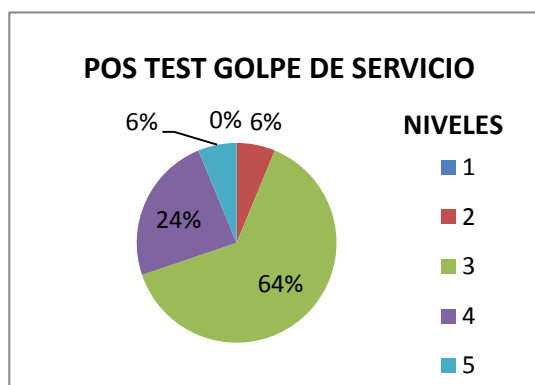
Interpretación.- De acuerdo a los resultados se puede señalar que los estudiantes mejoraron notablemente el golpe de volea de derecha, ya que controlaron la trayectoria de la pelota a la zona delimitada, lo cual se considera que este resultado se obtuvo gracias al empeño realizado por los estudiantes. El promedio de efectividad es de 4 a 7 pelotas que demuestra que se ha contribuido adecuadamente para que los estudiantes puedan desarrollar su propio estilo de juego, dependiendo de las condiciones físicas y técnicas de cada uno de ellos.

Gesto Técnico del Servicio

Tabla N° 13 Pos test del golpe de Servicio

INGRESO DE PELOTAS	ESTUDIANTES	NIVEL	PORCENTAJES
De 0 a 1	0	1	0%
De 2 a 3	6	2	6%
De 4 a 5	61	3	64%
De 6 a 7	23	4	24%
De 8 a 9	6	5	6%

Figura N° 8 Pos test Servicio



Fuente: Test psicológico y técnico

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- De acuerdo a lo que se observa en la tabla y la figura se puede enfatizar la dedicación de los estudiantes ya que el gesto técnico del servicio se lo debe practicar constantemente para perfeccionarlo, por lo tanto se concluye que 61 estudiantes se ubicaron en el nivel 3 que representan el 64% y 23 estudiantes se ubicaron en el nivel 4 que representan el 24% que son los valores más destacados.

Interpretación.- Tomando en cuenta que el tiempo de la hora clase y del módulo de Educación Física en la disciplina de tenis es muy corto para poder enseñar diferentes tips para realizar el gesto técnico del servicio, se considera que es un promedio aceptable para las habilidades que poseen los estudiantes ya que se mejoró el recorrido de la raqueta y el punto de impacto que da la dirección de la pelota.

4.3. Correlación del Pre y Pos Test de los Gestos Técnicos del Tenis

Gesto técnico de Derecha

Tabla N° 14 Correlación del golpe de Derecha

EVALUACIÓN	PRE TEST	POS TEST
Total Pelotas	960	960
Ingresan	183	694
No ingresan	777	266

Figura N° 9 % Pre test Derecha

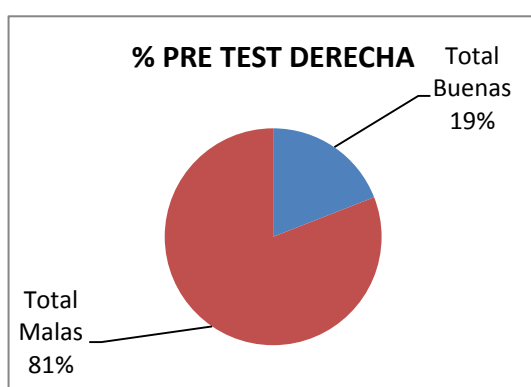
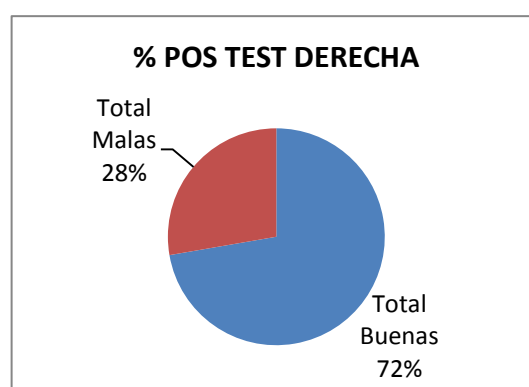


Figura N° 10 % Pos test Derecha



Fuente: Correlación del gesto técnico de derecha
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- De acuerdo a la tabla y las Figuras que se presentan, corresponden a los resultados del pre y pos test del gesto técnico de Derecha respectivamente con los siguientes porcentajes: la efectividad en el pre test es del 19% y en el pos test de 72% lo cual significa que los estudiantes progresaron un 53% en la efectividad del gesto técnico de Derecha.

Interpretación.- Considerando que en un principio los estudiantes tenían limitadas habilidades para realizar los gestos técnico, se aprecia que el avance que han tenido durante este proceso de clases ha sido productivo, por el hecho de que la mayoría de estudiantes tuvieron mayor seguridad al ejecutar los golpes y cometieron menos errores que la primera vez.

Gesto Técnico de Revés

Tabla N° 15 Correlación del golpe de Revés

EVALUACIÓN	PRE TEST	POS TEST
Total Pelotas	960	960
Ingresan	85	555
No ingresan	875	405

Figura N° 11 % Pre test de Revés

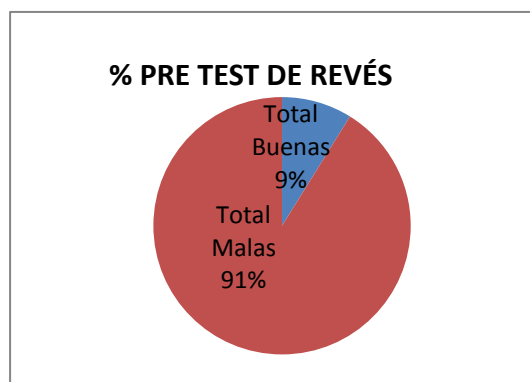
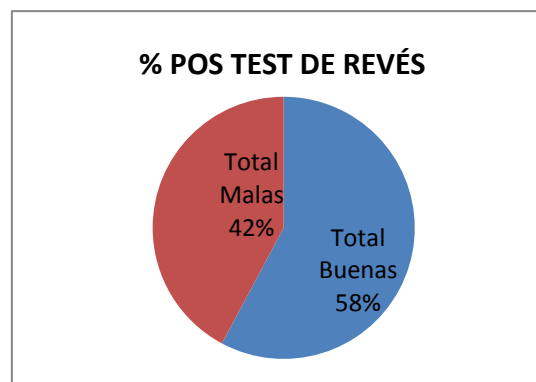


Figura N° 12 % Pos test de Revés



Fuente: Correlación del gesto técnico de revés
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se puede observar en la tabla y en las Figuras los valores de efectividad que se obtuvo del gesto técnico del Revés fueron: en el pre test del 9% y en el pos test el 58% lo que significa que mejoraron un 49% de efectividad.

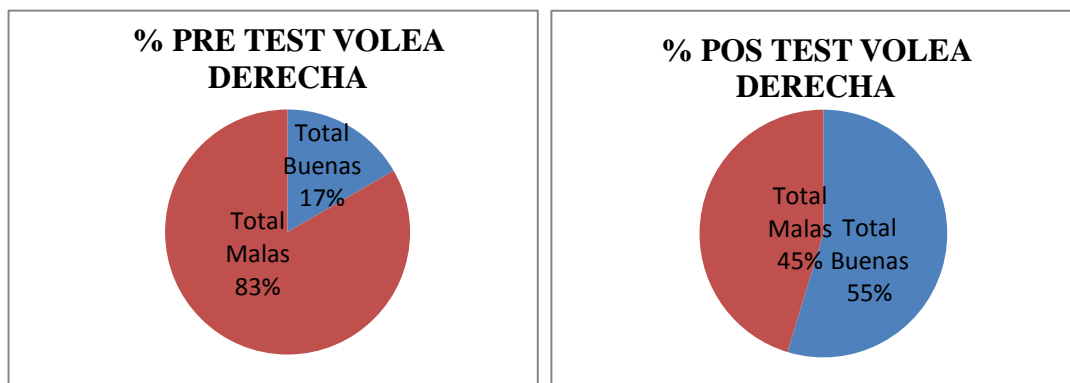
Interpretación.- De acuerdo a los resultados que se obtuvo de los test, hay que tomar en cuenta que el gesto técnico del Revés es uno de los más complejos para poder llegar a un dominio del golpe, en este caso muchos estudiantes no llegaron a controlar el punto de impacto lo cual no les permitió poder dominar la dirección de la pelota correctamente pero se debe considerar que es notorio el progreso ya que la mayoría tuvo menos errores al momento de rendir su evaluación.

Gesto Técnico de Volea de Derecha

Tabla N° 16 Correlación del golpe de Volea

EVALUACIÓN	PRE TEST	POS TEST
Total Pelotas	960	960
ingresan	160	525
No ingresan	800	435

Figura N° 13 % Pre test de Volea Figura N° 14 % Pos test de Volea



Fuente: Correlación del gesto técnico de la volea
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como muestra la tabla y las Figuras se puede evidenciar un progreso en el gesto técnico de la volea de derecha con un 17% al inicio del proceso y al final con un 55% quedando como diferencial comparativo un 38%.

Interpretación.- El gesto técnico de la volea comprende varios aspectos de coordinación, sincronización y confianza en sí mismo, porque este golpe se lo realiza para definir un punto o cerrar el espacio en la red al adversario. Durante el proceso se ha conseguido mejorar un 38% que es un valor aceptable, sin embargo es importante recalcar que depende también de la velocidad de la pelota para que puedan controlarla, ya que muchos alumnos al momento de rendir la evaluación bloqueaban con mucha fuerza y perdían el sentido del control y dirección de la pelota.

Gesto Técnico del Servicio

Tabla N° 17 Correlación golpe de Servicio

EVALUACIÓN	PRE TEST	POS TEST
Total Pelotas	960	960
Ingresan	151	480
Total Malas	809	480

Figura N° 15 % Pre test de Servicio

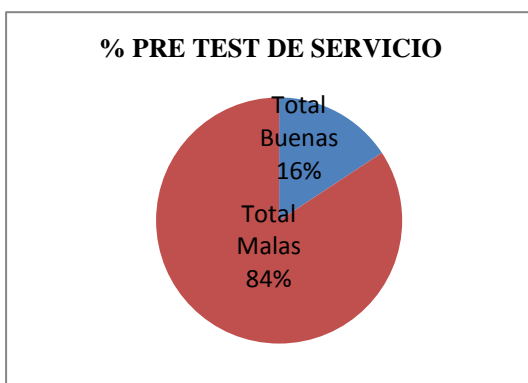
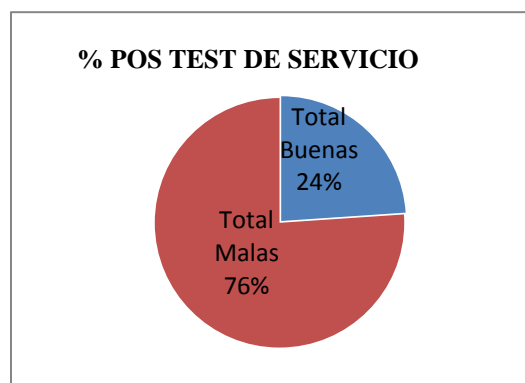


Figura N° 16 % Pos test de Servicio



Fuente: Correlación del gesto técnico del servicio
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se puede observar en la tabla y en las figuras los valores que refleja los porcentajes son del 16% en la evaluación del pre test y del 24% en el pos test dando una diferenciación entre los valores del 8%

Interpretación.- El gesto técnico del Servicio demanda mucha coordinación entre los segmentos corporales, donde la concentración juega un papel sumamente importante. En el caso de los estudiantes se logró mejorar un porcentaje mínimo del gesto técnico del servicio por factores que influyen como el lanzamiento de la pelota, el punto de impacto, la dirección, el control de la fuerza, la empuñadura y lo más esencial el armado de la raqueta. Son muchos los factores que influyen en este gesto pero hay que reconocer el desempeño que cumplieron los estudiantes ya que la perseverancia siempre la mantuvieron.

4.4. Verificación de Hipótesis

4.4.1. Prueba del Chi Cuadrado

Planteamiento de la hipótesis

a) Modelo Lógico

H0: Las habilidades básicas no inciden en los gestos técnicos del tenis de campo en los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional.

H1: Las habilidades básicas si inciden en los gestos técnicos del tenis de campo en los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional.

b) Modelo Matemático

Hipótesis nula H0 = Respuestas observadas = Respuestas esperadas

Hipótesis alternativa H1 = Respuestas observadas \neq Respuestas esperadas

c) Selección del nivel de significación

La probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando es falsa es de 5% es decir, con un nivel de confiabilidad del 95%.

Para decidir acerca de las regiones de aceptación y rechazo se determinó los grados de libertad, considerando que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1) (c-1)$$

$$gl = (4-1) (2-1)$$

$$gl = 3 \times 1 = 3$$

Observando en el cuadro de los percentiles de la distribución Chi cuadrado con los grados de libertad se tiene:

$$X_2 \text{ tabla} = 7,8147$$

d) Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Con un grado de libertad y un nivel de 0.05 obtenemos que el valor del chi cuadrado de la tabla es 7,8147; lo que quiere decir que se acepta la hipótesis alterna cuando el valor calculado del chi cuadrado es mayor a 7,8147 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son menores a 7,8147 y en este caso de acuerdo a los resultados el valor del chi cuadrado calculado es mayor al valor del chi cuadrado de la tabla.

e) Estadístico de prueba

Para la verificación de la hipótesis se utilizó la fórmula del Chi cuadrado, se aplicó el pre y pos test como técnica de investigación, en la misma que se escogió todas las pruebas.

Recolección de datos y cálculos estadísticos

f) Frecuencias Observadas

Tabla N° 18

Gestos	Pre test	Pos test	Total
Derecha	183	694	877
Revés	85	555	640
Volea	160	525	685
Servicio	151	480	631
Total	579	2254	2833

Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

g) Frecuencias Esperadas

Tabla N° 19

Gestos	Pre test	Pos test
Derecha	179,24	697,76
Revés	130,8	509,2
Volea	139,1	545
Servicio	128,96	502,04
Subtotal	579	2254

Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

h) Cálculo del Chi Cuadrado

Tabla N° 20

O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ² /E
183	179,24	3,76	14,14	0,08
694	697,76	-3,76	14,14	0,02
85	130,8	-45,8	2097,64	16,04
555	509,2	45,8	2097,64	4,12
160	139,1	20,9	436,81	3,14
525	545	-20	400,00	0,73
151	128,96	22,04	485,76	3,77
480	502,04	-22,04	485,76	0,97
				28,86

Fuente: Test

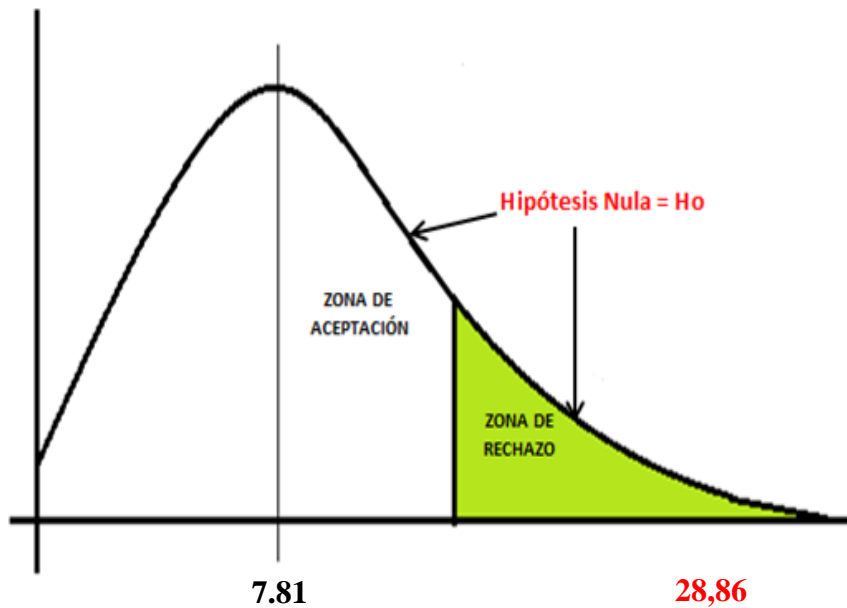
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

i) **Decisión final**

Tenemos 3 grados de libertad y un nivel de 0.05% de error en el chi cuadrado tabla que corresponde al valor de 7,8147 mientras que el chi cuadrado calculado es mayor con un valor de 28,86; por consiguiente el chi cuadrado calculado es mayor que el chi cuadrado de la tabla lo que quiere decir que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula y se concluye que: **Las habilidades básicas si inciden en los gestos técnicos del tenis de campo en los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional.**

j) **Zona de rechazo y aceptación**

Figura N° 17 Campana de Gauss



Fuente: Test

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Luego de haber estudiado las habilidades básicas de los estudiantes para la práctica del tenis de campo, se considera que son defectuosas, ya que no tienen un desarrollo adecuado en su psicomotricidad al realizar movimientos de brazos y piernas coordinadamente para atrapar, lanzar, golpear o desplazarse con y sin implemento en situaciones donde la respuesta motriz debe ser inmediata por medio del movimiento ordenado, fluido, preciso y de calidad.

- Los gestos técnicos del tenis de campo comprometen todo el sistema neuromuscular de los estudiantes al realizar el movimiento, lamentablemente el desconocimiento y la limitada oportunidad de practicar los gestos del tenis de campo por parte de los estudiantes, ha producido un impacto negativo ya que no cumplen con las fases de los golpes al momento de impactar la pelota con la raqueta, lo que produce que la misma no tenga una buena dirección y control y sea lanzada donde no han pensado ubicarla.

- Todos los estudiantes fueron evaluados mediante un test pedagógico que determinó que los golpes que se tienen que mejorar y por medio de ello se comprobó que es necesario la elaboración de una guía de ejercicios prácticos que permitan desarrollar las habilidades y destrezas para mejorar los gestos técnicos del tenis de campo en los estudiantes de la Escuela Politécnica Nacional, además de las conductas motrices, la lateralidad, la coordinación, el control de la raqueta y la dirección de la pelota que son aspectos determinantes a la hora de jugar un partido.

- Pero además de aprender a jugar tenis hay que reconocer que el deporte en general y sus diferentes manifestaciones, constituyen un medio educativo eficaz que permite captar no solo aptitudes y habilidades en los estudiantes, sino importantes valores sociales, de convivencia, solidaridad y sana competencia, contribuyendo a que el estudiante pueda desenvolverse en diferentes campos en su vida profesional.

5.2 Recomendaciones

- Las autoridades encargadas de la planificación curricular de los estudiantes politécnicos, deberían promover la práctica del tenis de campo puesto que tiene un aporte significativo en el desarrollo de la motricidad de los estudiantes universitarios ya que intervienen todos los sistemas del cuerpo y va más allá de una simple reproducción de movimientos y gestos técnicos, sino que involucra la creatividad, la espontaneidad y la intuición de la personalidad de cada estudiante para el desarrollo de las actividades diarias que realiza.
- Los profesores de Educación Física deberían recibir capacitación profesional para promover el tenis universitario desde los Centros de Cultura Física, para contribuir con el desarrollo integral de los estudiantes, tratando de mejorar la condición física y el desarrollo de ciertas habilidades básicas en los gestos técnicos del tenis de campo.
- Se debería implementar espacios físicos para la práctica deportiva del tenis de campo en la Escuela Politécnica Nacional ya que los estudiantes se sientan motivados con las clases de tenis y esto permitiría que más estudiantes puedan jugar en sus tiempos libres para divertirse y liberar los niveles de estrés tan comunes en ellos.

- Sería importante presentar la siguiente propuesta en el Ministerio de Educación y Cultura y en el Ministerio del Deporte, para poder aplicarla en escuelas y colegios y que permitan integrar a la disciplina de tenis dentro de la malla curricular y que los profesores de educación física tengan la oportunidad de recibir capacitación profesional para no caer en la improvisación para poder masificar el tenis de campo en edades infantiles y juveniles.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

GUÍA DE EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA LA INICIACIÓN DE LOS GESTOS TÉCNICOS DEL TENIS EN LOS ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL.

6.1. Datos Informativos

Institución: Escuela Politécnica Nacional

Ubicación: Ladrón de Guevara E11-253 Sector La Floresta

Cantón: Quito

Provincia: Pichincha

Teléfonos: (+593) 2 2976 300

Email: www.epn.edu.ec, info@epn.edu.ec

Número de Estudiantes: 96

Número de Profesores: 1

6.2. Antecedentes de la Propuesta

La Escuela Politécnica Nacional está comprometida con la formación integral de toda la comunidad politécnica, incentivando el deporte a nivel de estudiantes, profesores, empleados y trabajadores, lamentablemente los espacio físico para desarrollar actividades deportivas y recreativas dentro de la Institución son muy limitados, a pesar de eso, el Centro de Cultura Física ha creado espacios físicos coma la Bombonera que es una cancha Multifuncional donde se practica Fút sala,

Voleibol, Ecuavóley y también desde el presente semestre por primera vez en la historia de la Escuela se va a dictar la disciplina de Tenis.

Por el mismo hecho de ser la primera vez que se va a exponer el tenis en la Politécnica Nacional, se tuvo que readecuar la Bombonera que es una cancha de cemento para luego pintarla con la intención de que los estudiantes tengan más atracción al deporte, la cancha tiene las medidas reglamentarias y de la misma forma se tuvo que hacer autogestión para conseguir las pelotas de diferente presión para garantizar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Por medio de un pre test específico de los gestos técnicos del tenis se pudo evaluar y observar que la mayoría de los estudiantes no tenían nociones básicas de cómo deben golpear la pelota para controlar la trayectoria de la pelota y es aquí donde se presenta el problema de investigación que se quiere exponer en el presente trabajo.

Es importante recalcar que el pre test es un instrumento que le da al profesor un diagnóstico del grupo con quién va a trabajar y de ahí planificar el trabajo para luego de que concluya el programa de Educación Física el estudiante conozca y domine los gestos técnicos del tenis para que pueda desenvolverse en la cancha en el momento que tenga que enfrentarse con algún compañero al disputar un punto.

Sin perder el sentido del aspecto educativo, las clases de Educación Física de la disciplina del tenis se han diseñado para que el estudiante aprenda por medio de juegos donde la diversión es el factor más importante de la clase y obviamente se ha tenido que poner a prueba las habilidades individuales para poder asimilar los conocimientos.

6.3. Justificación

El Centro de Cultura Física es el ente encargado de promover la actividad física dentro de la Escuela Politécnica Nacional, siendo este el principal motivo para proponer la disciplina del tenis de campo en el presente semestre, para que los nuevos estudiantes tengan **interés** para escoger una disciplina deportiva diferente

a las que normalmente ofrece el Centro de Cultura Física, donde para estudiantes, profesores y personal administrativo causa **novedad** que se esté ofertando un deporte nuevo en la Institución.

Es **importante** recalcar que son muy pocos los profesores de Educación Física que conocen y practican esta disciplina deportiva, por tal motivo se fructificó el conocimiento y la experiencia del profesor investigador que propuso difundir el deporte en la EPN y gracias a la colaboración de los estudiantes ha sido posible presentar este trabajo con datos reales del pre test y post test de cada uno de los gestos técnicos realizados por los estudiantes del período 2015 – 2016.

Como lo hemos analizado anteriormente en el transcurso del presente trabajo, las oportunidades de aprender a jugar tenis en muchos estudiantes han sido muy escasas por lo que lamentablemente los estudiantes no han podido experimentar el deporte anteriormente. Por tal motivo es una **necesidad** que se presenta a los estudiantes que tienen afinidad con este deporte y quieren aprender o practicar en las horas de Cultura Física y se tiene la **factibilidad** de realizar la propuesta ya que se dispone de una cancha y del profesor que guíe los conocimientos para que adquieran habilidades y destrezas básicas para jugar tenis.

El tenis es un deporte que puede aprender un niño, un joven o un adulto, solo depende de la actitud para aprender y el desarrollo de las habilidades individuales para llegar a la satisfacción plena del tenis.

En la mayoría de las Universidades a nivel nacional, no se enseña la disciplina del tenis por medio del área de Cultura Física y en la Escuela Politécnica Nacional se tiene esa ventaja, donde los **beneficiarios directos** son los estudiantes que pueden conocer de más cerca un deporte que aparentemente solo juega la gente de la alta sociedad, pero ahora tienen la oportunidad de aprender a jugar tenis sin tener que pertenecer a un Club o tener dinero para pagar una clase particular.

6.4. Objetivos de la Propuesta

6.4.1. Objetivo General

Elaborar una guía de ejercicios prácticos para desarrollar los gestos técnicos del tenis en los estudiantes a nivel Universitario.

6.4.2. Objetivos Específicos

Mejorar las habilidades y destrezas básicas para contribuir con los gestos técnicos del tenis en los estudiantes Universitarios.

Motivar a la práctica deportiva del tenis en los estudiantes Universitarios en sus tiempos libres para mejorar su condición física y calidad de vida.

Incentivar a los Profesores Universitarios de Educación Física a que incluyan en su malla curricular la disciplina de tenis para masificar el deporte en los estudiantes Universitarios.

Evaluar el desarrollo de los gestos técnicos mediante un campeonato interno entre los estudiantes de la disciplina de tenis.

6.5. Análisis de Factibilidad

La iniciación del tenis se la puede realizar cuando el individuo es niño, joven o adulto y no necesariamente se debe tener una cancha específica de tenis para poder realizar la actividad ya que siempre en todos los casos está comprobado que no puede faltar la etapa de mini tenis en el aprendizaje.

Con esto se quiere expresar a todos los estudiantes y profesores que las clases de Educación Física son una herramienta importante para exponer el tenis como lo hacen en otros países como España, Argentina que en las edades escolares dentro de la malla curricular consta la disciplina de tenis, donde los niños desarrollan por medio de este deporte habilidades básicas no solo para el tenis sino para diferentes

deportes, aportando de esta manera con más oportunidades de la práctica deportiva que es tan importante en estas edades para el desarrollo integral del estudiantes por que incluye capacidades físicas como la velocidad, la fuerza, la resistencia como también aspectos de agilidad, flexibilidad, coordinación, concentración y por las características del deporte contribuye con la toma de decisiones rápidas para mejorar los reflejos de reacción, también contribuye con la disminución de los niveles de estrés, mejora la respuesta motriz por medio del movimiento ya que permite el trabajo de los dos hemisferios del cerebro.

Se desea proponer el tenis recreativo donde no tiene nada que ver con la competencia, porque se habla de una iniciación deportiva donde todos parten con las mismas condiciones y el aporte de los conocimientos básicos por parte del profesor respecto de los golpes de tenis, harán que los estudiantes desarrollen destrezas y habilidades que les permita jugar cada vez mejor, de esto dependerá hasta que nivel puede llegar a jugar el estudiante.

En el caso de los materiales didácticos para utilizar en las clases de tenis se necesita tener implementos como ulas, conos, platos, escalera de coordinación y lo más importante pelotas de diferente color como naranjas y verdes para la iniciación.

Si es posible una red de tenis con sus respectivos postes para tender la red en sus medidas reglamentarias, caso contrario una cancha de básquet o un patio grande está bien y en el caso de la red un elástico o algún objeto que identifique una altura adecuada para que se produzca el intercambio, esto puede resolver cualquier tipo de inconveniente y no tener pretexto para no jugar el tenis.

En el caso de las raquetas es necesario que cada estudiante se provea del implemento ya que muchas veces las instituciones públicas no cuentan con el recurso económico necesario para la inversión de aproximadamente 20 o 30 raquetas, que son necesarias para cumplir con los diferentes objetivos que se plantea en el programa de enseñanza – aprendizaje.

Este trabajo de investigación es factible porque todas las Universidades cuentan con escenarios deportivos donde se puede adaptar una cancha de tenis y se cuenta

con el apoyo del Departamento de Cultura Física donde la característica del profesor es la creatividad que juega un papel importante en el desarrollo de las clases.

Se insiste en que el enfoque de la investigación es el ámbito educativo y lúdico donde el profesor no necesita jugar excelente ni tampoco dominar los gestos técnicos del tenis, sino más bien tener la predisposición de realizar ejercicios que permitan a los estudiantes encontrar la diversión y la satisfacción de aprender a jugar tenis basado en el juego.

6.6. Fundamentación Científica - Técnica

En el curso corto Play Tennis (ITF) para entrenadores que inician con jugadores principiantes tanto niños como adultos manifiesta:

La experiencia nos ha demostrado que la mejor forma para que los niños y adultos principiantes aprendan a jugar es a través de una versión modificada del tenis Mini tenis (tenis que se juega sobre una pista reducida con pelotas más lentas).

El mini tenis no solo ayuda la iniciación de las personas al juego de forma eficaz sino que garantiza que los principiantes consigan pelotear y jugar al tenis lo antes posible, haciendo que su aprendizaje sea más fácil y divertido.

Partiendo de la experiencia obtenida de la ITF, de enseñar con pelotas más suaves, raquetas adaptadas a las necesidades de cada estudiante y de jugar en espacios reducidos sin tomar en consideración la edad, se quiere seguir esa misma línea de trabajo con los estudiantes universitarios (caso de estudio) que de igual forma se inician en este deporte con la intención de aprender a jugar tenis.

Esto ha motivado a grandes y chicos a ser parte de este maravilloso deporte en las escuelas, clubes, institutos a nivel mundial con la intención de masificar el deporte blanco como se lo conoce vulgarmente.

Los gestos técnicos

El gesto técnico deportivo es una de las destrezas más importantes al practicar un deporte. Este gesto se compone de una serie de movimientos encadenados que se ejecutan con un objetivo final. Realizar este gesto de forma eficiente y eficaz hará que éste sea de más o menos calidad e influirá directamente en el resultado obtenido.

Los gestos técnicos corresponden a las acciones corporales del ser humano para el manejo y el control de las herramientas, a su vez, implica que el sujeto despliegue diversos saberes y conocimientos para ejercer dicho manejo y control. En otras palabras podríamos decir que el cuerpo es una herramienta que tiene un conocimiento gestual, es decir, que sabe comportarse técnicamente.

Las habilidades y destrezas básicas

En el individuo, desde el nacimiento surgen una serie de movimientos que responden a la solución de sus necesidades fundamentales como los Movimientos reflejos, que son patrones básicos de movimiento como el gateo, arrastrarse, reptar, etc., las Habilidades Motrices Básicas como el caminar, correr, saltar, lanzar, desplazar, atrapar etc., las Habilidades Específicas como la danza, los gestos deportivos y las destrezas necesarias para la actividad laboral y actividades especializadas como las habilidades que requieren desarrollarse para la dedicación exclusiva a alguna actividad o función específica, ya sea en la vida deportiva, laboral o en el ocio, todas ellas relacionadas con la coordinación y el equilibrio.

La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio. Casi todos los seres humanos, incluso aquellos que observan algún problema motriz o discapacidad intelectual, entre otros, se distinguen por algún tipo de aptitud.

Juegos y actividades de cooperación y competición.

Tomado de la (Federación Internacional de Tenis, 2005) El tenis es un juego de competición. Esto significa que es importante que todos los jugadores aprendan a jugar en las diferentes situaciones de juego. Es especialmente importante animar a los principiantes a que aprendan a jugar partidos y competir a un nivel adecuado a su juego.

El profesor tiene la responsabilidad de decidir los tipos de ejercicios que son los mejores para los jugadores. Estos ejercicios pueden ser:

Cooperativos

Cuando el objetivo es practicar una situación de juego específico de modo que ambos jugadores desarrollan sus habilidades sin preocuparse por ganar o perder. Este enfoque es especialmente eficaz con jugadores principiantes a los que les puede faltar confianza en sí mismos y prefieren no competir por miedo a perder.

Competitivos

Cuando el objetivo es practicar una situación de juego específica para intentar ganar más puntos que el rival

Una combinación de los dos, donde por ejemplo, dos jugadores pelotean durante 4 golpes cooperativos antes de competir por el punto.

Como nos presenta la ITF por medio del manual de Play & Stay, existen dos maneras de incentivar a los estudiantes a que practiquen los golpes básicos del tenis, sin que ellos piensen en cómo generar un buen golpe, es decir, evitar el conocimiento técnico del golpe sino más bien, el factor psicológico es el que toma protagonismo en las actividades y objetivos propuestos por el profesor, donde el disfrute de la actividad es placentero y la diversión se hace presente en los estudiantes. Ahora revisemos el entrenamiento de tenis basado en el juego.

Crear un entorno estimulante

Una de las misiones principales del profesor es incentivar y motivar a los estudiantes a jugar, mediante entrenamientos divertidos, una actividad continua, una variedad de ejercicios, una sensación de mejora y la capacidad de obtener buenos resultados pero la falta de estos factores en los entrenamientos es la razón principal por la cual los jugadores no continúan jugando al tenis.

Por tanto es esencial que los profesores entiendan que todos los estudiantes tienen capacidades y necesidades diferentes. Estas diferencias se presentan por:

- Experiencia jugando.
- Edad.
- Características físicas como la coordinación, el movimiento, la agilidad y la fuerza. (ITF).

Por consiguiente, puede que a muchos estudiantes les parezca difícil el tenis debido a la velocidad de la pelota es por eso la importancia de la pelota suave para la iniciación del tenis, pero aun así, a mucho estudiantes preuniversitario les crea un desafío adicional debido a su tamaño en relación con el tamaño de la pista, la altura del bote o su falta de coordinación para controlar la raqueta, por lo tanto no podemos saltarnos ningún proceso en la enseñanza del tenis considerando todas las recomendaciones que hemos repasado de la ITF.

Familiarización e integración de los elementos.

Por otro lado, se pretende respaldar este trabajo en la propuesta que realiza David Sanz Rivas, quien es coordinador de la Real Federación Española de Tenis (RFET) quien elaboró un libro para la enseñanza del tenis en las escuelas Españolas, donde proponen a los profesores de Educación Física, que se sumen en la práctica del tenis por medio de esta obra que está diseñada para que los profesores, tengan una guía para desarrollar las diferentes capacidades en los estudiantes, con el siguiente proceso que todo principiante debe experimentar para iniciarse en el tenis. (Rivas, El Tenis en la Escuela, 2004)

Por lo tanto vamos a presentar los contenidos motores que se debe adquirir en los bloques de contenidos que plantea el autor.

Familiarización e Integración de la pelota.

En este bloque, el principal contenido motor que debemos abordar es el manejo de los móviles (pelota) como la manipulación de objetos, la proyección de objetos y el atrape de objetos (Davis y Bruton 1991)

Considerando a la pelota como el elemento imprescindible en el juego del tenis, mediante la cual establecemos una relación con el compañero. Es el objeto mediador del juego, con ello nos referimos al desarrollo de habilidades motrices básicas y aspectos perceptivos, psicomotores y sensorio motores.

El presente bloque se dirige al desarrollo de la capacidad manipulativa del sujeto, a la mejora de los aspectos coordinativos (óculo-manual, oculopodal), el desarrollo de la lateralidad del individuo, trabajando en forma conjunta el lado dominante como el lado no dominante, pretendiendo en todo momento lograr una transferencia positiva para el juego del tenis.

Familiarización e Integración de la raqueta y el conjunto raqueta – pelota.

En esta fase diferenciamos dos etapas, la primera se centrará exclusivamente en la raqueta, mientras que la segunda pasará por la integración conjunta de la raqueta y la pelota.

En esta etapa del desarrollo, los alumnos están consolidando su “conciencia corporal” (Castañer, M.; Camerino O. 1991), parece razonable pensar que la incorporación de un elemento ajeno al cuerpo, la raqueta, resulte un elemento distorsionador de esa conciencia corporal, modificando sus parámetros espaciotemporales cuando se intervenga con ella.

Esto nos ha hecho considerar la disposición de una serie de tareas destinadas a integrar y conocer este implemento con el fin de que el alumno lo haga propio. Pretendemos que la raqueta llegue a ser una prolongación del brazo y eliminar así

problemas de coordinación y percepción espaciotemporal a la hora de realizar los ajustes pertinentes para alcanzar con la raqueta el objetivo, que es golpear la bola.

Hay ejercicios destinados solamente al conocimiento en sí de la raqueta, sus partes, sus características, y otros destinados a integrar el implemento.

Durante esta primera etapa presentaremos al alumno las diferentes formas de sujetar la raqueta y las empuñaduras con el fin de que el alumno reconozca las diferentes presas y la prestación que éstas le ofrecen en las diferentes situaciones.

La segunda fase de este bloque reúne los dos elementos vistos anteriormente, la raqueta y la pelota.

El grado de complejidad es mayor que en los bloques anteriores porque intervenimos sobre un objeto móvil, la pelota, con otro elemento, la raqueta.

Desaparecen las situaciones en las que nuestro cuerpo entra en contacto directo con el objeto, siendo ahora la raqueta la verdadera extensión de nuestro brazo para articular las propuestas.

De igual manera, en este bloque los aspectos coordinativos tienen una especial relevancia, potenciando especialmente la coordinación oculomanual a través de la raqueta.

Familiarización e Integración del intercambio.

En todo este proceso de intercambio con el móvil con el compañero, existe en el tenis un elemento que nos condicionará radicalmente este intercambio; nos referimos a la red. Será imprescindible tener en cuenta este elemento que podemos suprimir o suplir con barreras de menos altura (líneas, conos, bancos, redes de mini tenis) para, progresivamente, ir acondicionando el intercambio a la situación real de la red del tenis, en el que la red supone un obstáculo que se debe integrar en el juego y que permitirá un repertorio de acciones determinado.

Mini Tenis

Tomado de la página 42-50 del libro Apunts: Educación Física y Deportes en el II Bloque Enseñanza y Aprendizaje, aparece el Mini Tenis escrito por Miguel Crespo Celda quien es profesor de Tenis y profesor de la Escuela Nacional de Maestría de Tenis de la Real Federación Española de Tenis. (Crespo M. , Mini Tenis: Un medio para el Aprendizaje del Tenis), quién manifiesta lo siguiente:

Por mini-tenis se entiende “el tenis jugado en una pista corta, una red baja, una pelota lenta y una raqueta pequeña” (Crespo, Andrade, Arranz, 1993 p.426). El mini-tenis no es algo reciente, Hustlar (1989) afirma que Houba y Van der Meer realizaron una demostración de tenis “en dimensiones reducidas” en Checoslovaquia en 1955. Los antecedentes del mini-tenis se encuentran en los ejercicios realizados con palas cortas de madera que se incluían en algunos métodos de enseñanza como ejercicios para la iniciación al tenis (Federación Alemana de tenis, 1979).

Para fortalecer el tema del mini-tenis que se aplica en todas las edades que se inician veamos a continuación las conclusiones que realiza el autor del mismo libro Apunts, Educación Física y Deportes 1996 pág. 49.

El mini-tenis es, pues, un medio muy importante para la iniciación al tenis de jugadores de todas las edades. Las prácticamente nulas exigencias que se requiere en cuanto a material e instalación y la posibilidad de trabajar con grupos numerosos en condiciones de gran seguridad para los jugadores, hacen de él un instrumento excelente para el inicio en la práctica no solo del tenis, sino de cualquier deporte de raqueta.

Por otro lado, los conocimientos técnicos que han de tener los profesores de mini-tenis no han de ser específicos. Es más importante que se trate de personas con alto grado de motivación y entusiasmo por la enseñanza de habilidades deportivas que hagan las sesiones divertidas, amenas, agradables y activas.

El mini-tenis invita a los profesionales de Educación Física a que se sumen en la enseñanza de esta disciplina incluyéndola en las mallas curriculares como aporte del desarrollo motriz que ésta brinda para sus estudiantes ya sea de escuela, colegio o Universidad.

Considerando que para la enseñanza del mini-tenis no se necesita saber jugar técnicamente, sino ser un profesor motivador, organizador de actividades que involucren todo el tiempo el juego, que tenga habilidades interpersonales y pueda transmitir el conocimiento en forma visual y comunicativa, entusiasta para mantener e invitar a más estudiantes que se incluyan en este deporte con la intención de que los estudiantes se motiven a jugar desde el primer día y para ello recalca el autor que es importante considerar que no es bueno utilizar términos y ejercicios muy técnicos para los jugadores principiantes.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**GUÍA DE EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA DESARROLLAR LOS
GESTOS TÉCNICOS DEL TENIS Y MEJORAR LAS HABILIDADES
BÁSICAS**



**DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA
ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL**

“El tenis es un deporte divertido para los estudiantes cuando se sabe enseñar, pero cuando no se puede transmitir los conocimientos adecuadamente, se puede ocasionar severos inconvenientes al momento de jugar”.

Carlos Mena

AUTOR: Carlos Andrés Mena Sánchez


AMBATO – ECUADOR


2016


FASE N° 1


EJERCICIO DE FAMILIARIZACIÓN ENTRE COMPAÑEROS


Objetivo: Realizar ejercicios que desarrollen la integración entre el grupo por medio de juegos recreativos para contribuir con aspectos de amistad y confianza.

Ejercicio N° 1	
Nombre del Ejercicio: El Espejo	
Objetivo: Trabajar la lateralidad en los estudiantes al realizar los movimientos con las partes del cuerpo contrarias al compañero que inicia el ejercicio.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: N/A (No aplica)	
	<p>Descripción: Entre parejas uno al frente de otro, el compañero A debe realizar ejercicios que involucren todo el cuerpo mientras el compañero B debe imitar los movimientos como por ejemplo toparse la nariz con el dedo índice, toparse la rodilla izquierda con la mano derecha. El compañero B debe trabajar con el otro hemisferio y lo importante es que imite los movimientos. De ser posible se puede incluir movimientos laterales.</p>
Variante: Mientras realizan el ejercicio, deben interpretar una canción.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos.	
Recomendación: Imitar los movimientos del compañero coordinadamente.	
Resultado Alcanzado: Se logró mejorar la coordinación de los movimientos.	

Ejercicio N° 2	
Nombre del Ejercicio: El Guía	
Objetivo: Trabajar la sensopercepción con los estímulos que transmite el compañero para afianzar los sentidos auditivos y del tacto.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: N/A	
	<p>Descripción: Entre parejas uno atrás de otro, el compañero A debe ir delante cerrado los ojos y el compañero B debe ir guiando por medio auditivo sin permitir que se choque con otra pareja y luego cambian. Deben correr en diferentes sentidos dentro de la cancha de tenis y las indicaciones son: adelante, derecha, izquierda, alto.</p>
Variante: Vamos a trabajar por medio del estímulo del tacto y las órdenes son: para adelante le topo la espalda con la yema de dedos, a la derecha topo el hombro derecho, a la izquierda topo en el hombro izquierdo, y topo la cabeza para que se detenga. Esto lo realizamos con un trocico lento dentro de la cancha de tenis sin olvidar que el compañero que va adelante debe cerrar los ojos.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos.	
Recomendación: El estudiante que recibe la información debe actuar inmediatamente desarrollando los sentidos de orientación.	
Resultado Alcanzado: Se mejoró los sentidos y la coordinación por medio del estímulo respuesta.	

Ejercicio N° 3	
Nombre del Ejercicio: Topa la rodilla ajena	
Objetivo: Trabajar la agilidad del tren inferior enfrentándose con el compañero para mejorar los reflejos de acción y reacción.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: N/A	
	Descripción: Enfrentados uno frente al otro y a la orden del profesor los dos intentan topar la rodilla del compañero. Se puede trabajar durante 1 minuto ya que el ejercicio es intenso. El ganador es quien logre topar mayor veces las rodillas del compañero con la yema de los dedos. Indicar a los estudiantes que el movimiento de los pies es importante en los desplazamientos del tenis.
Variante: De igual forma para dar más intensidad al ejercicio ahora pedimos que intenten topar con la yema de dedos la punta del pie del compañero.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos.	
Recomendación: Ser ágil al buscar la rodilla del compañero	
Resultado Alcanzado: Con este ejercicio se mejoró la movilidad de los pies.	

Ejercicio N° 4	
Nombre del Ejercicio: Caída libre	
Objetivo: Mejorar la fuerza reactiva en el tren superior comprometiendo la zona media y manteniendo el equilibrio del cuerpo para evitar caer al piso.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: N/A	
	Descripción: Se debe ubicar en posición de flexión de codo enfrentado con el compañero a 30 cm de distancia y consiste en retirar el apoyo de una de las manos del compañero para que pierda el equilibrio. Este juego permite mejorar la resistencia en los brazos y la fuerza reactiva. No pueden apoyar las rodillas en el piso para permitir el trabajo en la zona media del cuerpo para mantener el equilibrio del cuerpo.
Variante: Cada vez que retira la mano del compañero gana 1 punto y si logra desequilibrar por completo al compañero gana 3 puntos. Al final se cuenta y se comprueba quien ganó.	
Tiempo de Trabajo: 2 minutos.	
Recomendación: Mantener firme la fuerza en el brazo de apoyo.	
Resultado Alcanzado: Se desarrolló la fuerza reactiva en el tren superior.	


Ejercicio N° 5	
Nombre del Ejercicio: La pata coja	
Objetivo: Mejorar la resistencia a la fuerza en el tren inferior saltando en una sola pierna para mantener el equilibrio evitando chocar con un compañero.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: N/A	
	Descripción: Los estudiantes deben ubicarse en un lado de la cancha indistintamente, con la intención de desplazarse saltando en un solo pie por todo el espacio señalado. Deben evitar ser golpeados por los compañeros y de ser así debe chocar hombro con hombro y si logra desequilibrarlo gana un punto.
Variante: Intentar hacer caer al compañero para ello debe ser más rápido para evitar ser impactado aumentando la intensidad del ejercicio.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos.	
Recomendación: Evitar ser impactado en el salto ya que se puede desequilibrar	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la fuerza del tren inferior.	


Ejercicio N° 6	
Nombre del Ejercicio: Aplausos en movimiento	
Objetivo: Coordinar una serie de aplausos mientras se desplazan en forma lateral para sincronizar los movimientos y mejorar la concentración.	
Metodología: Mando directo	
Materiales: N/A	
	Descripción: Con un desplazamiento lateral, vamos a coordinar una serie de aplausos entre los compañeros que deben ir frente a frente. El primer aplauso lo realizamos con las manos derechas, luego solo las izquierdas y finalmente las dos manos. Es importante coordinar el tren inferior con el superior, se trabaja en la cancha de tenis en forma horizontal desde la línea de dobles hasta la otra línea de dobles y regresa.
Variante: Durante el desplazamiento se puede realizar un giro en coordinación con la serie de aplausos.	
Tiempo de Trabajo: 3 minutos.	
Recomendación: Mantener la coordinación y la fluidez en el desplazamiento.	
Resultado Alcanzado: Se mantuvo la motivación y la coordinación del grupo	


FASE N° 2


EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN GRUPAL

Objetivo: Realizar ejercicios de familiarización sin implemento disfrutando del juego y la diversión para desarrollar valores de cooperación entre los estudiantes.

Ejercicio N° 7	
Nombre del Ejercicio: Martín el pescador	
Objetivo: Correr al otro lado de la cancha evitando ser cogidos por los compañeros que se encuentran en la mitad para ganar el juego.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: N/A	
	<p>Descripción: El juego empieza ubicando a un estudiante en la mitad de la cancha, el cual debe topar al resto de los compañeros en el momento que tienen que pasar al otro lado, el desplazamiento es solo sobre la línea de la mitad no puede ir hacia adelante ni hacia atrás. Cada vez que tope a un compañero se va sumando en la mitad de la cancha cogidos de la mano como tipo cadena hasta que todos sean cogidos. Tiene 10 segundos para pasar de un lado de la cancha hacia la otra así sucesivamente hasta que un solo estudiante se quede sin ser cogido al cuál se le declara el más ágil del grupo.</p>
Variante: Se puede ubicar en parejas. La pareja que evite ser cogida propone una penitencia al resto del grupo.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos	
Recomendación: Emplear una estrategia cada vez que pasan los compañeros	
Resultado alcanzado: Se mejoró la velocidad de reacción y la resistencia	

Ejercicio N° 8	
Nombre del Ejercicio: Pack Man	
Objetivo: Correr sobre las líneas de la cancha de tenis evitando ser atrapado por el compañero designado como pack man.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: N/A	
	<p>Descripción: Se le conoce como el juego de las líneas y consiste en que todos los estudiantes deben ubicarse sobre cualquier línea de la cancha de tenis y un solo estudiante deberá empezar cogiendo a cualquier compañero pero se debe tomar en cuenta que todos deben correr solo por las líneas y si alguien corre por fuera también se convertirá en pack man y ayudará a coger al resto de los compañeros. Para identificar quien es pack man debe ir aplaudiendo.</p>
Variante: Si se quiere alargar el juego cada vez que alguien atrape a un compañero se convierte en pack man, en este caso todo el grupo tiene que estar pendiente de quien está cogiendo en ese momento.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos	
Recomendación: No se debe salir de las líneas de la cancha de tenis	
Resultado Alcanzado: Se identificó las líneas de la cancha de tenis y se mejoró la resistencia anaeróbica en los estudiantes.	


Ejercicio N° 9	
Nombre del Ejercicio: El Gavilán	
Objetivo: Evitar que el compañero del frente toque al último de la columna esquivando y protegiéndolo motivando el compañerismo en el grupo.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: N/A	
	Descripción: El juego consiste en ubicar una columna de 4 estudiantes y uno delante de ellos, el último del grupo toma el nombre de pollito y el estudiante que se encuentra delante es el gavilán. El juego consiste en que el gavilán debe tocar al pollito pero el éxito está en que evite la columna que llegue a encontrarle, por tal motivo deben movilizarse en diferentes direcciones para evitar que sea topado. Se cambian los papeles pasando un puesto adelante hasta que todos cumplan las dos funciones.
Variante: Al gavilán se le da un tiempo de 20 segundos para tocar al compañero caso contrario pierde y vuelve a repetir el ejercicio dando una pausa de 30 segundos para la recuperación ya que es un trabajo muy intenso.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos	
Recomendación: No debe soltarse ningún integrante del grupo	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la agilidad y el valor del compañerismo	


Ejercicio N° 10	
Nombre del Ejercicio: Las cogidas	
Objetivo: Jugar a las cogidas entre los compañeros fomentando el trabajo en equipo y la satisfacción plena del juego.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: N/A	
	Descripción: El juego empieza con un alumno cogiendo a todo el grupo, luego de haber topado a un compañero se cogen de la mano y van por un tercero y así sucesivamente se van sumando hasta que todos sean cogidos. La habilidad será un elemento importante para no dejarse atrapar sobre todo cuando el grupo que coge ya es grande.
Variante: Se puede acortar el espacio de juego para mejorar la agilidad.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos	
Recomendación: Mantener la cadena fuerte y coordinar los desplazamientos	
Resultado Alcanzado: Se observó el trabajo en equipo y la motivación grupal	

FASE N° 3


EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN CON LA PELOTA

Objetivo: Realizar ejercicios que permitan lanzar y atrapar la pelota en forma individual y en pareja para mejorar el contacto y la confianza en los estudiantes.

Ejercicio N° 11	
Nombre del Ejercicio: Roba pelotas	
Objetivo: Jugar a las cogidas entre los compañeros fomentando el trabajo en equipo y la satisfacción plena del juego.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: Raquetas, pelotas	
	Descripción: Cada alumno debe ubicar en su raqueta 5 pelotas y entre todo el grupo deben formar un círculo con las raquetas en el suelo. Cuando el profesor de la orden, los estudiantes deben quitar una pelota a cualquier compañero y depositarla en su raqueta y al final gana el jugador que tenga más pelotas en su raqueta. Debe recoger una por una y depositarla en las cuerdas de su raqueta.
Variante: Se hace lo contrario, que todas las pelotas deposite en las raquetas de diferentes compañeros con la intención de quedar con el menor número de pelotas sobre su raqueta.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos	
Recomendación: Buscar ambos lados las pelotas de los compañeros	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la agilidad y el agarre de la pelota	

Ejercicio N° 12	
Nombre del Ejercicio: Lanzamientos de coordinación	
Objetivo: Lanzar las pelotas coordinadamente al piso y recibirlas sin dejarlas caer al piso para mejorar el desarrollo motriz y el reflejo ojo mano.	
Metodología: Mando directo	
Materiales: Pelotas	
	Descripción: Cada estudiante debe tomar 2 pelotas, una en cada mano y deberá lanzar las pelotas al piso e intentará recibirlas sin que de más de un bote, con esto estamos incentivando a que coordinen ambas extremidades y se estimule el reflejo ojo y mano con el implemento.
Variante: Lanzar las pelotas al aire y evitar que caigan al piso	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos	
Recomendación: Lanzar simultáneamente la pelota y con la misma fuerza	
Resultado Alcanzado: Se mejoró los reflejos óculo manual y la coordinación	


Ejercicio N° 13	
Nombre del Ejercicio: Lanzamientos en parejas	
Objetivo: Lanzar y atrapar las pelotas coordinadamente con el compañero para mejorar los reflejos ojo mano.	
Metodología: Mando directo	
Materiales: Pelotas	
	Descripción: Cada estudiante debe tomar 2 pelotas y ubicarse en parejas frente con frente. Una pelota en cada mano debe coordinar con el compañero del frente quien lanza por arriba y quien por abajo, deben lanzar simultáneamente al compañero e intentar coger las pelotas sin dejarlas caer por segunda ocasión, con esto estamos incentivando a que coordinen ambas extremidades y se estimule el reflejo ojo y mano con el implemento y a la vez estamos entrando en un proceso de familiarización con la pelota.
Variante: Lanzar las pelotas cambiando el sentido por ejemplo si lanzó al aire ahora le toca lanzar al piso y viceversa el compañero.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos	
Recomendación: Lanzar simultánea y coordinadamente las pelotas	
Resultado Alcanzado: Se mejoró el reflejo óculo manual y la habilidad atrapar	


Ejercicio N° 14	
Nombre del Ejercicio: El helado	
Objetivo: Trabajar la precisión del lanzamiento y la recepción de la pelota con el implemento para mejorar el reflejo ojo mano.	
Metodología: Mando directo	
Materiales: Pelotas y conos	
	Descripción: Ubicarse en parejas, cada una debe tener una pelota y un cono, deberá ubicarse en las líneas de singles y desde ahí uno deberá lanzar la pelota por el aire y el otro compañero deberá intentar con precisión recibir la pelota dentro del cono, es preferible coger con la mano dominante el cono para mejorar la manipulación y la precisión en la recepción.
Variante: Lanzar la pelota y recibirla con la mano no dominante.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos	
Recomendación: Amortiguar la caída de la pelota con el cono	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la precisión y el control del espacio tiempo	


FASE N° 4

EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN CON LA RAQUETA

Objetivo: Desarrollar ejercicios de familiarización con la raqueta con ejercicios que identifiquen las partes de la raqueta y la manipulación de las empuñaduras.

Ejercicio N° 15	
Nombre del Ejercicio: Ataca con raqueta	
Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción del tren inferior moviendo ágilmente los pies para evitar el impacto con la raqueta del compañero.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: Raqueta	
	<p>Descripción: Enfrentados frente con frente, a la orden del profesor el jugador A debe intentar topar el pie del compañero con la raqueta y viceversa durante un minuto. Gana quién más veces logra topar el pie del compañero. Es importante mencionar que el trabajo nos ayuda a mejorar la velocidad en los pies para ello se tiene que exigir a los estudiantes que trabajen bien este ejercicio por la calidad del mismo.</p>
Variante: Es importante manipular la raqueta con ambas manos, para que vaya buscando el tipo de empuñadura que cada estudiante pueda adaptarse a manejar con facilidad y sobretodo tenga comodidad en la muñeca, por lo que se recomienda que se trabaje con las dos manos este ejercicio.	
Tiempo de Trabajo: 3 minutos	
Recomendación: Agarrar la raqueta en diferentes planos	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la manipulación de la raqueta y la agilidad	

Ejercicio N° 16	
Nombre del Ejercicio: El reloj	
Objetivo: Mejorar la lateralidad y la reacción ojo mano soltando la raqueta y atrapando la del compañero fortaleciendo el trabajo en equipo.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: Raquetas	
	<p>Descripción: Se ubica grupos de 4 estudiantes, cada uno debe tener su propia raqueta, se ubica la cabeza de la raqueta apoyada sobre el suelo y sujetando con la yema de los dedos, cada grupo debe estar atento a la orden del profesor que va a dar la señal auditiva si es a la derecha o a la izquierda, después de la orden todos el grupo debe soltar la raqueta de cada una e intentar atrapar la raqueta del compañero que corresponda antes de que caiga al piso según la orden del profesor.</p>
Variante: En este ejercicio se trabaja la colaboración de cada estudiante ya que cada vez que atrapen las 4 raquetas sin que caiga al piso van a dar 1 paso hacia atrás todo el grupo y luego de 2 minutos se ve que grupo es el que llega a estar más separado, lo que significa que hubo la colaboración de todos.	
Tiempo de Trabajo: 3 minutos	
Recomendación: Coordinar el lado por donde van a coger la raqueta	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la velocidad de reacción y la coordinación	


Ejercicio N° 17	
Nombre del Ejercicio: Sombras	
Objetivo: Enseñar los diferentes desplazamientos dentro de la cancha guiando el profesor los movimientos delante de los estudiantes en forma de espejo para identificar como llegar a enfrentar una pelota viva.	
Metodología: Método global	
Materiales: Raquetas	
	<p>Descripción: Se ubica a todos los estudiantes en columnas dentro de una de las canchas y al otro lado debe estar el profesor dando la espalda a los estudiantes, el cuál debe guiar lentamente y haciendo varias repeticiones los desplazamientos hacia el gesto de derecha y revés que son los golpes básicos para enfrentar un punto. Es importante que el grupo mantenga la homogeneidad en los movimientos tanto de los pies como de la raqueta y después de marcar un golpe debe regresar al sitio donde empezó el ejercicio.</p>
Variante: Una vez que el grupo sincronice los movimientos el profesor se pondrá al frente del grupo mirando a los estudiantes y dará la orden de 1 y 2 o derecha y revés indistintamente para atraer la atención de los estudiantes.	
Tiempo de Trabajo: 3 minutos	
Recomendación: Imitar los movimientos del profesor	
Resultado Alcanzado: Se identificó las fases del golpe de derecha y revés	


FASE N° 5


FAMILIARIZACIÓN DE LA RAQUETA Y PELOTA.

Objetivo: Integrar la raqueta y la pelota con ejercicios que permitan crear una conciencia de control y coordinación mejorando la percepción espaciotemporal.


Ejercicio N° 18	
Nombre del Ejercicio: La hamburguesa	
Objetivo: Mantener equilibradas las pelotas en las raquetas sujetando desde el mango para evitar que caiga una pelota incentivando el trabajo en equipo.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: Raquetas y pelotas	
	<p>Descripción: Se ubica a todos los estudiantes en grupos de 6 y en columna. Cada uno debe tener su raqueta y pelota, se realiza una competencia donde el primero de cada columna deberá llevar la pelota sobre las cuerdas de la raqueta y deberá correr hasta la red y regresará por el segundo integrante de la columna quien pondrá sobre la primera pelota su raqueta y ahora deberán correr los dos, sucesivamente deben ir por todo el grupo hasta formar un sandwich de raquetas y pelotas entre todos evitando que las pelotas se caigan al piso.</p>
Variante: Los desplazamientos ahora se realizan de espaldas.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos	
Recomendación: Mantener firme la raqueta y coordinar el desplazamiento	
Resultado Alcanzado: Los estudiantes se familiarizaron con los implementos	


Ejercicio N° 19	
Nombre del Ejercicio: El gusanito	
Objetivo: Mantener equilibradas las pelotas entre la espalda del compañero y la raqueta coordinadamente cada integrante del grupo.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: Raquetas y pelotas	
	<p>Descripción: Se ubican en grupos de 5 estudiantes en columna. El primero sale con la pelota sobre las cuerdas de la raqueta y corre hasta la red, vuelve por su compañero lo que hace este es poner la pelota en la espalda del primero y sujetar con su raqueta para que no se caiga, corren y regresan por un tercero así sucesivamente hasta completar todo el equipo, gana quien llega primero sin hacer caer las pelotas al piso.</p>
Variante: Saltar en una pierna coordinadamente todo el equipo.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos	
Recomendación: Presionar firme la pelota contra la espalda del compañero	
Resultado Alcanzado: Se logró mantener la pelota en las cuerdas de la raqueta	


Ejercicio N° 20	
Nombre del Ejercicio: Carreras de velocidad con variaciones	
Objetivo: Correr a velocidad realizando diferentes ejercicios con la raqueta y la pelota para familiarizarse con el implemento de trabajo.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: Raquetas y pelotas	
	Descripción: Se ubican en grupos de 5 estudiantes en columna. El profesor indica el ejercicio y compiten los grupos, es importante las progresiones hasta que los estudiantes adquieran más confianza con los materiales. Empezamos ubicando la pelota sobre las cuerdas y corren hasta la red, regresan y entregan al compañero sin dejarla caer hasta que pasen todos. 2. Boteando sobre las cuerdas. 3. Boteando al piso. 4. Girando la cara de la raqueta. 5. De espaldas etc.
Variantes: Desplazamientos laterales, carreras en sig sag.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos	
Recomendación: Mantener firme la raqueta para que la pelota no caiga	
Resultado Alcanzado: Se mejoró el equilibrio de la pelota sobre las cuerdas	

Ejercicio N° 21	
Nombre del Ejercicio: Pelota en equilibrio	
Objetivo: Mantener la pelota sobre el encordado de la raqueta desplazándose indistintamente por la cancha manejando la concentración y ganando confianza con la raqueta para mantener equilibrada la pelota.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: Raquetas y pelotas	
	Descripción: Vamos a ubicar la pelota sobre el encordado de la raqueta sin botear y vamos a desplazarnos por toda la cancha de singles pero ponemos una regla la cual consiste en evitar que la pelota caiga del encordado de la raqueta y adicional pueden intentar topar la raqueta de otro compañero para que bote la pelota y al final solo uno debe ganar o mantener la pelota sin que haya caído. Los estudiantes que botan la pelota pueden recuperarla pero ya no pueden ser los ganadores y el tiempo de trabajo es de 2 minutos.
Variantes: Se puede llevar la pelota equilibrada con desplazamientos laterales.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos	
Recomendación: Cuidar la pelota con las cuerdas de la raqueta	
Resultado Alcanzado: Se mantuvo la pelota sobre las cuerdas de la raqueta	

Ejercicio N° 22	
Nombre del Ejercicio: Conducción de la pelota	
Objetivo: Conducir la pelota sobre el piso con las dos caras de la raqueta manipulando el mango de la raqueta con la mano dominante para no perder el control y dirección de la pelota.	
Metodología: Enseñanza basada en la tarea	
Materiales: Raquetas y pelotas	
	Descripción: Cada alumno debe trabajar con una raqueta y una pelota sobre el piso, tratando de controlar la dirección de la pelota sin que choque con otro compañero o con otra pelota. Se debe manejar las dos caras de la raqueta para familiarizarnos con las empuñaduras. Se puede utilizar la cancha de singles y se puede variar la velocidad del desplazamiento durante 2 minutos.
Variantes: Se puede llevar con la mano no dominante.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos	
Recomendación: Conducir la pelota con ambas caras en diferentes direcciones	
Resultado Alcanzado: Se logró manipular la raqueta y adquirir más confianza	

Ejercicio N° 23	
Nombre del Ejercicio: 100 botes	
Objetivo: Mantener la pelota boteando en las cuerdas de la raqueta manipulando hacia arriba y hacia abajo para mantener vivo el bote de la pelota.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas y pelotas	
	Descripción: Deben botear la pelota sobre las cuerdas de la raqueta sin que caiga, se debe mantener el ritmo de golpeo para manejar la raqueta coordinadamente, es preferible mantener una posición estática hasta tener control de la pelota, es importante dar un tiempo prudente hasta que todos puedan mantener mínimo 20 botes seguidos para que no se atrasen con las progresiones.
Variantes: Idéntico al anterior pero con desplazamiento.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos	
Recomendación: Tomar la raqueta con la mano relajada para mantener el bote	
Resultado Alcanzado: Se logró mantener entre 10 y 20 rebotes	

Ejercicio N° 24	
Nombre del Ejercicio: Rebotes hacia al piso	
Objetivo: Mantener la pelota boteando hacia el piso manipulando la raqueta hacia arriba y hacia abajo para mantener vivo el bote de la pelota.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas y pelotas	
	Descripción: Deben botear la pelota hacia el piso manteniendo el ritmo de golpeo para manejar la raqueta coordinadamente, es preferible mantener una posición estática hasta tener control de la pelota, es importante dar un tiempo prudente hasta que todos puedan mantener mínimo 20 botes seguidos para que no se atrasen con las progresiones.
Variantes: Idéntico al anterior pero con desplazamiento.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos	
Recomendación: No dejar que la pelota pique más alto que la cintura	
Resultado Alcanzado: Se logró mantener entre 30 y 40 rebotes sobre el piso	


Ejercicio N° 25	
Nombre del Ejercicio: Hockey tenis	
Objetivo: Enviar la pelota al compañero con la ayuda de la raqueta empujando hacia adelante para identificar las fases del movimiento del golpe de derecha.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas y pelotas	
	Descripción: Ubicarse en parejas frente con frente, uno de los estudiantes se pondrá al costado de la pelota juntando la raqueta para empujar la pelota hacia adelante donde estará el compañero para recibirla, es importante que al momento de que envía la pelota se les diga a los estudiantes que lleven la raqueta al hombro contrario como si se estuviesen poniendo una bufanda. Para la recepción de igual manera solo se debe ubicar la raqueta junto al piso para frenar la trayectoria y poder controlar la pelota.
Variantes: Enviar la pelota pero con las cuerdas de la raqueta ubicando la misma paralela al piso y pegada a la pelota, la terminación es en el hombro contrario.	
Tiempo de Trabajo: 4 minutos	
Recomendación: No se debe impactar la pelota sino más bien empujar	
Resultado Alcanzado: Se logró dar la primera dirección de la pelota	

FASE N° 6


EJERCICIOS PARA ENSEÑAR EL GESTO TÉCNICO DEL DERECHO


Objetivo: Enseñar el gesto técnico de derecha con ejercicios que permitan identificar las fases del golpe concientizando la respuesta motriz en el estudiante.


Ejercicio N° 26	
Nombre del Ejercicio: Tenis mano	
Objetivo: Golpear la pelota con la palma de la mano dominante para iniciarse en el juego del tenis buscando ganar al compañero.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Conos y pelotas	
	<p>Descripción: Marcar varias canchas de mini tenis de 3 x 3 m. de acuerdo al número de parejas que tenga la clase con los conos y ubicar una pareja por cancha. Se debe dar indicaciones muy básicas de como golpear la pelota con la palma de la mano con la intención de que la pelota entre en el espacio de la cancha contraria y se pueda producir el primer intercambio entre los estudiantes. Aquí es importante motivar a los estudiantes a que intenten ganar un punto al adversario para que exista más motivación en el ejercicio.</p>
Variantes: Realizar el intercambio utilizando ambas palmas de las manos.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos. Cada 2 minutos cambiar de pareja para que experimenten los diferentes niveles de juego que tienen los compañeros.	
Recomendación: Golpear la pelota con ambas manos y dar diferente dirección	
Resultados Alcanzados: Se desarrolló nociones básicas de mini tenis	


Ejercicio N° 27	
Nombre del Ejercicio: Baby tenis	
Objetivo: Introducir el juego del tenis empleando canchas pequeñas para producir el intercambio de la pelota y buscar el contacto correcto de los implementos.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Conos, raquetas y pelotas	
	<p>Descripción: Marcar varias canchas de mini tenis de 3 x 3 m. de acuerdo al número de parejas que tenga la clase con los conos y ubicar una pareja por cancha. Se debe dar indicaciones muy básicas de como golpear la pelota con la raqueta controlando la dirección y la fuerza al momento de direccionar la pelota al compañero, es importante primero realizar trabajos de cooperación con el objetivo de que entre los dos puedan llegar a realizar 20 intercambios sin perder el control de la pelota.</p>
Variantes: Ganar el mayor número de puntos en cada partido.	
Tiempo de Trabajo: 20 minutos. Cada 3 minutos cambiar de pareja para que experimenten los diferentes niveles de juego que tienen los compañeros.	
Recomendación: Ubicar la pelota dentro del espacio delimitado por conos	
Resultado Alcanzado: Se logró producir los primeros intercambios con raqueta	


Ejercicio N° 28	
Nombre del Ejercicio: Pasa la bola	
Objetivo: Pasar la pelota por sobre la valla enviando con dirección y control para mantener el intercambio entre la pareja el mayor número de veces.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Vallas, raquetas y pelotas	
	Descripción: Marcar varias canchas de mini tenis con vallas. Se debe dar indicaciones muy básicas de como golpear la pelota con la raqueta controlando la dirección y la fuerza al momento de direccionar la pelota al compañero, es importante primero realizar trabajos de cooperación con el objetivo de que entre los dos puedan llegar a realizar 20 intercambios sin perder el control de la pelota.
Variantes: Golpear con ambas caras de la raqueta para mejorar la manipulación de la misma.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: Pasar la pelota por encima de la valla con un bote previo	
Resultado Alcanzado: Se logró mantener el control y la dirección de la pelota	


Ejercicio N° 29	
Nombre del Ejercicio: Devuelve a la mano	
Objetivo: Golpear y devolver la pelota con exactitud a la mano del compañero con la raqueta por el lado dominante para mejorar la precisión en la entrega.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Conos, raquetas y pelotas	
	Descripción: Se ubican en parejas sobre las líneas de singles, uno toma la pelota y otro la raqueta. El primero va a lanzar la pelota a una altura media y el que responde dejará dar un solo bote en el piso y la devolverá con exactitud a la mano del compañero, puede ser progresivo es decir empezar con una distancia de 3 m y conforme va devolviendo correctamente se puede ir dando un paso hacia atrás hasta llegar a las líneas de singles. En el caso de que empiece a fallar se regresa un paso hasta comprobar que puede dominar.
Variantes: Poner como condición que la pelota pase a una altura de 5 m con la intención de tener mayor control y no perder la dirección de la pelota.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: El estudiante debe experimentar la manera de como devolver la pelota cada vez con mayor precisión sin tomar en cuenta la parte técnica	
Resultado Alcanzado: Se logró en la mayoría de estudiantes mejorar la precisión en la devolución gracias a la repetición del ejercicio	


Ejercicio N° 30	
Nombre del Ejercicio: Pegando contra la red	
Objetivo: Golpear sucesivamente la pelota hacia la red como si fuera un paredón para mantener las repeticiones del movimiento del gesto de derecha.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Red de tenis, raquetas y pelotas	
	Descripción: Se forman 2 grupos y se ubican una a cada lado de la red, cada estudiante debe tener una pelota y una raqueta, debe poner en juego la pelota y golpear sucesivamente hacia la red hasta que pierda el bote de la misma, debe flexionar un poco el cuerpo para poder mantener el ejercicio. Lo importante es mantener viva la pelota el mayor tiempo posible.
Variantes: Incluir el aspecto motivacional logrando golpear 50 pelotas seguidas sin perder el bote de la pelota.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: Mantener el ritmo de la pelota golpeando fuerte con raqueta	
Resultado Alcanzado: Se logró mejorar el punto de impacto y la aceleración de la raqueta tuvo mayor control	


Ejercicio N° 31	
Nombre del Ejercicio: Lanzamiento de la pelota	
Objetivo: Lanzar la pelota con la yema de los dedos a la zona de control de la otra cancha ejecutando el movimiento de las 4 "A" (arriba, abajo, atrás, adelante) para mejorar el gesto técnico de derecha.	
Metodología: Método directo	
Materiales: Red de tenis, pelotas y conos.	
	Descripción: Se divide el grupo en 4 columnas de 5 estudiantes, cada uno debe tener 6 pelotas para lanzar al otro lado de la cancha pasando por la red y depositándola en la zona de control de la cancha contraria. Es importante mencionar que no se necesita de fuerza sino de técnica ya que se realiza como un latigazo ya que deben realizar un ejercicio previo que se conoce como armado del golpe ejecutando las 4 A para mejorar el gesto.
Variantes: Se puede realizar este mismo ejercicio con palos de escoba.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: Lanzar la pelota y continuar el movimiento de la mano al hombro contrario, cumplir con las fases del gesto técnico	
Resultado Alcanzado: Se identificó las fases del golpe y se mejoró la dirección	


Ejercicio N° 32	
Nombre del Ejercicio: Sombras de derecha	
Objetivo: Pasar la raqueta sobre los conos ubicados en el piso ejecutando las tres fases del golpe de derecha para identificar los puntos claves del gesto.	
Metodología: Método global	
Materiales: Conos y raquetas.	
	Descripción: Se ubica dentro de la cancha 8 grupos de 3 estudiantes cada uno con tres conos ubicados en forma semi circular, cada cono representa una fase del gesto técnico de derecha. El 1° es el armado de la raqueta (las 4 "A"), el 2° es el momento del impacto de la pelota y raqueta delante de la cintura y el 3° representa la terminación del golpe (ponerse la bufanda) en el hombro contrario, el cual ayuda a controlar la trayectoria de la raqueta. Lo importante es que los estudiantes tomen conciencia de que cada momento es importante a la hora de golpear la pelota de tenis.
Variantes: Retirar los conos y hacerlo en forma natural identificando cada fase del gesto.	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: Grabar el movimiento en el sistema neuromuscular	
Resultado Alcanzado: Se reforzó las fases desde la preparación, armado, impacto y terminación que tiene que recorrer la raqueta en el gesto técnico	

Ejercicio N° 33	
Nombre del Ejercicio: Pasa por la ula	
Objetivo: Pasar la pelota por la mitad de la ula realizando el gesto técnico de derecha para mejorar el punto de impacto y la terminación del golpe.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Ulas y pelotas.	
	Descripción: Se ubica el grupo por parejas y un estudiante debe tomar 6 pelotas y el otro una ula, se ubican frente con frente, el primero debe lanzar las pelotas y el otro debe realizar el gesto de derecha permitiendo pasar las pelotas por la mitad de la ula. Después de cada pelota debe regresar a la posición inicial y deberá realizar el ejercicio completo otra vez hasta completar 6 repeticiones. Luego cambian las funciones. Importante recalcar el armado y la terminación del golpe.
Variantes: Señalar con la mano izquierda la trayectoria de la pelota y luego dejar pasar la pelota por la mitad de la ula.	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: Dejar fluir el movimiento de la ula con naturalidad	
Resultado Alcanzado: La mayoría de estudiantes lograron pasar la pelota por medio de la ula sin problema	

Ejercicio N° 34	
Nombre del Ejercicio: Raqueta sin cuerdas	
Objetivo: Realizar el gesto técnico de derecha con una raqueta que no tenga cuerdas para perfeccionar el punto de impacto que debe ser en la mitad de las cuerdas.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raqueta sin cuerdas y pelotas.	
	Descripción: Se divide el grupo en 2 columnas el 1° deberá ejecutar el gesto de derecha con la raqueta sin cuerdas y el 2° estará golpeando con derecha pelotas al otro lado de la cancha con raquetas normales. El profesor deberá lanzar 3 pelotas a cada estudiante y él deberá pasar la pelota por la mitad de la raqueta, esto ayuda a perfeccionar el punto de impacto. Es importante que no topen la pelota con el marco de la raqueta, el éxito del ejercicio es pasar la pelota sin rozar el marco de la raqueta.
Variantes: Se realiza el movimiento pero con desplazamientos desde las mitad de la cancha y luego regresa de ejecutar el gesto.	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: No perder la mirada en la pelota y precisar el movimiento	
Resultado Alcanzado: Se mejoró el punto de impacto en cada estudiante	

Ejercicio N° 35	
Nombre del Ejercicio: Derecha con balón medicinal	
Objetivo: Ejecutar el golpe de derecha con peso por medio del balón medicinal armando el golpe y llevando todo el tiempo el peso del balón hasta llegar a la terminación del gesto.	
Metodología: Método global	
Materiales: 3 Balones medicinales	
	Descripción: Ubicar el grupo en 3 columnas, uno de ellos recibe el balón medicinal de todo el grupo, cada estudiante debe lanzar el balón medicinal ejecutando el armado y la terminación del gesto de derecha, es importante lanzar con fuerza y flexionando las piernas para sentir el peso del cuerpo que debe ser transferido a la pelota al momento de impactar la pelota. Se debe exigir la dirección del balón medicinal hacia adelante.
Variantes: Salir desde el centro de la cancha y desplazarse con el balón medicinal hacia el costado derecho, girar el tronco y lanzarlo al compañero que se encuentra al frente sin olvidar la terminación.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos	
Recomendación: Ubicar bien los apoyos del tren inferior y girar la cintura	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la fuerza del tren superior con el lanzamiento	


Ejercicio N° 36	
Nombre del Ejercicio: Armado de la raqueta	
Objetivo: Mejorar el armado de la raqueta con la ayuda de un palo para concientizar de donde parte el movimiento de la raqueta en el armado del gesto técnico de derecha.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Palos y raquetas	
	Descripción: Dividir el grupo en 2 partes, el 1° deben coger un palo de escoba y una raqueta y el 2° solo raquetas. El 1° grupo debe coger el palo en la mano izquierda y la raqueta en la mano derecha, vamos a juntar los 2 implementos a la altura del oído y con el codo izquierdo deben formar un ángulo de 90° para presionar la cara de la raqueta con el palo donde nace el golpe, cuando ya tengan grabado el movimiento deben acompañar con el pie izquierdo hacia adelante en forma sincronizada y luego realizar el golpe hasta llegar a la terminación. El 2° grupo va a ser sombras sin golpear la pelota pero deberá enfocarse en hacer una C antes del golpe.
Variantes: Partir del centro y desplazarse hacia el costado derecho de la cancha y marcar durante 3 segundos la posición inicial del armado.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: El movimiento del brazo izquierdo debe llegar a formar un ángulo de 45° en la articulación del codo	
Resultado Alcanzado: Se identificó el armado de la raqueta	


Ejercicio N° 37	
Nombre del Ejercicio: Tops pin de derecha	
Objetivo: Intentar rodar la pelota entre las cuerdas de la raqueta del compañero realizando movimientos de la muñeca con el fin de sentir el trabajo de los músculos del brazo derecho los que se encargan de dar el efecto a la pelota.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas y raquetas	
	Descripción: Se ubican en parejas sujetando una pelota entre las raquetas a la altura de la cintura, deben realizar movimientos coordinados y simultáneos para que la pelota se mantenga entre las cuerdas de las raquetas, van a mover hacia arriba y hacia abajo la raqueta para memorizar el movimiento que se debe imprimir a la pelota en el momento del impacto para dar el efecto de tops pin con el cual se vuelven jugadores más agresivos.
Variantes: Cada estudiante debe golpear 5 pelotas, dando el efecto.	
Tiempo de Trabajo: 3 minutos.	
Recomendación: El movimiento debe ser fluido en la aceleración de la raqueta	
Resultado Alcanzado: Los estudiantes lograron dar efecto a la pelota	


FASE N° 7


EJERCICIOS PARA REALIZAR EL GESTO TÉCNICO DEL REVÉS

Objetivo: Enseñar el gesto técnico de revés con ejercicios que permitan identificar las fases del golpe concientizando la respuesta motriz en el estudiante.


Ejercicio N° 38	
Nombre del Ejercicio: Pegando contra la red	
Objetivo: Golpear sucesivamente la pelota hacia la red como si fuera un paredón para mantener las repeticiones del movimiento del gesto del revés.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas y raquetas	
	<p>Descripción: Se forman 2 grupos y se ubican una a cada lado de la red, cada estudiante debe tener una pelota y una raqueta, debe poner en juego la pelota y golpear sucesivamente hacia la red hasta que pierda el bote de la misma, debe flexionar un poco el cuerpo para poder mantener el ejercicio. Lo importante es mantener viva la pelota el mayor tiempo posible golpeando a una o dos manos el revés.</p>
Variantes: Incluir el aspecto motivacional logrando golpear 50 pelotas seguidas sin perder el bote de la pelota.	
Tiempo de Trabajo: 3 minutos.	
Recomendación: Tomar la raqueta con empuñadura continental	
Resultado Alcanzado: Se logró dar dirección a la pelota y mantener el ritmo	


Ejercicio N° 39	
Nombre del Ejercicio: Devolviendo con revés	
Objetivo: Devolver la pelota con golpe de revés al compañero del frente siendo preciso en la entrega para tomar confianza en el golpe y la dirección de la pelota	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas y raquetas	
	<p>Descripción: Se ubican en parejas uno con raqueta otro con pelota, frente con frente a 3 m de distancia lanza la pelota y devuelve a la mano, si lo hace sin fallar el compañero que lanza debe dar 2 pasos hacia atrás hasta llegar a las líneas de singles. Es importante que el estudiante sea quien descubra con que empuñadura se siente cómodo y si controla más con una o dos manos. Se pide que el estudiante que lanza la pelota lo haga lo más cómodo posible para ayudarlo a su compañero.</p>
Variantes: Incluir el aspecto motivacional logrando golpear 10 pelotas seguidas sin fallar en la devolución.	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: Experimentar la dirección de la pelota y precisar en la entrega	
Resultado Alcanzado: Se logró descubrir el punto de impacto en el revés	


Ejercicio N° 40	
Nombre del Ejercicio: Sombras de revés	
Objetivo: Pasar la raqueta sobre los conos ubicados en el piso ejecutando las tres fases del golpe de revés para identificar los puntos claves del gesto.	
Metodología: Método global	
Materiales: Conos y raquetas	
	Descripción: Se ubica dentro de la cancha 8 grupos de 3 estudiantes cada uno con tres conos ubicados en forma semi circular, cada cono representa una fase del gesto técnico de revés. El 1° es el armado de la raqueta (formar una C), el 2° es el momento del impacto de la pelota y raqueta delante de la cintura y el 3° representa la terminación del golpe (los codos señalando hacia adelante) en el hombro contrario, el cual ayuda a controlar la trayectoria de la raqueta. Lo importante es que los estudiantes tomen conciencia de que cada momento es importante a la hora de golpear la pelota de tenis.
Variantes: Una de las características de la clase de tenis es mantener activa la clase, para ello ubicamos 2 escaleras a los costados de la cancha para que los estudiantes luego de hacer sombras realicen ejercicios de coordinación.	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: Memorizar las fases del gesto técnico	
Resultado Alcanzado: Se logró identificar y concientizar las fases del golpe	


Ejercicio N° 41	
Nombre del Ejercicio: Lanzamientos de revés	
Objetivo: Lanzar la pelota por medio de la ula a media altura para enseñar la posición de los codos estirando los brazos hasta el final del movimiento.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Ulas, pelotas de fútbol y conos	
	Descripción: Se dividen grupos de 4 personas, uno de ellos debe tomar la ula y el resto se ubica en columna, el 1° estudiante que realiza el ejercicio debe tomar la pelota de fútbol con ambas manos por el costado izquierdo, debe enfocar el centro de la ula y enviar el balón por el centro de la ula, debe separar los codos del tronco y estirar los brazos hacia adelante hasta donde pueda y luego recoger los codos apuntando hacia adelante, un 3° compañero recibe el balón y la devuelve para continuar.
Variantes: Ubicarse frente con frente 2 estudiantes a cada lado y se lanzan la pelota realizando el gesto técnico del revés	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: Estirar los brazos en el movimiento	
Resultado Alcanzado: Se reforzó las fases del golpe y se direccionó la pelota	

Ejercicio N° 42	
Nombre del Ejercicio: Lanzamientos con balón medicinal	
Objetivo: Ejecutar el gesto del revés con peso por medio del balón medicinal armando el golpe y llevando todo el tiempo el peso del balón hasta llegar a la terminación del gesto.	
Metodología: Método global	
Materiales: 3 Balones medicinales y conos	
	Descripción: Ubicar el grupo en 3 columnas, uno de ellos recibe el balón medicinal de todo el grupo, cada estudiante debe lanzarlo ejecutando el armado y la terminación del gesto de revés, es importante lanzar con fuerza y flexionando las piernas para sentir el peso del cuerpo que debe ser transferido a la pelota al momento de impactarla. Se debe exigir la dirección del balón medicinal hacia adelante y el giro del tronco al momento de preparar el armado, señalando con el hombro derecho hacia adelante.
Variantes: Ubicarse frente con frente 3 estudiantes a cada lado y se lanzan la pelota realizando el gesto técnico del revés y se cambian de columna al trote.	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: Enviar con fuerza el balón medicinal y trabajar bien el apoyo	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la fuerza del tren superior	

Ejercicio N° 43	
Nombre del Ejercicio: Golpear con revés la pelota de pilates	
Objetivo: Golpear el pilates con la mano izquierda dejando primero caer un bote en el piso enfrentando la pelota como si estuvieran con raqueta para mejorar el impacto y la fuerza en el golpe.	
Metodología: Método directo	
Materiales: 2 Pelotas de pilates	
	Descripción: Ubicar el grupo frente con frente en 2 columnas equilibradas, poner en movimiento el pilates para luego devolverla con un impacto fuerte con la mano izquierda ya que es la encargada de producir la fuerza en este gesto. Es importante mantener el ritmo del ejercicio dejando caer un solo bote en el piso, el impacto con la mano no produce ningún daño ya que el material es suave, deben mantener el intercambio los 2 grupos y en el caso de fallar deben empezar el juego.
Variantes: Jugar en la cancha de singles, pero ahora deben buscar la pelota con un solo bote y atraparla con 2 manos, luego intentar colocarla al otro equipo, lanzando con 2 manos de derecha o de revés desde donde la atrapo.	
Tiempo de Trabajo: 8 minutos.	
Recomendación: Impactar la pelota con la mano abierta y con fuerza	
Resultado Alcanzado: Se identificó el punto de impacto	

Ejercicio N° 44	
Nombre del Ejercicio: Buscando la distancia para el punto de impacto	
Objetivo: Concientizar el punto de impacto delante del cuerpo imaginando golpear la pelota desarrollando las fases del golpe para generar efectividad en el gesto técnico.	
Metodología: Método global	
Materiales: Conos, raquetas y pelotas	
	Descripción: Ubicar 4 conos en columna con 2 metros de distancia entre ellos al lado del revés. Sobre cada cono equilibrar 1 pelota. Ubicar a los estudiantes en columna a cada lado de la cancha. Pasar uno tras otro grabando el gesto, debe llevar la raqueta desde el armado y luego visualizando la pelota concientizar el punto de impacto que va delante del cuerpo a la altura de la cadera y regresa a la columna. No debe golpear la pelota realizando el ejercicio pausadamente.
Variantes: El profesor deberá lanzar 4 pelotas con una pausa entre ellas para que los estudiantes efectúen el golpe que grabaron anteriormente.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: Evitar topar las pelotas ubicadas en la punta del cono	
Resultado Alcanzado: Se identificó la posición del cuerpo en el impacto	


Ejercicio N° 45	
Nombre del Ejercicio: Golpear de revés la pelota de tenis	
Objetivo: Golpear de revés a una o dos manos con la raqueta e intentar pasar la red de tenis experimentando la fuerza, la trayectoria y la altura de la pelota.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raqueta y pelotas	
	Descripción: Cada estudiante debe tener 5 pelotas, cada uno se ubica en una de las 3 columnas que se encuentran tras de la línea de servicio para luego lanzar la pelota al aire dejando caer un bote y luego ejecutar el movimiento completo de gesto del revés y pasar la pelota al otro lado de la cancha. Al principio no van a calcular la fuerza del impacto pero conforme van realizando las repeticiones se va controlando los errores.
Variantes: Se puede realizar una canasta de drilles dividiendo al grupo en 2 equipos uno recoge y otro realiza el golpe. Procurar lanzar solo con la mano para mayor control por parte de los alumnos.	
Tiempo de Trabajo: 8 minutos.	
Recomendación: El lanzamiento con la mano izquierda debe ser hacia adelante del cuerpo	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la dirección de la pelota y los apoyos	

Ejercicio N° 46	
Nombre del Ejercicio: Tops pin de revés a una mano	
Objetivo: Intentar rodar la pelota entre las cuerdas de la raqueta del compañero realizando movimientos de la muñeca con el fin de sentir el trabajo de los músculos del brazo derecho los que se encargan de dar el efecto a la pelota.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas y raquetas	
	<p>Descripción: Se ubican en parejas sujetando una pelota entre las raquetas a la altura de la cintura, deben realizar movimientos coordinados y simultáneos para que la pelota se mantenga entre las cuerdas de las raquetas, van a mover hacia arriba y hacia abajo la raqueta para memorizar el movimiento que se debe imprimir a la pelota en el momento del impacto para dar el efecto de tops pin de revés a una mano pero también contribuye para ejecutar el golpe a dos manos con el cual se vuelven jugadores más agresivos.</p>
Variantes: Cada estudiante debe golpear 5 pelotas lanzadas por el mismo dando el efecto a la pelota pasando la red hasta el otro lado de la cancha.	
Tiempo de Trabajo: 3 minutos.	
Recomendación: Realizar el movimiento naturalmente con la mano relajada	
Resultado alcanzado: Se logró dar efecto a la pelota	

FASE N° 8


EJERCICIOS COMBINADOS DE DERECHA Y REVÉS

Objetivo: Reforzar el conocimiento de los gestos técnicos de derecha y revés con ejercicios que permitan identificar las fases del golpe concientizando la respuesta motriz en el estudiante.

Ejercicio N° 47	
Nombre del Ejercicio: Sombras de derecho y revés	
Objetivo: Pasar la raqueta sobre los conos ejecutando los golpes de derecha y revés alternadamente para identificar la trayectoria de la raqueta en los gestos.	
Metodología: Mando directo	
Materiales: Conos, platos y raquetas	
	Descripción: Dividir el grupo en dos columnas, cada una al frente de los conos que se encuentran ubicados en forma semicircular. El ejercicio consiste en que cada estudiante pase la raqueta por encima de los conos para identificar la trayectoria de la raqueta en cada golpe alternadamente. Hay que considerar la posición de la cabeza de la raqueta y el codo.
Variantes: La velocidad del movimiento es importante, se puede empezar a marcar las fases del recorrido y luego hacerlo en forma natural sin tensionar.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: Pasar la raqueta por cada uno de los conos	
Resultado Alcanzado: Se reforzó la trayectoria de la raqueta en cada fase	

Ejercicio N° 48	
Nombre del Ejercicio: Drilles de derecha y revés	
Objetivo: Desarrollar el gesto técnico de derecha y revés llevando al ejercicio a una jugada real de un partido motivando a que los estudiantes deriven una de las pirámides ubicadas al otro lado de la cancha.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas, raquetas, conos y platos	
	Descripción: Dividir el grupo en 2 equipos el 1° va a realizar el ejercicio y el 2° recogerá pelotas. Cada estudiante golpeará 2 pelotas seguidas una de derecha y otra de revés, luego se irá hacia atrás de la columna. Como motivación se pide a los estudiantes que derriben los conos ya que se está condicionando a que tengan dirección y control en el golpe. También se puede realizar una competencia entre los equipos ya que el equipo que derrumbe una o las dos pirámides no recoge las pelotas y así los estudiantes se interesan más en ejecutar mejor el golpe. Este tipo de ejercicios permiten jugar en cancha grande con la intención de que los estudiantes sientan el progreso de cada uno.
Variantes: Cada estudiante debe golpear 4 pelotas alternadas.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: Intentar tumbar los conos	
Resultado Alcanzado: Por medio de los conos se logró mejorar la dirección	


Ejercicio N° 49	
Nombre del Ejercicio: Control y altura de la pelota	
Objetivo: Pasar la pelota sobre el arco controlando la dirección y la altura para mantener la consistencia en el trabajo colectivo	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Conos, pelotas y arcos.	
	Descripción: Ubicar 1 arco de futbol a cada lado de la cancha. Dividir al grupo en 4 equipos. Marcar con conos las dimensiones de la cancha. El objetivo del juego es mantener controlada la pelota dando una altura adecuada para que la pelota sobrepase el arco. Cada alumno deberá golpear una sola vez la pelota y se ubicará al final de la columna. Indicar a los estudiantes que utilicen los golpes de derecha y de revés. Una vez que dominen el ejercicio pueden empezar a competir, quitando una raqueta cuando alguien del equipo se equivoque. Gana el equipo que se queda con más raquetas. No se elimina ningún jugador sino que se alterna la raqueta.
Variantes: Cada alumno puede realizar los dos golpes y pasar a la columna.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: Dar altura a la pelota enfatizando el movimiento de la raqueta	
Resultado Alcanzado: Se mejoró la altura de la pelota y la consistencia	


Ejercicio N° 50	
Nombre del Ejercicio: Choque de pelotas	
Objetivo: Golpear la pelota de tenis con la pelota de fútbol dando dirección y buscando la fuerza en el contacto delante del cuerpo para reforzar los gestos	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Conos, pelotas de fútbol y de tenis.	
	Descripción: Dividir el grupo en dos columnas, cada columna debe tener un balón de fútbol. La 1° columna realiza el golpe de derecha y la 2° el revés. El profesor debe ubicarse delante de las columnas y deberá enviar alternadamente 3 pelotas a cada lado. Los estudiantes deben golpear la pelota de tenis dando dirección hacia el otro lado de la cancha por 3 oportunidades, luego deben entregar el balón al compañero que sigue y se cambia de columna. Es importante mantener el ritmo de trabajo en este ejercicio enviando coordinadamente las pelotas.
Variantes: Cada alumno puede realizar los dos golpes y pasar a la columna.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: Golpear fuerte con el balón y dar dirección a la pelota	
Resultado alcanzado: Se identificó el punto de impacto y la fuerza en el golpe	


FASE N° 9


EJERCICIOS PARA DESARROLLAR EL GESTO DE LA VOLEA

Objetivo: Enseñar el gesto técnico de la volea con ejercicios que permitan identificar las fases del golpe concientizando la respuesta motriz en el estudiante.

Ejercicio N° 51	
Nombre del Ejercicio: Controlar el intercambio con la volea	
Objetivo: Mantener la pelota el mayor número de intercambios entre compañeros con movimientos suaves de la raqueta para controlar el impacto	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas y raquetas	
	Descripción: Ubicar en parejas todo el grupo. Cada pareja debe tener una pelota y entre ellos deben mantener la misma sin dejarla caer al piso como mínimo 20 intercambios entre los dos estudiantes, incentivando la cooperación para mantener el ejercicio. Es un ejercicio que permite la introducción al gesto de la volea.
Variantes: Se puede ubicar a tres estudiantes formando un triángulo para mantener la pelota.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: Evitar que la pelota caiga	
Resultado Alcanzado: Sin enseñar el gesto técnico de la volea los estudiantes concientizaron el impacto y fueron descubriendo que no es fuerza sino técnica	

Ejercicio N° 52	
Nombre del Ejercicio: Pasando la red con la volea	
Objetivo: Mantener la pelota el mayor número de intercambios entre parejas con movimientos suaves de la raqueta para controlar el impacto	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas, raquetas y elástico o cinta amarilla.	
	Descripción: Se coloca una cinta elástica para dividir la cancha. Se ubican parejas frente con frente y se inicia el ejercicio jugando con la volea pasando la cinta. Es importante que los estudiantes vayan concientizando el golpe y la altura del impacto para que la pelota se pueda mantener en juego. Es recomendable que trabajen con ambas voleas para que adquieran mayor habilidad con la raqueta.
Variantes: Pueden extenderse hasta la línea de singles y volver evitando que la pelota caiga o se pierda el control de la misma.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: Mantener viva la pelota e impactar con las caras de la raqueta	
Resultado Alcanzado: Se logró mantener en movimiento la pelota y la confianza de cada estudiante para dominar la pelota	

Ejercicio N° 53	
Nombre del Ejercicio: Bloquear la pelota con volea	
Objetivo: Devolver la pelota con volea bloqueando la trayectoria de la pelota con un movimiento ligero de la raqueta para ser preciso en el movimiento.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Ulas, pelotas y raquetas	
	Descripción: Ubicar por tríos a todo el grupo. Cada estudiante cumpla una función diferente, el 1° va a lanzar la pelota por la mitad de la ula, el 2° va a tener fija la ula y el 3° va a ejecutar la volea intentando devolver la pelota por la mitad de la ula esto para memorizar el movimiento en el gesto técnico de la volea. Cada estudiante trabajará 2 minutos el ejercicio para grabar el movimiento y luego se cambiarán en ese orden hasta que todos hayan trabajado la volea.
Variantes: Se puede empezar este ejercicio devolviendo con la mano.	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: Ser preciso en la devolución dar buena dirección a la pelota	
Resultado Alcanzado: Se logró mejorar la sensibilidad en la muñeca para impactar la pelota que eso es muy importante al jugar un partido.	


Ejercicio N° 54	
Nombre del Ejercicio: Bloquear la pelota con la palma de la mano	
Objetivo: Topar la pelota con la palma de la mano devolviéndola a la cancha contraria comprometiendo el sentido del tacto y la sensibilidad para golpear.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas	
	Descripción: Se ubica 2 columnas desde la línea de saque hacia atrás, el profesor tiene que enviar pelotas a una altura prudente donde lleguen a topar todos los estudiantes la pelota con la palma de la mano, cada uno debe salir al encuentro de la pelota y llegar anticipado para que no se pase la pelota sin ser impactada. Este ejercicio ayuda a identificar la posición de la muñeca al momento de manipular la raqueta ya que la volea demanda mucha sensibilidad en la muñeca para amortiguar el impacto de la pelota sobre las cuerdas de la raqueta.
Variantes: El mismo ejercicio pero ahora deben golpear con el dorso de la mano identificando la posición de la empuñadura en la volea de revés.	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: Sincronizar el golpe de la mano con los apoyos de los pies	
Resultado Alcanzado: Se logró impactar de forma precisa la pelota	


Ejercicio N° 55	
Nombre del Ejercicio: Jugar la volea de derecha	
Objetivo: Practicar la volea de derecha con raqueta impactando la pelota hacia adelante tratando de depositarla en los cuadros de saque con precisión y firmeza	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas, raquetas y conos	
	<p>Descripción: Se divide el grupo en 4 equipos, se ubica 1 columna de máximo 5 estudiantes desde la línea de saque hacia atrás, el profesor tiene que enviar pelotas a una altura y una velocidad prudente para que los estudiantes lleguen a jugar la volea de derecha, tratando de meterla en los cuadros de saque de la cancha contraria aprendiendo a manejar la raqueta en circunstancia de cierre de un punto ya que la volea se la conoce como un golpe de ataque y definición.</p>
Variantes: El mismo ejercicio pero ahora deben enfrentar la pelota con volea de revés utilizando una empuñadura continental y bloqueando la pelota con la otra cara de la raqueta empujando la pelota hacia adelante.	
Tiempo de Trabajo: 8 minutos.	
Recomendación: Mantener relajada la muñeca en el impacto	
Resultado Alcanzado: Se logró bloquear de buena manera la pelota	


FASE N° 10


EJERCICIOS PARA ENSEÑAR EL GESTO TÉCNICO DEL SAQUE


Objetivo: Enseñar el gesto técnico del servicio con ejercicios que permitan identificar las fases del golpe concientizando la respuesta motriz en el estudiante.


Ejercicio N° 56	
Nombre del Ejercicio: Guerra de Pelotas	
Objetivo: Lanzar el mayor número de pelotas a cancha contraria con la mano dominante ejecutando un lanzamiento que involucre la rotación del hombro para introducir el movimiento del brazo en el saque o servicio.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas	
	Descripción: Se divide el grupo en 2 equipos, a cada uno se le entrega 10 pelotas que se pondrán en el piso de cada cancha, al momento de dar la orden el profesor los estudiantes deben lanzar el mayor número de pelotas a la cancha contraria hasta quedarse sin pelota sobre su campo de juego. Se juega toda la cancha incluida las líneas de dobles. Este juego se realiza por tiempo y al final se cuenta que equipo tiene más pelotas para declarar el ganador. Insistir en los lanzamientos.
Variantes: Las pelotas deben ser lanzadas lo más lejos posible para incrementar la fuerza.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: El lanzamiento debe nacer desde la altura del oído derecho	
Resultado Alcanzado: Se logró concientizar que la posición del brazo es importante en el servicio ya que el codo debe estar completamente estirado	


Ejercicio N° 57	
Nombre del Ejercicio: Apuntar al cuadro de saque	
Objetivo: Ejecutar el servicio con la mano dominante lanzando la pelota al cuadro correspondiente para identificar las reglas de este gesto técnico.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas y conos	
	Descripción: El profesor debe explicar brevemente desde donde se saque y a que cuadro se envía la pelota. Se coloca 4 conos en la línea de servicio, 2 en la línea de iguales (Derecha) y 2 en la línea de ventaja (izquierda). Se forma 4 columnas y cada estudiante debe lanzar 4 pelotas al cuadro que corresponde es decir en diagonal. Es importante que el lanzamiento lo hagan imaginando que van a realizar el saque con la raqueta así que deberán partir con la mano desde la cintura hacia atrás, pasar por hombro y lanzar.
Variantes: Al momento de lanzar se debe dar un salto y caer el apoyo con el pie izquierdo y la pierna derecha ligeramente estirada hacia atrás, marcar 3 segundos esta posición al final.	
Tiempo de Trabajo: 8 minutos.	
Recomendación: La pelota debe caer en el cuadro de saque de la otra cancha	
Resultado Alcanzado: Se mejoró el lanzamiento y se identificó la dirección	


Ejercicio N° 58	
Nombre del Ejercicio: Apuntar al cuadro de saque	
Objetivo: Ejecutar el servicio con la mano dominante lanzando la pelota al cuadro correspondiente para identificar las reglas de este gesto técnico.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas.	
	Descripción: Cada estudiante deberá tener una pelota en la mano. Se debe ubicar en una de las líneas horizontales de la cancha. Con la mano izquierda se debe sujetar la pelota para lanzarla al aire, sin perderla de vista se la vuelve a recibir con la misma mano. El pie izquierdo debe estar ligeramente adelantado y siempre debe apuntar con la punta del pie el poste izquierdo de la red, mientras que el pie derecho debe estar casi paralelo a la línea donde está ubicado.
Variantes: Antes de lanzar la pelota botear 3 o 4 veces en el piso para acostumbrar a realizar un momento de concentración (ritual) antes de realizar el servicio.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: La mano izquierda debe apuntar la pelota constantemente	
Resultado Alcanzado: Se mejoró el lanzamiento de la pelota	

Ejercicio N° 59	
Nombre del Ejercicio: El primer contacto del servicio	
Objetivo: Ejecutar el servicio con la raqueta direccionando la pelota al cuadro correspondiente para experimentar en los estudiantes el gesto técnico del saque.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raqueta y pelotas.	
	Descripción: Se forma 4 columnas, cada estudiante debe tomar 2 pelotas antes de realizar el servicio. Se debe partir con una preparación de la raqueta que no comprometa la coordinación del gesto, ya que éste es realmente muy complejo, por lo tanto, se va a partir desde una posición básica colocando la raqueta a la altura del hombro derecho para que puedan lanzar la pelota con la mano izquierda y cuando este cayendo golpear con la raqueta donde lo principal es depositar la pelota dentro del cuadro que corresponde. El deseo de los estudiantes es golpear la pelota lo más fuerte posible, pero para evitar esto se debe poner material que llame la atención del alumno en el cual pueda derrumbar para motivar y enseñar la ubicación y el control de la pelota
Variantes: Luego de impacta la pelota se debe exigir a los estudiantes que la raqueta debe terminar en el costado de la pierna izquierda, como si se abrazara.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: No se debe impactar con fuerza sino concentrarse en la dirección que debe tomar la pelota al cuadro de saque correspondiente	
Resultado Alcanzado: Se identificó el punto de impacto	

Ejercicio N° 60	
Nombre del Ejercicio: El lanzamiento perfecto	
Objetivo: Lanzar la pelota y dejarla caer sobre las cuerdas de la raqueta para que rebote estirando el brazo de la mano izquierda para direccionar el lanzamiento verticalmente desde la yema de los dedos.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Pelotas y raquetas	
	Descripción: Ubicar la raqueta en el piso, el mango debe estar cerca al pie izquierdo paralelo al mismo, lanzar la pelota y dejar que caiga sobre las cuerdas de la raqueta, sino cae en las cuerdas el lanzamiento está mal ejecutado, cada vez que caiga sobre la cuerda debe grabar el movimiento. Intentar que la pelota caiga sobre las cuerdas tres veces consecutivas para grabar el gesto del lanzamiento.
Variantes: Poner la raqueta en el borde interno del pie izquierdo para realizar el mismo ejercicio pero ahora el saque es abierto con más tops pin o efecto.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: Intentar que la pelota caiga sobre la cuerda permanentemente	
Resultado Alcanzado: Se reforzó el lanzamiento de la pelota	

Ejercicio N° 61	
Nombre del Ejercicio: Buscando el punto de impacto	
Objetivo: Lanzar y presionar la pelota entre la raqueta y la malla buscando la extensión de todo el brazo y la mano con que se realiza el servicio encontrando y el punto de impacto entre la raqueta y la pelota.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas, pelotas y una pared o malla.	
	Descripción: Ubicarse cerca a la malla, cada estudiante debe tener una pelota y la raqueta. Debe lanzar con la mano izquierda la pelota cerca a la malla para luego encontrar y presionar con las cuerdas de la raqueta a la pelota. Mantener 3 segundos presionando la pelota y concientizando que músculos son los que se trabaja en este gesto.
Variantes: Al momento de lanzar con la mano izquierda la pelota mantener al brazo estirado y luego coordinadamente presionar la pelota contra la malla con la raqueta.	
Tiempo de Trabajo: 5 minutos.	
Recomendación: Llegar con el brazo totalmente estirado al punto de impacto	
Resultado Alcanzado: Se identificó el punto de impacto para el servicio	


Ejercicio N° 62	
Nombre del Ejercicio: El primer saque	
Objetivo: Desarrollar el gesto técnico del saque practicando el movimiento completo de brazos y piernas para introducir la pelota en el cuadro de saque respectivo.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas, pelotas y conos.	
	Descripción: Ubicar 4 columnas detrás de la línea de servicio. Cada estudiante deberá practicar 2 servicios consecutivos intentando depositar la pelota en el cuadro contrario al que sacó. El ejercicio nace desde el lanzamiento de la pelota hasta la terminación de la raqueta, el punto de impacto debe ser delante del cuerpo y el golpe de ser plano tomando la raqueta como un martillo (empuñadura continental), tomar en cuenta que lo más importante en esta fase es solo la trayectoria de la pelota, mas no la velocidad ni la fuerza que impriman sobre ella.
Variantes: Realizar el servicio sin lanzar la pelota para grabar y sincronizar el movimiento y luego efectuar el ejercicio completo.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: Controlar el punto de impacto	
Resultado Alcanzado: Se mejoró el punto de impacto pero no hay dirección	


Ejercicio N° 63	
Nombre del Ejercicio: El juego de la “X”	
Objetivo: Jugar en diagonal con el adversario iniciando el punto con el 1° y 2° servicio para practicar y mejorar la dirección y control de la pelota en el gesto.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas, pelotas y conos.	
	Descripción: Dividir la cancha en 2 lados. (derecha-izquierda). Se ubica 4 grupos, 2 que sacan y 2 que restan o reciben el servicio. Inicia el juego con el servicio y se mantiene jugando el punto siempre y cuando la pelota ingrese en el cuadro de saque, se debe disputar el punto en diagonal. Si gana el servidor pasa al otro lado y el restador regresa a realizar el servicio. Debe ganar solo un punto para pasar. Se debe ubicar máximo 3 jugadores que reciban a cada lado.
Variantes: El juego original se lo realiza en parejas y se disputa el juego con 2 pelotas. 1° se inicia jugando en diagonal uno contra uno y si uno de los dos pierde el punto se grita “se abre el punto”, en ese momento se juega modalidad de dobles. Para ganar el juego y mantenerse a uno de los lados como líder, la pareja debe ganar las 2 pelotas consecutivas, caso contrario quedan iguales y se puede disputar un punto extra que se lo hace directo con una sola pelota.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: Ejecutar el saque al cuadro de saque correspondiente.	
Resultado Alcanzado: Se logró jugar puntos con mayor efectividad en el saque	


FASE N° 11


JUEGOS COLECTIVOS


Objetivo: Incentivar y motivar a los estudiantes a jugar por medio de entrenamientos divertidos creando un ambiente de sana diversión y competición.


Ejercicio N° 64	
Nombre del Ejercicio: Consistencia	
Objetivo: Mantener el mayor número de intercambios en cada equipo compitiendo entre ellos para mejorar la consistencia, el control y la cooperación	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas, pelotas y conos.	
	Descripción: Ubicar 2 equipos. Se elige al estudiante que tiene más habilidades para controlar la pelota para que devuelva lo más cómodo posible al resto de sus compañeros. El juego consiste en mantener la pelota en intercambio sin equivocarse y se cuenta cada vez que la pelota cruza al otro lado. Se da 3 minutos para que realicen el ejercicio y al final se verifica que equipo es el que mejor trabajó. Si la pelota da 2 botes, se queda en la red o cae fuera, se vuelve a contar desde 0 al final se tienen que dar el número que más veces mantuvieron
Variantes: El jugador que dirige el equipo puede jugar en la volea si domina el gesto.	
Tiempo de Trabajo: 6 minutos.	
Recomendación: Poner al jugador que más controle la pelota para que dirija	
Resultado Alcanzado: Los estudiantes mantuvieron controlada la dirección de la pelota	


Ejercicio N° 65	
Nombre del Ejercicio: Sube y baja	
Objetivo: Jugar el mayor número de partidos de mini tenis aplicando los conocimientos adquiridos en las clases para motivar a los estudiantes a que mejoren sus capacidades motrices y habilidades básicas del tenis de campo.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas, pelotas, conos y elástico.	
	Descripción: Delimitar canchas pequeñas de mini tenis, numerar las canchas del 1 al 4 y escoger 2 estudiantes por cancha, Colgar un elástico que pase por todas las canchas a 1 m. de altura, simulando la red. Una vez ubicados los estudiantes en las diferentes canchas empiezan los partidos con una duración de 3 minutos cada uno. El juego consiste en hacer el mayor número de puntos al rival con el que juega en este lapso de tiempo, si gana, sube una cancha y si pierde baja una. Es decir que si empieza en la cancha 3 y gana, sube a la 2 y el que pierde baja a la 4. La motivación es llegar a la cancha 1 donde llegan a jugar los mejores. La cancha 1 está ubicada al fondo del gráfico.
Variantes: Cuando el grupo es numeroso, se ubica 2 jugadores a cada lado de una cancha y se van rotando cada 2 puntos. Se suman los puntos de los 2 jugadores y al final se ve quien gana	
Tiempo de Trabajo: 20 minutos. 3 minutos cada partido. Se juega 6 partidos.	
Recomendación: Aplicar todos los recursos posibles para ganar los partidos	
Resultado Alcanzado: Los estudiantes ponen en práctica lo aprendido y cada vez es mayor la predisposición, la concentración y la motivación por jugar tenis	


Ejercicio N° 66	
Nombre del Ejercicio: La mosca	
Objetivo: Mantener la pelota en juego entre todo el grupo golpeando una sola vez la pelota y corriendo al otro lado de la cancha	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas y pelotas.	
	Descripción: Este juego es individual. Se divide el grupo en 2 columnas ubicadas en cada cancha. Cada estudiante tiene que devolver la pelota al otro lado de la cancha y correr en sentido horario al otro equipo. Este juego es de eliminación simple quedando solo 2 estudiantes para jugar la final donde tiene que disputar 2 puntos de 3 oportunidades. Este juego es muy divertido para los estudiantes.
Variantes: A las mujeres se les da 2 vidas y a los hombres solo una.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: Mantener la pelota en juego entre todo el grupo de trabajo	
Resultado Alcanzado: Se logró adaptar el juego en cancha grande	

Ejercicio N° 67	
Nombre del Ejercicio: Vóley tenis	
Objetivo: Mantener la pelota en juego entre los dos equipos golpeando 3 veces consecutivas cada equipo y pasándola al otro lado con la cooperación de todos.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas y pelotas.	
	Descripción: Se ubican 2 equipos en la cancha. Cada equipo debe golpear 3 veces la pelota con diferentes jugadores, dejando caer la pelota cuando viene del otro lado, luego cualquiera la recupera hacia arriba, otro la sirve y al final deja caer otra vez la pelota para que un 3 jugador remate al otro lado de la cancha. En total debe haber 3 golpes y dos botes de la pelota para ser devuelta al otro lado de la cancha. Se juega por puntos hasta el 10 utilizando las reglas del vóley si empatan a un set se juega un tercero para ver el ganador. Este juego desarrolla mucho la coordinación y la cooperación de los estudiantes y se juega hasta la cancha de dobles.
Variantes: Se permite un solo bote al momento de pasar la pelota.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: Mantener la coordinación y concentración del grupo	
Resultado Alcanzado: El trabajo en equipo se mantuvo durante el juego	

Ejercicio N° 68	
Nombre del Ejercicio: El rey y la reina	
Objetivo: Ganar puntos y mantenerse de rey el mayor tiempo posible cuidando el espacio de juego como estrategia para disputar la final del ejercicio.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas y pelotas.	
	Descripción: Se designa 1 rey, 1 reina y el resto del grupo son peones. El rey y la reina juegan dobles, mientras que el peón juega solo la cancha de singles. El juego consiste en ganar el punto a cualquiera de los dos reyes. El juego lo inicia sacando el peón. Si gana al rey tiene 2 puntos y si gana a la reina tiene 1 punto, durante el juego cada estudiante debe llevar sus puntos en la mente porque al final se juega la final el rey con quien tenga más puntos acumulados. Si el peón gana pasa a ser reina y luego rey. Si el rey pierde pasa a ser peón. Si la reina pierde regresa a ser peón.
Variantes: El rey y la reina pueden colaborar para defender el punto.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: Controlar la dirección de la pelota	
Resultado Alcanzado: Los estudiantes desarrollaron su propio estilo de juego	

Ejercicio N° 69	
Nombre del Ejercicio: Grand Slam	
Objetivo: Jugar los torneos de Grand Slam en modalidad de dobles enfrentándose cada pareja a 4 puntos consecutivos con distintas parejas pero sin perder ningún punto para llegar a ser el campeón.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas y pelotas.	
	Descripción: Se juega modalidad de dobles, cada pareja debe intentar jugar 4 puntos consecutivos sin perder ninguno de ellos con distintas parejas para lograr un título de Grand Slam, todos empiezan en 8°, luego 4°, semi y final. En el caso de perder la final, la pareja que recién empieza inicia en octavos y así sucesivamente hasta que una de ellas gane el torneo. Se puede jugar los cuatro torneos de Grand Slam motivando al grupo a ganar uno de ellos. Cuando una pareja pierde, debe regresar al centro de la cancha y la pareja que está en espera debe cubrir el lado que se desocupa para disputar su punto, si gana continúa y si pierde vuelve a la zona de espera.
Variantes: Si el grupo es pequeño se juega en modalidad de singles	
Tiempo de Trabajo: 20 minutos.	
Recomendación: El juego es muy divertido y dinámico y para ello hay que estar atento a qué lado defender el punto que se disputa en cada fase del juego	
Resultado Alcanzado: Se logró motivar a los estudiantes a ganar los torneos de grand Slam	

Ejercicio N° 70	
Nombre del Ejercicio: Winner	
Objetivo: Permanecer el mayor tiempo posible en cancha ganando puntos al resto del grupo sin cometer ningún error para ganar el juego.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas y pelotas.	
	Descripción: Se juega en modalidad de dobles. Una sola pareja se ubica en un lado y el resto del grupo al otro. Se disputa un solo punto por pareja. Si gana se mantiene y si pierde regresa a la columna. La pareja que gana tiene que correr al otro lado ya que la pareja que le sigue pone en juego la pelota cuando uno de los 2 estudiantes pasa por la mitad de la cancha y si no responde pierde el punto y regresa a la columna. Este ejercicio es divertido cuando el saque se lo realiza en el momento preciso.
Variantes: El inicio del punto lo realiza el profesor a un costado de la cancha.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: Cada pareja debe utilizar todos los recursos para ganar los puntos con la intención de mantenerse el mayor número de veces al frente	
Resultado Alcanzado: Los estudiantes son más conscientes de los golpes que deben general para cada jugada que se presenta.	

Ejercicio N° 71	
Nombre del Ejercicio: La cárcel	
Objetivo: Enviar a la cárcel a todos los integrantes del grupo ganando todos los puntos en disputa para general la competencia sana entre los equipos.	
Metodología: Descubrimiento guiado	
Materiales: Raquetas y pelotas.	
	Descripción: Este juego es colectivo. Se divide 2 equipos homogéneos, se disputa los puntos en modalidad de singles. El perdedor sale a la cárcel y el ganador juega 1 punto extra. La cárcel es el castigo pero se puede recuperar la libertad si otro estudiante del mismo equipo gana el punto. El objetivo del juego es evitar que todo el equipo vaya a la cárcel y ahí es donde la competencia contribuye a que cada estudiante demuestre sus capacidades para ganar el punto y no perjudicar a su equipo. El profesor debe poner la pelota en juego para iniciar el punto.
Variantes: Se puede iniciar el juego con saque por abajo o con servicio.	
Tiempo de Trabajo: 10 minutos.	
Recomendación: No perder el punto en disputa ya que se juega por equipo	
Resultado Alcanzado: Los estudiantes compiten entre ellos y cada vez es mayor el progreso y superación de los mismos	

6.7. Metodología del Marco Operativo

Tabla N° 21

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
Diagnóstico de los gestos técnicos por medio de un Pre test técnico de tenis.	Analizar las capacidades y habilidades básicas para realizar los gestos técnicos de tenis en los estudiantes universitarios	Tomar el pre test a todos los estudiantes registrando la información por medio de fotos, videos y apuntes	Investigador: Carlos Mena	Cámara de fotos, filmadora, tabla para registrar la información, esfero.	5 días
Difusión de la propuesta	La difusión se la realizó en las clases de Cultura Física con todos los estudiantes de la disciplina de tenis	Presentar el programa de tenis y los temas a revisar en el presente semestre a los estudiantes	Investigador: Carlos Mena	Recopilado de la batería de ejercicios que se aplicará con los estudiantes	5 días
Elaboración del programa de entrenamiento de las clases de tenis	Contar con una guía de ejercicios para la enseñanza de los gestos técnicos de tenis para los estudiantes	Investigar una batería de ejercicios que se adapten a las condiciones de los estudiantes de tenis	Investigador: Carlos Mena	Programa de entrenamiento para la enseñanza de los gestos técnicos	1 mes
Aplicación de la propuesta a los estudiantes de la disciplina de tenis de campo	Alcanzar las nociones básicas de los gestos técnicos por parte de los estudiantes de la disciplina de tenis	Participación en las clases de tenis por parte de los estudiantes	Investigador: Carlos Mena Estudiantes de la disciplina de tenis	Pelotas, raquetas, red de tenis, ulas, pilates, vallas, escalera de coordinación, elástico	5 meses
Análisis de la comparación de resultados del pre y pos test	Evaluar el progreso de los gestos técnicos en los estudiantes de la disciplina de tenis	Realizar tablas en Excel para extraer la información de los resultados en %	Investigador: Carlos Mena	Computadora y materiales de escritorio	2 días

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

6.8. Administración de la propuesta

El responsable directo de este trabajo es el Licenciado Carlos Andrés Mena Sánchez, quien administró, planificó y ejecutó esta propuesta con los estudiantes de la disciplina de tenis de campo en el período 2015 - 2016, bajo la supervisión del Coordinador del Centro de Cultura Física de la Escuela Politécnica Nacional el Magíster Jaime Landeta con cinco grupos en horarios diferentes. En cada uno de los grupos se aplicó la misma metodología de la enseñanza del tenis con un programa de iniciación de mini tenis hasta alcanzar un nivel intermedio donde adquirieron las destrezas básicas de juego para desenvolverse en la cancha de tenis con diferentes adversarios para competir con distintos niveles y estilos de juego.

6.9. Previsión de la Evaluación

Todos los estudiantes se sometieron a un pre test que consistió en medir sus habilidades básicas para controlar los gestos técnicos del tenis, para luego de ello asistir con un programa diseñado por el investigador tomando una batería de ejercicios prácticos, para contribuir con las mejoras de cada gesto. Al culminar el semestre se volvió a tomar el mismo test, con la intención de medir el progreso que han adquirido cada uno de los estudiantes y los resultados se analizaron mediante conteos de las pelotas que ingresaron a la zona marcada por conos, para constancia de la evaluación se utilizó una cámara de fotos y filmadora para respaldar la información, la cual contó con el apoyo de dos estudiante que se encargaron de anotar y contar las pelotas de los estudiantes que rindieron la prueba.

Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta

La evaluación de la propuesta se estableció al momento de realizar el análisis y comparación de resultados entre el pre test así como en el pos test en los estudiantes de la disciplina de tenis y se verificó el progreso que han tenido luego de haber sido aplicados el programa diseñado por el investigador por medio de las

clases de Educación Física. Además se comparó el progreso que han obtenido tanto hombres como mujeres, con la intención de analizar si los hombres o las mujeres tienen mejor desarrollo en las habilidades básicas las mismas que inciden en el progreso de los gestos técnicos.

Evaluación de la Propuesta

Tabla N° 22

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué evaluar?	Para evidenciar el progreso que han adquirido los estudiantes al realizar los gestos técnicos de tenis.
¿Quién evalúa?	Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez
¿Por qué evaluar?	Porque es importante ver las cuantificaciones de superación que han obtenido los estudiantes luego de haber sido aplicados el programa.
¿Qué evaluar?	Se evalúa el contenido, la aplicación y los logros obtenidos del programa.
¿Dónde evaluar?	En la cancha de tenis y los diferentes horarios de clase.
¿Cuándo evaluar?	Al finalizar el semestre de clases.
¿Cómo evaluar?	Mediante el pre y pos test de los gestos técnicos de tenis.
¿Con qué evaluar?	Mediante la estructura metodológica planteada por Morales (1995)
¿Cuántas veces?	2 veces. Antes y después de ser aplicado el programa
¿Qué técnicas?	Observación y encuesta

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Bibliografía

- Álvarez. (2010). Unidad Didáctica de Tenis Para Niveles de Iniciación Infantil. En Á. J. Alonso, *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (pág. 37).
- Álvarez, J. A. (2010). UNIDAD DIDÁCTICA DE TENIS PARA NIVELES DE INICIACIÓN INFANTIL. En J. A. Álvarez, *UNIDAD DIDÁCTICA DE TENIS PARA NIVELES DE INICIACIÓN INFANTIL* (pág. 4). Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Barrios, R., & Florean, A. (2004). *Alto Rendimiento Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial S.A.
- Beltran, Quinteros. (2012). *Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo*.
- Buitrago, Jiménez y Rodríguez. (Septiembre 2014). Test Pedagógicos Técnicos en tenis. *EFDeportes*, 24.
- Capón. (1982). Actividades básicas de movimiento. En Capón, *Actividades básicas de movimiento*. Barcelona: Paidós.
- Carrasco, & Carrasco. (s.f.). *Desarrollo Motor*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid, Instituto Nacional de Educación Física.
- Cases, M. (2010). *La Relación entre Educación Física y Habilidades Motrices Básicas y el Desarrollo de las Destrezas dentro del Campo Deportivo*. España.
- Cidoncha y Díaz. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Efdeportes.com*, 1.
- Coaches Education of ITF. (2010). *Methodology of Teaching Tennis*. Recuperado el 2010
- Crespo, M. (s.f.). Mini-tenis. *Conferencia de Mini-tenis Desarrollo de la base* (pág. 44). ITF Coaching.
- Crespo, M. (s.f.). *Play Tennis*.
- Díaz Barriga, Á. (2002). *Didáctica y Curriculum*. Mexico: Editorial Paidós Mexicana S.A.

- Elizondo, L. L. (2002). Principios Básicos de Salud Volumen 1. En L. L. Elizondo, *Principios Básicos de Salud Volumen 1* (pág. 200). México: Editorial Limuza.
- Federación Internacional de Tenis. (2005). *Manual de Play Tennis "Play+Stay"*. London: ITF Ltd. Bank Lane.
- Ferreres, J. O. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona, España: Inde.
- FIFA. (2000). *Reglamento sobre la Organización del Arbitraje en las Asociaciones Miembro de la FIFA*. Zurich: FIFA.
- García. (Febrero 2010). LAS TAREAS MOTRICES Y SU IMPLICACIÓN EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA. *Eumed.net Vol N°2* , 10.
- Gilles, C. J. (2007). *La Preparación Física en el Fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Giménez, Fuentes, & Guerra. (2000). Tareas motrices en Educación Física. *Efdeportes.com*, 1-5.
- Gomá Oliva, A. (1999). *MANUAL DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL MODERNO*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Gregoire. (s.f.). Qué es un Grand Slam, características de cada torneo e historia. *Tenis.about.com*.
- Grima, J. R. (2000). *Salud Integral del Deportista*. Barcelona: Springer Science & Business Media.
- Guioteca. (s.f.). Historia del tenis. *Guioteca*.
- Hernández, Martínez y Águila. (2008). *El deporte escolar en la sociedad contemporánea*. Almería: Unjiversidad de Almería.
- Heyward. (2008). *Evaluacion De La Aptitud Fisica Y Prescripcion Del Ejercicio*. Madrid: Ed. Médica Panamericana.
- ITF. (s.f.). Manual de Play tennis. En D. d. ITF, *Federación Internacional de Tenis Manual de Play Tennis* (pág. 53). Nassau, Bahamas: ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton London SW15 5XZ England.
- Lawter. (1968). Aprendizaje de las habilidades motrices. En Lawter, *Aprendizaje de las habilidades motrices* (pág. 68). New Yersey: Piados.

- Martin, D. (2007). *MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). *MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Martínez de Haro, V. (2006). *EDUCACIÓN FÍSICA 1o de Bachillerato. Libro de Texto del alumno*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Mateos, M. E. (2010). La Recreación Deportiva en el Ámbito Escolar. *EFdeportes*, 1.
- Mendiburo Ordinola, A. (1998). *FÚTBOL, REGLAS Y ARBITRAJE*. Guayaquil: Papelería e Imprenta JC.
- Mestre Sancho, J. (2004). *Planificación deportiva: teoría y práctica : bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte*. Barcelona: INDE.
- Miranda, M. (2002). Cómo utilizar el Mini-tenis en forma eficaz. *ITF coaching & science review*, 1-3.
- Muñoz Ripoll, J. (1981). *El Árbitro de fútbol: preparación física y guía práctica del entrenamiento*. Madrid: Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Platanov, V. N., & Bulatova, M. M. (2001). *LA PREPARACIÓN FÍSICA*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Raposo, A. V. (2000). *PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Relloso, G. (1988). *Psicomotricidad*. Caracas: Cobos.
- Riera, J., & Balagué, G. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Rigal, R. (1987). Motricidad Humana: Fundamentos y aplicaciones pedagógicas. En R. Rigal, *Motricidad Humana: Fundamentos y aplicaciones pedagógicas* (págs. 47-48). Madrid: Pila Teleña.
- Risueño, J. A. (2014). Guía Docente Para la Enseñanza del Tenis en la Educación Física. En V. R. Angel, *Guía Docente Para la Enseñanza del Tenis en la Educación Física*. (pág. 122). Marpadal Interactive Media S.L.
- Rivas, D. S. (2004). *El Tenis en la Escuela*. España: Paidotribo.

- Rivas, D. S. (2013). Influencia del equipamiento en la práctica y aprendizaje del tenis. *Real Federación Española de Tenis RFET*, 1-10.
- Rodríguez, M. (2010). La Evolución Histórica del Tenis y su Legado Pedagógico. *EFdeportes*, 1-10.
- Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus. (2003). Educación Física Vol. III Profesores de Enseñanza Secundaria Temario para la preparación de oposiciones. En Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus, *Educación Física Vol. III*. España: Mad. S.L.
- Sabrosky, L., Frutchey, F., Meredith, W., Gallup, G., & Welch, H. (1957). *Manual de Evaluación en Extensión*. Turrialba: Publicación Miscelanea No.16.
- Sáenz, López, & Buñuel. (2000). Diseño, selección y evaluación de las tareas motrices en Educación Física. *Efdeportes.com*, 1-5.
- Síntesis Informativa diaria N° 138 (PUCE). (17 al 19 de Octubre de 2014). V Campeonato Nacional de Tenis de Campo. *Síntesis Informativa diaria N° 138 (PUCE)*.
- Turner, Crespo, Reid, Miley. (Abril 2002). El enfoque de la comprensión del juego aplicado a la enseñanza del Tenis. *ITF coaching & sport science review N° 26*, 1-2.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico DF: UNAM.
- Weineck, J. (2005). *ENTRENAMIENTO TOTAL*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Willrich, A. (2009). Motor development in childhood influence of the risk factors and intervention programs. . *Neurociencia*.
- Yagüe, & Camerino. (1997). Una propuesta curricular a través del juego. Unidades Didácticas para Secundaria VII. En Yagüe, & Caminero, *Una propuesta curricular a través del juego. Unidades Didácticas para Secundaria VII* (pág. 31). España: Inde.

Linkografía:

Apuntes Tenis II. (s.f.). *Etapas de Iniciación al Tenis y sus Objetivos*. Obtenido de Fedotenis.org:

<http://www.fedotenis.org/media/18255/apuntes%20tenis%20ii.pdf>

Aristizàbal, O. P. (12 de Enero de 2013). Universidad de caldas. Recuperado el 12 de Enero de 2013, de La importancia de la recreación en nuestras vidas: <http://www.ucaldas.edu.co/portal/importancia-de-la-recreacion-en-nuestras-vidas/>

Blog <https://WordPress.com>. (s.f.). *Historia Tenis Ecuatoriano*. Obtenido de Tenis Ecuatoriano: <https://tenisecuadoriano.wordpress.com/historia/>

Blogspot.com. (s.f.). *Blogspot.com*. Obtenido de Todo Sobre Deportes: <http://todo-sobre-deportes-historia.blogspot.com/p/aunque-clasificar-todas-las-disciplinas.html>

Caballeros, & Reig. (s.f.). *Desarrollo Motor y Aprendizaje Motor*. Obtenido de: http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t02_luiscaballerocarlosreig/2-4.htm

Cadierno, O. (Junio de 2003). *Efdeportes*. Obtenido de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>

Coicoya, M. (2011). *info@fitnessysalud*. Obtenido de Fitness y Salud: <http://fitnessysalud.kcode.es/?q=node/6>

Coicoya, M. (2011). *Martín Coicoya*. Obtenido de Fitness y Salud: <http://www.fitnessysalud.kcode.es/?q=node/4>

Conceptos.com, D. (23 de 02 de 2015). *De Conceptos.com*. Obtenido de Conceptos.com: <http://deconceptos.com/ciencias-juridicas/arbitro#ixzz3U UicjWDR>

Confederación Sudamericana de Tenis. (s.f.). *COSAT*. Obtenido de Confederación Sudamericana de Tenis: <http://www.cosat.org/>

Córporeal.center. (s.f.). *corporeal.center/blog/sistema-nervioso/*. Obtenido de corporeal.center/blog/sistema-nervioso/: <http://corporeal.center/blog/sistema-nervioso/>

- Crespo. (del 3 al 9 de Noviembre de 2008). *Resumen de la 12º Conferencia Regional ITF para Entrenadores Sudamericanos de tenis*. Recuperado el del 3 al 9 de 11 de 2008, de Competencias del entrenamiento de tenis: Situación Actual y Perspectivas de futuro:
<http://www.itftennis.com/media/114022/114022.pdf>
- Crespo, M. (s.f.). Mini Tenis: Un medio para el Aprendizaje del Tenis. En M. Crespo, *Apunts Educación Física y Deportes*.
<http://www.miguelcrespo.net/temasextra/Tema%2018.%20Crespo.%20Mini-tenis%20Apunts%20EF.pdf>.
- DeConceptos.com. (s.f.). *DeConceptos.com*. Obtenido de Diccionario Virtual DeConceptos.com: <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/tenis>
- Definicion ABC. (s.f.). *Definicion ABC*. Obtenido de Definicion ABC:
<http://www.definicionabc.com/general/habilidad.php>
- Definición ABC. (s.f.). *Definición ABC*. Obtenido de Definición ABC:
<http://www.definicionabc.com/deporte/juegos-predeportivos.php>
- Definición abc.com. (s.f.). *Definición abc.com*. Obtenido de Definición abc.com:
<http://www.definicionabc.com/general/habilidad.php>
- Definicion.MX. (25 de 08 de 2013). *Definicion.MX*. Obtenido de Definicion.MX:
<http://definicion.mx/>
- Definiciones.mx. (s.f.). *Definiciones.mx*. Obtenido de:
<http://definicion.mx/destreza/>
- Definiciones.mx. (s.f.). *Definiciones.mx*. Obtenido de Definiciones.mx:
<http://definiciones.mx/juegos-predeportivos/>
- Dext.es. (s.f.). *Dext.es*. Obtenido de Dext.es: <http://campeonato.dext.es/los-diferentes-tipos-de-pistas-de-tenis>
- Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española. (1992:482). *Diccionario de la Lengua Española*. Obtenido de:
<http://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>
- Dokudoki. (s.f.). *Dokudoki.com/deportes-individuales*. Obtenido de:
<http://dokudoki.com/deportes-individuales/>

- Ducci, J. (03 de Noviembre de 2010). *Guioteca*. Obtenido de Guioteca ¿Quieres saber?: <http://www.guioteca.com/tenis/itf-sus-origenes-desarrollo-y-perdida-de-influencia/>
- Ducci, J. (29 de Julio de 2011). *Guioteca*. Recuperado el 29 de Julio de 2011, de Guía del Tenis: www.guioteca.com/tenis/historia-de-la-wta-el-contrato-de-un-dolar/
- Ecured. (s.f.). *Ecured*. Obtenido de Categorización Internacional de los Beneficios de la Recreación:
http://www.ecured.cu/index.php/Recreaci%C3%B3n_F%C3%ADsica
- Enciclopedia cubana. (s.f.). *Enciclopedia cubana*. Obtenido de Ecured:
<http://www.ecured.cu/Motricidad>
- Estatal, & U.d. (07 de 03 de 2010). *Blogs de Educación Física en secundaria*. Obtenido de Blogs de Educación Física en secundaria:
<http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>
- Estatal, U. d. (07 de 03 de 2010). *Nuestros Blogs de Educación Física en Secundaria*. Obtenido de Nuestros Blogs de Educación Física en Secundaria: <http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>
- Federación Ecuatoriana de Tenis. (s.f.). *COSAT*. Obtenido de COSAT.org:
<http://www.cosat.org/afiliados/ecuador.php>
- Flores, S. (2013). *Blogspot.com*. Obtenido de <http://deportesindividuales-ii.blogspot.com/2012/03/presentacion-de-los-deportes.html>
- García, J. (s.f.). <http://es.jimdo.com>. Obtenido de:
<http://jesusdavidgarcia081090.jimdo.com/capacidades-condicionales/>
- Gordón. (2015). *Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/13313/1/FCHE-CFP-394.pdf>
- Guía Curricular para la Educación Física. (s.f.). *Guía Curricular para la Educación Física*. Obtenido de:
<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Habilidades.pdf>

Gutiérrez, D., & Sira, O. (01 de 17 de 2008). *RENA RED ESCOLAR NACIONAL*.
 Obtenido de RENA RED ESCOLAR NACIONAL:
<http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/aptitudf.html>

Gregoire, R. (s.f.). *¿Qué es la ITF?* Obtenido de Tenis About.com en Español:
<http://tenis.about.com/od/introduccionaltenis/a/Qu-E-Es-La-Itf.htm>

[Http://david-tenisdecampo.blogspot.com](http://david-tenisdecampo.blogspot.com). (26 de 03 de 2012). *david-tenisdecampo.blogspot.com*. Obtenido de david-tenisdecampo.blogspot.com: <http://david-tenisdecampo.blogspot.com/2012/04/reglas-del-tenis-de-campo.html>

[Http://www.rfet.es/es_competicion_reglamentos_reglas.html](http://www.rfet.es/es_competicion_reglamentos_reglas.html). (2014). *Real Federación Española de Tenis*. Obtenido de Real Federación Española de Tenis: http://www.rfet.es/es_competicion_reglamentos_reglas.html

ITF. (28 de 01 de 2008). *Tennis Play & Stay*. Obtenido de play stay_leaflet_out_08_SP.ai:
<http://www.tennisplayandstay.com/media/124141/124141.pdf>

Javier, A. (22 de 05 de 2010). *Tenis*. Obtenido de Mini tenis: [htt:gogle](http://gogle.com)

Lopardo D. Teijeira M. (2010). *Set Point Tenis*. Obtenido de:
escuelita@minitenis.com.ar:
<http://www.minitenis.com.ar/conclusiones.htm>

Melones, R. (11 de 10 de 2014). *Passing Shot Blog de Tenis*. Obtenido de:
<http://blog.tenis.decathlon.es/649/tipos-de-empunaduras-de-tenis>

Quees.la. (22 de 01 de 2015). Obtenido de quees.la: <http://quees.la/>

Ramon, F. (26 de 07 de 2010). *Psicología Deportiva*. Obtenido de Psicología Deportiva:
<http://franklinramonpsicologodeportivo.blogspot.com/2010/07/aspectos-psicologicos-del-arbitraje-en.html>

Real Federacion Española de Tenis. (s.f.). *Real Federacion Española de Tenis*.
 Obtenido de http://www.rfet.es/es_competicion_reglamentos_reglas.html

Robles, Abad, & Giménez. (Noviembre de 2009). *Efdeportes*. Obtenido de Efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

- Romero, D. N. (Noviembre de 2005). *efdeportes.com Buenos Aires*. Obtenido de Revista Digital efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>
- Saber es Practico. (s.f.). *Enseñanza del tenis. Enfoque basado en la comprensión del juego*. Obtenido de Saber es Práctico: <http://www.saberespractico.com/deporte/ensenanza-del-tenis-enfoque-basado-en-la-comprension-del-juego/>
- Scribd. (s.f.). *Guía Curricular Para La Educación Física*. Obtenido de Las Habilidades y Destrezas Motrices en la Educación Física Escolar: <http://es.scribd.com/doc/282780966/Habilidades>
- Sepúlvera, J. (22 de Julio de 2005). *Web del Tenis la Amistad*. Obtenido de Web del Tenis la Amistad: <http://tenispadelamistad.com/portal/component/k2/itemlist/tag/tennis.html?start=10>
- Significados.com*. (s.f.). Obtenido de <http://www.significados.com/epistemologia/>
- Vallodoro, E. (01 de 12 de 2008). *entrenamiento deportivo*. Obtenido de entrenamiento deportivo: <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>

Anexos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SEGUNDA VERSIÓN
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO DE LA ESCUELA
POLITÉCNICA NACIONAL

OBJETIVO: Establecer la incidencia de las habilidades básicas en los gestos técnicos del tenis de campo, en los estudiantes preuniversitarios de la Escuela Politécnica Nacional.

Agradezco su valiosa colaboración, se garantiza la confidencialidad de la información que tiene fines académicos.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y marque con una (X).

1.- ¿Considera usted que la Educación Física contribuye en el desarrollo de las habilidades motrices de los estudiantes en todos los niveles del proceso educativo?

SI **NO**

2.- ¿Ha practicado alguna vez la disciplina del tenis de campo?

SI **NO**

3.- ¿Conoce usted las habilidades motrices que desarrolla la práctica del tenis de campo?

SI **NO**

4.- ¿Piensa usted que la motricidad fina y gruesa intervienen en las habilidades básicas del tenis de campo?

SI **NO**

5.- ¿Cree usted que la disciplina del tenis de campo se puede iniciar en edades jóvenes y adultas?

SI NO

6.- ¿Piensa usted que es importante realizar correctamente el gesto técnico para tener mayor control en la dirección de la pelota?

SI NO

7.- ¿Considera usted tener agilidad mental para responder adecuadamente con los gestos técnicos las diferentes situaciones que se presentan en un partido de tenis?

SI NO

8.- ¿Considera importante dominar las empuñaduras de la raqueta para ejecutar correctamente los gestos técnicos del tenis?

SI NO

9.- ¿Piensa usted que es importante dominar los golpes básicos del tenis para controlar la estrategia de juego ante un adversario?

SI NO

10.- ¿Cree usted importante que el tipo de pelota que se utiliza en la clase de tenis interviene en el proceso de enseñanza aprendizaje?

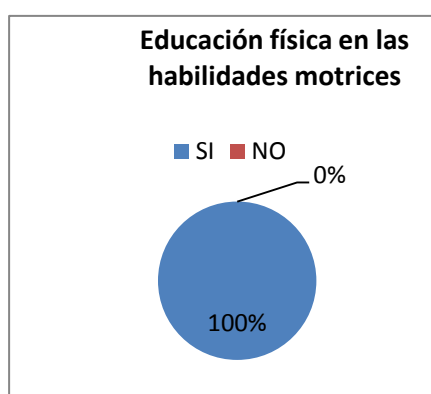
SI NO

Muchas gracias por su colaboración

Análisis e interpretación de resultados de la Encuesta dirigida a los estudiantes de la disciplina de tenis de campo de la Escuela Politécnica Nacional.

1.- ¿Considera usted que la Educación Física contribuye en el desarrollo de las habilidades motrices de los estudiantes en todos los niveles del proceso educativo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	96	100%
NO	0	0%
TOTAL	96	100%



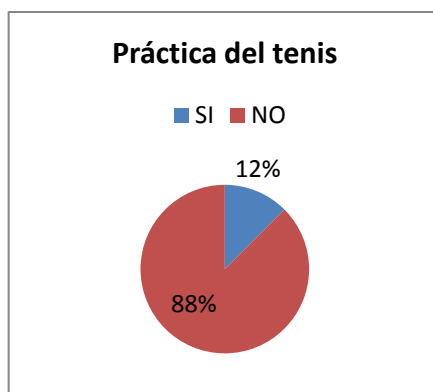
Fuente: Encuesta a estudiantes
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- De acuerdo a la tabla y el gráfico se puede observar que los 96 estudiantes encuestados que representan el 100%, coinciden en que la educación física si intervienen en el desarrollo de las habilidades motrices de los estudiantes.

Interpretación.- Considerando que la educación física es parte integral del desarrollo del estudiante, se concluye que es un medio por el cual se puede enseñar, desarrollar y mejorar las habilidades motrices progresivamente en todo el proceso educativo de los estudiantes.

2.- ¿Ha practicado alguna vez la disciplina del tenis de campo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	12%
NO	84	88%
TOTAL	96	100%



Fuente: Encuesta a estudiantes

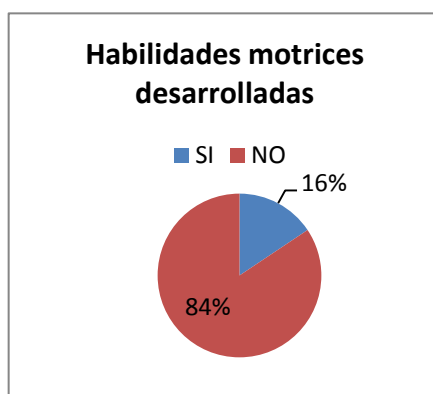
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se puede observar en la tabla y el gráfico 84 estudiantes que representan el 88% no han tenido la oportunidad de practicar el tenis de campo, sin embargo 12 estudiantes que representan el 12% contestaron que si han practicado de alguna manera esta disciplina deportiva.

Interpretación.- La mayoría de estudiantes no han tenido la oportunidad de conocer de cerca este deporte en la escuela o en colegio, porque no consta dentro de la malla curricular, sin embargo hay un número reducido de estudiantes que si han tenido la oportunidad de practicar el tenis de campo de alguna manera y que tienen nociones básicas de como ejecutar los gestos técnicos y la reglamentación de juego.

3.- ¿Conoce usted las habilidades motrices que desarrolla la práctica del tenis de campo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	16%
NO	81	84%
TOTAL	96	100%



Fuente: Encuesta a estudiantes

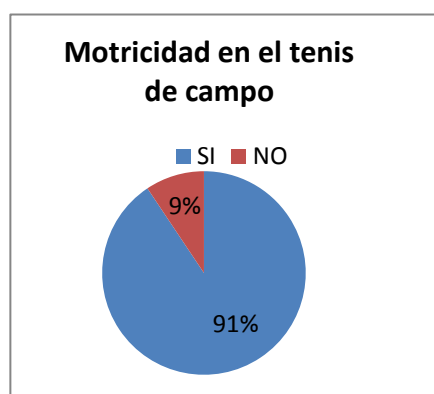
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se observa en la tabla y el gráfico 15 estudiantes que representan el 16% contestaron conocer las habilidades que desarrolla el tenis de campo, mientras que 81 estudiantes que representan el 84% contestaron desconocer cuales son las habilidades que desarrolla la práctica deportiva del tenis de campo.

Interpretación.- De acuerdo a los resultados podemos observar que hay un desconocimiento por parte de los estudiantes que el tenis de campo es un deporte que permite desarrollar diferentes actividad motrices a nivel morfológico y psicológico.

4.- ¿Piensa usted que la motricidad fina y gruesa intervienen en las habilidades básicas del tenis de campo?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	87	91%
NO	9	9%
TOTAL	96	100%



Fuente: Encuesta a estudiantes

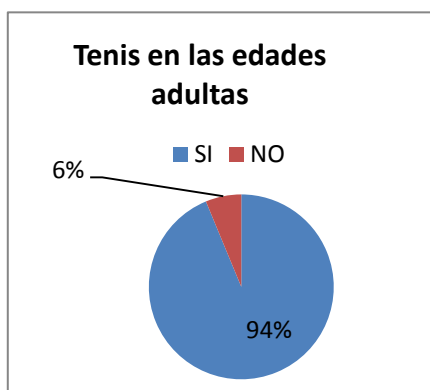
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- De acuerdo a la tabla y el gráfico se puede observar que 87 estudiantes que representan el 91% contestaron que la motricidad fina y gruesa son un factor determinante en las habilidades básicas del tenis de campo, mientras que el 9% que corresponden a 9 estudiantes señalan no estar de acuerdo.

Interpretación.- Conforme a los resultados la mayoría de estudiantes son conscientes que la motricidad fina y gruesa intervienen en los movimientos que el ser humano puede realizar por medio de la contracción muscular y la coordinación de sus miembros, sin embargo hay estudiantes que desconocen estos aspectos importantes que influyen a la hora de realizar alguna actividad deportiva.

5.- ¿Cree usted que la disciplina del tenis de campo se puede iniciar en edades jóvenes y adultas?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	90	94%
NO	6	6%
TOTAL	96	100%



Fuente: Encuesta a estudiantes

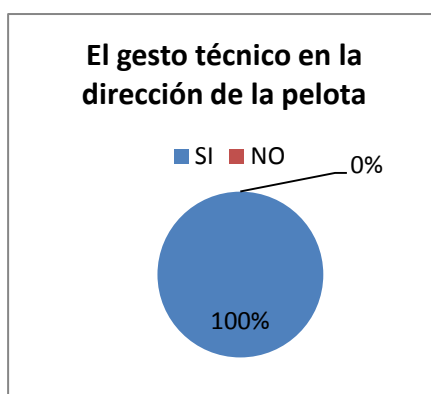
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se observa en la tabla y el gráfico 90 estudiantes que representan el 94% contestaron estar de acuerdo en que el tenis de campo no tiene edad limitada para iniciarse en esta disciplina deportiva, sin embargo hay 6 estudiantes que representan el 6% que consideran que el tenis tienen cierta dificultad para aprender en edades adultas.

Interpretación.- El tenis de campo es un deporte que permite mejorar la capacidad aeróbica, la psicomotricidad y en muchos casos disminuye los niveles de estrés, por esta razón es importante reconocer que esta disciplina deportiva se adapta para todos y en cualquier edad y como se ve en los resultados la mayoría de los estudiantes están de acuerdo con este aspecto.

6.- ¿Piensa usted que es importante realizar correctamente el gesto técnico para tener mayor control en la dirección de la pelota?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	96	100%
NO	0	0%
TOTAL	96	100%



Fuente: Encuesta a estudiantes

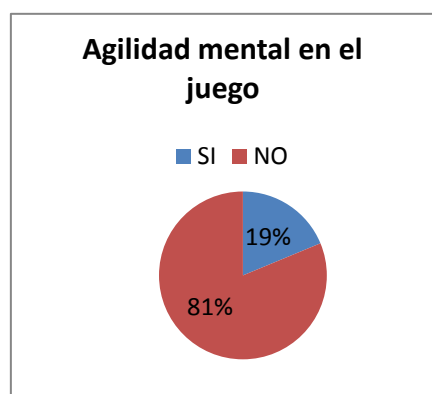
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- De acuerdo a la tabla y el gráfico los 96 estudiantes encuestados que representan el 100%, están de acuerdo que al ejecutar el gesto técnico correctamente se va a mejorar la dirección de la pelota en cualquier circunstancia del juego.

Interpretación.- En esta pregunta todos los estudiantes están de acuerdo que es importante que la raqueta debe tener un recorrido previo antes del impacto, para que la pelota tenga el control y la dirección correcta.

7.- ¿Considera usted tener agilidad mental para responder adecuadamente con los gestos técnicos las diferentes situaciones que se presentan en un partido de tenis?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	19%
NO	78	81%
TOTAL	96	100%



Fuente: Encuesta a estudiantes

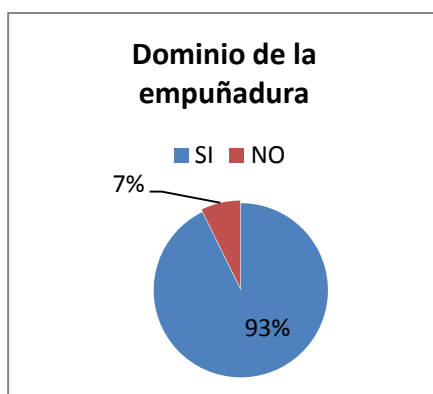
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se observa en la tabla y el gráfico, 18 estudiantes que representan el 19% de los encuestados responden que si tienen agilidad mental para responder eficazmente con los gestos técnicos las diferentes circunstancias de juego que se presentan en un partido, mientras que 78 estudiantes que representan el 81% consideran no tener esta habilidad.

Interpretación.- De acuerdo a este resultado se observa que la mayoría de estudiantes no tienen la habilidad mental de organizar con qué gesto van a responder, donde van a ubicar la pelota y con qué velocidad van a impactar la misma, para que el rival tenga la misma dificultad en devolver la pelota, sin embargo hay estudiantes que consideran tener esa agilidad para resolver fácilmente una jugada.

8.- ¿Considera importante dominar las empuñaduras de la raqueta para ejecutar correctamente los gestos técnicos del tenis?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	89	93%
NO	7	7%
TOTAL	96	100%



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se observa en la tabla y el gráfico 89 estudiantes que representan el 93% respondieron que si es necesario dominar las diferentes empuñaduras para tener mayores herramientas al momento de armar los golpes, sin embargo 7 estudiantes que representan el 7% respondieron que no es necesario.

Interpretación.- De acuerdo a estos resultados la mayoría de los estudiantes respondieron que si es necesario tener un conocimiento más profundo con respecto de las diferentes empuñaduras que existen para tomar la raqueta, ya que es importante para tener más variedad en los golpes y efectos que se puede imprimir a la pelota.

9.- ¿Piensa usted que es importante dominar los golpes básicos del tenis para controlar la estrategia de juego ante un adversario?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	94	98%
NO	2	2%
TOTAL	96	100%



Fuente: Encuesta a estudiantes

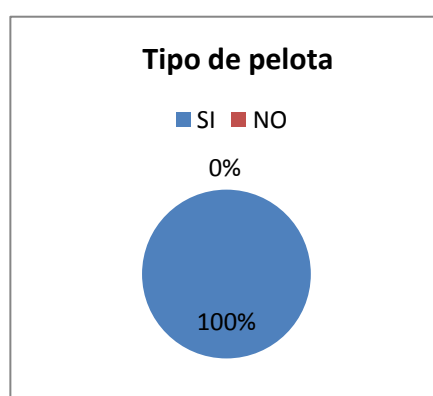
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se observa en la tabla y el gráfico 94 estudiantes que representan el 98% de los encuestados, respondieron que es importante dominar los diferentes gestos técnicos para tener más opciones de ganar estratégicamente al rival, pero 2 estudiantes que corresponden al 2% respondieron que no se necesita dominar los gestos técnicos para tener una buena estrategia.

Interpretación.- Dentro del juego existe una palabra llamada estrategia, la cual permite que los estudiantes desarrollen la habilidad de ganar un punto dominando el juego en cada golpe, buscando el golpe más débil del rival o impactar con diferentes efectos la pelota, buscando depositar la pelota en las diferentes zonas de la cancha, o simplemente darle potencia al impacto para dominar el juego del rival y de esta manera controlar el juego dentro de la cancha.

10.- ¿Cree usted importante que el tipo de pelota que se utiliza en la clase de tenis intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	96	100%
NO	0	0%
TOTAL	96	100%



Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

Análisis.- Como se observa en la tabla y el gráfico los 96 estudiantes encuestados que representan el 100%, contestaron que si es importante el tipo de pelota que se utiliza en las clases de tenis ya que influye favorablemente en el proceso de enseñanza y aprendizaje para dominar el control del impacto en la pelota.

Interpretación.- De acuerdo a la experiencia que han tenido los estudiantes, manifiestan que es importante respetar el proceso de enseñanza con los diferentes tipos de pelota como recomienda la ITF para jugadores principiantes en el tenis de campo, lo cuál ha sido muy fructífero en el progreso de los estudiantes, ya que la velocidad de la pelota es controlable para poder responder al rival con menos errores.

**Resultado de la encuesta aplicada a los estudiantes de la disciplina de
tenis**

Pregunta Nº	Estudiantes	
	SI	NO
1	96	0
2	12	84
3	23	73
4	68	28
5	84	12
6	96	0
7	18	78
8	89	7
9	96	0
10	94	2
TOTAL	676	284

Fuente: Encuesta a estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez



Los estudiantes están realizando la encuesta



Estudiantes realizando resistencia a la fuerza con flexión de brazos en la clase



Estudiantes realizando ejercicios de coordinación en escalera



Estudiantes realizando fuerza rápida en el tren inferior



El profesor indicando a sus estudiantes como preparar el golpe de derecha



Estudiantes realizando ejercicios de fuerza en el tren inferior



Estudiantes realizando las pruebas físicas en el Estadio Politécnico

**RESULTADO DE LAS PRUEBAS FÍSICAS REALIZADAS
A LOS ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO**

N°	NÓMINA DE ESTUDIANTES	TIPO DE PRUEBA			
		TEST DE COUPER	VELOCIDAD 60 M	ABDOMINALES 1 MIN.	FLEXIÓN DE BRAZO
1	Abril Hidalgo Josué Leonel	2495 m	8"12 s	38	26
2	Altamirano Taco José Luis	2250 m	8"40 s	41	53
3	Álvarez Córdova Brad Sebastián	2700 m	8"10 s	46	51
4	Andrade Montachama Zoila Matilde	1580 m	9"85 s	33	35
5	Apolo Quishpe Marlon Paúl	2780 m	9"66 s	36	22
6	Armijos Naranjo Henry Xavier	2600 m	8"44 s	63	70
7	Astudillo Madrid César Leonel	2270 m	8"40 s	31	45
8	Ayala Tobar Daniel Paúl	1630 m	10"90 s	45	33
9	Barrera Luna Luis Hugo	2220 m	8"40 s	39	33
10	Benalcázar Jairo Milton	2400 m	9"60 s	36	41
11	Berrú Coral Joel Andrés	2300 m	8"06 s	50	40
12	Bonilla Chango Ximena Michelle	1980 m	8"31 s	39	28
13	Borja Molina Francisco Tomás	2650 m	8"19 s	30	36
14	Bravo Macas Joseph Estuardo	1870 m	8"57 s	62	56
15	Cachiguango Alarcón Stalin Wladimir	1900 m	10"70 s	39	28
16	Cadena Zari Edgar Rodolfo	1550 m	9"66 s	38	17
17	Calderón Minga Cinthya Alexandra	1580 m	9"38 s	30	36
18	Camacho Briones Diana Mikaela	1600 m	10"90 s	40	40
19	Campuzano Hernández María Angélica	1200 m	11"43 s	40	42
20	Catagña Achi Wendy Lorena	1600 m	10"53 s	41	40
21	Cevallos Orozco Andrés Ricardo	1720 m	8"62 s	45	43
22	Cevallos Salazar Carlos Andrés	2050 m	11"34 s	40	33
23	Cevallos Soria Kevin	2520 m	8"62 s	29	27
24	Chacón Castillo Bryan Steve	2550 m	8"38 s	58	60
25	Chauca Miranda Juan Pablo	2700 m	8"46 s	57	52
26	Chipugci Pilataxi Aracely Patricia	1500 m	11"34 s	29	37
27	Chulca Ipiales Michael Bryan	2550 m	8"38 s	46	75
28	Collaguazo Sopa Juan Jaya	1350 m	11"25 s	33	35
29	Coral Cuaspad Johana Paola	1800 m	8"52 s	33	27
30	Correa Pillajo Daniel Alexander	1500 m	10"35 s	31	29
31	Delgado Silva José David	1500 m	9"22 s	50	39
32	Díaz Analuisa Juan Francisco	1550 m	10"09 s	36	37
33	Duarte Arroyo Oscar Israel	2380 m	8"94 s	35	46
34	Escobar Donoso Karol Dayana	1960 m	10"34 s	29	38
35	Estrella Ajila Emily Stefania	1750 m	12"47 s	25	30
36	Fernández Simbaña Patricio	1580 m	11"06 s	31	29

37	Gavilanes Medina Frank Lennard	1850 m	9"06 s	40	37
38	Guanochanga Llumiugsi Jonathan Víctor	1900 m	8"66 s	46	50
39	Guapi Uyaguari Karina Estefania	1950 m	9"08 s	39	38
40	Guatumillo Saltos Andrea Denisse	2400 m	8"90 s	32	45
41	Guayasamin Moreta Jefferson Alexander	2400 m	9"15 s	40	40
42	Guerrero Velasco Bryan David	1700 m	11"60 s	27	45
43	Guizado Betancourt William Marcial	2400 m	12"81 s	22	35
44	Gutiérrez Almeida Maximiliano Santiago	1400 m	8"60 s	27	38
45	Hernández Rosero Cristhian Aníbal	1300 m	9"56 s	30	40
46	Hidalgo Sánchez Aarón Andrés	1250 m	10"46 s	42	52
47	Jaramillo Quishpe Kevin Fabricio	1300 m	8"32 s	30	30
48	Juna Chinchuvia Wilson Javier	3000 m	12"08 s	40	32
49	Lanchimba Llunitaxi Jonathan David	2000 m	10"40 s	20	31
50	Larco Álvarez Martin Eduardo	2400 m	8"65 s	39	56
51	Lasso Caiza José Enrique	2500 m	10"07 s	32	56
52	Lechón Gualacata Andrés Ricardo	2140 m	12"00 s	32	25
53	Lema Cabascango Dennys Daniela	2010 m	12"03 s	25	27
54	Lema Lema Karen Alejandra	1630 m	9"10 s	32	25
55	León Chamba Hans Jandry	2300 m	8"54 s	37	40
56	López Masson Nicolás Alejandro	1800 m	11"52 s	33	37
57	Majin Quijia Yajaira Elizabeth	1900 m	9"81 s	37	52
58	Mañay Moreta Santiago Andrés	1850 m	10"31 s	40	38
59	Minda Andrade Jonathan Alejandro	2800 m	9"04 s	64	63
60	Moscoso Vásconez Mateo Javier	1950 m	10"06 s	40	44
61	Muñoz Pabón Luis Eduardo	1800 m	12"59 s	30	36
62	Naula Larrea Andy Fabricio	2600 m	10"03 s	44	65
63	Navarrete García Jesús Alberto	2050 m	10"51 s	36	37
64	Noboa Romo Juan José	2300 m	9"83 s	44	40
65	Núñez Arroba Ariel Patricio	2350 m	9"16 s	50	46
66	Obando Vinuesa Luis Eduardo	2400 m	8"97 s	48	51
67	Olmedo Miranda Enrique Javier	2100 m	9"59 s	36	35
68	Ortiz Muñoz Mercedes Beatriz	1600 m	10"50 s	35	30
69	Paucar Iza Paola Alexandra	2000 m	9"29 s	30	70
70	Paz Freire José Luis	1800 m	10"25 s	35	35
71	Pérez Mañay Freddy Alexander	2000 m	11"12 s	35	30
72	Pesantez Sánchez Luis Antonio	2200 m	9"52 s	50	40
73	Pilacuan Ordoñez Stefany Michelle	1400 m	10"56 s	27	34
74	Pilataxi Andrango Sergio Paúl	1400 m	14"00 s	47	39
75	Pinchao Calderón Yadira Lizbeth	1850 m	10"66 s	45	40
76	Quezada Yanchapanta Byron Freddy	2000 m	10"66 s	50	48
77	Quilumba Chushig Franklin Gustavo	2800 m	9"03 s	72	75
78	Quinzo Padilla Jorge Ricardo	2000 m	10"72 s	30	20

79	Quishpe Alvarado Mauricio Gonzalo	2000 m	9"53 s	37	53
80	Quishpe Zapata Andrea Lizeth	1600 m	12"16 s	44	35
81	Rengifo Toaquiza Wendy Johana	2400 m	10"75 s	31	40
82	Rivera Valdivieso Mauricio Raúl	2600 m	9"62 s	41	50
83	Román Solórzano Luis David	2700 m	9"52 s	42	30
84	Romero Flores Kevin Fernando	3100 m	9"10 s	51	63
85	Romero Molina Johnny Alexander	2950 m	9"19 s	45	45
86	Salazar Aconda Bryan Alexander	2030 m	10"79 s	47	29
87	Salazar Villacis Henry Paul	2400 m	10"88 s	41	21
88	Sarzosa Sarzosa Alan Paúl	2030 m	11"68 s	33	32
89	Taris Carrasco Andrés Sebastián	2300 m	8"78 s	56	47
90	Ulcungo González Lenin Steven	2900 m	8"28 s	55	60
91	Ushiña Gualpa Moisés Santiago	2500 m	8"37 s	33	40
92	Vargas Brito Cristhian Darío	3050 m	8"87 s	44	36
93	Vivas Albarracín José Andrés	2750 m	8"43 s	46	28
94	Yépez Castro Jonathan Andrés	2800 m	8"75 s	44	50
95	Yépez Rivera Kevin Paúl	2780 m	9"31 s	57	52
96	Zhingre Balcázar Evelyn Joshel	2500 m	8"35 s	48	26

Fuente: Test Físico

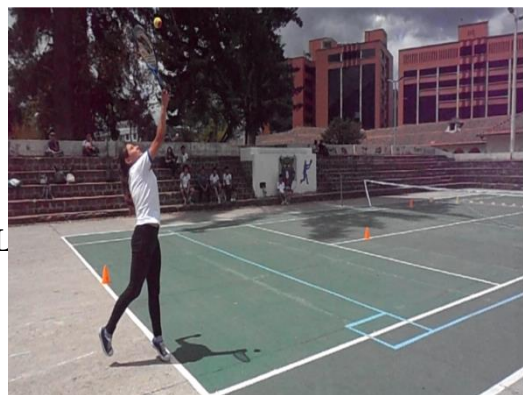
Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

PRE TEST



El profesor está realizando la evaluación del pre test de los cuatros gestos técnicos básicos a los estudiantes de la disciplina de tenis de campo

POST TEST



El profesor está realizando la evaluación del pos test a los estudiantes de los cuatro gestos técnicos básicos que tienen el tenis de campo.

**RESULTADO DE LAS PRUEBAS TÉCNICAS
APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO**

N°	NÓMINA DE ESTUDIANTES	PRE TEST				POS TEST			
		GOLPE DE DERECHA	GOLPE DE REVES	GOLPE DE VOLEA	SERVICIO	GOLPE DE DERECHA	GOLPE DE REVES	GOLPE DE VOLEA	SERVICIO
1	Abril Hidalgo Josué Leonel	1	0	0	2	8	6	7	4
2	Altamirano Taco José Luis	1	1	2	0	7	5	5	5
3	Álvarez Córdova Brad Sebastián	1	0	1	1	8	6	6	4
4	Andrade Montachama Zoila Matilde	1	0	0	0	6	4	4	3
5	Apolo Quishpe Marlon Paúl	1	0	0	2	9	6	5	2
6	Armijos Naranjo Henry Xavier	1	1	3	1	8	5	7	5
7	Astudillo Madrid César Leonel	1	3	0	1	7	4	6	6
8	Ayala Tobar Daniel Paúl	1	0	1	1	8	6	5	5
9	Barrera Luna Luis Hugo	1	0	1	0	6	6	8	4
10	Benalcázar Jairo Milton	3	2	1	3	7	4	6	4
11	Berrú Coral Joel Andrés	1	0	1	2	5	4	7	3
12	Bonilla Chango Ximena Michelle	0	0	1	1	9	7	4	5
13	Borja Molina Francisco Tomás	0	0	2	1	6	5	6	4
14	Bravo Macas Joseph Estuardo	1	1	1	2	6	4	5	5
15	Cachiguango Alarcón Stalin Wladimir	2	1	2	2	7	5	7	5
16	Cadena Zari Edgar Rodolfo	2	1	1	2	5	3	7	4
17	Calderón Minga Cinthya Alexandra	1	1	0	0	6	6	9	5
18	Camacho Briones Diana Mikaela	1	1	1	1	9	6	3	6
19	Campuzano Hernández María Angélica	0	0	1	0	8	7	4	5
20	Catagña Achi Wendy Lorena	0	0	0	0	7	5	4	5
21	Cevallos Orozco Andrés Ricardo	3	0	2	1	6	4	5	4
22	Cevallos Salazar Carlos Andrés	1	2	2	0	9	7	6	4

23	Cevallos Soria Kevin	0	0	0	0	8	6	6	4
24	Chacón Castillo Bryan Steve	3	2	3	2	5	4	8	5
25	Chauca Miranda Juan Pablo	1	1	1	3	7	5	6	4
26	Chipugci Pilataxi Aracely Patricia	0	0	0	0	6	6	4	5
27	Chulca Ipiiales Michael Bryan	1	0	0	4	9	7	5	6
28	Collaguazo Sopa Juan Jaya	1	0	5	1	7	4	4	5
29	Coral Cuaspuj Johana Paola	1	0	1	3	6	4	6	3
30	Correa Pillajo Daniel Alexander	2	0	0	1	8	6	6	5
31	Delgado Silva José David	5	2	2	1	8	6	7	6
32	Díaz Analuisa Juan Francisco	4	3	0	0	7	5	7	4
33	Duarte Arroyo Oscar Israel	0	0	0	0	9	6	6	4
34	Escobar Donoso Karol Dayana	2	1	1	1	6	3	5	4
35	Estrella Ajila Emily Stefania	2	0	1	1	7	4	5	4
36	Fernández Simbaña Patricio	2	0	2	3	6	4	6	3
37	Gavilanes Medina Frank Lennard	4	3	2	2	8	7	7	5
38	Guanochanga Llumiugsi Jonathan Víctor	0	0	1	0	6	5	5	3
39	Guapi Uyaguari Karina Estefania	2	2	2	3	7	4	5	4
40	Guatumillo Saltos Andrea Denisse	0	0	0	0	6	5	6	4
41	Guayasamin Moreta Jefferson Alexander	1	0	4	4	9	7	6	4
42	Guerrero Velasco Bryan David	3	0	1	2	8	5	5	4
43	Guizado Betancourt William Marcial	3	1	2	1	7	5	6	5
44	Gutiérrez Almeida Maximiliano Santiago	1	0	3	3	5	4	6	4
45	Hernández Rosero Cristhian Aníbal	3	3	2	8	9	5	8	6
46	Hidalgo Sánchez Aarón Andrés	0	0	0	0	8	7	6	4
47	Jaramillo Quishpe Kevin Fabricio	1	1	0	2	7	5	5	7
48	Juna Chinchuvia Wilson Javier	3	2	4	2	6	7	4	5
49	Lanchimba Llunitaxi Jonathan David	2	2	5	4	9	6	7	6
50	Larco Álvarez Martin Eduardo	5	0	3	3	8	5	6	5
51	Lasso Caiza José Enrique	0	1	2	1	7	5	4	4
52	Lechón Gualacata Andrés Ricardo	0	1	0	1	5	6	3	5
53	Lema Cabascango Dennys Daniela	0	0	2	1	8	7	6	4

54	Lema Lema Karen Alejandra	0	0	1	0	6	4	5	7
55	León Chamba Hans Jandry	0	1	1	2	8	5	2	4
56	López Masson Nicolás Alejandro	0	0	0	0	4	7	5	4
57	Majin Quijia Yajaira Elizabeth	0	2	2	1	8	8	2	7
58	Mañay Moreta Santiago Andrés	4	4	3	3	8	7	7	6
59	Minda Andrade Jonathan Alejandro	3	1	2	2	9	8	7	6
60	Moscoso Vásconez Mateo Javier	0	0	1	0	7	8	5	6
61	Muñoz Pabón Luis Eduardo	1	0	2	3	8	6	7	5
62	Naula Larrea Andy Fabricio	0	0	3	2	6	6	8	4
63	Navarrete García Jesús Alberto	3	1	1	4	8	7	7	6
64	Noboa Romo Juan José	3	0	1	2	9	8	4	5
65	Núñez Arroba Ariel Patricio	2	1	2	1	8	7	5	4
66	Obando Vinuesa Luis Eduardo	4	2	3	2	7	6	6	4
67	Olmedo Miranda Enrique Javier	3	1	2	2	8	6	4	6
68	Ortiz Muñoz Mercedes Beatriz	1	0	1	3	7	6	5	7
69	Paucar Iza Paola Alexandra	4	1	1	2	8	7	5	6
70	Paz Freire José Luis	3	2	1	0	6	5	7	5
71	Pérez Mañay Freddy Alexander	2	0	0	1	8	8	2	6
72	Pesantez Sánchez Luis Antonio	8	3	6	1	9	6	4	8
73	Pilacuan Ordoñez Stefany Michelle	5	1	3	1	6	5	7	6
74	Pilataxi Andrango Sergio Paúl	6	2	4	2	8	7	4	8
75	Pinchao Calderón Yadira Lizbeth	2	0	1	0	7	7	8	6
76	Quezada Yanchapanta Byron Freddy	4	2	1	3	9	5	7	5
77	Quilumba Chushig Franklin Gustavo	6	2	4	4	8	8	7	4
78	Quinzo Padilla Jorge Ricardo	2	2	2	2	6	5	6	4
79	Quishpe Alvarado Mauricio Gonzalo	4	3	3	0	5	6	5	4
80	Quishpe Zapata Andrea Lizeth	6	2	3	0	8	4	6	4
81	Rengifo Toaquiza Wendy Johana	4	3	2	1	9	7	4	6
82	Rivera Valdivieso Mauricio Raúl	4	3	3	1	7	5	3	5
83	Román Solórzano Luis David	0	1	2	2	6	6	5	7
84	Romero Flores Kevin Fernando	3	0	2	3	8	7	8	5

85	Romero Molina Johnny Alexander	1	1	3	2	6	6	5	7
86	Salazar Aconda Bryan Alexander	0	0	2	1	8	6	7	8
87	Salazar Villacis Henry Paul	2	1	2	0	7	6	2	8
88	Sarzosa Sarzosa Alan Paúl	1	0	2	2	8	8	6	7
89	Taris Carrasco Andrés Sebastián	3	0	1	2	6	8	5	4
90	Ulcuango González Lenin Steven	4	1	2	3	6	5	3	5
91	Ushiña Gualpa Moisés Santiago	2	0	1	0	7	6	7	4
92	Vargas Brito Cristhian Darío	1	1	2	2	8	7	4	5
93	Vivas Albarracín José Andrés	0	0	1	4	9	7	4	8
94	Yépez Castro Jonathan Andrés	2	0	3	0	6	6	3	4
95	Yépez Rivera Kevin Paúl	3	1	2	3	7	6	6	4
96	Zhingre Balcázar Evelyn Joshel	1	1	4	2	8	7	4	8
TOTAL DE PELOTAS		183	85	160	151	694	555	525	480

Fuente: Test Técnico

Elaborado por: Lcdo. Carlos Andrés Mena Sánchez

ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO



El profesor y todos los estudiantes que participaron de las clases de tenis

METODOLOGÍA DE LAS PRUEBAS TÉCNICAS PARA LA EVALUACIÓN DEL TEST

A continuación vamos a detallar como se realizan los test pedagógicos y técnicos y que es lo que evalúa. Tomado de la Revista Digital EFDeportes.com elaborado por (Buitrago, Jiménez y Rodríguez., Septiembre 2014)

Estructura de las pruebas utilizadas

Se emplea la estructura metodológica planteada por Morales (1995), citado por Morales (2011: 7) y que en esta propuesta se modifican para el tenis en lo que respecta a su valoración cuantitativa y cualitativa, que consiste en:

- 1.- Nombre de la prueba
- 2.- Definición de lo que se desea medir
- 3.- Objetivo de la prueba
- 4.- Fundamentación teórica
- 5.- Metodología
- 6.- Evaluación

Dentro de las indicaciones generales que manifiestan los autores detallan que se debe hacer un previo calentamiento articular con los estudiantes. Aplicar las pruebas dentro de una sesión de trabajo en grupos de hasta 10 personas. Vestir ropa deportiva, estar aptos de salud y un detalle muy importante que llama la atención es que los estudiantes que se preparan para rendir el test, no deben recibir ninguna carga de entrenamiento ni físico ni técnico para no afectar el resultado final de la medición y finalmente tener todos los implementos de medición adecuados para poder registrar los resultados que arrojan los test de cada estudiante.

Es importante tener en consideración estas indicaciones porque son tan importantes para el profesor que va a realizar un diagnóstico de los estudiantes con quienes va a trabajar en este proceso de enseñanza aprendizaje pueda

planificar para que el resultado al final del post test sea favorable y beneficioso para los estudiantes y el investigador.

Orden de realización de las pruebas:

Antes de iniciar con los test se debe registrar los datos informativos de cada estudiante en un formulario donde consten sus nombres completos, género, edad, lugar y fecha de realización de las pruebas y el nivel de juego. (Básico, intermedio, avanzado).

Sugieren los autores que elaboraron el test pedagógico, respetar el siguiente orden de las pruebas:

- 1.- Golpe de derecha
- 2.- Golpe de revés
- 3.- Golpe de volea
- 4.- Servicio

Fundamentación de las pruebas

Nombre de la prueba: Derecha de Topspin.

Definición de lo que se quiere medir: Es la capacidad del deportista de realizar el golpe de derecha con topspin o slice.

Objetivo de la prueba: Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el golpe de derecha con topspin o con slice.

Fundamentación teórica: El deporte de tenis requiere de un buen dominio técnico en cada uno de los golpes; el golpe de derecha tiene el mayor porcentaje de empleo durante el entrenamiento y competición, por esto es importante lograr la efectividad y consistencia del mismo. El efecto de topspin permite imprimir mayor aceleración a la pelota, logrando con esto mantener en el fondo de la

cancha al contendor; el efecto de slice permite restar velocidad y cambiar el ritmo del peloteo con el fin de recuperar la posición en el terreno.

Metodología: En la cancha de tenis, como se indica en el diagrama uno, el deportista se ubica en el cono situado atrás de la línea de fondo y en el centro del terreno; el profesor estará del otro lado del terreno con al menos 20 pelotas en la canasta y la raqueta para realizar el lanzamiento.

El deportista inicia su movilidad y el profesor realiza el lanzamiento para que se efectúe el golpe de derecha con topspin 10 veces, cada vez que se realiza un golpe el deportista debe regresar hacia el cono, pasando por delante y saliendo por detrás para efectuar el siguiente golpe; el deportista alternará las direcciones del golpe uno paralelo y uno cruzado, se cuenta la cantidad de pelotas que logre introducir en el área establecida (cuadro de fondo del terreno)

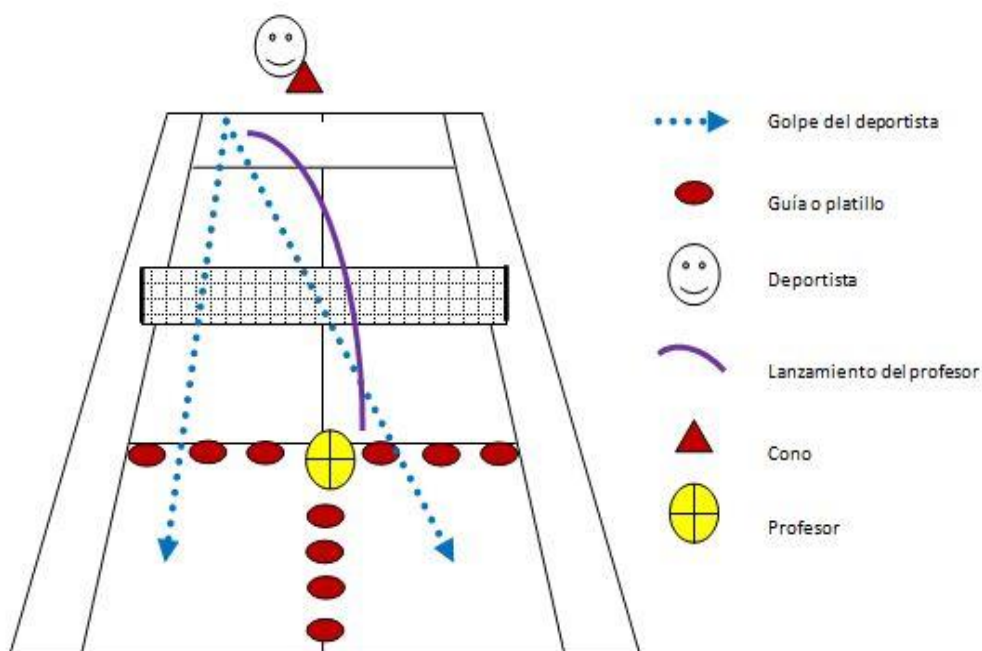


Diagrama 1. Prueba de derecha de topspin y slice

Nombre de la prueba: Revés de topspin y revés de slice

Definición de lo que se quiere medir: Es la capacidad del deportista de realizar el golpe de revés con topspin o slice.

Objetivo de la prueba: Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el golpe de revés con topspin o con slice.

Fundamentación teórica: Aunque el golpe de derecha tiene el mayor protagonismo, no siempre es su empleo, por tal motivo, poseer un buen golpe de revés permitirá que el deportista cuente con más variantes y mejor posicionamiento dentro del terreno de juego.

Metodología: La metodología es igual que en la prueba de derecha, solo que esta vez se efectuará el golpe de revés.

Nota: El diagrama que se utiliza para visualizar la prueba del golpe derecha; es el mismo en el caso del revés, pero luego de la posición inicial, el deportista se desplazará hacia la izquierda para armar la raqueta en sentido contrario.

Nombre de la prueba: Volea de derecha alta, media y baja.

Definición de lo que se quiere medir: Es la capacidad del deportista de realizar la volea de derecha alta, media y baja.

Objetivo de la prueba: Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar la volea de derecha alta, media y baja.

Fundamentación teórica: La volea es uno de los golpes más recientes en el tenis, la misma consiste en golpear la pelota antes de que esta haga contacto con el piso; tiene como finalidad acortar la trayectoria y el tiempo de vuelo de la pelota para presionar al rival, también se utiliza para definir el punto cerca de la red.

La volea aporta al tenista mayor repertorio técnico y variedad en su estilo de juego, por lo que es de gran importancia su correcto dominio.

Metodología: En la cancha de tenis, como se indica en el diagrama dos, el deportista se ubica en el cono situado atrás de la línea de servicio (T); el profesor estará del otro lado del terreno con al menos 30 pelotas en la canasta y la raqueta para realizar el lanzamiento.

El deportista inicia su movilidad y el profesor realiza el lanzamiento para que se efectúe la volea de derecha alta 10 veces, cada vez que se realiza un golpe el deportista debe regresar hacia el cono, pasando por delante y saliendo por detrás para efectuar el siguiente golpe; el deportista alternará las direcciones del golpe uno paralelo y uno cruzado, se cuenta la cantidad de pelotas que logre introducir en el área establecida (en el cuadro de fondo del terreno)

Nota: En el caso de los estudiantes de la EPN que fueron evaluados, tuvieron en esta prueba la variación de la altura de la pelota para optimizar el tiempo de la prueba con 10 pelotas en total.

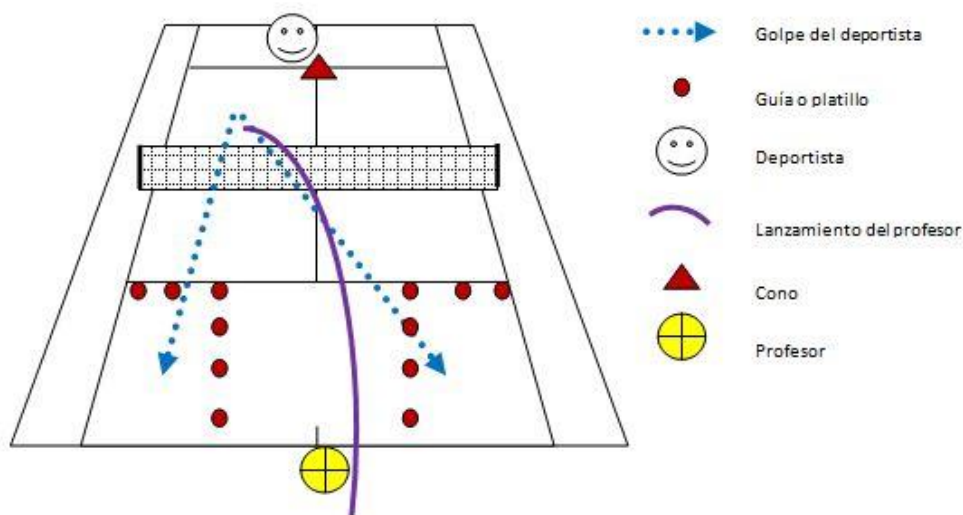


Diagrama 2. Prueba de volea de derecha alta, media y baja

Nombre de la prueba: Volea de revés alta, media y baja.

Definición de lo que se quiere medir: Es la capacidad del deportista de realizar la volea de revés alta, media y baja.

Objetivo de la prueba: Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar la volea de revés alta, media y baja.

Fundamentación teórica: Al igual que sucede en los golpes de fondo, no siempre es posible golpear de derecha, por lo que contar con una buena volea de revés resulta importante para el tenista, esto le facilita mejor ubicación y postura en el terreno de juego.

Metodología: La metodología es igual que para la prueba de volea de derecha, solo que esta vez se efectuará la volea de revés.

Nota: El diagrama resulta el mismo, utilizando la volea de revés alta, media y baja con 10 pelotas.

Nombre de la prueba: Servicio lado de iguales y lado de ventaja de la cancha.

Definición de lo que se quiere medir: Es la capacidad del deportista de realizar el servicio al lado de iguales y lado de ventaja de la cancha.

Objetivo de la prueba: Evaluar la efectividad de los deportistas al realizar el servicio al lado de iguales y lado de ventaja de la cancha.

Fundamentación teórica: El servicio es el golpe que da inicio en el juego de tenis, en la actualidad se ha convertido un golpe de gran importancia, ya que de su dominio depende el logro del game en la intención de ganar el set y el partido de tenis.

La variedad y precisión en el servicio permite al tenista mayor repertorio técnico y variedad en su estilo de juego.

Metodología: En la cancha de tenis, como se indica en el diagrama tres, el deportista se ubica en la zona de servicio para realizar cinco servicios al lado de iguales y cinco al lado de ventaja de forma alternada, empezando en el lado de iguales y realizando dos servicios ahí (simulando la actividad en el juego); el profesor estará del otro lado del terreno observando el cuadro de servicio para comprobar la cantidad de servicios buenos.

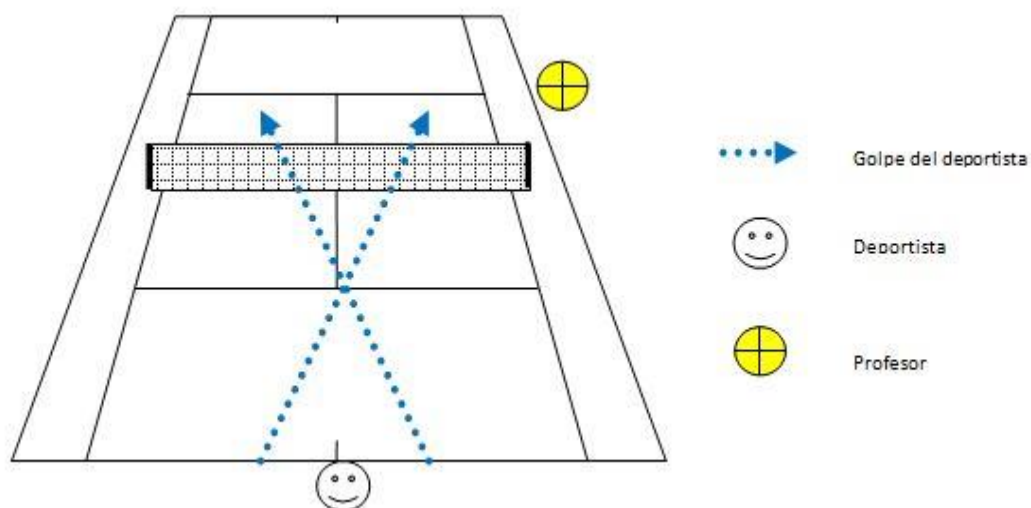


Diagrama 3. Prueba de servicio del lado de iguales y lado de ventaja de la cancha

Quito, 01 de Septiembre de 2015

Magíster

Jaime Landeta

**COORDINADOR DEL CENTRO DE CULTURA FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES
ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL
Presente**

Estimado Magíster:

Por medio de la presente le comunico que estoy realizando un proyecto investigativo previo a la obtención de mi título de cuarto nivel, en la Universidad Técnica de Ambato, cuyo tema es **“LAS HABILIDADES BÁSICAS EN LOS GESTOS TÉCNICOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO EN LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL”**.

Con este antecedente, solicito de manera especial que me autorice realizar este trabajo de investigación con los estudiantes de la disciplina de tenis de campo de la Escuela Politécnica Nacional, en el periodo de septiembre 2015 a marzo 2016.

Esperando una respuesta favorable, anticipo mis agradecimientos.

Atentamente,



Lcdo. Carlos Mena

Maestrante

Universidad Técnica de Ambato



ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL



CENTRO DE CULTURA FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Quito, 04 de Septiembre de 2015

Licenciado

Carlos Mena

**ESTUDIANTE DE LA MAESTRIA EN CULTURA FISICA Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE
AMBATO.**

Presente

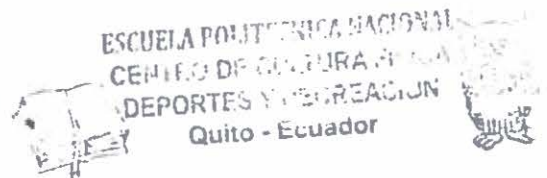
De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, por medio del presente le comunico que su solicitud para realizar el trabajo de investigación previo a la obtención de su título de cuarto nivel, titulado **“LAS HABILIDADES BÁSICAS EN LOS GESTOS TÉCNICOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE CAMPO EN LA ESCUELA POLITÉCNICA NACIONAL”**, está autorizada, por lo que puede trabajar con los estudiantes y disponer de los escenarios deportivos que desee utilizar. Cabe mencionar que cuenta con el apoyo del Centro de Cultura Física para que cumpla con los objetivos planteados en su investigación.

Deseándole éxitos en su proyecto de tesis me despido cordialmente.

Atentamente

MSc. Jaime Landeta.



**COORDINADOR DEL CENTRO DE CULTURA FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES**