##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:1

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **1º semana 1º día intensivo** | |
| **Objetivo del día:** Grabaciones de los golpes de fondo, se tomaran varias tomas desde diferentes ángulos. ver, analizar y corregir si hace falta. Mejorar la concentración. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes de situación   * Grabación de la derecha * Grabación del revés * Ver y analizar cada golpe * Práctica y correcciones | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   individual   * Tipos de golpes a nivel táctico * Uso de la derecha según zona * Peloteo con objetivos (tácticos) * Dos en línea * Gran slam (puntuando) |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * La concentración: técnicas para mejorar la atención, formas de encontrar la concentración, como fortalecer la concentración. * Cada jugador tiene que encontrar la que mejor le venga a él | |
| |  | | --- | | ENTRENAMIENTO FÍSICO  * Test físicos iniciales de medición de diferentes capacidades específicas del tenis. * Test del hexágono * Test de velocidad con cambio de dirección * Test de resistencia * Test de fuerza * Test de flexibilidad | | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:2

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **1º semana 2º día del intensivo** | |
| **Objetivo del día:** 2º día de práctica de los golpes de fondo, objetivo principal mejorar la técnica. Énfasis en los golpes liftados. Ejercicios para mejorar la concentracion | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |  * Práctica de los golpes de fondo * Realizar un mínimo de repeticiones * Control de los golpes de fondo * Siempre corrigiendo. | |  | | --- | | **TÁCTICA** |      * Táctica de individuales * Derecha invertida * Altura y efectos * Puntos con objetivos tácticos. * El sobre |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Práctica de diferentes tipos de concentración, practica de la concentración entre punto y punto, tenemos 20 segundos, hay que gestionar ese tiempo con eficacia. | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo de resistencia aeróbica. Ejercicios con más volumen de trabajo y de menor intensidad. * Trabajo de movilidad articular específica para el tenis. | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:3

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **1º semana 3 día intensivo** | |
| **Objetivo del día: 1º SAQUE.** Seguimiento de las correcciones de los golpes de fondo.  Técnica para mantenerse concentrado entre punto y punto. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Saque y práctica de los golpes de fondo   * Grabación del 1º saque * Corrección del 1º saque * Práctica del 1º saque * Repeticiones de los golpes de fondo con objetivos técnicos | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Objetivo 1º saque   * Objetivos del 1º saque * Potenciar el control * Mejorar la dirección * Puntos con saque * Juego relacionado |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Gestión del tiempo entre punto y punto, suele ir relacionada según el resultado del punto, si ganas el punto un poco más de confianza y silo pierdes más inseguridad, como ayudar a mejorar este aspecto. | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo de la resistencia anaeróbica (capacidad de realizar esfuerzos de muy alta intensidad en un periodo corto de tiempo). * Trabajo con muchas carreras a gran velocidad | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:4

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **1º semana 4 día del intensivo** | |
| **Objetivo del día:** Golpes de fondo seguimos con las correcciones 1º Saque: práctica de la técnica y el control. En el tema mental la ansiedad, que la produce y como reducirla. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes de fondo y 1º saque   * Correcciones de los golpes de fondo * Práctica del mismo * 1º saque correcciones * Práctica de la técnica del 1º saque * Saque y resto | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Táctica de individuales   * Ángulos * Pelota con peso * Control de los golpes según zona * Juego relacionado |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * La ansiedad: porque se produce, como ralentizarla, técnica para controlarla | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo de prevención de lesiones. Ejercicios de todo tipo que el niño/a va poder utilizar en el resto de su etapa como jugador de tenis. * Ejercicios a realizar antes y después de los partidos y su importancia. | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:5

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C** |  |
| **Ultimo día de la 1º semana** | |
| **Objetivo del día:** Evaluar todos los aspectos entrenado esta semana y charlas de cómo ha marchado la semana. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes de fondo   * Grabaciones de la derecha * Grabación dl revés * Grabación del 1º saque * Contrastar evolución * Práctica de los tres golpes. | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Importancia del peloteo   * Practica de los golpes neutros * Eficacia del 1º saque (evaluación) * Puntos con objetivos técnico -tácticos * winner |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Evaluación escrita de lo entrenado esta 1º semana del intensivo. * Preguntas relacionadas con los temas que hemos tratado esta semana | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |      * Trabajo de resistencia aeróbica * Juegos y practica de diferentes deportes (fútbol, baloncesto…) * Trabajo específico de la flexibilidad | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:6

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A.B.C.** |  |
| **1º día de la 2º semana** | |
| **Objetivo del día:** la volea y el remate: grabación de estos tres golpes. Seguimos con la práctica de los objetivos de la 1º semana.  Control de las emociones, AQUÍ Y AHORA. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Volea y remate   * Grabación del remate básico * Grabación de la volea de derecha * Grabación de la volea de revés * Correcciones de estos golpes | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Juego aéreo   * Práctica de volea y remate * Correcciones de los golpes * Jugar puntos con objetivos. * Juego final |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Como controlar las emociones: dirigir los pensamientos hacia los objetivos, las 4 fases entre punto y punto. | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Explicación del trabajo a realizar durante la semana * Trabajo de la fuerza, tanto en miembro inferior como en miembro superior | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:7

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **2º día de la 2º semana** | |
| **Objetivo del día:**  Correcciones volea y remate: continuamos con la evolución de la derecha y el revés de la 1º semana. Práctica de la concentración y las 4 fases entre punto y punto | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes: volea y remate   * Practica de las correcciones * Ejercicios específicos técnicos * 1º saque practica * Juego de fondo, altura de la bola según zona pista | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Seguimiento de la 1º semana   * Práctica de la derecha y revés según evolución técnica * Direcciones * Remate sin bote, control * 2 en línea (juego especifico) * Saque y resto |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * La concentración: recordatorio y práctica de la misma * La ansiedad: comentarios * Las 4 fases entre punto y punto * Siempre recalcando lo aprendido | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo de la velocidad y sus diferentes variantes. * Velocidad de reacción, velocidad con cambios de sentido, técnica de carrera… * Trabajo de la agilidad | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:8

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **3º día de la 2º semana** | |
| **Objetivo del día:** Entrenamiento de la aéreo (practica de las voleas y sus variantes, altas bajas al cuerpo, forzadas etc.) práctica del remate con desplazamiento.  La Tensión: como mejorarla y técnicas. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes: Volea y remate   * Calentamiento Moya tenis * Práctica de la volea según situación en pista * Remate con salto y desplazamiento * Siempre corrigiendo lo grabado. | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Seguimiento de la 1º semana   * Entrenamientos de los golpes de fondo * Ángulos * 1º saque (tiro al blanco) * Aproximaciones |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * La tensión: porque se produce, como mejorar la tensión y ejercicios para entrenarlas | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo de la potencia en miembro inferior * Ejercicios pliométricos, con diferentes tipos de saltos… | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:9

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **4º día de la 2º semana** | |
| **Objetivo del día:** Estabilizar la volea y el remate, realizar muchas combinaciones Consolidar el 1º saque.  Descontrol emocional. El jugador comienza a despotricar, aspavientos, encolerizado.etc. porque se produce este estado en algunos deportistas. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes: 1º volea 2º volea y remate forzado   * Rueda de volea 3 vidas * Practica 1º volea © 2º volea (G) * Combinaciones de volea y remate * 2 en linea | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Golpes de fondo (consistencia)   * Jugar en zonas * Profundidad * Peloteo con peso fondo - red * Los 40 principales (1º servicio) * wenner |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Descontrol emocional, parálisis por análisis, * auto estima * 4 fases entre punto y punto | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo de fuerza por 2º día en la semana. * La fuerza se trabajará de forma aplicada al tenis. | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:10

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**   1. **B. C.** |  |
| **5º día de la 2º semana** | |
| **Objetivo del día:** Evaluación de la volea y el remate a nivel técnico, regrabaciones para comprobar los cambios. Preguntas sobre la parte psicológica del curso | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Regrabaciones volea y remate   * Práctica de volea y remate * Regrabación individual * Contrastar la evolución con el video * Juego (minitenis) | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Evaluación del 1º saque y control de los golpes de fondo (consistencia)   * Los 40 principales (medía de aciertos) * Control de fondo (número de repeticiones sin fallo) * Precisión tiro al blanco (10m.) * Juego final |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Evaluación escrita de los temas relacionados con este curso. * .concentración * .la tensión * .4 fases | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo de movilidad articular * Juegos y practica de otros deportes * Flexibilidad | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:11

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A.B.C.** |  |
| **1día de la 3 semana** | |
| **Objetivo del día:** Grabación del 2º saque y la dejada, detectar mejoras en estos aspectos, objetivos del 2º saque y la dejada. Mejor método para motivar a los alumnos. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Grabación 2º saque y Dejada   * Grabación 2º saque * Grabación dejada * Practica 2º saque * Práctica de la dejada * Práctica de la contra dejada * Juego relacionado | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Consistencia   * Juego profundo doble red * Puntos con objetivos (romper el ritmo) * Aproximaciones con dejada * Juego final |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Motivación e interés: | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Test físicos de control diferentes capacidades específicas del tenis. * Test del hexágono * Test de velocidad con cambio de dirección * Test de resistencia * Test de fuerza * Test de flexibilidad | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:12

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **2º día de la 3 semana** | |
| **Objetivo del día:** Entrenamiento del 2º saque y dejada, un jugador se mide por su 2º saque (al menos eso dicen grandes entrenadores) El miedo como gestionarlo. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes: Servicio   * Entrenamiento del 2º saque (efecto) * Devolución del 2º saque * Competición de tiro al cono (ganador) * Juego final | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Tipos de golpes   * Golpes (tipos de golpes) a nivel táctico * Golpe ganador * Ejercicios relacionados * Juego de la bola ganadora |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Como jugar los partidos desde el punto de vista psicológico cuando jugamos con (miedos) que lo produce. | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo capacidad aeróbica * Trabajo específico de core y estabilidad | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:13

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **3º día de la 3 semana** | |
| **Objetivo del día:** Entrenamiento del globo listado y los ángulos, cuando aplicar esta técnica y la situación. Los cuidados de un deportista (comida y descanso) | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes: Especiales   * Globo liftado con doble red * Puntos con doble red * Ángulos con portería (puntos) * Juego final | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Colaboración (importancia)   * Golpe neutro (uso y objetivos) * Tiro al blanco * Aproximaciones * Juego final |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Charla sobre cómo tiene que cuidarse un jugador de tenis * Alimentación básica (desayuno,2º desayuno, almuerzo, merienda y cena ) | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo de coordinación ojo-mano, y de otros tipos de coordinación * Trabajo de fuerza miembro superior | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:14

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **4º día de la 3 semana** | |
| **Objetivo del día:** Potenciar el segundo saque, desarrollar las dejadas,.  Que tenemos que conocer de nuestro próximo rival para enfrentarnos con garantia (información) | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes: no habituales   * Practica 2º saque con doble red (efecto) * Dejada desde las 3 zonas de la pista * Aproximaciones con dejada. * Juego final relacionado | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Golpe (presionar)   * Golpe de construcción (uso) * Bola en carrera (el sobre) salida juego paralelo, resto cruzado. * Juego final |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Como preparar un partido (que tenemos que saber de nuestro contrario) * Fortaleza mental * Condición física * Tipo de juego que desarrolla (su patrón) * Carencias técnicas (si las tiene) | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Trabajo de velocidad y sus diferentes modalidades * Trabajo de fuerza miembro inferior | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:15

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **5º día de la 3 semana** | |
| **Objetivo del día:** evaluación del 2º saque y la dejada.  Preguntas de los temas tratado esta semana. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Evaluación   * Evaluación del 2º saque * Evaluación de la dejada * Aproximaciones * Juego final | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Potencia de golpeo   * La pegada (potenciar los golpes de fondo) aceleración * Puntos con el golpe ganador * Juego relacionado |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Charla de todo lo dado en la semana y evaluación de los contenidos. | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |      * Trabajo capacidad anaeróbica * Juegos y practica de otros deportes * Estiramientos | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:16

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **1º día de la 4 semana** | |
| **Objetivo del día:** la apertura de los puntos (saque o resto) siempre se empieza los puntos con un saque o un resto, de la calidad de estos golpes depende el resultado del punto. Importancia de empezar bien.  Tipos de jugadores a nivel táctico y mental | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Aperturas ( saque y resto)   * Resto: técnica y táctica del mismo * La derecha (uso táctico) * Puntos con objetivos (forzar al contrario) * Juego relacionado | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Resto   * Como restar el 1º saque * Como restar 2º saque * Saque y resto * Juego final |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Tipos de jugadores a nivel táctico y mental. A nivel táctico: defensivos, atacantes, completos y agresivos. A nivel mental es parecido, enfadadizos, quejicas, protestones, por otro lado duros mentalmente, desafiantes, ganadores etc. | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** |  * Explicación de lo que se va a realizar durante el resto de la semana. * Calentamiento específico del tenis ¿Cómo hacerlo? ¿Cuándo hacerlo?... * Salida al Parque Taoro a correr. | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:17

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **2º día de la 4 semana** | |
| **Objetivo del día:** Contrastar evolución del 1º y 2º saque.  Comunicar a cada alumnos lo que debe mejorar para el futuro | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes: Saque 1º y 2º   * Calentamiento del saque * Control de dirección * Consistencia del 2º saque * Juego en parejas | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Competición  control   * Tiro al blanco * Pozo * Juego relacionado |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Marcar los objetivos individuales de cada uno: técnico, mental, físico y táctico * Escribir todo lo que piensan de sí mismo en estas áreas. | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** | | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Día:18

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **3º día de la 4 semana** | |
| **Objetivo del día:** técnico: evaluar el 1º y 2º saque  Objetivos tácticos: consistencia  Evaluar según cada alumno este curso intensivo. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   1º y 2º saque   * Los 40 principales * 4 zonas (2º saque) * Puntos en equipo (parejas) | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Consistencia   * Todo a 100 * Puntos por zonas * Pozo * 2 en linea |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Comentarios de la experiencia de este programa de entrenamiento. * Puntos positivos * Puntos negativos | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** | | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:19

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **4º día de la 4 semana** | |
| **Objetivo del día: g**olpe ganador, puede ser con una derecha, dejada, volea, remate, en definitiva cualquier golpe que tenga el tenis. La intención es la que define si es ganador o no.  Táctica de dobles (formaciones)  Aspectos psicológicos en los dobles. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   Golpes ganador   * Dejada ganadora * derecha “ * volea “ * 1º saque * Juegos en general | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Táctica de dobles   * Colocación en pista dobles * Objetivos tácticos * Partido de dobles * Juego final |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Como jugar los partidos desde el punto de vista psicológico en la modalidad de dobles, diferencias psicológicas de individuales a los dobles, elección de lado, conducta con el compañero, como ayudar al compañero, señales etc. | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** | | |

##### PLANIFICACIÓN GENERAL

Dia:20

|  |  |
| --- | --- |
| **PROGRAMA DE LOS GRUPOS**  **A. B. C.** |  |
| **Último día del curso intensivo** | |
| **Objetivo del día: ¿**Cómo ha ido este curso? Área por área, desde la técnica, la táctica, parte mental y la física. Valoración de los alumnos. | |
| |  | | --- | | **TÉCNICA** |   **Práctica y diversión**   * Peloteo general 20m. * Puntos (el pozo) * 2 en línea * Winner * Gran slam | |  | | --- | | **TÁCTICA** |   Individual y dobles   * Partidos individual * Tiebreak * Dobles * Dobles mixtos * Juego final |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO MENTAL** |  * Comentarios de la experiencia de este programa de entrenamiento. * Puntos positivos * Puntos negativos * Despedida del curso | |
| |  | | --- | | **ENTRENAMIENTO FÍSICO** | | |