

TENIS RECREATIVO

Por: Werner Michael Pustowka*

INTRODUCCION

La importancia del Deporte, creciente en la vida moderna, obliga a los especialistas, en el campo del deporte y la recreación, a buscar nuevas fuentes deportivas-recreativas que sirvan para beneficio de la sociedad. Prueba de ésto, lo vemos en las funciones que cumple el deporte con respecto a:

- la salud
- la formación
- La socialización como también con respecto a la realización de sí mismo del hombre.
- El Deporte de masas
- El Deporte de tiempo libre (recreación)
- El Deporte de alto rendimiento.

Quiero presentarles un concepto recreativo utilizando el "Tenis de Campo". Por regla general, la mayoría de la gente considera el Tenis de Campo como:

1. deporte elitista.
2. deporte que limita el número de participantes (sencillo: 2 jugadores; dobles: 4 jugadores).

Por tales razones, el Tenis, hasta ahora no se tenía en cuenta en el área de las actividades recreativas o de los deportes que se practican durante el tiempo libre. Según mi opinión es un error, porque el Tenis en sí, incorpora muchos aspectos favorables con relación a la recreación y a la masificación de este deporte blanco. En Colombia, la integración del Tenis como deporte masivo, constituye un problema.

Estoy seguro que a través del desarrollo de las actividades específicas de un "Tenis Recreativo" se contribuye, por un aparte a la necesidad de crear otras formas de recreación y por otra parte de esa forma de masificación se logrará encontrar las semillas de tenistas de alto nivel. Naturalmente, hay que pensar en el gancho entre el "Tenis Recreativo" como actividad voluntaria y espontánea y un seguimiento de las actividades bajo la asesoría de técnicos capacitados que se preocuparán por este semillero. (Escuelas de formación deportiva, los Clubes de Tenis y las federaciones de Tenis en Colombia).

RAZONES QUE SUSTENTAN LA PRACTICA DEL TENIS RECREATIVO EN TIEMPO LIBRE

1. El Tenis recreativo no exige instalaciones deportivas de carácter complicado, implementos sofisticados o ropa especial. Los interesados pueden practicar el Tenis recreativo:

- en cualquier sitio o lugar que tenga una superficie plana (cemento, tierra o pasto)
- con implementos muy sencillos (la raqueta es una paleta de madera o cualquier raqueta plástica o de otro material).
- como bolas se usan bolas de espuma, bolas de tenis (usadas, porque son más livianas) o cualquier otra clase de bola liviana (caucho, plástico).
- con respecto a la ropa: cualquiera que no impida movimientos espontáneos (libres).

2. Es una actividad fácil, la cual puede practicar todo el mundo, no importa la edad o sexo. Participan desde niños de cinco (5) hasta adultos de más de ochenta (80) años. Nota: La edad no es el factor limitante sino la constitución y el estado sicomotor de los participantes.

3. Es una actividad recreativa-deportiva que tiene algunas características del deporte real (Tenis de Campo con su reglamento oficial), pero no está dirigida al rendimiento sino al esparcimiento de los participantes en la actividad recreativa.

4. Representa una actividad que se puede practicar durante toda la vida.

5. Representa la fase anterior respecto al aprendizaje del juego oficial: Tenis de Campo. A través de los movimientos en el Tenis recreativo los participantes aprenden y desarrollan los fundamentos del Tenis de Campo, por ejemplo - seguridad en los movimientos de los golpes básicos (drive, revés, voleo, saque, etc.) - posición del cuerpo hacia la bola - desplazamientos hacia la bola - desarrollo de la capacidad de reacción - vivenciar las características típicas de la bola (velocidad, trayectoria, comportamiento después del rebote en el suelo, etc.).

6. Representa una buena oportunidad de masificar el Tenis y al mismo tiempo se acaba con la imagen elitista que ha ganado el Tenis a través de su historia.

PRE - REQUISITOS Y MATERIALES PARA LA PRACTICA DEL TENIS RECREATIVO

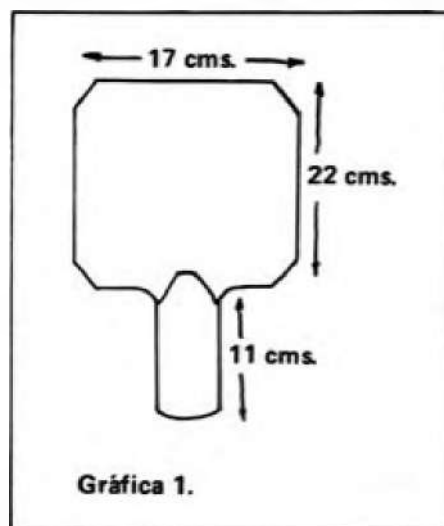
1. **El terreno:** Toda la superficie con piso plano y firme - al aire libre o en salones (bajo techo). Ejemplo: Piso de cemento
- patio de una escuela / colegio.
 - una calle (sin tráfico)
 - una cancha de Baloncesto, etc.
- Piso de tierra o de pasto:
- un sitio en la naturaleza/campo que

cuenta con las mencionadas condiciones.

2. **El Muro:** La pared de un edificio se usará como área de juego.

3. **La Raqueta:** Paleta de madera (medidas)

- Material: Tríplex
- Costos: Aproximadamente \$ 60.00 por cada raqueta.
- Raqueta de Badminton
- Raqueta Plástica
- Raqueta de Squash
- Raqueta de Raquetball
- Raqueta de Tenis (para niños)
- Raqueta de Tenis (para adultos)



Nota: Hay que considerar el tamaño y el peso de la raqueta respecto a la estatura y las condiciones sicomotrices de los participantes.

4. **Las Bolas:**

- Bolas de espuma
- Bolas de Tenis (usadas, porque son más livianas).
- Bolas de caucho, plástico, etc.

5. **La Malla:**

- Cualquier obstáculo que sirva para pasar la bola por encima.
- Una reja
- Un banco
- Un árbol, un palo, una mata.
- Un asiento.
- Una sogu/cuerda, etc.

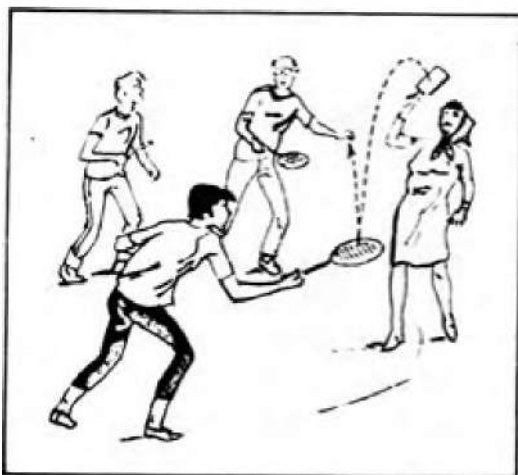
6. Los Equipos:

- Sin número determinado, de uno (1) hasta diez (10) o más.
- Sin limitaciones en edad o sexo.

7. El Estado Sicomotor: de los participantes determina el grado del esfuerzo.

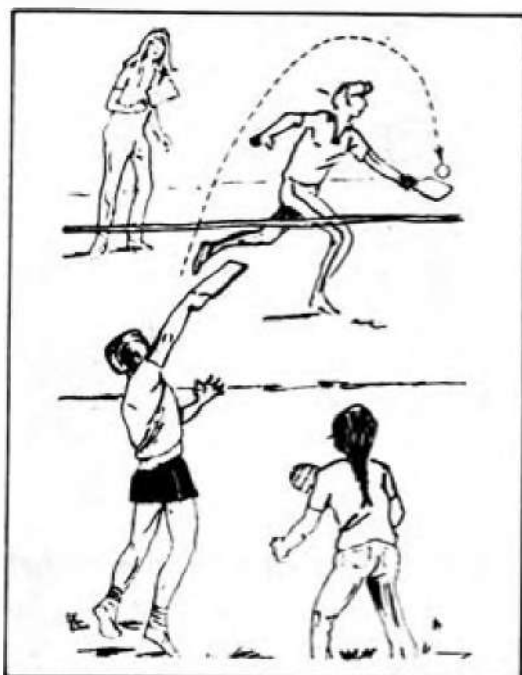
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES PARA LOS JUEGOS RECREATIVOS

1. Círculo formado por varios jugadores. Jugar y golpear hacia los compañeros.



2. Voleibol - Tenis

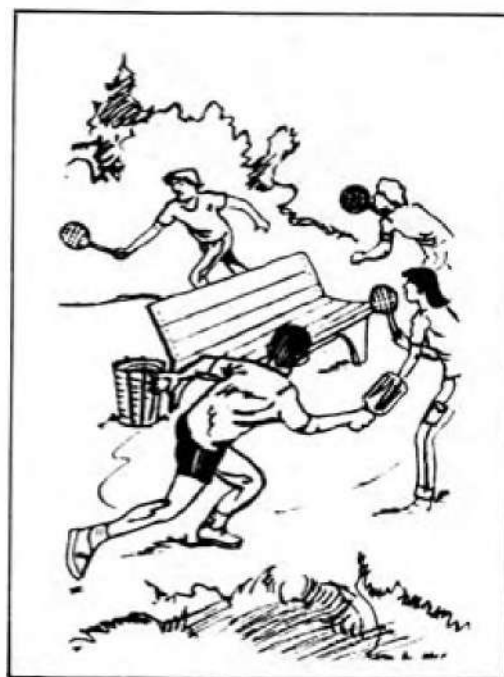
Soga puesta a la altura como en Voleibol. Se inicia el juego pasando la bola a los compañeros, luego pasándola por encima de la soga.



3. Juego dirigido a un blanco, por ejemplo hacia un balde o hacia un hueco en el suelo.



4. Un banco u otro obstáculo sirve como objeto por encima del cual golpea la bola. Después que uno ha golpeado debe correr haciendo una vuelta por el banco y hacer cola. Quien falla sale.



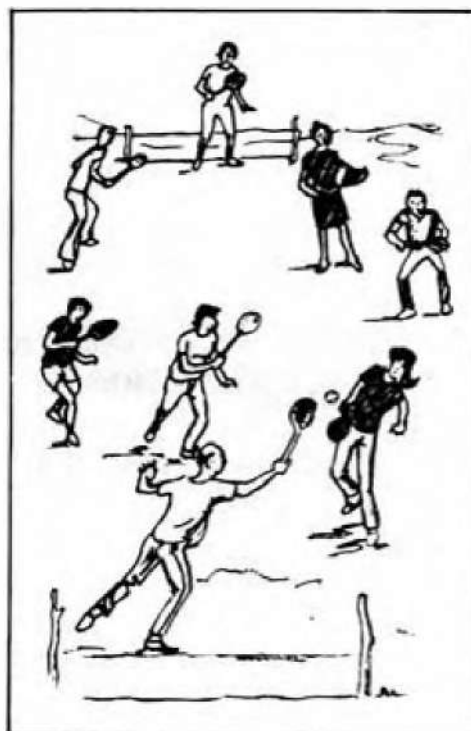
5. Dos o más jugadores tratan de introducir la bola dentro del arco para que rebote de tal manera que el otro esté en condiciones de contestarla.



6. **Jugar alrededor de un árbol.** Un árbol, un poste o palo sirve como obstáculo; 2 jugadores pasan la bola al lado izquierdo y derecho, mutuamente.



7. **Juego hacia un gol: Tenis - gol.** Dos equipos tiene el objetivo de golpear la bola hacia el arco del contrario y alcanzar un gol. Se puede golpear la bola en forma directa o indirecta (en el aire o después del rebote en el suelo).



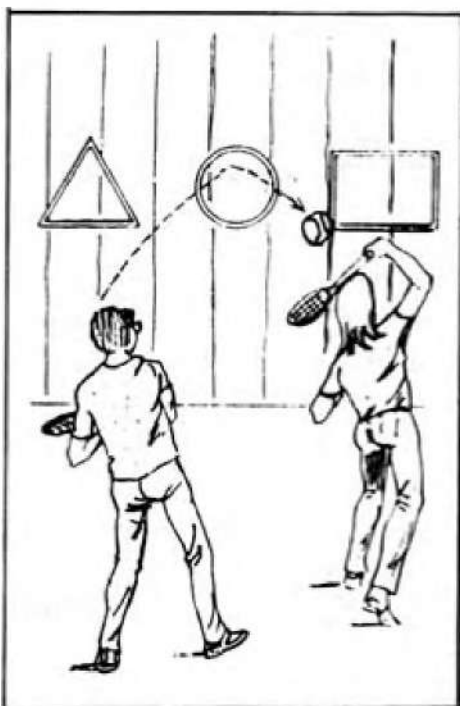
8. **Recogedor en el centro del círculo.** Un jugador está colocado en el centro de un círculo y trata de coger las bolas que pasan por encima de él, golpeadas por sus compañeros. El jugador no debe salir de un círculo.



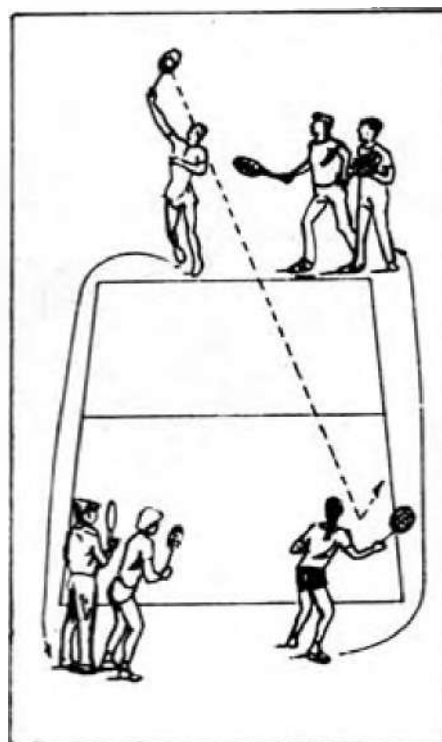
9. **Encestar la bola en la canasta de Baloncesto.** La tarea es encestar la bola. Gana quien enceste el mayor número en un tiempo determinado.



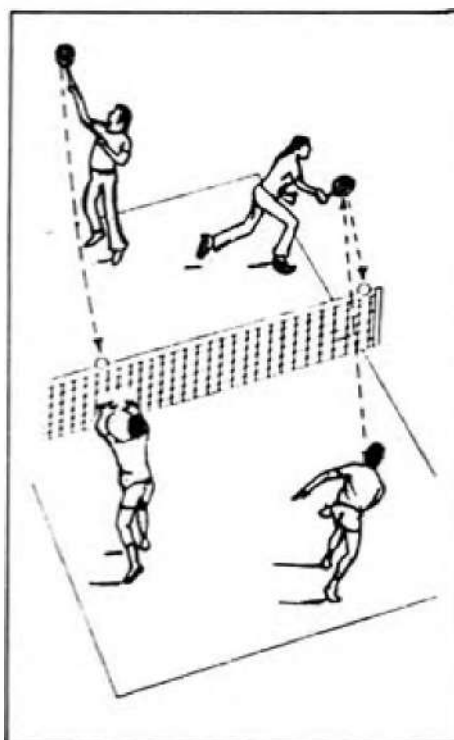
10. **Cambio de los blancos.** Se pintan o se colocan diferentes blancos en una pared. La idea del juego es golpear la bola para que golpee en los blancos diferentes teniendo en cuenta cambiar de blanco en cada golpe.



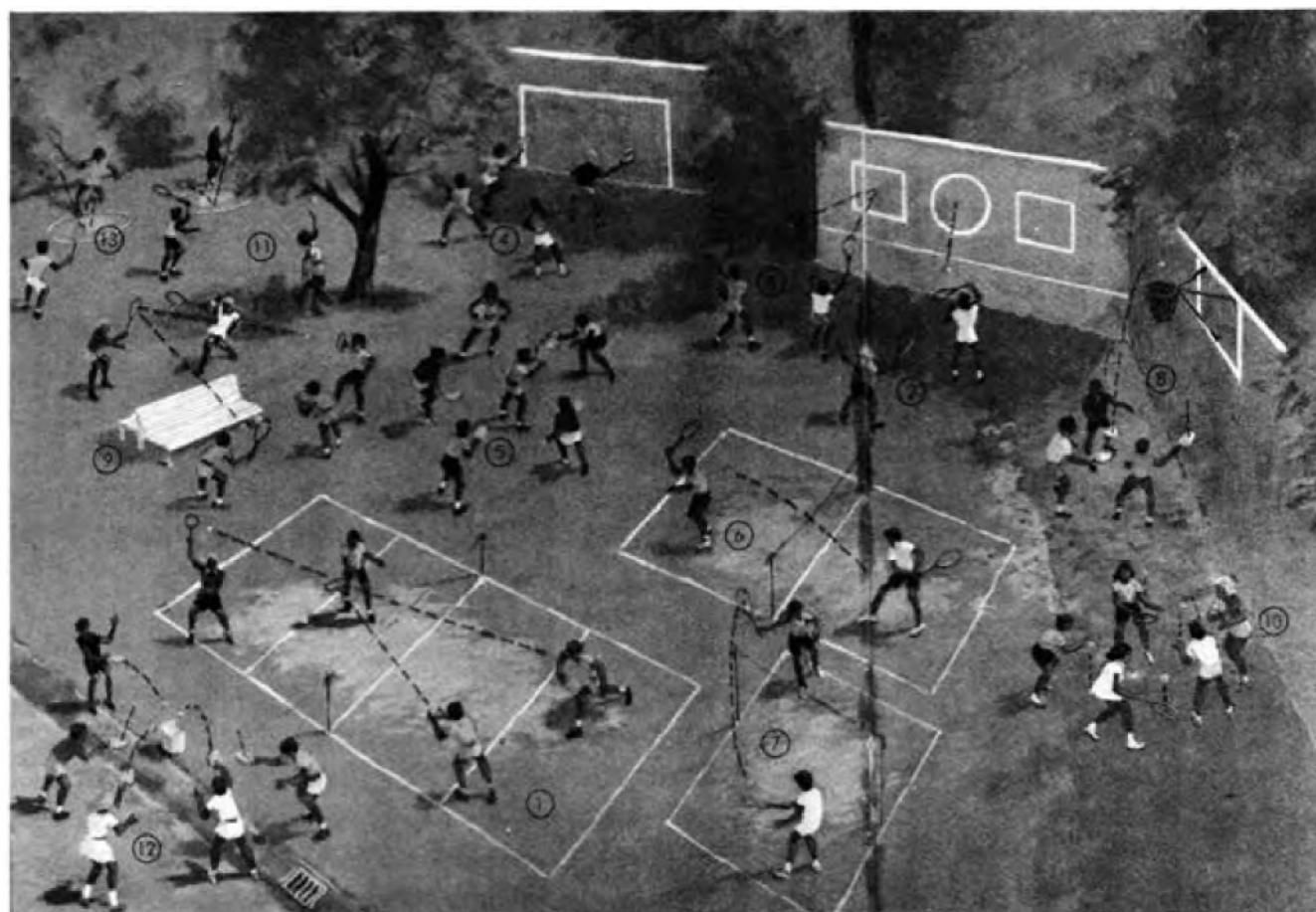
11. **Corriendo en círculo.** Hay varios jugadores (por lo menos tres), luego de ejecutar el golpe el jugador sigue a su golpe, corriendo al otro lado.



12. **Lanzar la bola y devolverla pegándole.** Dos jugadores lanzan las bolas hacia un compañero que está colocado a otro lado. El jugador de otro lado contesta la bola pegándole, el lanzador debe coger la bola devuelta.



- Se lanzan las bolas de diferentes maneras con respecto a la altura, velocidad y dirección.



Explicación de las actividades según numeración.

1. Dos jugadores lanzan la bola hacia sus compañeros del otro lado. Estos contestan con drive, revés o voleo. Los jugadores que lanzan las boías tienen como tarea coger las bolas devueltas. Se juega por encima de una soga.
2. Dos jugadores están golpeando contra la pared/el muro, hacia un blanco usando el drive y revés.
3. Dos jugadores practican el saque/el servicio contra el muro hacia blancos marcados.
4. Dos jugadores practican el voleo contra el muro.
5. Un grupo de practicantes forman un círculo alrededor de un compañero que está colocado en el centro de éste. El jugador en el centro lanza las bolas ha-

cia sus compañeros, ellos contestan con el voleo.

6. Un sencillo en una cancha pequeña. La "Malla" en este caso es una cuerda.
7. Jugar por encima de una cuerda colocada muy alta. Ejercicio para el voleo y el "smash".
8. Juego con las paletas de madera. Hay que tratar de encestar la bola. Gana quien enceste diez (10) veces primero.
9. Pasar la bola por encima de un banco. Quien ha golpeado tiene que dar vuelta por el banco y hacer cola. Quien falla sale. Los últimos dos (2) jugadores que quedan, terminan el juego voleando.
10. Varios ejercicios de rebotar la bola al suelo. Quien puede rebotar, mantener o coger la bola en la forma mejor.
11. Ejercicio para lanzar la bola por arriba, práctica preparatoria para el saque. La

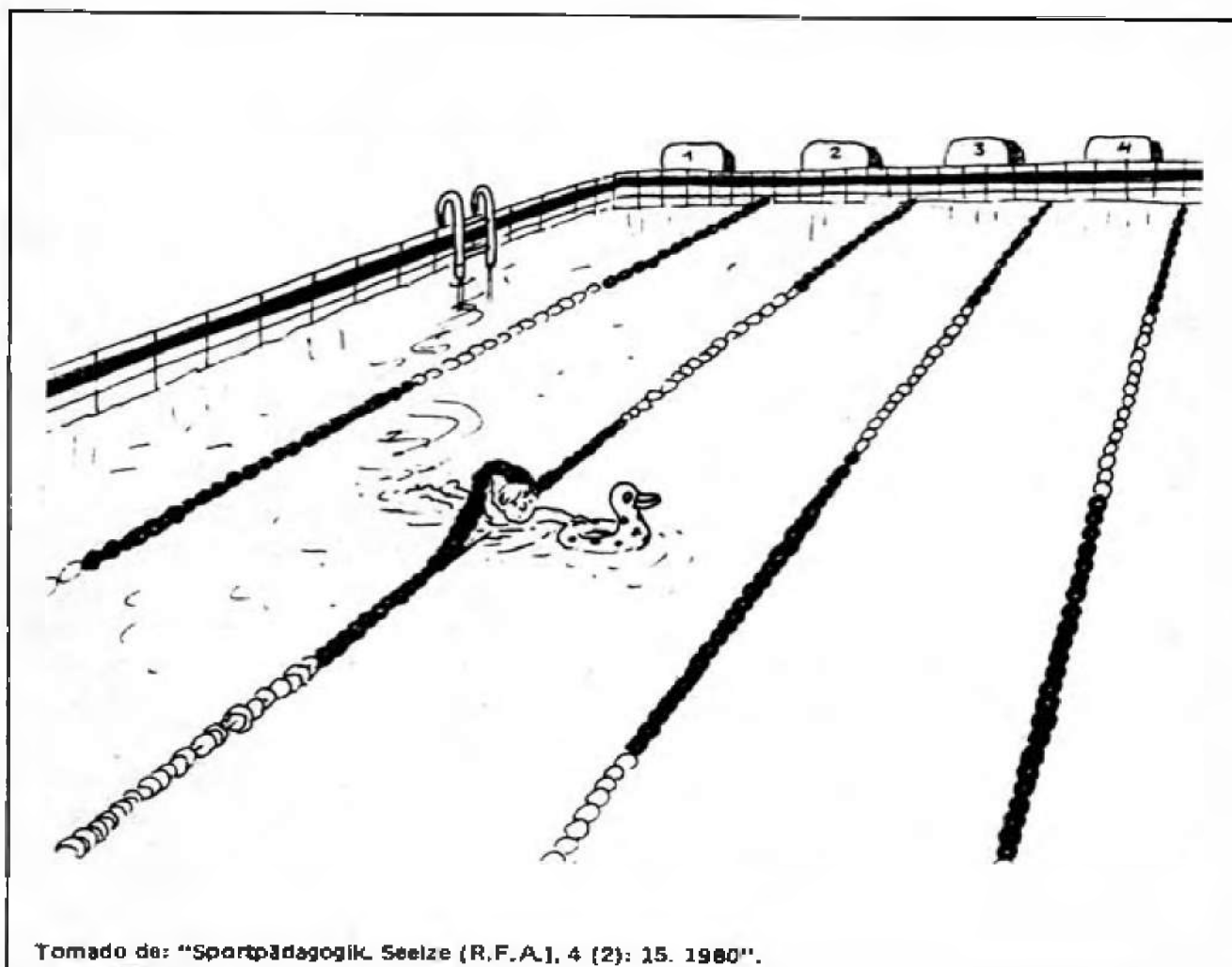
altura para lanzar la bola está indicada por una rama del árbol.

12. Juego con paletas de madera; ejercicio de golpes de "stop" hacia una papelera o un balde.
13. Practicar los golpes de drive y revés hacia un blanco (aquí un aro) colocado en el suelo. Quién logra el mayor número de golpes precisos?

CONCLUSION:

En este campo de Tenis recreativo están practicando al mismo tiempo un número de cuarenta y cinco (45) jugadores, con esto y los juegos anteriormente mencionados, espero haberles comprobado la posibilidad de integrar el Tenis al deporte masivo.

* Experto alemán en educación física y deportes. Regional de Deportes del Valle del Cauca, Cali, a. a. 2188.



Tomado de: "Sportpädagogik, Seelze (R.F.A.), 4 (2): 15. 1980".