

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE SALTO Y
DESPLAZAMIENTOS COMO HABILIDADES COORDINATIVAS DEL TENIS DE CAMPO
EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 5 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y
ALEGRÍA DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN

JANINY MIRANDA TIRADO

MAURICIO ALEXANDER MONCADA RODRIGUEZ

JHONY ALEXANDER RAMIREZ MONSALVE

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLIN

2019

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE SALTO Y
DESPLAZAMIENTOS COMO HABILIDADES COORDINATIVAS DEL TENIS DE CAMPO
EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 5 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y
ALEGRÍA DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN

JANINY MIRANDA TIRADO

MAURICIO ALEXANDER MONCADA RODRIGUEZ

JHONY ALEXANDER RAMIREZ MONSALVE

Proyecto para obtener título de licenciatura en
Educación Física Recreación y Deportes

Asesora:

Mag. Esmeralda Caballero Escorcia

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

MEDELLÍN

2019

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA DEL PRESIDENTE DE JURADO

FIRMA DE JURADO

FIRMA DE JURADO

Medellin, octubre de 2019

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos de manera especial a Dios, por darnos la posibilidad de lograr los objetivos y guiarnos en el camino para alcanzar la culminación de nuestros estudios, A nuestros familiares y amigos por apoyarnos y acompañar nuestro proceso de una u otra forma, a la Universidad Católica de Oriente, por habernos dado la posibilidad de hacer parte de ella en calidad de estudiantes en el Programa de Educación física recreación y deporte y facilitar a los docentes idóneos para el acompañamiento de nuestro proceso, a los docentes que compartieron sus conocimientos con nosotros y con su ejemplo nos hacían enamorar cada día más de esta hermosa carrera, a la institución universitaria Marco Fidel Suarez que nos facilitó los espacios de aprendizaje y su personal administrativo que acompañó nuestro proceso de aprendizaje, a las I.E que facilitaron sus espacios para ejercer nuestra practica educativa, a la docente esmeralda caballero en calidad de asesora de nuestro proyecto.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. ANTECEDENTES	10
1.1. Antecedentes internacionales	10
1.2. Antecedentes Nacionales	13
1.3. Antecedentes locales	16
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	20
3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	23
4. JUSTIFICACIÓN	24
5. OBJETIVOS	26
5.1. Objetivo General	26
5.2. Objetivos Específicos	26
6. MARCO TEÓRICO	27
6.1. El tenis de campo	27
6.2. Reglas del tenis de Campo	29
6.2.1. El campo deportivo	29
6.2.2. Características de la pelota	30
6.2.3. Las raquetas	31
6.3 Habilidades coordinativas en el tenis de campo	32
7. DISEÑO METODOLÓGICO	38
7.1 Enfoque	38
7.2 Tipo de investigación	38

7.3 Población	38
7.4 Muestra	39
7.4.1. Criterios de inclusión	39
7.4.2. Criterios de exclusión	39
7.5. Diseño	39
7.5.1 <i>Primer momento</i>	39
7.5.2 <i>Segundo momento</i>	39
7.5.3 <i>Tercer momento</i>	40
7.8 Técnicas para la colecta de información	40
7.8.1 <i>Test</i>	40
8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
8.1 Pre test	41
8.1.1. <i>Objetivos del test</i>	41
8.1.2. <i>Indicadores desarrollo del test</i>	42
8.1.3. <i>Criterios de evaluación</i>	42
8.1.4. <i>Resultados Test aplicado</i>	43
8.2. Propuesta pedagógica	46
8.2.1. <i>Primera Actividad Formativa</i>	47
8.2.2. <i>Segunda Actividad Formativa</i>	48
8.2.3. <i>Tercera Actividad Formativa</i>	49
8.2.4. <i>Cuarta Actividad Formativa</i>	50
8.2.5. <i>Quinta Actividad Formativa</i>	51
8.2.6. <i>Sexta Actividad Formativa</i>	52
8.3 Evaluación de impacto Plan de entrenamiento	53
8.3.1. <i>Análisis de los resultados</i>	56
9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
ANEXOS	64
Gestión documental	64
Evidencias fotográficas	65

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Síntesis de resultados	43
Tabla 2 Síntesis Actividades	46
Tabla 3 Descriptor didáctico Actividad N° 1	47
Tabla 4 Descriptor didáctico Actividad N° 2	48
Tabla 5 Descriptor didáctico Actividad N° 3	49
Tabla 6 Descriptor didáctico Actividad N° 4	50
Tabla 7 Descriptor didáctico Actividad N°5	51
Tabla 8 Descriptor didáctico Actividad N° 6	52
Tabla 9 Síntesis resultados post test	53

LISTA DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración 1 Medidas reglamentarias P. de Tenis	30
Ilustración 2 Especificaciones técnicas pelota de tenis	31
Ilustración 3 Dimensiones y partes raqueta de tenis	32
Ilustración 4 Modelo Consentimiento informado	64
Ilustración 5 Descriptor visual Actividad N° 1	65
Ilustración 6 Descriptor visual Actividad N° 2	65
Ilustración 7 Descriptor visual Actividad N° 3	66
Ilustración 8 Descriptor visual Actividad N° 4	66
Ilustración 9 Descriptor visual Actividad N° 5	67

LISTA DE GRÁFICAS

	Pág.
Gráfica 1 Resultados test de Salto.	44
Gráfica 2 Resultados test de velocidad	44
Gráfica 3 Resultados Post test Salto	54
Gráfica 4 Resultados post test velocidad	55

1. ANTECEDENTES

La presente investigación tiene como categorías de análisis los planes de entrenamiento, el tenis de campo como deporte y las habilidades coordinativas como sustento de desarrollo técnico, por tal motivo desde un estado del arte se hace necesario hacer un rastreo que nos permita ubicar dichas categorías en otros estudios que se hayan realizado desde el plano internacional, nacional y local, para con ello conocer los avances conceptuales, temáticos y metodológicos de nuestra propuesta.

1.1. Antecedentes internacionales

Desde el plano internacional un rastreo bibliográfico nos permitió encontrar las siguientes fuentes documentales

Desde la Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca Ecuador, el trabajo de Andrés Grijalva Moreno del año 2015 titulado “*Plan de entrenamiento en el tenis de campo categoría 12-14*”. Esta tesis tuvo como objetivo principal desarrollar las capacidades de los tenistas que pertenecen a la Liga Deportiva Cantonal de Gualaceo, para lo cual se realizaron evaluaciones físicas, técnicas y tácticas al inicio de los macro ciclos para evaluar el rendimiento de los tenistas. El trabajo concluye que los resultados obtenidos fueron muy satisfactorios, los que evidencia que los procesos técnicos, físicos, teóricos y tácticos se aplicaron de manera adecuada con los deportistas.

Esta investigación es cimiento de referencia conceptual y metodológica para nuestro trabajo ya que hace hincapié en habilidades como reacción, velocidad, agilidad, coordinación y saque, insumos técnicos muy importantes que se relacionan de manera directa con las habilidades coordinativas que son un referente conceptual de nuestro trabajo.

Desde la Universidad Nacional de La plata, Jefferson Cetina, en el año 2014, publica el trabajo *“Acondicionamiento físico precompetitivo para el tenis”*. Este trabajo se basa en un tema fundamental el *“Acondicionamiento Físico Precompetitivo para el Tenis”*, haciendo referencia a la preparación física del deportista minutos antes de ingresar a una competición tenística. De acuerdo con esto, teniendo en cuenta la recolección de datos y el estudio que en esta tesis se realizó. Metodológicamente el estudio buscó relacionar lo que se ha propuesto desde la teoría en cuanto al *“calentamiento”* y, el estudio de la competencia teniendo como referencia las exigencias físicas propias del deporte; para luego obtener datos importantes y relevantes que sustentarán la construcción y valides de la propuesta.

Este tipo de estudio aporta elementos metodológicos a nuestro estudio en tanto, las investigaciones en el deporte se hacen válidas en el sentido de su aporte al mejoramiento, desde el aspecto técnico, psicológico o físico, para potenciar las capacidades propias de los deportistas y mejorar el rendimiento en un evento deportivo.

Desde Ecuador, en la Universidad pública de Ombata, en el año 2015, Hugo Trujillo Chávez, publica un trabajo denominado *“La metodología de enseñanza en la práctica del tenis de campo en los estudiantes del centro de educación física de la escuela Superior Politécnica de Chimborazo”*. El trabajo tiene como meta fundamental generar una propuesta sobre la metodología de enseñanza del tenis de campo a través del programa Tennis Xpress para los estudiantes del Centro de Educación Física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; para alcanzar este objetivo se consideró la actual forma de enseñanza que se utiliza en las clases de esta disciplina deportiva y cómo influye en su práctica en el sector estudiantil, se propuso una nueva metodología que la Federación Internacional de Tenis está impulsando a nivel mundial, en la cual se utilizan

pelotas de diferentes velocidades y canchas de varias dimensiones que favorecen el aprendizaje y gusto por este deporte.

Este estudio abre una reflexión interesante para nuestro trabajo en tanto los mayores beneficiados serán los estudiantes de tenis de campo, ya que a través de planeaciones deportivas se puede determinar cuáles son sus niveles de aprendizaje y la manera como ellos ejecutan los gestos técnicos en un partido, para así poner en práctica nuevas metodologías que los beneficie de forma significativa teniendo en cuenta sus habilidades deportivas.

En esta misma Universidad en Ecuador, Carlos Mena Sánchez, en el año 2016, publica el estudio titulado *“Las habilidades básicas en los gestos técnicos de los estudiantes de la disciplina de tenis de campo en la Escuela Politécnica Nacional”*. En este estudio el objetivo fue 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.

Este trabajo es un componente importante para nuestra investigación en el plano metodológico y curricular, ya que hace una reflexión de introducir el tenis en los procesos curriculares desde la educación física en los centros escolares, aportando de esta manera con más oportunidades de la práctica deportiva que es tan importante en la infancia y la adolescencia 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.

Construir planes de entrenamiento contribuye con la toma de decisiones rápidas para mejorar los reflejos de reacción de los estudiantes, 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

1.2. Antecedentes Nacionales

La investigación de Milena Torres Gonzáles, de la Universidad de Cundinamarca, del año 2018, titulada “*Entrenamiento De la fuerza en el tenis de campo*”. Ese estudio centra su análisis en hacer una revisión sobre las manifestaciones de la fuerza que se deben entrenar en el tenis actual, a qué edades y el para qué de estas. Reflexiona además que se puedan compensar músculos agonistas y antagonistas, para evitar lesiones o para entrenar la fuerza explosiva, como la herramienta que le brindaría al tenista una ventaja en la táctica sobre su oponente.

El trabajo demuestra una problemática La problemática y es la falta de textos en el ámbito de este deporte, que muestren estudios sobre como entrenar la fuerza y la importancia de esta capacidad en cuanto a la eficacia en el movimiento y la prevención de lesiones, sobre todo en las edades juveniles (categoría 14 años hacia adelante).

Esta investigación es base para nuestro estudio en tanto reflexiona sobre la carga deportiva y este conocimiento se podría aplicar al entrenamiento con el deportista, de acuerdo con los principios de la periodización. La guía metodológica, es un avance reflexivo en las formas de entrenar y con qué dosificación, según las categorías.

En el plano nacional otro trabajo es planteado desde la Universidad Libre en el año 2015, la investigación es denominada *“Diseño e implementación de una estrategia didáctica para mejorar los golpes básicos del tenis de campo por medio de los juegos perceptivo-visuales, con niños de 8 a 10 años en la academia de tenis Hermanos Rincón Colombia”*, este trabajo fue liderado por Henry Castro, Camilo Rodríguez y Cristian Sanabria. Esta investigación tuvo como propósito mejorar los golpes básicos del tenis de campo. La población con la que se trabajara son niños de 8 a 10 años, estos pertenecen a La academia Hermanos Rincón Tenis Colombia que se encuentra ubicada en el club Bella Vista de la ciudad de Bogotá en la localidad 1 de Usaquén.

Destaca de igual manera que el juego es la mejor estrategia para la aplicación del proyecto, buscando con ello lograr un mejor desarrollo de la percepción visual de manera significativa en los golpes básicos del tenis (derecha y revés) para los niños con los que se trabajó. Este trabajo es un insumo pedagógico de gran relevancia para nuestro trabajo, ya que la aplicación de estrategias didácticas permitió el acercamiento a un ambiente deportivo mediante un proceso de enseñanza y aprendizaje que permitió mejorar los golpes básicos del tenis. Reflexionar sobre los procesos de enseñanza se convierte de igual manera en nuestro foco analítico.

En la Universidad Pedagógica Nacional, Jaqueline Alape y Sandra Beltrán, en el año 2016, publican su tesis denominada *“El tenis de campo como una alternativa de deporte escolar para la escuela rural “San Rafael Paraíso” del municipio de Junín Cundinamarca”*. Este estudio buscó implementar tenis de campo como alternativa deportiva, la cual posibilitó la formación integral de los niños y niñas de la institución educativa y fomentó la práctica de otro deporte y al mismo tiempo consiguió que las características que soportan el deporte escolar se vieran reflejadas en cada una de las sesiones prácticas.

Como conclusión aducen las autoras que se logró posicionar el tenis de campo como herramienta acorde a los planes y procesos académicos propios de la escuela; todo esto con la construcción de elementos necesarios para la práctica del deporte, modificados al contexto, para posibilitar la ejecución de la propuesta y de este modo ofrecer procesos deportivos guiados, donde el docente del área rural pudiera tomarlos como referentes para la enseñanza y aprendizaje del deporte y otras áreas.

Este trabajo es importante para nuestro proyecto desde el plano metodológico, en tanto se observó que, a través de las actividades propuestas se integraban y participaban con facilidad, estas actividades coadyuvaron a generar la concentración y el desarrollo de las actividades con mayor agilidad, aumentando el tiempo en la ejecución de las mismas, también se observó una mejora en la vida social de los niños, aumentándoles su confianza y seguridad en sí mismos.

El trabajo de Eduard Camacho, John Fredy Pérez y Carlos Restrepo en la *“Compilación de experiencias didácticas en la enseñanza del tenis infantil en niños 6-10 años”* de la Universidad Libre de Bogotá, donde se realizó un rastreo bibliográfico realizado en las escuelas de formación en la ciudad de Bogotá, esta investigación se llevó a cabo en el año 2012. El tipo de investigación cualitativa donde su objetivo fue estructurar una guía didáctica basada en las experiencias pedagógicas de los profesores con niños de 6 a 10 años en el tenis de campo.

Uno de los resultados obtenidos en este trabajo de investigación fue la creación de una guía didáctica para la enseñanza del tenis de campo y desarrollar así las diferentes capacidades motrices de los aprendices y que ésta sirva como herramienta para la participación de los niños. Estas experiencias didácticas sirven a nuestro proyecto de investigación ya que sirven como estrategias de aprendizaje en el tenis infantil, la guía les aportó a los instructores empíricos y a los licenciados

una herramienta en la cual se apoye para la planificación y desarrollo de las diferentes actividades, y adquirir una experiencia en el área.

Otro de los antecedentes encontrado fue *“Habilidades básicas en los gestos técnicos de los estudiantes de la disciplina de tenis de campo en la escuela politécnica nacional en el año 2016”*, de la Universidad Tecnológica del Pereira, llevado a cabo por Mena Sánchez y Barquín Zambrano, en este trabajo se investigó sobre la incidencia de las habilidades básicas en los gestos técnicos de los estudiantes de la disciplina de tenis de campo. Como estudio de un mejor desarrollo en cada uno de ellos. El trabajo de igual manera expresa que el problema encontrado en la mayoría de los estudiantes es que tienen una dificultad en 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. Investigación de campo aplicado a los estudiantes universitarios de la disciplina de tenis de campo. Esta investigación da un gran aporte metodológico para nuestra investigación, ya que los resultados obtenidos permitieron comprender que un mejor desarrollo de las habilidades básicas, así como mejoramiento de los gestos técnicos de tenis a través de la ejecución de la planificación. Este trabajo posibilita en nuestra unidad investigativa relacionar las habilidades coordinativas con habilidades motrices, elementos que se yuxtaponen unos a otros en el desarrollo técnico del tenis, conceptualmente no podemos analizar uno sin el acompañamiento del otro.

1.3. Antecedentes locales

A nivel local no existen trabajos investigativos que hagan alusión a los planes de entrenamiento y el tenis de campo, por esta razón el rastreo bibliográfico que hicimos busco analizar los avances investigativos en una de las categorías de análisis de nuestra apuesta investigativa y su relación con otros deportes, a saber:

El trabajo de Velásquez et al, denominado “efecto de un plan de entrenamiento fundado en espacios reducidos, como propuesta de alta interferencia contextual, sobre la eficiencia del pase y el control del balón, en jugadores de fútbol de la categoría juvenil del club deportivo belén” (2015), de la Universidad de Antioquia, en este trabajo buscan suplir la necesidad de la enseñanza del pase y el control del balón en el fútbol, dos acciones técnicas básicas, que deben ser enseñadas desde los primeros acercamientos a la práctica del deporte. En este trabajo se realizó un estudio de tipo Experimental, con asignación al azar en paralelo y estratificada, teniendo en cuenta la continuidad en competencia de los sujetos (titulares y suplentes).

La investigación se llevó a cabo con una población conformada por 20 jugadores de fútbol de la categoría juvenil, la muestra fue seleccionada a conveniencia, los sujetos aparentemente sanos y pertenecen a diferentes estratos socio-económicos. La unidad de análisis fueron las acciones técnicas del pase y el control del balón. En el trabajo se concluye como los espacios reducidos han sido utilizados en diversas investigaciones para llevar a cabo estudios enfocados en capacidades propias del deporte, entre ellas: resistencia, habilidad, toma de decisiones y técnica en general, este estudio recurre a ellos como soporte de la propuesta de alta interferencia contextual. Dicho trabajo tiene relación con la investigación que llevamos a cabo, teniendo en cuenta que por medio de espacios reducidos buscaron la forma de realizar la enseñanza del pase y control del balón, habilidades motrices necesarias para el deporte del fútbol, así como en este trabajo se busca el desarrollo de las habilidades motrices necesarias para el aprendizaje del tenis de campo.

El trabajo de Rafael Aguilar y Gustavo Suárez de la Universidad de Antioquia “la solución mental y la solución motriz en escolares de ambos sexos de 4º, 5º y 6º y sus implicaciones en la enseñanza de los juegos colectivos” (2008), plantea que uno de los problemas en el campo de la iniciación deportiva y la educación física, y muy especialmente, en lo relacionado con los deportes

colectivos de cooperación-oposición, está en la dificultad de poder establecer planes y programas adecuados que se adapten y que permitan una mejor enseñanza-aprendizaje, en cada una de las diferentes etapas de la vida deportiva de los jóvenes y las jóvenes que se inician en un deporte de estas características.

En el campo del entrenamiento deportivo, el desarrollo del pensamiento táctico, no es el más estudiado, y los reportes de las investigaciones se enmarcan principalmente en el alto rendimiento (Abernethy, 1991; French & Thomas, 1987; Mora & cols., 1995 citado en Castejón & López, 2000) consistentes en observar videos y figuras, con el fin de conocer y analizar las decisiones que tomarían mediante el conocimiento declarativo e intentar ponerlas en práctica durante el juego real (Grosgeorge, 1987 citado en Castejón & López), sin embargo, los estudios en las primeras etapas de formación de la vida deportiva son escasos y, por lo tanto, son poco concluyentes.

Para esta investigación se planteó una prueba para comprobar cómo se desenvuelven los jóvenes y las jóvenes de los grados 4º, 5º y 6º en la situación real de juego (Torres, 1993). La muestra seleccionada pertenece al sistema educativo oficial, el cual carece del área de educación física, situación nefasta para el desarrollo de ciertas habilidades básicas, entre ellas el desarrollo del pensamiento táctico requerido especialmente en la práctica de los deportes colectivos. En conclusión, en promedio los jóvenes del grupo evaluado tomaron decisiones acertadas y ejecutaron buenos pases en la mayor parte de los casos. En menor medida decidieron y ejecutaron mal y en muy pocas ocasiones realizaron una ejecución acertada precedida de una mala decisión.

Esta investigación se relaciona con nuestro trabajo investigativo porque busca la mejora de las habilidades motrices para alumnos de 4, 5 y sexto grado por medio del deporte, lo que aporta

elementos conceptuales propios de la enseñanza y el aprendizaje de deportes colectivos en contextos escolares, el cual s el objeto reflexivo de nuestra investigación.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La educación física es un área curricular de obligatoriedad en nuestro país, con ella se busca potenciar el desarrollo físico de los y las y estudiantes desde los siguientes ejes conceptuales: Desarrollo físico motriz, organización del tiempo y el espacio, formación y realización técnica, interacción social, expresión corporal y recreación lúdica.

Estos ejes conceptuales que transversalizan los procesos de enseñanza y aprendizaje posibilitan que las diversas áreas curriculares de la educación primaria, secundaria y media académica en Colombia le apuesten a la formación de ciudadanos críticos y analíticos de sus contextos, aportando con ello a la construcción de un país innovador desde las nuevas visiones de sujeto.

En enseñanza de la educación física se hacen recurrentes las apuestas pedagógicas por la integración del deporte como eje transversal de desarrollo físico, técnico y lúdico. Los deportes que han marcado las planeaciones curriculares giran alrededor de los más populares entre ellos el fútbol, el básquet, el voleibol, el tenis de campo y la gimnasia desde la aplicación técnica de varios ejercicios que implica el desarrollo de habilidades deportivas requeridas desde el desarrollo motriz de los estudiantes.

Podríamos entonces afirmar que los estudiantes históricamente han crecido en nuestro país recibiendo formación básica en deportes populares que se estructuran claro está desde los contextos en los que se enseña, por ello es normal que hayan regiones en le país donde se enseñe boxeo y beisbol, teniendo en cuenta que se responden a patrones culturales y personas de otras regiones que quieran ahondar en los mismos deberán recurrir a clubes o semilleros de entrenamiento extra clase ya sea públicos o privados.

Uno de los deportes que ha estado al margen de los planes curriculares institucionales es el tenis de campo, esto debido principalmente a la falta de espacios propios para su práctica y en segundo lugar a la escasa formación del profesorado en su enseñanza.

La Institución Educativa Fe y Alegría del Popular n 1 de la ciudad de Medellín, reconociendo en su profesorado una ventaja respecto al conocimiento de los procesos de enseñanza y aprendizaje del tenis de campo, ha hecho una apuesta por su integración en los planes curriculares, reconociendo en la práctica de este deporte la oportunidad de explorar habilidades y destrezas de los estudiantes, abriendo la baraja de posibilidades deportivas y nutriendo los perfiles deportivos de los estudiantes de cara a deportes de alto rendimiento.

Como estrategia de fortalecimiento deportivo, desde el área de la educación física, los docentes han implementado técnicas de desarrollo deportivo de deportes poco conocidos en los contextos escolares, como el tenis de campo, teniendo en cuenta el contexto físico ya que la institución no cuenta con instalaciones deportivas para la práctica de dicho deportes, sin embargo esto no ha imposibilitado hacer adecuaciones en espacios al aire libre en los que la socialización y el entrenamiento han dotado de significado y reconocimiento de este nuevo deporte en los estudiantes.

Desde el área de la Educación física, los docentes han evidenciado en los niños y niñas de la básica primaria la falta de dominio de habilidades coordinativas (saltar, correr, y desplazamiento) en espacios reducidos. Esta problemática se observa más detalladamente en los alumnos del grado quinto (5°), los cuales presentan dificultades para correr de forma coordinada; no identifican acciones básicas de desarrollo corporal; no regulan la fuerza al momento de golpear la pelota; no tienen buena postura del cuerpo al ejecutar desplazamientos adecuados en el juego de tenis de

campo. Todo esto teniendo en cuenta que la coordinación es el proceso de regulación y conducción del movimiento (Hirtz, 1976), y habilita al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptación), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad (Frey, 1977). Ello aplica también para el tenis.

Citado en (Agudelo, Parada , Muñoz , & Alvarez , 2018)

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿De qué manera el desarrollo de un plan de entrenamiento potencia el desarrollo de salto y desplazamientos como habilidades coordinativas del tenis de campo en los estudiantes del grado 5 de la institución educativa fe y alegría del municipio de Medellín?

4. JUSTIFICACIÓN

La educación física como área de formación escolar, debe fortalecer la enseñanza y aprendizaje de deportes poco practicados en entornos escolares, buscando con ella ampliar la baraja de posibilidades deportivas que influyan el desarrollo físico y social de los estudiantes más allá de los deportes más populares como el fútbol.

Desde esta perspectiva analítica entendemos que el tenis de campo no es juego natural, este exige un alto nivel técnico, táctico y físico, por lo que se hace esencial llevar a cabo un proceso que permita seleccionar estrategias técnicas y deportivas que permita en los estudiantes adquirir y desarrollar las capacidades propias del tenista, las cuales no pueden ser logradas de forma espontánea, lo que quiere decir que los profesores de educación física deben saber escoger estrategias físicas que logren el mayor desarrollo de las habilidades coordinativas en sus estudiantes.

El tenis es una disciplina deportiva que, aunque parece muy simple, en términos reales es muy complejo y no se puede definir tan fácilmente. Dada la complejidad de esta disciplina deportiva se plantea el reconocimiento e identificación de las características de las las habilidades coordinativas de los estudiantes, su proceso evolutivo y de desarrollo en la aplicabilidad en el tenis de campo actual.

Para hablar de habilidades coordinativas en el tenis de campo, es importante hacer referencia al campo de saberes que se pretende conocer, los elementos que intervienen en cualquier vivencia o movimiento, desde los procesos propioceptivos motores hasta la representación simbólica, pasando por la organización corporal y la integración sucesiva de las coordenadas

espaciotemporales de la actividad. Este trabajo es un avance en el reconocimiento de las características propias de este deporte y de las estrategias de su aplicabilidad en el campo escolar.

Consideramos que al ser el tenis de campo un deporte poco explorado en contextos escolares, ya que se ha relegado fundamentalmente a clubes deportivos o escuelas de entrenamiento deportivo privadas, este trabajo constituye una excelente oportunidad para iniciar un proceso desde el cual se potencie su práctica deportiva desde el conocimiento académico, buscado de igual manera con ello dejar una guía para que los docentes de educación física potencien a través de su práctica las habilidades coordinativas de los estudiantes, impactando con ello de manera directa la formación integral del estudiante ya que el tenis de campo es un deporte de bastante complejidad, por los esfuerzos tanto físicos como psicológicos que requieren los atletas.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

Implementar un plan de entrenamiento para el desarrollo de salto y desplazamientos como habilidades coordinativas del tenis de campo en los estudiantes del grado 5 de la institución educativa fe y alegría del municipio de Medellín.

5.2. Objetivos Específicos

Diseñar un plan de entrenamiento que propenda por el desarrollo del salto y desplazamientos como habilidades coordinativas del tenis de campo

Crear técnicas y/o ejercicios deportivos en torno al tenis de campo que permita mejorar las habilidades coordinativas en algunos estudiantes de grado quinto (5°) en la I.E Fe y Alegría.

Evaluar el plan de entrenamiento para el desarrollo de habilidades coordinativas

6. MARCO TEÓRICO

6.1. El tenis de campo

El tenis de campo es un deporte de oposición y sin colaboración, lo que quiere decir que el deportista debe estar en todo su nivel y con capacidad para responder a la oposición las pelotas que lleguen teniendo en cuenta que el tenis es un deporte donde se utiliza una serie de elementos que son obstaculizantes, como son las líneas de red bajas, media y por lo cual la pelota debe pasar por encima.

Históricamente se tienen noticias de juegos muy similares al tenis desde la antigüedad (...) en las civilizaciones griega y romana y durante la Edad Media, en las ciudades italianas del siglo XI. Entre los siglos XIII y XIV se introdujo en Francia el "jeu de paume", juego consistente en golpear una pelota con la palma de la mano y en el que posteriormente se acabó utilizando una raqueta. El propio vocablo de "tenis" parece provenir del verbo francés "tenez", expresión utilizada para avisar del lanzamiento de la pelota, aunque otros afirman que deriva del latín, "tenisca" o "teonía" que era nombre de la cinta que dividía el campo en dos mitades en los antiguos juegos romanos. (Historia del deporte , 2017).

En esta misma línea señala la (Guía deportiva del tenis , 2018)

Durante los siglos XVI-XVIII diversos juegos de pelota, más parecidos al frontón actual, gozaron de gran popularidad en Europa Occidental. En 1873, el mayor "Walter Copton Wingfield", considerado oficialmente el inventor del tenis moderno, lo bautizó con el vocablo griego "Sphairistike" (jugando con bola), en recuerdo de los antiguos juegos helenos, y fueron los ingleses junto con sus colonias (Australia y Sudáfrica

principalmente), quienes extendieron su práctica, seguidos al poco tiempo por Estados Unidos donde en 1874 se construyeron las primeras pistas. No obstante, durante estos primeros tiempos fue más usual utilizar como pistas de juego las destinadas a la práctica del croquet, un deporte mucho más popular por entonces en los países anglosajones y cuyas superficies de cuidada hierba resultaron ideales también para el tenis. Según parece, la cultura egipcia, griega, romana y azteca ya incluían juegos parecidos al tenis entre sus prácticas deportivas.

Se utiliza una pelota pequeña la cual se convierte en el objeto a pasar por encima de la red, impulsándola por una raqueta; este es un elemento manual largo ergonómico. El tenis tiene un alto grado de exigencia física mental y económica, se requiere de habilidades por parte del jugador para tener una amplitud de vista en el entorno hacer cálculos óptimos motores adecuados, recepción rápida conocimientos experiencia y memoria.

En el tenis es necesario las acciones tácticas tienen cuatro componentes que son:

- Percepción
- Análisis de la situación
- Toma de decisión táctica
- solución motriz técnica y feed back.

El jugador debe adaptarse con eficacia y rapidez a estos cambios. El tenis se divide en dos modalidades: individual y dobles, pertenece a la familia de los juegos con pelotas, estos están relacionados con ritos y ceremonias religiosas. Los griegos llamaban sphairistike a los juegos de

pelota, usaban pelota de cuero cosida y rellena de aserrín, Alejandro magno era un aficionado de estos juegos.

Desde la época de Aristóteles y platón se han encontrado manuscritos que estudian la trayectoria de la pelota con respecto a la densidad del aire y la fuerza de gravedad.

6.2. Reglas del tenis de Campo

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. Según (La web del tenis, 2018)

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, ya sea de manera permanente o por un período de prueba, al Consejo de Administración de la ITF y 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.

6.2.1. El campo deportivo

El tenis de campo es un deporte que se juega al aire libre, la versatilidad de su práctica se reglamenta desde el espacio físico, prueba de ello es que se considera el deporte de ladrillo, las extensiones de la cancha permiten que se puedan enfrentar dos personas o equipos de a 2 personas. Según (La web del tenis, 2018)

La pista o cancha será un rectángulo de 23,77 m de largo por 8,23 m de ancho. Para los partidos de dobles la pista será de 10,97 m de ancho. La pista estará dividida en su mitad por una red suspendida de una cuerda o un cable metálico cuyos extremos estarán fijados a la parte superior de dos postes o pasarán sobre la

parte superior de dos postes a una altura de 1,07 m. La red estará totalmente extendida de manera que llene completamente el espacio entre los dos postes de la red y la malla debe ser de un entramado lo suficientemente pequeño para que no pase la pelota de tenis. La altura en el centro de la red será de 0.914 m, en donde estará sostenida mediante una faja. Habrá una banda cubriendo la cuerda o el cable metálico y la parte superior de la red. La faja y la banda serán blancas por todas partes.

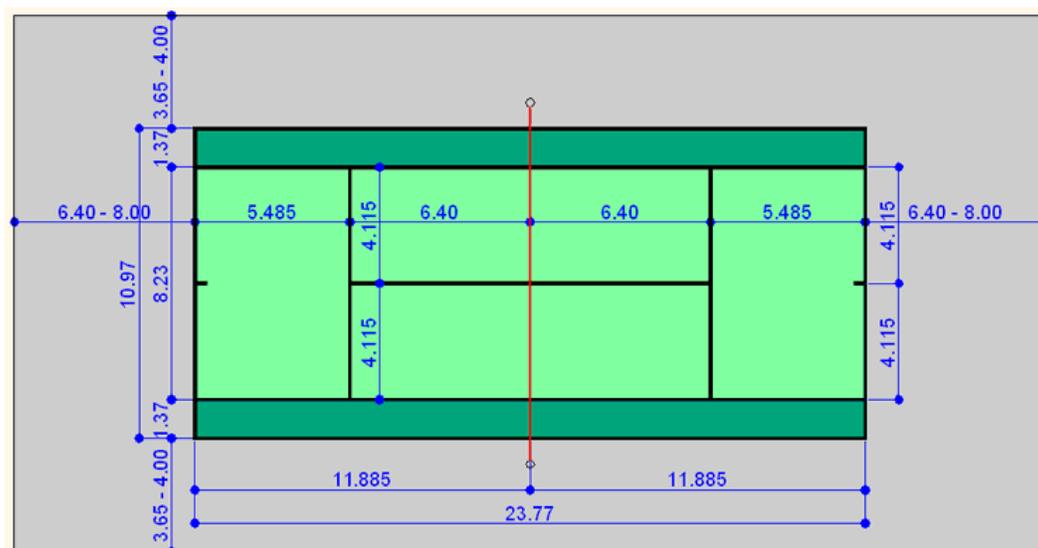


Ilustración 1 Medidas reglamentarias P. de Tenis

6.2.2. Características de la pelota

Las pelotas, que se han aprobado para el juego conforme a las Reglas del Tenis, deben ajustarse a las especificaciones estipuladas en el reglamento. La Federación Internacional de Tenis decidirá cuestiones sobre si una pelota o prototipo se ajusta a las especificaciones del Apéndice I o si se aprueba o no para utilizarla en el juego. Dicha resolución puede ser tomada por su iniciativa propia o siguiendo la solicitud de una parte que tenga un interés genuino en el juego, incluyendo un jugador, un fabricante de equipo de tenis o una asociación nacional o cualquiera de sus

miembros. Tales resoluciones y solicitudes serán hechas de acuerdo con los Procedimientos de Revisión y Consideración de la Federación Internacional de Tenis que sean aplicables. (La web del tenis, 2018).



Ilustración 2 Especificaciones técnicas pelota de tenis

6.2.3. Las raquetas

Las raquetas, que se han aprobado para el juego conforme a las Reglas del Tenis, deben ajustarse a las especificidades de La Federación Internacional de Tenis decidirá cuestiones sobre si una raqueta o prototipo se ajusta a las especificaciones del Apéndice II o si se aprueba o no para utilizarla en el juego. Dicha resolución puede ser tomada por su iniciativa propia o siguiendo la solicitud de una parte que tenga un interés genuino en el juego, incluyendo un jugador, un fabricante de equipo de tenis o una asociación nacional o cualquiera de sus miembros. Tales resoluciones y solicitudes serán hechas de acuerdo con los Procedimientos de Revisión y Consideración de la Federación Internacional de Tenis que sean aplicables. (La web del tenis, 2018)

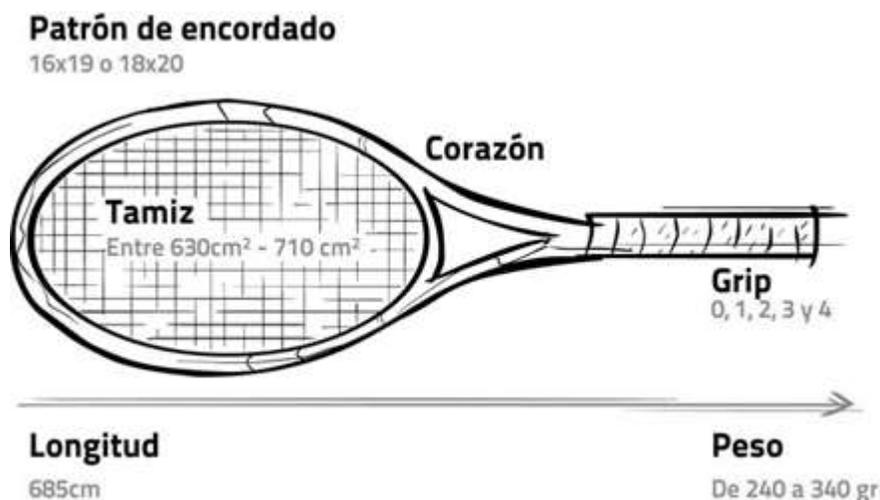


Ilustración 3 Dimensiones y partes raqueta de tenis

6.3 Habilidades coordinativas en el tenis de campo

En la actualidad la educación física tiene la responsabilidad de desarrollar y fortalecer las condiciones físicas de los niños ya sea para un buen desarrollo motor o determinadas destrezas deportivas, como también la comprensión individual en el ámbito afectivo, cognitivo emocionales y relacionales. También tiene como responsabilidad; motivar a la sociedad a mejorar la salud y el movimiento en los niños para alejarlos del sedentarismo y fortalecer su desarrollo motor desde la primera infancia, se debe trabajar en los niños las actividades motrices y coordinativas.

Las capacidades coordinativas como su nombre lo indica es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar sus movimientos con regulación y dirección a una finalidad determinada. Para desarrollarse como un buen deportista y tener unos movimientos técnicos se requiere una capacidad coordinativa regulada la cual se consigue por la habilidad de resolver las tareas motoras de una manera rápida, exacta, ingeniosa, y perfecta posible. Las habilidades coordinativas se clasifican en: habilidades generales, habilidades complejas, habilidades específicas.

La coordinación de manera general la coordinación puede definirse como

(...) el dominio global del cuerpo, un ajuste dinámico continuo a lo cercano o al medio. Esta cualidad está relacionada con la cantidad de espacio de la corteza cerebral que se involucra en el manejo del aparato locomotor. Una mejora en las capacidades coordinativas refleja un aumento en la eficiencia de los mecanismos responsables del proceso de la información, planificación del movimiento y adaptación del acto motor.

Tomando la coordinación como el funcionamiento óptimo de la musculatura en la producción de un acto motor, entendemos que el desarrollo de esta cualidad será imprescindible para obtener ejecuciones de calidad en cualquier deporte o actividad. (Alis & Santolaria , 2007).

Es importante tener en cuenta que factores como

(...) la fatiga y la tensión nerviosa tienen una relación directa con la capacidad coordinativa que exhibe un individuo en un momento determinado. Cuanta más fatiga peor coordinación, debido a la inhibición de estímulos nerviosos en la musculatura a causa de la bajada del pH. En cuanto a la tensión nerviosa, un nivel de ansiedad alto da como resultado una excesiva tensión muscular y por consiguiente ineficientes órdenes a los músculos. (Guía deportiva del tenis , 2018)

En las habilidades generales se manifiesta la amplitud y velocidad en el movimiento teniendo la capacidad de adaptación a realizar diferentes movimientos en diferentes situaciones y condiciones. En las habilidades coordinativas especiales se reflejan cuando el individuo regula sus

acciones para cumplir un objetivo propuesto, entre ellos se encuentra el equilibrio: cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo, el equilibrio es la capacidad de adoptar una postura y mantenerla. El deporte del tenis según (Alis & Santolaria , 2007) “(...) está caracterizado por un alto grado de incertidumbre, la pelota nunca bota de la misma forma dos veces. El medio es cambiante, diferentes superficies, condiciones ambientales y las variaciones debidas al contrario hacen de este deporte uno de los más completo en cuanto a las características coordinativas que debe demostrar el tenista”.

Golpear a la pelota de forma óptima requiere de diferentes capacidades coordinativas, la estabilidad, el timing... todas aquellas características del movimiento adecuado serán producto de las cualidades físicas del tenista y en gran parte de la coordinación, en todas sus manifestaciones que este posea. El objetivo fundamental a la hora de considerar la participación de la coordinación en el tenis, es tener en cuenta que influye a la hora de:

- Ir hacia la pelota.
- Moverse alrededor de la pelota.
- Moverse después de golpear la pelota.
- Ritmo: la capacidad de percibir los ritmos de forma clara, los movimientos que debe realizar, variarlos diferenciarlos y crear nuevos ritmos.
- Anticipación: anticipar la finalidad del movimiento y se manifiesta antes de la ejecución como movimiento preparatorio y durante la acción específica teniendo en cuenta si el resultado del movimiento depende de sí mismo, de los demás o de un objeto. esta capacidad se fortalece en los juegos por equipo o de combate.
- Diferenciación: sucede cuando una persona tiene la capacidad de observar y analizar las características de los movimientos en cuanto a tiempo y espacio.

- **Coordinación:** es cuando se tiene la capacidad de combinar varios movimientos es la que influye en los resultados de movimientos en diferentes deportes. se requiere que el sistema nervioso y muscular se utilicen al mismo tiempo sin que interfieran el uno con el otro, para lograrlo se requiere una maduración del sistema nervioso.

Las habilidades coordinativas complejas como la agilidad es la capacidad de ejecutar el movimiento con velocidad e intensidad, generalmente son complejos ejercicios con diferentes cambios de dirección como desplazamiento, saltar y correr.

Según (Aparicio, 1998), en el tenis de campo existen 6 habilidades coordinativas fundamentales, a saber:

- **Capacidad de orientación:** capacidad de determinar la situación de las distintas partes del cuerpo en el espacio con respecto a un punto fijo o en movimiento. Más específicamente podemos decir que es la capacidad para determinar y modificar la posición y movimientos del cuerpo de acuerdo con el objeto en movimiento, o sea la bola, y con respecto al campo. La información necesaria para la puesta en acción de esta capacidad proviene del sentido de la vista, del oído y de la información vestibular del oído interno. De esta manera se puede prever las trayectorias de los contrarios o de la pelota.
- **Capacidad de diferenciación:** capacidad de discriminar e interpretar las sensaciones motrices para conseguir una mejor coordinación de movimiento, la cual se manifiesta mediante una mayor exactitud y economía en los movimientos requeridos. Es muy importante en las primeras etapas de la formación deportiva, así como en niveles deportivos más elevados. En etapas de iniciación deportiva será muy importante proveer

de una adecuada información y feedback al practicante para que pueda mejorar esta capacidad. Para jugadores en un nivel alto la mejora en esta capacidad procederá de la información que el propio deportista reciba de la observación y la propia percepción de los movimientos del cuerpo.

- Capacidad de acoplamiento: es la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí orientados hacia un objetivo concreto. Podemos decir que es la capacidad que permite al jugador ajustar el movimiento previo al momento del golpe. El moviendo de giro de brazos en distinta dirección antes del saque o el ajuste de los pies hacia la pelota en momento del golpeo a la vez que el brazo se prepara para el golpe, son ejemplos de acciones en las que esta implicada esta capacidad coordinativa.
- Capacidad de equilibrio: capacidad de mantener la posición del cuerpo deseada tanto en movimiento como estático. Es una capacidad que esta directamente relacionada con el sistema nervioso central. Tiene muchísima importancia en el tenis ya que desde posiciones de partida desequilibradas es muy difícil realizar acciones efectivas y precisas.
- Capacidad de ritmo: se define como la capacidad de organizar el tiempo y el espacio a través del movimiento. Permite capturar y adquirir un ritmo en función de una fuente externa y reproducir el movimiento.
- Una buena capacidad de ritmo será decisiva para poder intercambiar golpes a diferentes velocidades, un aumento o disminución del ritmo, un cambio es una de las variantes tácticas que puede poner en liza un jugador.
- Capacidad de cambio: Capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes durante una actividad motriz. Estos cambios pueden deberse a muchos factores en el tenis, pueden

ser causados por el terreno de juego, el contrario, las condiciones climáticas. Citado en (Cassinello & Piqueras , 2010).

En esta misma línea señalan (Agudelo, Parada , Muñoz , & Alvarez , 2018), citando a (Meinel & Schnabel 2004), que las habilidades coordinativas son el desarrollo y la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado, ya que son las habilidades que tiene el cuerpo, o una de sus partes, para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinados. Para Hirtz (1976), las capacidades coordinativas (sinónimo: agilidad) son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. (p.67).

7. DISEÑO METODOLÓGICO

7.1 Enfoque

Esta investigación tiene un enfoque mixto, buscando analizar la incidencia de una propuesta pedagógica para el desarrollo de salto y desplazamientos como habilidades coordinativas del tenis de campo en la institución educativa fe y alegría del municipio de Medellín. Este enfoque de investigación, representa el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o, al menos, en la mayoría de sus etapas.

7.2 Tipo de investigación

Esta investigación, se basará en un tipo de estudio cuasi experimental y exploratorio entendiendo por experimental como un conjunto de estrategias de investigación conducentes a la valoración del impacto de una intervención; y por ende, al estudio de los eventuales cambios que pueden ocurrir y por ello detectarse en los sujetos sometidos a esta (s) intervención (es) en función del tiempo, en circunstancias en que no existe; y exploratorio a las investigaciones que persiguen una aproximación a una situación o problema, se desarrolla cuando los investigadores no tienen conocimientos profundos de los problemas que se estudian, son menos rígidas en cuanto a la recolección de información y los objetivos de la investigación no son claros.

7.3 Población

En esta investigación la población objeto de estudio fueron todos los estudiantes del grado 5º de la Institución Educativa Fe y Alegría del municipio de Medellín, población integrada por niños y niñas entre los 11 y los 14 años de edad.

7.4 Muestra

La muestra está conformada por 15 estudiantes del grado quinto de primaria de la Institución Educativa Fe y Alegría del municipio de Medellín, la muestra posee 7 hombres y 8 mujeres, los cuales se encuentran en un rango de edad entre los 11 años y los 14 años.

7.4.1. Criterios de inclusión

- Estar matriculado en la Institución Educativa Fe y Alegría del municipio de Medellín
- Estar cursando el grado quinto de primaria
- No tener limitaciones físicas ni motrices

7.4.2. Criterios de exclusión

- Presentar alguna lesión durante el proceso
- No presentarse a las sesiones de entrenamiento

7.5. Diseño

Esta investigación consta de tres momentos los cuales fueron desarrollando de la siguiente manera.

7.5.1 Primer momento

Se evaluarán las habilidades coordinativas de cada uno de los estudiantes, a través de un Test, buscando conocer sus destrezas técnicas para la práctica del tenis de campo.

7.5.2 Segundo momento

Aplicación de la propuesta pedagógica para evaluar el impacto de la misma en el mejoramiento de las habilidades coordinativas de los estudiantes.

7.5.3 Tercer momento

Aplicación de un Pos test, a través del cual se evaluará la incidencia de la propuesta pedagógica en el desarrollo de las habilidades coordinativas.

7.8 Técnicas para la colecta de información

7.8.1 Test

Desde la investigación cuasi experimental es un instrumento de suma importancia ya que con él se permite evaluar las pruebas que se realizan con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas.

Desde la investigación cuasi experimental los test se utilizan para evaluar aspectos tales como las características de los test, o las relaciones entre las puntuaciones de los test y otras variables, con el objetivo de mejorar los conocimientos científicos, la comprensión y el uso, con lo cual se tiene una visión evaluativa clara respecto a los avances y los aspectos a mejorar de los deportistas, para nuestro caso la evaluación de sus habilidades coordinativas. La medición y valoración de estas cualidades, informan del estado actual del deportista.

Este dato es fundamental para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar. (CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE, 2018)

8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

8.1 Pre test

Los análisis de los diferentes test son muy importantes al momento de empezar un proceso de formación en la actividad física con los niños ya que por medio de actividades y juegos podemos diagnosticar las dificultades en los procesos psico motrices de los estudiantes. La aplicación de los test posibilitó:

8.1.1. Objetivos del test

1 análisis de los test de salto vertical: Se desarrolló en tres tiempos desde una posición estática

2 análisis del test de resistencia: Se hizo un trabajo de reacción desplazamiento y concentración, tiempos y distancia logrando acondicionar la concentración de los alumnos en un orden predeterminado

3 análisis de test de velocidad: Se evidencio la capacidad física, velocidad explosiva y un mayor desgaste energético también se observó una exigencia en ellos al momento de la prueba y se dio un tiempo de adaptación y descanso

4 análisis técnico de los golpes fondo: (Derecha y revés, se observó en los alumnos falencias al momento de ejecutar el punto de impacto de los diferentes golpes, también se les trabajo desde un enfoque coordinativo desde la postura, del cuerpo y desde lo técnico una preparación, punto de impacto y terminación.

5 análisis técnico de los golpes de red (voleas) Se evidencio en este análisis un trabajo reacción y desplazamientos laterales en espacio reducido donde ellos lo aplicaron de buena manera en la ejecución de los movimientos y de la lateralidad

6 análisis técnico de los golpes remate: Los alumnos se ubicaron a un metro de distancia de la malla en una posición semi de lado haciendo un flexo extensión de codo he impactado la bola de arriba hacia abajo creando un punto efectivo desde el centro de la raqueta

7 análisis técnico de los golpes servicio o saque: Se logró analizar un grado de dificultad en los alumnos en el golpe del servicio ya que es complejo y con un grado de dificultad más extenso en los movimientos deben de estar coordinados para la ejecución del golpe y poder lanzar la bola a su objetivo.

8.1.2. Indicadores desarrollo del test

Aclaremos que al hacer las mediciones se tomarán como fuente de análisis los resultados finales de la siguiente manera:

- Salto: Tres pruebas numéricas
- Velocidad: dos pruebas numéricas
- Fuerza: Goles fondo, Voleas, Smash, Competencia.

8.1.3. Criterios de evaluación

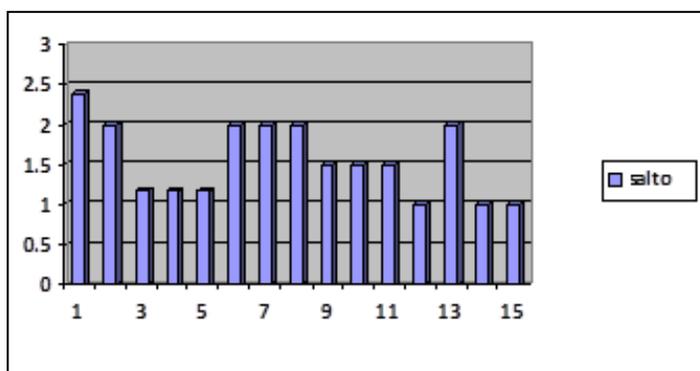
Estas técnicas serán evaluadas en términos cualitativos y propios de la técnica en escala de Excelente (E), Bueno (B) y Regular (R) y Deficiente (D).

8.1.4. Resultados Test aplicado

Tabla 1 Síntesis de resultados

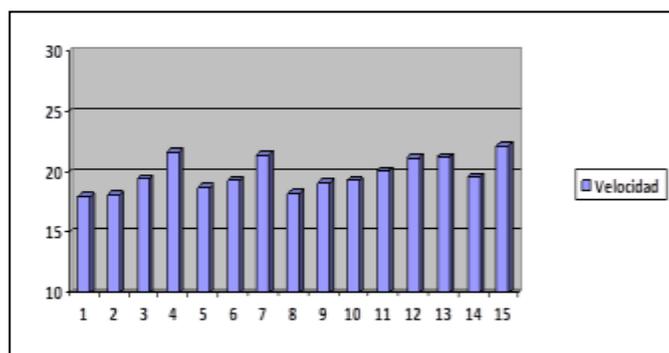
FECHA DE NCTO			PESO	TALLA	SALTO VERTICAL			VELOCIDAD de Desplazamiento (recogida de pelotas)		8					
DIA	MES	AÑO						T1	T2	GOLES FONDO	VOLEIS	SERVICIO	SMASH	COMPETENCIA	20 MTS
26	5	2006	28	1.51	2.00	2.33	2.38	18.67	17.95	E	R	B	E	B	3.14
8	8	2008	38	1.49	1.96	2.23	2.00	18.35	18.05	E	R	E	E	B	3.02
5	4	2007	34	1.48	1.88	2.19	1.18	20.77	19.42	E	B	B	D	B	3.97
19	4	2007	39.4	1.42	1.84	2.04	1.18	20.88	21.68	R	R	D	D	R	4.13
7	2	2005	60	1.63	1.87	2.16	1.18	19.45	18.67	R	R	R	D	R	4.22
5	5	2005	50	1.48	1.88	2.16	2.00	20.24	19.29	E	E	E	E	E	3.22
16	11	2007	38.6	1.44	1.85	2.05	2.05	22	21.42	E	E	B	B	E	3.70
1	11	2006	53	1.50	2.02	2.25	2.00	19.28	18.19	B	R	B	B	B	3.90
1	4	2006	35	1.50	1.93	2.15	2.00	19.20	19.06	E	R	B	B	E	3.33
9	7	2005	44	1.60	2.11	2.31	1.50	20.22	19.26	E	B	E	B	E	3.55
24	8	2007	32	1.43	1.80	2.05	1.50	21.65	20.11	B	R	B	D	B	4.29
28	11	2004	62	1.48	1.88	2.22	1.00	22.47	21.22	R	R	D	R	R	4.51
29	4	2007	32	1.42	1.82	2.24	2.00	22.39	21.24	B	R	B	B	B	4.03
12	12	2006	63	1.56	2.05	2.24	1.00	19.86	19.54	E	R	E	D	E	3.17
23	2	2008	33	1.50	1.90	2.16	1.00	20.54	22.15	E	E	E	E	E	3.59

La siguiente grafica permite interpretar que los estudiantes en la habilidad coordinativa de salto teniendo en cuenta que los valores estuvieron entre 1.00 como menor medida y 2.38 m como mayor, la gran mayoría de los estudiantes en un 60% tienen una habilidad de saltabilidad por entre 1.00 m y 1.50 m.



Gráfica 1 Resultados test de Salto.

Por otra parte, la siguiente gráfica con respecto a la evaluación de la velocidad permite anotar que, en un rango de medición entre tiempo por desplazamiento, teniendo que 17.95 s fue el más bajo y 22.15 s fue el mayor. La gran mayoría de deportistas en formación se encuentran en un rango entre los 18 s por desplazamiento y los 20 s por desplazamiento.



Gráfica 2 Resultados test de velocidad

Respecto al indicador de Fuerza, teniendo en cuenta que esta habilidad fue evaluada de forma cualitativa, los resultados del pre test fueron:

- Golpe Fondo. De los deportistas en formación el 60% presentó resultados excelentes, el 20% presentó resultados buenos y el otro 20% presentó resultados regulares.
- Volea: De los deportistas en formación EL 60 % presentó resultados regulares, el 30% presentó resultados buenos y el 10% resultados excelentes.
- Servicio Smash: El 26% presentó resultados buenos, el 26% presentó resultados excelentes, el 33% presentó resultados deficientes y el 15% presentó resultados regulares.

8.2. Propuesta pedagógica

La siguiente propuesta pedagógica se estructura con base en las estrategias de enseñanza y aprendizaje que permitan desarrollar en los estudiantes sus habilidades coordinativas, toda la propuesta pedagógica se estructura en 6 sesiones, cada una de ellas planeadas desde dos momentos, la estructuración del objetivo y el desarrollo de las actividades, las descripciones permiten que el plan de entrenamiento pueda ser utilizado por otros profesionales para estructurar sus procesos de enseñanza.

Tabla 2 Síntesis Actividades

Sesiones	Objetivo de la sesión
Primera Sesión	Ejecutar las habilidades motrices básicas una de ellas lanzar y perceptivas motrices para el tenis de campo en espacio reducido
Segunda Sesión	Ejecutar las habilidades motrices básicas correr saltar y desplazamientos atreves del tenis de campo
Tercera Sesión	Ejecutar las habilidades motrices básicas correr saltar y desplazamientos atreves del tenis de campo
Cuarta Sesión	Ejecutar las habilidades motrices básicas correr saltar y desplazamientos atreves del tenis de campo
Quinta Sesión	Realizar de manera adecuada el gesto técnico de los golpes derecha y de revés del mini tenis, metiendo la bola dentro de la dimensión de la cancha
Sexta Sesión	Realizar de manera adecuada el gesto técnico de los golpes derecha y de revés del mini tenis, metiendo la bola dentro de la dimensión de la cancha

8.2.1. Primera Actividad Formativa

Tabla 3 Descriptor didáctico Actividad N° 1

Sesión	Primera
Objetivo	Ejecutar las habilidades motrices básicas una de ellas lanzar y perceptivas motrices para el tenis de campo en espacio reducido
Descripción de Actividades	Saludo a los estudiantes y docentes de la institución educativa fe y alegría, reconocimiento de las instalaciones y los campos donde voy a realizar la práctica pedagógica pasar por cada uno de las grado 5 y hacer la presentación del tenis de campo en espacios reducido por medio de unas diapositivas, calentamiento por medio de un trote alrededor del campo de juego movilidad articular, inicio de ejercicios de familiarización con la bola de manera individual, después con los dos elementos raqueta y bola ejercicios en revelos para evaluar el desplazamientos y la parte de coordinación de los alumnos se colocaron a jugar por parejas a lo ancho de la cancha donde ellos puedan durar la bola varias veces regulando la fuerza evaluar la sesión con los mismos estudiantes en conclusión fue que unos estuvieron muy predispuestos porque no conocían el deporte y otras estuvieron con una buena disposición para desarrollar las diferentes actividades asignación tarea en el salón despedida.
Recursos	Conos, pelotas, raquetas
Criterios de Evaluación	Participación, Dinamismo, asistencia y compromiso para con el desarrollo de cada uno de los procesos.

8.2.2. Segunda Actividad Formativa

Tabla 4 Descriptor didáctico Actividad N° 2

Sesión	Segunda
Objetivo	Ejecutar las habilidades motrices básicas correr saltar y desplazamientos atreves del tenis de campo
Descripción de Actividades	Saludo a los alumnos de los diferentes grupos explicación de las actividades a desarrollar, revisar la tarea dibujar la cancha de tenis y tomar las medidas estiramientos movilidad articular dirigidos por el profesor, peloteo contra la pared de manera individual ejercicios de familiarización con los elementos de juego raqueta y bola trabajo de sostenimiento de la bola por parejas más de 8 veces por encima de los conos trabajo de coordinación por medio de conos y arroz donde los alumnos realizaran diferentes ejercicios de coordinación y lateralidad ya que algunos de ellos se evidencias falencias en la primer sesión golpearan la bola contra la pared juegos pre deportivo del tenis de campo en espacio reducido evaluación de la sesión de clase con los estudiantes y darle la nota del desempeño de manera individual llamado a lista recoger el material utilizado despedida.
Recursos	Conos, pelotas, raquetas
Criterios de Evaluación	Participación, Dinamismo, asistencia y compromiso para con el desarrollo de cada uno de los procesos.

8.2.3. Tercera Actividad Formativa

Tabla 5 Descriptor didáctico Actividad N° 3

Sesión	Tercera
Objetivo	Ejecutar las habilidades motrices básicas correr saltar y desplazamientos atreves del tenis de campo
Descripción de Actividades	Saludos de bienvenida realización de unos juegos pre deportivos con los grados 5 hacer las diferentes bases dividir los grupos por las bases numeradas, Juegos tradiciones como ponchado, yeimy, pañuelito, rondita de mini tenis, triqui, ajedrez dividir los grupos de tal forma que ellos puedan interactuar con los compañeros y reforzar las habilidades coordinativas por medio de estos juegos de agrados para ellos, habrán dos bases donde ellos puedan jugar partidos de manera individual y por parejas y otra donde ellos jugaran contra la pared donde trabajaran los golpes de derecha y de revés, se evidencio que los estudiantes tuvieron una mejor actitud en la participación de los ejercicios propuestos por el profesor y la sesión se hizo muy amena ya que todos rotaron por las bases y estuvieron ocupados todo el tiempo y se nota en ellos una mejoría en las diferentes habilidades evaluación de la sesión llamado a lista recoger el material utilizado y despedida.
Recursos	Conos, pelotas, raquetas
Criterios de Evaluación	Participación, Dinamismo, asistencia y compromiso para con el desarrollo de cada uno de los procesos.

8.2.4. Cuarta Actividad Formativa

Tabla 6 Descriptor didáctico Actividad N° 4

Sesión	Cuarta
Objetivo	Ejecutar las habilidades motrices básicas correr saltar y desplazamientos atreves del tenis de campo
Descripción de Actividades	<p>Saludos a los estudiantes explicación de las actividades a desarrollar en la sesión dividir el grupo para trabajar en el campo y el otro grupo estará con el docente de educación física haciendo</p> <p>un taller calentamiento por medio de un juego llamado la cuchilla se realizó movilidad articular hacer 4 bases donde en cada una de ellas se trabajara diferentes habilidades de coordinación desplazamiento y parte técnica de los golpes de derecha y revés, en la parte final de la sesión se realizara una actividad llamada pega y pasa para el disfrute de ellos por medio de este juegos pre deportivo orientado al tenis de campo evaluac ión de la sesión con los estudiantes se evidencia que los estudiantes cada dia disfrutan las de las actividades propuestas y manifiestan un buen agrado por el tenis y no quieren que la sesión termine asignación de la nota de participación recoger el material utilizado y despedida</p>
Recursos	Conos, pelotas, raquetas
Criterios de Evaluación	Participación, Dinamismo, asistencia y compromiso para con el desarrollo de cada uno de los procesos.

8.2.5. Quinta Actividad Formativa

Tabla 7 Descriptor didáctico Actividad N°5

Sesión	Quinta
Objetivo	Realizar de manera adecuada el gesto técnico de los golpes derecha y de revés del mini tenis, metiendo la bola dentro de la dimensión de la cancha
Descripción de Actividades	Saludo a los alumnos y explicación de la metodología de la sesión de clase. Calentamiento por medio de movilidad articular y 5 vueltas trotando al campo de juego, ejercicios básico de resistencia aeróbica y anaeróbica de corta, mediana y larga duración por medio de los diferentes métodos: trotes con intervalos y circuitos ejecutar los golpes básicos metiendo la bola dentro del campo de juego dominar la raqueta golpeando la bola con las cuerdas perfilando el cuerpo de medio lado identificar las líneas de juego en las modalidades de sencillos y dobles, y las diferentes zonas de la cancha lanzamientos de pelota con la mano a los extremos del campo por el profesor para fortalecerles el desplazamiento y la técnica de los golpes de derecha y revés se confluje de los alumnos han mejorado sus habilidades coordinativas por medios del mini tenis y los diferentes ejercicios se observa que se desplazan mejor por el campo y la coordinación la han mejorado al momento de impactar los golpes básicos evaluación con los alumnos de participación y desempeño llamado a lista recoger el material utilizado asignación de tareas despedida.
Recursos	Conos, pelotas, raquetas
Criterios de Evaluación	Participación, Dinamismo, asistencia y compromiso para con el desarrollo de cada uno de los procesos.

8.2.6. Sexta Actividad Formativa

Tabla 8 Descriptor didáctico Actividad N° 6

Sesión	Sexta
Objetivo	Realizar de manera adecuada el gesto técnico de los golpes derecha y de revés del mini tenis, metiendo la bola dentro de la dimensión de la cancha.
Descripción de Actividades	Saludo a los alumnos de los diferentes grados explicación de la forma de trabajo dividir el grupo en 2 para el desarrollo de las actividades de campo calentamiento por medio un pre deportivo ponchado movilidad articular Peloteo por parejas a lo ancho del campo 8 minutos explicación de las actividades a seguir el campo se divide en 3 en el primer espacio jugara una eliminatoria contra el muro segunda trabajaran desplazamiento laterales con velocidad y la tercera jugaran partidos de manera individual a 4 puntos partidos por parejas donde jugaran todos contra todos y así poder evaluar lo aprendido en estas primeras sesiones y el profesor poder mirar los avances de las habilidades coordinativas de saltar correr y lanzamiento evaluación de las actividades llevadas a cabo darle la nota de manera individual a cada alumno de su participación recoger los materiales utilizado.
Recursos	Conos, pelotas, raquetas
Criterios de Evaluación	Participación, Dinamismo, asistencia y compromiso para con el desarrollo de cada uno de los procesos.

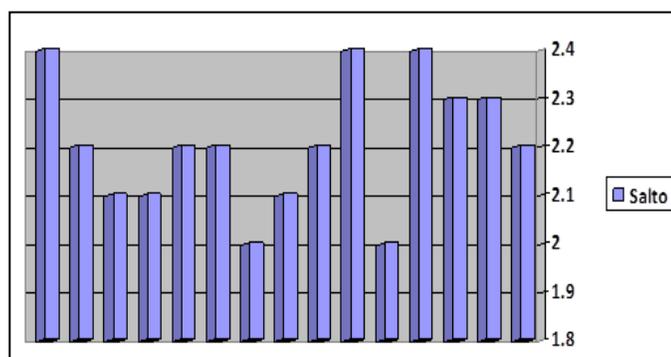
8.3 Evaluación de impacto Plan de entrenamiento

Tabla 9 Síntesis resultados post test

FECHA DE NCTO			PESO	TALLA	SALTO VERTICAL			VELOCIDAD de Desplazamiento (recogida de pelotas)							
DIA	MES	AÑO						T1	T2	GOLES FONDO	VOLES		SMASH	COMPETENCIA	20 MTS
26	5	2006	29	1.51	2.01	2.35	2.40	17.60	17.78	E	B	B	E	B	3.08
8	8	2008	38	1.49	1.96	2.31	2.29	18.21	18.01	E	E	E	E	B	3.04
5	4	2007	34	1.48	1.88	2.26	2.18	20.38	19.24	E	B	B	B	B	3.74
19	4	2007	40	1.44	1.91	2.13	2.15	19.98	20.39	E	B	B	B	R	3.99
7	2	2005	59	1.65	1.93	2.24	2.24	19.44	18.73	E	B	B	B	B	4.11
5	5	2005	50	1.48	1.87	2.23	2.20	20.13	19.22	E	E	E	E	E	3.18
16	11	2007	37.3	1.46	1.87	2.07	2.09	23.3	21.35	E	E	B	B	E	3.51
1	11	2006	53	1.50	2.06	2.26	2.17	18.14	18.11	B	B	B	B	B	3.83
1	4	2006	36	1.51	1.92	2.19	2.22	19.17	19.01	E	E	B	B	E	3.21
9	7	2005	44	1.61	2.09	2.34	2.41	20.04	19.31	E	B	E	B	E	3.22
24	8	2007	30	1.46	1.83	2.11	2.07	21.50	20.03	B	B	B	B	B	4.17
28	11	2004	50	1.51	1.95	2.32	2.34	22.30	21.22	B	B	B	B	R	4.37
29	4	2007	32	1.43	1.83	2.26	2.30	22.01	21.21	E	B	B	B	B	3.98
12	12	2006	64	1.56	2.12	2.19	2.36	19.04	19.02	E	B	E	B	E	3.08
23	2	2008	32	1.50	1.92	2.18	2.26	19.66	19.67	E	E	E	E	E	3.35

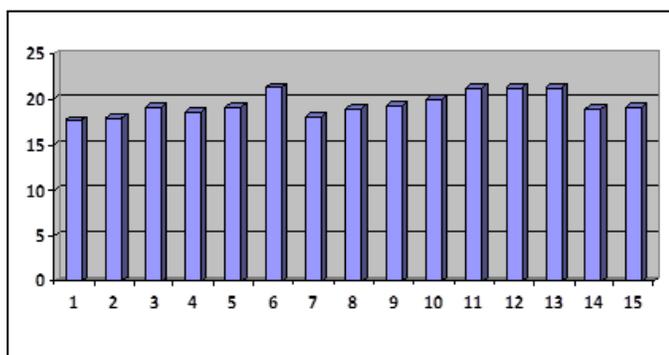
Aplicada nuestra propuesta pedagógica, pasamos a hacer la medición de su incidencia en las habilidades coordinativas de los estudiantes en formación los resultados fueron los siguientes, es importante aclarar que se siguieron las orientaciones del pos test, se tomó en cuenta la última medición.

Los resultados del pos test en materia de salto fueron los siguientes, el 100 % de los deportistas en formación logro mejorar su marca ya que todos lograron posicionarse en el salto por encima de los 2.00 m, este resultado demuestra que nuestra propuesta pedagógica logro mejorías técnicas debido a que, en el pre test, la gran mayoría de los estudiantes en un 60% tenían una habilidad de saltabilidad por entre 1.00 m y 1.50 m.



Gráfica 3 Resultados Post test Salto

La siguiente gráfica con respecto a la evaluación de la velocidad permite anotar que, el impacto de la propuesta pedagógica fue poca, ya que la gran mayoría de deportistas en formación sostuvieron o mejoraron levemente sus marcas, las cuales se siguieron manteniendo entre 19.45 s por desplazamiento y los 22.30 s por desplazamiento. Esto equiparado con el primer resultado del pre test que estuvo entre los 17.95 s que fue el más bajo y 22.15 s que fue el mayor, demuestra que las mejorías fueron pocas de manera general, pero de manera individual las mejoras en las marcas fueron notorias.



Gráfica 4 Resultados post test velocidad

En relación al componente de fuerza, realizado el Post test destacan los siguientes resultados:

- Golpe Fondo. De los deportistas en formación el 80% presentó resultados excelentes y el 20% presentó resultados buenos, esto posibilita interpretar que los ejercicios dieron buen resultado posibilitando mejorar los resultados en un 20% con respecto a la evaluación inicial.
- Volea: De los deportistas en formación EL 67 % presentó resultados buenos y el 37 % presentó resultados excelentes, esto permite interpretar una mejoría notable con respecto a la evaluación aplicada con antelación a la propuesta pedagógica, los golpes de volea regulares pasaron a la escala de buenos, elemento fundamental en la aplicación táctica y técnica.
- Servicio Smash: El 26% presentó resultados buenos, y el 76 % presentó resultados excelentes. En este tipo de ejercicio se presentó la mayor mejora con respecto al pre test. Los deportistas en formación mejoraron el golpe por encima de la cabeza, mejorando de igual manera el saque.

8.3.1. Análisis de los resultados

Este trabajo basado en mejorar habilidades coordinativas como el salto y desplazamiento y la fuerza, está basado en brindar herramientas pedagógicas para desarrollar mejores condiciones a los alumnos de la institución educativa fe y alegría en el municipio de Medellín, para ello se realizó unos test en donde se toma una muestra como conducta de entrada y otra al final de la estrategia pedagógica realizada durante este tiempo de investigación, los resultados obtenidos en los test nos evidencian una gran mejoría en la parte de la saltabilidad que les sirve para ejecutar los golpes básicos del tenis de campo, y los desplazamientos que son tan importantes para desarrollar la parte coordinativa y formativa de estos jóvenes deportistas, algo que se vio reflejado en los deportistas seleccionados logrando así un progreso muy significativo para ellos y que va a repercutir en campo cuando jueguen tenis de campo, y también para nosotros como evaluadores e investigadores de este proyecto.

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como *capacidades coordinativas*, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia. Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

- Como elemento que condiciona la vida en general
- Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
- Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de suma importancia, y con esta investigación obtuvimos resultados muy buenos desde la parte coordinativa aplicada al tenis de campo que tanto lo necesita, encontramos resultados significativos en la parte de saltabilidad en lo que concierne al saque y al smash ya que son dos golpes que requieren de saltabilidad y potencia hacia arriba, que se ve reflejado en el post test realizado en este proyecto.

En lo que concierne a los desplazamientos que son de suma importancia en este deporte encontramos también resultados muy buenos que nos ayudan y dan muestra de la importancia de trabajarlos desde la base (temprana edad) en las muestras tomadas se nota la diferencia como lo indica los test planteados, también cabe resaltar que cuando nosotros los animábamos, los motivábamos ellos mejoraban los números esto significa que la parte psicológica también influye mucho a la hora de realizar este tipo de test.

En lo que concierne a la técnica de los golpes básicos se refleja una mejoría muy significativa, ya que se ven mejor formados en toda la parte biomecánica y estructural de los movimientos, con sus posturas, perfilaciones, puntos de impactos, acompañamientos y terminaciones bien estructuradas, como se observa en el post test se nota un incremento de efectividad a la hora de ejecutarlos y de cuando compiten.

9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El abordaje temático, conceptual y metodológico del presente trabajo investigativo nos permite emitir las siguientes conclusiones:

Gracias a un diagnóstico general de los test llevados a cabo donde se reflejó aspectos generales de la práctica del tenis en espacios reducidos aplicados en los alumnos en un rango de edad de 9 hasta los 14 años, fue posible dar a conocer puntos muy importantes de los alumnos como la coordinación, y el desarrollo logrando fortalecer y potencializar la adaptación de los diferentes habilidades realizadas las cuales fueron velocidad, resistencia, golpes básicos, salto vertical resaltando el desarrollo psicomotriz de los alumnos a un estado de coordinación tanto físico como síquico.

El presente trabajo logró a través del entramado conceptual y técnico demostrar que el tenis de campo es un deporte que ayuda a desplegar múltiples habilidades psico motoras 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.

Respecto a los diferentes factores de la actividad física en los practicantes del tenis de, se ha logrado establecer que hay evidencia de tipo teórica que indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente (estados emocionales

como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte).

La actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud tanto psíquico como físico para poblaciones infanto-juveniles en edad escolar, buscando con ello un desarrollo integral, con lo cual se impacta no solo aspectos físicos sino emocionales, ya que los aprendices fortalecen de igual manera el trabajo en equipo y la superación de las adversidades en la comprensión de la derrota y la victoria deportiva.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUDELO, C., PARADA , M., MUÑOZ , O., & ALVAREZ , Y. (2018). *Efecto de entrenar por modelamiento para el entrenamiento del tenis* . Obtenido de file:///C:/Users/Asus/Downloads/334968-155329-1-PB%20(1).pdf
- ALIS, R., & SANTOLARIA , M. (2007). *Coordinación en el tenis* . Obtenido de http://www.sonsecavirtual.es/TENIS/DOCUMENTOS/ITF_COORDINACION_TENIS.pdf
- ALIS, R., & SANTOLARIA , M. (2007). *Coordinación en el tenis* . Obtenido de http://www.sonsecavirtual.es/TENIS/DOCUMENTOS/ITF_COORDINACION_TENIS.pdf
- ATENCIO OSORIO, Miguel Alejandro, LÓPEZ DIAS, Jhoana Andrea. Condición Física y Características de la actividad nerviosa superior en Jugadores vallecaucanos. Cali: Universidad del Valle, 2009. Pág. 124.
- BARBANY, J R: fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo, 2002. Pg. 125-130.
- BELTRÁN, J.L. y QUINTERO, M. (2012, 22 de enero). Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo. Saber Es Práctico.com [En línea]. Disponible en: Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo.
- BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Entrenamiento de las capacidades físicas en el tenis de campo, [En línea] Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física.

2004. Disponible en Internet: <http://es.scribd.com/doc/50140227/Entrenamiento-Capacidades-FisicasTenis-de-Campo-ITF>.

BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Full Tennis. Primera edición. 2011. Págs. 92 – 112. ISBN: 978-958-447151-2.

BOLAÑOS Diego Fernando y GAMEZ, Roberto. Psicomotricidad y desarrollo motor para la escuela básica en el marco del convenio Univalle – Secretaria de Educación Departamental Indervalle. Cali, enero de 2002.

CALDERÓN, Javier, LEGIDO, julio, ARCE, cesar. Neurofisiología aplicada al deporte. España: Casa Editorial Telcar, 2002. Pág. 201.

CLAVIJO GAMERO, Rocío. Manual auxiliar de jardín de infancia. Colección Temarios Generales. 1ª ed. Sevilla: Editorial MAD, 2004. p. 494.

CASSINELLO, P., & PIQUERAS , I. (2010). *La coordinación en el tenis* . Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd151/la-coordinacion-en-el-tenis.htm>

CRESCO, Miguel. Estructura funcional del tenis. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.miguelcresco.net/articulos/Cresco.%20Estructura%20funcional%20del%20tenis.pdf>

CRUZ CERÓN, Jaime. Actividad Nerviosa superior de los Tenistas. Tomado de: Mensaje Olímpico. Lausana (Suiza) No. 26 (Abril 1990); p. 26. 110

CRUZ CERÓN, Jaime, CARDENAS VARÓN, Gabriel: particularidades de la actividad nerviosa superior en voleibolistas, Cali: Universidad del Valle, 1995 pág. 14, 16, 24, 25, 26,104.

CRUZ CERON Jaime: fundamentos de fisiología humana y el deporte. Colombia: Universidad del Valle, 2008. Pág. 55, 57-60.

DELGADO TORNE, Eduardo J. Patologías: lesiones deportivas [En línea] 2012. Disponible en Internet: <http://www.delgadotrauma.com/Lesionesdeportivas.html>. GARCÍA y MARTÍNEZ (1991), citado por MAGANTO, Carmen y CRUZ, Soledad. Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia. [En línea] España, 2008. Disponible en Internet: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf.

GARCÍA SÁNCHEZ, Justo Manuel. Las tareas motrices y su implicación en el desarrollo de habilidades en educación física [En línea] Vol. 2. No. 12. España, Febrero 2010. Cuadernos de Educación y Desarrollo. Disponible en Internet: <http://www.eumed.net/rev/ced/12/jmgs.htm>. — KRASNOGORSK N: la actividad nerviosa superior del niño en lenguas extranjeras. Moscú: Paidotribo, 1960. pág. 206-210.

GUÍA DEPORTIVA DEL TENIS . (2018). Obtenido de <file:///C:/Users/Asus/Downloads/Tenis.pdf>

HISTORIA DEL DEPORTE . (2017). Obtenido de http://www.hegoaldeikastola.com/adjunto_adjunto/TENIS.pdf

LA WEB DEL TENIS. (2018). Obtenido de <https://www.lawebdeltenis.net/reglas-tenis/>

LEIVA DEANTINO, Jaime Humberto. Selección y orientaciones de Reservas Deportivas. Cali: Universidad del Valle, 2007. 111 — MAGANTO MATEO, Carmen y CRUZ Sáenz, Soledad. Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia. [En línea] España, 2008. Disponible en Internet: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf.

MARTÍNEZ MENDOZA franklin Cuba. Cerebro y Actividad Nerviosa Superior: las Bases Neurofisiológicas de la Educación Infantil. Cuba: Pueblo y Educación, 2005. Pág. 89.

RODRÍGUEZ MENDEZ, María. (En línea) disponible en:
<http://www.slideshare.net/mariarmendez/el-tennis-maria-rodriguez>. (Citado el 06/07/2013)

SINGER, R.N. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Hispano Europea. Barcelona.

ANEXOS

Gestión documental

<p>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE</p>	
<p>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA</p>	
<p>Nosotros JANINY MIRANDA TIRADO, MAURICIO ALEXANDER MONCADA RODRIGUEZ, JHONY ALEXANDER RAMIREZ MONSALVE, estudiantes de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Católica del Oriente, actualmente estamos desarrollando un proceso investigativo titulado: PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA EL DESARROLLO DE SALTO Y DESPLAZAMIENTOS COMO HABILIDADES COORDINATIVAS DEL TENIS DE CAMPO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN. Para efectos metodológicos requerimos implementar una gama de estrategias deportivas y técnicas con sus hijos e hijas. Por tal motivo le solicitamos voluntariamente conceda la participación de los mismos, la cual estará ceñida a parámetros éticos y estrictamente deportivos, respetando la integridad y dignidad de los infantes.</p>	
<p>En caso de estar o no de acuerdo lo invitamos a que firme el presente consentimiento.</p>	
<p>Estamos prestos a brindar cualquier información.</p>	
<p>Acepto ()</p>	
<p>No acepto ()</p>	
<p>_____</p>	
<p>Nombre del estudiante</p>	
<p>_____</p>	
<p>Nombre del Acudiente</p>	

Ilustración 4 Modelo Consentimiento informado

Evidencias fotográficas



Ilustración 5 Descriptor visual Actividad N° 1



Ilustración 6 Descriptor visual Actividad N° 2



Ilustración 7 Descriptor visual Actividad N° 3



Ilustración 8 Descriptor visual Actividad N° 4



Ilustración 9 Descriptor visual Actividad N° 5