

2016

# BABY-TENNIS

¡Prueba esta forma de compartir deporte con tus hijos!

Beneficios, contenidos, diseño actividad ...



José Manuel Pastrana  
Tf: 629821207 / Mail: Pastrana4play@gmail.com  
01/01/2016





## ¿QUÉ ES BABY-TENNIS?:

Baby-Tennis es un proyecto iniciado por José Manuel Pastrana, nacido por la inquietud de trabajar con niños de 2 a 4 años la ESTIMULACIÓN TEMPRANA, LA PSICOMOTRICIDAD Y EL TENIS, dentro de una misma sesión (de forma aislada) o en una temporada (con una planificación, por objetivos, más detallada). Se aconseja esta segunda opción, por el correcto desarrollo de la actividad, siempre en beneficio de nuestros pequeños y su mejor evolución. Todas las sesiones se harán con música, adaptada a los objetivos previstos en la sesión.

Hasta la fecha no se ha trabajado en estas edades poniéndolo en relación con el TENIS. Si se trabajan desde hace mucho tiempo la estimulación temprana y la psicomotricidad, pero nunca con una pequeña orientación al Tenis. En tenis, se suelen admitir en las Escuelas desde los 4 años.

La inquietud de introducirlo es básicamente porque me considero un "romántico del tenis", un amante del Tenis Base y, por encima de todo, porque estoy convencido de que sólo puede aportar ventajas hacia nuestros hijos (a nivel cognitivo, físico, social, emocional, de autonomía y, por qué no decirlo, tenísticos-deportivos).

En todas las sesiones estará una educadora infantil, (Sonia Trillo), titulada, con todo lo que ello conlleva. Diplomada como Maestra en Educación Infantil por la Universidad Autónoma de Madrid e Instructora Nacional de Tenis por la Federación de Tenis de Madrid.

Todas las sesiones también impartidas y dirigidas por José Manuel Pastrana:

- Profesor Nacional de tenis por la Real Federación Española de tenis (RFET).
- Professional Tennis Director (Director de Tenis) por el Registro Profesional de tenis (RPT) y el USPR (desde 2009).
- Academy Coach por la Nick Bollettieri Tennis Academy y el RPT.
- Coach por Academia Equelite Juan Carlos Ferrero.
- Técnico en Alto Rendimiento por El Professional Tennis Registry y la United States Professional Registry (PTR y USPTA).
- Adultennis Trainer por el RPT.
- Profesor Nacional de Pádel por el Registro Profesional de Pádel.
- Monitor nacional de Pádel por la Federación Española de Pádel.
- **Experiencia docente en tenis desde 23 años.**

Las sesiones tendrán una duración de 45 minutos (2 sesiones/mes) con un máximo de 6 alumnos por pista.

En principio, arrancaremos los sábados a las 12 hrs en el Polideportivo El Carrascal, con posibilidad, según demanda, de ampliar horarios.

En caso de lluvia o frío extremo, impartiremos la actividad en un espacio cubierto habilitado a tal efecto.

El precio de la actividad será de 15 €/mes.

Entre los dos (y con las madres y padres presentes) estoy convencido de que conseguiremos hacerles pasar un rato agradable a los más pequeños de la casa, con una toma de contacto con el tenis, en un entorno agradable y deportivo. Sin olvidar el objetivo de su mejora psicomotriz y ese trabajo de la estimulación temprana.

## ESTIMULACIÓN TEMPRANA:

La **estimulación temprana** o **atención temprana** consiste en proporcionar al bebé y al niño las mejores oportunidades de desarrollo físico, intelectual y social para que sus capacidades y habilidades le permitan ser mejor de lo que hubiera sido sin ese entorno rico en estímulos intelectuales y físicos de calidad.

La estimulación temprana incluye un conjunto de actividades que pueden ser aplicadas desde el nacimiento hasta los 6 o 7 años del niño, franja de edad con mayor plasticidad cerebral.

No solamente conviene aplicarla a niños sanos sino también a niños con trastornos reales o potenciales en su desarrollo, para así estimular sus capacidades compensadoras.

Las madres y padres que reciben la adecuada información son los que obtienen mejores resultados con sus hijos, aunque también hay diversas guarderías y escuelas de ciclo inicial que realizan actividades de estimulación temprana en sus aulas.

Glenn Doman y sus Institutos para el Logro del Potencial humano en Filadelfia, han sido los grandes precursores de la estimulación temprana.

## PSICOMOTRICIDAD:

La **psicomotricidad** es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.

Lo que aporta la psicomotricidad a los niños: ventajas, beneficios

Se trata de que el niño viva con placer las acciones que desarrolla durante el juego libre. Esto se logra en un espacio habilitado especialmente para ello (el aula de psicomotricidad); en el que el niño puede ser él mismo (experimentarse, valerse, conocerse, sentirse, mostrarse, decirse, etcétera), aceptando unas mínimas normas de seguridad que ayudarán a su desarrollo cognitivo y motriz bajo un ambiente seguro para él y sus compañeros. En la práctica psicomotriz se tratan el cuerpo, las emociones, el pensamiento y los conflictos psicológicos, todo ello a través de las acciones de los niños: de sus juegos, de sus construcciones, simbolizaciones y de la forma especial de cada uno de ellos de relacionarse con los objetos y los otros. Con las sesiones de psicomotricidad se pretende que el niño llegue a gestionar de forma autónoma sus acciones de relación en una transformación del placer de hacer al placer de pensar.

---

## **BENEFICIOS DEL TENIS** **(Groppe, J.L. (1997) USTA)**

### **Conclusiones Basadas en Estudios Científicos.**

- a. Las personas que juegan tenis 3 horas por semana a una intensidad moderada cortan el riesgo de morir por cualquier causa a la mitad, de acuerdo al estudio del doctor Ralph Paffenbarger con más de 10,000 gentes por más de 20 años.
- b. Los tenistas obtuvieron mejores resultados en cuanto a optimismo, confianza en sí mismos y nivel de energía, y peores resultados en cuanto a depresión, confusión, ansiedad y tensión que otros atletas y no-atletas de acuerdo a pruebas hechas por la doctora Joan Finn en la Universidad del Sur de Connecticut.

- c. El tenis requiere concentración y pensamiento táctico, por lo cual podría generar nuevas conexiones entre los nervios del cerebro, promoviendo el continuo desarrollo del cerebro durante toda la vida , de acuerdo a un reporte de científicos de la Universidad de Illinois.
- d. Tenis es superior al golf, patinaje y a la mayoría de los otros deportes en su contribución a desarrollar características personales positivas de acuerdo al doctor Jim Gavin, autor del libro: El Hábito del Ejercicio.
- e. El tenis competitivo quema más calorías que el aerobics, el patinaje o el ciclismo, de acuerdo a varios estudios en esta rama.

**Con estos estudios en mente, aquí hay una lista de 34 razones específicas por las cuales hay que jugar tenis:**

## **I. BENEFICIOS FISICOS**

El tenis te ayuda a mejorar tu(s):

1. Capacidad aeróbica quemando grasa y mejorando tu capacidad cardiovascular, dándote mayor energía.
2. Capacidad anaeróbica ofreciendo periodos cortos de alta intensidad durante los puntos seguidos por periodos de descanso.
3. Poder muscular forzándote a reaccionar rápida y poderosamente para llegar a la bola.
4. Velocidad a base de carreras cortas a toda velocidad en todas las direcciones.
5. Fuerza de piernas por medio de cientos de arranques y frenadas.
6. Coordinación general ya que el cuerpo se tiene que ajustar a la pelota.
7. Control de los músculos grandes del cuerpo al tener que mover el cuerpo y ejecutar el swing.
8. Control de los músculos pequeños al tener que usar mucho control en los tiros que requieren fineza.
9. Agilidad forzándote a cambiar de dirección hasta 5 veces en 10 segundos.
10. Balance dinámico a través de cientos de arranques, frenadas, cambios de dirección y golpeo de la pelota en movimiento.
11. Cross training por ser un deporte divertido y muy completo que puede ser usado por atletas que se especializan en otros deportes.
12. Densidad y fuerza de los huesos reforzando los huesos de los jóvenes y previniendo osteoporosis en jugadores de edad avanzada.
13. Sistema de inmunidad por los efectos de acondicionamiento físico que promueven el bienestar general.
14. Hábitos de nutrición forzándote a alimentarte bien antes y después de las competencias.
15. Coordinación entre el ojo y la mano porque te fuerza a juzgar continuamente las características de la pelota para lograr un punto de contacto óptimo.
16. Flexibilidad por el constante movimiento para poder llegar a las pelotas del contrincante.

## **II) BENEFICIOS PSICOLOGICOS**

El tenis te ayuda a:

17. Desarrollar la ética de trabajo porque mejorar a través de clases y práctica refuerza el concepto del valor del trabajo.
18. Desarrollar disciplina porque uno aprende a trabajar en su juego en práctica y a controlar el ritmo del partido durante las competencias.
19. Administrar errores porque uno aprende a jugar de acuerdo a sus habilidades y se da cuenta que tanto en el tenis como en la vida minimizar los errores es esencial.
20. Aprender a competir porque la idea principal del tenis es vencer al contrincante, lo cual es una gran preparación para el mundo competitivo en el que vivimos.
21. Aceptar responsabilidad ya que el tenis es un deporte individual en donde el único responsable del éxito o el fracaso es uno mismo.

22. Manejar la adversidad ya que en el tenis uno tiene que poder competir con tenacidad a pesar de los elementos que uno no puede controlar como lo son: el viento, el sol, el adversario, etc.
23. Manejarse bajo presión puesto que el estrés mental, físico y emocional de la competencia aumenta la capacidad de los jugadores para manejar las tensiones.
24. Planear e implementar estrategias porque uno aprende a anticipar la estrategia del contrario y a planear una respuesta adecuada.
25. Aprender a solucionar problemas porque la estrategia básica del tenis es resolver los problemas que te presenta el contrario.
26. Desarrollar rituales de ejecución. En el tenis uno aprende a desarrollar rituales antes de servir o devolver. Esta estrategia puede ser usada en varias actividades de la vida como lo son: la toma de exámenes, las presentaciones, o las juntas importantes de negocios.
27. Aprender a competir con integridad, ya que esta es la base del tenis.
28. Aprender a ganar y a perder con honra. Presumir después de una victoria o poner excusas después de una derrota, no funcionan en el tenis o en la vida.
29. Trabajar en equipo, ya que el ganar en dobles requiere de muy buena comunicación y de la habilidad de la pareja de jugar en conjunto.
30. Desarrollar habilidades sociales ya que el tenis te pone en contacto con un gran número de personas diferentes.
31. Divertirse porque los sentimientos saludables de gusto, competencia y reto son una parte integral del deporte.

### **Resumen:**

No es nada sorprendente que científicos y doctores de todo el mundo vean al tenis como una de las actividades más saludables en las que puede uno participar. Hay muchos otros deportes que pueden ofrecer muchos beneficios en cuestión de salud, y otros que pueden ofrecer beneficios psicológicos y madurez emocional. Pero ningún deporte ha sido aplaudido tanto como el tenis por ofrecer grandes beneficios en todas estas áreas.

El tenis es un deporte ideal para los niños y jóvenes. Qué padre no quisiera que sus hijos tuvieran todos los beneficios que el tenis puede ofrecer?

Tampoco es demasiado tarde para los adultos. El cuerpo humano puede ser entrenado y mejorado en cualquier etapa de la vida.

Aquí está el secreto.... debes de empezar a jugar tenis ahora para tener todos estos beneficios por el resto de tu vida. Y esto nos lleva a la razón 33 para jugar tenis: Tenis es verdaderamente un deporte para toda la vida. Comprobado!!!

### **BENEFICIOS DE LA MÚSICA EN EDADES TEMPRANAS:**

Existen numerosos estudios sobre la influencia de la música en los niños. Entonar canciones a los bebés, incluso antes de haber nacido, y escuchar música con ellos, además de producir cambios a nivel fisiológico (ritmo cerebral, circulación, respiración, digestión, metabolismo, tono muscular, sistema inmunológico o actividad neuronal), desarrolla un fuerte vínculo afectivo, que estimula su inteligencia emocional. Asimismo, a nivel psicológico, despierta, estimula y desarrolla emociones y sentimientos que pueden modificar el estado de ánimo del oyente y promoverle a la reflexión, además de fomentar el autocontrol. Intelectualmente, la música favorece la capacidad de atención y concentración, incrementando así su rendimiento en el trabajo; estimula la memoria, el análisis, la síntesis y el razonamiento, y por lo tanto, el aprendizaje; consigue una mayor precisión para percibir y abstraer estímulos visuales y auditivos, desarrolla el sentido del orden y facilita la creatividad.

Esperando que sea de vuestro interés y queráis embarcaros en esta actividad con vuestros hijos, recibe un cordial saludo.

---

