



UNITAT DIDÀCTICA

L'entrenament té recompensa

2n curs d'INEFC, Grup 2

Javier Fernández González

Martí Gombau Marginet

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	2
1. IDEA GLOBAL DE LA UD.....	4
2. DIAGNÒSTIC INICIAL.....	5
2.1 Anàlisi de l'entorn	5
2.2 Marc teòric	7
2.3 Característiques dels aprenents.....	8
2.4 Resum del diagnòstic inicial	9
3. OBJECTIUS DE LA UD	10
4. CONTINGUTS	11
5. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT – APRENENTATGE	12
6. ACTIVITATS I CRITERIS D'AVAUACIÓ.....	16
7. TEMPORALITZACIÓ	25
8. ESTRATÈGIES DIDÀCTIQUES	26
CONCLUSIONS	29
BIBLIOGRAFIA	30

INTRODUCCIÓ

Basant-nos en les nostres experiències personals en diferents àmbits del món de l'activitat física i l'esport, considerem que existeix la necessitat de plantejar una filosofia i forma de treball, per parts dels clubs, on la importància resideixi en el desenvolupament motriu idoni dels nens i nenes i no en els resultats obtinguts en la competició, que ja arribarà l'etapa on el principal objectiu sigui la competició i el resultat .

Si observem el nostre entorn esportiu, veiem com el treball plantejat està, en la majoria de llocs, centrat en obtenir el major rendiment, és a dir, les majors victòries possibles, per damunt de tot. Conseqüentment, a mesura que els nens i nenes creixen i necessiten aprendre habilitats més complexes, detectem les grans dificultats que presenten a causa de la manca d'una base de treball motriu i coordinatiu.

Per tant, nosaltres apostem per un aprenentatge basat en la exploració activa, un procés de descobriment on el subjecte explori el seu espai perceptiu-motor de treball i, amb la pràctica, trobi la solució més eficaç. No volem esportistes que fallin a l'indagar i buscar solucions, no volem esportistes que repeteixin constantment el que els produeix més satisfacció (que és el que saben fer millor); volem esportistes que es sentin motivats davant la idea de desestabilitzar-se per aconseguir nous èxits – pel que es requereix coordinació i fluïdesa motriu per evitar el sentiment d'incompetència. Tal i com indica Nicolás Bernstein (Whiting, 1986), la clau no està en repetir una i altra vegada la mateixa situació, sinó en desenvolupar en els nens i nenes la capacitat de solucionar.

Així doncs, en contra de que els nens i nenes s'especialitzin en un esport des dels 4 – 6 anys, plantegem un projecte amb una primera etapa centrada en un treball de psicomotricitat, prenent assentat les bases pel desenvolupament personal i social i integrant els aprenentatges necessaris pel posterior desenvolupament de competències bàsiques de l'esport, en aquest cas, el tennis. D'aquesta forma, els nens i nenes, surten amb una base coordinativa ideal per assolir qualsevol aprenentatge de tipus tècnic i/o tàctic que requereixi l'esport en el que es volen especialitzar.

En el nostre cas, el club facilita l'opció d'especialitzar-se en el tenis. L'elecció d'aquest esport no és deguda a la nostra àmplia experiència en aquest camp, la qual és mínima, sinó que és basa en el fet de que és una especialitat on el treball plantejat és centra en les repeticions contínues, des de que els nens i nenes són ben petits, de les diferents tècniques. Per això, presentem aquesta Unitat Didàctica amb la intenció de demostrar que és possible un plantejament de treball diferent, el qual afavoreixi el desenvolupament motriu idoni dels nens i nenes i els permeti arribar, en cas de que vulguin, a l'alt rendiment amb les millors condicions possibles i obtenint bons resultats en la competició.

1. IDEA GLOBAL DE LA UD

Partint de la idea de que som un club de tennis que pretenem proporcionar un ventall molt ampli de possibilitats per a tots els nens i nenes, concretament, dels 4 als 18 anys, presentem un projecte de tres etapes amb objectius diferenciats:

- Dels 4 als 8 anys: Psicomotricitat (coordinació).
- Dels 8 als 12 anys: Escolar (tècnica).
- Dels 14 als 18 anys: Competició (preparació física i tàctica).

UD1: ETAPA DE COMPETICIÓ

La tercera fase de competició, corresponent dels 14 als 18 anys dels nois/es, té la finalitat primordial de desenvolupar-se físicament i perfeccionar les habilitats tècniques-tàctiques per a poder competir al màxim nivell de rendiment possible de cada noi/a. Treballarem amb la tranquil·litat de que els nens i nenes tenen uns fonaments bàsics motrius implantats, ja que la majoria de nois són part del club des de ben petits, i sabem del bon treball implicat dels nostres companys en la fase de psicomotricitat i coordinació.

La durada de la Unitat Didàctica és de 6 setmanes de treball, (Agost – Setembre) fase preparatòria (pretemporada). Els objectius plantejats per aquest període de temps corresponen al desenvolupament físic i el perfeccionament de la tècnica, principalment. En concret, ens centrarem en implantar uns valors de conducta interna de l'equip, millorar la capacitat de la resistència aeròbica i anaeròbica, potenciar les habilitats tècniques i el servei inicial i assolir una fortalesa mental per als partits. En general, utilitzarem una gran diversitat de tasques i testos per tal d'assolir els objectius proposats, com per exemple; testos de resistència i psicotècnics, tasques físiques per augmentar el volum muscular. També utilitzarem material extern, cons i/o cercles, per tal de treballar els diferents aspectes proposats, i la principal eina de treball serà la raqueta en la majoria d'activitats. La nostra principal eina d'avaluació serà la comparació dels resultats en els testos realitzats, ja que hi ha màxima objectivitat i el propi jugador pot veure on estan els seus límits i com millorar-los.

2. DIAGNÒSTIC INICIAL

2.1 Anàlisis de l'entorn

Situació externa

L'entorn on es duu a terme la nostra unitat didàctica és el club de tennis Sabadell. Esta ubicat al **C/ Prat de la Riba 92**, el que es coneix com l'eix Macià. Està ubicat en aquesta direcció des de l'any 1958, no obstant fins l'any 1998 no compta amb altres modalitats esportives com la natació, el pàdel, activitats dirigides...

El Club va hipotecar els terrenys i es va dissenyar un ambiciós projecte, dividit en tres fases. Aquesta gran ampliació i la introducció de nous serveis va possibilitar un important augment del número de socis de l'entitat i dels integrants de la seva escola de tennis. En aquest moment més de 1000 nens integren el club i realitzen les diferents activitats que proposa el club.

D'altra banda, l'entitat sempre ha tingut una important relació amb la ciutat i amb el seu entorn, havent estat distingida en diferents ocasions com a "Millor entitat sabadellenca", col·laborant amb diferents organitzacions sense ànim de lucre i oferint serveis de formació gratuïta a persones amb discapacitat psíquica i física.

També cal destacar l'especial atenció que l'entitat atorga al fet de tenir un creixement responsable i al compliment dels criteris de sostenibilitat. com ho demostra el fet d'haver realitzat una de les instal·lacions d'un sistema de producció d'energia solar més significatives de Catalunya.

Situació interna

En quan a recursos materials i instal·lacions el centre compta amb 16 pistes de terra batuda i 3 pistes de superfície ràpida. A més d'altres instal·lacions com 7 pistes de pàdel, 3 pistes de esquaix, 2 piscines, una coberta i una exterior, sala de fitness, sala per els nens/es, sala de gimnàstica esportiva, poliesportiu...

Les que ens interessen per la nostra unitat didàctica són les pistes de tennis i la sala de fitness. Pel que fa al material per a pistes, tenim a disposició tot el material necessari per dur a terme les sessions de forma adequada sense que

en falti cap, des de cons, pilotes, raquetes cubells, cordes, escales coordinatives, cercles, màquines que disparen pilotes, tanques, piques,...

DAFO

✓ **Fortaleses:**

- Entrenadors llicenciats en CAFE o cursant aquesta carrera.
- Ajuda als tècnics per fer cursos especialitzats en el tennis.
- Gran nombre de jugadors en el club.
- Instal·lacions en perfecte estat i molt material a l'abast dels entrenadors.
- La localització del club és molt bona per accedir amb transport públic.

✓ **Debilitats:**

- Horari dels entrenaments marcat des del començament i poc flexible.
- Perdem entrenaments en pista si plou, ja que són pistes descobertes.
- Al estar en una fase competitiva la distribució dels grups son de 4 esportistes per pista, pel que nosaltres en centrem en els nostres 4 esportistes ja que cada pista te el seu entrenador.

✓ **Oportunitats:**

- Club molt proper al Parc Catalunya, al bell mig de la ciutat de Sabadell
- Fàcil accés per l'Avinguda de Francesc Macià.
- Fàcil comunicació amb els ferrocarrils a l'estació de Sabadell Estació.
- Al formar part de l'equip de tennis poden utilitzar la resta d'instal·lacions.

✓ **Amenaces:**

- Incertesa davant aspectes meteorològics, ja que es suspendrien els entrenaments ja que les pistes no estan cobertes.
- Al estar en una edat de entre 16 – 18 anys, ja comencen a haver de compaginar els entrenaments amb els estudis que necessiten més dedicació.
- Crisi financera.

2.2 Marc teòric

La nostra unitat didàctica està centrada en la pretemporada, període preparatori. Segons **Manfred Grosser (1989)**, la pretemporada es definiria com aquell període de temps anterior a l'inici de la competició, de duració relativament curta, que té l'objectiu fonamental de l'adquisició del nivell d'adaptació individual i col·lectiu que permeti iniciar la competició amb el rendiment esperat.

Nosaltres hem distribuït les 6 setmanes de pretemporada en: 3 sessions cada setmana(18) de 1 hora i 30 minuts cadascuna. En aquest període treballarem qualitats físiques que creiem importants i més rellevants, però també aspectes tècnics, tàctics i psicològics.

Segons **Jose Antonio Aparicio (2002)**, si no es disposa d'una certa resistència aeròbica els entrenaments serien molt curts. S'ha de tenir una certa base per desenvolupar altres qualitats.

Segons **Bompa (1983)**, la resistència és una qualitat física que ens permet resistir psíquica i físicament una càrrega durant un determinat temps.

Segons **Siff i Verjohanski (1996)**, la força és la capacitat d'un múscul o grup muscular de generar tensió muscular sota condicions específiques.

Segons **Grosser (1992)**, la velocitat és la capacitat d'aconseguir en base a processos cognitius, el màxim de força volitiva, i funcionalitat del sistema neuromuscular, una rapidesa màxima de reacció i de moviment en condicions establertes.

Per els cops tècnics del tenis utilitzem el llibre **El Tenis, cops bàsics, per la Federació Alemanya de Tenis**.

- L'empunyadura correcta para el drive (p. 18), col·locar verticalment la superfície de colpeig de la raqueta respecte al terra. Amb els músculs relaxats, els dits es dirigeixen cap endavant per agafar el comandament. El dit índex lleugerament separat dels altres. La raqueta i l'avantbraç formen un angle obtús. Llavors fixar la pilota amb l'altre mà i canviar la velocitat i el pes del cos de darrera a endavant per a anar a buscar la pilota amb la raqueta i donar-li de a baix a d'alt.

2.3 Característiques dels aprenents

Els esportistes de la fase de competició són 16, amb edat d'entre els 14 i 18 anys, però principalment els nostres esportistes són 4 ja que el rati de treball per aquestes edats és de com a màxim 4 tenistes per pista.

Sobre els nostre 4 esportistes: (4 nois)

- ✓ 2 esportistes tenen 16 anys.
- ✓ 1 esportista té 17.
- ✓ 1 esportista té 18.

Els 4 esportistes tenen un nivell molt similar ja que els em repartit a nivell similar per a que el treball diari sigui igual per a tots en cada pista. Els 4 són nascuts a Sabadell i viuen a la ciutat, el que facilita l'arribada al club perquè ningú té un desplaçament molt llarg per arribar.

Tots 4 estan apuntats a aquest club des de petits i ja els coneixíem d'altres anys quan portàvem categories més inferiors, per tant tenen una base molt solida, uns aspectes tècnics-tàctics de base on ens centrarem en el perfeccionament d'aquests i uns coneixements de l'esport adequat al seu nivell i edat. Per tant, l'assoliment d'objectius a de ser per els 4 ja que són objectius realistes i adequats al seu nivell.

En quan el nivell físic es sabrà un cop haguem fet la primera avaluació inicial per saber d'on partim, però tenim una idea ja que els vam donar una planificació per fer durant l'estiu per no partir des de 0 en aquesta pretemporada.

Ja que els nostres esportistes estan en edat competitiva, hem volgut saber el nivell de competició esportiva que hi ha a Catalunya i em vist el següent en l'any 2010:

- El 2'9% participa en lligues nacionals
- El 10'6 participa en lligues provincials.
- El 12,4 competeix amb les amistats per diversió
- El 73% fa esport sense preocupar-se per competir.

Referència bibliogràfica:

Observatori Català de l'Esport , 2012; a partir de CIS, 2010. Recuperat el 26 d'Abril de 2016. <http://www.observatoridelesport.cat/>

Segons un estudi de "hàbits esportius de la població escolar a Espanya" destaquem que:

- Només el 43 % dels escolar entre 6 i 16 anys realitza més de 5 hores de activitat física-esportiva a la setmana.
- El que ens interessa a nosaltres per la franja d'edat dels nostres esportistes (16 i 18), podem veure que baixa a mida que creixen ja que entre els 6-7 anys l'exercici organitzat es del 64 % i entre els 16 i 18 anys baixa fins el 50 %.
- I una altra dada significativa és sobre el sedentarisme, el 22% entre els 10 i 11 anys i augmenta al 49% el sedentarisme entre els 16 i 18 anys.

Referència bibliogràfica:

"Niños y jóvenes no practicant suficiente deporte". Segons la OMS. Diari ElMundo 25/10/2011. Recuperat el 3 de Maig de 2016

2.4 Resum del diagnòstic inicial

Un cop realitzat el diagnòstic inicial ens facilita la següent tasca que és la de redactar els objectius de la nostre UD. Un cop analitzat l'entorn, estudiar la teoria sobre aspectes físics principalment ja que ens centren en la fase de pretemporada, però també aspectes tècnics i descriure les característiques dels aprenents(4 esportistes de entre 16 i 18 anys), ens serà més fàcil poder redactar els objectius que volem que s'aconsegueixin en les 18 sessions que durem a terme. La intenció és poder aconseguir el màxim d'objectius possibles. Els objectius que volem proposar tenen a veure amb una millora física principalment, sense oblidar-nos d'una part de conducta i valors que volem traslladar i uns principis tècnics que volem que s'assoleixin, uns molt senzills per a aquesta fase de la temporada. Per tant a partir del diagnòstic inicial, els objectius que proposem són:

3. OBJECTIUS DE LA UD

Els esportistes al finalitzar la pretemporada, seran capaços de...

1. Adquirir els hàbits i les normes de conducta necessàries pel bon funcionament del grup.
2. Millorar la capacitat aeròbica dels esportistes intentant augmentar en dos períodes en la *Course Navette*.
3. Millorar la resistència anaeròbica làctica intentant millorar en 2 períodes en la prova del test YO-YO.
4. Augmentar el percentatge d'encert del primer servei , com a mínim en un 30%, buscant la "T" i les escaires.
5. Perfeccionar la tècnica de les habilitats bàsiques (drive, revés i esmaixada) a través d'exercicis tècnics específics repetitius.
6. Augmentar el percentatge d'encert amb fatiga mitjançant exercicis tècnics-tàctics després d'una prova de resistència.
7. Consolidar la fortalesa mental de cada esportista per mantenir-se concentrat durant tot un partit.
8. Adquirir hàbits d'estiraments dels grups musculars treballats al finalitzar cada sessió mitjançant una taula d'estiraments.

4. CONTINGUTS

- Solidarització amb tot l'equip.
- Consciència de les seves limitacions físiques i tècniques.
- Disseny d'una distribució de càrregues físiques adequada a l'estat de l'esportista.
- Prova física per controlar i millorar el seu estat físic i de salut, per tal d'augmentar el rendiment.
- Realització de proves físiques d'esforç màxim, per tal de millorar la seva condició anaeròbica.
- Tolerància per mantenir un esforç físic perllongat i un de màxima intensitat.
- Elaboració d'un treball específic per a potenciar el tren inferior i millorar el salt.
- Precisió a l'hora d'executar el servei inicial.
- Experimentació de diferents tipus de servei.
- Obediència a les explicacions teòriques i demostracions pràctiques de l'entrenador.
- Preferència per perfeccionar les habilitats de servei que siguin adequades al jugador
- Maneig i perfeccionament de les habilitats tècniques bàsiques del tennis.
- Experimentació d'habilitats més complexes.
- Comportament d'acord amb l'execució de l'expert.
- Reacció a situacions reals de joc.
- Comparació de punts forts i febles entre les diferents habilitats tècniques.
- Preocupació per a millorar individualment.
- Acceptació i consciència del seu nivell tècnic.
- Demostració del control psicològic davant l'adversitat.
- Comportament d'acord amb els mètodes psicològics treballats prèviament.
- Autonomia a l'hora de realitzar estiraments al finalitzar cada sessió.

5. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT – APRENTATGE

- Instaauració d'uns valors d'equip i de conducta mitjançant exercicis de dinàmica de grup i una proposició de normes. Per a poder aconseguir-ho, proposarem algunes normes de conducta; com saludar tant a tot l'equip directiu, a tots els companys al arribar i al finalitzar la sessió d'entrenament, dutxar-se tots a les instal·lacions (ajuda a perdre la vergonya). Proposarem uns exercicis de dinàmica interna de l'equip; com l'elaboració d'un crit d'equip, l'elecció d'un líder/capità i sessions d'exposició del punt de vista de cadascú en veu alta. A la pista, per tal de fomentar les relacions, proposarem alguns jocs o exercicis en contacte; com el pilla-pilla, el joc dels paquets, la cadira de la reina, etc. A part, els entrenadors utilitzarem algunes estratègies com podria ser culpar a algú injustament davant de tots els companys, per tal de veure la reacció i resposta per part de l'equip. Hi hauria una avaluació formativa durant la pretemporada per tal de comprovar si s'assoleixen els valors i es respecten les normes proposades.
- Realització de proves físiques per a millorar la capacitat aeròbica dels esportistes. Utilitzarem tot tipus de tests de resistència aeròbica; un d'ells serà la *Course Navette*, on cada un dels jugadors intentarà aguantar els màxims paliers possibles que conté la prova, per així poder valorar quina és la seva capacitat aeròbica màxima. Un altre test que posarem en pràctica per a millorar la resistència aeròbica dels jugadors és el *Test de Cooper*, que consisteix en recórrer el màxim espai possible en 12 minuts. D'aquesta manera tindrem una avaluació inicial de la resistència de cada jugador, i a la vegada, poder-la millorar. Al llarg de la pretemporada es treballarà per millorar la capacitat aeròbica, i al finalitzar el període, es realitzarà un test per aconseguir un resultat de nou i fer una avaluació sumativa. D'aquesta manera es podran comparar els resultats i els jugadors tindran una resposta de la seva capacitat aeròbica.

- Execució de proves físiques per a millorar la capacitat anaeròbica dels esportistes. Posarem en pràctica diversos tests de resistència anaeròbica màxima; un d'ells serà el *Test Yo-Yo*, que consisteix en recórrer d'una línia de fons de la pista a l'altra, i tornar, a la màxima velocitat possible, amb un descans mínim de 3-5", i tornar-ho a fer fins que hi hagi un "fallo" i no s'arribi al punt d'arribada quan es requereix. Una altra activitat que aplicarem per a la millora de la capacitat de resistència anaeròbica seran els *Fartleks*, que consisteix en anar de punta a punta de la pista a la màxima velocitat possible i després recuperar pulsacions anant a buscar un altre extrem de la pista a una velocitat moderada, pel fons de la pista, per a tornar a anar d'extrem a extrem a la màxima velocitat, i així successivament unes 10-15 repeticions. Amb aquests tipus de proves busquem la millora personal de cada esportista en quant a la seva capacitat de resistència anaeròbica, i a la vegada fer una avaluació inicial del seu estat de forma, per a poder fer una avaluació sumativa més endavant i comparar-ho amb els resultats de l'inici de temporada.
- Realització de tasques en progressió per tal d'augmentar el percentatge d'encert del sac inicial, aplicarem diverses tasques per perfeccionar els diferents tipus de sac, una d'elles serà col·locant 3 cons a la línia de servei: un a cada extrem i l'altra just al mig. La tasca consisteix en fer el servei inicial de potència, a la primera ronda, intentant tombar els 3 cons. I a la segona ronda fer un sac amb efecte, també intentant tocar els tres cons. És important repetir-ho moltes vegades, un cop el jugador ha perfeccionat la tècnica del servei, d'aquesta manera serà capaç d'automatitzar-ho. Hi haurà una avaluació inicial en les primeres rondes (quants cons tomben), una avaluació formativa per tal de dur un control de la progressió, i una avaluació sumativa a les darreres sessions de la pretemporada, per tal de comparar la progressió i millora de cada jugador. Aquesta tasca també es podria realitzar amb cercles, en comptes de cons, per tal de motivar el jugador un cop hagi assolit tombar tots els cons. Es tractaria d'encertar els serveis dins del cercle, i també pot haver-hi diferents mides de cercles per tal de que el repte sigui major.

- Realització de diversos exercicis repetitius de les habilitats tècniques bàsiques. Crearem circuits amb diferents tasques on es treballi la tècnica essencial del tennis, i ens basarem en la perfecció de l'execució d'aquesta tècnica. En un primer moment és realitzarà el circuit poc a poc per tal d'entendre'l bé i realitzar-lo de la millor manera possible, i tot seguit, hi haurà una sèrie de repeticions fins assolir l'automatisme de les diferents tècniques. També proposarem una situació de joc real, 1c1, on hi haurà handicaps per tal de remarcar un gest tècnic en concret; com per exemple que només es pugui colpejar la pilota de drive, etc. Realitzarem una avaluació inicial per saber el nivell tècnic de cada jugador al inici de la pretemporada, una altra a mitjans per a portar un control de cada jugador, i just abans de començar la competició realitzarem una avaluació sumativa per tal de valorar la millora de cada jugador. Durant tot el procés hi haurà una avaluació formativa a través de l'observació en les diverses tasques d'aprenentatge.
- Execució de les habilitats tècniques-tàctiques amb fatiga. Aquesta activitat es realitzarà a la darrera part de la sessió, on prèviament s'hauran dut a terme diversos tests de resistència aeròbica i anaeròbica, per tal de que els jugadors estiguin amb fatiga acumulada. Crearem una situació real de joc, on jugaran 2c2 al millor de 3 sets, d'aquesta manera hauran de prendre un gran volum de decisions davant l'adversari i conjuntament amb el company d'equip, i posaran en pràctica tots els aspectes tècnics treballats anteriorment . Una altra activitat que es podria dur a terme seria realitzar diferents exercicis repetitius i específics, també amb fatiga, de cada gest tècnic; com el drive, revés, etc. En aquest cas podríem fer una avaluació inicial al principi de pretemporada, apuntant tots els encerts i tots les errades de cada jugador, una avaluació formativa a mitjans del període, i una darrera avaluació sumativa just abans de començar la competició.

- Consolidació de la fortalesa mental per tal de mantenir-se en ple rendiment durant els partits. Posarem en pràctica diverses tasques, com per exemple una situació real de joc contra un oponent d'una categoria superior, per tal de que els jugadors millorin la seva fortalesa mental davant les adversitats, ja que és molt important no decaure quan tens una dinàmica dolenta de punts, i poder mantenir-se psicològicament en ple rendiment per tal de remuntar la mala dinàmica. Serà important que en les diverses tasques, on posarem al jugador en una situació límit, hi hagi un reforç positiu a través de la motivació. Farem una avaluació inicial de cada jugador, passant un test psicològic, i una avaluació sumativa abans de començar la competició, per a valorar si han assolit els requisits que esperàvem.
- Adquisició d'hàbits d'estiraments dels grups musculars treballats al finalitzar cada sessió d'entrenament. Proposarem una taula d'estiraments bàsics per tal que els jugadors l'automatitzin i al finalitzar cada sessió tinguin autonomia per realitzar-los amb eficiència. Realitzarem una avaluació inicial, una altra de formativa durant el transcurs de la pretemporada, per dur un control dels jugadors, i una avaluació final per a valorar si han après a la perfecció la taula d'estiraments proposada.

6. ACTIVITATS I CRITERIS D'AVALUACIÓ

Per avaluar cada un dels objectius esmentats anteriorment utilitzarem diferents mètodes, però sobretot ens centrarem en dur a terme els criteris d'avaluació en tres passos. Primer de tot farem una avaluació inicial per a saber el nivell de forma i/o tècnica de cada jugador, durant la pretemporada anirem fent una avaluació formativa a partir de la observació i amb llistes de control per a veure l'evolució de cadascú, i al finalitzar la pretemporada, just abans de que comenci la competició, realitzarem una avaluació sumativa per tal de donar un resultat final a cada esportista i poder-lo comparar amb els resultats obtinguts a l'inici de la pretemporada. Les activitats i criteris d'avaluació que durem a terme en relació als objectius esmentats són els següents:

- **Objectiu 1:** Adquirir els hàbits i les normes de conducta necessàries pel bon funcionament del grup.

Activitat d'avaluació:

Aquesta activitat es realitzarà els primers dies d'estar amb el grup. El que volem aconseguir plantejant aquest objectiu és crear un bon ambient de treball i que aquest duri al llarg de la temporada. Sabem que les normes són una peça fonamental en un vestuari i dins la pista. El que farem per tal d'avaluar-ho no són ben bé activitats, sinó que utilitzarem situacions quotidianes per tal de valorar si es compleix l'objectiu. Els aspectes en els quals ens fixarem, esmentats anteriorment, són els següents: solidarització amb tot l'equip, importància de la conscienciació de grup i la mostra de respecte entre companys.

Criteris d'avaluació:

Crearem una taula d'observació, i els criteris que farem servir per tal d'avaluar si s'assoleix l'objectiu són els següents:

- Si es dutxa després de cada entrenament.
- Si saluda a la resta de jugadors i entrenadors.
- Si participa activament ens els feedbacks

Criteris	Puntuació
Mai	0
A vegades	5
Sempre	10

	Jugador 1	Jugador 2	Jugador 3	Jugador 4
Es dutxa sempre				
Saluda a tothom				
Participa activament				
Puntuació total:				

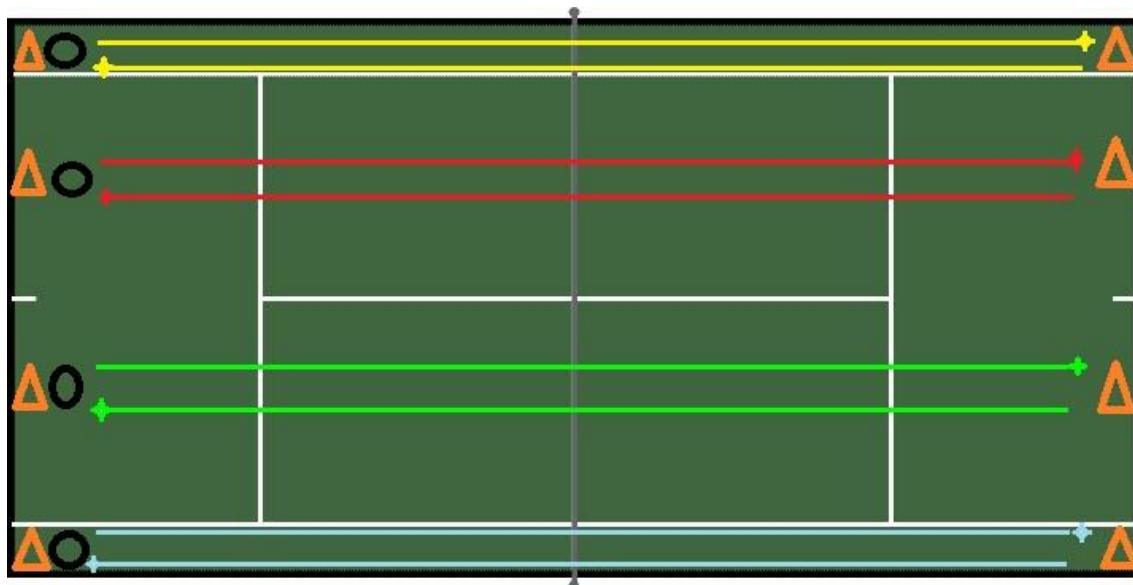
- **Objectiu 2:** Millorar la capacitat aeròbica dels esportistes intentant augmentar en dos períodes en la *Course Navette*.

Activitat d'avaluació:

Per avaluar la capacitat aeròbica de cada jugador realitzarem una *Course Navette*, al llarg de la pista de tennis, el primer entrenament de la pretemporada per tal de tenir una primera avaluació, la inicial. Durant les sis setmanes del període de pretemporada realitzarem una avaluació formativa a través de la observació, fixant-nos fins a quin punt els jugadors resisteixen a les diverses tasques aeròbiques que realitzaran en les diferents sessions d'entrenament. Un cop acabat el període de pretemporada, just abans de començar la competició, realitzarem de nou la *Course Navette* per tal d'aconseguir nous resultats en la mateixa prova 6 setmanes després. Compararem aquests resultats obtinguts amb tots els jugadors i donarem una resposta final, consegüentment amb les observacions obtingudes durant tot el període, i farem una valoració final per afrontar la temporada al màxim, d'aquesta manera aconseguirem una avaluació sumativa.

Criteris d'avaluació:

Si a l'últim test que realitzarem hi ha un augment mínim de dos períodes respecte al primer test, donarem per assolit l'objectiu.



(Representació gràfica de la *Course Navette* i del test *Yo-Yo*)

	Jugador 1	Jugador 2	Jugador 3	Jugador 4
Prova inicial				
Prova final				
Períodes millorats				

Criteris	Puntuació
0 períodes	0
1 períodes	5
2 períodes	10

- **Objectiu 3:** Millorar la resistència anaeròbica làctica intentant millorar en 2 períodes en la prova del test YO-YO.

Activitat d'avaluació:

Per avaluar la capacitat anaeròbica de cada jugador realitzarem el test Yo-Yo, al llarg de la pista de tennis, el primer entrenament de la pretemporada per tal de tenir una avaluació inicial. Durant el període de pretemporada, durem a terme una avaluació formativa a través de l'observació en les diverses activitats/tasques que realitzarem, fixant-nos en la reacció que comporta cada activitat a cada jugador. Un cop hagin passat les 6 setmanes d'entrenament del període de pretemporada, realitzarem de nou el test Yo-Yo per tal de dur a terme una avaluació

sumativa i poder recollir un nou resultat. D'aquesta manera compararem les puntuacions obtingudes a l'inici i al final de la pretemporada, i comentarem amb tot l'equip l'eficiència del treball que s'ha dut a terme, o la falta d'esforç i dedicació d'algun, si és el cas.

Criteris d'avaluació:

Si el jugador augmenta 2 períodes de resistència en l'últim test que realitzarem a la pretemporada, respecte al primer test, donarem per assolit l'objectiu.

	Jugador 1	Jugador 2	Jugador 3	Jugador 4
Prova inicial				
Prova final				
Períodes millorats				

Criteris	Puntuació
0 períodes	0
1 períodes	5
2 períodes	10

- **Objectiu 4:** Augmentar el percentatge d'encert del primer servei, en un 30% coma mínim, buscant la "T" i les escaires.

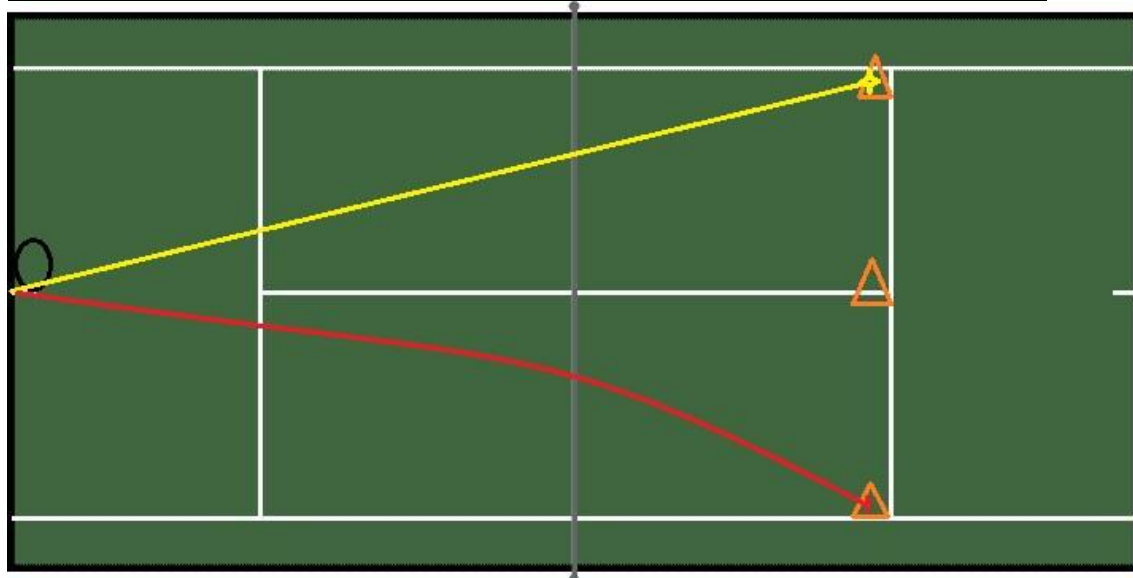
Activitat d'avaluació:

Per tal d'avaluar la millora del servei inicial, realitzarem la mateixa tasca tres vegades durant la pretemporada; una al inici (avaluació inicial), la segona a la tercera setmana (avaluació formativa), i la darrera a la ultima setmana de la pretemporada (avaluació sumativa). Aquesta tasca consisteix en col·locar 3 cons a la línia de servei oposada d'on saquem, un al mig i els altres dos als extrems de la línia lateral de servei, i el jugador haurà d'intentar tombar, o encara que sigui tocar, tots tres cons. Realitzaran una primera sèrie de 3 serveis de potència i una segona sèrie de 3 serveis amb efecte, en total 6 serveis per avaluar.

Criteris d'avaluació:

Si el jugador augmenta un 30% l'encert en el sac inicial, 2/6 cons tombats, es donarà per assolit l'objectiu, i ho valorarem apuntant els encerts en les tres tasques que realitzarem durant les 6 setmanes del període de pretemporada.

EXEMPLE	Jugador 1	Jugador 2	Jugador 3	Jugador 4
Prova 1	3/6	4/6	1/6	5/6
Prova 2	5/6	4/6	3/6	6/6
Prova 3	6/6	6/6	5/6	6/6
Resultat:	Augmenta un 50%	Augmenta un 33%	Augmenta un 67%	Augmenta un 16%



(Representació gràfica de la tasca del servei inicial)

- **Objectiu 5:** Perfeccionar la tècnica de les habilitats bàsiques (drive, revés i esmaixada) a través d'exercicis tècnics específics repetitius.

Activitat d'avaluació:

Per avaluar la millora de les habilitats tècniques bàsiques del tennis ens centrarem sobretot en realitzar una avaluació formativa a través de l'observació indirecte durant tot el període de pretemporada. Crearem unes escales descriptives per tal de que sigui més fàcil d'avaluar tot el que observem, i a la vegada, podrem donar informació de quin nivell correspon a cada jugador. L'activitat on aplicarem les escales descriptives, constarà

d'un exercici específic, a la pista, dels tres cops bàsics del tennis (drive, revés i esmaixada), on el jugador rebrà pilotes de l'entrenador i les haurà de tornar amb màxima eficàcia i precisió.

Criteris d'avaluació:

Si el jugador augmenta de nivell, aconseguint el màxim nivell en quasi tots els fets observables, donarem per assolit l'objectiu. Anotarem els nivells de les diferents tècniques un cop a l'inici de la pretemporada, un altre entre mig del període d'entrenament, i un darrer, just abans de començar la competició, per a valorar la progressió. Hi haurà una taula d'observació per a cada jugador, i ho farem a través dels valors següent:

Nivell	Valoració
1	Regular
2	Bé
3	Bastant bé
4	Molt bé
5	Perfecte

Observacions	Nivell P1	Nivell P2	Nivell P3
Cop de drive fent tot el recorregut del braç.			
Cop de revés fent tot el recorregut del braç.			
Esmaixada sense possibilitat de defensar.			
Precisió del cop (drive, revés i esmaixada) als vèrtex o línia de fons de la pista.			

- **Objectiu 6:** Augmentar el percentatge d'encert amb fatiga mitjançant exercicis tècnics-tàctics després d'una prova de resistència.

Activitat d'avaluació:

Per avaluar si hi ha un augment d'encert amb fatiga utilitzarem la situació real de joc entre els propis companys. Prèviament, a la sessió d'entrenament, es realitzaran diferents tasques de resistència, tant anaeròbica com aeròbica, i la darrera part de la sessió serà per millorar, i a la vegada poder valorar, l'eficàcia d'encerts en una situació real de joc de 2c2 a la pista de tennis. Ens centrarem sobretot en realitzar una avaluació formativa a través de l'observació indirecte durant tot el període de pretemporada. Crearem unes escales descriptives per tal de que sigui més fàcil d'avaluar tot el que observem, i a la vegada, podrem donar informació de quin nivell correspon a cada jugador. Recollirem dades amb la taula d'observació 3 vegades; al inici, entre mig i al final de la pretemporada.

Criteris d'avaluació:

Hi haurà 5 nivells de valoració, que correspondran a la forma d'executar els diferents cops que es produeixen en el 2c2. Si cada jugador augmenta de nivell, assolint un nivell de 4 i/o 5, en les diferents observacions, es donarà l'objectiu per assolit. La taula següent ens indica quins seran els fets que s'observaran amb detall:

Nivell	Valoració
1	Regular
2	Bé
3	Bastant bé
4	Molt bé
5	Perfecte

Observacions (Jugador 1)	Nivell P1	Nivell P2	Nivell P3
Eficàcia d'encert de drive.			
Eficàcia d'encert de revés.			
Eficàcia d'encert d'esmaixada.			

- **Objectiu 7:** Consolidar la fortalesa mental de cada esportista per mantenir-se concentrat durant tot un partit.

Activitat d'avaluació:

Per tal de poder avaluar si hi ha una millora en quant a la fortalesa mental dels jugadors per a mantenir-se concentrat i amb positivisme davant l'adversitat, passarem un test psicològic que consta d'unes preguntes específiques de resposta ràpida. El farem dues vegades, un al principi de la pretemporada per tal de tenir una avaluació inicial del nivell de fortalesa mental, i un altre de nou al finalitzar la pretemporada, per tal de veure fins quin grau hi ha hagut millora.

Durant el període de pretemporada també és duran a terme diversos exercicis, on posarem als jugadors al límit de les seves possibilitats; com per exemple crearem una situació real de joc on el rival serà un company del club, però d'una categoria superior, d'aquesta manera li serà molt complicat guanyar qualsevol punt i l'haurem de reforçar, a través de la motivació, perquè no decaigui i segueixi lluitant per guanyar punts.

Criteris d'avaluació:

L'objectiu s'assolirà si els jugadors mostren que han consolidat la seva fortalesa mental davant les adversitats. Un criteri per avaluar-ho serà a través de l'observació subjectiva, i un altre criteri que ens donarà un valor més objectiu i fiable serà a través de la comparació dels resultats obtinguts entre el primer i el segon test psicològic. Han d'intentar aconseguir quasi la màxima valoració en el darrer test, per tal de confirmar que l'objectiu s'ha assolit.

- **Objectiu 8:** Adquirir hàbits d'estiraments dels grups musculars treballats al finalitzar cada sessió mitjançant taula d'estiraments.

Activitat d'avaluació:

Per avaluar si els jugadors realitzen, i de forma correcta, els estiraments proposats a la taula d'estiraments, durem a terme una observació indirecta a través de llistes de control, per tal de que sigui ràpid i senzill

aconseguir una valoració de cada jugador. Aquesta observació la realitzarem a principis de la pretemporada, per tal d'aconseguir una avaluació inicial, a mitjans per portar un control dels jugadors, i al final del període per tal de poder fer una valoració final de la progressió de cada jugador.

Criteris d'avaluació:

Indicarem amb un SI o un NO, depenen de si el jugador realitza correctament l'observació citada. Si els jugadors aconseguixen un SI en totes les observacions es donarà l'objectiu per assolit. El llistat de control és el següent:

Observacions	Prova 1				Prova 2				Prova 3			
	J1	J2	J3	J4	J1	J2	J3	J4	J1	J2	J3	J4
Realitza els estirament amb autonomia.												
Realitza tots els estiraments.												
Segueix l'ordre proposat.												
Està concentrat, baixant pulsacions.												

7. TEMPORALITZACIÓ

Setmana		1			2			3			4			5			6		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Objectius	Hàbits i normes de conducta	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Millora C. Aeròbica	x			x			x			x			x			x		
	Resistència anaeròbia làctica		x			x			x			x			x			x	
	% d'encert primer servei		x		x			x			x				x				x
	Habilitats bàsiques			x	x				x			x			x			x	
	% d'encert amb fatiga	x					x			x			x			x			x
	Fortalesa mental			x		x				x				x					x
	Hàbits d'estiraments	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Continguts	Solidarització	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Conscienciació				x				x						x				
	Prova física	x			x			x			x			x			x		
	Prova física d'esforç màxim		x			x						x			x			x	
	Precisió servei		x		x			x			x				x				x
	Experimentació tipus de servei		x		x			x			x				x				x
	Comportament	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Situacions Reals(drive,revés...)			x			x			x			x						
	Comparació punts forts i febles			x			x			x			x	x					x
	Demostració control psicològic	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Autonomia	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Activitats d'E-A	Proposta de normativa	x	x	x															
	Xerrades motivants			x	x				x		x			x				x	
	Dinàmiques de grups	x								x								x	
	Feed-back	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	Test de resistència	x			x			x			x			x			x		
	Test de C. anaeròbica		x			x			x			x			x			x	
	Fart leks		x			x						x			x				
	Exercicis tècnics del servei		x		x			x			x				x				x
	Exercicis hab. Tèc. bàsiques			x	x				x			x			x			x	
	Exercicis tèc-tàct amb fatiga	x					x			x			x						x
	Tests psicològics			x						x									x
	Quadre d'estiraments	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Activitats d'avaluació	Avaluació de conducta	x								x									x
	Resistència aeròbica	x																x	
	Resistència anaeròbica làctica		x															x	
	% encert servei "T" i escaires		x								x								x
	Tècnica - habilitats bàsiques				x								x					x	
	% encert resistència - tècnica	x								x									x
	Test psicològic			x															x
	Quadre d'estiraments	x								x									x
Val.																			
Subj.																			

8. ESTRATÈGIES DIDÀCTIQUES

En la fase de pretemporada que és on es situa la nostre UD, plantejarem les sessions amb una metodologia de treball analític (exercicis de tècnica i qualitats físiques bàsiques) i de treball global (situacions reals de joc) en alguns moments, però centrant-nos en el treball analític en aquesta fase de la temporada, ja que ens facilitarà l'assoliment dels objectius redactats.

Pel que fa als estils d'ensenyament, utilitzarem el comandament directe, assignació de tasques/rols, ensenyament recíproc i el descobriment guiat. Però com em comentat anteriorment, majoritàriament optarem per un comandament directe, ja que als exercicis analítics i físics es la manera més idònia, i la manera més efectiva per aconseguir objectius específics i clars. Tot i així, sempre que sigui possible, i els exercicis ho permetin, intentarem donar llibertat als jugadors per tal de que ells mateixos experimentin i trobin solucions a diferents situacions. Som conscients de que es vital importància equivocar-se, ja que quan t'equivoques te n'adones realment dels teus errors, i per tant, donarem peu a que això succeeixi. I més en un esport on un error és clau, ja que perds un punt immediatament. Un estil important en el nostre esport és l'ensenyament recíproc on als ser un grup de 4 esportistes, posar-los per parelles i que ells mateixos facin de aprenents i de entrenador, per visualitzar millor els errors amb un altre punt de vista i amb un feedback immediat.

És un grup d'esportistes de 4 jugadors, on portarem una dinàmica de salutació entre els jugadors i entrenadors al arribar i marxar. On 10 minuts abans del començament de la sessió s'ha d'estar al camp de tennis, i començarem explicant en que consistirà la sessió, el material necessari per aquesta sessió, l'ordre d'exercicis i donar una primera idea als jugadors del que es treballarà en la sessió, seguidament començarà la sessió amb una estructura que serà instaurada per a totes les sessions que serà de 10 – 15 ' de fase d'adaptació, 55-60' de fase d'assoliments d'objectius i 10-15' de la fase de tornada a la calma, on han d'acabar amb el quadre d'estiraments i totes les sessions acabaran amb

un feedback entre esportistes i esportistes-entrenadors. La duració de les sessions és 1h i 30 minuts.

Els jugadors sempre estaran en un pista els 4 i depenen el tipus d'exercici, executaran d'un amb un o tots a l'hora, depenent de l'exercici específic de cada sessió.

T.sessió: 1h 30'	Esport: Tennis	Data:
Sessió: 3	Objectiu: habilitats bàsiques i fortalesa mental	Continguts: Situacions Reals, comportament
Jugadors: 4	Material: Pilotes, cons, tests, cercles	Instal·lació: Camp de tennis
P. I N I C I A L 15 min	EXPLICACIÓ	GRÀFIC
	<p>Explicació de la sessió 3'</p> <p>Mobilitat articular per entrar en calor amb escala coordinativa 5'</p> <p>Piloteig amb pujades a la ret de forma intercalada primer pujarà un 5 vegades i posteriorment l'altre jugador, exercici que és fa en parelles. 7'</p>	
P. P R I N C I P A L 50 min	<p>Drive en moviment lateral i revés, dos jugadors realitzaran el moviment lateral i al passar per darrera el con donaran de drive la pilota enviada per l'entrenador, posteriorment faran el mateix el dos jugadors restants amb el revés, només s'ha de posar la pilota dins la pista. 15'</p>	
	<p>Jugaran una situació real de 2 c 2, amb la diferencia de si el punt és guanya mitjançant un cop guanyador de drive o revés, és sumen dos punts en comptes d'un. 25'</p>	
	<p>Situació real de 1 c 1, on cada jugador estarà observat per un jugador cadascú, que seran els que analitzaran els seus cops de drive i de revés, i posteriorment faran el canvi els que observaven passaran a jugar i els que jugaven a observar, i al finalitzar farem un anàlisi de cada jugador amb els que han observat. 10' - 10'</p>	
PART FINAL 15 min	<p>Passarem el test psicològic per obtindre la avaluació inicial, amb les preguntes de resposta curta als jugadors. 5'</p> <p>Realitzaran el quadre d'estiraments(tríceps, bíceps, isquiotibials, quàdriceps, bessons). 5'</p> <p>Feedback entre jugadors i entrenadors. 5'</p>	

CONCLUSIONS

Un cop arribats a les conclusions volem donar el nostre punt de vista de com ha anat aquest treball i l'assignatura en general.

En quant a la unitat didàctica, dir que ens ha semblat un treball molt complet, ja que hem pogut posar en pràctica tots els continguts treballats a classe. Aquest és un aspecte que hem trobat a faltar en la majoria de assignatures. Moltes de les sessions pràctiques ens servien per anar realitzant mica en mica les parts de la unitat didàctica i corregir amb l'ajuda dels companys els errors que podíem haver comès.

En general no ens ha portat massa dificultats el fet d'haver realitzat aquest treball més que les hores que li hem dedicat. Com ja hem esmentat a la introducció, hem treballat la unitat didàctica sobre un àmbit en el qual no tenim experiència, ja que no és el nostre, però el qual ens agradaria poder treballar al llarg de les nostres vides.

Una de les grans avantatges que ha suposat per a nosaltres aquest treball és que tindrem l'oportunitat d'utilitzar aquesta programació, si tenim l'oportunitat de treballar en l'àmbit del tennis. Podrem fer realitat tot el que hem plasmat en aquest treball, i sincerament, el fet d'haver realitzat aquesta unitat didàctica fa que estiguem segurs de que treballarem amb rigor i podrem contrastar la feina feta, gràcies als objectius plantejats i a les activitats i criteris d'avaluació. Hem après que per fer una bona programació cal tenir forces aspectes en compte, com per exemple el tema de la temporalització, que ens permet només amb un simple cop d'ull saber què treballarem i quan ho treballarem, o el fet de crear un instrument de treball específic per una activitat.

Pel que fa al treball amb parelles, nosaltres no hem tingut cap mena de problema, ja que des del principi de la carrera ens hem vingut a fer els treballs junts i hem agafat una bona rutina de treball.

Agraïm al professorat d'aquesta assignatura el seu entusiasme i motivació que ens han donat per poder realitzar aquest treball seguint les pautes i regles adequades, i sobretot, les càpsules formatives del moodle, que ens han servit molt per desenvolupar aquest treball.

BIBLIOGRAFIA

- Conceptes resistència, força i velocitat:
Teoría del entrenamiento Deportivo. Joan Solé Fortó (ed. SicropatSport 2008)
- Conceptes tècnics:
El tenis. Golpes básicos. Federación Alemana de Tenis (ed. Hispano Europea)
- *La enseñanza de la educació física*. Muska Mosston, Sara Ashworth(ed. Hispano europea)
- **Guía de Entrenamiento de Tenis**, Planificando una Temporada de Entrenamiento & Competición de Tenis (special olympics)
- *Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis*. Carlos Vila Gómez (ed. Paidotribo)
- http://www.lavidaesdeporte.com.ar/nota_ciencia-tenis.php

Referencia bibliogràfica:

Observatori Català de l'Esport , 2012; a partir de CIS, 2010. Recuperat el 26 d'Abril de 2016. <http://www.observatoridelesport.cat/>

Referencia bibliogràfica:

“Niños y jóvenes no practicant suficiente deporte”. Segons la OMS. Diari ElMundo 25/10/2011. Recuperat el 3 de Maig de 2016