

Miguel Crespo Celda,

Professor de Tennis.

Professor de l'Escola Nacional de Mestratge de Tennis de la Real Federació Espanyola de Tennis.

MINITENNIS: UN MITJÀ PER A L'APRENTATGE DEL TENNIS

Paraules clau: minitennis, iniciació, diversió, edat d'inici.

Introducció

Entenem per minitennis “el tennis jugat en una pista curta, una xarxa baixa, una pilota lenta i una raqueta petita” (Crespo, Andrade, Arranz, 1993).

El minitennis no és quelcom recent, Hustlar (1989) afirma que Houbi i Van der Meer van fer una demostració de tennis “en dimensions reduïdes” a Txecoslovàquia el 1955. Els antecedents del minitennis es troben en els exercicis realitzats amb pales curtes de fusta que s'inclouen en alguns mètodes d'ensenyament com a exercicis per a la iniciació al tennis (Federació Alemanya de Tennis, 1979).

Tanmateix, el gran desenvolupament del minitennis i la seva total expansió a àmbit mundial es va produir aproximadament al final de la dècada dels setanta. L'escola sueca, que va incloure el minitennis dins el seu programa d'ensenyament en la iniciació de jugadors, va ser-ne una de les precursoras. Per exemple, a la Gran Bretanya es va començar a difondre el 1980 i a partir del 1982 es va crear un programa nacional de minitennis. A Espanya, els primers intents van començar aproximadament el 1984 i, a partir d'aquesta data, el minitennis s'ha estès als col·le-

gis, poliesportius municipals i escoles de tennis.

A partir de la seva popularització, la utilització del minitennis en programes de promoció del tennis a tots els nivells s'ha vist incrementada de manera molt considerable. És curiós que Dahlgren (1984) indiqués que els programes de minitennis van ser una de les causes de l'èxit del tennis suec en la seva etapa daurada. Alguns pensem que el minitennis forma la base del triangle de la formació adequada de jugadors i assegura l'èxit d'una pràctica massiva del tennis.

El propòsit d'aquest article és múltiple: reconèixer la importància que el minitennis té com a instrument metodològic per a l'ensenyament del tennis, també presentar els continguts d'ensenyament bàsics que s'han d'introduir en l'etapa de minitennis i, finalment, estudiar-ne les aplicacions en les escoles d'iniciació i els col·legis.

Importància del minitennis en la iniciació a l'esport i al tennis

És el tennis un esport massa difícil?

Tal com indica la LTA (1987), el tennis és un esport molt divertit però no ho és tant si “la pista és massa gran, la xarxa massa alta, les pilotes massa vives i la raqueta massa pesada”.

Si els iniciants no es troben amb professors capacitats o amb pares molt motivats és probable que abandonin la pràctica del tennis i es dediquin a modalitats menys exigents tècnicament i reglamentàriament parlant.

La clau del minitennis, com la de tots els preesports, és que adapta la modalitat a les característiques del practicant i no al contrari. D'aquesta manera, en produir-se una modificació de les condicions de l'esport, s'aconsegueix fer-lo més atractiu per als principiants i s'augmenten les probabilitats que continuïn practicant aquest esport. Ja que tots sabem que una de les causes fonamentals de la persistència en l'esport és la possibilitat que té el subjecte de demostrar certa habilitat en la seva execució que incrementi la seva autoestima.

Per a Mourey (1986), el problema no és tant que el tennis sigui un esport tècnicament exigent, com que les metodologies d'iniciació al tennis han estat massa tradicionals. El minitennis ve a trencar aquesta dinàmica de manera que pot facilitar una psicomotricitat general del nen en relació amb una activitat que té totes les característiques del tennis reglamentari.

Des del punt de vista de l'ensenyament del tennis, el minitennis és, probablement, l'aspecte més important des de l'aparició dels entrenaments amb cistelles de moltes pilotes que va popularitzar Harry Hopman a mitjan de segle.

El mètode d'entrenament d'aquest famosíssim *coach* australià va revolucionar el tennis mundial als anys cinquanta a setanta amb el domini de jugadors de la talla de Rod Laver, Roy Emerson, John Newcombe, Ken Rosewall, Fred Stolle, Lew Hoad, Neale Frase, etc., i encara avui dia els seus principis són utilitzats en moltes acadèmies de tennis (Crespo et al., 1993).

El minitennis, per la seva banda:

1. Ha suposat la possibilitat de fer del tennis un esport més fàcil i divertit (Crespo, 1993).
2. S'ha convertit en l'eix dels programes de promoció del tennis en tots els països degut a la seva fàcil aplicació als més diversos contextos econòmics i culturals (ITF, 1991).
3. Pot ser un instrument útil per a la recerca de talents a edats molt primerenques.
4. És un mitjà per introduir l'alumne en l'aprenentatge de patrons motors bàsics: llançar, copejar, recollir, etc. El jugador aprèn habilitats fonamentals que poden ser-li molt útils per a altres modalitats esportives (LTA, 1987).
5. Pot ser adequat per a jugadors de nivell intermedi que han de millorar o aprendre certs cops i que, per a això, necessiten adaptar les condicions: baixant la xarxa, utilitzant pilotes d'espuma, etc. (USTA, 1988).
6. El minitennis és una modalitat que es pot practicar a totes les edats. Sembla que sigui més indicat per als més petits, tanmateix, els adults iniciants també es poden beneficiar dels seus innombrables avantatges.

Edat a la qual s'ha de començar

Sempre que es parla de minitennis sorgeix la pregunta sobre l'edat a la qual els nens han de començar a jugar al tennis. En aquest apartat recollim algunes opinions de professors i entrenadors.

Dahlgren (1984) creu que no hi ha resposta a aquesta pregunta ja que depèn del desenvolupament físic i mental del nen. El més important és que quan el nen comenci a jugar al tennis s'ho passi molt bé.

Mourey (1986) considera que es pot iniciar els nens en el minitennis als 5-6 anys, mentre que l'edat ideal per començar a jugar al tennis es troba entre els 7 i 9 anys.

Bodenmiller (1987) afirma que, tot i que l'edat ideal per a l'ensenyament del tennis és entre els 8 i 10 anys, es pot començar la pràctica del minitennis a edats més primerenques, entre els 3 i 5 anys. De tota manera, aquest autor indica que no és fàcil treballar amb alumnes d'aquestes edats i és convenient conèixer el seu desenvolupament físic i psíquic.

Per a la LTA (1987) i la USTA (1988), tot i que el minitennis està dissenyat per als jugadors molt joves, es tracta d'un joc adequat a totes les edats i nivells ja que assegura la diversió dels que el practiquen.

Hustlar (1989) considera que el minitennis o el que anomena *muchkin tennis* és apropiat per a jugadors menors de 9 anys.

Per a Crespo et al. (1993), el minitennis pot començar a introduir-se en nens en edats compreses entre els 4 i els 7 anys.

Aspectes econòmics

A l'hora de parlar de la popularització i expansió del tennis i del minitennis com un instrument molt idoni per a aquesta tasca també ens podem preguntar: el tennis és un esport massa car?

Afortunadament, la idea del tennis com un esport d'elit ha anat desapareixent en els darrers anys pel gran auge dels programes de promoció popular del tennis que s'han realitzat en instal·lacions públiques tals com col·legis, poliesportius municipals, etc. En l'actua-

litat tots sabem que per jugar al tennis no cal més que l'equip esportiu bàsic: sabatilles d'esport i roba esportiva. La majoria de les escoles de tennis compten amb raquetes i pilotes que es deixen als alumnes durant les sessions. Les classes particulars, en les quals un professor treballava individualment amb un alumne, han estat quasi totalment substituïdes per les classes en grup, en les quals aprenen alumnes d'un mateix nivell de joc però de diverses edats i sexes. Aquest fet no només ha suposat una reducció considerable del preu de les classes fent-les més assequibles a totes les economies, sinó també una evolució quant a les metodologies d'ensenyament.

La majoria de les 17 federacions territorials que hi ha a Espanya disposen de programes d'iniciació al tennis en col·legis i poliesportius municipals que estan oberts a tots els que desitgin aprendre a jugar al tennis.

El tennis, doncs, és un esport que en l'actualitat és a l'abast de totes les butxaques i la seva pràctica s'ha vist facilitada per la construcció d'un gran nombre de pistes públiques i per l'establiment d'innombrables programes de promoció a tots els nivells.

Metodologia i contingut d'ensenyament del minitennis

Metodologia: estratègia en la pràctica i estil d'ensenyament

Seguint la classificació de Moston i Ashworth (1986) quant a estratègies en la pràctica i estils d'ensenyament, podem considerar que el minitennis es pot incloure dins les estratègies següents:

1. Ensenyament global amb modificació de la situació real, ja que la seva base metodològica se centra en l'adaptació de les característiques del tennis a les qualitats dels seus practicants.

2. Ensenyament mitjançant la recerca o el descobriment, ja que l'alumne aprèn amb la seqüència de "assaig-error".

Els estils d'ensenyament més recomanables serien els següents:

1. **Descobriments guiats:** El professor dóna uns indicis que serveixen com a guia perquè l'alumne trobi solució als problemes.

2. **Resolució de problemes:** L'alumne intenta solucionar qualsevol dificultat que se li planteja respecte de l'esport. El professor pregunta: "A veure qui pot...?"

Crespo et al. (1993) resumeixen les dificultats dels iniciants a l'hora de començar la pràctica del tennis i les possibles solucions:

1. **Distància cos-pilota:** Utilitzar raquetes més curtes.

2. **Velocitat i bot de la pilota:** canvi a pilotes més lentes.

3. **Força del cop:** reducció de les dimensions de la pista i de l'altura de la xarxa.

Dahlgren (1984) creu que el mètode d'ensenyament basat en una estratègia global modificada si s'aplica al tennis de manera simple pot arribar a ser molt eficient.

Objectius generals del minitennis

Hustlar (1989) resumeix els objectius generals del minitennis en els apartats següents:

1. Fer del tennis quelcom gratificant i divertit.

2. Fomentar la participació i la pràctica esportiva de tots.

3. Aprendre les habilitats bàsiques del tennis.

4. Aprendre però segur.

5. Aprendre jocs basats en altres esports per millorar les habilitats bàsiques generals.

6. Intentar que els jugadors que s'inicien en el tennis continuïn jugant durant tota la vida.

Continguts

Bodenmiller (1987) considera que els continguts de l'etapa del minitennis són:

1. **Conscienciació del moviment i l'espai:** "Aprendre a moure's i moure's per aprendre".

2. **Habilitats motrius:** caminar, saltar, córrer, relliscar, canviar direccions, etc.

3. **Habilitats no motrius:** flexionar-se, estirar-se, assolir coses, formar figures amb el cos, etc.

4. **Habilitats de manipulació:** llançar, recollir, copejar. Control de la potència, distància, direcció, altura, velocitat, etc., de la pilota.

Per la seva banda, MacCurdy (1988) considera que en l'etapa de desenvolupament entre 6 i 8 anys el minitennis és un mitjà bàsic d'ensenyament a més d'aspectes tals com:

- Crear interès i desenvolupar una base sobre la qual es poden desenvolupar els cops.

- Treballar en el desenvolupament físic general: desenvolupament d'habilitats bàsiques.

- Emfasitzar la diversió del jugador.

- No insistir en l'entrenament exigent i disciplinat.

- Els jugadors han d'adequar la potència dels seus cops a les seves habilitats de coordinació i força.

- 2 sessions la setmana de 45 minuts cada una.

- Classes en grup.

- No més del 50% de l'ensenyament ha de ser específic de tennis.

- Importància de l'habilitat de coordinació.

Hustlar (1989) resumeix els continguts bàsics del minitennis en els apartats següents:

1. Aprendre a subjectar la raqueta.

2. Aprendre a jugar amb la pilota.

3. Aprendre a moure's cap a la pilota per copejar-la.

4. Aprendre a dirigir la pilota cap a una diana o un company.

Per a Tabak (1991) els continguts de l'ensenyament del minitennis se centren en:

1. **Manipulació de la raqueta:** subjectar i moure la raqueta, aprendre els noms de les seves parts, moure's amb la raqueta, passar-la cap endavant i cap endarrere, balancejar la raqueta.

2. **Introducció a la relació raqueta-pilota:** jocs de fer rodolar la pilota, copejar la pilota quan està quieta i al terra.

3. **Controlar la pilota sobre les cordes:** moure-la, aconseguir que estigui quieta, passar-la a un company, etc.

4. **Introducció al cop:** copejar globus amb la raqueta, copejar pilotes suspeses d'una corda o pilotes fixes, utilitzar raquetes que tenen velcro en les cordes, etc.

Tots aquests continguts es podrien resumir en els aspectes següents:

1. Coordinació oculomanual.

2. Càlcul de trajectòries i velocitats de la pilota.

3. Orientació i disposició espacial.

Progressió en l'ensenyament

En alguns casos (Crespo et al., 1993) hem fet una distinció conceptual i metodològica entre pretennis i minitennis que val la pena de recordar en aquest punt. Per pretennis enteníem el conjunt d'exercicis i jocs destinats a l'aprenentatge i millora de les habilitats bàsiques abans esmentades, mentre que el minitennis es refereix a la implementació concreta de l'esport del tennis adaptat a les característiques dels iniciants. Aquesta diferenciació ens serveix per distingir la progressió en l'ensenyament en aquesta etapa.

La LTA (1984, 1987) resumeix la progressió de l'ensenyament en els continguts bàsics del minitennis en les etapes següents:

1. Presentació del joc.

2. Exercicis bàsics de sensació de la pilota:

Una pilota per alumne: fer-la rodar cap a la paret i recollir-la pel terra, llançar a l'aire i recollir, fer botar i recollir, fer botar i llançar, alternativament.

Una pilota per parella: un la fa rodar pel terra i l'altre la recull, un la llança enlaire (per sota i per damunt del cap) i l'altre la recull, primer quietes i després en moviment. Un llança i l'altre copeja amb la mà.

Una pilota i una raqueta per alumne: mantenir la pilota sobre les cordes, fer rodar la pilota pel terra amb la raqueta, copejar la pilota cap amunt, fer botar la pilota, combinar l'anterior, copejar-la amb ambdues cares de la raqueta.

3. Aprenentatge dels cops:

- Dreta.
 - Revés a dos o una mà.
 - Servei: per sota i per damunt.
 - Volea de dreta i de revés.
 - Rematada.
4. Piloteig:
- Contra la tanca.
 - Amb el professor.
 - Amb un company.

5. Jocs.

La LTA (1987) presenta una sèrie de regles per introduir el joc amb puntuacions dins el minitennis. Aquestes regles són semblants a les del tennis. Les diferències són les següents:

1. Els partits es disputen al millor d'11 punts. Amb diferència de 2 punts si s'igualava a 10 o més.
2. El servei s'ha d'alternar després de cada 2 punts.

També podem establir una progressió metodològica a l'hora d'introduir la pilota mitjançant els llançaments:

1. El professor deixa caure la pilota amb la mà i el jugador la copeja.
2. Un company deixa caure la pilota amb la mà i el jugador la copeja.



Sessió de Minitennis a les instal·lacions del
Barcelona Tennis Olímpic

3. El jugador deixa caure la pilota amb la mà lliure i la copeja.

4. El professor llança la pilota amb la mà (sense i amb xarxa al mig) i el jugador la copeja.

5. Un company llança la pilota amb la mà i el jugador la copeja.

6. El professor llança amb la raqueta (sense i amb xarxa al mig) i el jugador la copeja.

7. Un company llança amb la raqueta (sense i amb xarxa al mig) i el jugador la copeja.

8. Piloteig amb el professor (sense i amb xarxa al mig).

9. Piloteig contra la tanca.

10. Piloteig amb un company (sense i amb xarxa al mig).

Aspectes tècnics

La majoria dels autors estan d'acord que en l'etapa de minitennis les instruccions tècniques s'han de reduir al màxim. És important que el professor únicament faci referència als aspectes bàsics del cop. Aquests punts són els següents:

1. Si el cop és abans (servei, volees, rematada) o després del bot (dreta, revés, servei per sota).

2. Si el cop es fa d'una banda (dreta, volea de dreta) o per un altre (revés, volea de revés).

3. Si el cop es fa per dalt (servei i rematada) o per sota (cops de fons, volees i servei per sota).

4. Emfasitzar que la pilota només pot botar una vegada a la pista.

Una vegada que l'alumne compregui i domini els aspectes anteriors, el professor podrà anar progressant cap a continguts tals com:

1. Les empunyadures (Est, Oest de dreta o a dues mans). Alguns professors prefereixen no ensenyar una empunyadura determinada al principi i deixen que els jugadors subjectin la raqueta de la manera que els sembli millor.

2. El moviment del cap de la raqueta (lleugerament ascendent en els cops de fons i lleugerament descendent en les volees).

3. La posició de preparats i la col·locació en l'impacte (primer totes dues

de costat a la xarxa, després es comença davant la xarxa i l'alumne es col·loca de costat per copejar).

Organització de la classe

A la classe de minitennis es pot disposar els alumnes, entre altres, en les formacions següents:

1. Treball individual (mantenint la distància de seguretat entre alumnes).
2. Ajut individualitzat (professor amb un alumne. Va atenent-los tots).
3. Treball en grup (professor amb tot el grup).
4. Treball per parelles (dos alumnes. El professor supervisa).
5. Trios (un alumne llança, un altre juga i l'altre corregeix. El professor supervisa).
6. Dobles (igual que l'anterior i un recull pilotes. El professor supervisa).
7. Treball en equip (2, 3, 4 equips o més). Com més petit sigui el nombre de jugadors que integren cada equip, més gran és l'activitat i la participació. Quant a la utilització de la pista o de la superfície en la qual s'imparteix la classe de minitennis podem distingir entre:

1. Utilitzar tota la pista: per a exercicis de treball individual o jocs per equips.
2. Utilitzar mitja pista: per a explicacions i demostracions.
3. Utilitzar la pista a l'ample: per a exercicis per parelles o trios.
4. Utilitzar la tanca o la paret: per a tota mena d'exercicis i jocs individuals o per parelles.

El pas del minitennis al tennis

El pas del minitennis al tennis és un aspecte molt important ja que determina la progressió del jugador i la seva evolució tècnica. El professor té la responsabilitat de presentar el minitennis als seus alumnes com un mitjà que els

ajudarà a aprendre a jugar millor al tennis.

Els criteris tècnics que es poden considerar a l'hora de realitzar aquesta progressió han de tenir en compte si el jugador és capaç de realitzar, entre altres coses, el següent:

1. Desenvolupament de sensació de la pilota.
2. Consistència en el moviment de la raqueta (cops de fons).
3. Acció de llançament adequada (servei).
4. Capacitat de pilotejar amb el professor per damunt de la xarxa.

En aquest procés els jugadors solen experimentar sentiments contraris. D'una banda tendeixen a impacientarse ja que desitgen jugar al tennis reglamentari i es poden avorrir si troben el minitennis massa fàcil. També es poden acomodar a la situació del minitennis perquè els és més fàcil o es poden frustrar si creuen que el tennis és massa difícil. D'aquí que el paper motivador del professor sigui tan important per a l'èxit futur del jugador ja que s'ha de mantenir l'èmfasi en la diversió i l'aprenentatge del tennis com una cosa senzilla i agradable.

Per a Rieu i Marcho (1986) en aquesta etapa cal tenir en compte el fenomen de la transferència, és a dir, si l'aprenentatge que s'ha produït en el minitennis facilitarà l'aprenentatge posterior que es produirà en el tennis. El pas del minitennis al tennis suposa bàsicament un canvi total en l'estructura del joc i en els objectes.

El professor ha d'afavorir l'assimilació d'aquest canvi per part de l'alumne per facilitar l'autoestima del jugador quant a la seva pròpia idea de competència.

Per evitar aquest gran salt, Rieu i Marchon (1986) proposen que els alumnes tinguin una progressió gradual del minitennis al tennis, jugant en pistes de dimensions cada vegada majors i utilitzant els materials: pilotes, raquetes,

etc., en la forma que s'indica en les progressions anteriorment esmentades.

Per a la USTA (1988) les experiències pilot que han tingut en aquesta etapa permeten afirmar que una vegada que el nen aprèn una habilitat en la pista de minitennis, aquesta es pot transferir bastant fàcilment a la pista reglamentària. A més, la transició es realitzava de manera més correcta si progressivament s'anaven introduint elements nous (raquetes més grans, pilotes reglamentàries, etc.) en cada sessió.

El minitennis a l'escola

El lloc natural d'aplicació dels programes de minitennis són les escoles, els instituts, etc., i les escoles d'iniciació de clubs, poliesportius municipals, etc. Pel que fa a la introducció del minitennis a l'escola, la ITF (1991) resumeix el procés:

1. Establir el contacte amb l'escola. Presentar el programa al director i al professor responsable d'educació física.
2. Aclarir tots els detalls tècnics: instal·lacions, material, grups, horaris, professorat, etc., i econòmics: honoraris, compra d'accessoris, etc.
3. Informar els pares dels alumnes de la nova activitat.
4. Si hi ha algun club de tennis o poliesportiu amb pistes de tennis, és convenient informar-ne els responsables per si estan interessats a participar en el projecte ja que alguns dels alumnes de l'escola poden seguir jugant al tennis a un nivell superior.

Material i instal·lacions

Pel que fa a la pista, el manual de la ITF (1991) comenta que qualsevol lloc és bo per iniciar-se en el minitennis: el pati d'una escola, un frontó, un gimnàs,

una habitació de dimensions reduïdes, etc. Sempre que la superfície sobre la qual es juga sigui relativament llisa, es poden dibuixar les línies de la pista de minitennis amb guix, pintura, cinta adhesiva, etc. En una pista poliesportiva es poden senyalitzar fins a 6 pistes de minitennis.

Reglamentàriament, la LTA (1983) indica que les mesures de la pista de minitennis són idèntiques que les de bàdminton.

De tota manera, les mesures de la pista de minitennis són una mica variables. Per a Rieu i Marchon (1986) les dimensions oscil·len entre els 4 i 6 m i els 10 o 12 m.

Les progressions quant a la utilització de l'espai poden ser les següents:

1. Jugar sense zones determinades per línies i sense xarxa.
2. Jugar amb zones determinades per línies 2 x 2 metres i sense xarxa.
3. Jugar en pista de minitennis.
4. Jugar en mitja pista de tennis.
5. Jugar en la pista de tennis reglamentària.

Quant a la xarxa, el manual de minitennis de la USTA (198) comenta que una xarxa es pot fabricar amb una corda lligada als seus extrems a dues cadires. Hester (1989) indica com fabricar-se la pròpia xarxa de tennis fent servir tubs de plàstic. D'altra banda, hi ha diverses firmes especialitzades que comercialitzen material específic per a les classes de minitennis. Uns altres procediments més útils poden ser utilitzar xarxes velles o d'altres esports (baixant la xarxa de voleibol s'obté una xarxa excel·lent de minitennis).

Reglamentàriament, la LTA (1983) indica que l'altura de la xarxa de minitennis és la següent: 85 cm als pals i 80 cm al centre.

De tota manera, l'altura de la xarxa de minitennis és variable. Per a Crespo et al. (1993) l'altura al centre pot ser de 50 cm.



Joc a la festa Smash Tennis

Les progressions quant a la utilització de la xarxa poden ser les següents (Crespo, Caturla i Mota, 1989).

1. Jugar sense xarxa.
2. Dibuixar una línia al terra que faci de xarxa.
3. Col·locar una raqueta al terra com a xarxa.
4. La xarxa pot ser un banc baix o una cadira tombada.
5. Xarxa de minitennis.
6. De tennis reglamentària (91 cm al centre i 107 cm als costats).

El paper del frontó o la paret com a complement per a l'ensenyament del tennis ha estat oblidat durant molts anys. Tanmateix, De Kermadec (1989) recorda que molts dels grans campions com ara Manolo Santana, Rene Lacoste, Fred Perry, Rod Laver, Bjorn Borg, Ivan Lendl o Martina Navratilova van fer servir parets de tota mena, portes de garatge, etc., per iniciar-se o entrenar-se.

La pilota és un altre aspecte molt important. La utilització de pilotes de gomaespuma té diversos avantatges:

1. Reducció de la velocitat i del bot, la qual cosa permet que el jugador dis-

posi de més temps per col·locar-se en la posició adequada i fer el cop.

2. Seguretat davant dels impactes. La pilota de gomaespuma és pràcticament indolora i permet que els jugadors facin exercicis per parelles copejant uns davant dels altres sense perill.

3. No fa soroll en copejar o botar. A diferència de la pilota de tennis normal o de qualsevol pilota que s'utilitzi per jugar, les pilotes de goma espuma no fan soroll, la qual cosa permet que es jugui a minitennis en gimnasos, sales o habitacions que estiguin al costat de les aules (a les escoles).

4. Es pot copejar contra qualsevol superfície: parets, miralls, vidres, etc., la qual cosa multiplica els llocs en què es pot practicar el minitennis.

La progressió quant a la utilització de pilotes o similars pot ser la següent (Crespo et al., 1989):

1. Utilitzar un globus.
2. Utilitzar una pilota de plàstic gran (de platja).
3. Utilitzar una pilota de tennis embolicada en una bossa de plàstic petita.
4. Utilitzar pilotes de goma espuma.

5. Utilitzar pilotes punxades (ST o bé manualment).

6. Utilitzar pilotes de tennis de bot normal però més grans que les reglamentàries.

7. Utilitzar pilotes de tennis reglamentàries però no noves (millor amb molt de pèl).

Pel que fa a la raqueta, en el minitennis s'aconsella disposar de raquetes de plàstic, de fusta o de qualsevol altre material de longitud reduïda, pes lleuger i mànec fi. Les raquetes de plàstic tenen els avantatges que són més barates, menys perilloses i més duradores que les altres. De tota manera es pot recomanar una progressió quant al copeig (Crespo et al., 1989).

1. Copejar amb la mà.
2. Copejar amb un guant o una manyopla de plàstic, fusta o cartró.
3. Copejar amb una raqueta de ping-pong.
4. Copejar amb una raqueta de plàstic o una pala de fusta de mànec curt.
5. Fer servir raquetes de tennis en la progressió següent: mini, baby, cadet, júnior i normal.

El paper dels professors

Bodenmiller (1987) afirma que qualsevol que tingui una certa preparació pot impartir classes de minitennis. Tanmateix és important que aquesta preparació inclogui aspectes tals com:

1. Saber organitzar els jugadors.
 2. Saber motivar-los i transmetre'ls entusiasme per la pràctica esportiva.
 3. Tenir paciència.
 4. Ser simpàtic i actiu.
 5. Demostrar els cops adequadament i saber-ne els fonaments bàsics.
 6. Tenir un repertori variat d'exercicis i jocs per a tots els cops i habilitats.
- La classe de minitennis ha de seguir els objectius següents: diversió, activitat, simplicitat, èmfasi en les demostracions i en els aspectes visuals.

Els mestres, professors i llicenciats en Educació Física, degut als seus coneixements generals sobre educació física de base, són perfectament capaços de dur a terme les funcions de professor de minitennis. El complement tècnic específic de la modalitat i els conceptes concrets del tennis els poden trobar en llibres de text, vídeos o en els cursos especialitzats que imparteix la Reial Federació Espanyola de Tennis.

Nombre d'alumnes per classe

Anteriorment hem afirmat que en una pista poliesportiva es poden dibuixar fins a 6 pistes de minitennis. D'altra banda, en cada minipista poden jugar un màxim de 4 o 6 alumnes (2 o 3 a cada costat de la xarxa). Això ens indica que una classe de minitennis es pot impartir a un màxim de 36 jugadors. De tota manera, cal puntualitzar que el ratio professor-alumne recomanat per a una classe de minitennis està entre 10 i 12 alumnes per professor.

Totes aquestes dades ens indiquen que és perfectament factible implementar el minitennis a les escoles, encara més quan els grups en els centres no solen ser tan nombrosos i en molts casos es tracta d'alumnes adolescents, la qual cosa permet un major control de la disciplina dins la classe.

El paper dels pares

Bodenmiller (1987) recomana que els pares participin en les classes de minitennis llançant pilotes als seus fills perquè les recullin o copegin.

Hustlar (1989) considera que els pares són els individus més importants per a la iniciació al tennis dels nens ja que són els encarregats de portar-los a les classes i de preparar-los el material, la indumentària, etc.

De vegades els pares poden pensar que les activitats que es desenvolupen du-

rant les sessions de minitennis, especialment aquelles referides a la millora de les habilitats d'equilibri, coordinació, etc., no tenen res a veure amb el tennis en si i poden criticar el que s'està fent. En aquests casos el professor és qui els ha d'explicar els objectius del programa i els mitjans que se segueixen per assolir-los.

Hi ha alguns pares que pretenen jugar amb els seus fills al tennis com si fossin adults.

El professor ha d'aprofitar alguns minuts al final de la classe per informar als pares i ensenyar-los jocs que poden fer amb els seus fills perquè els ajudin a millorar al seu ritme.

Per a la USTA (1988) el professor també ha d'educar el pare per tal que el tennis sigui una experiència positiva per al seu fill.

D'altra banda, els pares poden ser uns excel·lents introductors del minitennis si no tenen la possibilitat de comptar amb professors de tennis o d'educació física, sempre que segueixin les directrius adequades.

Programa tipus d'una sessió de minitennis

A continuació incloem un programa tipus d'una sessió de minitennis. Obviament, les programacions s'han d'adaptar als mitjans, objectius i característiques dels alumnes amb els quals es treballa. Serveixi aquest model com a referència general.

D'altra banda, es recomana que les sessions de minitennis tinguin una durada màxima de 45 minuts. És convenient fer alguns descansos perquè els alumnes vagin a beure aigua, al lavabo, s'asseguin, expliquin algun acudit, etc.

El més habitual és impartir dues sessions de minitennis cada setmana de 45 minuts de durada cada una.

El programa pot ser el següent:

1. Benvinguda (00-05 min)

El professor pot esperar els alumnes a la pista o pot sol·licitar que aquests l'ajudin a portar el material i muntar la pista i els accessoris necessaris.

2. Escalfament (05-15 min)

Rassicci (1986) recomana exercicis d'escalfament per a minitennis en què els alumnes juguen amb la raqueta, la pilota i així fer-ho més divertit per a ells.

3. Part principal (15-35 min)

Breu recordatori de la classe anterior. Exercicis o jocs en què s'inclouen els continguts ja vistos i coneguts. Presentació d'activitats noves mitjançant exercicis i jocs.

4. Tornada a la calma (35-40 min)

Acabar la sessió amb un joc divertit. Ajuntar tot el grup perquè expliquin el que han après aquell dia.

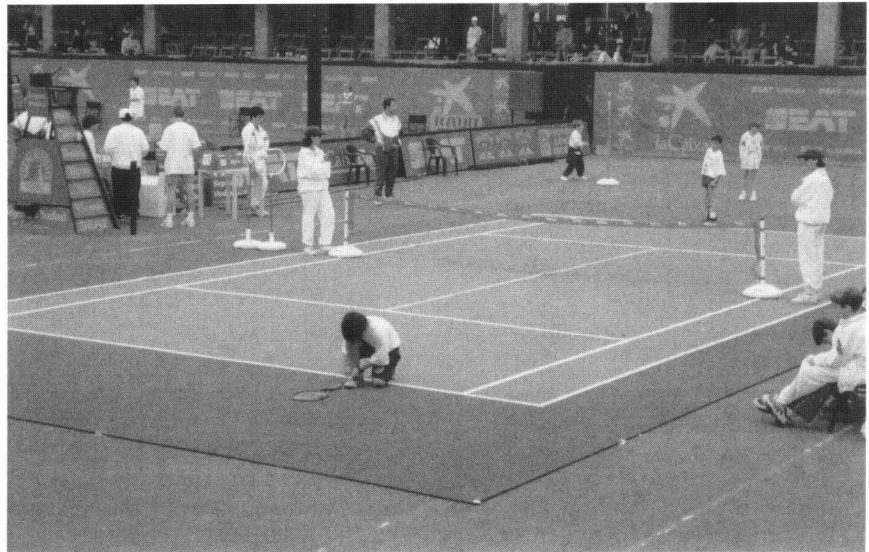
5. Acomiadament (40-45 min)

Encomanar algun treball per a casa (pensar un joc per al proper dia, fer un dibuix, etc.).

Conclusions

El minitennis és, doncs, un mitjà molt important per a la iniciació al tennis de jugadors de totes les edats. Les pràcticament nul·les exigències que requereix quant a material i instal·lacions i la possibilitat de treballar amb grups nombrosos en condicions de gran seguretat per als jugadors, fan que sigui un instrument excel·lent per a l'inici en la pràctica, no només del tennis sinó de qualsevol esport de raqueta.

D'altra banda, els coneixements tècnics que han de tenir els professors de minitennis no han de ser gaire específics. És més important que es tracti



Competició de Minitennis durant el Godó'96

de persones amb alt grau de motivació i entusiasme per l'ensenyament d'habilitats esportives que facin les sessions divertides, amenes, agradables i actives.

El minitennis és una oportunitat que tenen els mestres i llicenciats en Educació física per introduir noves modalitats en els seus programes d'ensenyament, per conèixer altres disciplines menys habituals a les escoles i per oferir una major varietat quant als esports que es practiquen als centres.

Tanmateix, el minitennis no és la panacea que farà millors jugadors de tennis o grans campions, ja que:

1. El fet que un jugador comenci a jugar al tennis des de molt petit no garanteix l'èxit futur com a jugador de tennis. De fet, com afirmen Rieu i Marchon (1986) "els nens que han jugat a minitennis no són millors immediatament i d'una manera significativa que aquells que no han realitzat aquesta activitat".
2. Els nens que són hàbils no es converteixen necessàriament en els millors jugadors quan siguin adolescents o adults.

3. Nens amb menys habilitats o que no hagin jugat al minitennis poden arribar a tenir un nivell tennístic superior quan siguin adolescents o adults.

4. El minitennis s'ha de considerar un mitjà i mai un fi perquè els jugadors aprenguin habilitats generals i estiguin en millor disposició per jugar al tennis. Els avantatges del minitennis són molts, i les seves possibilitats d'ensenyament i aprenentatge el converteixen en un mitjà ideal per a la iniciació esportiva.

Bibliografia

- BODENMILLER, G. "Sharing ideas: Tennis for peewees". *USTA Tennis Teachers Conference*. USTA: New York;1987, p.84.
- CRESPO, M., ANDRADE, J.C. y ARRANZ, J.A. *La técnica del tenis*. Tenis, vol. I. Madrid, Comité Olímpico Español,1993.
- CRESPO, M., CRESPO, J., CATURLA, A. y MOTA, J. *Mini-tenis: enseñar divirtiendo*. Simposium Internacional per a professionals de l'ensenyament del tenis. RFET, Granada,1989.
- DALGREN, L. "¿A qué edad debe un niño empezar a jugar al tenis?". *Simposium de Entrenadores de Tenis Europeos*. Federación Europea de Tenis. Marbella,1984, p. 28-32.

- DE KERMADEC, G. "La pelota y la pared". *Video de la Federación Francesa de Tenis*, París, 1989.
- DTB. "El tenis: golpes maestros. Vol. 1". *Federación Alemana de Tenis*. Ed. Hispano europea, Barcelona, 1979.
- HESTER, R. USTA "Short Tennis". *USTA Tennis Teachers Conference*. USTA: New York; 1989, p.53.
- HUSTLAR, J. "The USPTR" *Manual of Munchkin Tennis*. USPTR: SC, 1989.
- ITF. *Mini-tenis: desarrollo de la base*. Madrid: Ed. Gymnos, 1991.
- LTA. *Short Tennis: Rules and teachers guide*. LTA: Londres, 1983.
- LTA. *A guide for the introduction of Short Tennis for teachers*. LTA: Londres, 1984.
- LTA. *Short Tennis leader's handbook*. LTA: Londres, 1987.
- MACCURDY, D. "Progressive development of the complete player". *USTA Tennis Teachers Conference*. USTA: New York; 1988, p. 66.
- MACCURDY, D. "Fitting practice: Techniques according to age and ability". *USTA Tennis Teachers Conference*. USTA: New York; 1988, p.77.
- MOSSTON, M. y Ashwoth, S. *La enseñanza de la Educación Física*. Ed. Hispano europea, Barcelona, 1986.
- MOUREY, A. *Tennis et pédagogie*. Editions Vigot, Paris, 1986.
- RASICCI, A. "Enseñanza del tenis primario". *Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza del tenis*. RFET, Barcelona, 1986.
- RIEU, C. y Marchon, J.C. *Mini-tennis, tennis, maxi-tennis*. Editions Vigot, Paris, 1986.
- TABAK, L. *Teaching tennis the USTA way*. Wm C. Brown, Dubuque, IA, 1991.
- USTA. *USTA Short tennis*. USTA: Princeton, NJ, 1988.