



Fundación del Tenis Español
La Font del Gat
Passeig de Santa Madrona, 28
08038 Barcelona
paco.agudo@hotmail.com



**FUNDACIÓN
DEL TENIS
ESPAÑOL**



Proyectos Solidarios

Finalidad

La finalidad del proyecto es introducir el deporte del tenis en los Centros Penitenciarios como una actividad regular en la dinámica de la vida de los internos. A partir de aquí, los internos que lo deseen podrán obtener el Curso de Instructor Regional de Tenis para poder impartir clases como ayudantes una vez cumplan su condena, o bien, seguir perfeccionando su tenis en una escuela de club para continuar con el hábito de hacer ejercicio físico a través del deporte del tenis. También tendrán la posibilidad de hacer cursos de árbitros de tenis o de presentarse como voluntarios en eventos de tenis.

Objetivos

- Mejorar la salud física de los reclusos: posibles enfermedades, lograr un estado de relajación, así como, disminuir el estrés.
- Adquirir hábitos de vida saludables: disminución del consumo de tabaco, drogas y alcohol, valorar la importancia de la buena alimentación.
- Mejorar el bienestar mental: a través de la rotura de la rutina diaria en el centro, el establecimiento de retos (mantener una ilusión), el cumplimiento de las reglas del juego y de las normas de la clase, y la sensación de aprovechar el tiempo, se logrará una mejora de la auto confianza, el autocontrol y la autoestima.
- Regenerar las relaciones sociales: aprender a respetar al compañero/oponente, respeto de las reglas, mejor convivencia, disminución de la violencia.

Desarrollo del programa

El programa se desarrollará durante los meses de abril, mayo, junio y julio de 2010 en las instalaciones del Centro. Los alumnos/as tendrán una primera toma de contacto con los materiales y profesores de tenis y, posteriormente, comenzarán con un periodo de práctica en el que se inicien al deporte del tenis. Las prácticas de las clases de tenis se llevarán a cabo durante tres días a la semana, ya que el tenis tiene una exigencia técnica bastante elevada.

Tanto el aprendizaje como la competición en tenis necesitan bastante concentración, así como, una toma de decisiones importante, lo que ayudará a los internos a manejar sus emociones y controlarse para poder conseguir sus objetivos en el juego. Aunque sea un deporte individual las actividades se realizan en grupo con multitud de juegos de competición por parejas y/o equipos lo que beneficiará el aspecto lúdico y de colaboración entre sus integrantes. El tenis es un deporte en el que no hay contacto físico, lo que puede ayudar a evitar que se creen situaciones conflictivas

Fases del programa

1ª Fase. "Familiarización"

Conocimiento del lugar de realización de las clases y toma de información de las características de los alumnos/as. Se realizarán pequeñas pruebas físicas tanto generales como específicas de tenis para valorar el estado físico de los alumnos/as.

Recuento del número de alumnos y establecimiento de grupos de nivel para las sesiones.

Determinar el número máximo del grupo dependiendo de las instalaciones y del material del que se disponga.

Duración: 1 semana (3 clases)

2ª Fase. "Acción"

Se comenzarán las clases con tres sesiones de 1 hora y 30 minutos de duración con cada uno de los grupos.

Se anunciarán las normas de recogida del material.

Duración: 2 meses (24 clases)

3ª Fase: "Extra"

Selección de los más destacados que recibirán una formación complementaria con el objetivo de que más adelante se encarguen ellos mismos de dar las clases a sus compañeros. Una vez superada esta fase, estos alumnos obtendrán la titulación de Instructor Regional de Tenis.

Duración (grupos que siguen su aprendizaje y grupo de formación complementaria):

1 mes (12 clases)

4ª Fase.

Los aprendices de maestros comenzarán a impartir clases con la supervisión de los técnicos. En la última semana diseñarán un programa de trabajo con el apoyo de los técnicos para llevarlo a cabo en los siguientes meses. Durante este periodo (indefinido) un técnico supervisará una vez a la semana dichas clases.

Duración: 3 semanas (9 clases)