

Annex

Anna CUDÓS i GALLARDO

Curs 2013-2014

4t curs. Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Tutora: Anna M. Puig Ribera

Facultat d'educació- Universitat de Vic

Vic, 10 maig de 2014

Índex	pàg.
Annex 1: Qüestionari de Salut SF-12	2
Annex 2: Escala d'Estrès Percebut	5
Annex 3: Sessions del programa “Tennis Divertit per a Dones Adultes”	7
3.1.Fitxa de sessions del programa	7
Annex 4: Taula de programes de tennis per adults orientats a la salut	23

Annex 1: Qüestionari de Salut SF-12

Qüestionari de Salut SF-12

La seva salut i benestar

Les preguntes que segueixen a continuació es refereixen al que vostè pensa sobre la seva salut. Les seves respostes permetran saber com es troba vostè i fins a quin punt és capaç de fer les seves activitats quotidianes.

Gràcies per respondre aquestes preguntes.

Per a cadascuna de les preguntes següents, si us plau marqui amb una “X” la casella que millor correspongui a la seva resposta.

1. En general, vostè diria que la seva salut és:

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Excel·lent	Molt bona	Bona	Regular	Dolenta

2. Les següents preguntes es refereixen a activitats o coses que vostè podria fer en un dia normal. La seva salut actual, el limita per fer aquestes activitats o coses? Si és així, quant?

	1	2	3
	Sí, em limita molt	Sí, em limita una mica	No, no em limita gens
a) <u>Esforços moderats</u> , com ara moure una taula, passar l'aspirador, jugar a bitlles o caminar més d'una hora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) pujar <u>alguns</u> pisos per l'escala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Durant les 4 últimes setmanes, amb quina freqüència ha tingut algun dels següents problemes en la seva feina o a les seves activitats quotidianes, degut a la seva salut física?

- | | 1
SÍ | 2
NO |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a) Va fer menys del que hagués volgut? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) va haver de deixar de fer algunes activitats al treball o a la seva vida diària? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. Durant les 4 últimes setmanes ha tingut algun dels següent problemes a la seva feina en les seves activitats quotidianes, a causa d'algun problema emocional (com estar trist, deprimit, o nerviós) ?

- | | 1
SÍ | 2
NO |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a) <u>Va fer menys</u> coses de les hagués volgut fer, <u>degut a un problema emocional</u> ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Va fer el seu treball o les seves activitats quotidianes menys <u>acuradament</u> que de costum, <u>degut a algun problema emocional</u> ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. Durant les 4 últimes setmanes, fins a quin punt el dolor li ha dificultat la seva feina habitual (inclòs el treball fora de casa i les feines domèstiques)?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gens | Una mica | Regular | Bastant | Molt |

6. Les preguntes que segueixen a continuació es refereixen a com vostè s’ha sentit i com li han anat les coses durant les 4 últimes setmanes. A cada pregunta respongui allò que s’assembla més a com s’ha sentit vostè. Durant les últimes 4 setmanes amb quina freqüència...

	2	3	4	5	6	
	Sempre	Qüasi sempre	Moltes vegades	Algunes vegades	Només alguna vegada	Mai
a) Es va sentir calmat y tranquil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Va tenir molta energia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Es va sentir desanimat i deprimat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Durant les 4 últimes setmanes, amb quina freqüència la salut física o els problemes emocionals li han limitat les seves activitats socials (com visitar els amics o familiars)?

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sempre	Qüasi sempre	Algunes vegades	Només alguna vegada	Mai

Annex 2: Escala d'Estrès Percebut**Escala d' Estrès Percebut**
(Perceived Stress Scale) PSS-14

Les preguntes en aquesta escala fan referència als seus sentiments i pensaments durant l'últim mes. En cada cas, si us plau indiqui amb una “X” com vostè s'ha sentit o ha pensat en cada situació.

	Mai	Quasi mai	De tan en quant	Sovint	Molt sovint
1. En l'últim mes, amb quina freqüència ha estat afectat per alguna cosa que ha succeït inesperadament?	0	1	2	3	4
2. En l'últim mes, amb quina freqüència s'ha sentit incapaç de controlar les coses importants en la seva vida?	0	1	2	3	4
3. En l'últim mes, amb quina freqüència s'ha sentit nerviós o estressat?	0	1	2	3	4
4. En l'últim mes, amb quina freqüència ha controlat amb èxit els petits problemes irritants de la vida?	0	1	2	3	4
5. En l'últim mes, amb quina freqüència ha sentit que ha afrontat efectivament els canvis importants que han estat passant en la seva vida?	0	1	2	3	4
6. En l'últim mes, amb quina freqüència ha estat segur sobre la seva capacitat per controlar els seus problemes personals?	0	1	2	3	4
7. En l'últim mes, amb quina freqüència ha sentit que les coses li van bé?	0	1	2	3	4
8. En l'últim mes, amb quina freqüència ha sentit que no podia afrontar totes les coses que havia de fer?	0	1	2	3	4
9. En l'últim mes, amb quina freqüència ha pogut controlar les dificultats de la seva vida?	0	1	2	3	4

10. En l'últim mes, amb quina freqüència ha sentit que ho tenia tot sota control?	0	1	2	3	4
11. En l'últim mes, amb quina freqüència ha estat enfadat perquè las coses que li han succeït estaven fora del seu control?	0	1	2	3	4
12. En l'últim mes, amb quina freqüència ha pensat sobre les coses que li queden per fer?	0	1	2	3	4
13. En l'últim mes, amb quina freqüència ha pogut controlar la forma de passar el temps?	0	1	2	3	4
14. En l'últim mes, amb quina freqüència ha sentit que les dificultats s'acumulen tant que no pot superar-les?	0	1	2	3	4

Annex 3: Sessions del programa “Tennis Divertit per a Dones Adultes”

3.1. Fitxa de sessions del programa

Sessió nº: 1	Edat: 43-50 anys Sexe: Dona	Durada: 1h
Instal·lació: Pistes Club Tennis Manresa	Microcicle: 1	Nivell: Iniciació
Material: Raquetes, pilotes de baixa pressió (taronges i verdes), cons.		
Objectius:		
<ul style="list-style-type: none"> • Benvinguda al programa, introducció i objectius. Les pilotes lentes i situacions de joc. • Aprendre a pilotejar-tècniques bàsiques per desenvolupar la regularitat des de mitja pista. • Desenvolupar un servei i una devolució bàsiques des de mitja pista. 		

Descripció de l'exercici	Representació de l'exercici	Temps o repeticions
ESCALFAMENT General: <ul style="list-style-type: none"> - Carrera contínua - Mobilitat articular Específic: <ul style="list-style-type: none"> - Desplaçaments amb pilota sobre la raqueta - Joc Hockey-tennis 	Sobretot al principi del programa serà interessant que hi hagi un escalfament general breu i un escalfament específic més llarg. Aquest últim si és en forma de joc o amb exercicis de coordinació i habilitats on hagin d'interaccinar entre elles millor, ja que començaran la sessió motivades, i on hauran començat a trencar el gel entre elles.	15'
PART PRINCIPAL Per parelles, una amb raqueta i l'altra sense (una es col·loca a la línia de mitja pista i l'altre al seu davant a la línia de fons). La jugadora sense raqueta llença bé la pilota a la companya perquè aquesta la pugui colpejar suau i tornar-la a agafar. Tant a la dreta com al revés. En finalitzar	Començarem amb exercicis molt fàcils i progressivament, a mesura que vagin agafant control, hi anirem pujant el nivell de dificultat. Però sempre progressivament. No passarem al nivell 2 de l'exercici fins que el nivell 1 estigui consolidat.	40' 10x1 (dreta) 10x1 (revés)

<p>intercanviar els rols.</p> <p>En la mateixa posició anterior, però totes dues amb raqueta, piloteig amb bot abans de colpejar la pilota.</p> <p>Per parelles piloteig amb la ret entremig, i amb una distància que permeti mantindre el piloteig.</p> <p>La primera parella que arribi a 5 pilotes passades obté un punt i s'han de canviar de parella. Després hauran de ser 8 pilotes passades, 10...</p> <p>Serveis i devolucions: 4 jugadores faran serveis des de mitja pista i les altres dos intentaran restar la pilota. (anar canviant de rols)</p> <p>“Joc del Poste” a dos pistes: tres jugadores en una pista i tres en una altra. Un cop separades es col·loquen dos jugadores com a oponents i l'altre s'espera al poste. La pilota es posa en joc per sota i a partir d'aquí es juga el punt. La que falla se'n va al poste i la del poste al lloc de la que ha fallat. S'han de sumar els punts guanyats. La primera en arribar a 15 punts guanya. (La pista és només la zona dels saques).</p>	<p>Quant als serveis es poden posar cons a diferents distàncies de la ret, i aquelles a les que els hi costi més podran sacar des del con més proper al camp contrari.</p> <p>Serà important que elles mateixes aprenguin a saber posar la pilota en joc el més aviat possible.</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
<p>TORNADA A LA CALMA</p> <p>Estiraments</p> <p>Reflexió sobre la sessió</p>	<p>Estirament generals.</p> <p>Serà interessant que s'estableixi un diàleg entre jugadores i entrenador per conèixer les sensacions en la sessió.</p>	<p>5'</p>

Sessió nº: 2	Edat: 43-50 anys Sexe: Dona	Durada: 1h
Instal·lació: Pistes Club Tennis Manresa	Microcicle: 1	Nivell: Iniciació
Material: Raquetes, pilotes de baixa pressió (taronges i verdes), cons.		
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Aprendre a pilotejar-tècniques bàsiques per desenvolupar la regularitat des de tres quarts de pista. • Desenvolupar el saque i devolució des de mitja pista. • Desenvolupar la volea i posició en aquesta zona (piloteig amb parella). 		

Descripció de l'exercici	Representació de l'exercici	Temps o repeticions
ESCALFAMENT General: <ul style="list-style-type: none"> – Carrera contínua – Canvis de ritme – Mobilitat articular Específic: <ul style="list-style-type: none"> – Joc de les habilitats: les jugadores hauran de realitzar tot el que l'entrenador vagi dient sense quedar-se quietes. Les consignes es realitzaran primer amb la pilota de tennis i després amb pilota i raqueta. 	Pel que fa a l'escalfament específic, començarem amb consignes molt bàsiques com llançar la pilota amb una mà i agafar-la amb les dues, i progressivament ho anirem complicant. També serà ideal que es combinin consignes on la participació sigui en parelles o grups.	15'
PART PRINCIPAL Piloteig de mitja pista: intentar arribar a 10 passades. Dos parelles faran piloteig intentant tocar el con que es troba a l'altre costat de la ret, i si el toquen tenen 5 punts.	L'entrenador continuament haurà d'anar repetint les consignes: control de la força, alçada, observar per on es pica la pilota, etc.	40' 5" 15'

<p>L'altra parella realitzarà piloteig amb l'entrenador que els hi anirà donant consignes.</p> <p>Per parelles, una davant de l'altra i a un metre de distància amb la ret, han d'intentar pilotejar sense que es produeixi el bot, és a dir, de volea a volea controlant la força i l'alçada. Contar les pilotes que es passen.</p> <p>Saques i devolucions amb el joc del rei: una jugadora saca des de mitja pista, i l'altra l'ha d'intentar tornar. Si ho aconsegueix ha de continuar el piloteig fins que alguna de les dues falli (la jugadora que guanya el punt o el piloteig obté un punt).</p> <p>La jugadora que abans arriba a 4 punts passa a ser reina i les altres han de començar des de zero punts.</p> <p>La reina és la única que pot fer estrelles, les quals es guanyen fet un punt directe. Guanya el joc qui té més estrelles.</p>	<p>Incidir en el colpeig de la pilota per sota de la mateixa i no per sobre, ja que l'objectiu és el piloteig de volea a volea, i en que les cames han d'estar contínuament actives, mai aturades.</p>	<p>10'</p> <p>11 punts (8-10' aprox.)</p>
<p>TORNADA A LA CALMA</p> <p>Estiraments</p> <p>Reflexió sobre la sessió</p>	<p>Estirament generals.</p> <p>Serà interessant que s'estableixi un diàleg entre jugadores i entrenador per conèixer les sensacions en la sessió.</p>	<p>5'</p>

Sessió n°: 3	Edat: 43-50 anys Sexe: Dona	Durada: 1h
Instal·lació: Pistes Club Tennis Manresa	Microcicle: 2	Nivell: Iniciació
Material: Raquetes, pilotes de baixa pressió (taronges i verdes), cons.		
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Aconseguir regularitat en el piloteig des de la línia de fons. • Moure a l'adversari des de la línia de fons i mantindre una bona posició. • Millorar el saque i devolució • Aprendre a jugar amb un sistema de puntuació com el del “Tie Break” 		

Descripció de l'exercici	Representació de l'exercici	Temps o repeticions
ESCALFAMENT General: <ul style="list-style-type: none"> – Carrera contínua – Canvis de ritme – Mobilitat articular Específic <ul style="list-style-type: none"> – Piloteig suau a mitja pista per parelles 	En el piloteig suau haurem de remarcar la importància de controlar la força i de ser solidaris, ja que es tracta de pilotejar i no de guanyar el punt.	15'
PART PRINCIPAL Dos pistes (quan finalitzen el partit a la pista A, es fan rotacions, de manera que tothom passi per les dos pistes i facin el mateix): Pista A: realització de partits a 11 punts amb sistema de puntuació del tie break i des de tres quarts de pista. Pista B: realització de controls. Una	És una bona opció la utilització de varies pistes per tal de poder treballar diferents continguts alhora, i poder prestar més atenció a les jugadores que es queden amb l'entrenador.	40' 20'

<p>jugadora amb el monitor i les altres dos fan una altra parella. Es tracta de pilotejar de fons de pista(paral·lel) amb l'objectiu d'aconseguir passar 8 pilotes seguides (8 passades fan 1 punt). Després s'han de canviar les parelles, i així successivament. Al final, qui té més punts guanya. (paral·lel i creuat)</p> <p>Serveis i devolucions des de fons de pista.</p> <p>Joc 50.edu: guanya qui arriba a 50 punts abans. Però hi ha un sistema de puntuació específic per donar èmfasi al que es vol millorar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tocar els cons: 10 punts • Punts directe a l'espai: 5 punts • Punt directe de fons (entre la línia de mitja pista i la de fons): 8 punts <p>Tant si es guanya el punt com si es falla, la jugadora sempre ha de canviar de camp.</p>	<p>Aquest joc sempre motiva molt als jugadors, els manté concentrats i constantment han d'estar en moviment. És important el fet de donar diferents puntuacions en funció del que es vulgui treballar o donar prioritat.</p>	<p>10'</p> <p>10'</p>
<p>TORNADA A LA CALMA</p> <p>Estiraments</p> <p>Reflexió sobre la sessió</p>	<p>Estirament generals.</p> <p>Serà interessant que s'estableixi un diàleg entre jugadores i entrenador per conèixer les sensacions en la sessió.</p>	<p>5'</p>

Sessió n°: 4	Edat: 43-50 anys Sexe: Dona	Durada: 1h
Instal·lació: Pistes Club Tennis Manresa	Microcicle: 2	Nivell: Iniciació
Material: Raquetes, pilotes de baixa pressió (taronges i verdes), cons.		
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Potenciar el control en el piloteig (força), i així la regularitat. • Desenvolupar una bona posició del cos per controlar la direccionalitat de la pilota. • Aprendre a jugar a la ret en individuals • Aprendre a portar la puntuació en un set/partit 		

Descripció de l'exercici	Representació de l'exercici	Temps o repeticions
ESCALFAMENT General: <ul style="list-style-type: none"> - Carrera contínua - Canvis de ritme - Mobilitat articular Específic: <ul style="list-style-type: none"> - Piloteig suau a mitja pista per parelles 	En el piloteig suau haurem de remarcar la importància de controlar la força i de ser solidaris, ja que es tracta de pilotejar i no de guanyar el punt.	15'
PART PRINCIPAL <u>Formació de tres parelles i dos pistes:</u> en un camp de la pista es marcaran tres zones a diferents distàncies (mitja pista, tres quarts i fons de pista). Realitzant un piloteig, una de la parella haurà d'intentar ficar dins de cada zona 3 pilotes seguides, començant per la zona 1 (la de més aprop) i finalitzant a la zona 3 (la que està més lluny). Si aconseguix fer-ho tot seguit (en total són 9 pilotes passades)	Si l'exercici resulta molt complicat es pot treure una zona o reduir el número de pilotes passades, i si succeeix el contrari augmentar-ne.	40' 16'

<p>obté un punt.</p> <p>Passats 8' minuts, es fa recompte de punts i es canvien els rols.</p> <p>Per parelles, piloteig de volea a volea a una distància d'un metre i mig de la xarxa. Per fer-ho més motivant ho proposarem amb punts, és a dir, totes tenen 6 estrelles, la que falla en perd una. Perd la jugadora que es queda sense estrelles. Com a progressió de l'exercici una de les jugadores se'n va fins a tres quarts de pista i l'altra segueix a la volea (una ha de fer volees, i l'altra sempre l'ha de deixar botar).</p> <p>Repeticions: smash, intent ficar la pilota dins els cercles de colors que es troben al camp contrari (els cercles de color vermell tenen un valor de 5 punts, els blaus 3 punts, i si no entra dins el cercle però sí dins de la pista només es suma 1 punt). Guanya la que tingui més punts.</p> <p>Mini torneig on totes han de jugar contra totes. Es tracta de fer partits al millor de 3 jocs. La puntuació serà la real d'un partit de tennis. Guanyarà la que hagi fet més jocs.</p>	<p>El fet de posar-hi cercles o cons fa més motivant l'exercici i que les jugadores estiguin més concentrades.</p>	<p>8'</p> <p>5' aprox.</p> <p>10' aprox.</p>
<p>TORNADA A LA CALMA</p> <p>Estiraments</p> <p>Reflexió sobre la sessió</p>	<p>Estirament generals.</p> <p>Serà interessant que s'estableixi un diàleg entre jugadores i entrenador per conèixer les sensacions en la sessió.</p>	<p>5'</p>

Sessió n°: 5	Edat: 43-50 anys Sexe: Dona	Durada: 1h
Instal·lació: Pistes Club Tennis Manresa	Microcicle: 3	Nivell: Iniciació
Material: Raquetes, pilotes de baixa pressió (taronges i/o verdes), cons i cercles.		
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Millorar el control sobre les diferents trajectòries de la pilota (paral·lel i creuat). • millorar la regularitat en el piloteig individuals movent a l'adversari. • Jugar des de la línia de fons en dobles. • millorar el saque i devolució. 		

Descripció de l'exercici	Observacions	Temps o repeticions
ESCALFAMENT General: <ul style="list-style-type: none"> – Carrera contínua – Canvis de ritme – Mobilitat articular 	Important que l'escalfament sigui dinàmic i canviant, on els exercicis no siguin repetidament durant molta estona. L'entrenador anirà donant diverses consignes que hauran de realitzar.	10'
PART PRINCIPAL Piloteig en paral·lel: Sistema de rotacions cada 3' minuts intentant que totes pilotegin amb totes (hi posarem un con a la distància que volem que hi vagin les pilotes) Joc del rei (Controls amb punts): una jugadora es col·loca a la zona de la dreta i la reina també a la zona de la dreta de l'altra camp. El monitor llança la pilota amb la mà a la primera jugadora i aquesta la colpeja cap a la zona de la reina. A	Interessa que totes les jugadores pilotegin entre elles, és a dir, totes amb totes, i no que sempre s'estableixin les mateixes parelles. Han d'interaccionar i socialitzar-se entre elles, establir relacions, i a l'hora pilotejar amb altres jugadores que tenen diferent joc. L'entrenador en cap cas s'ha de posar nerviós si no se'n surten en l'exercici. Haurà de tindre la capacitat de realitzar les modificacions pertinents per	45' 15' 15'

<p>partir d'aquí es juga el punt lliure. Per treure a la reina se li han de fer 4 punts (el punt directe val 2).</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Abans de jugar el punt lliure s'han de passar 5 pilotes seguides al centre de la pista. -Abans de jugar el punt lliure, el jugador que no és rei ha de ficar 3 pilotes buscant l'espai de l'oponent per tal que aquest es mogui i deixi espais nous. -Per parelles. <p>Saques i devolucions: 2 jugadores saquen i dos resten. Les altres s'esperen a la zona del saque. Les que fan les devolucions, primer juguen creuat i després paral·lel. No es continua el punt.</p> <p>Partit de dobles amb la puntuació real d'un partit de tennis però, totes jugaran des de darrera, és a dir, de fons de pista.</p>	<p>facilitar-lo en cas que sigui necessari.</p>	<p>8' aprox.</p> <p>10' aprox</p>
<p>TORNADA A LA CALMA</p> <p>Estiraments</p> <p>Reflexió sobre la sessió</p>	<p>Estirament generals.</p> <p>Serà interessant que s'estableixi un diàleg entre jugadores i entrenador per conèixer les sensacions en la sessió.</p>	<p>5'</p>

Sessió nº: 6	Edat: 43-50 anys Sexe: Dona	Durada: 1h
Instal·lació: Pistes Club Tennis Manresa	Microcicle: 3	Nivell: Iniciació
Material: Raquetes, pilotes de baixa pressió (verdes), cons.		
Objectius		
<ul style="list-style-type: none"> • Combinar diferents situacions de joc en individuals • Aprendre a jugar dobles bàsics en equip / posició en pista per a dobles • aprendre la formació bàsica de dobles – "un a davant, un a darrere" • Servei i devolució en dobles. 		

Descripció de l'exercici	Representació de l'exercici	Temps o repeticions
<p>ESCALFAMENT</p> <p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Carrera contínua – Canvis de ritme – Mobilitat articular <p>Específic:</p> <ul style="list-style-type: none"> – piloteig suau a mitja pista per parelles 	<p>En el piloteig suau haurem de remarcar la importància de controlar la força i de ser solidaris, ja que es tracta de pilotejar i no de guanyar el punt.</p>	10'
<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Controls: fons de pista paral·lel i creuat. S'ha d'intentar passar el màxim de pilotes possible.</p> <p>El mateix però ara amb punts, és a dir, s'ha de jugar intentat que la pilota passi la línia de mitja pista, però si no passa la jugadora que ha de tornar la pilota ha de picar i pujar a la volea quedant-se allà fins que finalitzi el punt.</p>	<p>S'ha de seguir remarquant les consignes d'alçada, control de la força, i ser solidaris per aconseguir regularitat en el piloteig.</p>	45' 5' 5'

<p>3x3: es juga individual, però la suma dels punts sumen per equip. Un equip només pot jugar paral·lel i l'altre només pot jugar creuat. En el moment que la pilota bota en la zona del saque, la jugadora que l'ha de tornar, després s'ha de quedar a la volea i una companya del seu equip s'ha d'afegir a jugar el punt, de manera que es converteix en un 2x1. (Punt directe val 2 i punt directe de volea val 3). Gunaya l'equip que arriba abans a 21 punts.</p> <p>“Joc del conill”: tres jugadores en un camp: 2 juguen, 3 s'esperen. A l'altre camp es col·loca l'entrenador a la volea i una jugadora a fons de pista (és el conill). L'objectiu és treure el conill, i només es pot treure fent-li un punt directe. La que falla el punt s'ha de canviar per una companya, i si falla el conill ha de pujar a la volea. La única forma de tornar enrere és fent un punt directe a la volea. Si se li fa el punt a l'entrenador s'aconsegueix una vida, de manera que si fallen poden gastar-la i seguir jugant.</p> <p>Partit de dobles real. Una jugadora a la volea, i l'altra a fons de pista.</p>		<p>10' aprox. (21 punts)</p> <p>10'</p> <p>15'</p>
<p>TORNADA A LA CALMA</p> <p>Estiraments</p> <p>Reflexió sobre la sessió</p>	<p>Estirament generals.</p> <p>Serà interessant que s'estableixi un diàleg entre jugadores i entrenador per conèixer les sensacions en la sessió.</p>	<p>5'</p>

Sessió nº: 7	Edat: 43-50 anys Sexe: Dona	Durada: 1h
Instal·lació: Pistes Club Tennis Manresa	Microcicle: 4	Nivell: Iniciació
Material: Raquetes, pilotes de baixa pressió (verdes).		
Objectius:		
<ul style="list-style-type: none"> • Millorar les posicions de joc tan en individuals com en dobles. • Aconseguir control i regularitat en el piloteig. • Millorar el control en la direccionalitat de la pilota respecte a la posició de l'adversari 		

Descripció de l'exercici	Representació de l'exercici	Temps o repeticions
<p>ESCALFAMENT</p> <p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carrera contínua - Canvis de ritme - Mobilitat articular <p>Específic:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Piloteig suau a mitja pista. 		10'
<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Controls i punts: dos jugadores es queden amb l'entrenador les quals hauran de pilotejar amb ell/a que les anirà movent. L'objectiu és passar el màxim de pilotes seguides sense fallar. Quan es falla es produeix el canvi amb la companya. Les altres 4 jugadores se'n van a l'altra pista a fer partit de dobles però, no es pot jugar punt lliure fins que no han tocat la pilota totes quatre. Passats 10' es fa canvi de jugadores.</p>		45' 20'

<p>“Joc del puja i baixa”: es realitzarà en dos pistes. Una de les pistes es dividirà en dos, de manera que és jugaran dos partits, i a l’altre pista es jugarà un altre partit. En total seràn tres pistes (la pista 1 serà la dels guanyadors, la pista 2 serà la de pas o segons i la pista tres la dels que perden). Per tant, es tracta d’anar guanyant els partits i anar pujant de pista fins arribar a la pista 1. I si perds has de baixar. El que ja es troba a la pista 1 ha d’intentar no perdre per tal que no el treguin, i el que es troba a la pista tres ha d’intentar pujar per no quedar l’últim.</p> <p>Els partits tenen una puntuació real d’un partit de tennis, però anirà per temps (cada partit tindrà una durada de 7’). En finalitzar el temps total estimat per l’entrenador es faran les classificacions.</p>		25’
<p>TORNADA A LA CALMA</p> <p>Estiraments</p> <p>Reflexió sobre la sessió</p>	<p>Estirament generals.</p> <p>Serà interessant que s’estableixi un diàleg entre jugadores i entrenador per conèixer les sensacions en la sessió.</p>	5’

Sessió n°: 8	Edat: 43-50 anys Sexe: Dona	Durada: 1h
Instal·lació: Pistes Club Tennis Manresa	Microcicle: 4	Nivell: Iniciació
Material: Raquetes, pilotes de baixa pressió (verdes).		
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> Jugar competició d'individuals i dobles utilitzant diferents situacions de joc. 		

Descripció de l'exercici	Representació de l'exercici	Temps o repeticions
<p>ESCALFAMENT</p> <p>General:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Carrera contínua – Canvis de ritme – Mobilitat articular <p>Específic:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Piloteig suau a mitja pista i fons de pista per parelles. 	<p>Escalfament general i l'escalfament específic ja serà el piloteig de mitja pista i fons de pista, ja que a continuació començaran els partits.</p>	10'
<p>PART PRINCIPAL</p> <p>“Copa Davis”: s'anomenen dos equips. Cada equip compostat per 3 jugadores. Dos jugadores de cada equip faran de parella per jugar dobles contra la parella de l'altre equip, i les dos jugadores que queden faran el partit d'individuals. Cada partit anirà per temps (15' per partit). Un cop finalitzat el temps se sumen el jocs guanyats i es canvien els rols. S'haurà de canviar la parella de dobles i una altra anirà a fer el partit d'individuals. En total, s'hauran de fer tres canvis, totes faran el</p>	<p>Per acabar el programa, és ideal proposar una Copa Davis, on podran jugar diversos partits amb diferents jugadores i en les dos modalitats del tennis, individuals i dobles, i on a més a més, les victòries i/o derrotes contaràn en equip.</p> <p>L'entrenador també podrà aprofitar per observar l'evolució de les seves jugadores.</p>	45' 45'

mateix (dos partits de dobles i un d'individuals). En finalitzar els tres canvis es fa el recompte de jocs. Guanya l'equip que ha fet més jocs.		
<p>TORNADA A LA CALMA</p> <p>Estiraments</p> <p>Reflexió sobre la sessió</p>	<p>Estirament generals.</p> <p>Serà interessant que s'estableixi un diàleg entre jugadores i entrenador per conèixer les sensacions en la sessió, i les opinions respecte a les vivències que han tingut a través d'aquest programa de tennis. Si creuen que se senten millor, si s'ho han passat bé, etc.</p>	5'

Annex 4: Taula de programes de tennis per adults orientats a la salut

programes	Descripció	Avaluació	limitacions
Cardio tennis (Federació de Tennis d'EEUU)	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Pràctica del tennis en grup (6-8 jugadors) emfatitzant l'activitat física i la diversió. ⇒ Va dirigit a jugadors adults que s'inicien o de nivell intermig. ⇒ Bàsicament consta de ràpids exercicis i jocs de tennis acompanyats de música. ⇒ Per realitzar un millor control de l'activitat, es recomana que els jugadors portin mesuradors de freqüència cardíaca. ⇒ L'objectiu fonamental de les sessions és el treball cardiovascular d'intensitat mitja a alta per la millora de la forma física a través del tennis. ⇒ L'estructura de les sessions consta d'escalfament, una fase de treball cardiovascular, la tornada a la calma i activitats suplementàries, tot això amb una duració d'uns 60 minuts (Cabral, 2007). 	<p>En l'avaluació realitzada d'aquest programa s'ha pogut demostrar que posant en pràctica aquest programa de cardio tennis es produeixen beneficis saludables tan a nivell social, físic o psicològic. D'altra banda s'ha aconseguit que el nombre de jugadors adults en aquest esport augmenti gràcies a aquest programa i que s'adhereixin al mateix.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ L'aspecte musical pot ser contraproduent i pot provocar un efecte advers, és a dir, que la música augmenti l'estrès durant la pràctica, sobretot, sinó es té criteri a l'hora d'escollir música adequada. Fins al moment no s'ha trobat informació respecte a música ideal en la practica del tennis. A més, és un esport de concentració i la música podria alterar aquesta capacitat. ⇒ Pel que fa a l'objectiu principal del programa, no haurà de ser el treball cardiovascular, ja que en el meu projecte la intenció no és una millora física, sinó psicològica. Per tan l'objectiu principal serà una altre.
Tennis per adults (Federació Francesa de Tennis):	<p>Ofereix un perspectiva dissenyada per satisfer diverses necessitats de la població. Per aquest motiu es divideix en tres tendències diferents:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Descobrimet del tennis: està dirigit a persones que mai o només en alguna ocasió han jugat a tennis, però que desitgen accedir a un divertit i fàcil descobriment. 	<p>Gràcies al disseny d'aquest programa s'ha pogut observar i finalment confirmar la importància de valorar la diversitat de persones, les seves característiques i necessitats, i a partir d'aquí dissenyar programes que cobreixin aquestes necessitats de les persones, i que s'adeqüin als objectius que es plantejen els jugadors.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Com a limitació, trobem en la tercera tendència del programa dissenyat per la Federació Francesa de Tennis "Tennis per Adults" que aquesta s'adreça a jugadors que ja saben jugar, amb l'objectiu de millorar els seus cops i així la seva eficiència en els

<p>1. Descobrint el tennis</p> <p>2. Tennis en forma</p> <p>3. El tennis rendiment</p>	<p>Consta de dues etapes: descobrir el tennis d'una forma divertida i immediata, i finalment ser capaç de jugar un partit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'objectiu d'aquest es la diversió del joc immediat. - Consta de 6 sessions d'1 hora 30 minuts (d'iniciació, orientació de suport, control direccional de la trajectòria de la pilota tant amb el cop de dreta com de revés, reforçament de les nocions tàctiques, partit en diferents condicions (material i normes). - El material que s'utilitzarà seran pilotes d'escuma, bola suau, bola intermitja, raqueta, bandes portàtils. - Modificacions de la dimensió de la pista fins arribar a jugar amb la mida tradicional. <p>2. Tennis en forma: està dirigit a tots aquells que desitgin millorar el seu estat físic, alliberar-se de l'estrès o simplement sentir-se millor amb el propi cos d'una forma divertida. El programa consta de dues etapes: el tennis en forma i tennis tònic</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectius: sentir-se millor amb el propi cos i amb un mateix, i arribar a ésser un esportista més complert gràcies al tennis. - Consta de 6 sessions d'1 hora 30 minuts: el mestre satisfà les expectatives dels jugadors tan tècniques com tàctiques, intervencions individualitzades i amb el ritme del progrés de cada jugador. 	<p>D'altra banda, també s'ha pogut observar que gràcies a aquest programa de tennis, el vincle familiar es fa més fort, s'aconsegueix una socialització molt potent entre jugadors i individus del centre esportiu o club, fet que ha comportat millores a nivell psicològic, d'interacció i d'estat general.</p> <p>S'ha pogut demostrar que gràcies a aquests programes dissenyats per la Federació Francesa, qualsevol persona, sigui quin sigui el nivell del qual parteix, pot ser capaç d'aprendre a jugar a tennis d'una forma divertida, on el material didàctic obté un paper fonamental al llarg de l'aprenentatge. Per tant, també es van obtenir millores de joc molt més ràpides en els seus participants gràcies a la utilització de material adequat al nivell del grup, el qual amb l'evolució i millora dels jugadors es canvia per un altre de més similar al real del tennis, per exemple passar de les pilotes d'escuma, a les toves, després a les intermitges o verdes, i finalment les grogues que són les reglamentàries.</p>	<p>partits.</p> <p>Pel que fa al disseny del meu programa, les participants comencen de zero, no tenen coneixements sobre el tennis ni estan familiaritzades amb el material i instal·lacions.</p> <p>Aquest fet comporta que els objectius siguin absolutament diferents, on el component fonamental serà el lúdic, de divertiment i descobriment de l'esport. Per tant, el meu programa obtindrà més similitud quant a la tendència 1 i la 2 de programa francès.</p> <p>Pel que fa als programes 1 i 2 que formen part de programa per adults trobem que::</p> <p>⇒ Programes de 6 sessions són massa breus per obtenir resultats significatius. El número de sessions del programa hauria de ser més elevat, ja que amb únicament 6 no dona temps, ni tan sols, a que els jugadors aconseguixin jugar de fons de pista, ja que estem parlant de persones que comencen en aquest esport.</p>
--	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Equip utilitzat: pilota d'escuma, bola suau, a través de la bola, bola elàstica tradicional, vídeo - Formats de pista: intermig i tradicional. <p>3. Tennis performance: s'adreça a tots aquells jugadors que vulguin millorar el seu joc o simplement millorar l'eficiència dels seus cops a través de materials didàctics. Consta de dues etapes: una etapa s'anomena tennis rendiment, més orientada a aspectes físics i mentals, i l'altra s'anomena tennis tecnico-tàctic, que té com a finalitat dominar els cops en les àrees específiques o zones de la pista en funció del joc del contrari.</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'objectiu és millorar el joc. - El monitor agrupa els jugadors de forma homogènia per nivell de joc. - El programa consta de 6 sessions d'1 hora 30 minuts (etapa tennis rendiment), i una sessió per tema d'1 hora 30 minuts (etapa tennis tecnico-tàctic). - Material utilitzat: pilotes d'escuma, pilotes tradicionals, mini-boles, raquetes. 		<p>⇒ Sessins d'1 hora 30 minuts són massa llargues. Són persones que s'inicien en el tennis, per tant, el hi costarà coordinar els moviments i la seva sincronització amb el ritme de piloteg. L'ideal per tal que no s'estressin i acabin amb ganes de tornar el proper dia és una hora.</p>
<p>Tennis express (ITF)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Programa de tennis per adults fàcil, actiu i divertit. ⇒ Està considerat per la ITF com el millor programa per aprendre el joc del tennis en adults. 	<p>La investigació demostra que els beneficis per a la salut i l'exercici, el mateix que aprendre algo nou, són de particular importància per als adults a l'hora d'escollir les seves activitats en el seu temps lliure.</p>	<p>⇒ Sessions d'1 hora 30 minuts són massa llargues, sobretot, per a adults que s'inicien en aquest esport.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ L'objectiu és ajudar a aquests jugadors a servir, pilotejar i jugar punts des de la primera sessió, i així garantir que en finalitzar el curs tots el jugadors coneixeran les tècniques bàsiques, les tàctiques i les regles del tennis, i tots els adults podran jugar punts competitiu amb la pilota verda en una pista normal. ⇒ El programa està dissenyat de 10 sessions d'1 hora 30 minuts (un total de 13 hores). ⇒ El programa constarà de diferents etapes en funció de l'evolució i progressió dels jugadors. Aquestes etapes segueixen una evolució de més fàcil a més difícil, aconseguint-ho amb les modificacions de la dimensió de la pista de tennis i el tipus de pilota utilitzades. ⇒ Les pilotes taronges (50% més lenta) i verdes (25% més lenta) s'utilitzaran al llarg de tot el programa, i en finalitzar-lo els jugadors hauran de ser capaços de jugar punts amb la pilota verda. La pilota vermella (75% més lenta) només s'utilitzarà combinada amb àrees de pista més petites quan sigui necessari com ajuda per a l'ensenyament i desenvolupament de la tècnica, tàctica i aprendre normes i puntuació, així com per fer les sessions més actives. 	<p>El programa Tennis Express assegura que els adults aprenen a jugar a tennis mentre realitzen exercici obtenint una experiència sociable i divertida.</p> <p>Aquest també va demostrar que en finalitzar el programa tots els seus jugadors eren capaços de jugar partits amb les mides reals d'una pista de tennis, i que la progressió en la utilització de les pilotes, de les més lentes a les més ràpides, era la clau d'aquest ràpid, dinàmic i divertit aprenentatge</p>	<p>Segurament els hi costarà molt coordinar els moviments, i alguns d'ells es posaran nerviosos si no tornen la pilota, fet que pot ocasionar cert estrès. Una hora seria ideal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Aquest programa s'adreça a adults d'ambdós sexes barrejats en el grup. ⇒ Tampoc s'especifica el marge d'edat, així que imagino que pot participar en aquest programa qualsevol adult, tingui l'edat que tingui.
--	--	---	---

Programes de referència basats en aspectes lúdics i de salut a diversos països. Font: Elaboració pròpia.