

EDITORIAL

Bienvenidos al número 19 de la Revista de la ITF para entrenadores de tenis. Este ejemplar es un número monográfico dedicado al tema de Metodología de Enseñanza con un énfasis especial en el "Enfoque basado en el juego" para la enseñanza del tenis. Esperamos que lo encuentren interesante y beneficioso para su trabajo como entrenadores. Si tienen otros temas que piensen que son interesantes para tratar en futuros monográficos, no duden en sugerirlos.

El Seminario de la ITF sobre Participación en el Tenis se celebrará en la Universidad de Bath, en Inglaterra del 19 al 24 de Junio del año 2000. El seminario tratará los aspectos relacionados con el tema de cómo hacer que más gente juegue al tenis. A través de las Asociaciones Nacionales se distribuirá más información sobre los detalles para asistir al mismo y el programa preliminar.


El Primer Congreso Internacional de la ITF sobre Ciencia y Tecnología del Tenis se celebrará en Londres del 1 al 4 de Agosto del año 2000. Los formularios de inscripción pueden solicitarse a Janet Page (Secretaría del Congreso), Federación Internacional de Tenis (Londres), Tel: 44 181 878 6464, Fax: 44 181 392 4773.

En este número observarán que nombre de Karl Cooke como coautor de algunos artículos. Estamos encantados de que Karl, que es Master en Ciencias del Deporte por la Universidad de Loughborough en Inglaterra, esté ayudando a Miguel Crespo con el Programa de Formación de Entrenadores de la ITF incluyendo la preparación de Coaches Review.

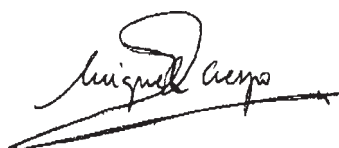
Esperamos que disfruten de los artículos incluidos en este número de Coaches Review y deseamos que sigan proporcionándonos información útil y temas de reflexión. Siempre estamos abiertos a recibir sus comentarios sobre cualquiera de los artículos y se pueden publicar sus cartas en próximos números. Por tanto, no duden en ponerse en contacto con nosotros a través de los detalles que se ofrecen en el interior.

Una vez más, deseamos agradecer a todos aquellos expertos que han contribuido con sus artículos en este número de ITF Coaches Review. Si disponen de algún material que piensen que se podría incluir en algún número, nos gustaría que lo enviaran.

Esperamos que disfruten de este decimonoveno número de Coaches Review.



Dave Miley
Director Ejecutivo de Desarrollo



Miguel Crespo
Responsable de Investigación

CONTENIDOS

Filosofía del Programa de Alto Rendimiento para Entrenadores en los Estados Unidos

Nick Saviano (Estados Unidos de América) 2

Metodología de la Enseñanza para el Tenis

Miguel Crespo (ITF) 3-4

Como adoptar un método de enseñanza más orientado al jugador

Rod Thrope y Paul Dent (Reino Unido) 5-7

La Importancia del Aprendizaje Implícito en el Desarrollo de Habilidades

Karl Cooke (ITF) 7-8

El Proceso de Aprendizaje Táctico y Técnico

Ivo van Aken (Bélgica) 8-10

El Enfoque Táctico para la Enseñanza del Tenis

Miguel Crespo y Karl Cooke (ITF) 10-11

MINI-TENIS

Cómo crear un Espacio para Mini-Tenis

Departamento Técnico de la Federación Francesa de Tenis I-II

Iniciativa de la ITF del Tenis en las Escuelas

Ejemplos de clases de mini-tenis en la escuela III-IV

Enseñanza Basada en el Juego

Anne Pankhurst (Reino Unido) 11-13

El Enfoque Basado en el Juego para la Enseñanza de Dobles

Phil Veasey (Reino Unido) 13-15

El Método JAJ

Marcel K. Meier (Suiza) 15

Problemas en la Enseñanza del Tenis: Planteamientos y Posibles Soluciones

Carlos Carballo y Marcelo Blasco (Argentina) 16-17

Investigaciones sobre Métodos de Enseñanza del Tenis

Miguel Crespo y Karl Cooke (ITF) 18-19

Enseñanza del Tenis en Internet

Miguel Crespo y Karl Cooke (ITF) 19

Videos y Libros Recomendados 20

FILOSOFÍA DEL PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO PARA ENTRENADORES EN LOS ESTADOS UNIDOS

Por Nick Saviano (Estados Unidos)

La filosofía del Programa de Formación de Entrenadores de la Asociación de Tenis de los EEUU se basa en la idea de que la máxima prioridad de todo entrenador es ayudar a que los jóvenes jugadores alcancen su máximo potencial como personas a través de su compromiso para ser mejores jugadores de tenis. Todo jugador ha de ser tratado con ecuanimidad y respeto por su valor individual intrínseco. El bienestar y felicidad a largo plazo de los jugadores tienen que valorarse más que los resultados o recompensas de un determinado momento.

ENFOQUE PARA ENTRENAR A JUGADORES DE ALTO NIVEL

Hay dos enfoques típicos que utilizan los entrenadores de alto rendimiento para trabajar con jugadores de alto nivel.

1. “EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO”
2. “EL ENFOQUE TRADICIONAL”

Es importante que los entrenadores se den cuenta de la existencia de ambos enfoques. El hecho de comprender el enfoque que uno tiene a la hora de entrenar puede tener un gran impacto sobre el desarrollo de los jugadores y del tenis en sí mismo.

1. ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO:

Se trata de un enfoque orientado al juego y a los objetivos. En este método de aprendizaje, el jugador aprende jugando y/o mediante situaciones de juego durante el entrenamiento. Con este sistema el objetivo es enseñar la técnica en el contexto del juego siempre que sea posible. Para la técnica han de establecerse ciertos fundamentos y un determinado rango de aceptabilidad, al tiempo que hay que tener en cuenta los atributos físicos individuales, los estilos de juego y los objetivos a largo plazo.

Dentro de este concepto es crucial que el entrenador conozca cuáles son las claves fundamentales para la ejecución de los golpes y asegurarse de que el jugador los realiza de la manera más global posible. El entrenador tiene que dividir y trabajar aisladamente la técnica sólo cuando sea necesario y durante el menor período de tiempo posible. La técnica tiene que aprenderse como parte del proceso global de desarrollo y habrá momentos en que el entrenador tenga que ajustarla sin que el jugador se dé cuenta de ello.

2. ENFOQUE TRADICIONAL:

Este método hace hincapié en dividir la técnica de las habilidades específicas (golpes) y de los movimientos con el fin de conseguir los objetivos de jugar al tenis. Mediante este método a los jugadores se les enseña primero a pegar a la pelota de manera que luego puedan jugar. Este concepto ha sido muy popular en los Estados Unidos durante muchos años.

La opinión del Programa de Formación de Entrenadores de la Asociación de Tenis de EEUU es que el **Enfoque basado en el juego** es generalmente el preferido para la enseñanza de



Foto: Abe Masanosuke

jugadores jóvenes. Ha de enfatizarse el hecho de jugar partidos y de entrenar en situaciones de juego simuladas durante el proceso general de formación de jugadores. Recomendamos que el trabajo técnico aislado se reduzca lo más posible y se realice con la intención de incorporarlo a la situación de entrenamiento simulado cuanto antes.

El **Enfoque basado en el juego** no ha de mal interpretarse como algo que quita importancia a la técnica o al entrenamiento de movilidad fuera de la cancha. Por el contrario, creemos que el jugador aprenderá de manera más efectiva y completa cuando las habilidades técnicas se incorporen a todo el proceso de aprendizaje. Esto ha de producirse durante el entrenamiento simulado de partido o en los partidos. De la misma forma, pensamos que es igualmente importante el hecho de que este enfoque fomenta unos mayores niveles de diversión en el jugador, lo cual es un componente crítico en su desarrollo general. Por tanto es importante que los entrenadores tengan conocimientos amplios sobre todos los aspectos del proceso de desarrollo (p.ej. estrategia, táctica, técnica, psicología) para que sean capaces de integrar todas estas habilidades en el juego del tenista.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA PARA EL TENIS

Por Dr. Miguel Crespo, Responsable de Investigación del Departamento de Desarrollo (ITF)

1. JUGAR AL TENIS Y ENSEÑAR A JUGAR AL TENIS

La opinión general de entrenadores y jugadores es que el juego del tenis ha cambiado bastante durante los últimos 20-25 años. De hecho, si comparamos el juego de Borg, Gerulaitis, Vilas, Evert, Austin y otros, con juego de Sampras, Agassi, Moya, Williams y algunos de los mejores jugadores y jugadoras del momento podemos llegar a la conclusión de que el tenis ha cambiado casi en todos los aspectos.

Sin embargo, cuando hemos preguntado a los entrenadores sobre sus impresiones de si la enseñanza del tenis había o no cambiado durante los últimos 20-25 años, generalmente indicaron que había pocos cambios o ninguno. Esto parece indicar que, aunque los entrenadores piensan que el tenis ha evolucionado con respecto al de hace 20 años, la forma de enseñanza ha permanecido sin cambio durante este período (Crespo, 1999).

Esta diferencia de percepciones es un buen punto de partida para formularnos a nosotros mismos la siguiente pregunta sobre nuestro trabajo como entrenadores de tenis: Entonces... ¿Qué y cómo entrenamos?

2. ÚLTIMAS CONCLUSIONES SOBRE UNA INVESTIGACIÓN SOBRE EL TENIS EN EL MUNDO REALIZADAS POR LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS

Durante 1997 y 1998, la ITF llevó a cabo una serie de estudios sobre la práctica del tenis en el mundo con el fin de tener un mayor conocimiento de los detalles sobre la práctica del tenis en el mundo. ¿Cuáles son los mercados con un futuro más brillante para el tenis? ¿Cuál es la imagen general del tenis? (ITF, 1997).

Los resultados de estos estudios ofrecieron noticias buenas y malas. Las buenas indicaron que los países en vías de desarrollo como Marruecos, mostraron un desarrollo muy interesante del tenis. Las malas noticias hacían referencia al asunto de que los mercados más maduros estaban teniendo problemas y el tenis parecía no ser un deporte divertido de aprender y jugar para la mayoría de los jóvenes entrevistados (ITF, 1998).

Estos resultados también pueden llevarnos a preguntarnos por qué el tenis tiene esa imagen. Se puede afirmar con facilidad que

las características intrínsecas del tenis y sus diferencias con otros deportes y actividades también influyen.

De todas formas, esto puede ayudarnos a tratar el tema de la responsabilidad y del papel del entrenador en esta situación. Algunas veces, hemos tenido la impresión de que los entrenadores necesitan concentrarse en los aspectos importantes del proceso de enseñanza. Vamos a revisarlos brevemente.

3. OBJETIVOS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

Un problema común es que muchos entrenadores de tenis enseñan de la misma forma en que les enseñaron a ellos independientemente de a quien están enseñando. Esto, obviamente, hay que evitarlo (Thorpe, 1994).

Para mejorar la imagen del juego y la satisfacción de los jugadores, el objetivo del entrenador ha de ser siempre enseñar de la mejor forma posible. Podemos asumir que si el entrenador enseña mejor, los jugadores tendrán una mejor imagen del tenis.

¿Qué significa enseñar mejor? Podemos decir que enseñar mejor significa conseguir que tanto el entrenador como los jugadores estén más satisfechos, se diviertan más y logren un rendimiento mayor.

Es importante remarcar que el objetivo principal del entrenador en cuanto al proceso de enseñanza es hacer del tenis un juego más fácil y divertido. Esto implica que el entrenador tenga que pensar en lo que hace cada día.

Esto también significa llevar a cabo un proceso de análisis de lo que la enseñanza del tenis ha sido durante los últimos años en los que se han producido grandes cambios en el tenis pero no en los métodos de enseñanza.

4. MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Vamos a estudiar brevemente las características de los antiguos métodos de enseñanza comparándolos con los nuevos sistemas y procedimientos aplicados en los distintos deportes.

Los siguientes cuadros resumen las características de ambos enfoques en cuanto a la enseñanza del tenis. Los entrenadores pueden usarlos para conocer los nuevos métodos de enseñanza (ver la tabla I, II y III).

TABLA 1					
Enfoques de la enseñanza	Planteamiento General	Tipo de deporte	Contenidos	Presentación de la información	El papel del entrenador
Enfoque antiguo	Adaptar el jugador al deporte	Deporte de habilidades cerradas (acciones repetidas todas con las mismas características)	Basado en la enseñanza de la técnica (modelos) y centrado en habilidades de proyección	Basado en el uso de métodos analíticos (dividir). Todos los jugadores pasan por las mismas etapas	Basado en el uso de estilos de 'comando'
Enfoque nuevo	Adaptar el deporte al jugador	Deporte de habilidades abiertas (cada golpe o movimiento es distinto del anterior)	Basado en la enseñanza de situaciones (táctica) y centrado tanto en las habilidades de proyección como en las de recepción y coordinación	Basado en la combinación de métodos analíticos y globales. Aprender observando e imitando. Enseñanza individualizada	Basado en el uso de estilos de descubrimiento
Conclusiones	Mini-tenis: uso de material adaptado	Percepción, Decisión, Acción y Feedback son cruciales	Enseñanza de habilidades abiertas frente a enseñanza de habilidades cerradas	Uso de los métodos analíticos para la corrección o para hacer 'regresiones' en la enseñanza	Más preguntas eficientes, menos instrucciones poco eficientes

TABLA II				
Enfoques de la enseñanza	Los jugadores	El proceso de aprendizaje	Organización de la clase	Trato con el grupo y los jugadores
Enfoque antiguo	Todos los jugadores aprenden igual. El entrenador enseña a todos de la misma forma	No se presta atención a las diferentes etapas del proceso de aprendizaje	Basada en el uso de las filas	Todos los jugadores del grupo hacen lo mismo con el mismo nivel de dificultad
Enfoque nuevo	Cada jugador aprende de manera distinta	Hay diferentes etapas del proceso de aprendizaje que hay que respetar	Basada en el uso de la enseñanza recíproca o la asignación de tareas	Individualización e inclusión. Adaptar el ejercicio a las características de cada jugador
Conclusiones	Entender a los alumnos que aprenden con la vista, el oído o la práctica	Tener en cuenta las etapas cognitiva, repetitiva y automática del proceso de aprendizaje	Más actividad e independencia, menos control	Posibilidad de trabajar de manera individual en las clases en grupo

TABLA III					
Enfoques de la enseñanza	Trabajo en la cancha	Dar feedback	Trabajo técnico	Trabajo táctico	Trabajar para competir
Enfoque antiguo	Ejercicios para adquirir el dominio técnico	El entrenador suele ser negativo, siempre corrige el modelo (Diagnóstico y corrección)	Únicamente un modelo aplicado a todos los jugadores	Sólo cuando los jugadores dominan la técnica, nunca antes	Partidos de entrenamiento sin comentarios del entrenador o del jugador
Enfoque nuevo	Enfoque basado en el juego	Basado en el análisis y mejora de una situación dada en lugar del diagnóstico y la corrección (preguntas efectivas)	Se considera el estilo como la interpretación que hace el jugador de la técnica	Preguntar primero: ¿Qué quieres hacer? Objetivo táctico (altura, profundidad, dirección, velocidad, etc.) Luego preguntar: ¿Cómo lo vas a hacer? Objetivo técnico	Hacer pensar a los jugadores para desarrollar el proceso de toma de decisiones dándoles opciones
Conclusiones	Aprender jugando al tenis	Enfoque más positivo, hacer participar al jugador en la corrección	Respetar al individuo y a la situación	Enseñar estructuras y situaciones, no modelos. Fijar situaciones de juego	Hacer que los jugadores apliquen las diferentes opciones durante los entrenamientos

5. CONCLUSIONES

El método tradicional de enseñanza del tenis implicaba que el entrenador se centraba en la técnica o producción de golpes. El entrenador utilizaba modelos precisos de los golpes para “mostrar” a los jugadores como se jugaba. Una vez que el jugador dominaba el “modelo técnico”, el entrenador se centraba en la táctica (es decir, aplicar la técnica en situación de partido).

En la enseñanza del tenis en la actualidad se considera nuestra disciplina como un deporte de técnica abierta en el que cada golpe es distinto. ¡El jugador nunca juega el mismo golpe dos veces! Cada golpe requiere que el jugador siga el proceso siguiente: (percepción (Decisión (Acción (Feedback).

En el tenis de hoy en día, la técnica (la acción) ha de contemplarse como algo que está en función del uso de los principios biomecánicos adecuados y como un medio para aplicar la táctica de forma más eficiente. La técnica de golpeo de un jugador tiene que depender siempre de su intención táctica. Para decirlo de manera simple, la forma (técnica) ha de seguir a la función (táctica).

Hay muchas formas distintas de jugar el tenis moderno y muchas situaciones diversas. Por tanto, cuando los jugadores vienen a jugar, han de intentar centrarse en las intenciones tácticas

y en los aspectos biomecánicos, y considerar la técnica como un medio para llevar a cabo la táctica de forma más eficiente (Crespo & Miley, 1998).

Estas recomendaciones sobre los nuevos métodos de enseñanza han demostrado su efectividad en todos los niveles de rendimiento. En nuestra opinión, es importante que el entrenador utiliza las técnicas modernas de enseñanza para conseguir un mayor rendimiento y satisfacción en sus jugadores.

Los entrenadores tienen que recordar que nunca es tarde para cambiar y adaptarse a los nuevos métodos de enseñanza.

BIBLIOGRAFÍA

- Crespo, M. (1999). Metodología de la enseñanza para todos los niveles. Simposium APE Tenis. Valencia. España. Documento no publicado.
- Crespo, M., & Miley, D. (1998). Manual de la ITF para Entrenadores Avanzados. ITF Ltd. Londres.
- ITF (1997). Tennis towards 2000. ITF Ltd. Londres.
- ITF (1998). Tennis towards 2000. ITF Ltd. Londres.
- Thorpe, R. (1994). Methodology: effective coaching. European Tennis Assoc. Coaches Symposium. Helsinki.

COMO ADOPTAR UN MÉTODO DE ENSEÑANZA MÁS ORIENTADO AL JUGADOR

(Este artículo es una adaptación del escrito por Rod Thorpe y Paul Dent publicado en la revista Coaches & Coaching nº 15, 1991)

El método tradicional de enseñanza centrado en dirigir al jugador para que realice la técnica y la táctica correcta (Método de Explicación y Demostración) a menudo ralentiza la progresión de los jugadores con talento y puede no ser tan efectivo para otros jugadores. Se puede usar un método de enseñanza más eficiente si se facilita y estimula la capacidad del jugador para descubrir el juego y se le ayuda a aprender en lugar de explicarle y demostrarle directamente como se juega. El aspecto clave de la enseñanza es observar como aprende el jugador antes de empezar a enseñarle.

EL MÉTODO TRADICIONAL

El proceso tradicional de enseñanza supone que el entrenador realiza un calentamiento, una etapa de ejercicios para descubrir los errores, una fase de correcciones y un juego relacionado con lo anterior. Sin embargo, este proceso es básicamente negativo pues fuerza al entrenador a encontrar errores lo cual puede desmoralizar al jugador y producirle una mentalidad negativa hacia su juego. La necesidad de analizar y la habilidad de corregir son vitales pero de alguna manera el proceso de análisis/corrección técnico se ha convertido en algo sinónimo de la sesión de entrenamiento.

EL PAPEL DEL DESARROLLO TÉCNICO DENTRO DEL DESARROLLO GLOBAL DEL JUGADOR

La enseñanza de la técnica se puede incorporar al resto del juego mediante la variación de la situación de juego con el fin de proporcionar al jugador la oportunidad de que experimente la manera en que la técnica puede realizarse de forma más efectiva.

Mediante los intentos y fallos del jugador, este puede experimentar y asimilar los cambios técnicos que necesita realizar. Es importante que tanto el entrenador como el jugador sepan cuáles son sus objetivos a corto y largo plazo. Esto incluye el objetivo para cada sesión con el fin de que sea lo más efectiva posible y, al mismo tiempo, se reducirá la probabilidad de que ésta sea desorganizada.

La crítica que se puede hacer a este método es que se da menos importancia a la técnica, pero lo importante es que haya una idea clara del papel de la técnica en el desarrollo global del jugador. El desarrollo técnico o, para decirlo más adecuadamente, el **desarrollo de las habilidades** es la capacidad de llevar a cabo los gestos y movimientos requeridos con el fin de satisfacer las necesidades del juego y conseguir un rendimiento de acuerdo a las posibilidades del jugador. De ahí que sea tan importante para los entrenadores la comprensión de los principios en los que se basa la biomecánica para tomar las decisiones correctas sobre las consecuencias de un determinado movimiento.

El ejemplo de las empuñaduras de Borg o de Seles nos demuestra como no siempre es importante insistir en la técnica "perfecta" cuando el resultado de la técnica "incorrecta" es bueno.



Foto: Abe Masanosuke

El entrenador sólo ha de intervenir en lo que considera una falta de eficiencia técnica cuando esté seguro de que:

- Puede ayudar al jugador a que realice un movimiento mejor (para ese jugador)
- Puede realizar un cambio duradero en el tiempo que va a trabajar (o influir) con el jugador
- El jugador reconoce el valor y el objetivo de la mejora
- La intervención no afectará otros aspectos del desarrollo del jugador, p.ej. auto-confianza

Esto no significa que la habilidad del entrenador para observar, diagnosticar y corregir un error no sea crucial para el desarrollo técnico del jugador, pero ésta ha de verse en relación con el desarrollo del juego del tenista en su totalidad. Este tipo de entrenamiento técnico ha dominado algunas áreas y requiere la habilidad increíble de acertar el detalle exacto que necesita corregirse y no ha de ser el aspecto predominante de la enseñanza.

Cuando se trata con jugadores es importante reconocer que es preferible lograr que el jugador aprenda la habilidad y la aplique en el contexto adecuado que simplemente enseñarle la técnica. Esto ha de hacerse asegurándose que:

- Ellos lo quieren
- Quieren trabajar en eso
- La técnica se mejora lo más posible en el contexto adecuado

Por ejemplo, el entrenador puede querer mejorar el globo de sus jugadores. Por tanto se propone un juego para practicarlo: se pone en juego una pelota desde la 'T' y se juega el punto pero sin que el jugador pueda salir de los cuadros de servicio. En pocos minutos los jugadores empezarán a usar el globo, en unos pocos minutos más, los mejores jugadores empezarán a jugar con un poco de efecto liftado o jugarán globos defensivos. Este tipo de enseñanza ofrece más probabilidades de hacer que los jugadores comprendan cuando y cómo han de jugar un globo que el decir: "Hoy vamos a aprender el globo, porque creo que lo necesitáis".

Si parece que el jugador no comprende adecuadamente la situación, el entrenador puede ayudarle mediante preguntas que se pueden formular en los descansos. Si se pregunta a los jugadores estos aprenderán de una forma más positiva debido a su mayor participación en el proceso de aprendizaje. Habrá momentos en que se sienta que es necesario decirle al jugador lo que está ocurriendo exactamente pero es importante intentar limitar la frecuencia en que se hace esto.

Es posible que en el ejemplo antes expuesto los jugadores no hayan elegido jugar un globo sino un passing. Si esto ocurre ¡No se ha fracasado! Aunque el ejercicio no lograra el objetivo inicial (el globo), se ha motivado a los alumnos a buscar una solución a un problema. **En el tenis el jugador siempre trata de encontrar una solución a una situación problemática** y por tanto se está empezando a predisponer al jugador hacia la situación de partido. Tal vez sea necesario crear un nuevo "reto" para incitar a los alumnos a que usen el globo pero eso se puede lograr poniéndole un poco de imaginación al uso de la cancha.

¿CÓMO PODEMOS USAR OTROS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE?

Otra razón por la que el modelo tradicional de enseñanza de explicación y demostración puede no funcionar es por el hecho de que cuando hay que aprender una habilidad compleja como el saque, las palabras y las explicaciones formales pueden ser demasiado abstractas para que los jugadores se den cuenta de los sutiles cambios que hay que hacer para realizar esos golpes. El entrenador ha de intentar que el jugador 'sienta' la diferencia. Este aspecto ha sido demostrado por investigaciones realizadas sobre el aprendizaje de habilidades. Estos estudios han demostrado que, aunque el entrenador puede explicar y comentar lo que el jugador hace, la mejor forma de aprender este tipo de movimientos complejos es siempre por la información que recibe el jugador de sus propias acciones.

Hay jugadores con gran facilidad que observan a un gran campeón y son capaces de imitarle inmediatamente en la cancha. Muchos psicólogos dirían que el 'aprendizaje observacional' es el mejor método de aprendizaje. A pesar de esto, muchos entrenadores no han utilizado mucho este canal de aprendizaje con sus jugadores. Es importante que los entrenadores utilicen en sus entrenamientos algunas de las vías menos directas mediante las que el jugador, especialmente el más joven o el iniciante, adquiera nuevos conocimientos.

Una posible alternativa a la metodología tradicional es proporcionar al jugador un modelo adecuado que realice el movimiento que el entrenador querría ver en su jugador, p.ej. si se requiere una mayor flexión de rodillas en el saque se podría utilizar a Boris Becker como ejemplo. Esto también puede realizarse con otros aspectos como la fuerza mental (para la que Jim Courier es un buen modelo) o la lucha en

cada punto (para lo que se puede usar a Amanda Coetzer). El entrenador puede mostrar al jugador varios videos de su modelo. A los jugadores con interés tienen buenos modelos en su mente. El hecho de usar este enfoque puede hacer que los jóvenes observen más, si cabe, a los jugadores de gran nivel.

Esto es algo positivo siempre que los mejores jugadores sean modelos adecuados para los más jóvenes. Los jóvenes no sólo copiarán el estilo sino que también imitarán sus conductas. Si los jugadores modelo o incluso los entrenadores tienen actitudes negativas (p.ej. ante la preparación física, etc.) esto puede tener un efecto perjudicial cuyas consecuencias pueden durar más que las relativas ventajas técnicas.



LA IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE BASADO EN EL JUEGO

Hay una gran cantidad de investigaciones que afirman que los mejores deportistas de varios deportes daban más importancia a la posibilidad de observar y jugar (particularmente cuando eran pequeños) que al entrenamiento formal. En un estudio realizado en Suecia (Carlson y Engstrom, 1987) se concluyó que los jugadores suecos que llegaron a los primeros puestos de la clasificación mundial pasaron su niñez jugando en un ambiente muy agradable, en lugar de entrenando mucho. Esto significa que el entrenador necesita evaluar muy cuidadosamente el contexto general del aprendizaje.

MENOS ES, A VECES, MEJOR QUE MÁS

En la relación de aprendizaje entre el jugador y el entrenador es importante darse cuenta de que la parte pensante del cerebro tiene sus limitaciones. Dicho de forma simple (y algo inexacta), es razonable sugerir que sólo podemos 'pensar' en una cosa a la vez (toma de decisiones perceptiva o realización de un movimiento). En ocasiones, los métodos tradicionales de enseñanza han centrado la atención en señales incorrectas, p.ej. los jugadores prestan más atención a lo que les dice el entrenador que a lo que ellos hacen. Por tanto, en ciertos casos, cuanto menos se diga durante el ejercicio mejor, ya que así se permite al jugador absorber la información que proviene de la situación de juego, la cual es muy importante para el proceso de aprendizaje. Esto no significa que cuando el ejercicio se acabe, el entrenador no tenga que hablar con el jugador, pero es importante no sobrecargar al jugador con excesiva información durante el ejercicio.

LA IMPORTANCIA DE LAS EXPERIENCIAS SIMILARES AL PARTIDO

Otro ejemplo de cómo el método de enseñanza tradicional de 'Explicar y Demostrar' puede estar fallando para mejorar la comprensión del juego por parte de los jugadores puede observarse en el sistema más común de todas las clases de tenis, el lanzamiento. El entrenador intenta lanzar, colocar la pelota en el lugar correcto para el patrón de movimiento (el golpe) de nuestro jugador. Muchos de los entrenadores han aprendido a lanzar, tal vez, con un poco de efecto cortado para hacer más fácil las cosas al jugador. Lo que se olvida es que la imagen del lanzamiento (lo que ve el alumno que hace el profesor) también forma parte del contexto de enseñanza. Si lanzamos demasiado, la imagen total y el ritmo de peloteo no corresponderán a la situación de partido. Sería bueno que los entrenadores lanzaran las pelotas intentando imitar los tipos de golpes que los jugadores tendrán que devolver en un partido.

Estoy seguro que muchos habrán observado la mejora que se observa en un jugador cuando pelotea con otro que es mejor, adquieren el ritmo, el 'timing' y realizan el ejercicio.

CONCLUSIÓN

Al comprender estas recomendaciones e ideas sobre la 'Enseñanza orientada al alumno' el entrenador empieza a aceptar que la mayoría de los jugadores de talento con los que trabaja son capaces de solucionar el problema pero necesitan que el entrenador les prepare la situación en la que se dará esto. Si el entrenador prepara la parte principal de la sesión antes de empezarla, desarrollando ejercicios, juegos y problemas adaptados al nivel del jugador, intervendrá menos durante la sesión, lo cual facilitará el aprendizaje del jugador. Lo más importante es reconocer que ningún enfoque es universal, todos los jugadores son diferentes y eso hay que tenerlo muy en cuenta a la hora de entrenar.

LA IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE IMPLÍCITO EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES

Por Karl Cooke (ITF)

¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE IMPLÍCITO?

Las investigaciones demuestran que una persona puede 'saber y aprovecharse' de cierta información sobre una situación de juego que es esencial para tener un rendimiento acertado sin ser capaz de describir verbalmente las características de dicha información. El jugador demuestra su conocimiento realizando el golpe o movimiento mejor tras conocer esa información mediante el entrenamiento, pero no la sabe describir (Magill, 1998). Este tipo de conocimiento con una falta aparente de conciencia de que existe se denomina aprendizaje implícito.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA LA ENSEÑANZA?

Lo que nos dicen los estudios es que los jugadores aprenden partes importantes de la información mediante el entrenamiento aún sin darnos cuenta, y que esta información puede condicionar la respuesta del jugador en una situación de juego. Un buen ejemplo de la importancia de este tipo de aprendizaje puede verse en los 'aspectos' sobre los que jugadores iniciantes y avanzados se concentran cuando se preparan para recibir un saque (Goulet, Bard & Fleury, 1989). Durante la "fase de rituales" del sacador, los jugadores avanzados se observan fundamentalmente la cabeza del sacador y su tronco. Durante la "fase de preparación" se centran en su raqueta y en la pelota, en su colocación así como en la cabeza, hombro y tronco. Durante la fase de "impacto" se centran sólo en la raqueta y en la pelota. Por el contrario, los iniciantes prestan mucha más atención a la pelota y menos a otras partes. Por tanto, los mejores jugadores dirigen su atención de forma más adecuada que los iniciantes y por eso pueden devolver mejor. Este tipo de habilidad que tienen los avanzados ha surgido del aprendizaje implícito.

La aplicación de esto es que hemos de darnos cuentas del efecto de nuestras acciones durante el entrenamiento. Si realizamos constantemente ejercicios en los que el lanzamiento de la pelota no es similar al de las pelotas que recibirán en los partidos, los jugadores no obtendrán una gran cantidad de información. Aprenderán información incorrecta durante el



entrenamiento pues el lanzamiento no proporciona la misma información (posición del cuerpo, cara de la raqueta, etc.) que la que aparece en el partido. Como resultado tendremos un jugador con la técnica pero sin el conocimiento, pues este se aprende implícitamente, que le diga como interpretar el juego del contrario.

APRENDIZAJE EXPLÍCITO

¿Por qué no simplemente decirle al jugador que es lo que tienen que mirar cuando el contrario va a realizar un golpe que requerirá una respuesta determinada? Las investigaciones científicas del deporte indican que si el entrenador le dice al jugador explícitamente (abiertamente) que ha de prestar

atención a ciertos movimientos del contrario durante el entrenamiento, esto producirá un menor rendimiento si lo comparamos con el que tendrá el jugador a quien no se le dice nada y que simplemente responde a los que ha aprendido implícitamente (Green and Flowers, 1991). Esto se debe a que los jugadores a los que se les dicen las cosas están preocupados en recordarlas y aplicarlas en la situación específica. De todas formas, esto no significa que las instrucciones verbales no sean importantes, sino que quiere decir que hemos de tener cuidado a la hora de darlas.

EL USO DE LAS 'PALABRAS CLAVE' EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES

Si las 'palabras claves' sobre un golpe o movimiento dirigen al jugador hacia el área de atención visual apropiada y no identifican puntos de información específicos sobre los que haya que preocuparse, son muy positivas durante los entrenamientos (Landin, 1994).

Un ejemplo de esto podría ser el resto, y la 'palabra clave' intentaría dirigir la atención hacia el cuerpo del contrario durante la preparación, en lugar de decirle específicamente que mirara el tronco, los hombros y la cabeza. Esto significa que el jugador puede fijarse en el cuerpo del contrario pero no utiliza toda su atención para buscar aspectos específicos de la información. Esto es importante si se tiene en cuenta que cada contrario tiene estilos distintos que deben interpretarse.

¿ES ÚTIL TODA LA ENSEÑANZA QUE LOS ENTRENADORES DAN A LOS JUGADORES?

Ciertos estudios han demostrado que en algunas ocasiones las instrucciones de los entrenadores durante el entrenamiento pueden inhibir el aprendizaje. Se sugiere que dar demasiada información sobre lo que estaban aprendiendo produjo que los jugadores pensaran demasiado en los que estaban haciendo y no aprendieron lo mismo que los jugadores que no recibieron consejos (Waulf and Weigelt, 1997). Si se permite jugar al jugador sin que tenga que pensar conscientemente sobre ello, puede aprender más de manera implícita. También se sugirió

que si se hubiera dado a los jugadores una clase basada más en la enseñanza de descubrimiento guiado, podrían haber aprendido más pues esto supone que el entrenador da menos consejos y el jugador tiene que descubrir más y aprender más de manera implícita.

CONCLUSIÓN

Cuando entrenamos hemos de prestar atención a las diferentes formas en que aprenden los jugadores y como recogen información vital sobre el tenis. El papel del entrenador es optimizar el aprendizaje del jugador y ser consciente de los distintos canales de aprendizaje en los que se puede organizar la enseñanza para utilizarlos todos (aprendizaje implícito, explícito, comentarios tras el golpe...etc.) de manera óptima. Hemos de desarrollar sistemas que permitan que los jugadores tengan todas las piezas de información vitales que les permitan responder de la mejor forma posible durante una situación de partido. Aunque tradicionalmente no haya sido así, cada vez más y más entrenadores utilizan sistemas de enseñanza que toman en consideración los distintos canales de enseñanza para las clases individuales y en grupo.

REFERENCIAS

- Goulet, C., Bard, C. & Fleury, M. (1989). Expertise Differences in preparing to return a tennis serve: A Visual information processing approach. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 382-398.
- Green, T.D., and Flowers, J.H. (1991). Implicit versus explicit learning process in a probabilistic, fine motor catching task. *Journal of Motor Behaviour*, 23, 293-300.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299-313.
- Magill, R.A. (1998). Knowledge is more than we can talk about: Implicit Learning in Motor Skill Acquisition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 104-110.
- Waulf, G., and Weigelt, C. (1997). Instructions about physical principles in learning a complex motor skill: to tell or not to tell. *RQES*, 68, 4, 362-367.

EL PROCESO DE APRENDIZAJE TÁCTICO Y TÉCNICO

por Ivo van Aken (Bélgica)

INTRODUCCIÓN

El propósito de este artículo es presentar algunas reglas básicas del proceso de aprendizaje y su efecto en sus consecuencias para el mismo, así como su aplicación al juego de red.

Muy a menudo los juniors tienen un juego muy monótono en el fondo de la cancha, el cual puede ser una razón por la que dejan de jugar. Si el entrenador es capaz de que los jugadores tengan una mentalidad de jugar más "en toda la cancha" durante los partidos se divertirán más y, con el proceso de aprendizaje y entrenamiento adecuados, conseguirán tener un juego más completo.

EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Las reglas básicas para un proceso de aprendizaje valioso y atractivo son las que crearán un esquema para cada proceso de aprendizaje. ¿Cuál es el objetivo final de este proceso? Desarrollar un contexto en el que el jugador sea capaz de utilizar en situación de partido las habilidades aprendidas.

Para llevar a cabo esto es crucial determinar los objetivos intermedios (los cuales son parte del objetivo final). Estos objetivos han de ser individuales para cada jugador y han de ser útiles durante los partidos.

El entrenador ha de construir el proceso de aprendizaje de los objetivos inmediatos utilizando la planificación:

- Con la proporción adecuada de ejercicios y de entrenamiento de situaciones de juego
- Utilizando los ejercicios adecuados para cada objetivo
- Progresando desde lo fácil a lo difícil (de acuerdo a las capacidades motrices particulares de cada jugador)

Los entrenadores deben ser conscientes de que los ejercicios y las tareas han de ser alcanzables, tienen que medirse y han de tener un objetivo táctico.

A la hora de tratar con las características tácticas de los ejercicios, los entrenadores han de progresar desde los ejercicios técnico-tácticos a los táctico-técnicos con el fin de ayudar al jugador a que muestre adecuadamente el

conocimiento táctico, el uso de los golpes y su integración en el partido, el desarrollo de la condición física específica y la calidad de ejecución.

En mi opinión, los principios didácticos más importantes del proceso de aprendizaje pueden ser los siguientes:

- Uso de demostraciones
- Ayudar a los jugadores a que aprendan a sentir y visualizar lo que han de hacer
- Usar el sistema de “ensayo-error” mediante tareas guiadas
- Usar preguntas y respuestas
- Usar palabras clave
- Usar ejercicios con compañeros para alcanzar los objetivos
- Solicitar a los jugadores que se auto-evalúen
- Enfatizar la independencia de los jugadores

Un factor clave es la habilidad del entrenador para motivar siempre a los jugadores combinando la motivación extrínseca con la intrínseca. Extrínseca (p.ej. reconocimiento social), intrínseca (p.ej. retos, tareas alcanzables, toma de decisión por el jugador, variedad de los ejercicios).

Los entrenadores han de saber que la motivación es una combinación de aspectos extrínsecos e intrínsecos. Su proporción depende de cada jugador. Además, la motivación extrínseca puede perjudicar a la intrínseca pero esta última también puede aumentar si la extrínseca es adecuada.

Otro factor importante del proceso de aprendizaje es la integración de los objetivos intermedios con los finales. Esto puede realizarse utilizando ejercicios situacionales y durante los partidos.

Finalmente, es muy importante evaluar el proceso de aprendizaje. Para llevarlo a cabo, es recomendable que el entrenador tenga en cuenta lo siguiente:

- Observar la habilidad del jugador para describir lo aprendido (palabras clave)
- Escribir palabras clave en el libro de entrenamiento
- Juzgar el nivel de aprendizaje de las nuevas habilidades
- Juzgar la posibilidad de uso de esas nuevas habilidades en partidos
- Incluir consejos para el entrenamiento en el libro de entrenamiento
- Establecer los contenidos de la siguiente sesión (motivación para el entrenamiento siguiente)

APLICACIÓN DE LAS REGLAS BÁSICAS AL JUEGO DE RED

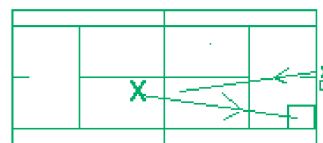
Los jugadores juniors a menudo no utilizan ni entrenan mucho el juego de red. De hecho, desde un punto de vista técnico, la volea es un golpe fácil pues requiere una acción de golpeo corta. Además proporciona oportunidades muy sencillas de ganar el punto lo cual puede ser fuente de mucha diversión.

Podemos llegar a la conclusión de que la volea se desarrolla poco técnicamente y su uso no es muy frecuente ¿Por qué?

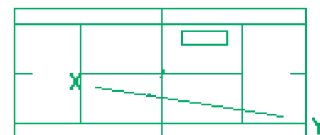
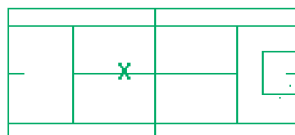
- El proceso de aprendizaje de la volea no ha sido el adecuado. Los entrenadores realizan demasiados ejercicios con los jugadores en la red. Por el contrario, la volea ha de relacionarse siempre con el golpe de subida a la red. Además, los entrenadores han enseñado la volea defensiva en la primera parte del proceso de aprendizaje y, por tanto, se han reforzado movimientos atrás de la raqueta muy amplios para jugar la volea larga lo cual da pocas posibilidades al jugador de hacer un golpe ganador.

- Para poder subir a la red el jugador no utiliza la cancha suficientemente.

DE ESTA FORMA SE OBSERVA EN LA CANCHA:



- Jugar al centro
= **No hay oportunidades de:**
- Subir o Jugar una volea ganadora



- Sacar al contrario de la cancha
= **Abrir la cancha:**
- Fácil para jugar una volea ganadora

El objetivo final de la progresión puede ser el siguiente:

Jugar partidos subiendo a la red y voleando

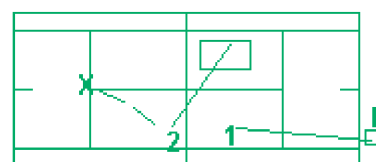
Si es necesario dar dos puntos si la volea es ganadora para motivar a los jugadores

Los objetivos intermedios pueden ser los siguientes:

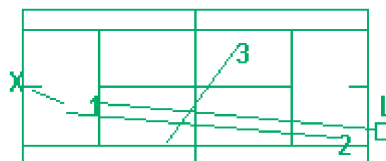
Jugar golpes ganadores con voleas cortas bloqueadas

Atacar el revés del contrario para conseguir una oportunidad de subir a la red. Podemos usar la siguiente progresión.

- 1º Posición de preparado en el fondo de la cancha; entrar en la cancha (en la dirección correcta); hacer un split; jugar una volea de derecha (corta y cruzada a la zona) sobre una pelota que viene del lado del revés. Objetivos: realizar un golpe de volea corto de manera automática y uso automático de la cancha abierta.

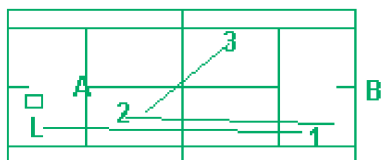


- 2º Posición de preparado en la línea de fondo; entrar en la cancha; jugar una subida de derecha (sobre una pelota que viene de la izquierda) hacia la zona del revés de un diestro; entrar más en la cancha; hacer un split; jugar una volea de derecha (cruzada corta a la zona) sobre una pelota que viene de la izquierda. Objetivos: aprender a usar la cancha atacando el revés, volea corta automática, uso automático de la cancha abierta.

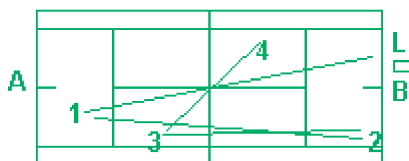


- 3º El jugador B se coloca en posición de preparado en el fondo, el jugador A se coloca en posición de preparado en la línea de servicio. El entrenador lanza una pelota al revés de quien juega un golpe paralelo; A sube a la red (en la dirección correcta); hace un split; juega una volea de derecha corta a la zona. Objetivos: Iguales a los de la tarea 1, pero en una pelota más difícil. Si es necesario,

realizarlo con un compañero para aumentar las oportunidades de éxito



- 4° A y B se colocan en posición de preparado en el fondo. El entrenador lanza una pelota a media cancha hacia A quien entra en la cancha y juega una subida a la red de derecha hacia el revés de B. B juega un passing paralelo. A cubre la red (en la dirección correcta); hace un split; juega una volea de derecha corta cruzada a la zona. Objetivos: Iguales a los de la 2ª tarea, pero en una pelota más difícil. Si es necesario realizarlo con un compañero para aumentar las posibilidades de éxito



- 5° A y B pelotean empezando desde el fondo (énfasis en atacar el revés del contrario). Hay que usar cada

oportunidad para subir al revés del contrario. El passing de revés tiene que jugarse sólo a la derecha del contrario. Este jugará una volea de derecha ganadora corta cruzada. Objetivos: integración de las nuevas habilidades en un peloteo, mejorar la condición física específica. Si es necesario dar dos puntos por cada volea ganadora



- 6° A y B juegan un partido usando la tarea 5. Objetivos: integración de las nuevas habilidades en situación de partido, mejora de la condición física específica. Si es necesario dar dos puntos por cada volea ganadora

CONCLUSIÓN

Si utilizamos el proceso de aprendizaje correcto, todo el mundo puede aprender a realizar un buen golpe de subida a la red y un buen juego de red al tiempo que mejora su condición física específica. El mismo método puede utilizarse para trabajar la devolución de servicio o la integración del saque y del passing shot.

EL ENFOQUE TÁCTICO PARA LA ENSEÑANZA DEL TENIS

Miguel Crespo y Karl Cooke (ITF)

Tradicionalmente hemos enseñado la técnica de forma aislada y durante los entrenamientos técnicos no hemos incluido los componentes tácticos del juego. También ha habido una tendencia de entrenar los aspectos tácticos sin tener en cuenta la técnica requerida al llevarlos a cabo. Considerando la importancia del desarrollo táctico y el hecho de que muchos jugadores, técnicamente perfectos, son poco hábiles para utilizar la táctica adecuada durante los partidos, es importante considerar la enseñanza de la técnica y la táctica desde una nueva perspectiva.

El objetivo del enfoque táctico para la enseñanza del tenis es mejorar el rendimiento general del jugador mediante la combinación del conocimiento táctico y de la ejecución técnica. El enfoque táctico se interesa más por el aprendizaje del tenis, por la comprensión de cómo se juega el juego y por la mejora de la habilidad para jugar en distintas situaciones de juego.

LAS EXIGENCIAS ESPECÍFICAS DEL TENIS

La habilidad para ejecutar un golpe de forma efectiva es básica para lograr un buen rendimiento, del mismo modo las decisiones apropiadas sobre lo que se debe hacer en una situación de juego son igualmente importantes. Si examinamos el proceso que se sigue durante el partido, la esencia del enfoque táctico se clarifica.

Percepción - Decisión - Acción - Feedback

En primer lugar, el jugador ha de leer la situación (percepción), decidir la respuesta apropiada a la misma (decisión) y sólo entonces, cuando estos dos componentes vitales se han realizado, es necesario aplicar la técnica (acción). Por tanto, para tener éxito en situación de partido, el jugador ha de

percibir la situación y responder de forma adecuada, la técnica es simplemente una herramienta (aunque esencial) mediante la que se aplican ambos pasos anteriores. Se ha demostrado que la diferencia entre jugadores intermedios y avanzados no es la ejecución técnica sino la aplicación real de estas habilidades a la situación de partido la cual está determinada por su conocimiento y experiencia en un contexto de habilidades abiertas (Thomas y Thomas, 1994). Este conocimiento y experiencia se mejora durante las situaciones de juego en las que se aplican las distintas estrategias.



EL ENTRENAMIENTO DEL TENIS TIENE QUE SER DIVERTIDO

También es importante que el tenis sea un juego divertido para los jugadores de todos los niveles y que los métodos de entrenamiento que se utilizan sirvan para mantener la motivación intrínseca lo más posible. Se ha comentado que los métodos tradicionales hacen las sesiones de entrenamiento poco interesantes y muy alejadas del juego tan emocionante y atractivo que se ve en la televisión. Si el entrenador puede programar la sesión de forma que se trabajen aspectos técnicos y tácticos lo más relacionados posible a la situación de partido, al aumentar la diversión y el placer por jugar, la imagen del tenis como deporte aburrido y técnicamente difícil desaparecerá de inmediato.

COMPRENDER SIGNIFICA SER MÁS CAPAZ DE JUGAR Y TENER INTERÉS EN ENTRENAR

Al enseñar de la forma tradicional con un sistema basado en la técnica mejorando los golpes de manera aislada, el entrenador enseña al jugador cómo realizar los golpes antes de que el jugador sepa por qué tiene que usarlos. Como resultado de ello se pierde la naturaleza contextual del golpe y el tenis se convierte en una serie de ejercicios relacionados con la técnica que aparece en los libros y no en el juego brillante y emocionante que los jugadores desearían experimentar. La experiencia de esta emoción, de la tensión y del drama es la que ofrece a cada uno de nosotros la motivación para seguir jugando. El papel del entrenador es hacer que el jugador la experimente. Como entrenador que he pasado algo de tiempo con iniciantes, me acuerdo del número de ocasiones en mis propias clases en las que los niños preguntaban: “¿Cuándo podremos jugar un juego?” Si el entrenador puede utilizar este interés en la situación de juego y adaptarla para conseguir que aprendan los golpes adecuados, los jugadores tendrán la motivación para ganar y esforzarse para realizar tareas que aumenten su habilidad de aprender.

EL TENIS PUEDE SER DEMASIADO COMPLEJO PARA LOS INICIANTES

Es importante darse cuenta de que con jugadores jóvenes o iniciantes muchas de las cosas que se tienen que hacer para jugar al tenis pueden ser complejas y difíciles. Para que el entrenador consiga un ambiente en el que el iniciante sea capaz de experimentar los aspectos del tenis que lo hacen divertido (muchos de los cuales son tácticos) puede que sea necesario

adaptar el juego al jugador. Se puede hacer la cancha más pequeña, la raqueta puede ser más pequeña o ligera, la pelota mayor y más lenta de lo normal, la red ha de ser o bien más baja para asegurar más el éxito o más alta para reducir la velocidad de la pelota...la lista puede ser interminable (el mini tenis es el ejemplo más claro).

Puede que incluso sea necesario olvidarse de la raqueta y jugar un juego de pasar y tirar que enfatice las tácticas en la cancha. El concepto importante es que todo jugador puede aprender a tomar decisiones tácticas lo antes posible y que a través de cambios en la situación de juego (en lugar de realizar análisis aislados) la ejecución de los golpes se puede realizar y mejorar eficientemente.

CONCLUSIÓN

¡El juego táctico es divertido! Si a los jugadores más jóvenes y a los iniciantes les damos la oportunidad de experimentar la emoción y satisfacción de jugar un juego que les permite usar su cerebro para solucionar problemas tácticos en la cancha, se divertirán jugando al tenis y aprenderán más. Mediante este sistema aprenderán a realizar las soluciones adecuadas para los problemas que se encuentren en las situaciones de juego.

REFERENCIAS

Thomas, K.T., and Thomas, J.R. (1994). Developing Expertise in Sport: The relation of knowledge and performance. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 295-312.

ENSEÑANZA BASADA EN EL JUEGO

Por Anne Pankhurst (Gran Bretaña)

En los últimos años desde el inicio del curso nivel 1 en la Federación de Tenis de Gran Bretaña (LTA) se ha progresado bastante. Muchos más entrenadores están enseñando a jugar al tenis ¡En lugar de enseñar cómo hacer bien una fila ordenada! Muchos de los jugadores que querían aprender sabían que el tenis es un juego y pensaban que eso era lo que habían venido a aprender. Demasiado a menudo, la primera cosa que se les enseñaba era cómo debían sujetar la raqueta, donde tenían que poner sus pies y - si era una clase en grupo- como esperar en fila y pegar una pelota cada dos o tres minutos. El juego que veían en televisión- lleno de movimiento, diversión, y con jugadores de estilos diferentes cuando pegaban a la pelota, no se correspondía exactamente con lo que estaban aprendiendo. Al mismo tiempo se les decía que los jugadores británicos eran buenos técnicamente, pero tenían problemas en la competición.

Cuando el Departamento de Educación empezó a cambiar la metodología de entrenamiento con la intención de hacer la enseñanza del tenis más parecida a la de otros deportes- jugar el deporte, - hubo confusión y, a menudo resistencia. Los entrenadores se sentían seguros con los métodos antiguos, lanzando del canasto a filas de jugadores para que mejoraran sus golpes de la manera ‘correcta’ y, después de todo, esos métodos habían convertido en jugadores a los entrenadores que ahora los usaban. Pero muchos de los jugadores se dieron cuenta de que cuando jugaban al tenis era difícil- la pelota no llegaba al lugar adecuada y muchos lo dejaron para buscar deportes más sencillos.

Muchos entrenadores empezaron a aceptar que los jugadores

querían jugar y que la técnica sólo es relevante en el contexto de ayudar a un jugador para jugar mejor al tenis. El tenis es un juego, y un juego trata de táctica, comprender lo que hay que hacer y cómo usar el espacio de juego. En el entrenamiento basado en los juegos se coloca a los jugadores en situaciones de juego desde el principio. Se les enseña a solucionar problemas- por ejemplo, de atacar y defender. Los entrenadores usan distintos estilos de entrenamiento para mejorar las habilidades de los jugadores para pensar y los ejercicios que mejorarán la técnica necesaria. Los australianos denominan este enfoque ‘el sentido del juego’. Los jugadores aprenden los principios y las tácticas básicas del juego. Lo primero que aprenden sobre la cancha son las tácticas básicas del juego. Luego comprenden la necesidad de mejorar la técnica - con el fin de mejorar en su habilidad de jugar al tenis. El juego que los tenistas ven en la televisión se parece a lo que ven y hacen en sus sesiones de entrenamiento.

Tenemos, pues, entrenamientos basados en juegos que, en realidad pienso, son entrenamientos basados en el sentido de los juegos. Cuando se realiza adecuadamente es una herramienta esencial para mejorar la comprensión que el jugador pueda tener del juego. Es excelente, pero creo que como entrenadores podemos hacer más para pasar a otra etapa, sin dejar de lado la comprensión, el interés, la diversión y las habilidades que hemos desarrollado hasta el momento.

Creo que es posible realizar más relaciones entre el juego del tenis y la forma en que enseñamos- para desarrollar la idea de una enseñanza basada en el **juego** más que en los **juegos**.

El tenis es un juego de individuales o dobles. Empezamos con los individuales. En cualquier momento el jugador puede estar en alguna de las siguientes situaciones de JUEGO:

- Sacando,
- Restando,
- Al fondo de su cancha con el contrario al fondo de la suya,
- Subiendo o en la red,
- Al fondo de su cancha con el contrario subiendo o en la red.



Realmente no importa si el jugador es un niño o un adulto - simplemente cambia el tamaño de la cancha - o si el jugador es un iniciante, tienen un nivel intermedio o es un buen jugador. Siempre tienen que estar en alguna de las posiciones anteriores. Incluso el iniciante que aprende a pelotear tiene que empezar poniendo la pelota en juego y colocándose en la posición correcta en la cancha

En segundo lugar, en cualquiera de las situaciones el jugador se encuentra en una situación TÁCTICA específica - intenta hacer algo, jugar al tenis.

- Primero intentan pasar la pelota sobre la red, dentro de la cancha en el otro lado - mantenerla en juego,
- Saben que es más difícil devolver la pelota si tienen que moverse hacia ella. Por tanto si pueden ponerla en juego intentarán ponerle las cosas difíciles al contrario - intentarán moverlo.
- Pero si el contrario hace lo mismo, entonces será esencial mantener una buena posición en la cancha.
- Luego querrán usar sus mejores golpes para tener una mejor oportunidad de ganar el punto - utilizarán sus puntos fuertes
- Y finalmente jugarán a los puntos débiles del contrario para forzar errores.

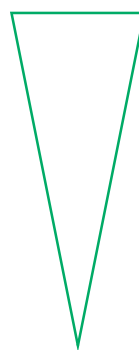
Por tanto, los jugadores están haciendo dos cosas al mismo tiempo- se encuentran en una **situación de juego** determinada y se encuentran en una **situación táctica básica**.

Si un entrenador pide a sus jugadores que jueguen, incluso un juego estructurado, y los observa será capaz de evaluar: En qué **situaciones de juego** se encuentran los jugadores y en qué **nivel táctico** se encuentran.

Obviamente ambos conceptos pueden cambiar durante el juego, pero el entrenador tiene que ser capaz de evaluar las situaciones de juego y las situaciones tácticas que han de mejorarse. Como resultado de las evaluaciones previas, el entrenador puede tener una lista de aspectos en los que puede ayudar al jugador. Esto es muy distinto de observar a un jugador y decidir: hay que trabajar 'la derecha'. ¿Qué derecha? - ¿La de resto, la de fondo de cancha o la de media cancha?

Por ejemplo, si el jugador está restando (situación de juego) y el resto no pasa por encima de la red y cae dentro de la cancha (situación táctica) es claro que la clase podría empezar en este punto. Un análisis más detallado ha de averiguar lo que es necesario hacer. Este análisis puede mostrar uno o más de los aspectos siguientes - el problema para el jugador es táctico - simplemente no comprenden que lo importante de este juego es pasar la pelota por encima de la red una vez más que el

contrario. O puede ser técnico - es necesario preparar pronto el golpe, el movimiento de la raqueta atrás es incorrecto (¿Demasiado alto?), el movimiento de la raqueta adelante es incorrecto, hay que trabajar la amplitud del movimiento, etc. Decidir por cuál de ellos se ha de empezar depende de un análisis más preciso por parte del entrenador de qué y como lo está haciendo el jugador. El proceso de entrenamiento es:



Observación de una situación de juego abierta

Observación de las tácticas específicas para cada situación de juego Análisis del área táctica que hay que mejorar

Análisis más específico, tal vez 'aislando' el área de trabajo en concreto.

Enseñar la comprensión táctica o la mejora técnica necesaria para que el jugador mejore en una situación cerrada

Para poner otro ejemplo:

El entrenador observa que en la situación de juego donde ambos jugadores juegan desde el fondo de la cancha, el jugador puede mantener la pelota en juego, mueve al contrario y mantiene bien su posición, pero a menudo juega de revés en lugar de usar una derecha 'escorada'. Por tanto la mejora técnica podría ser enseñar al jugador a 'escorarse de derecha' para jugar más golpes de derecha.

Otro ejemplo:

Al sacar (situación de juego) el jugador mantiene la pelota en juego (mete el saque en el cuadro), pero el contrario nunca tiene que 'adivinar' donde va o qué tipo de saque será. (Tácticamente, el jugador no hace pensar al contrario). La mejora táctica consistiría en ayudar al jugador a que comprendiera las posibles opciones. La mejora técnica se centraría en la enseñanza de un saque cortado o simplemente ayudar al jugador a que sacara a distintas zonas del cuadro.

Pero el aspecto crucial en cada uno de estos ejemplos es que el jugador sepa POR QUÉ se está enseñando o mejorando la táctica o la técnica - para ayudarlo a que juegue mejor. Esto es la enseñanza basada en el juego, específicamente con relación al tenis.

El MÉTODO de enseñanza es vital. Primero los jugadores han de adquirir el sentido del juego- que se puede intentar hacer en el sentido del tenis. Los entrenadores necesitan trabajar en todo momento sobre este sentido del juego. Más adelante es posible que se necesite una mejor técnica para mejorar la comprensión táctica y las opciones.

Resolución de problemas, aprendizaje por observación, preguntas efectivas, enseñanza recíproca, demostrar y explicar, son métodos básicos de enseñanza que mejoran el sentido del juego y la enseñanza basada en el juego.

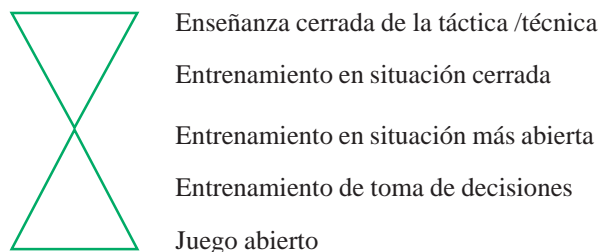
Tradicionalmente, los entrenadores han sido muy buenos a la hora de desarrollar una técnica específica en situaciones cerradas. Los lanzamientos y las demostraciones son vitales. En la actualidad estamos empezando a cambiar los estilos de enseñanza para prestar más atención y dar más importancia a los estilos individuales que no comprometen los aspectos esenciales básicos.

Pero los entrenadores no son tan buenos - aún - cuando se trata de volver a incluir de nuevo en el contexto del juego la técnica o la táctica ya mejoradas - en la situación cerrada. Se pueden utilizar varios sistemas de entrenamiento que

gradualmente vayan abriendo y evaluando la táctica o la técnica cuando el jugador tenga que tomar decisiones.

Para hacer esto bien los entrenadores tienen que comprender las fases por las que los jugadores pasan en su aprendizaje de habilidades motrices. También tienen que saber qué tipo de ejercicios ha de usarse y cuando. Finalmente, el jugador tiene que empezar a hacer frente a ejercicios de toma de decisiones con el fin de usar la nueva táctica o técnica en el momento correcto.

Por tanto la estructura del resto de la clase sería la siguiente:



A menudo se nos pregunta sobre libros de ejercicios y entrenamientos. Si el entrenador trabaja la táctica que un jugador necesita mejorar en una situación de partido, puede ser difícil aplicar un entrenamiento escrito en un libro. Un buen ejercicio para una determinada situación siempre puede ser realizado en ese momento - ¡Y se puede preguntar al

jugador como lo aplicarían al entrenamiento! Sin embargo, también es posible que los entrenadores se anticipen a los requisitos del entrenamiento de una situación específica. Por tanto nuestra próxima tarea será producir el material que relacione distintos entrenamientos a los distintos requisitos tácticos en las diferentes situaciones de juego.

La enseñanza basada en el juego se aplica a:

- Enseñanza en grupo, excepto que el entrenador escogerá las situaciones de juego específicas para trabajar en la clase. El entrenador también tiene una tarea más difícil pues ha de establecer diferentes tipos de trabajo técnico/táctico según las diferentes habilidades de los jugadores (diferenciación)
- Juego de dobles - ¡Pero eso será en otro momento!

Finalmente la enseñanza basada en el juego podría ser denominada como la enseñanza basada en el jugador, porque se adapta al jugador en cada preciso momento. Un enfoque de este tipo ofrece al jugador infinidad de planes de entrenamientos. En el juego moderno ya no es relevante en absoluto enseñar el golpe de derecha en la primera semana, el revés en la segunda y así sucesivamente. ¿Qué derecha?, ¿Qué revés?. Si esa derecha se relaciona con la situación de juego y con el nivel táctico del jugador - entonces la derecha que se necesita está muy clara. Hay que recordar que no es la clase del entrenador- ¡Es la clase del jugador!

EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO PARA LA ENSEÑANZA DE DOBLES

por Philip Veasey (Gran Bretaña)

¡No es un nombre científico inventado por un sabio de la Universidad! ¡De hecho el enfoque basado en el juego para enseñar a jugar al tenis, ni siquiera debería tener un nombre! Tendría que ser la manera rutinaria en que todos los entrenadores enfocan una clase de tenis - es enseñar a jugar al tenis.

David Felgate (Tim Henman), Paul Annacone (Pete Sampras) Javier Duarte (Carlos Moyà) y Melanie Molitor (Martina Hingis) son entrenadores con suerte. Trabajan con algunos de los mejores jugadores del mundo y son capaces de enseñar a sus alumnos usando un enfoque basado en el juego. Observar a sus jugadores cada partido de competición significa que las sesiones de entrenamiento siempre estarán centradas en aspectos clave que les ayudarán a mejorar en los partidos. Muchas sesiones se dedicarán a trabajar los aspectos técnicos que han de mejorar para jugar mejor, o en detalles técnicos



específicos necesarios para contrarrestar determinadas tácticas o estrategias para un próximo partido.

Si mi alumno tuviera que jugar contra Greg Rusedski, sin duda entrenaríamos mucho el resto. El entrenador de Steffi Graf contrató a jugadores zurdos para que le sacaran en los entrenamientos cuando la rivalidad con Martina Navratilova estaba en su apogeo.

Si mi alumno tuviera que jugar contra Tim Henman mis entrenamientos estarían dedicados a trabajar como jugar contra un jugador de servicio y volea - segundos saques profundos, pelotear largo desde el fondo de la cancha, mejorar los passing shots y los globos, etc.

INDEPENDIEMENTE DE LA SITUACIÓN, LA TÉCNICA HA DE TRABAJARSE POR UNA BUENA RAZÓN.

Nosotros, los entrenadores mortales, no tenemos tanta suerte. La falta de tiempo nos suele impedir observar a nuestros jugadores durante los partidos y la realidad es que nuestros entrenamientos están guiados bien por informes verbales de nuestros jugadores (lo que no funcionó, lo que valió, etc.) o por las situaciones de juego que creamos en los entrenamientos.

El mismo enfoque ha de aplicarse a los iniciantes. Los principiantes están desesperados por jugar al tenis y tu, su entrenador, tiene que estar desesperado con hacer que ellos jueguen al tenis lo antes posible. ¿Por qué? Porque cuanto antes empiecen a pelotear más fácil será identificar sus puntos fuertes y débiles sobre los que hay que trabajar. ¡Si es un

aspecto técnico el que dificulta el hecho de que los jugadores mejoren su juego, entonces el entrenador tiene que intervenir y ayudar!

EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO NO IGNORA LA TÉCNICA. SIMPLEMENTE SITÚA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DENTRO DEL CONTEXTO DEL JUEGO.

Definición:

Enseñar a los alumnos usando un enfoque táctico y presentando la técnica adecuada con el fin de mejorar su rendimiento cuando sea adecuado.

Mis sesiones favoritas de entrenamiento son con grupos de iniciantes adultos. Los entrenadores tienen que trabajar con grupos por varias razones:

- Ofrecen a los principiantes una manera barata de iniciarse en el tenis
- Las clases son divertidas y permiten alternar el trabajo personalizado con la dedicación por parejas o en grupos pequeños
- Alguien del grupo puede querer recibir clases individuales
- Los alumnos pueden hacer amigos y compañeros de entrenamiento inmediatamente
- ¡El entrenador tiene que cobrar más por hora!

Demos una mirada a como he trabajado con grupos utilizando un enfoque basado en el juego.

Objetivos generales de la clase: ¡Aprender como se juega al tenis en un contexto amistoso que les hará querer aprender y jugar más!

¿Qué es lo que funciona? :

- Un enfoque basado en el juego
- Dar a los jugadores una estructura
Escriben su nombre y su número de teléfono en una lista que se fotocopia para entregarla en la próxima clase de manera que tienen información sobre posibles compañeros de entrenamiento.
- Hay que motivarlos a que jueguen al menos una vez entre clases
- Se les dan detalles sobre las actividades que hay para ellos en el club

¿Qué es lo que no funciona? :

- Un enfoque basado en la técnica en el que todas las clases se dedican al aprendizaje de la técnica y se juega sólo un juego durante los últimos 5 minutos de la clase

En mi opinión, un enfoque basado en el juego significa:

- Disponer al grupo inmediatamente para que pelotee en el área de mini-tenis (los cuatro cuadros de servicio)
- Crear situaciones de juego (fundamentalmente dobles, en este caso) ofreciendo ayuda técnica individual en algunos casos o, en ocasiones, en grupo, con el fin de mejorar la manera en que se juega
- Aumentar las exigencias del juego de manera que se desafíen sus habilidades bien tácticas (p.ej. las parejas sólo ganan puntos cuando volean, o las parejas han de defender o atacar en equipo...etc.) o técnicamente (p.ej. empezar el juego con un saque técnicamente correcto...etc.)
- Hacer que los jugadores piensen en cómo resolver las situaciones problemáticas

El enfoque basado en el juego hace que los jugadores:

- Jueguen al tenis casi desde la primera clase
- Comprendan el juego

- Sepan cuál es su papel en el juego
- Sepan qué es lo que tienen que hacer para mejorar su juego
- ¡Disfruten de la clase y jueguen al tenis!

Esto se diferencia de la estructura típica de: lección 1ª = golpe de derecha, lección 2ª = golpe de revés...etc., que produce gente que le pega bien a la pelota cuando se la tiran fácil pero son jugadores que se bloquean cuando se enfrentan a una situación de juego con compañeros o cuando la pelota no le viene tan bien.

El aspecto clave para la enseñanza en este nivel es:

- Hacer a los jugadores independientes del entrenador o de alguien que les lance la pelota cómodamente (¡Hacer que peloteen entre ellos!)
- Permitir que tomen decisiones rápidas sobre como percibir y enviar la pelota
- Permitir que mantengan la pelota en juego durante una situación de juego

Los dos elementos cruciales para el período de clases de 6 semanas son:

1. Clase uno; aprender a pelotear, peloteos de mini-tenis; enfatizar el preparar con tiempo; colocarse en el lugar adecuado en el momento correcto para golpear la pelota; tomar decisiones para realizar la preparación tan pronto como la pelota sale de la raqueta del contrario; punto de impacto; movimiento de la raqueta corto. Dobles de mini-tenis.

Esta es la clase más importante de todas. Cada jugador ha de acabarla siendo capaz de pelotear dentro de los cuadros de saque, sabiendo que el ángulo de la cara de la raqueta es crucial para el éxito del golpe pero sabiendo también que el estar en el momento adecuado en el lugar correcto es básico para mantener un peloteo duradero. Obviamente, estos puntos tienen que repetirse y entrenarse en las próximas clases.

2. Se trabaja el juego de dobles. Ha de jugarse en la zona de mini-tenis (o según las habilidades del jugador). Colocar a ambos jugadores en la línea de fondo para trabajar en equipo y explicar el papel del jugador que no pega a la pelota antes de comentar las distintas posiciones de los jugadores en el doble.

Revisemos la primera clase de dobles.

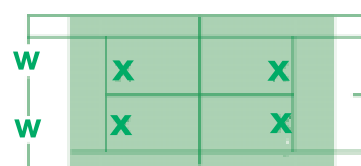
Normalmente el entrenador puede demostrar como se juega un punto o dos, explicar la posición de cada jugador y su papel en la cancha y ¡Puede rezar para que los jugadores peloteen decentemente 2 ó 3 veces durante la siguiente media hora!

He aquí un enfoque diferente:

El grupo: Puede pelotear de manera consistente en la zona de mini-tenis

El entrenador: establece una situación de dobles de 2 contra 2 empezando el punto con un lanzamiento fácil por abajo por parte de un jugador

(Nota: con 6 jugadores en una cancha, 2 jugadores esperan (W) en el fondo, y se cambian cada 4 puntos).



El área sombreada indica la zona de juego que se aumenta gradualmente desde el tamaño de mini-tenis al de la cancha normal al tiempo que los jugadores mejoran.

Progresiones:

1. Los jugadores simplemente disputan algunos puntos
2. Discusión: “Tuya - mía”- hacer que los jugadores tomen la responsabilidad cuando la pelota esté en su mitad de cancha. Hacer que digan “mía” en cada pelota durante un tiempo, antes de que la pelota pase la red
3. Discusión sobre el punto en el centro - ¿Quién juega la pelota que va al centro de la cancha? (Respuesta-generalmente el jugador que está a la izquierda con su golpe de derecha)
4. Trabajo en equipo - Si un jugador se desplaza hacia un lado para golpear una pelota ¿Hacia dónde se mueve su

compañero? (Respuesta - más hacia el centro de la cancha para asegurar que se cubre bien la cancha)

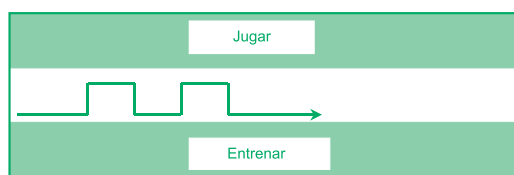
Bien- esto es más que suficiente para la primera clase. Hay que consolidar los aspectos trabajados y se pueden realizar algunos ‘tiempos muertos’ si es necesario para seguir recordándoles a los jugadores los aspectos técnicos necesarios para mantener los peloteos. No pasará mucho tiempo hasta que los jugadores quieran subir a la red a volear y empezar los puntos con un ‘saque normal’.

Por tanto la próxima vez que empieces una clase con adultos iniciantes, respira hondo, trabaja menos la técnica y deja que jueguen al tenis- ¡Conseguirás resultados mucho mejores!

EL MÉTODO JAJ

por Marcel K. Meier (Suiza)

El tenis se aprende más jugando, pero la adquisición sistemática de las habilidades técnicas, tácticas, físicas y mentales no se debe abandonar completamente. La idea básica del juego siempre tiene que estar presente cuando se estructura una clase. A nivel de iniciantes el juego se simplifica, pero los conceptos fundamentales han de mantenerse. Es importante que desde el principio los niños y adolescentes sean capaces de experimentar la tensión del éxito y del fracaso y de que se fascinen y motiven con la experiencia de jugar. Los ejercicios y juegos tienen que presentarse de forma que los jugadores se expongan continuamente a situaciones en las que tengan que buscar las soluciones adecuadas.



DEFINICIÓN

La situación de **juego** se observa y analiza en su totalidad (parte J) antes de escoger un aspecto imperfecto de la misma, se **analiza** y practica de forma separada (parte A) y entonces se reintegra en el **juego** (parte J). El mismo procedimiento puede aplicarse a cualquier elemento técnico que tenga que mejorarse. Si los jugadores pueden presentar sus propias ideas estarán más motivados para entrenar ese aspecto en la parte A.

JAJ EN UNA CLASE

El período inicial de calentamiento es seguido por una parte inicial de juego (J), el análisis y el entrenamiento o ejercicio, otra situación basada en el juego y finalmente una vuelta a la calma. En sus contenidos y formas han de ser lo más parecidas a la situación real de juego. Estos elementos que se supone son la parte fundamental de la clase han de trabajarse a menudo. El tamaño de la cancha, las reglas y el material ha de adaptarse con el fin de conseguir el objetivo. Los jugadores han de ser capaces de experimentar el proceso de toma de decisiones, ejecución y evaluación. Esto les permitirá reconocer sus puntos fuertes y débiles reales. Ocasionalmente, los jugadores estarán realizando correcciones generales. Lo que se aprende de esta manera influirá en la parte analítica (A).

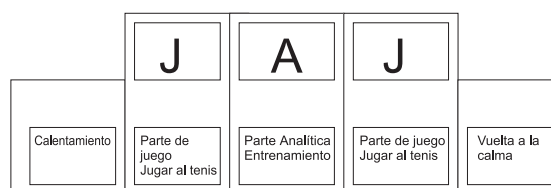
La parte (A) supone la práctica de aspectos separados, tales como elementos técnicos o situaciones tácticas que se desarrollarán más tarde. En esta etapa hay espacio para nuevos elementos y para incluir el trabajo de precisión. Dependiendo de la situación, también hay tiempo para los ejercicios. Los ejercicios más adecuados para la parte (A) tienen la característica de estar muy próximos a los fundamentos del juego y han de ser tan

interesantes, fascinantes y excitantes como el juego mismo. Han de basarse en situaciones de juego reales. Los jugadores aprenden la técnica para resolver ciertos problemas y siempre teniendo en cuenta las circunstancias. Algunas de las tareas tienen que estar estructuradas de manera que los jugadores tengan que encontrar sus propias soluciones. Una vez que han analizado el problema en la primera parte (J) junto con el entrenador, los jugadores pueden estar listos para aceptar la tarea como un reto.

Lo que ya se ha practicado, se utiliza en la segunda parte (J) en situaciones similares a la competición. La elección de las dimensiones de la cancha y de las reglas determina la intensidad del juego. Los entrenadores comprueban las directrices técnicas y tácticas que ya han ido impartiendo durante la sesión y corrigen los errores. De esta forma, tanto los entrenadores como los jugadores se dan cuenta de cómo se logran los objetivos.

Jugar también significa gastar las propias energías. Cada estado de tensión exige luego relajación. El período de vuelta a la calma al final de la clase ayuda a que los jugadores se relajen tras cada sesión exigente. Volver a la calma y realizar estiramientos son formas de acelerar el proceso de relajación e incrementar el bienestar del jugador tras el entrenamiento y la competición.

El método JAJ no ha de producir una falta de objetivos o de planificación. Los entrenadores tienen que preparar siempre sus clases y han de disponer de soluciones alternativas con el fin de realizar sus sesiones de manera efectiva. También es posible crear otros tipos de clases. La estructura de la sesión ha de adaptarse siempre a la situación particular de enseñanza.



ENSEÑAR A JUGAR AL TENIS

La idea del método JAJ permite a los jugadores aprender al jugar al tenis desde el comienzo, es decir jugando - entrenando - jugando - entrenando - jugando, etc. De esta forma, incluso con iniciantes, el entrenamiento técnico se relaciona estrechamente con la instrucción táctica. Las habilidades técnicas siempre son un medio para encontrar una solución a un problema táctico. El objetivo de la primera clase ha de ser que los jugadores tengan la idea de cómo es el juego para que adquieran una actitud individual adecuada en la cancha. Jugando realmente ya desde el principio, las habilidades técnicas se usan en situaciones de competición. El método JAJ elimina una de las desventajas de los métodos de enseñanza tradicionales en los que las habilidades técnicas individuales se entrenaban separadamente durante mucho tiempo antes de que se probaran en situaciones reales.

PROBLEMAS EN LA ENSEÑANZA DEL TENIS: PLANTEAMIENTOS Y POSIBLES SOLUCIONES

por Carlos Carballo y Marcelo Blasco (Argentina)

1. PRIMER PROBLEMA: EL DESARROLLO DEL JUGADOR BASÁNDOSE EN SU RENDIMIENTO TÉCNICO

a) El Problema

Durante muchos años varios deportes, entre ellos el tenis, han sufrido el impacto del proceso industrial en el que conceptos como la técnica y la tecnología han prevalecido. Esto se ha adaptado a la enseñanza mediante la falsa idea de: “Si la técnica adecuada es buena para la producción, y como es importante ser práctico, la enseñanza basada en la técnica es la mejor para la escuela, la educación física, el deporte, y el tenis”.

b) Planteamiento y solución tradicional al problema

Los métodos analíticos han tratado de solucionar el problema del aprendizaje motor. Al utilizarlos, el tenis se convierte en una serie de movimientos técnicos aislados de la situación de juego (la cual se basa en la táctica). Además, la técnica de cada golpe se divide en una serie de posiciones sin sentido que hacen que el jugador pierda el ritmo del golpe, cualidad básica de una buena habilidad técnica.

Con estos métodos, puede ser difícil aprender a jugar al tenis porque no se enseña desde una situación real (definida por algunos autores como una situación ecológica). El conocimiento obtenido por el aprendizaje aislado no se corresponde a la situación de juego, que es el objetivo más importante del aprendizaje del tenis. Esto es así porque el contexto de la situación de juego no se parece al contexto del aprendizaje.

Además, estos métodos tienden a olvidarse del juego. No puedes jugar, no se te permite jugar hasta que no domines los “fundamentos técnicos del tenis”: derecha, revés, saque, voleas, remate, etc.

En estos métodos el énfasis para motivarse surge de presiones externas: “tu puedes” o “si quieres ser tan bueno como ‘X’ tienes que pegarle así”, el estímulo y el modelo son ajenos al jugador.

¿Podemos obtener algunos resultados con esto? Posiblemente sólo con jugadores con talento, este método no ayuda a los jugadores con menos talento.

c) Planteamiento y posible solución desde una perspectiva activa

Los métodos de enseñanza “activos” son aquellos en los que el alumno tiene que elaborar algo, p.ej.: Contestar preguntas, buscar alternativas, probar ensayo y error, tomar decisiones, etc., en lugar de limitarse a responder simplemente a las instrucciones del entrenador.

Con estos métodos, el problema que se presenta al jugador

es el mismo al que se enfrenta cuando juega al tenis: “¿Por qué golpee mal?” “¿Cuándo es conveniente usar este efecto?” “¿Dónde debo dirigir la pelota en esta situación?”

Los niños no pueden resolver estos problemas solos y necesitan ayuda para encontrar las soluciones pero es importante que se les ayude a encontrarla en lugar de que acepten el método “correcto” tal y como lo dice el entrenador.

El entrenador **debe** enseñar, es decir, indicar y aunar varios conceptos cuando un jugador no puede descubrirlos. ¿Podrá una niña descubrir la posición más conveniente para golpear una derecha sólo con varias preguntas? Sí, probablemente. Por tanto, es mejor que el entrenador le pregunte varias veces, en lugar de decirle: “Colócate de lado o de frente a la red”.

Sin embargo, es raro que un jugador de poca edad sea capaz de descubrir la empuñadura más efectiva para la derecha. Si el entrenador piensa que la empuñadura va a limitar su progresión, no ha de dudar, ha de decirle al jugador: “Sujeta la raqueta de este modo”.

De todas formas, el método de enseñanza activo aunque es el más efectivo para la enseñanza, también tiene sus limitaciones relacionadas con la capacidad intelectual y la motivación del alumno.

2. SEGUNDO PROBLEMA: EL PAPEL DEL JUEGO Y DE LA COMPETICIÓN EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE

a) El problema

Varios autores han comentado la importancia del juego como forma para aprender el deporte. Desde este punto de vista, el juego se convierte en un medio para interesarse en el deporte más que en un contenido real de aprendizaje.

La competición ha sido considerada bien como algo muy positivo, glorificándola, o bien como algo negativo. ¿Tenemos que aprender a jugar o aprendemos jugando? La competición ¿Es algo útil y positivo o es preferible evitarla?

b) Planteamiento y solución desde una perspectiva tradicional

Al utilizar distintos métodos de enseñanza basados en la técnica, el juego no suele empezar a practicarse hasta que el jugador a “aprendido” la técnica básica y sólo cuando es el momento de competir. La especialización temprana puede añadirse a esto, lo que acaba agravando el problema. La práctica deportiva no enriquece necesariamente la habilidad motriz del deportista, sino que la especializa y, consecuentemente, ésta puede verse limitada debido a los movimientos estereotipados y automatizados aprendidos.

La especialización temprana ha anulado el placer como fuente de motivación, cambiándolo hacia una situación de “obligación de trabajar” que conduce al abandono y al quemarse.

Desde la perspectiva opuesta, se ha mantenido que todo es juego, utilizando una “formación multilateral” en la que “se ofrecía un poco de todo” pero que acaba siendo “mucho de nada”.

La competición, desde ambos puntos de vista, se decía que era o algo único o algo innecesario para el aprendizaje del iniciante.

c) **Planteamiento y posibles soluciones desde una perspectiva activa**

Piaget afirma que el juego es el ejercicio de utilizar el conocimiento aprendido (mediante la asimilación). Cuando se juega no se aprende, pero jugar es indispensable para la asimilación interna y, por tanto, para aprender.

Por tanto, durante una clase de tenis, el juego ha de ser algo permanente pero no exclusivo. Independientemente del nivel técnico del jugador, tiene que ser capaz de jugar con lo que haya aprendido. Obviamente no todos los juegos y en el caso de los iniciantes, no el juego formal. Además, hemos de recordar que Freud afirmaba que jugar también satisface el deseo de repetir la experiencia previa, por tanto el juego ha de estar presente siempre en las sesiones.

Los juegos pueden ser muy variados según sus objetivos. Pueden ser juegos para ciertas habilidades o formas libres de una versión adaptada del deporte. Sugerimos el uso del mini-tenis como juego, no como deporte.

No hay deporte sin competición, sería un “falso humanismo” irreal. De todas formas, está claro que la competición ha de adaptarse según las edades, los niveles de juego y la motivación de los jóvenes jugadores. Las reglas, la puntuación, las dimensiones de la cancha, pueden modificarse, incluso- mucho mejor - según las sugerencias de los niños, porque el deporte, un invento de los adultos, ha de adaptarse a los niños, y no los niños al deporte.

3. TERCER PROBLEMA: DEPORTE INDIVIDUAL / CLASE INDIVIDUAL: LA CUESTIÓN DE LAS CLASES EN GRUPO

a) **El problema**

Con el reciente éxito de la competición a edades tempranas, la atención exclusiva de un entrenador hacia un jugador ha dado la impresión de que el proceso de aprendizaje sería más rápido, más eficiente y personalizado. La cantidad de dedicación se ha confundido con la calidad de la enseñanza.

No hay nada malo en las clases individuales, pero el deporte, como sistema educativo, ha de tener en cuenta la importancia tanto de los beneficios personales como sociales de su práctica. El proceso de aprendizaje es siempre personal, pero su significado es a menudo social. Vygotski enfatiza la importancia de la cooperación entre

alumnos a la hora de solucionar problemas, que no pueden resolverse por uno mismo.

b) **Planteamiento tradicional y solución al problema**

A menudo, la clase en grupo se ha utilizado exclusivamente desde un punto de vista financiero: hacer la clase más barata. El resultado es predecible: los niños son “apilados” en lugar de “agrupados”. O los niños son agrupados de acuerdo con su edad: menores de 12, de 14, de 16, etc., sin tener en cuenta su nivel de juego. Esto es otro error.

Las clases en grupo también se justificaron como algo divertido. Si, todos sabemos lo divertido que es esperar...o para no esperar todos, al mismo tiempo, repetir sombras de golpes divididas en pasos, durante 30 minutos (los famosos ejercicios de automatización o repetición).

c) **Planteamiento y posibles soluciones desde una perspectiva activa**

Al colocar a los jugadores en un grupo hemos de respetar sus intereses. No hay una regla general sobre el nivel de juego o la edad para agrupar a los jugadores. Pueden haber combinaciones múltiples y cada jugador ha de considerarse individualmente. Es posible que A y B tengan 10 años y tengan el mismo nivel de juego, pero A puede ir a un grupo debido a sus intereses, y B puede ir a otro.

Un programa de tenis debe tener distintos grupos que faciliten el intercambio de alumnos ya que cada uno mejora a su propio ritmo. El grupo favorece la formación de valores y actitudes como la solidaridad, ayuda, corrección mutua y tolerancia. Sin embargo, el tenis es percibido por los niños como un deporte individual. Hay mejoras individuales y de grupo, pero no de equipo.

Por ejemplo, se dice que no se da importancia al doble en algunas escuelas, mientras que en otros programas el doble tiene la misma importancia que el individual y las competiciones por equipo son tan importantes como las individuales.

El grupo debe ser reducido. De todas formas, cuando el entrenador trabaja en la cancha con 5, 6 ó 7 jugadores no es necesario que los haga esperar o que utilice ejercicios mecánicos de “todo el mundo haciendo lo mismo al mismo tiempo”. Hay varios estilos de enseñanza (tarea, recíproca, resolución de problemas, etc.) que pueden garantizar una clase en grupo activa e individualizada al mismo tiempo (Mosston, Crespo).

REFERENCIAS:

- Blázquez, D. (1995). “La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar”. INDE. Barcelona.
- Bruner, J. (1989). “Acción, pensamiento y Lenguaje “ Cap.1 :”Concepciones sobre la Infancia : Freud, Piaget y Vygotsky”. Alianza. Madrid.
- Forti, L. (1992). “La Formación del tenista completo”. Paidós. Barcelona .
- Giraldes, M. (1994). “Didáctica de una Cultura de lo corporal”. Buenos Aires .
- Piaget, J. (1969). “Biología y conocimiento”. Siglo XXI. México

INVESTIGACIONES SOBRE MÉTODOS DE ENSEÑANZA DEL TENIS

Seleccionado y resumido por Miguel Crespo y Karl Cooke (ITF)

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

Este estudio investigó la efectividad del Método de Tarea frente al Método de Comando en la enseñanza de la derecha y del revés.

- El Método Comando o Mando Directo está basado en la interacción orden-respuesta entre el jugador y el entrenador. Se enfatiza el contenido y el papel del jugador en el proceso de aprendizaje es limitado.
- El Método de Tarea se basa en proporcionar al jugador la oportunidad de tomar muchas más decisiones que en el de mando directo, pues tiene que decidir cuantas repeticiones de un golpe o tarea determinado tiene que realizar y cuando ha de parar. Tras demostrar el golpe que había de ser realizado, el entrenador deja el control del mismo al jugador.

Los jugadores participaron en 12 horas de clases durante 6 semanas. Los resultados demostraron que:

1. El Método de Tarea era superior al de Mando Directo en la enseñanza del revés,
2. No hubo diferencias entre ambos métodos con respecto a la derecha,
3. Ambos métodos lograron una mejora significativa en el rendimiento de ambos golpes de fondo,
4. Los jugadores que utilizaron el Método de Tarea mostraron más retención para ambos golpes.

Tom Mariani (1969). A comparison of the effectiveness of the command method and the task method of teaching the forehand and backhand tennis strokes. The Research Quarterly, Vol. 41, No. 2: 171-174.

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Esta investigación estudió el efecto de los cambios en la organización del entrenamiento realizados durante una sesión sobre el rendimiento de jugadores de nivel iniciante y avanzado. En 5 sesiones de entrenamiento con organización en bloque (repetiendo el mismo ejercicio hasta que se dominan los golpes) o alternativa (combinando los ejercicios de esos golpes con otros ejercicios) los jugadores trabajaron los golpes de fondo de derecha y revés.

Se evaluó a los jugadores antes y tras el entrenamiento. Los resultados mostraron que la organización del entrenamiento afectó el rendimiento de los jugadores.

- Los jugadores iniciantes que participaban en entrenamientos de bloque rindieron mejor que aquellos iniciantes que participaban en entrenamientos alternativos.
- Por el contrario los jugadores avanzados no se vieron influidos por la organización del entrenamiento. Esto enfatiza la importancia del tipo de organización del entrenamiento que se utilice para los iniciantes y los niños.

Herbert, E.P., Landin, D. & Solmon, M.A. (1996). Practice Schedule Effects on the Performance and Learning of Low- and High- Skilled Students: An Applied Study. Research Quarterly for Exercise and Sport Vol.67 (1): 52-58.

ENSEÑANZA RECÍPROCA ENTRE JUGADORES EN TENIS

Este artículo resalta la importancia de una técnica de enseñanza para iniciantes: el uso de la enseñanza recíproca mediante un compañero que observa al jugador según unos criterios fijados.

- Los criterios son determinados por el entrenador y se dividen en niveles. El jugador ha de realizarlos, mientras que el compañero ha de observar como finaliza la lista de tareas antes de pasar al siguiente nivel.
- Se permite normalmente a los jugadores escoger a sus compañeros pues, a menudo, los escogen del mismo nivel, y eso les ayuda a mejorar su nivel.
- Los resultados han sido mejores cuando jugadores de mayor nivel se mezclaban con otros iniciantes. Los jugadores de más nivel se ven motivados para ayudar a los iniciantes. A cambio, los iniciantes reciben ayuda individual y, finalmente, tienen éxito.

Donna Chun (1996) Peer Tutoring in Tennis. Journal of Physical Education, Recreation and Dance Vol.67(2):12-15.

CONDUCTA DE ENTRENADORES CON MAYOR Y MENOR ÉXITO

En este estudio se analizó y describió la conducta de entrenadores de distintos niveles de éxito. Se determinó que un entrenador con éxito era aquel que tenía un récord del 70% en los 3 años anteriores al estudio, mientras que el de menos éxito era aquel entrenador que tenía un récord del 50%. Los resultados mostraron que:

- Los entrenadores con menos éxito daban más instrucciones que los de más éxito
- Los entrenadores de menos éxito daban más ánimo que los de más éxito, pero no se valoró si esta conducta era la más apropiada para la situación
- Los entrenadores de más éxito formulaban más preguntas a sus jugadores que los entrenadores de menos éxito
- Los entrenadores de más éxito mostraban más conductas de “silencio”, “organización” y “otras actividades” que los entrenadores de menos éxito. El autor sugiere que estos resultados pueden deberse a que los tenistas consideran necesario jugar más tiempo sin que se les interrumpa para dar consejos o instrucciones técnicas durante el entrenamiento.

Claxton, D.B. (1988) A Systematic Observation of More and Less Successful High School Tennis Coaches. Journal of Teaching in Physical Education, 1988 (7): 302-310.

EL EFECTO DE LA INTERFERENCIA PROACTIVA SOBRE EL APRENDIZAJE DEL REVÉS

La interferencia proactiva se da cuando la habilidad de un tenista para realizar un golpe se ve obstaculizada por el efecto de algo que se ha aprendido anteriormente. En este estudio se analizó el efecto de interferencia que tendría el hecho de haber aprendido el golpe de derecha con anterioridad y de manera separada sobre la capacidad para aprender el revés. Los resultados mostraron que:

- Había transferencia negativa cuando los jugadores que primero aprendieron la derecha se les pidió que aprendieran el revés
- Esta transferencia negativa se pensó que era una consecuencia de las diferencias en el juego de pies y la empuñadura de ambos golpes
- El estudio recomienda que “se examine el modelo tradicional de enseñanza. En tenis, aunque al principio enseñar la derecha y el revés sea algo confuso para los iniciantes, puede suponer un mayor rendimiento del jugador en el futuro”.

Eason, R.L., Smith, T.L. & Plaisance, E. (1989). *Effects of Proactive Interference on Learning the Tennis Backhand Stroke. Perceptual and Motor Skills*, 68: 923-930.

MEJORAR LA ENSEÑANZA DEL TENIS UTILIZANDO UN MÉTODO CON METÁFORAS

Se utilizó un método de enseñanza con metáforas a la hora de enseñar a niños y adolescentes durante un programa de verano con el fin de eliminar distracciones. Se visualizaban dentro de un globo o una crisálida que les separara de otros estímulos ajenos al tenis.

- La puntuación que los entrenadores realizaron de este método suponía múltiples ventajas.
- Cuando se comparó a los jugadores de este estudio con aquellos que recibían una enseñanza tradicional, los jugadores que aprendieron con el método de metáfora mejoraron considerablemente su rendimiento y su habilidad para concentrarse.
- Los entrenadores también pensaron que los jugadores se habían divertido más, estaban más motivados y mostraron una conducta más madura y apropiada.

Efran, J.S., Lesser, G.S. & Spiller, M.J. (1994) *Enhancing Tennis Coaching with Youths using a Metaphor Method. The Sport Psychologist*, 8: 349-359.

ENSEÑANZA DEL TENIS EN INTERNET

por Miguel Crespo y Karl Cooke (ITF)

Este artículo les proporcionará alguna información sobre las páginas disponibles en Internet relacionadas con la enseñanza del tenis.

- **Artículos de Coaches Review en Internet:** <http://www.itftennis.com>

Se puede leer una selección de artículos de Coaches Review en las páginas de la ITF en la sección “Developing Tennis” así como una gran cantidad de información sobre el trabajo realizado por el Departamento de Desarrollo de la ITF. Si saben de entrenadores que no reciben Coaches Review pueden decirles que es posible consultar algunos artículos en esta página. Las Asociaciones Nacionales que deseen conseguir números completos de Coaches Review pueden hacerlo a través de ITF Worldnet (consultar la sección de la librería correspondiente al Departamento de Desarrollo).

- **Entrenadores de Tenis de Australia y Nueva Gales del Sur:** <http://www.ozemail.com.au/~tcansw/>

Tennis Coaches Australia es la organización oficial autorizada para realizar los cursos de entrenadores en nombre de Tenis Australia. Al titularse, los entrenadores obtienen un certificado conjunto de Tenis Australia y Entrenadores de Tenis de Australia.

Contenidos: Cursos de entrenadores; Sobre TCA; Páginas de miembros y Directorio; Titulación de Entrenadores; Conexiones a otras páginas.

- **Tennis One:** <http://www.tennisone.com>

En lugar de ofrecer un consejo (“tip”), TennisONE proporciona una completa base de datos sobre clases de tenis. Siempre que se tenga un problema en la cancha se puede consultar la página correspondiente de TennisONE para encontrar la solución. Han diseñado la base utilizando los sistemas de los mejores entrenadores locales así como de figuras nacionalmente reconocidas.

Contenidos: Base de datos de las clases; Noticias del mundo del tenis; Investigación sobre raquetas; Pregunta a los profesionales; Boletín de anuncios; productos de tenis.

- **MWN - Tennis:** <http://www.mwnsports.com>

Algunos de los contenidos de esta página son: Ejercicios; Estrategias; Principios de entrenamiento y consejos para motivación, psicología del deporte, fuerza, acondicionamiento físico, relaciones públicas y promociones, y más, mucho más

- **Tennistrainer Revista:** <http://www.tennistrainer.com>

Contenidos: Entrenamiento especializado, Lesiones del Tenis, Conexiones con otras páginas, Dietas de entrenamiento, Material de entrenamiento, Tienda de Regalos, Contactos, Clasificados.

- **Tenis en el Instituto Australiano del Deporte:** <http://www.ausport.au/aisten.html>

Contenidos: Jugadores de tenis; El programa de Tenis; Historia del Tenis; Tenis en los Juegos Olímpicos; Dietas para Tenis; Entrenamiento.

- **Pro Tennis Video:** <http://www.protennisvideo.com>

Contenidos: Entrenamiento para conseguir fortaleza mental, superar los nervios, entrenamiento como los profesionales, planes de juego ganadores, juego de pies de alto nivel, aprender los secretos de la táctica de los profesionales, ganar al contrario con el pensamiento.

- **Leading Edge Tennis:** <http://www3.sympatico.ca/let/>

Contenidos: Contribuciones de profesionales del tenis; consejo psicológico del mes; consejo técnico del mes consejo táctico del mes; Escritor invitado; Anuncios; Tienda; Las mejores páginas de tenis en Internet (actualizado mensualmente).

VIDEOS Y LIBROS RECOMENDADOS

LA COPA DAVIS

Por Richard Evans

Año: 1998. Páginas: 256. Idioma: Inglés. Este libro publicado por la ITF celebra el centenario del tenis internacional. En esta edición profusamente ilustrada, el autor relata no solamente los partidos que atrajeron la atención de millones de personas, sino también el extraordinario conjunto de personalidades que imprimieron a la Copa su lustre y cuyos nombres están ahora grabados en sus paneles de plata.

Los contenidos son: 1. El inicio, 2. La Copa, 3. El primer partido, 4. Los primeros desafíos, 5. Los años de Wilding, 6. Tilden, 7. Perry, 8. La posguerra, 9. La Era Hopman, 10. Los americanos de Dell, 11. Los años setenta, 12. McEnroe al rescate, 13. Sonido de tambores en Asuncion, 14. Los noventa, Bibliografía e índice.

Para más información contactar: Ebury Press. www.randomhouse.co.uk. Precio: £14.99.

INICIACIÓN DE ADULTOS

Por la Federación Francesa de Tenis

Año: 1998. Nivel: Jugadores iniciantes e intermedios. Páginas: 34. Lengua: Francés. Este libro ofrece un programa pedagógico para trabajar con adultos en 12 clases de 1 hora de duración. El objetivo fundamental del programa es ayudar a que los jugadores peloteen desde la primera clase.

Los contenidos son: 1. Introducción, 2. Equipo, 3. Aspectos metodológicos, 4. Programa de 12 clases, 5. Formaciones, juegos. Los objetivos generales son: hacer que más gente juegue al tenis, ayudarles a que jueguen y compitan, motivarlos para que sean miembros activos del club, etc.

Los objetivos específicos son: ayudarles a descubrir como pelotear con un compañero, ayudarles a descubrir una forma adaptada de competición, ayudarles a adquirir las bases técnicas de los golpes de fondo y del servicio, ayudarles a adquirir algunos conceptos tácticos básicos.

Para más información contactar: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, Francia. Tel: 33 1 47 43 48 00. Fax: 33 1 47 43 04 94.

TÉCNICAS AVANZADAS PARA EL TENIS DE COMPETICIÓN

por Richard Schonborn

Año: 1999. Nivel: Avanzado. Páginas: 280. Idioma: Español. Este libro establece un cambio en la forma de enseñar al tenis al hacer del entrenamiento técnico algo más cercano a lo que realmente pasa durante el partido.

Este libro proporciona un análisis detallado de la técnica y de cómo se aprende. Seguidamente dispone el entrenamiento técnico dentro del contexto general del entrenamiento del tenis.

Para más información contactar: Ediciones Tutor, C/ Marqués de Urquijo, 34-2º izda. 28008 Madrid. Precio aprox.: \$25. Tel. 34 91 559 98 32. Fax: 34 91 541 02 35. E-mail: tutor@autovia.com.

MANUAL DE TENIS DE NICK BOLLETTIERI

By Nick Bollettieri

Año: 1999. Nivel: Avanzado. Páginas: 569. Idioma: Inglés. Este libro es un resumen de las experiencias de Nick Bollettieri en sus 44 años como entrenador de tenis. Describe sus ideas para el entrenamiento de jugadores de todos los niveles, desde los iniciantes hasta el número 1 del mundo. El libro trata todas las áreas de entrenamiento, preparación física, trato con los padres, material, etc.

Para más información contactar con: Tennis Week, 341 Madison Avenue, Suite 600, New York, NY 10017, United States of America. Precio aprox. \$30.

VIDEOS

Preparación Física para el jugador de club (La préparation physique du joueur de club). Federación Francesa de Tenis. Muestra ejercicios para mejorar las cualidades físicas necesarias para jugar a nivel de club. Frederic Roche, Paul Quentin, Nicolas Thibault, INSEP. Color. Aprox. 30 min. Reforzamiento del tren superior (Le renforcement du haut du corps). Federación Francesa de Tenis. Muestra ejercicios para fortalecer el tren superior aplicados a jugadores junior y avanzados. Frederic Roche, Paul Quentin, Eric Grange. Color. Aprox. 30 min. Para más información contactar: Fédération Française de Tennis, 2, Avenue Gordon Bennett, 75016 Paris, France. Tel: 33 1 47 43 48 00. Fax: 33 1 47 43 04 94.

INSTRUCCIONES GENERALES PARA ENVIAR ARTÍCULOS A COACHES REVIEW

La ITF publica Coaches Review 3 veces al año. Si desea enviar artículos para su publicación, las normas generales son las siguientes:

Extensión: Artículos cortos de 4 páginas como máximo.

Autor (es): Nombre, nacionalidad, titulación académica si se posee, cargo en la institución u organización.

Temas: Temas de actualidad en el tenis (técnica, metodología de la enseñanza, táctica, psicología, preparación física, medicina, entrenamiento, ejercicios y juegos, desarrollo, etc.).

Envío de los artículos:

Por correo: Al Departamento de Desarrollo de la ITF, Bank Lane Roehampton, London SW15 5XZ (ATT. Miguel Crespo, Responsable de Investigación), o a Miguel Crespo, C/ Pérez Báyer, 11, 10-A, 46002 Valencia, España. Por favor envíe una copia impresa del artículo y un disquette. Por correo electrónico: A Miguel Crespo <dualde@xpress.es>

Texto: Use cualquier procesador de textos (Preferiblemente Word 7.0)

Fuente: 12 (cualquier tipo)

Gráficos: Use cualquier programa de gráficos (Preferiblemente Power Point).

Fotos: Se pueden adjuntar 2 fotos como máximo por artículo.

Esperamos que esta información les sea útil. En caso de que necesiten más detalles, no duden en ponerse en contacto con el Departamento de Desarrollo de la ITF.



Federación Internacional de Tenis

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton
London, SW15 5XZ

Tel: 44 181 878 6464 Fax: 44 181 878 7799
E-mail: itf@itftennis.com



Designed and Printed by Wilton Wright & Son Ltd, Units 2/3, Garth Road, Morden, Surrey SM4 4LZ. Tel: 0181-330 6944 Fax: 0181-330 5816

MINI TENNIS

CÓMO CREAR UN ESPACIO PARA MINI-TENNIS

Por el Departamento Técnico de la Federación Francesa de Tenis

INTRODUCCIÓN

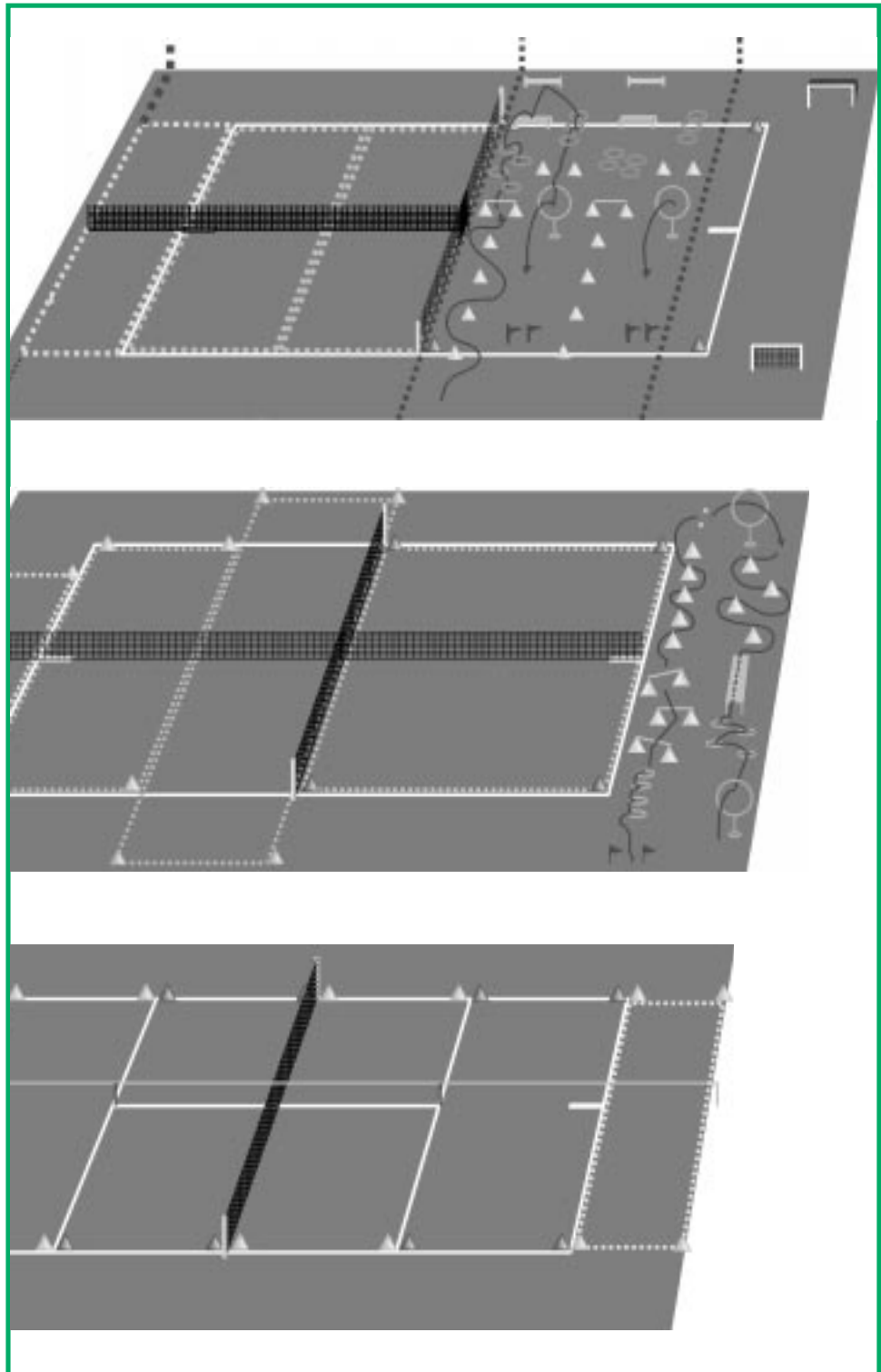
El espacio para mini-tenis es un complemento indispensable al enfoque pedagógico original de mini-tenis y al equipo que utiliza. Este espacio puede concebirse de varias formas. Utilizando el material existente o creando una o más áreas, la cancha se convierte en un centro de gran actividad.

El ambiente en que los niños evolucionan influye directamente en su comportamiento motor. Por tanto, es importante dedicar un espacio para la enseñanza y la práctica del mini-tenis en los clubes y centros de tenis. Con el fin de hacer frente a esta demanda, la primera solución es adaptar una cancha de tenis normal. Con la ayuda de postes, bandas elásticas, y redes o líneas móviles, el espacio de juego puede cambiarse durante la temporada o durante todo el año en función de las necesidades de los alumnos y de los profesores.

Al hacer esto, es posible utilizar las líneas ya existentes para determinar tres zonas distintas que incluirían actividades distintas (ver la figura 1). También es posible montar tres canchas de mini-tenis de individuales en un lado y un espacio de actividades múltiples en el que se combinen distintas actividades motrices, en el otro (ver la figura 2). Otra opción es simplemente dibujar 5 ó 6 mini-canchas (ver la figura 3).

NUMEROSAS OPCIONES POSIBLES

Estas tres opciones son sólo varios ejemplos de las numerosas opciones posibles que pueden realizarse. El espacio no es fijo y su evolución depende de la imaginación del maestro y de los objetivos establecidos. Desde un punto de vista monetario, la transformación de una cancha normal con el equipo de mini-tenis es la opción más barata. Sin embargo, esta solución no le permite al niño disfrutar de la cancha como un patio de recreo cuando se ha terminado la sesión.



Hace cuatro años, partiendo de esta situación, la Federación Francesa de Tenis (FFT) creó un espacio para mini-tenis reservado a los más jóvenes. “Jean Claude Marchon junto con los fabricantes intentaron solucionar dos factores limitantes. Por un lado estaba el deseo del niño de evolucionar libremente en un espacio sin rígidos límites u obstáculos. Por otro lado, estaba la necesidad del maestro de disponer de un modelo para estructurar el juego. El espacio, la división y el resto de los elementos se han definido tras un profundo proceso de reflexión” explica Alain Guelfi, responsable del Servicio de Material de la FFT. Concebido de forma progresiva, este espacio específico tiene una valla adaptable en la que se pueden colocar dianas, porterías y aros de baloncesto. También tiene una zona de “deportes de equipo” y tres zonas de 12, 15 ó 18 metros delimitadas por rectángulos coloreados y por líneas más o menos marcadas. La transición de una zona a otra depende de la habilidad de cada niño para dominar el espacio en términos, por ejemplo, de los conceptos básicos de ataque y defensa.

LA ZONA DE “DEPORTES DE EQUIPO”

Permite practicar muchas actividades. Las bandas de colores pueden usarse como dianas, zonas de salto, etc. Además, si se colocan postes en esta zona también se puede convertir en una cancha suplementaria de mini-tenis.

LAS CANCHAS DE 12 Y 15 METROS

Para permitir que el niño descubra los principios del juego y, al mismo, desarrolle sus habilidades

físicas y motrices, las canchas de mini-tenis tienen que responder a más exigencias desde el punto de vista de las dimensiones, colores e incluso de las vallas utilizadas. Han de adaptarse a la edad y el nivel de los jóvenes jugadores. Por tanto, antes de pasar a una cancha de 15 metros, el niño ha de sentirse cómodo en la de 12 metros.

LA CANCHA DE 18 METROS

Cuando el niño comienza a dominar y controlar la pelota, intenta imitar el juego del adulto. Sin embargo, ha de mejorar su aprendizaje en un medio adaptado a sus habilidades. La zona “intermedia” se forma con rectángulos a color y tiene líneas blancas que delimitan el área de juego.

En conclusión: la situación ideal es tener una zona de juegos (en el club o el vecindario) y un presupuesto lo suficientemente grande para crear estas estructuras antes mencionadas. De todas formas, también es posible empezar construyendo sólo una cancha que puede tener uno o varios de los elementos descritos anteriormente que permita a los niños jugar con sus compañeros, padres, hermanos y hermanas en todo momento. Como una zona de animación privilegiada para los jóvenes, el espacio de mini-tenis contribuirá a mejorar el ambiente colectivo dentro del club. Y puede llegar a convertirse, como ya hemos visto en algunos casos, en un espacio de juego para la familia.

TARJETA DE EJERCICIOS PARA EL TENIS EN LOS COLEGIOS DE LA ITF

La tarjeta de ejercicios es un instrumento que puede ayudar a los maestros que necesitan saber lo que van a hacer en cada momento de la clase. Los 10 juegos y los 10 ejercicios de calentamiento con pelota se encuentran en el Libro para el Maestro de la Iniciativa de la ITF del Tenis en las Escuelas. Este libro se entrega a todos los profesores de mini-tenis. En lugar de llevarlo a las clases, los maestros pueden usar esta tarjeta y disponer de una gran variedad de ejercicios.

La tarjeta se puede cortar, fotocopiar (para entregarla a otros entrenadores de la escuela o club), pegar ambas caras y plastificarse de manera que sea fácil de llevar en el bolsillo durante las clases.

Esta tarjeta fue creada por dos de los Oficiales de Desarrollo de la ITF; Karl Davies (Sudáfrica) y Dan O’Connell (Pacífico y Oceanía).

TAEJETA DE LA ITF

Calentamiento

Tronco	Piernas
Círculos	Chutar
Cintura	Salto 1 pie
Brazos	Salto 2 pie
Saques	Cruzar

Estirar tras correr

Relevos (hacia la red)

Andar: Oso/Cangrejo/Pato
Raqueta: Sobre/arriba/abajo

Ejercicios-compañero/red

Parar/botar/golpear
Pegar diez veces
Parar/cambiar/golpear
Parar/piernas/golpear

TAEJETA DE LA ITF

Mini Tenis: Edades 5-8

Calentamiento con pelota:

Damas(3); Relevo de pelota(4);
Relevo de raqueta(10);
Atrápala(11); Hockey hielo(25).

Juegos:

Cuadro(5); Catepillar(11);
Cerca-Lejos(18); Béisbol(23);
Gatos & Ratonas(24).

Mini Tenis: Edades 8-12

Calentamiento con pelota:

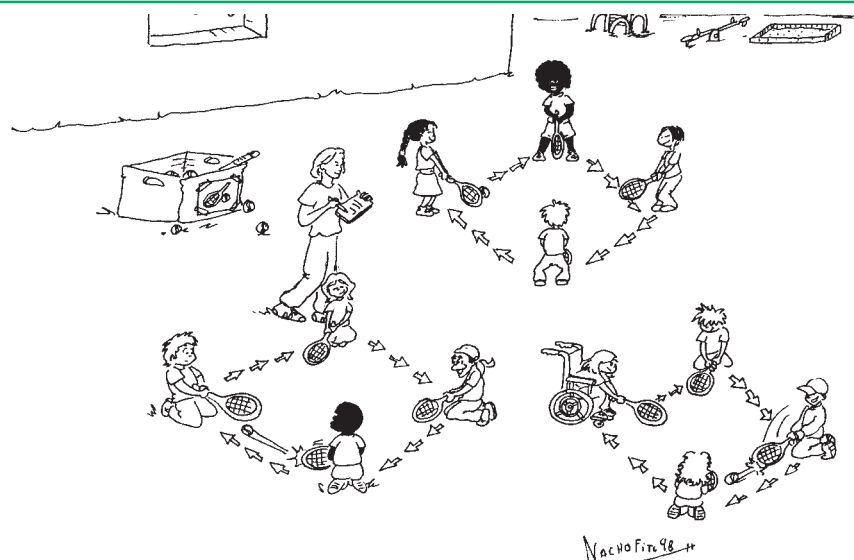
Billar(1); Araña(4); Pillar y
botar(7); Balonmano(11);
Waterpolo(26).

Juegos:

Speedy Gonzales(11); Alta-
baja(19); Masters(9); Mesero(3);
Limpia la cancha(16)

2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 5-8 AÑOS

LECCIÓN 5	Tema: ENVIAR Y RECIBIR LA PELOTA, COOPERACIÓN Y MOVERSE
Objetivo	Rodar la pelota hacia un compañero.
Calentamiento	<u>Quedarse helado:</u> El capitán de cada equipo indica a sus miembros que han de hacer los movimientos del golpe de derecha, revés y servicio. De vez en cuando, a mitad de un golpe, el capitán dice. "Helado". Los alumnos han de pararse mostrando la empuñadura, golpe y posición adecuadas.
Juegos/Ejercicios	<u>El cuadro:</u> Equipos de 4 alumnos forman un cuadro. P. Ej. Cada alumno en un ángulo del cuadro de servicio. Cuando el maestro lo indique, tienen que rodar la pelota con la raqueta, A hacia B, B hacia C y C hacia D. El primer equipo que complete el cuadro gana.
Variaciones	Por parejas, los alumnos ruedan la pelota unos a otros, usando ambas caras de la raqueta, sobre una línea, separándose gradualmente uno de otro cada vez, etc.

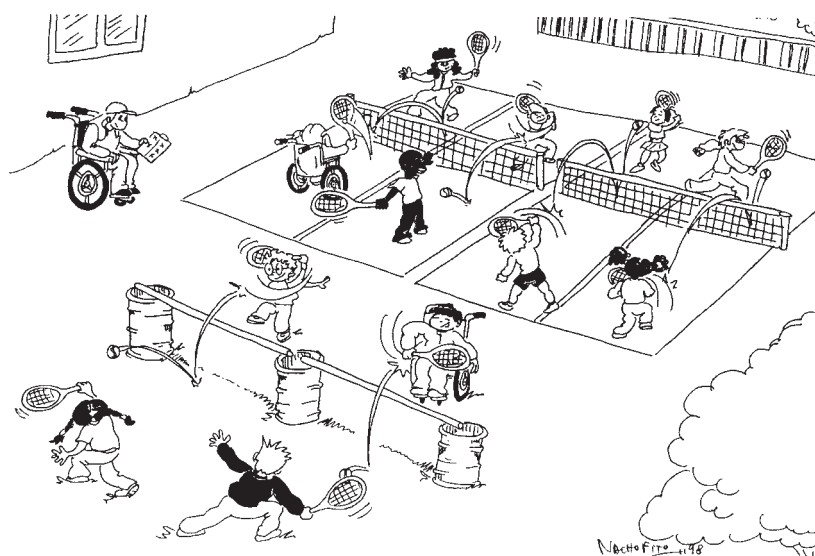


LECCIÓN 6	Tema: MANEJAR LA PELOTA Y LA RAQUETA, COOPERACIÓN Y MOVILIDAD
Objetivo	Pasar la pelota de una raqueta a otra sin que caiga.
Calentamiento	<u>Lo que haga el rey:</u> El capitán del equipo lleva la raqueta atrás en el golpe de derecha, pasa el pie hacia delante, lleva la raqueta delante, se coloca en posición de preparado. Y todos los miembros del equipo tienen que repetir lo que haga.
Juegos/Ejercicios	<u>Catepillar:</u> Los alumnos se dividen en equipos y se colocan uno tras otro en formación de relevo. Hay un cesto de pelotas lleno a un extremo de la fila y otro vacío en el otro extremo. El primer alumno de cada equipo coloca una pelota en su raqueta y la pasa a la raqueta del siguiente alumno de la fila sin que bote en el suelo. Todas las pelotas se pasan de esa forma hasta que un cesto está vacío y el otro lleno.
Variaciones	Pasarse la pelota de uno a otro usando la raqueta, por parejas, por equipos, etc.



2 CLASES DE TENIS DE 1 HORA PARA NIÑOS DE ENTRE 8-10 AÑOS

LECCIÓN 5	Tema: GOLPEAR, RECIBIR, MOVERSE Y COOPERAR: PELOTEAR POR ENCIMA DE UN OBSTÁCULO TRAS EL BOTE
Objetivo	Reforzar el concepto de que la cooperación es esencial que los alumnos puedan pelotear lo cual se facilita si se golpea la pelota con una trayectoria arqueada.
Calentamiento	<u>Juego del círculo:</u> Los alumnos se colocan en círculo y se numeran del 1 al 4. El maestro dice un número. El jugador con ese número empieza a correr alrededor del círculo. Luego el maestro dice otro número y el jugador correspondiente va a perseguir al primero, y así sucesivamente.
Juegos/Ejercicios	<u>El peloteo sin fin:</u> Los alumnos se colocan por parejas y pelotean la pelota sobre la red tras el bote. Gana el equipo que consiga pegarle más veces sin fallar.
Variaciones	Pegar pelotas tras el bote, dirigir los golpes a una diana, coger la pelota con la raqueta antes de devolverla.



LECCIÓN 6	Tema: GOLPEAR, RECIBIR, MOVERSE Y COOPERAR: PELOTEAR POR ENCIMA DE UN OBSTÁCULO ANTES EL BOTE
Objetivo	Reforzar el concepto de que la cooperación es esencial para que los alumnos puedan pelotear lo cual se facilita si se golpea la pelota con una trayectoria arqueada.
Calentamiento	<u>"El espantapájaros":</u> Los alumnos ocupan la superficie de juego. Los alumnos que pagan tienen que intentar tocar al mayor número posible de alumnos. Los tocados se colocan como un espantapájaros y pueden salvarse si alguien los toca.
Juegos/Ejercicios	<u>Otro peloteo sin fin:</u> Los alumnos se colocan por parejas y pelotean la pelota sobre la red sin que bote. Gana el equipo que consiga pegarle más veces sin fallar.
Variaciones	Golpear antes de que bote. Volear con o sin obstáculo, pelotear continuamente con una diana en cada lado, etc.

