

JUEGOS PARA INICIANTES

por Miguel Crespo Celda

1. INTRODUCCION: DEFINICION E IMPORTANCIA

El juego es la actividad motriz más natural del niño y del joven. Puede ser una ocupación seria o una distracción, aunque por encima de todo es una actividad carente de finalidad, generadora de placer, espontánea, realizada inconscientemente y por sí misma. Su objetivo principal es la diversión del alumno. A través de los juegos, el entrenador de tenis ha de intentar que los jugadores aprendan a jugar divirtiéndose.

La importancia del juego se centra en que con los juegos se pueden conseguir los siguientes aspectos:

- mejora el aprendizaje de la técnica (control motor),
- se establecen mejores relaciones con los demás (socialización),
- se incrementa la motivación para la práctica del tenis
- se aumenta la satisfacción del jugador por la nueva actividad que está llevando a cabo,
- ayuda a desarrollar la imaginación del alumno,
- fomenta la creatividad,
- colabora a que se respeten las normas y reglas establecidas por el bien común,
- mejora de forma general las facultades físicas de los jugadores,
- proporciona mayor equilibrio emocional (control de los impulsos),
- fortalece la voluntad y aumenta la responsabilidad,
- mejora el espíritu de superación,
- ayuda a agudizar la atención,
- compensa el equilibrio entre la actividad física y mental.

2. DIFERENCIAS ENTRE JUEGO, PRE-DEPORTE Y DEPORTE

Es importante no confundir el juego con el pre-deporte y el deporte, las diferencias son las siguientes:

- Juego: Actividad lúdica de breve duración con reglas simples en el que el esfuerzo es espontáneo y natural.

- Pre-deporte: Actividad lúdica de duración media con reglas ligeramente más complicadas en el que el esfuerzo es más exigente y menos natural.

- Deporte: Actividad lúdica de larga duración con reglas complicadas en el que el esfuerzo es muy exigente y nada natural.

3. ¿COMO PROGRAMAR LOS JUEGOS DE TENIS EN INICIACION?

Los juegos han de adaptarse a los siguientes aspectos:

- A las características de los jugadores iniciantes (edad, sexo, número, nivel de juego, etc.).
- Al tiempo disponible para realizarlos (momento de la clase, del curso, etc.).
- A los medios materiales y humanos disponibles (pistas, pelotas, aros, conos, tizas, cuerdas, ayudantes, etc.).
- A los objetivos que se establezcan (según el nivel, la clase, el golpe, etc.).

No es aconsejable impartir las clases utilizando sólo juegos (unidades lúdicas), sino que es imprescindible combinarlos de forma apropiada con ejercicios (unidades técnicas) de manera que se consigan los objetivos marcados en cuanto al aprendizaje de los contenidos. De igual modo, tampoco es recomendable impartir una clase de tenis sin recurrir a juegos pues puede resultar muy aburrida y monótona.

Se recomienda realizar los juegos tras las unidades técnicas (ejercicios) para que refuercen lo aprendido y practicado en ellas por los tenistas. ¿Cuántos juegos se pueden programar en una sesión? Teniendo en cuenta que las clases de iniciación nunca deben durar más de 1 hora, sería adecuado realizar aproximadamente entre 2 y 4 ó 5 juegos por clase. Si sólo se programa un juego, éste ha de realizarse al final de la parte principal de la sesión, si se programan 2 ó más, el más importante ha de llevarse a cabo en último lugar pues servirá de resumen a todo lo aprendido en la clase.

De igual forma, es conveniente realizar un juego dentro del calentamiento (al principio de la sesión) de forma que el esfuerzo sea progresivo y también realizar otro juego en la parte de vuelta a la calma (al final de la sesión) para que los jugadores salgan de la pista contentos y con ganas de volver a jugar en la clase siguiente.

4. CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS DE TENIS EN INICIACION

1. Han de ser divertidos. El iniciante ha de disfrutar y pasárselo bien.
2. Han de adaptarse a los jugadores, los medios y los objetivos.
3. Han de ser variados. Es conveniente tener un fichero de juegos amplio.
4. El profesor ha de explicar bien sus características y reglas.
5. Generalmente han de realizarse en la pista, frontón, etc.
6. Pueden intercalarse entre los ejercicios de la clase o bien dejarse para el final de la sesión.
7. Deben tener reglas claras y sencillas, fácilmente comprensibles para todos.

8. Han de tener un sistema de puntuación fácil de asimilar (positivo o negativo). Puede tomarse del tenis o de otros deportes.

9. Si se forman equipos, éstos deben ser equilibrados, para asegurar la emoción durante el transcurso del juego.

10. El entrenador ha de ser imparcial si actúa como árbitro o juez del juego.

11. En el caso de que el entrenador participe en el juego como componente de un equipo, ha de intentar participar para equilibrar el desarrollo del juego.

12. En el caso de que el entrenador participe en el juego enfrentándose a los alumnos no deberá superarles con excesiva claridad para evitar los abandonos.

13. El entrenador no debe imponer juegos que el crea muy divertidos sino que ha de preguntar la opinión de los alumnos y tener cierta flexibilidad a la hora de acceder a sus peticiones.

14. Si en el juego se contempla la eliminación de los alumnos que fallen:
- Es conveniente que exista la posibilidad de repesca.
 - Si no es así, hay que buscar alguna actividad para los eliminados.

15. Si se conceden premios o similares hay que intentar que éstos los ganen aquellos que hayan ganado en el juego y también los que más se hayan esforzado.

16. No hay que realizar juegos que supongan un riesgo o peligro físico para los alumnos.

17. No hay que castigar a los perdedores del juego con algún tipo de trabajo físico (vueltas a la pista) o con alguna actividad que puedan considerar denigrante (recoger pelotas).

18. Los juegos han de ser una oportunidad para poder practicar las cualidades técnicas (golpes) y físicas que los iniciantes han de dominar en esta etapa del aprendizaje.

19. En los juegos han de participar todos los alumnos de la clase. Es importante que el juego sirva para integrar más el grupo de alumnos.

20. El entrenador ha de intentar colaborar con los alumnos para lograr el éxito y la diversión en el juego. De esta forma también se mejorarán las relaciones entrenador-alumno.

21. Antes de empezar, el entrenador tiene que tener listo y a mano el material necesario.

22. Evitar las situaciones en las que los alumnos eligen a los compañeros de equipo, de esta forma se ahorra tiempo y se evitan marginaciones.

23. Anunciar el nombre del juego. El nombre motiva a los jugadores y capta su atención inmediatamente.

24. Pedir la atención de toda la clase antes de empezar el juego para no repetir las explicaciones.

25. Las explicaciones han de ser breves y con los alumnos bien colocados para oír adecuadamente al profesor.

26. En los juegos nuevos, es conveniente hacer una demostración colocando a algunos alumnos en sus lugares adecuados e iniciando el juego a modo de ensayo.

27. Solicitar preguntas de los jugadores antes de comenzar el juego para aclarar las posibles dudas.

28. Corregir sin que se detenga el juego, a no ser que se viole una regla u ocurra algo que ponga en peligro su continuidad y buena marcha.

29. El profesor tiene que animar y estimular constantemente a los jugadores.

30. Hay que reconocer rápidamente al equipo triunfador.

31. Tiene que servir para muchos jugadores, no sólo para 2 ó 4.

32. Ha de proporcionar un equilibrio adecuado entre la actividad y el descanso.

33. Ha de tener variantes para no repetir siempre lo mismo.

34. Tiene que ser lo suficientemente exigente en cuanto a la habilidad y destreza de los jugadores para que se motiven.

5. COMPONENTES DE LOS JUEGOS

1. Nivel: Se refiere al nivel de juego de los alumnos. Los ejercicios de la presente conferencia están destinados a jugadores de nivel iniciación e iniciación avanzada.

2. Golpe o situación: Hace referencia a los golpes básicos del tenis (derecha, revés, servicio, volea de derecha, de revés y remate) y a las situaciones tácticas básicas (servicio contra resto, peloteo desde el fondo, juego de fondo contra juego de red y duelo de voleas).

3. Nombre: Es conveniente que los juegos tengan nombres divertidos para que sean fácilmente identificables por los jugadores y, además, así les gusta más.

4. Metodología: Hace referencia a los diferentes modos de llevar a la práctica el juego. Las metodologías que pueden utilizarse son, entre otras, las siguientes:

- Cestas: El entrenador lanza las pelotas de la cesta a los alumnos y no sigue el peloteo.

- Peloteo con el entrenador: El entrenador lanza de la cesta pero continúa el peloteo con los alumnos (desde el fondo, la red, un lado u otro de la pista, etc.).

- Peloteo entre alumnos con ayuda del entrenador: Los alumnos pelotean entre sí y el entrenador participa:

 - + iniciando el peloteo o añadiendo una pelota en juego cada vez que los alumnos fallen.

 - + entrando en el peloteo (tríos).

- Peloteo entre alumnos: Los alumnos pelotean entre sí:

 - + Sin puntuación: ejercicios de peloteo fijo (consistencia en el peloteo).

 - + Con puntuación: ejercicios de puntos (eliminación, cambio de actividad, etc.).

6. OBJETIVOS DE LOS JUEGOS PARA INICIANTES

Si bien lo que se pretende con los juegos es que el alumno se divierta, también pueden ir destinados a mejorar un aspecto concreto del juego del alumno. Este objetivo puede ser:

- Técnico: Se trabaja todo aquello que es necesario para dar estabilidad y control a los golpes (empuñaduras, movimientos de la raqueta, juego de pies, etc.).

- Táctico: Una vez que el alumno ha conseguido cierta estabilidad técnica se buscan los principios tácticos fundamentales: consistencia y seguridad, altura, dirección, profundidad, potencia, etc.

- Físico: Se intenta mejorar alguna cualidad física básica (coordinación, velocidad, resistencia, flexibilidad, fuerza, potencia, agilidad, equilibrio, etc.).

- Psicológicos: Además de la diversión y de la motivación, se pueden considerar aspectos tales como la concentración, control de la respiración, esfuerzo al 100%, visualización, dominio de las emociones, etc.

7. FICHERO DE JUEGOS PARA INICIANTES

Es conveniente que el entrenador de tenis disponga de un fichero de juegos para sus jugadores iniciantes en los que aparezcan los nombres, desarrollo y variantes de los ejercicios de uso más habitual.

Por lo que se refiere al desarrollo es necesario explicar la organización de cada juego, indicando las funciones de todos los que intervienen en él, entrenador, jugadores, así como el material necesario (conos, dianas, pelotas, raquetas, etc.). Es muy útil acompañar estas explicaciones con un gráfico con figuras para cada juego.

En cuanto a las variantes, son las distintas opciones que ofrece cada juego a partir de una propuesta inicial. La capacidad de inventiva e improvisación del entrenador puede adaptar cualquier juego a los distintos niveles y golpes que se hayan de trabajar.

8. BIBLIOGRAFIA

Crespo, M. (1991). *Juegos de iniciación*. En AAVV. Curso de Monitor Nacional de Tenis. Madrid: RFET.

García-Fogeda, M.A. (1987). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. Madrid: A. Pila.

9. JUEGOS

Se realizarán en la pista.