



SESIONES PRÁCTICAS PARA JUGADORES DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

por Dr. Miguel Crespo

1. INTRODUCCIÓN

- En esta conferencia se pretende llevar a cabo una reflexión sobre el proceso de enseñanza para jugadores iniciantes e intermedios que implique unas aplicaciones prácticas para el entrenador de tenis.
- La evolución en el juego del tenis desde hace 20 años ha sido muy grande debido a, entre otros, varios factores:
 1. Los jugadores tienen una mejor forma física, están más preparados a todos los niveles.
 2. Los materiales utilizados han facilitado esa evolución.
 3. Las ciencias del deporte se han aplicado al tenis con gran éxito.
 4. Los profesores de tenis tienen más conocimientos sobre el deporte y la forma de enseñarlo.
- Esto ha de suponer necesariamente un cambio en los métodos de enseñanza. No podemos seguir utilizando los mismos métodos de enseñanza y sistemas de entrenamiento que hace 20 años o más.
- Algunas investigaciones llevadas a cabo sobre el trabajo de los profesores de tenis han llegado a la conclusión de que muchos entrenadores enseñan de la misma forma que sus entrenadores les enseñaron a ellos.
- No todo lo viejo es malo, pero hay que evolucionar si se quiere seguir estando actualizado y si se quiere dar enseñanza de calidad a todos los niveles.
- Es importante abrir un debate serio y meditado sobre aspectos que pueden parecer muy simples o muy conocidos pero que son tremendamente importantes para el trabajo diario como profesores de tenis.
- En ocasiones es imprescindible pararse a pensar sobre lo que estamos haciendo,

cómo lo hacemos y de qué forma podríamos mejorarlo para el bien de los jugadores y de nosotros mismos.

- Rectificar es de sabios, no importa que hayamos estado enseñando mediante unos determinados métodos si ahora se comprende que es necesario cambiarlos porque han quedado obsoletos. Lo adecuado es tener esa capacidad para innovarse y mejorar constantemente.

2. ¿QUÉ ENSEÑAMOS?: LOS CONTENIDOS DE ENSEÑANZA

- Por contenidos de enseñanza se entienden aquellos aspectos sustanciales que el jugador ha de aprender en las distintas etapas de su desarrollo como tal.
- Si pretendemos que el trabajo del profesor tenga un cierto sentido hay que delimitar de forma clara los contenidos de enseñanza de cada etapa. Es decir, el profesor tiene que decidir lo que enseña en cada momento y pensar en por qué enseña eso y no otras cosas.
- Por otro lado, parece que los profesores se han preocupado más de diferenciar entre la naturaleza de los distintos contenidos que se enseñan (técnica, táctica, preparación física, entrenamiento mental) que de el conjunto global del contenido que recibe el jugador.
- Lo realmente importante es comprender como un determinado ejercicio puede tener objetivos de contenido técnico, táctico, físico, mental o combinado con sólo cambiar algunos detalles del mismo.
- Además, en tenis, los ejercicios con objetivo único son difíciles de conseguir y, en ocasiones, no son del todo apropiados.

SESIONES PRÁCTICAS PARA JUGADORES DE INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Dr. Miguel Crespo

V Simposium Nacional RPT 1996, Alicante

- Por nuestra parte, proponemos que a modo de generalización podríamos distinguir entre contenidos fundamentales y derivados tal y como aparece en el cuadro siguiente:

	TÉCNICOS	TÁCTICOS	FÍSICOS	PSÍQUICOS
FUNDAMENTALES	Producción de los golpes Eficiencia, eficacia, economía, simplicidad	Patrón de juego Planteamiento, desarrollo y análisis del partido	Cualidades físicas aplicadas al tenis: velocidad de reacción, potencia, coordinación óculo-manual	Cualidades mentales aplicadas al tenis: concentración, control de emociones y de pensamientos
DERIVADOS	Empuñaduras Juego de pies Fases de los golpes Cualidades de los golpes: aceleración, potencia, ritmo, etc.	Percepción, decisión, ejecución y feedback Anticipación, juego de porcentaje, etc. Cualidades tácticas: control, dirección, profundidad, altura, etc.	Forma física en general: resistencia aeróbica y anaeróbica, flexibilidad, agilidad, fuerza	Cualidades mentales en general: motivación, esfuerzo al 100%, control de imágenes mentales

- En líneas generales podemos afirmar que hay un exceso de entrenamiento técnico en iniciación y perfeccionamiento, de manera que se olvida la importancia del entrenamiento táctico, físico o mental en la pista.
- Posiblemente los entrenadores españoles seamos muy buenos a la hora de enseñar a nuestros jugadores los fundamentos técnicos del tenis pero no hacemos énfasis en los otros aspectos del juego.
- Desde el punto de vista técnico, algunos conceptos que se enseñan se han visto superados por las prácticas de los propios alumnos y se aparecen como completamente anticuados (por ejemplo)::

CONTENIDO QUE SE ENSEÑA	PROPUESTA
Empuñadura Este de Derecha en el golpe de derecha.	Empuñadura libre (Semi-Oeste, Oeste) , corregir la continental
Movimiento de la raqueta atrás en bucle para la derecha.	Bucle por abajo, levantando el codo
Posición de lado en el golpe de derecha.	De frente girando los hombros
Posición de lado en el revés a dos manos	De frente, como en la derecha
Empuñadura Continental en la mano inferior en el revés a dos manos	Empuñadura Este de derecha en la mano inferior en el revés a dos manos
Empuñadura Continental en el servicio	Este de derecha
Empuñadura Continental en las voleas	Este de derecha y de revés
Aceleración lineal en golpes de fondo	Aceleración angular (rotación)

- Hay que enseñar el tenis que se juega hoy en día.
- Para ello hay que observar los fundamentos técnicos que utilizan todos los jugadores.
- El hecho de enseñar aspectos modernos tanto técnicos como tácticos servirá para que el proceso de aprendizaje sea más rápido y los jugadores aprendan mejor.

**3. ¿CÓMO ENSEÑAMOS?:
IMPLICACIONES METODOLÓGICAS**

- Durante los últimos 20 años se ha observado un predominio abrumador

de los métodos analíticos (aquellos en los que el golpe se divide en partes) frente al abandono casi total de los métodos globales (aquellos en los que se enseña el golpe en su totalidad)..

- Esto ha sido así por la enorme influencia de algunos cursos que han presentado como base de su metodología los métodos analíticos progresivos o secuenciales (Standard Method, Método Maestría)..
- Esta tendencia surgió a mediados de los años 70 como reacción a la metodología que se utilizaba hasta los años 60 y 70 en la cual se enseñaba con métodos globales en los que la imitación era la base de todo.
- Esta metodología global parecía demasiado simple y no reforzaba el papel del entrenador el cual figuraba como mero “demostrador”.
- La proliferación, el dominio y la utilización indiscriminada de estos métodos para todas las edades y niveles ha supuesto algunas ventajas pero ha producido grandes problemas para la enseñanza del tenis.
- En algunos casos no se sabe si se enseña al iniciante a jugar al tenis o se le enseña un método para jugar al tenis.
- De ahí que algunos métodos que se utilizan en la actualidad pueden llegar a ser totalmente contraproducentes para el proceso de aprendizaje del jugador (por ejemplo):
 1. Analítico secuencial en todos los golpes de iniciación.
 2. Analítico progresivo en todos los golpes de iniciación.
- Esto es así porque en lugar de enseñar tal y como se juega al tenis, el gesto técnico final más o menos perfecto, se tiende a enseñar por pasos para que los alumnos tengan menos problemas en aprender pero la pregunta es:
 - ¿Aprenden así mejor?
 - ¿Aprenden así más rápido?
 - ¿Aprenden así todos?
- Esta tendencia sólo se ha visto rota y superada por la aparición del mini-tenis (cuya base es el método global) que, aunque ya se inició a mediados de siglo, no se popularizó hasta los años 80.
- Para intentar solventar este problema es imprescindible volver a utilizar los

métodos globales tanto para iniciación como para perfeccionamiento (por ejemplo)::

- Mini-tenis: modificar las condiciones de juego para facilitar el aprendizaje.
- Empezar el proceso de enseñanza con una demostración y luego pasar a la explicación.
- Hacer la explicación siempre acompañada de demostración del golpe (más visual).
- Entrenamiento modelado: modificar las condiciones de juego para facilitar la adaptación a nuevas situaciones (táctica y psicológica).
- ¿Qué hacer entonces con los métodos analíticos?
 - Utilizarlos para los jugadores que tienen problemas en el aprendizaje
 - Utilizarlos como métodos de corrección: ayudas técnicas

4. ¿CÓMO ORGANIZAMOS LA PRÁCTICA?: IMPLICACIONES ESTRATÉGICAS

- Durante estos últimos años se ha observado la utilización prácticamente única por parte del profesor de las estrategias de mando directo.
- Por mando directo se entiende aquella organización en la que el profesor está dirigiendo totalmente la actividad en las distintas etapas del proceso de enseñanza (demostración, explicación, práctica y corrección)..
- Las estrategias de mando directo son varias: instrucción directa, asignación de tareas, enseñanza recíproca, auto-evaluación e inclusión.
- Su mayor ventaja es que sirven para fijar la técnica de una forma adecuada pues el profesor aparece como modelo a seguir.
- Su mayor inconveniente se encuentra en que los jugadores no se desarrollan en los canales intelectuales, afectivos, emocionales y sociales ya que hay poca interacción, se repiten ejemplos dados y no tienen que pensar o ser creativos.

4. ¿CÓMO CORREGIMOS?:

- El diagnóstico es para el profesor ya que él tiene que saber las causas del error y, de entre todas las posibles correcciones, elegir la que más convenga al alumno.
- La corrección es para el alumno de ahí que se puedan utilizar imágenes mentales que, aunque no sean correctas, ayudarán al jugador a corregir su error (varios ejemplos).
- No decir lo obvio (varios ejemplos)
- Usar el método sandwich (varios ejemplos)

- No corregir la consecuencia sino la causa
- Usar métodos visuales, auditivos, kinestésicos, etc.

5. ¿HACIA LA ENSEÑANZA INDIVIDUALIZADA?

- No todos aprendemos de la misma forma (varios ejemplos).
- ¿Cuál es la solución? (varios ejemplos)
- Crear el propio método de enseñanza.
- Adaptar el método y las estrategias a los alumnos.