

LAS FASES DE APRENDIZAJE APLICADAS AL TENIS

por el Dr. Miguel Crespo

1. INTRODUCCIÓN

En esta conferencia se pretende exponer de forma práctica las características de las distintas fases de aprendizaje aplicadas al tenis.

La capacidad para enseñar es una de las principales virtudes que se le reconocen al profesor de tenis y tal vez sea la más importante de todas.

Creemos que es necesario que el profesor conozca cuáles son las características definitorias de cada una de las fases de aprendizaje por las que pasan sus alumnos.

Además, es conveniente resaltar que el aspecto fundamental se encuentra en la habilidad del profesor para hacer que estos conocimientos se lleven a cabo de forma práctica en la pista.

Los jugadores aprenden las habilidades técnicas a través de un proceso en el que primero aprenden la técnica, luego la desarrollan, y finalmente la utilizan efectivamente combinan-

do la recepción, y la toma de decisiones con la ejecución técnica

Cuando un tenista está aprendiendo pasa a lo largo de un proceso de aprendizaje el cual está compuesto por etapas progresivas diferentes.

Es importante que el entrenador reconozca estas diferentes etapas para adaptar los estilos y los métodos de enseñanza a la etapa de aprendizaje del jugador.

El aprendizaje de una habilidad tenística es la etapa final de un proceso que se inicia con el aprendizaje de la técnica.

El objetivo fundamental del entrenador es ayudar a que los jugadores pasen por las diferentes fases para conseguir que, finalmente, desarrollen sus habilidades en el tenis de competición.

2. TIPOS DE FASES DE APRENDIZAJE

La teoría del aprendizaje afirma que hay tres fases en la adquisición de una habilidad:

FASE	OBJETIVOS GENERALES Y DURACIÓN
1 Verbal/cognitiva	- El jugador entiende la habilidad y puede ejecutarla en su forma básica - Esta fase supone aproximadamente el 30% del aprendizaje total
2 Práctica/Repetitiva	- El jugador puede ejecutar la habilidad en un contexto cerrado (p.ej. situaciones de juego, ejercicios, etc.). - Tras esta etapa, la habilidad tiene que estar dominada al 75%.
3 Diferenciación Automática	- El jugador puede utilizar esa habilidad en la competición como una respuesta adecuada a las diferentes situaciones. - La habilidad se ha aprendido totalmente.

Las características fundamentales de cada fase de aprendizaje son las siguientes:

3. LA FASE VERBAL-COGNITIVA

3.1. Denominación

Esta fase también se denomina de planificación.

3.2. Aspectos Generales

Es la fase inicial del proceso de aprendizaje.

En esta fase o plan lo que se hace es que se establece el resultado deseado. P.ej. Golpear la pelota.

Para ello hay que mostrar la secuencia temporal del golpe o movimiento. Utilizar demostraciones, vídeo, etc.

Se caracteriza por que el jugador lleva a cabo un pensamiento activo y realiza comentarios sobre lo que hay que hacer, de manera que centra toda su atención completamente en lo que tiene que hacerse.

En esta etapa es normal que el jugador cometa muchos errores importantes porque está 'fijando' el movimiento en su memoria.

El cerebro envía órdenes al cuerpo sobre como llevar a cabo el gesto, luego el jugador utiliza el 'feedback' para comparar y ajustar el movimiento en el próximo intento.

3.3. ¿Cómo tiene que ser la práctica?

Tiene que ser variada, simple y distribuida. Los ejercicios tienen que combinarse de forma que se practiquen distintas habilidades aunque todas ellas tienen que estar relacionadas entre sí.

La progresión siempre tiene que ir desde lo más simple a lo más complejo. Para ello se puede utilizar todo tipo de instrumentos de apoyo que garanticen el éxito de la progresión de dificultad.

Hay que distribuir la práctica de forma que las series cortas espaciadas con descansos intermitentes son las más adecuadas, frente a las series largas e ininterrumpidas.

Si se utiliza el estilo de mando directo, es preferible utilizar el método completo. De esta forma el jugador aprende por imitación de movimientos que realiza el entrenador y los gestos técnicos adecuados se fijan más.

No hay que presionar al tenista. Es conveniente utilizar la estrategia de descubrimiento guiado y de resolución de problemas ya que son las que facilitan al jugador la búsqueda de alternativas y aseguran una mayor diversión.

3.4. Uso del Feedback

No es necesario dar feedback tras cada intento, pero es bueno corregir de manera frecuente tanto verbal como visualmente.

El entrenador tiene que dar pocas instrucciones verbales. Es mejor que se preocupe bien de explicar el orden temporal y tiene que referirse al objetivo final del golpe o movimiento.

Por otro lado hay que enfatizar el rendimiento en lugar de los resultados. Es mejor preocuparse por el proceso (la forma en que se hace el golpe) en lugar de por el resultado (donde va la pelota tras el golpe).

También es importante que el jugador sepa que está mejorando el rendimiento. El feedback extrínseco (del entrenador) y muy preciso es el mejor. Para ello es básico que el entrenador le diga constantemente qué cosas está haciendo mejor y las razones de su mejora.

Otro aspecto importante es preguntar a los jugadores sobre lo que han sentido al ejecutar el movimiento. Esto ofrece información al entrenador sobre las sensaciones del jugador y así éste puede saber si se trata de jugadores que prefieren comentarios verbales, visuales o kinestésicos.

3.5. Motivación del jugador

El tipo de motivación, extrínseca o intrínseca depende del jugador ya que no todos los jugadores se motivan de la misma forma.

Es importante establecer metas de proceso o de aprendizaje y no de resultado.

Por otro lado, el jugador tiene que saber que los errores forman parte del proceso de aprendizaje.

3.6. Función del entrenador

El entrenador tiene que presentar la habilidad (el golpe o movimiento) con explicaciones y demostraciones simples, utilizando el vídeo, o cualquier material a su alcance para que los alumnos logren ver exactamente cual es la imagen del golpe que se quiere realizar.

Es importante que utilice palabras 'clave' simples y relevantes para el jugador basadas en la experiencia pasada del mismo para que se produzca lo que se denomina transferencia positiva. Por ejemplo puede decir: "mira la pelota", "lleva el brazo hacia atrás", "acaricia la pelota", "apunta con el hombro delantero", etc.

Cualquier imagen mental que sea sugerente para el jugador puede resultar muy adecuada para conseguir que éste comprenda mejor lo que tiene que hacer.

4. LA FASE DE PRÁCTICA O REPETICIÓN

4.1. Denominación

Esta fase también se denomina etapa asociativa.

4.2. Aspectos Generales

Se produce la secuenciación temporal y el refinamiento de la organización secuencial del golpe o movimiento a través del feedback: P.Ej. coordinación general.

Más o menos el jugador va a experimentar una mejora de la consistencia, de la eficiencia y del 'timing' de la técnica.

El jugador comete un menor número de errores y su atención es más reducida al golpe o movimiento por sí mismo, no hay necesidad de pensar o de hablar tanto como antes ya que su dominio del golpe es mayor.

4.3. ¿Cómo tiene que ser la práctica?:

Es necesario que sea variada. Es importante organizar drills sobre el mismo golpe o movimiento incluso cuando el jugador ya lo domina porque de este modo se asegura la consistencia y el adecuado aprendizaje y desarrollo de esa habilidad (sobreaprendizaje). Hay que poner más presión sobre el jugador.

Para ello el entrenamiento tiene que ser distribuido, con períodos de descanso frecuentes (como en situaciones de partido).

Hay que enfatizar la calidad en las distintas repeticiones de los golpes o movimientos. La calidad del entrenamiento es mucho más importante que la cantidad.

Es importante utilizar el método analítico (dividir el golpe o movimiento en partes) cuando se enseñen habilidades más complejas (servicio, subida a la red, etc.). Al descomponer el golpe en partes distintas, el alumno puede hacerse una idea más aproximada de lo que tiene que hacer en cada fase. Esto no es recomendable con los alumnos más pequeños o con los iniciantes ya que ellos no son capaces de asimilar la estructura secuencial del golpe y prefieren verlo todo de una.

En esta segunda etapa se presentan las reglas que rigen el deporte y la estrategia necesaria para disputar partidos. Deben especificarse cuáles son las dificultades que comporta la habilidad. P.Ej. posición, dirección, etc.

Aquí hay una mayor dificultad de ejecución porque el alumno tiene que ajustarse a todos los condicionantes que marca el reglamento,

es decir, que no puede golpear la pelota como quiera sino que tiene que cumplir las reglas.

4.4. Uso del Feedback

Hay que dar feedback sobre aspectos importantes. El entrenador tiene que utilizar 'palabras clave' y preguntas (feedback verbal)

El jugador necesita 'claves' relacionadas con aspectos visuales, kinestésicos y auditivos (intrínsecos, que surjan del jugador).

Es bueno utilizar un feedback intrínseco, preciso (muy relacionado con lo que el jugador acaba de hacer) y menos frecuente (no hay que decir cosas siempre, sino sólo cuando es importante o necesario hacerlo).

El jugador tiene que reconocer el resultado de su golpe o movimiento.

4.5. Motivación del jugador

Hay que incrementar la frecuencia de la motivación intrínseca.

Por otro lado siempre es importante establecer metas realistas y algunas metas relacionadas con los resultados.

4.6. Función del entrenador

El entrenador debe realizar demostraciones menos frecuentes pero más específicas.

Por otro lado, es conveniente dar información verbal a cada jugador de manera que se sienta identificado de forma individual con lo que le dice el profesor.

5. LA FASE DE DIFERENCIACIÓN AUTOMÁTICA

5.1. Denominación

Esta fase también se denomina fase de ejecución automática

5.2. Aspectos Generales

El patrón de movimiento total es automático. La acción tiene que ser eficiente y efectiva. La técnica se convierte en habilidad porque el jugador sabe utilizarla en un contexto competitivo (ya que toma decisiones sobre lo que hará el contrario, etc.).

La automaticidad asegura una mayor economía del esfuerzo y una mayor precisión puesto que el movimiento se ha refinado mecánicamente hasta la perfección.

El jugador piensa en el patrón de movimiento que ha de hacer antes de llevarlo a cabo pero no mientras lo está ejecutando. En este nivel el jugador consigue un control de la secuencia temporal del movimiento tanto desde el punto de vista temporal como desde el espacial.

5.3. ¿Cómo tiene que ser la práctica?

Los procedimientos que ayudan a mejorar el proceso de automatización son los siguientes: Auto-charla positiva, visualización, relajación, uso de 'palabras clave', órdenes o sugerencias verbales, práctica o repetición del movimiento o del golpe entre puntos, etc.

Es conveniente que las sesiones se planifiquen individualmente para cada jugador a través de situaciones de juego específicas en un contexto competitivo y siempre intentando que la situación sea abierta (donde el jugador tiene que tomar decisiones porque las situaciones y alternativas no se repiten).

5.4. Uso del Feedback

Es menos frecuente por parte del entrenador y es mejor que sea intrínseco mediante el auto-análisis por parte del jugador. Además, tiene que ser más detallado y mucho más preciso.

5.5. Motivación

Hay que resaltar la importancia de la motivación intrínseca y personal de cada jugador.

Por otro lado es necesario combinar las metas de proceso (aprendizaje) y de resultado (partidos ganados y perdidos).

5.6. Función del entrenador

El entrenador pasa a tener una mínima intervención, enfatizar el auto control y la propia disciplina del jugador.

6. OTRAS CLASIFICACIONES DE LAS FASES DE APRENDIZAJE

Otros autores (Groppe, 1993) proponen las etapas siguientes:

Nombre de la etapa	Características
1. Incompetencia inconsciente	El jugador no sabe lo que tiene que hacer.
2. Incompetencia consciente	El jugador sabe lo que tiene que hacer pero no sabe como hacerlo.
3. Competencia consciente	El jugador sabe lo que tiene que hacer, puede hacerlo en entrenamiento pero no sabe como hacerlo en situación de partido.
4. Competencia inconsciente	El jugador sabe lo que tiene que hacer y sabe como hacerlo en el partido

7. CONCLUSIONES

No importa la clasificación de las fases de aprendizaje, lo verdaderamente importante ser consciente de estos aspectos muy relevantes para la enseñanza del tenis:

1º. Todos los jugadores pasan por distintas fases de aprendizaje.

2º. Cada jugador es diferente, por tanto, el período de tiempo que esté en cada fase depende de las características individuales de cada sujeto.

3º. El profesor tiene que respetar las fases de aprendizaje pues son ellas las que garantizan una progresión correcta en el proceso y las

que permitirán en el futuro que el tenista domine todos los aspectos técnicos y tácticos.

4º. El profesor ha de conocer estrategias, estilos, sistemas y ejercicios que le permitan mejorar su nivel de docencia en cada etapa de aprendizaje para poder ofrecer sus mejores conocimientos a los alumnos.

Bibliografía

Groppe, J.L. (1993). *How to improve decision making*. ITF Worldwide Coaches Workshop. Miami.

LTA (1994). *Acquiring tennis skills*. Coaches Course Scheme. LTA Coaching Dept.