



**CURSO PARA EL EQUIPO TÉCNICO
DEL CLUB DE TENIS CASTELLÓN (ESPAÑA)
Febrero 2005**

Por Miguel Crespo (Federación Internacional de Tenis)

TEMARIO

1. CONCEPTOS IMPORTANTES PARA LA ENSEÑANZA DEL TENIS
2. ESTRUCTURA DE LA CLASE SIGUIENDO EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO
3. PROGRAMAS DE INICIACION AL TENIS

CONCEPTOS IMPORTANTES PARA LA ENSEÑANZA DEL TENIS

Por Miguel Crespo (Federación Internacional de Tenis)

- 1. Introducción: La diferencia entre jugar al tenis y enseñar a jugar al tenis.**
 - A. Primera pregunta para los asistentes: ¿Ha cambiado el juego del tenis durante los últimos 20 – 25 años?
 - B. Segunda pregunta para los asistentes: ¿Ha cambiado la enseñanza del tenis durante los últimos 20 – 25?
 - C. Conclusiones a las respuestas a ambas preguntas: Entonces... ¿Qué y cómo enseñamos?

- 2. Las últimas conclusiones de la investigación de la Federación Internacional de Tenis sobre el grado de participación de la gente en todo el mundo indican que:**
 - A. El tenis no parece ser un juego muy divertido de aprender y de jugar. (por ejemplo: Es el nº 21 en orden de preferencia por la población de EEUU).
 - B. Las características innatas del tenis y las de otros deportes y actividades tienen su influencia (dificultad del tenis, formatos de competición, etc.).
 - C. España: Gran éxito del tenis español a nivel internacional: ¿Estamos aprovechando este éxito para tener más jugadores?...Hay un descenso progresivo y considerable de licencias federativas durante los últimos años.
 - D. ¿Qué podemos hacer ante esta situación como entrenadores?: Por ejemplo revisar nuestros objetivos a la hora de enseñar.

- 3. Objetivos del proceso de enseñanza para un entrenador moderno:**
 - A. ¿Cuál es el objetivo del entrenador moderno? : Es necesario enseñar mejor (es obvio).
 - B. Hay que intentar conseguir más satisfacción, diversión y rendimiento tanto por parte de los jugadores como del entrenador para atraer a más practicantes y que estos jueguen mejor y durante más tiempo al tenis.
 - C. Entonces...¿No sería conveniente pensar en lo que hacemos cada día?: Una buena idea puede ser comparar los enfoques de enseñanza antiguos con los nuevos.

- 4. Para empezar: ¿De dónde obtiene el entrenador la información?**
 - A. Enfoque antiguo: La experiencia y el “olfato” lo son todo. Los libros y los estudios no valen para nada.
 - B. Enfoque moderno: Combinación de la experiencia y de las conclusiones de las Ciencias Aplicadas al Deporte.
 - C. Conclusión: Usa lo bueno que tiene la experiencia e intenta hacer prácticos los resultados de las investigaciones.

- 5. Contenidos: ¿Qué es lo que se enseña a los tenistas?**
 - A. Enfoque antiguo: Basado en la enseñanza de la técnica (modelos) y centrándose en habilidades de proyección como aspectos más importantes en todos los niveles.
 - B. Enfoque moderno: Basado en la enseñanza de situaciones (tácticas) y centrado tanto en las habilidades de proyección como en las de recepción y en la coordinación.
 - C. Conclusión: Enseñar habilidades abiertas frente a enseñar habilidades cerradas porque el tenis es un deporte de habilidades abiertas.

- 6. Cómo se presenta la información: ¿Cómo explico las cosas?**
 - A. Enfoque antiguo: Basado en el uso exclusivo de los métodos analíticos (descomponer el golpe en fases). ¿Hemos llegado a enseñar un método para aprender a jugar al tenis en lugar de enseñar a jugar al tenis?
 - B. Enfoque moderno: Basado en la combinación de los métodos analíticos y globales (enseñar el golpe en su totalidad).
 - C. Conclusión: Empieza con global y usa analítico si no se ve progresión en el aprendizaje, si el alumno comete errores (no entiende, no puede...)

- 7. El papel de los jugadores: Organización de la clase**

- A. Enfoque antiguo: Basado en el uso de la fila: Hacen lo que el entrenador les dice y uno a uno cada vez.
- B. Enfoque moderno: Basado en el uso de asignación de tareas y enseñanza recíproca. Entrenamiento por estaciones, todos trabajan al mismo tiempo. Filas de no más de 3 alumnos.
- C. Conclusión: Más actividad e independencia, menos control. Desorganización organizada.

8. El papel del entrenador: ¿Cuál es el estilo que tiene el entrenador?

- A. Enfoque antiguo: Basado en la utilización de estilos autoritarios. El profesor lo sabe todo, el alumno sólo tiene que atender y hacer lo que se le dice.
- B. Enfoque moderno: Basado en la utilización de estilos de descubrimiento guiado y resolución de problemas. El profesor pregunta, plantea un problema y el alumno responde, busca soluciones al problema.
- C. Conclusión: Más preguntas efectivas y menos comentarios poco eficientes. La forma de enseñar que tiene el profesor es ayudar a que el alumno aprenda. Es importante combinar los estilos según las distintas situaciones: en casos de emergencia (autoritario), en el resto de las situaciones (democrático).

9. Dar información: Análisis y mejora del jugador

- A. Enfoque antiguo: Basado en el entrenador como el Dr. No, corrigiendo el modelo (Diagnóstico y Corrección). Enfoque negativo: hay que cambiar o corregir.
- B. Enfoque moderno: Basado en el análisis y mejora de una situación dada frente al diagnóstico y corrección general, usando preguntas efectivas, comentarios específicos pero con sentido y el “sandwich positivo”.
- C. Conclusión: Usar un enfoque más positivo, involucrar al jugador en el proceso de mejora. Mejorar lo que el jugador tiene manteniendo los fundamentos para que tenga más confianza en sí mismo.

10. Trabajando la táctica: Enseñar patrones y situaciones, no modelos

- A. Preguntar primero al jugador: ¿Qué quieres hacer?: objetivo táctico (altura, profundidad, dirección, velocidad, etc.)
- B. Preguntar luego al jugador: ¿Cómo lo vas a hacer?: objetivo técnico
- C. Conclusión: Fijar situaciones de juego durante el entrenamiento. Todo golpe (técnica) tiene una razón táctica de ser (un objetivo en el partido).

11. Trabajando la técnica: Respetar al individuo y a la situación (ejemplos)

- A. Empuñadura en el golpe de derecha
- B. Movimiento de la raqueta hacia atrás en golpes de fondo y voleas
- C. Posición en el impacto en el golpe de derecha y de revés
- D. Uso de las partes del cuerpo (caderas y muñeca)
- E. El tronco en el servicio (el servicio liftado)
- F. Acompañamiento
- G. Balance

12. Trabajando para la competición: Hacer que los jugadores piensen por sí mismos. Hacerlos independientes del entrenador:

- A. Mejorar las estrategias de toma de decisiones por parte de los jugadores
- B. Dar opciones (comentarios del entrenador tras los puntos y en los cambios de lado)
- C. Hacer que las apliquen en la pista durante los entrenamientos

13. Conclusiones: “Renovarse o morir, es decir, quedarse como uno está”

- A. Hay que ser inteligente: Es necesario utilizar los nuevos métodos de enseñanza para conseguir un mayor rendimiento y satisfacción de todos.
- B. Hay que ser feliz: Así uno será mejor entrenador
- C. ¡Nunca es demasiado tarde para cambiar!

ESTRUCTURA DE LA CLASE SIGUIENDO EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO

Por Dr. Miguel Crespo

1. INTRODUCCIÓN

- **Evolución de la metodología de enseñanza y entrenamiento:**
 - La etapa inicial: global.
 - La etapa analítica.
 - Los métodos modernos.
- **La necesidad de un nuevo enfoque en la enseñanza:**
 - Investigaciones de la ITF sobre la imagen del tenis en el mundo.
 - La competencia de otros deportes.
 - Investigaciones sobre metodología y ciencias del aprendizaje.
 - El papel de las ciencias del deporte en la nueva metodología.
 - El cambio en el juego del tenis.
- **Los orígenes del enfoque basado en el juego:**
 - ¿A qué vienen los jugadores a nuestras clases de tenis?...
 - La pregunta es siempre la misma en todas las clases de tenis del mundo: **“Profesor: ¿Cuándo podemos jugar un partido de tenis?”**
 - La respuesta parece ser siempre la misma: **“¿Aún queda bastante?”**
 - ¿Puede un jugador iniciante jugar al tenis en la primera clase?
 - ¿Cuánto tiempo tarda un iniciante en jugar realmente al tenis?
 - ¿Es esto un problema para enseñar mejor y a más jugadores?
 - ¿Han dado solución a este problema los métodos de enseñanza tradicionales?
 - ¿Cómo podemos solucionarlo?
- **Aspectos históricos:**
 - Surgido en la Universidad de Loughborough (Gran Bretaña).
 - Centrado en la enseñanza de deportes a alumnos de secundaria.
 - Autores representativos: Torpe, Almond, Bunker, etc.
- **Denominaciones:**
 - Enfoque basado en la comprensión del juego.
 - Enfoque del juego.
 - Práctica jugada.
- **Aplicación en deportes:**
 - Inicialmente en deportes de equipo.
 - En deportes practicados en la escuela.
 - En deportes con menor dificultad técnica.
 - En deportes individuales y con complemento (tenis) se aplica más tarde
- **Aplicación en tenis:**
 - Aplicado al tenis por Rod Torpe (Loughborough) y sus colaboradores.
 - Otra línea de aplicación originaria es la de Jean Brechbuhl (Suiza) en los años 80.
 - Louis Cayer (Canadá) recoge las ideas en su Método de las acciones.
 - La ITF lo toma como base de su programa de tenis en los colegios y de su programa de formación de profesores.
 - Adoptado por numerosas Asociaciones Nacionales en sus programas de entrenamiento y de formación de profesores (Estados Unidos, Gran Bretaña, Bélgica, Italia, etc.).
- **Ejemplos de métodos de enseñanza del tenis modernos:**

- Enfoque basado en el juego.
- Método JAJ.
- Método de las acciones.
- Método de practicar jugando.
- Deporte adaptado o mini-deporte: mini tenis.

2. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO

- **Objetivos fundamentales:**
 - Que el jugador sea capaz de jugar al tenis lo antes posible.
 - De esta forma podrá disfrutar más y practicar más asiduamente.
 - Para ello es fundamental combinar las habilidades motrices y la comprensión del juego del tenis.
- **Comprender el juego del tenis:**
 - Importancia de comprender el juego: tener “sensación del juego”.
 - Para saber las exigencias del tenis.
 - Para saber lo que el jugador tiene que mejorar.
- **El tenis como deporte de habilidades abiertas:**
 - No hay dos golpes iguales.
 - No hay dos situaciones iguales.
 - Hay gran variedad de opciones, alternativas, soluciones, situaciones...
 - La toma de decisiones es fundamental.
 - El entrenamiento ha de ser también abierto.
 - Los métodos tradicionales enseñan el tenis como un deporte de habilidades cerradas
- **Redefinir el juego del tenis:**
 - Importancia del intercambio.
 - Adaptarlo a las habilidades del jugador.
 - Comprender los aspectos comunes entre el tenis de iniciantes y el tenis de avanzados.
- **El papel de la táctica:**
 - Es la base de todo juego y es la base de la vida.
 - Los métodos tradicionales han supeditado la táctica a la técnica.
 - Los jugadores han aprendido la táctica tras dominar la técnica.
 - El jugador ha de saber encontrar las alternativas tácticas de las distintas situaciones de juego del tenis
 - Por ello hay que partir siempre de las situaciones de juego tácticas.
 - Es decir, la táctica (QUÉ) va antes que la técnica (CÓMO).
- **Componentes del conocimiento tácticos en el tenis:**
 - Espacio.
 - Tiempo.
 - Potencia.
- **Momentos tácticos en una jugada del tenis:**
 - Leer.
 - Responder.
 - Recuperar.
- **Contenidos tácticos básicos:**
 - Consistencia.
 - Movilidad y colocación.
 - Características de la pelota: dirección, altura, profundidad, efecto.
 - Potencia del golpe.

- **Aplicación práctica de los contenidos tácticos:**
 - Situaciones de juego:
 - i. Servicio.
 - ii. Devolución.
 - iii. Juego de fondo.
 - iv. Subida a la red y juego de red.
 - v. Juego contra el jugador que está en la red.
 - Intenciones de juego:
 - i. Atacar
 - ii. Defender
 - Manejo del tiempo:
 - i. Ganar tiempo.
 - ii. Ritmo del peloteo.
 - Manejo del espacio:
 - i. En la cancha propia.
 - ii. En la cancha del contrario.

- **El papel de la técnica y de la biomecánica:**
 - La técnica es un medio para la táctica.
 - Los métodos tradicionales se han centrado demasiado en el trabajo de elementos técnicos (empuñaduras, movimientos de la raqueta, etc.).
 - Pero han olvidado los elementos biomecánicos.
 - Estos aspectos biomecánicos son los fundamentales de la técnica:
 - i. Balance,
 - ii. Inercia,
 - iii. Oposición de fuerzas,
 - iv. Momentum,
 - v. Energía elástica,
 - vi. Cadena de coordinación,
 - vii. Velocidad, etc.).
 - No hay que dar tanta importancia al estilo (la interpretación de la técnica que hace cada jugador).
 - Considerar el equilibrio entre:
 - i. Conformidad: Respetar las leyes biomecánicas.
 - ii. Efectividad: Ganar el punto.
 - iii. Eficiencia: Utilizar la menor energía posible y evitar lesiones.

- **El papel de los jugadores:**
 - Son el centro del proceso de enseñanza.
 - Tienen que participar preguntando, proponiendo.
 - Tienen que pensar alternativas, soluciones...
 - Tienen que interactuar con los compañeros y con el profesor.
 - Quieren retos y tareas en las que tengan que esforzarse y hacerlo bien.

- **El papel de los entrenadores:**
 - Son facilitadores del proceso de enseñanza.
 - Tienen que proponer situaciones, problemas, retos, tareas...
 - Hay de utilizar estrategias de descubrimiento guiado y de resolución de problemas.
 - Utilizar preguntas efectivas.
 - Escuchar a los alumnos
 - Reconocer que es importante aprender de los alumnos.
 - Saber que la enseñanza es un proceso sin fin que progresa constantemente y en el que hay que estar actualizándose continuamente.

- **La estructura de la clase o sesión:**
 - Tradicional:
 - i. Explicación.
 - ii. Demostración.

- iii. Práctica.
 - iv. Corrección.
 - v. Juego.
 - o Basada en la comprensión del juego:
 - i. Juego inicial.
 - ii. Análisis de las necesidades.
 - iii. Ejercicios.
 - iv. Juego final.
- **La importancia del juego:**
 - o Establece el reto del tenis.
 - o Sirve para probar las habilidades de los jugadores.
 - o Sirve para probar distintas alternativas.
 - o Sirve para tomar decisiones.
 - o Sirve para saber qué es lo que hay que mejorar.
- **La creación del juego:**
 - o Adaptación de:
 - i. Las reglas.
 - ii. El material.
 - iii. El espacio.
 - iv. Los jugadores.
 - o Definido de acuerdo a las capacidades de los jugadores.
- **La organización de la clase:**
 - o Evitar las filas lo más posible.
 - o Utilizar:
 - i. Ejercicios individuales.
 - ii. Asignación de tareas por parejas o tríos.
 - iii. Estaciones.
 - iv. Rotaciones.
 - v. Trabajo individual del entrenador con los alumnos en la clase en grupo
- **Programación de las clases:**
 - o Tradicional:
 - i. Empieza con la derecha, luego el revés, el servicio, etc.
 - ii. Cada día se enseña un golpe.
 - iii. Son contenidos fundamentalmente técnicos.
 - iv. Se incluyen los contenidos tácticos cuando se dominan los técnicos.
 - o Basada en la comprensión del juego:
 - i. Empieza con objetivos tácticos basados en situaciones de juego.
 - ii. Cada día se enseña un objetivo táctico relacionado con uno o más elementos técnicos.
 - iii. Los contenidos son fundamentalmente tácticos.
 - iv. Los contenidos tácticos y técnicos se trabajan y desarrollan al mismo tiempo.
- **La importancia de la competición:**
 - o En otros deportes se compete inmediatamente desde el inicio.
 - o En tenis hay que esperar:
 - i. Se considera que es muy difícil.
 - ii. Los entrenadores no utilizan competiciones adaptadas.
 - iii. Solo se puede competir cuando se dominan los golpes.
 - o Falta de motivación de los jugadores que puede llevar al abandono.
- **Problemas de las nuevas metodologías:**
 - o Falta de relación entre los avances científicos y los entrenadores.
 - o Posible rechazo por parte de los entrenadores.
 - i. Reconocen la necesidad del cambio.

- ii. No tienen la suficiente confianza para hacerlo.
- iii. Les faltan argumentos para llevarlo a cabo.
- Posible rechazo por parte de los padres.
- Las mejoras técnicas no se ven tan pronto.

- **Malos entendidos más habituales con respecto a las nuevas metodologías:**
 - Esto es algo completamente nuevo. No tiene nada que ver con lo que se ha hecho antes. El cambio es muy grande.
 - No hay que enseñar nada de técnica. Ni empuñaduras, ni posiciones de golpeo...ni nada.
 - Sólo táctica...todo táctica..mucha toma de decisiones...
 - No hay que dar consejos a los alumnos. Ellos tienen que descubrirlo todo.
 - No hay que planificar ni programar las clases...hay que improvisar.
 - Hay que encadenar un juego tras otro y así sucesivamente.
 - Todo vale. No importa como se le pega a la pelota, lo importante es pasarla.
 - Hay que olvidarse de los métodos analíticos...enseñar sólo global..todo global.

- **Investigaciones sobre las nuevas metodologías:**
 - Los alumnos disfrutan más.
 - Los alumnos comprenden más el tenis.
 - Hay que mejorar los aspectos relacionados con el trabajo técnico.
 - Es necesario investigar más sobre la aplicación de estas metodologías en jugadores de todos los niveles, sexos y edades.

3. EJEMPLOS PRÁCTICOS DE LA ENSEÑANZA USANDO EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO

- **La actitud del profesor**
 - Hay que ser abierto, flexible y estar preparado para cambiar la metodología tradicional de enseñanza.
 - Hay que convertir las clases en un “laboratorio de aprendizaje”
 - Hay que comprometerse para enseñar mejor y que los alumnos disfruten más jugando al tenis.
 - Prepararse e intentar saber más sobre el tenis y los métodos de enseñanza modernos.
 - Combinar los aspectos teóricos del tenis con los prácticos en la cancha.
 - Intentar evolucionar y hacer algo nuevo y distinto a la forma en que el entrenador fue enseñado a jugar.

- **Nivel de iniciantes**
 - Objetivo de la clase: Mover al contrario adelante y atrás.
 - Situación de juego: Peloteo desde el fondo de la pista
 - Problema táctico: ¿Cómo presionar al contrario moviéndolo?
 - Habilidades técnicas: Aprendizaje de los golpes de fondo.

- **Nivel de intermedios**
 - Objetivo de la clase: Pasar al contrario que está en la red
 - Situación de juego: Jugar contra el jugador de la red
 - Problema táctico: ¿Qué alternativas hay para pasar al contrario que está en la red?
 - Habilidades técnicas: Aprendizaje del passing shot y del globo con sus variantes.

- **Nivel avanzado**
 - Objetivo de la clase: Atacar desde el principio del punto
 - Situación de juego: Servicio
 - Problema táctico: ¿Qué opciones tácticas tengo para atacar al contrario desde el principio del punto?

- Habilidades técnicas: Mejora del primer servicio al lado débil o abierto del contrario y del segundo golpe tras el servicio.

4. CONCLUSIONES

- **Para los jugadores:**
 - Son más independientes.
 - Son más libres.
 - Interaccionan más.
 - Piensan más.
 - Están más preparados para tomar decisiones.
 - Pueden ser más críticos y creativos.
 - Aprender a jugar al tenis con más sentido del juego.
 - Desarrollan un juego más individualizado y menos automático.
 - Se divierten más jugando al tenis.
- **Para el entrenador:**
 - Tiene que ser más creativo.
 - Tiene que tener un concepto más amplio de la enseñanza y del tenis.
 - Ha de estar actualizándose continuamente.
 - Tiene que preparar las clases con muchas variantes y alternativas.
 - El método aumenta la cantidad de jugadores que desean seguir asistiendo a clases de tenis.
 - Le facilita alcanzar las metas.
 - Observa a los jugadores como progresan individualmente.
 - Facilita el proceso de aprendizaje.
 - Observa como los jugadores disfrutan en sus clases.
 - Observa como los jugadores comprenden más el juego del tenis.
- **Para la enseñanza:**
 - Las clases serán mejores porque los alumnos prefieren aprender a jugar al tenis que aprender un método para jugar al tenis
 - Facilita la participación individual máxima.
 - Facilita el aprendizaje activo con menos tiempo de instrucción.
 - La competición es más equilibrada.
 - Ofrece más oportunidades.
 - Supone una evolución.
 - Se mejora el proceso por que se puede enseñar mejor a más gente.
 - Permite adaptar la metodología a alumnos de distintos niveles de juego, edades y sexos:
 - i. Iniciantes sin experiencia anterior.
 - ii. Iniciantes con talento.
 - iii. Jugadores de nivel intermedio o perfeccionamiento interesados simplemente en disfrutar del tenis.
 - iv. Jugadores de nivel intermedio o perfeccionamiento interesados en progresar en el tenis.
 - v. Jugadores de nivel avanzado dedicados a la competición.
 - vi. Jugadores de élite profesionales.

PROGRAMAS DE INICIACION AL TENIS
Por Dr. Miguel Crespo
 Departamento de Desarrollo del Tenis, Federación Internacional de Tenis

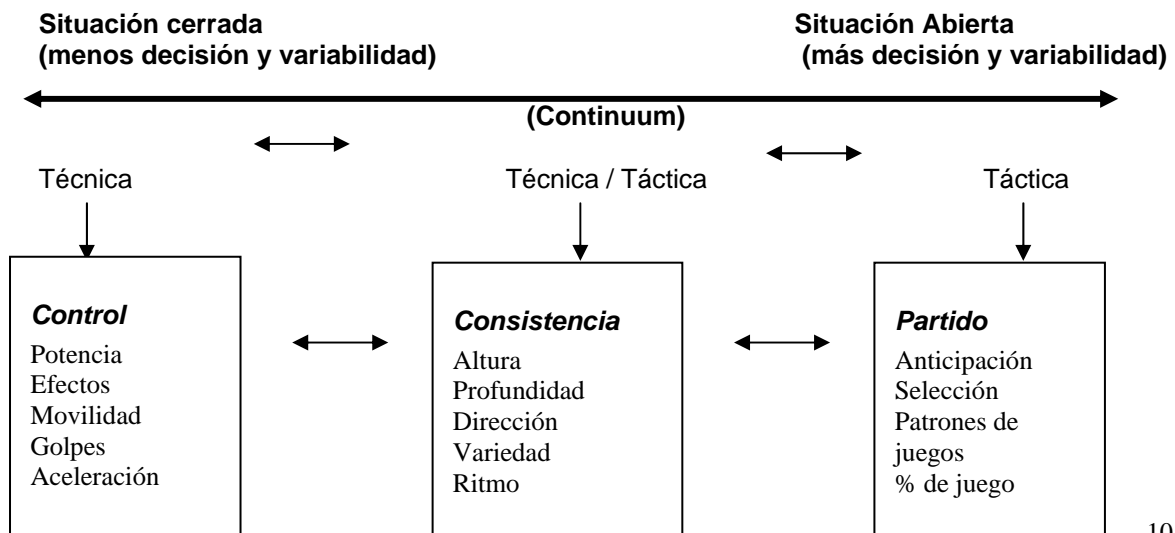
1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años hemos asistido a un desarrollo extraordinario de los métodos de enseñanza del tenis de manera que el denominado enfoque de enseñanza tradicional se ha visto cuestionado y superado. El método más moderno basado en el juego, ha ganado una gran popularidad dentro del mundo de la enseñanza del tenis.

Algunas diferencias entre ambos enfoques se resumen en la siguiente tabla:

Aspecto	Enfoque Tradicional	Enfoque basado en el Juego
Nombre	Enfoque técnico.	Comprensión del juego. Enseñanza basada en el juego. Enfoque basado en el sentido del juego (táctico).
Objetivo Básico	Dominio técnico.	Comprensión de los problemas tácticos del juego.
Método Fundamental	Ejercicios con repetición de la técnica.	Jugar al tenis.
Papel del Entrenador	Enseñar.	Ayudar a que el alumno aprenda.
Papel del jugador	Hacer lo que dice el entrenador. Tiene que pegar a la pelota y escuchar.	Experimentar, probar y descubrir. Tienen que pensar y preguntar.
Contenidos Básicos	Los golpes del tenis: D ^a , RV, S, V ^a D ^a , V ^a RV, SM, GL, etc.	Las situaciones de juego: saque, resto, juego de fondo, subida a la red y juego de red, pasar al contrario en la red.
Técnica	Los jugadores tienen que copiar un modelo biomecánico.	No hay modelo que copiar. Muchas variantes personales.
Correcciones	El entrenador corrige.	El entrenador pregunta a los jugadores que incorporen nuevas cosas y que se adapten. No que eliminen.
Táctica	Se aprende tras dominar la técnica.	Ha de entenderse antes que la técnica.
Estilos de enseñanza	Autoritario.	Descubrimiento guiado y resolución de problemas.
Métodos de enseñanza	Analítico: cada golpe se divide en partes.	Global: Las situaciones se aprenden en su totalidad.
Organización de la clase	Filas, golpear solo cuando lanza el entrenador.	Usar estaciones, pelotear con los compañeros y con el entrenador.

DEPORTE



2. ENFOQUE TRADICIONAL Y ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO

1. Enfoque tradicional

- Dividir la técnica de las habilidades específicas (golpes) y de los movimientos con el fin de conseguir los objetivos de jugar al tenis.
- Se enseña primero a pegar a la pelota de manera que luego puedan jugar.
- Este concepto ha sido muy popular durante muchos años.
- Los elementos de la técnica son: empuñadura, juego de pies, trayectoria de la raqueta, fases de los golpes (preparación, impacto, terminación), etc. Todo de acuerdo a un MODELO.

2. Enfoque basado en el juego

- Orientado al juego y a los objetivos tácticos.
- El jugador aprende jugando y/o mediante situaciones de juego durante el entrenamiento.
- Enseñar la técnica en el contexto del juego siempre que sea posible.
- 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.
- Correcciones: realizarlas sin que el jugador se dé cuenta.
- No quita importancia a la técnica o al entrenamiento de movilidad.
- Este enfoque permite que el jugador se divierta más.
- Los elementos de la técnica son los principios biomecánicos: BIOMECA (Balance, Inercia, Oposición de fuerzas (acción y reacción), Momentum (lineal y angular), Energía elástica, Cadena de coordinación.
- Los elementos básicos son los siguientes:

Elementos de comprensión del juego (ejercicios y juegos)	Situaciones tácticas de juego
1. Golpear la pelota 2. Pasarla por encima de la red 3. Meterla en la pista 4. Pelotear con el compañero 5. Jugar contra el contrario 6. Mover al contrario 7. Dirección 8. Altura 9. Profundidad 10. Efecto 11. Potencia 12. Ritmo 13. Espacio 14. Tiempo 15. Resultado 16. Momentum táctico	1. El jugador saca. 2. El jugador resta 3. El jugador y su adversario están en el fondo de la pista 4. El jugador sube a la red 5. El adversario sube a la red

Mediante el enfoque basado en el juego, durante las clases, el entrenador debe tratar de:

- Organizar juegos para que los jugadores practiquen regularmente todas las situaciones de juego.
- En cada situación de juego hay una serie de posibilidades tácticas que puede utilizar el jugador.
- Es importante que los jugadores sean conscientes de esas posibilidades tácticas y que el entrenador se cerciore de que, durante el entrenamiento, tengan la oportunidad de llevarlas a la práctica.

- Para utilizar adecuadamente las tácticas, el jugador debe disponer de las herramientas técnicas necesarias.

Preguntas:

1. ¿Cuántos patrones tácticos distintos se utilizaron en cada situación?
2. ¿Cuáles eran las intenciones tácticas de cada patrón?
3. ¿Se dieron patrones encadenados?
4. ¿Cómo se pueden entrenar estos patrones en los distintos niveles (ejercicios, juegos, etc.)?

3. PLANIFICACIÓN DE LA CLASE

Utilizando el método tradicional: Una clase típica con el método tradicional tendría la siguiente estructura:

1. **Introducción:** calentamiento.
2. **Explicación y demostración** de la habilidad por parte del entrenador.
3. **Práctica** de los jugadores:
 - a. Las habilidades ese enseñan mediante ejercicios.
 - b. Se estructuran y se diseñan para mejorar las habilidades.
 - c. Generalmente son estáticos al principio y luego son más dinámicos durante el transcurso de la clase.
4. **Feedback** o **corrección** proporcionada a los jugadores (individualmente y en grupo) por el entrenador.
5. **Juego** (individuales o dobles) y feedback o corrección por parte del entrenador.
6. **Vuelta a la calma y clausura.**

Un ejemplo de un programa de 10 clases para jugadores iniciantes utilizando el enfoque tradicional sería el siguiente:

Clase	Contenidos	Clase	Contenidos
1	Juego de pies, empuñaduras básicas y posiciones, juegos de sensación de pelota.	6	Volea de revés: idem.
2	Derecha: empuñadura, posición, movimiento raqueta atrás y adelante, contacto y acompañamiento.	7	Globo: idem.
3	Revés: idem.	8	Smash: idem.
4	Saque: idem.	9	Dejada: idem.
5	Volea de derecha: idem.	10	Juego de individuales (1/2 o toda la pista).

Utilizando el método basado en el juego

El enfoque basado en el juego intenta que los alumnos jueguen un partido de tenis el primer día de clase. Una lección típica utilizando el enfoque basado en el juego tendría la siguiente estructura:

1. **Introducción:** calentamiento.
2. **Juego de tenis Modificado.** Diseñado por el entrenador para motivar a sus alumnos a que piensen tácticamente (lo que tienen que hacer en situaciones específicas). El entrenador observa como los jugadores se enfrentan al problema. El entrenador tiene que describir las reglas básicas del juego que proporcionan forma al juego y determinan el tipo de tácticas y habilidades que se requieren para tener éxito. El juego

se utiliza como punto de referencia para ayudar a los jugadores a que aprendan a tomar decisiones apropiadas de acuerdo a su conocimiento táctico.

3. **Análisis.** El entrenador y los jugadores comentan (preguntas y respuestas, descubrimiento guiado) la situación táctica (problema) y las potenciales soluciones tácticas y técnicas.
4. **Práctica.** Utilizando un juego relacionado con la situación lo jugadores reconocen su necesidad de aprender, mejorar y desarrollar habilidades técnicas específicas para resolver sus problemas tácticos.
5. **Juego de tenis modificado o juego.** Los jugadores vuelven a jugar un juego de manera que tengan que aplicar las habilidades aprendidas. El entrenador y el jugador evalúan conjuntamente su éxito en solucionar la situación.
6. **Vuelta a la calma y clausura.**

Un ejemplo de programa de 10 clases para jugadores iniciantes utilizando el enfoque basado en el juego podría ser el siguiente (modificado de Griffin, Mitchell, & Oslin, 1997):

Clase	Problema Táctico	Objetivo de la Clase
1	Prepararse para atacar abriendo espacios en la pista del contrario	Conocimiento de la pista /crear espacio utilizando los golpes de fondo
2	Prepararse para atacar y subir a la red- profundidad.	Subir a la red / golpe de subida.
3	Defender el espacio en la propia pista.	Recuperar el centro en la línea de fondo / juego de pies.
4	Prepararse para atacar abriendo espacios en la pista del contrario	Empezar el punto atacando /usar el saque plano para poner al contrario a la defensiva.
5	Prepararse para atacar abriendo espacios en la pista del contrario	Variaciones de los golpes de fondo /cruzados, paralelos o globo.
6	Ganar el punto /Defenderse cuando atacan.	Usar la volea y el smash para ganar el punto / Devolver el smash.
7	Ganar el punto /Defenderse cuando atacan.	Dejada de ataque / devolver la dejada.
8	Defender en pareja.	Formación los dos atrás (dobles).
9	Atacar en pareja.	Atacar en ambos lados (dobles).
10	Atacar en pareja al sacar.	Preparar una volea ganadora (dobles).

4. CONCLUSIÓN

Al utilizar el enfoque basado en el juego, los alumnos han de aprender a adaptarse a las condiciones del partido mediante la selección de respuestas tácticas apropiadas. Habilidades como jugar un globo o una dejada, por tanto, son aprendidas por los jugadores cuando estos sienten que las necesitan para jugar. La mejora de las habilidades se considera dentro del contexto del jugador y del juego.

Por esta razón, los entrenadores han de estar atentos y saber que este enfoque se puede utilizar con jugadores de todas las categorías, edades y niveles de habilidad. Este enfoque no es solo un método de enseñanza para iniciantes pues las situaciones de juego modificadas y la metodología basada en el juego también beneficia a los jugadores avanzados.

Bibliografía

- Anderson, K. (2001). Game based coaching. Tennis Pro, July / August, 16-17.
- FFT. (1999). Initiation adultes: programme pedagogique. DTN. FFT. Paris.
- Griffith, L.L., Oslin, J.L. & Mitchell, S.A.(1997). Teaching sport concepts and skills. A tactical games approach. Human Kinetics.
- ITF. (1999). ITF Coaching and Sport Science Review, 19.
- Jones, D. (1982). Teaching for understanding in tennis. Bulletin of Physical Education, 18 (1): 29-31.



- McPherson, S.L., & Thomas, J.R. (1989). Relation of knowledge and performance in boys' tennis: Age and Expertise. Journal of Experimental Child Psychology, 48, 190-211.
- Pankhurst, A. (1999). Game based coaching. *Coach to Coach*, 6, 16-18.
- Thorpe, R. (1983). An understanding approach to the teaching of tennis. *Bulletin of Physical Education*, vol, 19, n°1. Spring.