

MÉTODOS DE OBSERVACIÓN Y MEJORA DEL JUGADOR EN LA CANCHA

Dr. Miguel Crespo
(Responsable de Investigación para el Desarrollo, Federación Internacional de Tenis)

Curso continental Solidaridad Olímpica, Buenos Aires, 2005

1. ANALISIS DE LA PRODUCCIÓN DE GOLPES

Definición:

- Proceso en el que el entrenador estudia el golpe o golpes del jugador.
- Intenta mejorar la eficiencia y efectividad.
- Al tiempo minimizar el riesgo de lesión.

Nombre:

- Tradicionalmente llamado diagnóstico y corrección.
- Preferimos análisis y mejora porque es más positivo.

Importancia:

- Uno de los componentes más importantes de un buen entrenador es su habilidad para analizar los golpes eficientemente.

Objetivos:

- Diagnosticar, detectar errores y hacer correcciones.
- Proporcionar las habilidades técnicas adecuadas según el jugador y las exigencias del juego.
- Desarrollo de una buena técnica:
 - Eficiente: Usando la cantidad apropiada de energía, y
 - Efectiva: Produciendo el resultado esperado (ganar el punto).
- Evitar y /o determinar las causas de la lesión.
- Intentar identificar fallos técnicos que produzcan un mal rendimiento o causen lesiones.

2. TIPOS DE ANÁLISIS

Subjetivo:

- El más utilizado por los entrenadores.
- Enfoque intuitivo.
- Observar un golpe o movimiento con el ojo.
- Se considera una habilidad natural que poseen los mejores entrenadores.
- Puede aprenderse y mejorarse con práctica, experiencia y estudio.
- Los entrenadores tienen que tener un modelo mecánico del golpe o movimiento antes de utilizar este método.

Objetivo:

- Recogida, medida y evaluación de datos sobre un golpe o movimiento.
- Velocidad de la cabeza de la raqueta, ángulos de las articulaciones, etc.

- Ayuda de un biomecánico.
- Tipos:
 - **Dinamometría:** fuerza contra el suelo en golpes o movimientos.
 - **Electromiografía:** actividad muscular durante un golpe.
 - **Cinematografía:** movimiento de los segmentos a alta velocidad durante un golpe.

Predictivo:

- Estudiar mejoras posibles en la técnica.
- ¿Qué pasaría si?
- Modelos informáticos para predecir cambios.

3. ANÁLISIS CUALITATIVO SUBJETIVO

Secuencia

Fase	Características
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Gather relevant knowledge. / Recoger información relevante • Determinar el objetivo de rendimiento y las variables mecánicas • Determinar el grado de aceptación para estas variables • Decidir las partes de cada golpe que son fundamentales para el rendimiento • Considerar factores individuales
Observación	<ul style="list-style-type: none"> • Usar todos los sentidos • Estrategias: <ul style="list-style-type: none"> ○ Impresión general del movimiento, ○ Seguir fases específicas del movimiento, ○ Empezar del suelo hacia arriba, ○ De lo más a lo menos importante, ○ De impresiones generales a específicas
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Comparar la respuesta deseada (modelo) con la observada (golpe del jugador) y evaluar las diferencias entre ellas. • Dos objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Identificar los puntos fuertes y débiles (errores), ○ Ordenar los puntos débiles según su importancia para el rendimiento (determinación de errores primarios).
Diagnosís	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la causa del error. • Tipos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Relacionar acciones a acciones previas, ○ Aumentar el rendimiento, ○ En orden de dificultad, ○ En secuencia de movimiento, ○ De la base de sustentación para arriba, ○ Los aspectos claves primero.
Intervención	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar y aplicar la estrategia más adecuada para ayudar al jugador: <ul style="list-style-type: none"> ○ Feedback: específico, correctivo, palabras clave, inmediato, variado, relacionado con el rendimiento y la técnica del sandwich ○ Exagerar, ○ Utilizar un modelo visual, ○ Modificar la tarea, el contexto o la práctica, ○ Ayuda manual, ○ Preparación física. • Comunicar la estrategia de corrección al jugador

Tabla 1. Secuencia del análisis subjetivo.



Figura 1. Esquema del análisis subjetivo

4. APLICACIÓN PRÁCTICA

Impresión general del movimiento:

- Fluidez
- Velocidad de la raqueta
- Equilibrio

Seguir fases específicas del movimiento:

- Posición de preparados
- Movimiento de la raqueta atrás
- Movimiento de la raqueta adelante
- Impacto
- Acompañamiento
- Terminación

Empezar del suelo hacia arriba:

- Pies
- Piernas
- Caderas
- Tronco
- Brazos
- Raqueta
- Cabeza

De lo más a lo menos importante:

- Impacto
- Equilibrio
- Movimiento de la raqueta adelante
- Movimiento de la raqueta atrás
- Terminación

BIOMEC:

- Balance
- Inercia
- Oposición de Fuerzas
- Momentum
- Energía Elástica
- Cadena de coordinación

TACTICA:

- Toma de decisión
- Actitud mental
- Consistencia
- Timing y técnica
- Intención
- Consecuencias
- Análisis de la situación posterior

MENTAL:

- Motivación y Momentum
- Emociones controladas
- Negatividad o Positividad
- Temperamento y timing
- Auto-confianza y atención
- Lucha

5. EL PAPEL DE LA PRODUCCIÓN DE GOLPES EN EL ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO

- Los entrenadores necesitan tener un conocimiento adecuado de la biomecánica
- Pueden explicar mejor a los jugadores la selección de un golpe o movimiento.
- La técnica es un elemento de la táctica y estrategia durante el partido
- Los entrenadores han de ayudar a los jugadores a comprender las relaciones entre los distintos golpes y las exigencias y retos del juego del tenis.

6. CONCLUSIÓN

- El análisis de los golpes dentro del enfoque basado en el juego es muy importante
- Los enfoques de análisis y corrección tienen que ser biomecánicamente correctos pero también consistentes con el enfoque basado en el juego cuyo objetivo es ayudar a los jugadores en relación a los elementos tácticos del tenis.

Referencias

- Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2003). *Biomecánica del Tenis Avanzado*. ITF Ltd. Londres.
- Knudson, D. (1999). Using sport science to observe and correct tennis strokes. In B. Elliott, B. Gibson, and D. Knudson (Eds.) *Applied Proceedings of the XVII International Symposium on Biomechanics in Sports, Tennis*. (pp. 7-16). Perth, Western Australia: Edith Cowan University.