



# PROGRAMAS DE INICIACIÓN AL TENIS:

Ejercicios para alcanzar el éxito

Por Dr. Miguel Crespo

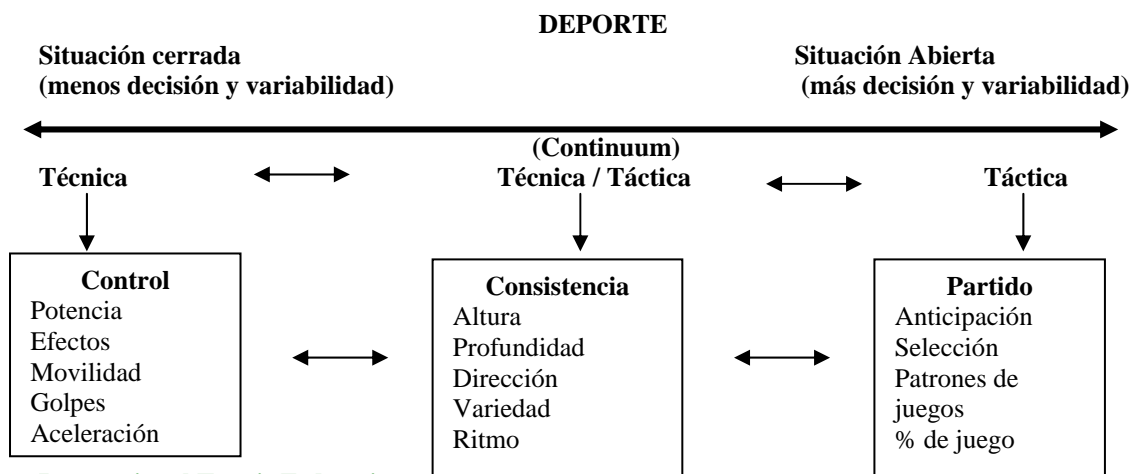
Departamento de Desarrollo del Tenis, Federación Internacional de Tenis

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



**International Tennis Federation**

All correspondence to: ITF Ltd Bank Lane Roehampton London SW15 5XZ

Telephone 44 208 878 6464 Fax 44 208 392 4742

Web site <http://www.itftennis.com>

Registered address: PO Box N-7788 West Bay Street Nassau Bahamas

## 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.

### International Tennis Federation

All correspondence to: ITF Ltd Bank Lane Roehampton London SW15 5XZ

Telephone 44 208 878 6464 Fax 44 208 392 4742

Web site <http://www.itftennis.com>

Registered address: PO Box N-7788 West Bay Street Nassau Bahamas

### 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 se 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 los jugadores reconocen su necesidad de aprender, mejorar y desarrollar habilidades técnicas específicas para resolver sus problemas tácticos.

### International Tennis Federation

All correspondence to: ITF Ltd Bank Lane Roehampton London SW15 5XZ

Telephone 44 208 878 6464 Fax 44 208 392 4742

Web site <http://www.itftennis.com>

Registered address: PO Box N-7788 West Bay Street Nassau Bahamas

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, nº1. Spring.

#### International Tennis Federation

*All correspondence to:* ITF Ltd Bank Lane Roehampton London SW15 5XZ  
 Telephone 44 208 878 6464 Fax 44 208 392 4742  
 Web site <http://www.itftennis.com>  
*Registered address:* PO Box N-7788 West Bay Street Nassau Bahamas