

# JORNADA DE ACTUALIZACIÓN PARA PROFESIONALES DE LA ENSEÑANZA DEL TENIS

MURCIA CLUB DE TENIS – 27 DE SEPTIEMBRE DE 2001

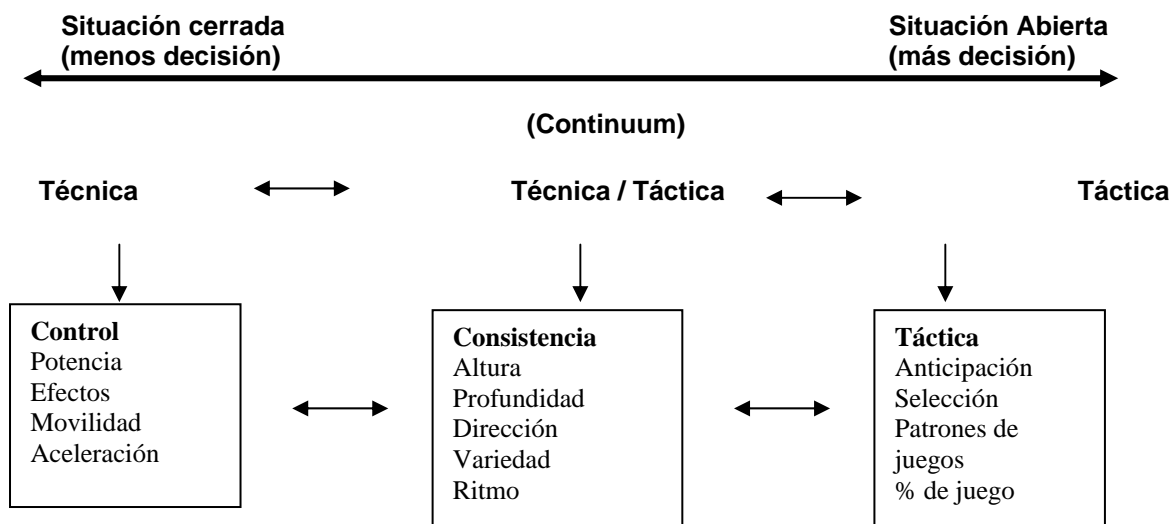
Miguel Crespo  
Federación Internacional de Tenis

## TEMA 6: NUEVOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO PARA JUGADORES INTERMEDIOS Y AVANZADOS: EL CONCEPTO DE PROGRESIONES APLICADO A LOS EJERCICIOS

Una sesión de entrenamiento total puede incluir varios elementos diferentes (tácticos, técnicos, físicos, mentales, etc.). Para el entrenador menos experimentado es bueno tener presente que una buena progresión ha de asegurar la calidad y cantidad correcta de entrenamiento. Los jugadores que participan deben también afrontar un reto (desafío óptimo).

Inicialmente, el entrenador tiene que asegurarse de que los jugadores comprenden la situación de juego que están entrenando. Conviene que ellos sepan el propósito táctico del golpe, movimiento, situación de partido o táctica en las que están trabajando. El jugador debe saber primero porqué desarrolla la habilidad antes de saber cómo hacerlo. Las progresiones pueden ayudar al desarrollo y adquisición de nuevas habilidades durante el trabajo diario de jugadores de rendimiento.

Este concepto se puede entender mejor si consideramos que la técnica y la táctica pueden verse a cada lado de la enseñanza como un “*continuum*”, donde el trabajo técnico exige menos tomas de decisiones que el trabajo táctico. Esto se observa en el siguiente gráfico:

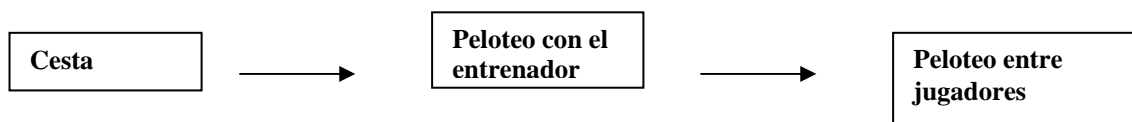


En este contexto de enseñanza, el entrenador puede introducir diferentes aspectos usando ejercicios en un determinado orden y progresión desde una situación cerrada a una abierta y viceversa. Estas variaciones crean las

distintas progresiones de enseñanza que el entrenador puede emplear según los objetivos de la habilidad y el nivel de los jugadores.

Una progresión desde una situación semiestática (cerrada) hacia una más dinámica (abierta) con el uso de la cesta puede ser una buena idea dependiendo del nivel y mejora observados en el jugador.

En el siguiente gráfico aparece una secuencia de progresiones de una situación cerrada a una abierta:



La experiencia nos ha demostrado que si el entrenador quiere introducir o corregir una habilidad técnica es mejor que lo haga usando la cesta, ya que el grado de toma de decisión se reduce. En situaciones en las que el entrenador desea crear más opciones para decidir, dirigiéndose así hacia un trabajo más táctico, es recomendable que utilice ejercicios en los que los jugadores pelotean con él o entre ellos.

De esta manera, una buena progresión podría suponer empezar con la cesta, luego que el entrenador pelotee con los jugadores y por último, que el entrenador pelotee o juegue puntos, o que los jugadores jueguen entre ellos. Las situaciones cerradas ayudan a que los jugadores aprendan las habilidades en un entorno más controlado, pero debido a la falta de toma de decisiones por parte del jugador, este tipo de situaciones no es un modo ideal para preparar al jugador para el partido.

Por otro lado, cuando se acerca la competición una forma de entrenamiento más eficaz es simular situaciones de partido cuando se hacen ejercicios o se juega partidos de entrenamiento dentro de una situación más abierta, en la que los jugadores tienen una responsabilidad total para la toma de decisiones.

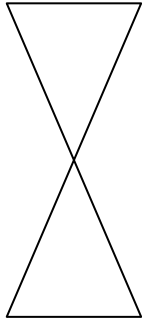
Otras progresiones también pueden comenzarse con situaciones más dinámicas (táctica) y dirigirse hacia un trabajo más técnico si es necesario (p.e. para una corrección). Estas progresiones se pueden concluir usando la cesta según la mejoría mostrada por el jugador, como se muestra en el siguiente gráfico:



Cuando el entrenador tiene más experiencia le es posible adaptar las distintas progresiones de los ejercicios a las situaciones y necesidades de los jugadores. Para mejorar el rendimiento competitivo de éstos se recomienda que la progresión vaya de la situación cerrada a la abierta tan pronto como el jugador domine las habilidades técnicas básicas. El aspecto importante es que tras la introducción inicial, al jugador se le ofrece una secuencia progresiva desde lo

cerrado a lo abierto, o viceversa, para ayudarle a descubrir y aprender el avance del trabajo realizado.

Una buena estructura para la introducción de una nueva habilidad tenística puede ser la siguiente:



Juego inicial: Relacionado con el aspecto táctico.  
Para comprender el juego. Abierto

Cesta: Para trabajar la técnica que mejorará el rendimiento. Cerrado.

Peloteo del profesor con los jugadores: Se abre más la situación.

Peloteo entre jugadores: Puntos o juego. Situación totalmente abierta.