

28-DESARROLLO INTEGRAL A TRAVÉS DEL TENIS: DISEÑO, SELECCIÓN DE MÉTODOS E IMPLEMENTACIÓN DE LA ENSEÑANZA

01/02/2011
Número 5



AUTOR: Ricardo Cantero Fernández

CENTRO EDUCATIVO:

ISSN: 2172-4202

INTRODUCCIÓN

Una de las preocupaciones del que suscribe, es la creación de escuelas deportivas con calidad educativa y formativa.

Para ello realizamos cursos al monitorado para que siga los procedimientos que utilizamos como maestros/as y profesores/as de Educación Física para la programación de nuestra labor diaria.

El documento que aquí presentamos, es una adaptación de los principios didáctico-pedagógicos de la enseñanza formal a la enseñanza, en este caso, del tenis.

Espero que su divulgación sirva de referente a todos/as aquellos/as profesionales de la Educación Física y el Deporte, que dedican su tiempo y esfuerzo en la enseñanza de algún deporte.

Estamos convencidos de que la aplicación de este método desarrollará personas formadas de manera integral, ya que suponen un complemento perfecto y en la misma línea de

Contenido

Introducción

1. Estilos de enseñanza
 2. Metodología de trabajo.
 3. Enseñanza del tenis
 4. Contenidos del curso
 5. Finalidades
 6. Funciones del monitorado
 7. Metodología para la iniciación al tenis
 8. Didáctica de iniciación al tenis.
 9. Estructura de la sesión de entrenamiento de tenis
- Bibliografía

trabajo de la enseñanza reglada y formal.

1. ESTILOS DE ENSEÑANZA

Existen varios tipos de estilos de enseñanza pero nosotros/as, para nuestro trabajo diario, tendremos en cuenta los siguientes:

- Mando directo: estilo de enseñanza donde el alumnado realiza de manera ordenada y dirigida las actividades propuestas por el profesor/a.

- Asignación de tareas: estilo de enseñanza de ejecución más libre, donde el alumnado realiza de manera independiente las actividades previamente acordadas con el profesor/a.

- Descubrimiento guiado: el profesor/a presenta las actividades y pone todos los medios necesarios para que se consigan los objetivos de la sesión, pero no hay orientaciones sobre el cómo hacer, ni técnica ni tácticamente.

El alumno/a va aprendiendo por sí mismo.

Tiene mucha relación con el aprendizaje realizado por ensayo-error, ya que una vez finalizada la sesión ó en la sesión siguiente, se le guiará para rectificar los errores realizados durante la fase de descubrimiento.

Adoptaremos un estilo de enseñanza flexible y mixto, que convine el mando directo con la asignación de tareas, o esta última con el descubrimiento guiado. Es decir, cuántas permutaciones fueran posibles.

El docente, tiene que tener claro cuándo puede aplicar cada estilo de enseñanza, dependiendo del gesto técnico-táctico a impartir así como las características del grupo-clase con el que se encuentra.

2. METODOLOGÍA DE TRABAJO

A continuación vamos ver una serie de factores ó parámetros que tendremos que tener en cuenta para aumentar el éxito de nuestras sesiones deportivas y que harán que los deportistas asistan regularmente a nuestras clases de tenis. Son las siguientes:

Factor emocional y de seguridad

- Afectividad:

No debemos considerar a los jugadores/as como niños/as que aún están por madurar, sino que debemos considerarlos como personas de una edad determinada, con sus intereses y aficiones, así como preocupaciones y deberes.

Siendo esto así, deberemos interesarnos por su estado de ánimo, cómo van sus cosas en el colegio, con sus amigos,... para poder servirle de apoyo y orientarle en todo lo que podamos.

Debemos hacerle sentirse querido/a, respetado/a y protegido/a, evitando y solucionando los problemas que puedan surgir durante su interacción en las clases.

- Seguridad:

En cuanto a la seguridad de las clases, hay que ser riguroso/a. Estableceremos líneas de seguridad en los golpesos, y tendremos mucho cuidado con los resbalones que se producen en las esquinas de las pistas.

La recogida de pelotas se realizará a mano ó utilizando los tubos de recogida, quedando terminantemente prohibido pasar pelotas por el aire, debiendo ir siempre a ras de suelo.

Factor lúdico y de escape

Hay que intentar que las clases de tenis sean lo más divertidas posibles, donde dentro de un clima de trabajo se lo pasen lo mejor posible.

Para ello es imprescindible utilizar la imaginación para crear juegos divertidos y movidos en el calentamiento, juegos de recompensa y penalización, juegos de vuelta a la calma,...

Factor motriz

A través de las clases de tenis desarrollaremos en los más pequeños/as (4-7 años) su imagen y esquema corporal, constituyendo en las clases de tenis una pequeña aula de psicomotricidad.

A partir de los 7 y hasta los 16 años, seguiremos desarrollando la faceta motriz a través del trabajo de las Habilidades Motrices Básicas (trotar, correr, saltar, coger, tirar, reptar, girar, equilibrio, lateralidad, trepar, golpear) así como las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), siempre adaptando los ejercicios a realizar a la edad y a la clase en la que se imparten.

Factor de resolución de conflictos

Prevenir los conflictos creando un clima de no competición y de cooperación entre todos/as.

Si apareciese el conflicto, intervenir siempre restándole importancia pero sin dejar de actuar.

Hay que intentar que las partes implicadas entiendan qué es lo que han hecho mal.

Comentar cada incidencia al coordinador/a.

No se permitirá la violencia ni física ni verbal en ningún momento y bajo ningún concepto, ya que no debemos olvidar que nuestro objetivo

principal en la formación integral del alumnado, es decir, la intervención pedagógica motriz, cognitiva y emocional.

Factor del fomento de la igualdad de sexos

Nuestra escuela de tenis debe constituir un impulso para el fomento de la igualdad de sexos desde el momento en que las clases se imparten en grupos mixtos.

A su vez, para la realización de los ejercicios de entrenamiento, cuidar que las parejas ó que los diferentes agrupamientos sean mixtos.

3. ENSEÑANZA DEL TENIS

- Appreciar, y así hacérselo saber, lo bien que lo hacen. Motivarles continuamente.
- Aplicar un Feed-back continuo, en cada ejercicio, en cada golpeo, de manera que el alumno/a vaya corrigiendo su competencia técnica ó táctica progresivamente.
- Comunicación continua con el grupo-clase y explicaciones puntuales.
- Deben saber desde el primer momento que cuando habla el monitor/a deben atender, en silencio, a las explicaciones.
- Crear una rutina de recogida, donde siempre esté presente la figura del recogedor.
Es decir, hay que ir rotando de tal manera que todos recojan pelotas durante el mismo tiempo.
- Recogida de material al final de cada sesión deportiva, sin protestar, ya que es algo inherente a la propia clase(vuelta a la calma)
- Los ejercicios de cada sesión deportiva deben ser variados y atractivos, para que la rutina no se apodere de nuestro trabajo diario. Mucha formación, imaginación y consulta a las fuentes de Internet ó bibliotecas especializadas.
- Cada clase de tenis debe estar preparada por escrito de antemano, y constar de las siguientes fases:

1. Fase de introducción.
2. Fase de Calentamiento.
3. Fase de Consecución de Objetivos.
4. Fase de Vuelta a la Calma.
5. Fase de Análisis de Resultados.

- Creación de un dossier personal de entrenamiento, que se convierta en una herramienta base para el desarrollo de sesiones deportivas en años venideros.

4. CONTENIDOS DEL CURSO

CONTENIDOS PRIMER TRIMESTRE

- EQUIPAMIENTO Y ELEMENTOS DENTRO DE LA PRÁCTICA
 - La partes de la raqueta: cabeza, cuello y empuñadura o grip.
 - La pista de juego
 - La pelota
 - La red

- SOLUCIONES TÉCNICAS PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS
 - Utilización de las “Palas Goba” para conseguir una correcta evaluación de la trayectoria de la bola y producir el contacto pala-pelota en alturas por debajo de la cintura.
 - Las empuñaduras: Este de derecha/ Revés, Oeste de Derecha/ Revés y Continental(cadetes) (Adptaciones para la categoria alevín e infantil).
 - Los Golpes Básicos Planos:

Sobre todo en categoría alevín e infantil se aprenderán a través de juegos lúdicos.

 - Acción con Bote:
 - Derecha
 - Revés a una y dos manos
 - Acción sin bote:
 - Volea de Derecha
 - Volea de Revés
 - Remate
 - Puesta en juego:
 - El saque ó Servicio

- * La categoría alevín e infantil trabajarán en mini-tenis, y todos los golpes se realizarán con adaptaciones a su edad.

- ANÁLISIS Y CORRECCIONES
 - Asimilación como mínimo de la empuñadura este de derecha y de revés.
 - Posiciones: Inicial, espera, golpeo y acabado.
 - Desplazamientos y recolocaciones.

CONTENIDOS SEGUNDO TRIMESTRE

- LAS REGLAS DEL TENIS

- Características de la pista de juego: medidas, tipos de superficies, etc.
- El juego individual y el de dobles. Nociones básicas.
- El sistema de puntuación en el tenis: juego y set.

- EL JUGAD@R DE TENIS

- Posición corporal: movimiento de pies, peso del cuerpo en punta de los pies,...
- Gestos corporales especiales de espera, preparación, golpeo y acabado en cada golpeo.

- LA ACTITUD DEL JUGAD@R DE TENIS

- En tantos involuntarios.
- En las celebraciones de los puntos conseguidos.
- Relación de respeto con el adversario y los compañeros.
- Relación de respeto con los jueces de pista y con el juez de silla. Dar la mano.

- FASE DE ADAPTACIÓN :

- La trayectoria de la bola: Evaluación de trayectorias(cortas, profundas, bajas, altas, paralelas y diagonales).
- "Dejar botar a la pelota".
- Golpeos correctos por debajo de la cintura.
- Apreciación tras bote del efecto cortado y liftado, y su posterior adaptación para el golpeo.

- INICIACIÓN AL JUEGO

- Mantenimiento en intercambio de la pelota con el drive.
- Mantenimiento de la pelota con el revés.

- MEJORA EN EL JUEGO ATENDIENDO A LA SIGUIENTE PROGRESIÓN

- a) Dirección de la bola. Intentar dirigirla a un punto diana.
- b) Profundidad de la bola. Intentar jugar en situaciones retrasadas.
- c) Bajar poco a poco la altura de intercambio.
- d) Iniciación al golpeo liftado y cortado.

CONTENIDOS TERCER TRIMESTRE

1. EL JUEGO EN POSICIONES CERCANAS A LA RED

- Mantener la posición corporal en la volea, tronco y tren inferior.
- Mantener la cabeza de la raqueta elevada.
- Utilización de la empuñadura este de derecha, como paso previo a la continental.

- EL JUEGO DE FONDO DE PISTA

- Empuñadura este y oeste de derecha para el golpeo.
- Exagerar el tiempo de armado para el golpeo.
- Acabado del golpeo continuo.
- Automatización de la vuelta a la posición de espera.

3. UTILIZACIÓN CORRECTA DEL ESPACIO

- Colocación en la pista para el inicio del punto.
- Evitar el abuso del juego entre la línea de servicio y la línea de fondo de pista.
- Interiorizar distancias para golpes en profundidad y para golpes en corto.
- Apreciación correcta de trayectorias en la pista.

4. ANÁLISIS, REPASO Y CORRECCIONES

- Análisis puntos fuertes y débiles de cada jugad@r.
- Repaso de todos los gestos técnicos aprendidos.
- Las correcciones se realizan constantemente en cada sesión de entrenamiento, utilizando diferentes estrategias.

5. FINALIDADES

- Formación Integral.
- Enseñanza aprendizaje de la Técnica y Táctica del Tenis.
- Fomentar el aspecto lúdico y relacional.
- Utilización activa del tiempo de ocio.

6. FUNCIONES DEL MONITORADO

6.1. Funciones técnicas y docentes

1. Encargado de impartir la clase:
 - Organizar al alumnado.
 - Dirigir el calentamiento.
 - Programación técnica de las sesiones diarias, siguiendo la programación general y los objetivos marcados por el director de la escuela.
2. Inculcar en el alumnado una conducta deportiva basada en el cumplimiento del Fair Play (Juego Limpio)
3. Llevar al día la ficha de trabajo (ejercicios físicos y técnicos, asistencia y rendimiento).
4. Determinará el modo de utilizar instalaciones y equipamientos deportivos.
5. Resolverá problemas técnicos y conductuales.
6. Actuará en casos de urgencia (Primeras asistencias)

6.2. Funciones organizativas

1. Control y orden diario del material.
2. Asistencia y colaboración en todas las actividades de la escuela: campeonatos, reuniones con padres/madres, entrega de premios, excursiones,...
3. Informará y captará jugadores para el club.
4. Acompañará a los equipos de competición (si se le solicita)

7. METODOLOGÍA PARA LA INICIACIÓN AL TENIS

1. PARTE INICIAL

A) PRESENTACIÓN

Nos presentaremos si es el primer día para todos/as ó solo para algún alumno/a, saludaremos, nos interesaremos por su día a día y diremos qué es lo que vamos a hacer.

B) OBSERVACIÓN SIN MODELO (EVALUACIÓN INICIAL)

Este apartado se realiza cuando tengo alumnos/as nuevos/as y no sé qué nivel de tenis tienen.

- Lanzaré tres o cuatro pelotas seguidas a cada uno. Con dos veces será suficiente.
- Para los golpes de fondo haremos un dril suavcito.
- Para los golpes de red y remate le echaré la pelota con la mano.
- Cuando hagan el servicio les diré, solamente, que golpeen la pelota por encima de la cabeza.

Esto nos vale para ver qué nivel tiene y proceder con una actuación didáctica adaptada a su nivel.

2. PARTE CENTRAL DE LA SESIÓN

C) EXPLICACIÓN DEL GOLPE

- 1º Decir qué golpe es y desde qué zona de la pista se realiza: fondo, red ó media pista.
- 2º Para qué vale ese golpe.
- 3º Cómo se realiza el golpe:

Fases del golpeo:

Preparación y Armado (empuñadura)

Avance e Impacto

Terminación y Recuperación

D) DEMOSTRACIÓN DEL PROFESOR/A

- Insistir por fases y también de manera global.
- Hacerlo a cámara lenta.
- Situar a los alumnos/as en el lado por el que se le pega a la pelota.

E) PRÁCTICA DEL GOLPE POR PARTE DE LOS ALUMNOS/AS

Tiene dos fases:

1º) Práctica global en intercambio con otro compañero/a: al poco rato el profesor/a polariza la atención en alguna fase del golpe, en algo de cada fase.

2º) Práctica global con lanzamiento por parte del técnico: después de golpear unas cuantas pelotas le vamos corrigiendo.

Hay dos formas de corregir:

- Prescriptiva: Le dices lo que tiene que hacer. Por ej., dale con las cuerdas hacia arriba.

- Interrogativa: ¿Por qué crees que le has dado mal? Podéis coincidir ó no, y si no es así le dices en qué ha fallado.

3. PARTE FINAL DE LA SESIÓN

F) Situación de práctica global (Juegos como el Rey de la pista, etc , el profesor/a puede participar)

G) Despedida.

- Decir en qué han estado bien y en qué deben mejorar para que obtengan un feed-back de la sesión realizada.

- Recogida y orden del material.

8. DIDÁCTICA DE INICIACIÓN AL TENIS

1. PRÁCTICA EN BLOQUE: DCHA+ DCHA+DCHA+.....

2. PRÁCTICA VARIABLE:

- PRÁCTICA VARIABLE SERIADA: DCHA+REVÉS+DCHA+REVÉS+....

- PRÁCTICA VARIABLE ALEATORIA=INTERFERENCIA CONTEXTUAL:

DCHA+?+REVÉS+? +?+REVÉS+DCHA+...

3. CÓMO ANIMAR

Para animar al alumnado menos favorecido en el juego, ó que progresa más lentamente, podemos hacerlo así:

- Orientación al Ego: Esto no le podremos preguntar a uno que progresa lentamente, pero a uno que va bien y está un poco bajo de autoestima. ¿Cuántas veces has sido rey hoy?

- Orientación a la tarea: ¿Cuántas veces has golpeado bien respecto a tu nivel anterior?

9. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE TENIS

Una sesión de entrenamiento sin preparar nada se convierte en algo desordenado y muchas veces repetido, porque siempre se te ocurren los mismos juegos y ejercicios.

Si quieres como monitor/a sentirte agusto y ver que lo que llevas a cabo tiene un sentido, no hay otro truco que el de “currarte” los entrenamientos. El ver que los/as alumnos/as se están divirtiendo y aprendiendo con lo que tú les has preparado es la mejor recompensa para un monitor/a.

Además, permite al jugador/a estar ubicado dentro de la sesión y es la herramienta sobre la que nos apoyaremos para todos los entrenamientos.

Es por ello que todas las sesiones deberán estar compuestas de las siguientes fases:

FASE DE INTRODUCCIÓN

Donde se comunicará a los jugadores/as-alumnos/as cómo va a estar organizada la sesión y qué es lo que se va a trabajar.

FASE DE CALENTAMIENTO

Juegos lúdicos que preparen el aparato locomotor para el ejercicio.

FASE DE LOGRO DE OBJETIVOS

Es donde se intentan plasmar los objetivos del entrenamiento a través de las actividades que tenemos planificadas (contenidos).

FASE DE VUELTA A LA CALMA

Se plantearán actividades de poco requerimiento energético:

- Recogida de las pelotas y resto del material.
- Estiramientos.
- Diálogo.
- Relajación.
- Pases a corta distancia.
- Etc.

FASE DE ANÁLISIS DE RESULTADOS

Reflexionar en casa si la sesión ha sido adecuada ó si ha fallado en algo, detectarlo y mejorarlo en la medida de lo posible.



BIBLIOGRAFÍA

- CRESPO, M. y REID, M. Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios. Ed. ITF. España, 2009.
- ERWIN, H. Entrenamiento con niños. Ed. Martinez Roca, 1988.
- POZO, J.I. Teorías cognitivas del aprendizaje. Ed. Morata. Madrid, 1993.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. Bases para una Didáctica de la Educación Física y el deporte. Ed. Gymnos, 1989.