

TENIS

Métodos de enseñanza modernos y clases programadas para jugadores e intermedios según el enfoque basado en el juego

Por Miguel Crespo (*)
y Machar M. Reid (**)

ESPAÑA - AUSTRALIA

PALABRAS CLAVE: Tenis - Programación principiantes - Enfoque basado en el juego.

RESUMEN

El presente artículo repasa diversos métodos de enseñanza modernos para principiantes, al tiempo que presenta varias propuestas de programación de la clase para jugadores principiantes e intermedios, jóvenes y adultos, siguiendo el enfoque basado en el juego. El objetivo fundamental de estas programaciones es proporcionar al entrenador instrumentos útiles que puedan utilizarse en su trabajo diario a la hora de ayudar a los jugadores a disfrutar mejor del deporte del tenis mediante una práctica divertida, sana y orientada al rendimiento y no simplemente a los resultados.

1. INTRODUCCIÓN

El presente artículo intenta cumplir dos funciones. Por un lado se presentan distintos métodos de enseñanza modernos centrados en el enfoque basado en el juego. Seguidamente se incluyen algunos ejemplos de clases para jugadores de nivel de iniciación y perfeccionamiento siguiendo este moderno enfoque de enseñanza.

(*)
Crespo
(España)

(**)
Reid
(Australia)

- Doctor en Psicología. Profesor de Tenis. Responsable de Investigación para el Desarrollo. Departamento de Desarrollo del Tenis. Federación Internacional de Tenis.
- Máster en Ciencias del Deporte. Profesor y Preparador Físico de Tenis. University of Western Australia, Perth, Australia.

De los mismos autores y en las revistas Stadium Nº 192 y 193, 2005, se publicó un artículo cuya lectura recomendamos a los lectores.

Varios autores han afirmado la necesidad de que la metodología moderna de enseñanza del tenis, tome como partida el principio de que existen muchas formas diferentes de jugar al tenis y que cada jugador las interpreta a su manera, creando su propio estilo de juego (Crespo & Reid, 2002; 2005).

Por ello, siguiendo los postulados de Brechbuhl (1986) y de Griffin et al., (1997), es fundamental que los entrenadores tengan claro su rol como "facilitadores" del proceso de aprendizaje. Así pues, el entrenador, más que enseñar tiene que ayudar a que el alumno aprenda por sí mismo.

Durante este proceso, los entrenadores deben crear situaciones y retos que hagan que los jugadores tengan que buscar soluciones utilizando las tácticas, los patrones de juego y las técnicas necesarias en cada situación de juego. Sólo así conseguiremos que nuestros jugadores utilicen más los procesos cognitivos durante la práctica del tenis y disfruten más de la misma (Turner et al., 2001).

2. EJEMPLOS DE MÉTODOS DE ENSEÑANZA MODERNOS

A continuación se presentan algunos ejemplos de métodos de enseñanza modernos que proponen nuevos enfoques relacionados con las ideas centradas en el denominado "enfoque basado en

el juego" o "enseñanza para la comprensión". Dicho enfoque se ha convertido en un elemento crucial en los programas de enseñanza del tenis más avanzados, tal y como se ha presentado en trabajos anteriores (Crespo & Miranda, 2001; Crespo & Reid, 2002, 2005; Crespo; Reid & Miley, 2004).

2.1. Método del pre-tenis

El pre-tenis es un conjunto de ejercicios y juegos que ayudan a desarrollar las cualidades de coordinación que facilitarán el aprendizaje del tenis (Crespo & Miley, 1998). Estas cualidades son:

Rodar	Bloquear	Perseguir	Caer
Lanzar	Botar	Balancearse	Transferir el peso
Atrapar	Patear	Saltar	
Golpear	Driblear		

Las actividades de pre-tenis se realizan generalmente con niños de entre 4 y 6 años de edad pues le ayudan a solucionar problemas motrices adaptando sus movimientos y manipulando objetos. Estas habilidades se adquieren mediante repetición, formación de patrones y desarrollo y refinamiento de la memoria motriz.

2.1.1. Objetivos generales y específicos

Se resumen en la Tabla N° 1:

SOCIAL		DEPORTIVO	
<ul style="list-style-type: none"> • Divertirse y motivarse • Aprender a escuchar • Compartir y cooperar • Tratar bien a los otros • Usar la memoria • Trabajar en equipo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer tareas para casa • Tener interés por el tenis • Aprender a pensar • Mejorar la auto-confianza • Mejorar la auto-estima 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación • Observar y juzgar la pelota • Control de la raqueta y la pelota • Empuñadura y posición de preparado • Lanzarse la pelota uno mismo • Seguir la trayectoria de la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de pies y equilibrio • Flexionar las rodillas • Control de la dirección del golpe • Control del golpe • Consistencia

Tabla 1: *Objetivos generales y específicos del pre-tenis.*

Los objetivos específicos de un programa de pre-tenis pueden ser los siguientes (Tabla 2):

	MANIPULACIÓN	MOVILIDAD
Manipulación y Movilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar una pelota con la raqueta manejándola de varias formas... • Enviar una pelota a varias alturas y distancias usando una raqueta... • Recibir una pelota enviada a varias alturas y desde varias direcciones usando una raqueta... 	<ul style="list-style-type: none"> • Mientras se fija en varias partes del cuerpo • Mientras controla la posición de su cuerpo • Mientras descubre el propio contexto personal
	MANIPULACIÓN	COOPERACIÓN
Manipulación y Cooperación	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar una pelota con la raqueta manejándola de varias formas... • Enviar o recibir una pelota bajo varias condiciones utilizando una raqueta... 	<ul style="list-style-type: none"> • Mientras la intercambia con uno o más compañeros
	MANIPULACIÓN	OPOSICIÓN
Manipulación y Oposición	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar una pelota con la raqueta manejándola de varias formas... • Enviar o recibir una pelota en un contexto limitado... 	<ul style="list-style-type: none"> • Mientras se intenta hacer difícil que el contrario controle o reciba la pelota

Tabla 2: *Objetivos específicos de un programa de pre-tenis.*

2.1.2. Contenidos y progresiones

Los contenidos se centran en ejercicios con o sin pelotas: con saltos, cambios de dirección, de ritmo y conocimiento del cuerpo, juegos de familiarización con material de tenis y actividades variadas y repetidas con conos, aros, pelotas de diferentes tamaños, etc.

Un ejemplo de progresión puede ser el siguiente:

- Manipulación de la raqueta: Agarrar la raqueta por el mango.
- Introducción al manejo de la raqueta y la pelota: juegos y actividades de rodar.
- Controlar la pelota sobre las cuerdas.
- Botar la pelota.
- Lanzar la pelota a un compañero y rodarla de uno a otro.
- Introducción al golpeo: Golpear una pelota hacia una diana¹, golpear la pelota por encima de un obstáculo.
- Lanzar y atrapar una pelota por encima de la red.

¹ Ellis, 1983 y Almond, 1986, al clasificar los juegos se ocupan de juego de dianas o *blanco de tiro*, como el golf. Ya que se ha de meter la pelota en el hoyo.

2.2. Método de la acción

El método de la acción en el tenis apareció en Suiza de la mano de Brechbuhl (1983) y de la Asociación Suiza de Profesores de Tenis. Al observar que la simplificación excesiva de la enseñanza del tenis no ofrecía buenos resultados intentaron desarrollar unos métodos de enseñanza más eficientes.

Se parte de la idea de que es imprescindible entender cómo tienen lugar las acciones en el tenis antes de asumir las distintas maneras de enseñarlas bien. Un análisis de las acciones en el tenis (Brechbuhl y Ancker, 2000) revela que:

- Son un medio para alcanzar una intención o responder a una motivación.
- Siempre se agrupan en actividades. En el tenis, los golpes se agrupan en peloteos, juegos o partidos amistosos o de competencia.
- Cada persona tiene la habilidad de percibir, moverse, memorizar y combinar esas varias habilidades.

- Cada acción produce experiencias que se memorizan. Cuando las experiencias se acumulan y asocian, las conductas se vuelven más productivas, se progresa y se aprende.
- Entre percepción y habilidades motrices, físicas y psíquicas hay una unidad total.

También se parte del principio de que en tenis cada situación es diferente de la siguiente y se presenta un alto nivel de incertidumbre (dos golpes nunca son iguales). Por lo tanto, para obtener buenos resultados es necesario realizar muchas acciones y disfrutar experiencias diversas. Las más eficaces son aquellas que se realizan con pelotas y raquetas de tenis.

Para este método la base del proceso de aprendizaje es la siguiente: Se recoge información de una situación usando órganos sensoriales, se procesa esta información, se desencadenan movimientos técnicos y el resultado se observa y memoriza.

Este método también considera que cada actividad tiene una lógica interna que determina órdenes de importancia y prioridades. Por lo tanto, parece razonable considerar las intenciones tácticas como prioritarias antes de elegir las ejecuciones técnicas. Debe decidirse QUÉ es lo que hay que hacer antes de preguntarse CÓMO hay que hacerlo. Es decir, la estrategia, la táctica y la técnica están muy relacionadas en el tenis. El entrenamiento técnico se relaciona con el táctico pues la técnica es un medio para encontrar una solución a un problema táctico.

2.3. Método JAJ (Juego - Análisis - Juego)

Este método ha sido desarrollado por Meier (1999) y estructura la sesión en tres partes, además del calentamiento y de la vuelta a la calma (Tabla 3):

PARTE	CONTENIDOS
Juego	<ul style="list-style-type: none"> • La situación de <i>juego</i> se observa y analiza en su totalidad. • Tiene que estar estructurado de manera que los jugadores tengan que encontrar sus propias soluciones.
Análisis	<ul style="list-style-type: none"> • Se <i>analiza</i> y practica de forma separada antes de escoger un aspecto imperfecto de la misma. • Elementos técnicos o situaciones tácticas que se desarrollarán más tarde. • Los ejercicios han de basarse en situaciones de juego reales y han de ser tan interesantes, fascinantes y excitantes como el juego mismo.
Juego	<ul style="list-style-type: none"> • Tras analizar el problema junto con el entrenador, los jugadores pueden estar listos para aceptar la tarea como un reto. • Lo que ya se ha practicado, se reintegra en el <i>juego</i> en situaciones similares a la competencia. Los entrenadores comprueban las directrices técnicas y tácticas que ya han ido impartiendo durante la sesión y corrigen los errores. • Los entrenadores y los jugadores se dan cuenta de cómo se logran los objetivos.

Tabla 3: Estructura del Método JAJ (Meier, 1999).

El mismo procedimiento puede aplicarse a cualquier elemento técnico que tenga que mejorarse. Si los jugadores pueden presentar sus propias ideas estarán más motivados para entrenar ese aspecto en la parte A.

“El método JAJ permite a los jugadores aprender a jugar al tenis desde el comienzo y elimina una de las desventajas de los métodos de enseñanza tradicionales, en los que las habilidades técnicas individuales se entrenaban separadamente durante mucho tiempo antes de que se probaran en situaciones reales” .

nicas individuales se entrenaban separadamente durante mucho tiempo antes de que se probaran en situaciones reales” .

2.4. Método de practicar jugando

El método de practicar jugando ha sido desarrollado por Launder (2001) y se basa en tres procesos fundamentales:

- *Darle forma al juego*: Mediante reglas, dimensiones del espacio, material y roles de los jugadores.
- *Centrarse en el juego*: Enseñar los fundamentos del juego mediante juegos relacionados con el mismo.
- *Darle importancia al juego*: Explicando la importancia del rendimiento y cómo puede mejorarse.

Este método también define algunos elementos pedagógicos importantes tales como: Planificar, preparar un ambiente de aprendizaje adecuado, preparar al alumno, pre-evaluar, presentar la tarea de manera eficiente, proporcionar mucha práctica de forma pertinente, individualizada, progresiva y con el feedback adecuado.

Los principios específicos aplicables al tenis pueden resumirse en:

- Simplificar la tarea: seguimiento de la trayectoria de la pelota y percepción.
- Reducir o eliminar las exigencias de agilidad que demanda la tarea (p.ej. reduciendo la zona de juego).
- Reducir la velocidad de la pelota y aumentar el tiempo de respuesta utilizando globos, pelotas de espuma, redes más altas, dos botes, etc.
- Mejorar el lanzamiento de la pelota.
- Enfatizar el uso de ejercicios y juegos cooperativos para facilitar la consecución de los objetivos anteriores.
- Crear juegos utilizando dianas para fomentar la práctica hacia objetivos.
- Para el aprendizaje de la técnica solicitar al jugador que imite a alguno de sus ídolos.
- Utilizar sistemas de puntuación que recompensen la consistencia.
- Crear juegos modificando las situaciones de juego (sólo se puede jugar con un servicio, o con la derecha, o sólo volear, etc.) para enfatizar distintos elementos tácticos y técnicos específicos.

2.5. Método del juego modificado: el mini-tenis

El mini-tenis surgió en Suecia durante los años 70 y se popularizó enormemente en todo el mundo como una estrategia de enseñanza para jugadores principiantes de todas las edades (Crespo, 1996).

Se basa en la modificación del juego del tenis utilizando equipo y superficies de juego adaptadas (redes bajas, pelotas de espuma, bates pequeños de plástico o madera) para ayudar a que los niños aprendan a disfrutar del juego rápidamente. Puede usarse cualquier superficie plana como por ejemplo un patio de escuela. Se puede jugar usando una pala de madera pequeña, o raquetas pequeñas hechas de plástico, madera o aluminio. Además tiene reglas muy simples.

El mini-tenis se utiliza prácticamente en todo el mundo y es la metodología oficial del Programa de Tenis en los Colegios de la Federación Internacional de Tenis ya que es un método fácil y divertido (Crespo & Miley, 1998).

Al dominar rápidamente la pelota, los niños se preparan para introducirse en el "deporte real" y esto ayuda a aumentar su autoconfianza. Prácticamente puede jugarse en casi todos los sitios y el coste del material es mínimo, lo cual le hace ideal para introducir el tenis en colegios y en instalaciones públicas.

El mini tenis es una de las formas más efectivas de enseñar el tenis a los principiantes de una forma activa y divertida utilizando un enfoque basado en el juego.

3. EJEMPLOS DE CLASES PARA JUGADORES PRINCIPIANTES E INTERMEDIOS

3.1. Introducción

La estructura tradicional de la clase de tenis, comúnmente aceptada por entrenadores y alumnos, es la siguiente (Turner et al, 2001):

1. *Calentamiento*.
2. *Introducción*: Explicación de la habilidad y demostración de la habilidad.
3. *Práctica*: Ejercicios de repetición con estructurados diseñados para aumentar la adquisición.

sición de una habilidad. Generalmente, al principio, se trata de ejercicios estáticos antes de que los alumnos intenten ejercicios prácticos más dinámicos.

4. *Feedback* (evaluación-corrección): Durante cada clase el profesor o entrenador evalúa la técnica de los alumnos.
5. *Juego*: Al final de cada lección se juegan puntos o un partido y el profesor evalúa y corrige las habilidades.
6. *Vuelta a la calma*

Esta estructura se ha mostrado muy eficiente con grupos relativamente homogéneos en los que el objetivo es fundamentalmente trabajar los aspectos técnicos. Pero ha presentado ciertos problemas que ya se han tratado en artículos previos (Crespo, 1999; Crespo, 2001; Crespo & Cooke, 1999; Crespo & Reid, 2005).

Por su parte, la estructura de clase que propone el enfoque basado en el juego, además del calentamiento y la vuelta a la calma, se puede resumir en los puntos siguientes (Turner et al, 2001; Crespo, Reid & Miley, 2004):

1. *Introducción-planteamiento del problema*: Al principio de cada clase se empieza con un problema relacionado con una situación de juego. Este problema o reto se practica mediante un partido de tenis modificado (según el nivel de los

jugadores) con unas reglas adaptadas para favorecer la práctica de la situación.

- Se fomenta el razonamiento táctico (“¿Qué hay que hacer en esta situación de juego?”).
 - Las reglas dan forma al juego y determinan las diferentes tácticas y habilidades necesarias para un buen rendimiento.
 - El partido es una referencia que ayuda a los jugadores a aprender a tomar las decisiones adecuadas según sus conocimientos tácticos.
2. *Selección de respuestas tácticas*: Los alumnos aprenden a relacionar las condiciones del juego con la selección de respuestas tácticas adecuadas.
 - El profesor y los alumnos estudiarán el problema táctico y las posibles soluciones.
 - El profesor puede utilizar preguntas efectivas, indicios, etc.
 - Los alumnos reconocen la necesidad de aprender habilidades específicas tras haber jugado.
 3. *Práctica de las habilidades necesarias*: Mediante ejercicios relacionados con el juego para resolver el reto planteado.

NOVEDAD

LA ENSEÑANZA DE LAS DESTREZAS GIMNÁSTICAS EN LA ESCUELA

PALMEIRO-POCHINI



- Las habilidades, técnicas, tácticas, físicas o psicológicas, se enseñan y practican una vez que los alumnos entiendan que son necesarias en el contexto de sus partidos.
- El rendimiento adecuado se considera dentro del contexto del jugador y del partido.

4 *Juego*: Tras los ejercicios relacionados con el juego, los alumnos jugarán partidos o puntos de nuevo para aplicar sus habilidades.

Al estructurar una clase, el entrenador siempre tiene que partir del juego del tenis. A nivel de principiantes el juego se simplifica, pero los conceptos fundamentales han de mantenerse.

De todas formas, aunque el tenis se aprende fundamentalmente jugándolo, no hay que olvidar que se mejora mucho más, si se trabajan sistemáticamente las habilidades técnicas, tácticas, físicas y mentales.

Los entrenadores siempre han de preparar sus sesiones pensando en variantes y alternativas pa-

ra que contribuyan al aprendizaje de sus alumnos. Siempre se pueden mejorar las clases y los ejercicios de forma que se adapten a las características y necesidades de los jugadores.

3.2. La importancia del problema y de las preguntas efectivas

En el juego inicial tiene que plantearse un problema o reto que exija a los jugadores el análisis de la situación, el estudio de las distintas opciones, la toma de decisiones y la evaluación del rendimiento.

Este problema tiene que ser motivante, es decir, ha de retar al alumno a tomar parte en ese proceso de comprensión y rendimiento. Pero el problema también ha de adaptarse a las capacidades de los jugadores para que el desafío sea óptimo.

Es fundamental que los jugadores principiantes y de perfeccionamiento experimenten la tensión del éxito y del fracaso y se motiven con la experiencia de jugar al tenis. Los ejercicios y juegos tie-

OBJETIVO	TIPO DE PREGUNTA	POSIBLES RESPUESTAS
Consistencia-táctica	"¿Qué es lo principal que hay que hacer para ganar un punto?"	"No fallar". "Pasar muchas pelotas por encima de la red". "Hacer que el contrario falle"
Consistencia-técnica	"¿Cómo hay que pegarle a la pelota para no fallar / pasar muchas por encima de la red?"	"Hacia arriba". "De bajo hacia arriba". "Con las cuerdas mirando hacia arriba"
Dirección-táctica	"¿Cómo podemos jugar para presionar al contrario?"	"Moviéndolo de lado a lado o de atrás hacia delante". "Pegándole fuerte a la pelota"
Dirección-táctica	"¿Dónde tengo que jugar la pelota si quiero mover al contrario?"	"Donde no esté". "Donde no vaya a estar cuando la pelota llegue"
Potencia-táctica	"¿Cómo tengo que pegarle a la pelota para forzar al contrario?"	"Fuerte"
Potencia-técnica	"¿Cómo ha de ser el movimiento de la raqueta para darle fuerte a la pelota?"	"Rápido"
Colocación-táctica	"¿Dónde te tienes que colocar en la cancha tras haber golpeado?"	"En el centro".
Colocación-técnica	"¿Cuál es la mejor forma de recolocarse?"	"Con pasos cortos"

Tabla 4: Ejemplos de preguntas efectivas aplicadas al tenis.

nen que presentarse de forma que los jugadores se expongan continuamente a situaciones en las que tengan que buscar las soluciones adecuadas.

Durante la fase del juego inicial, el entrenador ha de evaluar las habilidades y el rendimiento de los alumnos, al tiempo que intenta ayudarles en la búsqueda de soluciones al problema.

Es conveniente que el problema se plantee a través de una pregunta inicial. Y, tras las respuestas de los alumnos, mediante una serie de preguntas efectivas, el entrenador puede ayudar y dirigir a los alumnos para que descubran aspectos estratégicos, tácticos, técnicos, físicos y psicológicos del tenis.

Las preguntas han de seguir una línea estratégica para intentar que los jugadores mejoren en el proceso de comprensión. En la Tabla 4 se presentan algunos ejemplos de estas preguntas.

El entrenador ha de preguntar también para comprobar la comprensión. De ahí que la pregunta: "¿Por qué?" ha de ser muy habitual durante este proceso.

Una vez que los alumnos han comprendido (han respondido correctamente al por qué de la solución propuesta), el profesor les solicita que lo intenten: "A ver cómo lo hacéis", en una situación de juego determinada y adaptada.

El juego les va a ayudar a apreciar los aspectos que tienen que mejorar y la necesidad de hacerlo. Los ejercicios posteriores les parecerán con más sentido y con un objetivo realmente práctico, aplicable y significativo para cada uno de ellos.

Mediante el juego, los aciertos y los fallos, la interacción con los demás, los indicios y las preguntas del entrenador, etc., los jugadores serán progresivamente capaces de comprender el juego del tenis, de saber en qué aspectos han de mejorar y de aprender las habilidades necesarias para jugarlo de manera cada vez más eficiente.

Una vez que se ha producido esta comprensión de las exigencias del juego, el entrenador planteará ejercicios (como en los enfoques tradicionales) para la mejora de las habilidades necesarias (no únicamente las técnicas, sino también tácticas, físicas y psicológicas). Finalmente, tras

el proceso de mejora mediante los ejercicios, estas habilidades se pondrán a prueba de nuevo en una situación de juego que se entrena a través de un juego.

3.3 La programación de las sesiones

El enfoque basado en el juego también supone un cambio importante en la programación de las sesiones. En el enfoque tradicional, un programa de diez clases podría incluir los siguientes contenidos: Ejercicios de juego de pies, derecha, revés, globo, remate, volea de derecha y de revés, dejada y de saque. Al finalizar cada lección, durante las ocho primeras clases, los jugadores podrían también participar en partidos individuales (en la mitad de la cancha o en la totalidad de ésta). En las dos últimas clases podrían jugar partidos de dobles al final de la clase.

Como puede observarse, los objetivos son fundamentalmente técnicos ya que no se mencionan contenidos tácticos. Los partidos se juegan al final de las clases.

Por el contrario, los contenidos para un programa de diez clases siguiendo el enfoque basado en el juego podrían ser los siguientes: consistencia desde el fondo de la pista, seguridad poniendo la pelota en juego, mover al contrario, defender el punto, colocarse bien en la pista, presionar al contrario con golpes profundos, altos, cortos, al punto débil, jugar a dobles como un equipo, ganar la red en dobles...y muchos otros.

Obviamente, los contenidos en este caso son fundamentalmente tácticos, pero...técnicos a la vez, ya que para mejorar los aspectos tácticos se han de trabajar los técnicos.

A continuación vamos a presentar algunos ejemplos de clases para jugadores principiantes y de perfeccionamiento siguiendo el enfoque basado en la comprensión del juego utilizando distintos modelos (Anderson, 2001; Crespo & Reid, 2005; Crespo, Reid & Miley, 2004; FFT, 2000; Griffin, Mitchell & Oslin, 1997; Hopper, 2000; LTA, 2001; Pankhurst, 2000; Veasey, 1999).

Se omiten los detalles del calentamiento y de la vuelta a la calma y se presenta resumidamente la estructura y contenidos de la parte principal de la sesión. Además, se presentan diversos modelos de estructura.

3.3.1 Niños principiantes (Tabla 5)

ASPECTO	CARACTERÍSTICAS
Objetivo principal	Comprender por qué es importante pasar la pelota por encima de la red desde el fondo de la cancha y ser capaz de hacerlo.
Objetivo secundario	Jugar golpes de derecha desde el fondo de la pista (de mini-tenis) que boten dentro de los límites de la cancha.
Papel del entrenador	Crear situaciones de juego y ejercicios relacionados con el objetivo. Preguntar, definir los problemas, dar indicios, guiar a los jugadores hacia la solución. Ayudar a que los jugadores aprendan.
Estructura básica de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Establecer una situación de juego realista:</i> • "Imaginad que queréis pelotear con alguien". • <i>Facilitar el aprendizaje de los jugadores mediante preguntas efectivas:</i> <ul style="list-style-type: none"> ◊ "¿Qué es lo más importante cuando jugamos desde el fondo de la pista?" (El entrenador espera las respuestas de los jugadores) ◊ "¿Cómo podemos pasar la pelota por encima de la red desde el fondo?", "¿Hay varias formas de hacerlo? (derecha y revés)", "¿Qué os parece si empezamos por la derecha?" ◊ "¡A ver quién juega buenas derechas desde el fondo sin fallar!" • <i>Establecer una situación de juego</i> en la que los jugadores tengan que encontrar una solución al problema anterior. • <i>Los jugadores juegan puntos:</i> <ul style="list-style-type: none"> ◊ Un jugador lanza la pelota con la mano a otro quien tiene que pegarle de derecha por encima de la red. El objetivo es doble: 1. El lanzador ha de lanzar la pelota correctamente, y 2. El pegador tiene que jugar de derecha. Los jugadores cambian de posición cuando el objetivo se consigue un número determinado de veces. Los jugadores cuentan puntos. ◊ El entrenador observa cómo cada jugador intenta encontrar una solución técnica (golpe de derecha) al reto táctico (pasar la pelota sobre la red desde el fondo). ◊ El entrenador evalúa la habilidad técnica de cada jugador y decide los aspectos técnicos que han de trabajarse a continuación (posición, empuñadura, trayectoria de la raqueta, velocidad, equilibrio, etc.). • <i>Establecer un ejercicio cerrado</i> en el que los jugadores intenten mejorar sus habilidades en una situación cerrada (controlada, con menos toma de decisiones): • <i>El entrenador puede lanzar pelotas desde la cesta</i> para que los jugadores golpeen de derecha. <ul style="list-style-type: none"> ◊ Otras opciones pueden ser, pelotear con el entrenador o entre los jugadores. • <i>Establecer una situación de juego</i> en la que los jugadores intenten mejorar su habilidad en un contexto más abierto (menos controlado, con mayor toma de decisiones): • <i>Los jugadores juegan puntos.</i> Similar al juego inicial pero los jugadores ganan un punto si pasan la pelota sobre la red y 2 puntos si logran un peloteo entre ellos.
Papel del jugador	Experimentar e intentar realizar la tarea.
Estilos de enseñanza	Descubrimiento guiado y resolución de problemas.
Organización de la clase	Utilizar estaciones, pelotear con los compañeros.

Tabla 5: Ejemplo de clase para niños principiantes.

3.3.2 Adultos principiantes (Tabla 6)

LECCIÓN	
Problema táctico	Adoptar una posición adecuada en el juego de fondo
Objetivo de la clase	Introducción al juego de pies en el juego de fondo
Objetivo de habilidad	Recolocarse tras un golpe y colocarse para el siguiente
Juego introductorio	<i>Limpiar la pista de pelotas:</i> Los jugadores se dividen en dos equipos y se colocan a uno y otro lado de la cancha e intentan limpiar de pelotas su parte de la cancha. Gana quien menos pelotas tiene en su cancha al final de un tiempo determinado
Ejercicios de desarrollo y mejora de la habilidad	<i>Pies quietos:</i> El profesor pelotea con los alumnos pero cuando dice: "Pies quietos" éstos tienen que quedarse quietos y se observa la posición durante el peloteo.
Preguntas	<i>¿Dónde hay que colocarse tras golpear la pelota?</i> <i>¿Cómo se puede recolocar uno más rápidamente?</i>
Juego final	<i>Partido de movimiento:</i> Los jugadores juegan puntos. Tras cada punto tienen que comentar sus posiciones en la pista. Se ganan puntos por golpes ganados y también por posiciones correctas. Se pierden puntos por golpes fallados y por posiciones incorrectas.

Tabla 6: Ejemplo de clase para adultos principiantes.

3.3.3 Niños de perfeccionamiento (Tabla 7)

Alumnos	Nivel: Perfeccionamiento Número: 6
Número de la sesión	3
Situación de juego	Subida a la red y juego de red
Problema táctico	Cómo atacar al contrario ganando espacio
Habilidades que se trabaja	Tácticas: Decidir cuándo se sube a la red • Técnicas: Golpe de subida a la red • Físicas: Juego de pies y velocidad • Psicológicas: Decisión
Progresiones tácticas y técnicas	• Juego introductorio: Buscar formas de atacar al contrario ganando espacio. • Ejercicio: El entrenador lanza pelotas desde el cesto para que los jugadores suban a la red y jueguen voleas. • Ejercicio: Los jugadores pelotean, uno sube a la red, el contrario devuelve la subida y el jugador que sube, volea. • Juego final: Los jugadores, en equipos de 2, juegan puntos. • Gana el equipo que consigue realizar más secuencias de subida y dos voleas.
Condiciones	• Cancha de mini-tenis o reglamentaria. • Pelotas de espuma o pelotas reglamentarias.
Evaluación	Táctica: Decisión correcta para subir a la red y efectividad. Técnica: Conformidad con la técnica moderna.

Tabla 7: Ejemplo de clase para niños de perfeccionamiento.

3.3.4 Adultos de perfeccionamiento (Tabla 8)

Objetivo estratégico	Defender en dobles
Objetivo táctico	Mantener la pelota en juego en dobles bajo presión: Distintas opciones, ventajas e inconvenientes.
Objetivo técnico primario	Mejorar el globo en todas sus variantes.
Objetivo técnico secundario	Mejorar la colocación de la pareja en momentos de presión: distintas formaciones, etc.
Progresión de ejercicios	• Situación de juego: Dos jugadores en la red y dos en el fondo. El entrenador lanza un globo sobre los jugadores de la red quienes tienen que ir a devolverlo. La pareja al fondo sube a la red. Se juega el punto. • Ejercicio: El entrenador lanza desde el cubo globos a cada jugador para que mejore el globo plano muy alto y profundo a dianas colocadas al fondo de la pista. • Ejercicio: Similar al anterior pero el entrenador o un jugador juega un globo de volea sobre el jugador quien tiene que correr hacia atrás y devolver ese globo con otro. • Juego: Se juega dobles pero una pareja siempre adopta la posición defensiva de los dos jugadores atrás.

Tabla 8: Ejemplo de clase para adultos de perfeccionamiento.

4. CONCLUSIONES

Siguiendo a Brechbuhl y Ancker (2000) podemos concluir que los siguientes principios metodológicos son especialmente eficaces para la enseñanza del tenis a jugadores principiantes y de perfeccionamiento:

- **Métodos:** Combinación de métodos globales y analíticos (en los que se aprenden o practican ciertos detalles tácticos y técnicos).
- **Procesos simultáneos:** Enseñanza simultánea, o durante un período corto de tiempo, de todos los golpes y habilidades con un nivel de dificultad progresivo.
- Combinación de la *enseñanza estructurada* (instrucciones del profesor), la *enseñanza cooperativa* (interacción entre profesor y alumnos) y la *enseñanza abierta o autónoma* (los alumnos trabajan de manera independiente).
- Combinación entre el trabajo táctico y técnico *cuantitativo y cualitativo*.
- **Motivación:** Organizar ejercicios y juegos breves y divertidos. Planificar períodos "sin instrucciones" en

los que los alumnos puedan expresarse libremente.

- **Contenidos:** Han de ser lo más parecidos a la situación real de juego.
- **Espacio, reglas y material:** Han de adaptarse con el fin de conseguir el objetivo.
- Los jugadores han de experimentar el proceso de toma de decisiones, ejecución y evaluación que les permitirá reconocer sus puntos fuertes y débiles.
- **Primera clase:** El objetivo es que los jugadores tengan la idea de cómo es el juego para que adquieran una actitud individual adecuada. Jugando realmente desde el principio, las habilidades técnicas se usan en situaciones de juego (competencia).

De acuerdo a estos principios de enseñanza, los profesores han de elegir libremente los métodos específicos que van a utilizar ya que es conveniente usar diferentes métodos de enseñanza según los distintos niveles de juego y edades de los jugadores.

Referencias bibliográficas a disposición de los lectores.

Índice Temático

2005 - Stadium - 2005

ACTIVIDADES CON ADULTOS MAYORES

El equilibrio en las personas de edad. Algunos consejos útiles para quienes trabajan con personas mayores o con procesos de reeducación. Por **Philippe Dejardin, Jacques Bigot** y **Benedict Drolez** (Francia), N° 191, pág. 51.

CIENCIAS APLICADAS

El problema de la lateralidad. Por **Wlodzimierz Starosta** (Polonia), N° 191, pág. 58.

Rehidratación ¿Están exagerando los deportistas?. Por **Clara Whitehead** (Gran Bretaña), N° 191, pág. 34.

Bajar de peso: ¿Qué hacer... ejercicios aeróbicos o con sobrecargas?. Por **Darío Cappa** (Argentina), N° 192, pág. 3.

Alimentación antes, durante y después del partido. Por **Ariel González** (Argentina), N° 193, pág. 24.

La explotación del jugador en el fútbol profesional. Por **Ivan Waddington** (Gran Bretaña), N° 194, pág. 48.

DEPORTES

Básquetbol: Consideraciones a tener en cuenta para el diseño de tareas en la iniciación deportiva. Por **E. Ortega Toro, V. Ortega Martín** (España), N° 191, pág. 15.

Metodología de la enseñanza del tenis para principiantes. Por **Miguel Crespo** (España) y **Machar M. Reid** (Australia) (Primera Parte), N° 192, pág. 8.

Los lanzamientos atléticos. Relacionando al impulso y la fase del doble apoyo. Por **Dominique Daumail** (Francia), N° 192, pág. 15.

El porvenir del deporte femenino. Por **Dominique Petit** (Francia), N° 192, pág. 27.

Aspectos teóricos y prácticos de la técnica, la táctica y la estrategia en el deporte. Por **Antonio Tinajas Ruiz** (España), N° 193, pág. 56.

Metodología de la enseñanza del tenis para principiantes (Conclusión). Por **Miguel Crespo** (España) y **Machar M. Reid** (Australia), N° 193, pág. 28.

Cinco componentes de la carrera de 100 metros. Por **Robin Saunders** (Gran Bretaña), N° 193, pág. 54.

¿Jugamos al básquetbol?. Por **Walter Kraft** (Argentina), N° 193, pág. 48.

Jugando al básquetbol: driblear y lanzar. Por **Walter Kraft** (Argentina), N° 194, pág. 23.

Pensar y analizar con claridad durante el partido de rugby. Por **Dave Hadfield** (Nueva Zelanda), N° 194, pág. 35.

EDUCACIÓN FÍSICA

Aprendizaje: Repensar la Educación Física y Deportiva a partir del enfoque ecológico. Por **Sabine Cornus y Christelle Marsault** (Francia), N° 191, pág. 3.

La Educación Física en las escuelas de riesgo (Tercera Parte). Por **Daniel Naveiras** (Argentina), N° 191, pág. 11.

Juegos deportivos colectivos: Un aspecto que debe elaborarse. Por **Denis Pasco** (Francia), N° 192, pág. 50.

Las olvidadas habilidades motoras combinadas. Por **María Santelices** (Argentina), N° 192, pág. 19.

"La fila" (Ultimate). Por **Yves Félix Montagne** (Francia), N° 192, pág. 43.

La Educación Física en las escuelas de riesgo. Por **Daniel Naveiras** (Argentina) (Conclusión), N° 192, pág. 53.

Algo está cambiando en Educación Física. Por **Alicia Grasso** (Argentina), N° 193, pág. 33.