
LA SESIÓN DE TENIS EN EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN EDADES TEMPRANAS

GEMA TORRES LUQUE

Departamento de Didáctica de la Expresión
Musical, Plástica y Corporal.
Universidad de Jaén.

ALEJANDRO SÁNCHEZ PAY

Departamento de ciencias de la
actividad física y deporte.
Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Mª LUISA ZAGALAZ SÁNCHEZ

Departamento de Didáctica de la Expresión
Musical, Plástica y Corporal.
Universidad de Jaén.

RESUMEN

La edad de comienzo para la práctica del tenis, es cada vez más temprana. La aparición de lo que se ha denominado “minitenis”, adaptación de la pista a campos más pequeños, raquetas más cortas, redes más bajas, y pelotas con un bote menor ha propiciado dicho hecho. Esto favorece la aparición de documentación donde se plasman tareas, actividades y juegos adaptados a esta nueva tendencia que se ha asentado en nuestro país. Sin embargo existe poca información de cómo plantear estas actividades a lo largo de la sesión y con ello hacer más ameno y eficaz el proceso de enseñanza — aprendizaje. Por tanto, el objetivo de este artículo es realizar una propuesta de la sesión de tenis en este proceso, en cuanto a partes y contenidos, en las etapas de iniciación a este deporte como son el pretenis, minitenis y pista completa, y con ello contribuir a que las programaciones sean más acertadas y eficaces, consiguiendo los objetivos marcados.

PALABRAS CLAVES: tenis, enseñanza, iniciación.

INTRODUCCIÓN

La enseñanza del tenis ha evolucionado sorprendentemente en las últimas décadas, lo cual ha propiciado que la edad en que se comience a practicar sea cada vez más temprana. A su vez, ha permitido que la enseñanza del tenis no sea exclusivamente realizada en clubes sino que su oferta se amplíe a otras entidades como patronatos municipales, así como un bagaje extenso de propuestas para el contexto escolar (Torres y Carrasco, 2005; Sanz, 2005).

Por tales motivos este artículo recoge tres sesiones de tenis dirigidas a las primeras edades de práctica, con el objetivo de facilitar la enseñanza de este deporte en cualquiera de los ámbitos citados.

Dentro de la clasificación de las diferentes etapas por las que puede pasar un jugador de tenis, existen dos tipos de vertiente: el tenis profesional y el tenis recreativo. En el primero, el tenista cumple una serie de etapas, con el objetivo de que el tenis se convierta en su profesión, estando asociado al alto rendimiento deportivo. En la segunda opción, el tenis recreativo, el tenista se desarrolla también en toda su vertiente técnico-táctica, pero el tenis pasa a ser una actividad física saludable, y es lo que engloba a los tenistas "amateurs" (Rivas et al., 2008). No obstante, sea cual sea la vía de comienzo de este deporte, e independientemente del contexto, los jugadores que se inicien a temprana edad, deben pasar las mismas etapas, considerándolo tenis inicial, y englobando etapas denominadas pretenis, minitenis, pasando posteriormente a los que se ha denominado pista completa (Rivas et al., 2008).

Tabla 1.
 Dificultades y soluciones para la adaptación del tenis a edades tempranas

Es por medio del pretenis y minitenis, como se ha conseguido que se comience antes a practicar este deporte, apareciendo como medio de aprendizaje con una línea de actuación muy clara, adaptar el tenis a campos más pequeños, acortar la raqueta, bajar la altura de la red y haciendo que la pelota bote menos (Crespo, 1991); encontrando una lista de soluciones a los problemas que puede tener este deporte para los inciantes (Tabla 1).

Este tipo de estrategias ha propiciado que numerosos autores propongan este modo de aprendizaje en diferentes contextos que varían desde clubes, hasta el entorno escolar, desarrollando tareas, ejercicios y propuestas que han enriquecido notoriamente la enseñanza de este deporte (Aguilar, 2003; Torres et al., 1999; Mediero, 2000a; 2000b; Fuentes et al., 2004). Incluso se ha propuesto cómo los sistemas de entrenamiento del tenis en etapas de perfeccionamiento, pueden adaptarse perfectamente para que se puedan plantear en estos niveles (Torres et al., 2006).

Con estas sesiones, el área de EF contribuye al desarrollo de la *competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico*, mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Puede contribuir en alguna medida a la adquisición de la *competencia cultural y artística*, mediante la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, y el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes. Zagalaz y Cachón (2008).

Problema	Distancia Cuerpo-Pelota	Velocidad y bote de la pelota	Fuerza del golpe y tamaño de la pista
Solución	Utilizar raquetas más cortas	Cambio a pelotas más lentas	Reducción de las dimensiones y altura
Progresiones	1.-Con la mano 2.-Raqueta Mini 3.-Raqueta Cadete 4.-Raqueta Júnior 5.-Raqueta Normal	1.- Globos 2.- Pelotas de espuma 3.-Pelotas ST 4.-Pelota normal	1.- Sin red ni líneas 2.- Con línea como red 3.- Pista y red de mini-tenis 4.- Cuadros de saque 5.- Media Pista 6.- Pista Normal

En todo este entramado, la sesión de tenis, requiere por lo tanto una modificación, para que el proceso enseñanza-aprendizaje sea más efectivo. La sesión es la unidad mínima de programación que estructura y organiza el currículo, y precisa, de un marco de referencia para, conjuntamente a otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos (Viciano, 2002). Será por medio de una estructura adecuada de la sesión como se podrán alcanzar los objetivos que cada profesor/a se plantee independientemente del contexto en que se lleve a cabo.

La sesión va a tener tres partes fundamentales: parte de calentamiento, parte principal, y parte de vuelta a la calma. Los contenidos y actividades de cada una de estas partes, así como la duración de las mismas, dependerá del tipo de sesión que sea, el contexto donde se aplique, los objetivos, materiales, etc.

Por lo tanto, el objetivo de este artículo es realizar una propuesta de planteamiento de la sesión de tenis en el proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas o edad de iniciación, para con ello seguir contribuyendo a

una mejor planificación de las programaciones que se lleven a cabo en este deporte.

La sesión de tenis en edades tempranas

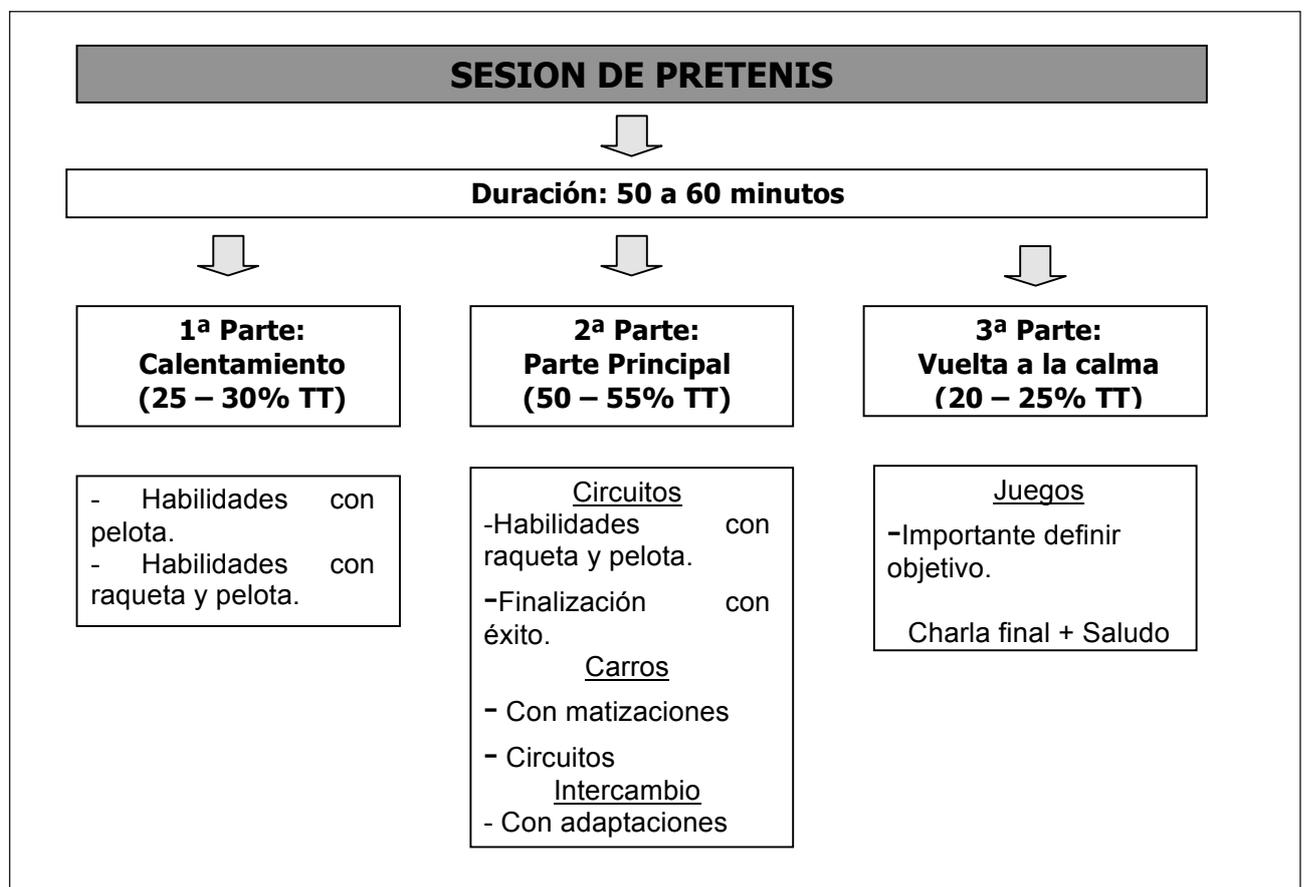
Sesión de pretenis

El pretenis es un pre-deporte. Como tal, los contenidos y actividades de esta etapa, incluyen un conjunto de ejercicios y juegos adaptados a las características físicas y psíquicas de los niños entre 4 y 5 años, utilizando elementos propios de este deporte. Su finalidad es la de ayudar a desarrollar las cualidades motrices que facilitarán el posterior aprendizaje del tenis (Rivas et al., 2008).

El esquema de la sesión dirigida a pretenis se muestra en la Figura 1.

1ª Parte: Calentamiento (25 – 30% TT): sirve para poner en marcha todo el organismo, recordar tareas que impliquen el desarrollo de habilidades solo con la pelota, o con raqueta y pelota. A su vez, introducen de alguna manera a las tareas que se vayan a realizar en la parte principal. Ejemplos en este apartado son tareas de bote con la pelota, alternando mano

Figura 1.
Propuesta de la organización de la sesión de pretenis. (TT: tiempo total de la sesión)



dominante y no dominante, transporte de la pelota sobre la raqueta, etc.

2ª Parte: Parte Principal (50 – 55% TT): esta parte a su vez, podrá tener diferentes subpartes. El fin es desarrollar el objetivo de la sesión, el cual debe de estar planificado de antemano. La primera parte tendrá lo que se denominan “circuitos” de trabajo de habilidades motrices básicas y genéricas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, etc.), con raqueta y pelota, colocados en la pista de tenis de forma que existan una serie de tareas con estas características y que finalicen en una situación de éxito, como puede ser el golpeo por encima de una línea, o un obstáculo fácilmente salvable, como podría ser golpear hacia la valla o pared de la pista.

En una segunda subparte, se realizarán los denominados “carros” con grandes matizaciones, es decir, será la acción de que el profesor lance pelotas de una canasta al alumno, pero donde la red estará adaptada, presentándose como una línea en el suelo, o una red de mini-tenis, muy bajita, a la altura de la cintura de los más pequeños.

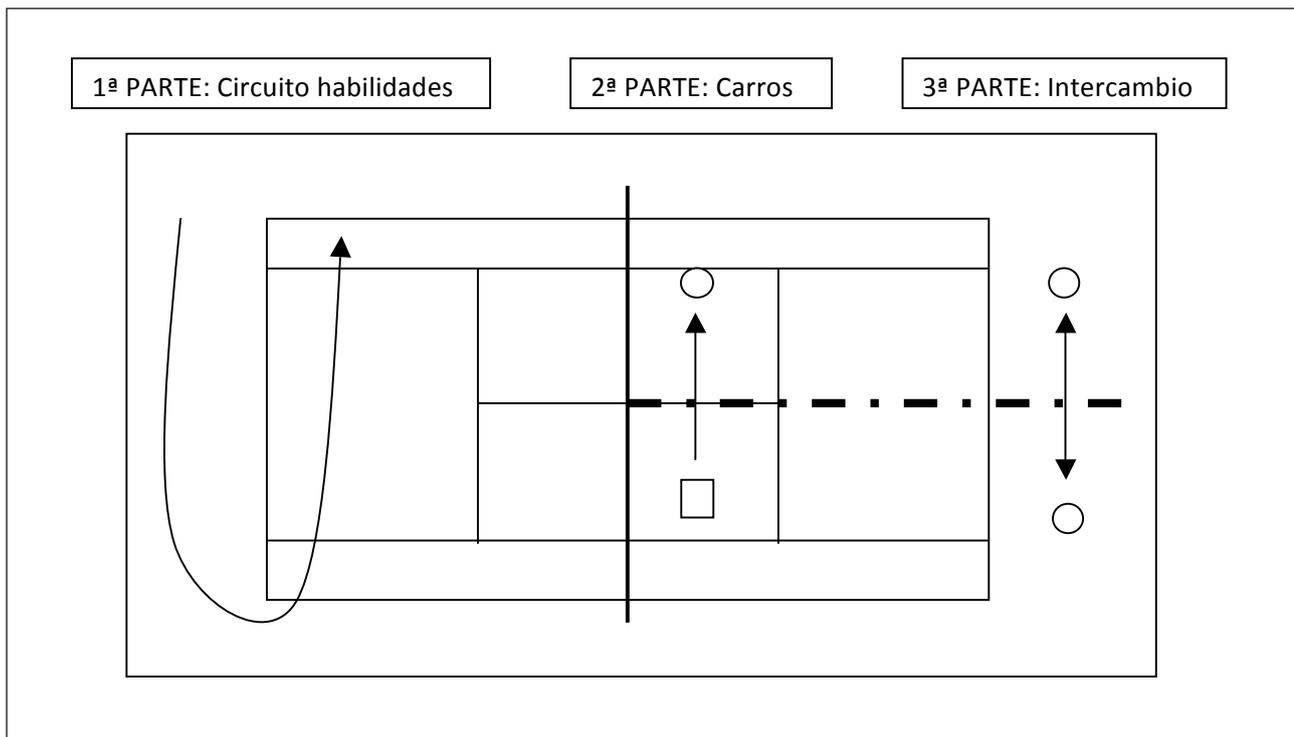
En una tercera subparte y dependiendo de la edad y desarrollo del alumnado podrán existir

tareas de “intercambio” entre alumnos, acciones muy adaptadas, como por ejemplo un alumno con raqueta y otro sin raqueta, redes muy bajas, donde exista ese concepto de tener a un oponente enfrente.

Como en todo lo que se plantea, dependerá del tipo de grupo, la dedicación, el material disponible, nivel de los alumnos dentro de esta etapa, etc. No obstante, dentro de lo que sería la pista de tenis reglamentaria, la distribución queda reflejada en la Figura 2. No hay que olvidar que todas las subpartes tienen que estar enlazadas de forma que las habilidades motrices desarrolladas en el circuito se seguirán desarrollando en la parte de carros, y que el contenido técnico de esta parte, se plantee adaptado al intercambio de la parte final de la parte principal.

3ª Parte: Vuelta a la calma (20 – 25% TT): consistirá en la realización de juegos que sean motivantes para el alumnado. La salvedad en este caso, es que no se deben de proponer juegos al libre albedrío, sino que los mismos deben estar planificados, y donde el objetivo, además de la diversión, sea el desarrollo de las habilidades físico y técnico-tácticas que se hayan trabajado en la parte principal. Este aspecto es de vital importancia, ya que en muchas oca-

Figura 2.
 Esquema de organización de tareas de la parte principal para el nivel de pretenis.



siones se plantean juegos con un único objetivo motivante, y es interesante destacar, que el objetivo del mismo debe conseguir alguno de los objetivos que se hayan planteado en la sesión en cuestión.

Será necesario terminar la sesión con una reunión de unos minutos, donde los alumnos se relajen, donde se puede hacer un repaso de lo tratado en la clase, realizar un saludo de grupo, etc...

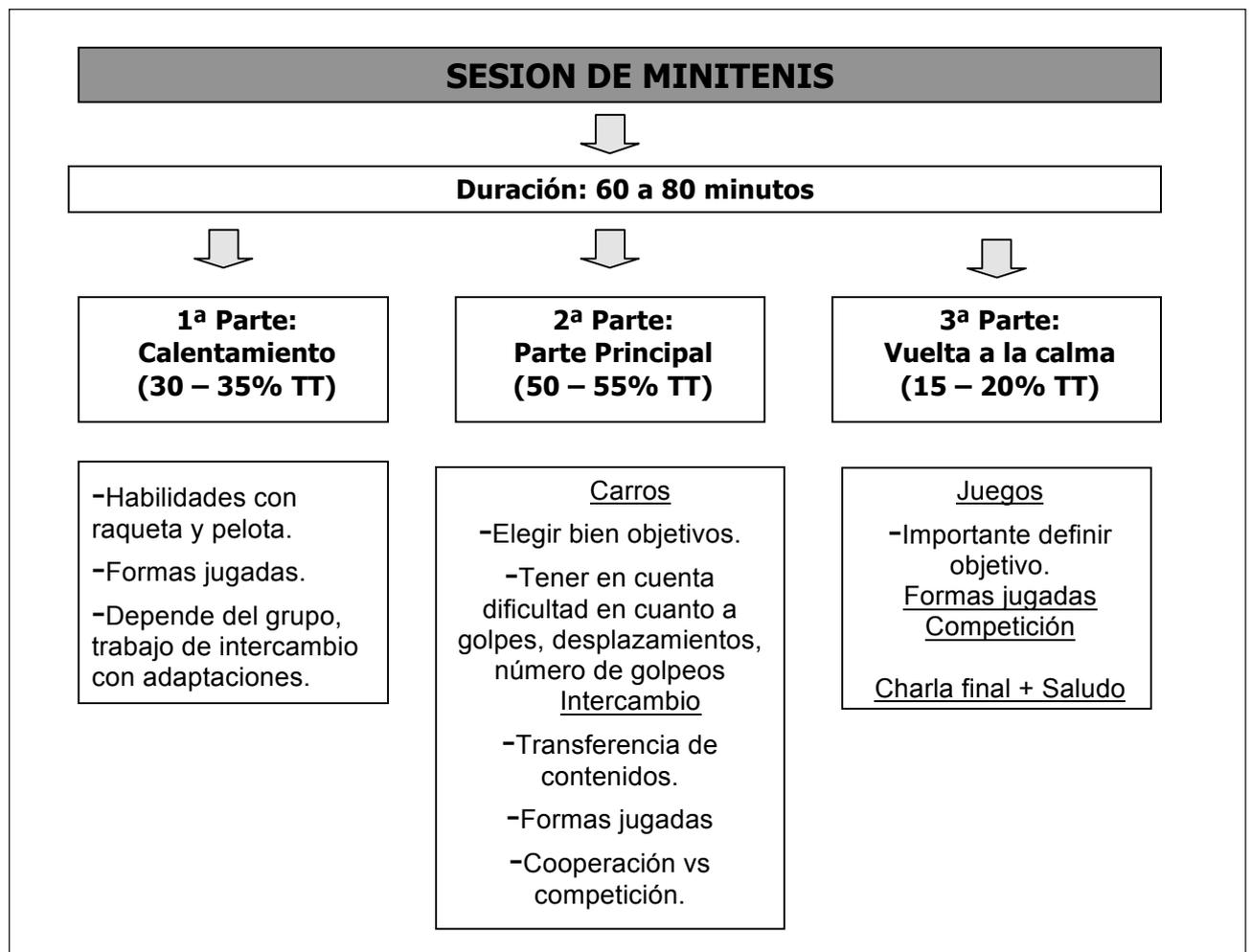
Sesión de minitenis

El mini tenis se es un medio que ha adaptado el deporte del tenis y su metodología de enseñanza a las características físicas y psíquicas de los niños entre 6 y 7 años, con la finalidad de apremiar, avivar y estimular el aprendizaje de las acciones básicas. La adaptación consiste en reducir las distintas variables de sus elementos, como se ha comentado anteriormente. Esto es lo que se conoce como "tenis reducido" (Rivas et al., 2008).

El esquema de la sesión dirigida a la etapa de minitenis se muestra en la Figura 3.

1ª Parte: Calentamiento (30 – 35% TT): al igual que en la etapa anterior, se pretende preparar al organismo. Las actividades a realizar dependerán del nivel de los alumnos dentro de esta etapa, ya que podrán existir alumnos que ya provengan de la etapa anterior, con lo cual su bagaje tenístico será mayor, o por otro lado, alumnos que no hayan tenido contacto previo con este deporte. No obstante, en ambos casos, el comienzo será con la realización de habilidades con raqueta y pelota, dejando a un lado planteamientos solo con la pelota. A su vez, se plantea un grupo de tareas en formas jugadas, o intercambios, realizadas en campos pequeños, adaptándose a las características del grupo en concreto. Por ejemplo, si dentro de esta etapa los alumnos tienen un conocimiento técnico de algunos golpes, se pueden introducir en el calentamiento como forma jugada con el objetivo de recordar. Si no es así, se pueden introducir adaptaciones, por ejem-

Figura 3.
Propuesta de la organización de la sesión de minitenis. (TT: tiempo total de la sesión)



plo uno con raqueta y otro sin ella. Las posibilidades dependerán, como se ha dicho anteriormente del nivel de los alumnos y las posibilidades pero en esta etapa se puede incluir este apartado en el calentamiento. No olvidar que el diseño de actividades debe estar en consonancia de lo que posteriormente se vaya a trabajar en la parte principal.

2ª Parte: Parte Principal (50 – 55% TT): se realizarán tareas, ejercicios y juegos donde se desarrollen los objetivos de la sesión. Aquí las posibilidades de estructuración de la sesión son múltiples, pero se recomienda que se planteen actividades con una distribución de carros, que permiten un alto nivel de golpeo por parte del alumno, y una mayor corrección por parte del profesor.

Este tipo de ejercicios no deben ser elegidos al libre albedrío, sino que hay que marcar bien el objetivo que se persigue y analizar la tarea en función de los parámetros que lo hacen más o menos compleja, como cuantos golpes diferentes existen, si hay cambios de empuñadura o no, como son los desplazamientos hacia la pelota, si el alumno golpea estático, con desplazamientos hacia delante, lateral, etc. que son factores que influyen en la buena elección del carro. A su vez, este tipo de distribución permitirá un trabajo paralelo de actividades de desarrollo psicomotriz en forma de circuitos, cuando el alumno no golpee, que hará la sesión más amena, evitará tener las famosas “filas” y ayudará al desarrollo integral del alumno.

Posteriormente, a esta primera parte dentro de la parte principal, se recomienda que exista una parte de formas jugadas, donde el alumno realice peloteo o intercambio con otro compañero o con el profesor o ambas cosas a la vez. Aquí lo realmente importante es que no sean actividades solo con un punto de vista de motivación, sino que sean tareas donde se desarrollen los objetivos de la sesión, y que a su vez se hayan trabajado en la parte de carros. Por ejemplo, el objetivo de la sesión es el desarrollo del cambio de empuñadura en los golpes de derecha y revés, y se plantean ejercicios de carros que conlleven lógicamente esta acción.

En esta parte no tiene sentido incluir por ejemplo un trabajo de peloteo “libre” o derecha con derecha, sino que tiene que desarrollarse una actividad donde haya ese intercambio y que a su vez se trabaje ese contenido. Por ejemplo, realizar un peloteo donde es obligatorio dejar que la pelota bote en el suelo, y donde no se le puede dar más de dos veces seguidas con el mismo golpe. Es una manera de poner un hándicap que favorezca la consecución del objetivo marcado y donde también exista la realidad del juego desde edades tempranas.

3ª Parte: Vuelta a la calma (15 – 20% TT): al igual que en la etapa anterior, se pueden plantear juegos por equipos, o incluso formas jugadas o intercambios competitivos donde se sigan persiguiendo los objetivos de la sesión y con ello consolidar la sesión. Por ejemplo, y siguiendo con el objetivo anterior de sesión de intercambio de empuñadura entre el golpe de derecha y revés, el planteamiento de la competición grupal deberá cumplir a su vez ese fin, como por ejemplo un carrusel donde en un lado sea obligatorio pegarle de derecha y en el otro lado de revés.

A su vez, será necesario un momento de reunión del grupo para volver a la calma, destacar los aspectos más importantes de la sesión y realizar un saludo final.

Sesión de pista completa

Se considera la etapa de pista completa, cuando el alumno obtiene un desarrollo físico y tenístico en el cual domina los golpes básicos, y donde se han desarrollado un gran bagaje de habilidades psicomotrices. Son alumnos entre los 7 y 9 años generalmente (Rivas et al., 2008).

El esquema de la sesión de tenis para esta etapa de aprendizaje se muestra en la Figura 4.

1ª Parte: Calentamiento (30 – 35% TT): pretende como se ha descrito anteriormente, preparar al organismo. En esta etapa se pueden plantear habilidades con raqueta y pelota, pero serán más frecuentes las actividades en formas jugadas, en campos más pequeños, como los que se trataban en la etapa anterior (minitenis) donde se realizarán actividades cooperativas y que sirvan para recordar algunos aspectos técnicos, preparar a nivel cardiorrespiratorio, nervioso, etc.. al organismo para la actividad posterior. Por ejemplo, actividades de derecha contra derecha a ver quien consigue antes 15 golpes seguidos, etc. En esta etapa, el nivel técnico y táctico de los alumnos es ya más alto, ya que van a comenzar su etapa de pista completa, donde su bagaje ya es amplio.

2ª Parte: Parte Principal (50 – 55% TT): al igual que ocurría en la etapa anterior, esta parte a su vez, tendrá dos partes, una de creación de situaciones controladas, como son la ejecución de carros, marcando la importancia de que habrá que estructurar dichas actividades, controlando la dificultad técnica, táctica y de desplazamiento que conlleve. Por otro lado, y en una segunda subparte, se encontrará la fase de transferencia de contenidos por medio del intercambio entre compañeros, con el profesor o ambas cosas. La progresión en la pista dependerá del nivel que se obtenga dentro de esta etapa. Se comenzará con los alumnos en los cuadros

de saque, más adelante a tres cuartos de la pista, para poco a poco, adquirir habilidades que permitan jugar en pista completa. No obstante, los aspectos a tener en cuenta en la sesión son los mismos, con el único hándicap de que habrá que controlar el número de golpes, repetición de la tarea, intensidad, etc

3ª Parte: Vuelta a la calma (15 – 20% TT): aquí aparecerán juegos competitivos donde el aspecto táctico cubrirá un papel muy importante, y donde no habrá que olvidar diseñarlos en función de los objetivos de la sesión y no al libre albedrío. Se continúa

como en la etapa anterior con una charla final, donde se destaquen algunos aspectos de la sesión, se realice un saludo, etc.

Con este planteamiento se pretende favorecer sesiones más estructuradas que permitan abarcar al máximo grupo de actividades de desarrollo del tenis, contribuyendo a que el proceso de enseñanza - aprendizaje del tenis en edades tempranas sea más ameno y eficaz.

A modo de resumen, a continuación, se pueden comparar los tres tipos de sesiones (tabla 2).

Figura 4. Propuesta de la organización de la sesión de pista completa. (TT: tiempo total de la sesión)

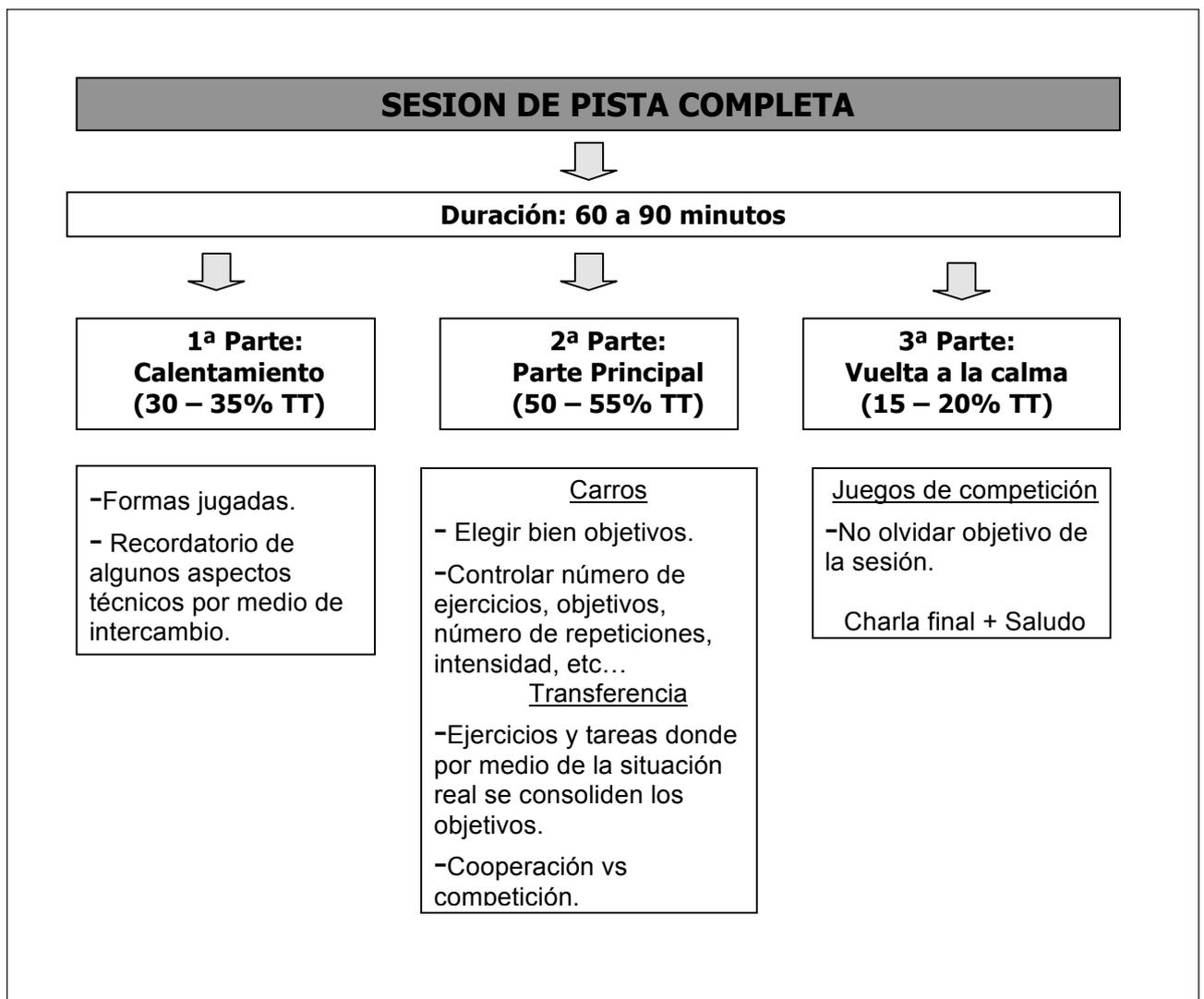


Tabla 2. Comparación de las características más destacadas

	PRETENIS	MINITENIS	PISTA COMPLETA
Edad	4-5 años	6-7 años	7-9 años
Finalidad	Desarrollo cualidades motrices	Estimular el aprendizaje de las acciones básicas	Desarrollar todos los contenidos técnico y tácticos del tenis
Calentamiento	Habilidades con pelota y raqueta-pelota	Pretenis + formas jugadas e intercambio adaptado	Formas jugadas con recordatorio de aspectos técnicos
Parte Principal	Circuitos, carros e intercambio con adaptaciones	Carros + intercambios con cooperación & competición	Carros con transferencia a la cooperación & competición
Vuelta a la calma	Juegos	Juegos y formas jugadas	Juegos, formas jugadas, competición

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, MA. (2003) El tenis en la escuela. Problemas en su tratamiento, posibles adaptaciones y propuesta de actividades y organización a través del mini-tenis. Retos. Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y recreación, 5, 13-20.
- Crespo, M. (1991) Mini-Tenis. Desarrollo de la base. Madrid: Gymnos.
- Fuentes, JJ., Gago, C., García, R. (2004) Propuesta de una unidad didáctica para secundaria de deportes de raqueta con material alternativo. III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte hacia la convergencia Europea. Libro de Actas. Valencia.
- Mediero, L. (2000a) Streetennis. Madrid: Tutor
- Mediero, L. (2000b) Charlytennis. Madrid: Tutor
- Rivas, MJ., Torres, G., González, I., Ruiz, S. (2008) Apuntes del curso de instructor regional de tenis. Federación Andaluza de Tenis. Pendiente de publicación.
- Torres, G., Carrasco, L. (2005) El tenis en la escuela. Barcelona: Inde.
- Sanz, D. (2004) Tenis en la escuela. Barcelona: Paidotribo.
- Torres, G., Carrasco, M., Medina, J., Delgado, MA. (1999) La enseñanza del tenis en la enseñanza secundaria obligatoria. Revista de Educación Física, 76, 27-32.
- Torres, G., Ferragut, C., Alacid, F. (2006) Los sistemas de entrenamiento aplicados a la enseñanza del tenis. Tandem, 22, 93-101.
- Viciano, J. (2002) Planificar en educación física. Barcelona: Inde.
- Zagalaz, ML. y Cachón, J. (2008) La programación en educación física escolar. En La Educación Física en Primaria a partir de la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006). Especial Atención a la Enseñanza por Competencias. Torredonjimeno (Jaén): Jabalcuz.