

Enseñanza del Tenis para Personas de la Tercera Edad

Por David Sanz Rivas (Director del Área Docencia e Investigación RFET)

INTRODUCCIÓN

Nuestra propuesta va dirigida al colectivo de personas mayores, ofertándoles una posible práctica de actividad deportiva, el tenis, tratada siempre bajo un punto de vista de la mejora de la salud. No pretendemos marcar directrices, sino ofrecer orientaciones a los profesionales del tenis que puedan en un momento u otro acceder a trabajar con este grupo.

Pensamos que las personas mayores configuran hoy en día una categoría social que no se puede ignorar, debido al incremento hacia el que tiende nuestra sociedad, por el envejecimiento continuo de la población. Así podemos constatar que las sociedades occidentales envejecen progresivamente. El aumento de la esperanza de vida junto con la disminución de la tasa de natalidad, son las causas del aumento proporcional del número de ancianos. En España la población mayor de 65 años ha pasado del 3.1% en 1900 al 11.3 % en 1985, para suponer en la actualidad un 16% del total de la población. No todas las personas mayores viven de la misma forma el período de reposo obligado al que prácticamente están abocados todos sus subsidiarios. De hecho, este período estará fuertemente marcado por las experiencias vividas anteriormente, trabajo, herencia de su educación,...

El proceso de envejecimiento afecta a los diferentes sistemas, cardiovascular (arterioesclerosis, aumento tensión arterial,...), respiratorio (disminución volumen respiratorio, bronquitis,...), aparato locomotor y nervioso. Estos dos últimos merecen especial atención por su directa implicación en la actividad física. Así respecto al aparato locomotor, podemos destacar los siguientes puntos:

- Problemas del tejido óseo para la creación de calcio, tornándose frágil y proclive a fracturas
- Pérdida de elasticidad de las articulaciones
- Aparición de procesos degenerativos en las articulaciones (artrosis, atroñas musculares, dolores,...)
- Tras los 70 años, el 90 % de la población sufre algún problema articular
- A partir de los 60 años comienza la atrofia de los discos intervertebrales
- La pérdida del tejido supera los depósitos de grasa y se pierde peso, así una persona que a los 20 años pesa 70 Kg tendrá un 15% de grasa, a los 75 años pesará 75 Kg y tendrá un 30% de grasa
- Progresivo "encogimiento" del cuerpo.

Por otra parte, referente al sistema nervioso, señalar que tan importante como el proceso degenerativo del aparato locomotor con la edad a la hora de la práctica de actividad física, será, en este colectivo, atender al deterioro a nivel del sistema nervioso, que tendrá una repercusión directa en la práctica de actividad física, así podemos señalar:

- Disminución del peso del cerebro
- Ligera atrofia del cerebro (disminuye el número de neuronas)
- Deterioro de los reflejos
- Dificultades de coordinación, equilibrio, orientación, lenguaje y en general a responder de manera inmediata a los estímulos que se le sugieran.
- Al disminuir el aporte sanguíneo al cerebro pueden manifestarse alteraciones de conducta
- Disminución de las capacidades de aprendizaje
- Deterioro de la memoria y de la concentración

Todo esto se tendrá que tener en cuenta a la hora de diseñar la intervención metodológica de un programa de tenis, ajustado a la tercera edad.

Nuestra intervención pretende contribuir a la mejora de la calidad de vida, a la vez que se aprende y practica una modalidad deportiva. Los beneficios que se persiguen con actividades deportivas de este tipo, a nivel general, son muy numerosos, pudiendo destacar los siguientes:

- El ejercicio favorece la fortaleza y vigor del corazón
- Frena la atrofia muscular y retarda la disminución de fuerza, potencia y tono muscular
- Aleja la aparición de problemas posturales y artrosis
- Previene la osteoporosis
- Favorece la resistencia a enfermedades pulmonares
- Aumenta la capacidad vital
- Mejora las relaciones humanas
- Supone un factor de integridad social
- Mejora la salud, solidaridad, ayudando a ser más feliz
- Mejora la sociabilidad y actitud frente a las diferentes situaciones
- Favorece el funcionamiento del S.N.C., estimula los reflejos, la coordinación y el equilibrio, así como la autonomía personal.

Tener en cuenta que el ejercicio físico y el deporte no son buenos por el mero hecho de practicarlos, sino que para obtener beneficios se debe conocer como se deben practicar y qué se debe realizar y evitar.

Nosotros nos planteamos ofrecer una actividad física específica para este colectivo que permita alcanzar los objetivos que debe proponerse la tercera edad:

- Mantener la autonomía física
- Cultivar nuevas relaciones sociales
- Divertirse en un ambiente recreativo que engendre una relajación física y el placer de moverse
- Aprender unas técnicas deportivas concretas
- Conocer y posibilitar la práctica del tenis
- Respecto a las características de las actividades que desarrollaremos podemos indicar que no existen actividades específicas para la tercera edad, siempre y cuando se ajusten a las premisas de la propuesta planteada. De esta manera el tenis ofrece una amplia abanico de posibilidades desde la familiarización hasta el perfeccionamiento.

Podríamos resumir nuestra propuesta comentando que se debe incidir en el aspecto físico en general, atendiendo al estado de salud y al desarrollo mental, contribuyendo a asumir la vejez como un nuevo estado vital, no como enfermedad, ofreciendo a los ancianos recursos útiles para disfrutar de una mejor calidad de vida.

Objetivos

A grandes rasgos los objetivos que se persiguen con nuestra programación de tenis mediante la práctica de actividad física y deportiva son:

Objetivos Generales

- Mejora de la salud
- Búsqueda de una mejor calidad de vida
- Carácter lúdico y recreativo
- Mitigar el progresivo deterioro del organismo
- Mejoramiento físico en general
- Mejorar la integración social
- Mejora de la socialización y comunicación entre los participantes
- Prevención del sedentarismo
- Fomento de hábitos higiénicos
- Práctica de una actividad física utilitaria, recreativa y gratificante

Objetivos Específicos

- Mejora de las funciones nerviosas como base de los procesos intelectuales.
- Mejora de las capacidades coordinativas
- Aprendizaje de los fundamentos básicos del tenis
- Lograr la consecución del intercambio
- Integrar la red como obstáculo a superar

- Optimizar la gestión del tiempo y el espacio en la intervención
- Integrar el adversario-compañero en el intercambio como referencia

Contenidos

Los bloques de contenido que presentamos son:

- Juegos con pelota
- Juegos con raqueta
- Juegos con raqueta y pelota
- Búsqueda del intercambio
- Superación del obstáculo
- Gestión del espacio (próximo, adverso,...)

Metodología

Independientemente del método utilizado (producción-reproducción) podemos señalar unas pautas generales que marcarán nuestra intervención:

- La actividad se presentará de forma progresiva
- Se comenzarán con ejercicios conocidos para posteriormente pasar a otras desconocidas de mayor dificultad
- Se irá siempre de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo
- Realizar pocas repeticiones de los ejercicios
- Buscar variedad en los ejercicios
- Realizar las actividades sin brusquedades, sobreesfuerzos o dolor
- Atender siempre a la correcta postura corporal
- Especial atención los cambios de posición
- Dedicar un tiempo para corregir, comentar, informar
- Proponer actividades paralelas para aquellos que no puedan hacer la actividad marcada
- Seguir un esquema de trabajo durante la sesión
- Respetar la planificación prevista

- Autenticidad, siendo "uno mismo"
- Paciencia

CONCLUSIONES

La presente propuesta nace de la puesta en práctica de un programa anual de tenis para la tercera edad desarrollado a nivel municipal. Ante el desconocimiento de una intervención específica para este colectivo nos pusimos a trabajar y a desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje adaptado a las exigencias y necesidades del grupo, con el objetivo principal de contribuir a la mejora de la salud, mediante una práctica recreativa, divertida, que en este caso fue el tenis.

De forma esquemática podemos concluir nuestra propuesta con los siguientes puntos:

- Gran aceptación de la actividad
- Satisfacción personal del profesorado
- Colectivo enormemente gratificante para el profesor
- Consecución de los objetivos propuestos
- Aumento de la demanda para posteriores campañas
- Práctica autónoma sin presencia del profesor, una vez concluido el curso

En cuanto a los ajustes que se deben tener en cuenta en la intervención concluir con las siguientes especificaciones:

- Se precisa una reducción de espacios de intervención
- Remarcar bien las consignas, utilizando diferentes canales de comunicación si es preciso (visual, auditivo, táctil,..)
- Dejar clara las consignas de seguridad (espacios, desplazamientos, ejecuciones,...)
- Adaptar el material (pelotas, raquetas,...)
- Desarrollar las funciones nerviosas como base biológica de los procesos intelectuales (Abstracción, Observación, Memoria, Atención, Concentración)

- Atender a las individualidades del colectivo
- Mantener una cercanía entre las relaciones profesor-alumno
- Utilizar un lenguaje comprensible, huyendo de tecnicismos
- Primar los aspectos recreativos frente a los de "rendimiento"
- Mantener una programación flexible que se adapte a las necesidades
- Programar las sesiones para asegurar el éxito
- Respetar los principios de progresión de lo simple a lo complejo y de lo fácil a lo difícil
- Utilizar recursos materiales que contribuyan a variar los ejercicios y situaciones
- Potenciar el trabajo colectivo (parejas, grupos,...)
- Mantener una actitud motivante en todo momento

BIBLIOGRAFIA

- Alessandrini, E. y Garel, C. (1987). *Comprendre le tennis*. París : Amphora.
- Comfort, A. (1996). *Una buena edad, la tercera edad*. Barcelona: Blume.
- Ferrer de los Ríos, A, y Soler, A. (1989). *Cuerpo, dinamismo y vejez*. Barcelona: INDE.
- Mourey, A. (1980). *Tennis et pédagogie*. París: Vigot.
- Pont, P. (1994). *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Riev, C. (1996). *Minni-tennis, tennis, maxi-tennis*. París: Vigot.
- Sanchez Bañuelos, F. (1984). *Didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Scharll, M. (1994). *La actividad física en la tercera edad*. Barcelona: Paidotribo.
- Zambrana, M. (1985). *Deporte para todos*. Madrid: Alhambra.
- Zambrana, M., y Rodríguez, J. (1992). *Deporte y edad*. Madrid: Campomanes.
- Jornadas Informativas sobre Actividades Físicas para la Tercera Edad. (1982). San Sebastián.