



Las percepciones de los entrenadores sobre un programa con material adaptado

Karl Davies

United States Tennis Association

RESUMEN

Los entrenadores juegan un rol crucial a la hora de atraer y retener a jugadores de todas las edades en el deporte del tenis. Las herramientas que utilizan pueden mejorar ese objetivo. Durante la última década, se ha intensificado la investigación sobre el uso de material adaptado en el tenis por parte de los entrenadores. Por ello, llegados a este punto, resulta interesante comprender las percepciones de los que utilizan dichos materiales. Con este punto de vista, se pueden desarrollar las mejores prácticas y compartirlas con otros entrenadores, a fin de maximizar el crecimiento de nuestro deporte.

Palabras clave: entrenadores, material de tenis adaptado, enfoque basado en condicionantes, percepciones.

Recibido: 5 Marzo 2019

Aceptado: 1 Abril 2019

Autor correspondiente:

Karl Davies

Correo electrónico:

karl.davies@usta.com

INTRODUCCIÓN

La necesidad de desarrollar al deportista en su totalidad debería tenerse en cuenta en todos los objetivos y acciones de entrenamiento. Para el desarrollo holístico y el bienestar de los deportistas es necesario prestar atención a la identidad emocional, personal, cultural y social de cada uno de ellos, y a cómo esta identidad incide en su desarrollo y rendimiento deportivo. Esto es aplicable a todos los jugadores - desde los niños hasta los deportistas profesionales. Un marco común para establecer de forma completa los resultados de los deportistas es el modelo de las Cuatro Cs (USOC, 2017).

AJUSTE CONTEXTUAL

En esta era de internet, hay multitud de ejercicios de entrenamiento disponibles. Estas fuentes de entrenamiento prescriptivo, si bien son muy valiosas, no se deben implementar sin prestar atención al contexto. Un entrenamiento de calidad implica habilidad para ajustar los conocimientos de entrenamiento propios a los requerimientos específicos del deportista, y al entorno específico en el cual se encuentra el entrenador (USOC, 2017).

EL ENFOQUE BASADO EN CONDICIONANTES (CONSTRAINTLED APPROACH)

Las condiciones del juego, siempre cambiantes, sugieren que la toma de decisiones y las acciones se definan momento a momento. La percepción de las fuentes de información clave revela los ajustes reales entre las propiedades de la tarea y las características individuales de cada jugador (Davids, Araujo, Hristovski, Passos, y Chow, 2012).

El jugador no recibe la información pasivamente, la busca. Mejorar la habilidad de actuar exitosamente resulta primariamente de incrementar sintonía perceptiva de las propiedades pertinentes del entorno que guían la acción para lograr una meta.

Resultado del deportista	Descripción
Competencia	Habilidades técnicas,tácticas y de rendimiento específicos del deporte: salud general, aptitud física y bienestar físico
Confianza	Confianza en uno mismo, resiliencia, fortaleza mental y sentido de autoestima positiva.
Conexión	Habilidades interpersonales, habilidad para construir y sostener relaciones significativas y positivas
Carácter	Respeto por el deporte y por los demás, integridad, autodisciplina, y bienestar ético y moral.

Tabla 1. El Modelo de las Cuatro Cs de Resultados Integrales del Atleta (USOC, 2017).



El jugador no recibe la información pasivamente, la busca. Mejorar la habilidad de actuar exitosamente resulta primariamente de incrementar la reparación perceptiva de las propiedades pertinentes del entorno que guían la acción para lograr una meta.

ENTRENAMIENTO: EL PROCESO DE MANIPULAR LOS CONDICIONANTES CLAVE

El entrenamiento es un método centrado en la manipulación de las condiciones clave que magnifica las fuentes de información que ayudan para que los jugadores logren sus metas. (Carvalho, Araújo, García-González, e Iglesias, 2011). "Los condicionantes" se refieren a las exigencias impuestas sobre la acción, que pueden ser de naturaleza variada: las instrucciones y la mayor retroalimentación dadas por el entrenador, el movimiento de los jugadores, el tipo de pelota o de raqueta utilizada o la amplitud del movimiento de una cierta articulación (Carvalho, Correia, y Araujo, 2013).

Estos condicionantes, que interactúan concurrentemente para canalizar la conducta, se organizan conceptualmente en tres categorías principales: 1) la tarea, 2) el jugador y 3) el entorno. Estas tres limitaciones inciden en el entrenamiento y en el rendimiento.

Los condicionantes influyen en las características de la tarea como las metas, las reglas y los implementos. La forma en que los jugadores interpretan esa acción depende del contexto en que la reciben. La habilidad para lograr una meta determinada está limitada por la condición en la cual se ejecuta la tarea.

Por ejemplo, la conducta del jugador se ve afectada si se le solicita que mantenga cinco pelotas durante el peloteo, desde la línea de fondo, antes de forzar un tiro agresivo. Si ese tiro agresivo es creado por un golpe de derecha, se gana un punto. El entrenador puede utilizar diferentes estrategias para enfatizar las condiciones de la tarea, sabiendo que todas las categorías de condicionantes siempre interactúan (Carvalho y cols., 2013).

El resultado de la manipulación de las diferentes condiciones de la tarea cambia según el nivel de juego de los jugadores. Las condiciones del jugador suelen ser principalmente:

- 1) Estructurales, o sea, las que son relativamente constantes en el tiempo: la morfología, la composición del cuerpo, o aún, el nivel de destreza de una tarea dada.
- 2) Funcionales, se refieren a los pensamientos, emociones, motivación, fatiga, velocidad y concentración.

Las limitaciones estructurales no se pueden cambiar, pero pueden estar presentes a la hora de elegir adversarios para el entrenamiento. Cuando se trabaja con estos condicionantes, las situaciones de práctica se pueden diseñar considerando diferencias: que un jugador sea más alto, más fuerte, esté más cansado o tenga menor nivel de rendimiento. Por ejemplo, un jugador alto con un buen servicio, en el juego por puntos utilizará solamente un servicio, en lugar de dos, que es lo permitido por las reglas del juego (Carvalho y cols., 2013).

Las limitaciones del entorno son tanto sociales como físicas. El desarrollo de los jugadores depende del clima de entrenamiento construido por el entrenador. El entrenador puede fijar dos tipos de entornos sociales diferentes: orientado hacia el ego o hacia la tarea (Roberts, Treasure, y Conroy, 2007).

La orientación hacia el ego se enfoca en el entorno de la competencia y en cómo el rendimiento del jugador se compara con el de otros. El entorno de entrenamiento orientado a la tarea fomenta la motivación intrínseca del jugador e incentiva para mejorar su rendimiento, tomando como referencia su actuación anterior.

Los diferentes condicionantes trabajan al mismo tiempo e inciden en la conducta. El enfoque basado en condicionantes sostiene que los jugadores deben aprender a actuar frente a una variabilidad interna y externa. La habilidad de manipular los constreñimientos es clave para la inducción de la variabilidad funcional situaciones claves. Este método favorece el desarrollo de una mejor sintonía perceptual a las características del partido en curso que recibe el jugador, y también es dependiente de las características y circunstancias acerca de cómo lograr un objetivo específico (Carvalho y cols., 2013). El uso de material adaptado en la programación de los entrenamientos, haciendo uso de condicionantes como las presiones de la pelota, el tamaño de la raqueta y las pistas, son opciones que van a asegurar el éxito.



Además, el enfoque basado en los condicionantes, también se puede aplicar a la tarea para adaptarla y lograr éxito. El material no adaptado tiene limitaciones para lograr este grado de éxito entre los tenistas iniciantes jóvenes.

Muchos jugadores menores de 10 años aprenden a jugar al tenis con un entrenador, en un formato individual o grupal. El propósito de comenzar desde temprana edad con un entrenador se debe, en primera instancia, a que los padres no han sido ellos tenistas (Pankhurst y Collins, 2015). El uso de material adaptado es un concepto relativamente nuevo para la mayoría de los padres. Los países que han adoptado el uso de material adaptado recientemente en sus programas han encontrado cierta resistencia, pues los entrenadores no lo utilizaban (Pankhurst, 2016). Esta actitud de resistencia motivó a este investigador a estudiar esta actitud y a investigar las percepciones que tienen los entrenadores sobre el material adaptado.

Además de esta resistencia, muchos de los programas de formación de entrenadores han tardado mucho tiempo en adoptar nuevas estrategias de enseñanza en sus cursos, teniendo como resultado una carencia de información para los entrenadores que continúan trabajando a diario con los menores de 10 años (Pankhurst, 2016). Además, la información relacionada con el desarrollo físico, fisiológico, mental y social de los menores de 10 años se ha incorporado recientemente a los temas de formación de entrenadores. Finalmente, Malina (2008a) afirma que el aprendizaje y la enseñanza de las habilidades están influenciados por la elección e introducción de una estrategia y la técnica de instrucción a los atletas.

Si avanzamos con este concepto, la conducta del entrenador y las prácticas docentes con los menores de 10 años, adolescentes o adultos deben adoptar diferentes estrategias de enseñanza, pues tienen diferentes necesidades y habilidades. Por lo tanto, es fundamental que los entrenadores creen los ambientes apropiados y diferenciados (Vickers, 2008) para los niños menores de 10 años, por las siguientes razones:

- Es sabido que a los niños les gusta divertirse y estar acompañados de los adultos
- Los entrenadores necesitan hacer cambios frecuentes en las actividades para mantener a los niños motivados
- Los niños aprenden predominantemente copiando visualmente, y
- A los niños les gusta estar cerca de sus amigos, aunque éstos puedan tener diferentes habilidades.

Por lo tanto, los entrenadores necesitan crear un ambiente divertido y sin amenazas y con variedad de ideas, utilizando estímulos visuales. Se recomienda que los entrenadores enseñen a sus jugadores a ser activos y a limitar la cantidad de información verbal que proporcionan (Kluka, 1999). Para muchos entrenadores, que han entrenado a niños mayores y a adultos, la creación de estos ambientes de aprendizaje diferentes, en los cuales los niños menores de 10 años también

aprenden las habilidades por medio del juego por ensayo y error, es un desafío pero no es imposible. Muchos entrenadores aun organizan a los niños en filas y alimentan pelotas para que golpeen. A los niños les gusta moverse y el tenis es un juego de movimiento, que utiliza una variedad de diferentes habilidades en un ambiente dinámico. Estar de pie en línea y golpear una pelota ocasionalmente no es ni divertido ni pertinente para un niño menor de 10 años (Pankhurst, 2016).

Desde la perspectiva de la formación de los entrenadores, éstos necesitan saber cómo organizar y desarrollar los programas, el contenido de las lecciones y la frecuencia, específicamente en el caso de trabajar con los menores de 10 años. Los estudios (Bompa, 2000; Balyi y cols., 2013) recomiendan que la cantidad de actividad física que realizan los menores de 10 años debe ser proporcionalmente menor que la de los niños mayores y los adultos. Además, otros estudios (Cote, Baker, y Abernethy, 2007; Balyi y cols., 2013), enfatizan la necesidad de que los jóvenes atletas practiquen varios de deportes y no sólo uno, El razón subyacente surge de la perspectiva de que las destrezas motrices y experiencias básicas se pueden desarrollar para que sirvan como cimientos para las habilidades específicas del tenis. Algunos niños, a los ocho o nueve años, muestran cierto interés en la especialización deportiva (Balyi y cols., 2013).

Recomendaciones de edad por etapas según las Federaciones Nacionales

Federación Nacional	Etapa Roja	Etapa Naranja	Etapa Verde
Tenis de Canadá	5-7	7-9	9-10
Tenis Australia	5-7	8-10	9-10
ITF	5-7	8-10	9-10
USTA	6-8	7-10	9-10
LTA Británica	5-8	8-9	9-10

Tabla 2. Resumen de las recomendaciones de edad para las etapas con equipamiento escalado (ITF, 2012b).

Desde la perspectiva del tenis, el material adaptado puede ayudar a que los niños utilicen las habilidades avanzadas desde temprana edad y con éxito igualmente, debido a estos éxitos iniciales, los entrenadores fomentan más entrenamiento y competición (Farrow y Reid, 2010). Todas las partes involucradas (entrenadores, padres, y organizaciones deportivas) necesitan ser conscientes y conocer las ramificaciones de especializarse en el tenis desde temprana edad (Farrow y Reid, 2010).

MÉTODO

El diseño de esta investigación es descriptivo. La investigación se abordó desde una perspectiva cualitativa, pues se han evaluado las percepciones de los entrenadores en el tenis sobre el uso del material adaptado.

Se identificó a los entrenadores a partir de su experiencia en el uso del material adaptado. Los entrenadores pueden proporcionar datos excelentes a medida que trabajan con jugadores de las tres etapas, roja, naranja y verde al mismo tiempo. También pueden aportar retroalimentación sobre ciertos aspectos que noten que contribuyen para que los jugadores sean o no exitosos en cada una de estas etapas.

Se invitó a veinte jugadores a entrevistas personales para responder a una serie de preguntas y comentar sobre los datos obtenidos y analizados. Se logró paridad en la muestra con la participación de doce entrenadores y ocho entrenadoras. La muestra estuvo compuesta con entrenadores muy experimentados, contaban con 23 años de experiencia promedio y 11,9 años con material adaptado.

RESULTADOS

Los datos principales sobre cómo pasar por las tres etapas para llegar al material sin adaptar, apuntan a la adquisición correcta de las habilidades antes de avanzar a la siguiente etapa. Los datos obtenidos indican que esta transición no debe realizarse por edades sino de acuerdo con el desarrollo de las destrezas. La razón es que los jugadores se desarrollan de maneras diferentes. Como muestra la Figura 1, cuando los jugadores pasan de una etapa a la siguiente, se produce una caída en el nivel de juego. Si no se lograra el desarrollo de las destrezas o de la competencia, esa caída podría ser mayor y, por lo tanto, poner el éxito en peligro.

Por medio de las entrevistas a todos los entrenadores y las preguntas y su seguimiento para obtener mayor información, se identificaron las siguientes percepciones comunes que se enlistan en orden jerárquico:



Figura 1. Trayectoria de avance para la transición en los menores de 10 años.

- Percepción 1: A los entrenadores les gusta entrenar utilizando el enfoque basado en condicionantes para favorecer el éxito de sus jugadores;
- Percepción 2: La competición con material adaptado debería adaptarse al desarrollo de las destrezas y no a la edad;

- Percepción 3: A los entrenadores les gusta demostrar sus actividades a sus jugadores cuando presentan las actividades de entrenamiento;

- Percepción 4: Los abordajes que utilizan los entrenadores con el material adaptado son los mismos que con el equipamiento no escalado;

- Percepción 5: Los entrenadores son muy positivos es su percepción de un programa de tenis con material adaptado;

- Percepción 6: A los entrenadores les gusta utilizar el estilo de enseñanza cooperativo cuando entrenan a sus jugadores utilizando el material adaptado;

- Percepción 7: A los entrenadores les gusta cambiar las actividades para mantener a los jugadores motivados en los entrenamientos; y

- Percepción 8: Hace falta realizar más competiciones por equipos para los jugadores que participan programas de tenis con material adaptado.

COMENTARIO

Los entrenadores, como parte interesada, tienen un rol fundamental a la hora de utilizar el programa de material adaptado. Al tratar de atraer y retener a los jugadores en sus programas, adoptan algunas mejores prácticas de las cuales pueden aprender otros entrenadores e instalaciones.

En resumen, han incluido:

- La adopción de un estilo de enseñanza cooperativo;
- El enfoque basado en los condicionantes para incentivar el éxito;
- La demostración de sus actividades;
- La adaptación de sus actividades para mantener la motivación de los jugadores;
- La competición para alentar más juego de equipo; y
- El desarrollo de las destrezas sobre la edad para avanzar a la próxima etapa.

Estas percepciones son resultados positivos para las diversas facetas de cómo enseñar, comprometer a los jugadores, hacer la transición entre las etapas o proporcionar formatos competitivos.

CONCLUSIÓN

Según la visión del entrenador que lo utiliza, el equipamiento en escala es una herramienta valiosa para comprometer y facilitar el desarrollo de las destrezas. El uso de las metodologías cooperativas de enseñanza, la demostración de

las actividades y el enfoque basado en los condicionantes están en línea con las estrategias recomendadas para la enseñanza de los jóvenes. Además, el uso del material adaptado parecería favorecer estas conductas de entrenamiento. Los entrenadores hacen comentarios interesantes cuando pasan de etapas con un programa de material adaptado. Sugieren utilizar el desarrollo de las destrezas como guía orientativa y no la edad. Esto es contradictorio, dada la forma en que los países han posicionado su vía competitiva. Para colaborar con el entrenador y asegurar que sus jugadores avancen a través de las etapas según el desarrollo de las competencias y no competencias competitivas, las Federaciones Nacionales deben considerar una evaluación de su recorrido competitivo para las etapas roja, naranja y verde de un programa de material adaptado.

REFERENCIAS

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Leeds, UK: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596318>
- Bompa, T.O. (2000). Total training for young champions. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carvalho, J., Araújo, D., García-González, L., & Iglesias, D. (2011). The decision-making training in tennis: what scientific foundations can be applied in training programs? *Journal of Sports Psychology*, 20 (2), 767-783.
- Carvalho, J., Correia, V., & Araujo (2013). Constraints-based Coaching. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 60 (12), 10-11.
- Cote, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund, (Eds.), *Handbook of sport psychology*. (3rd ed.), (pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch8>
- Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). Ecological dynamics and motor learning design in the sport. In N. Hodges & M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory, and practice* (2nd ed.), (pp. 112-130). Abingdon, UK: Routledge.
- Farrow, D., & Reid, M. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 28, 723-732. <https://doi.org/10.1080/02640411003770238>
- Kluka, D. A. (1999). *Motor behavior: From learning to performance*. Englewood, CO: Morton Publishing Company.
- Malina, R. (2008a). Skill acquisition in childhood and adolescence. In H. Hebestreit & O. Bar-Or (Eds.), *The young athlete: The encyclopedia of sports medicine XIII* (pp. 96-111). Malden, MA:

Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470696255.ch8>

- Pankhurst, A. (2016). 10U Tennis: The essentials of developing players for the future. In A. Colvin & J. Gladstone (Eds.), *The Young Tennis Player* (pp. 1-16). Switzerland: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27559-8_1
- Pankhurst, A., & Collins, D. (2015). Talent Identification and development: The need for coherence between research, system, and process. *Quest*, 65(1), 83-97. <https://doi.org/10.1080/00336297.2012.727374>
- Roberts, G., Treasure, D., & Conroy, D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed.), (pp. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley.
- United States Olympic Committee, (2017). *Quality Coaching Framework*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vickers, J. (2008). Skill acquisition: Designing optimal learning environments. In D. Collins, A. Button, & H. Richards (Eds.), *Performance psychology: A practitioner's Guide* (pp. 191- 206). Oxford, UK: Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-06734-1.00014-6>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2019 Karl Davies



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciente o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)