

El rol del tenis en el desarrollo de la alfabetización física

Richard Gonzalez (URU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (23): 3-5

RESUMEN

El tenis puede ser el deporte perfecto para contribuir a alcanzar la alfabetización física. Pocos deportes pueden igualar los beneficios que proporciona el tenis a lo largo de toda la vida. Estos beneficios físicos, psicológicos, sociales y emocionales nos llevan a lograr competencia, confianza, y deseos de mejorar las actividades físicas durante toda una vida. De esto trata exactamente la alfabetización física. El tenis se puede jugar a casi cualquier edad, en múltiples ambientes, requiere solamente un compañero con quien jugar, tiene múltiples beneficios físicos y, ciertamente, proporciona un gran disfrute a los jugadores cuando están compitiendo.

Palabras clave: beneficios, salud, toda una vida, participación

Recibido: 27 Enero 2016

Aceptado: 16 Mayo 2016

Autor correspondiente:

E. Paul Roetert

Correo electrónico:

proetert@shapeamerica.org

INTRODUCCIÓN

La alfabetización física se ha definido en los estándares nacionales de SHAPE America, en los criterios para el grado de educación física de los niños menores de 12 años (2014) y por Mandigo y colegas (2012) como: "la habilidad de moverse de manera competente y con confianza en una gran variedad de actividades físicas y en múltiples contextos que benefician el desarrollo saludable de toda la persona" (p. 27). Se han propuesto otras definiciones, pero considerar la alfabetización física como resultado deseable, nos permite claramente mejorar la educación física, la actividad física y los programas deportivos en todo el mundo (Roetert y Jefferies, 2014).

Aunque uno de los primeros usos de la expresión alfabetización física en los Estados Unidos hacía referencia a los jóvenes reclutas del ejército, que eran físicamente analfabetos (Servicio Nacional de Educación Física, 1938), la expresión ha revivido recientemente como un concepto actualizado. Más de sesenta años más tarde, Margaret Whitehead, de Gran Bretaña, escribió su trabajo de referencia titulado "El Concepto de Alfabetización Física" (2001) donde afirmaba que la alfabetización física debe incluir no solamente las habilidades físicas; debe incluir también la habilidad de leer el entorno y responder de manera efectiva. No podemos pensar en un deporte que sea más adecuado para enseñar estas habilidades que el tenis. Whitehead (2013) luego afirmó que no todos los contextos, a través de los años, se relacionan con la actividad física. Desde el trabajo inicial de Whitehead, este concepto ha sido comentado, formulado, adoptado e implementado con éxito en gran cantidad de países. Gran parte se basaba en su recomendación de prestar atención a los aspectos siguientes:

- Hay un menor número de gente que continua realizando actividad física tras finalizar el colegio.
- Las actividades sedentarias aumentan cada vez más.
- Aumentan los casos de obesidad y las enfermedades relacionadas con el estrés.
- En muchos colegios y otros lugares en los que se llevan a cabo actividades físicas, existía y existe una sutil inclinación hacia el deporte de alto rendimiento como foco central para el sujeto. Según nuestra opinión, el deporte del tenis se encuentra en una posición única para tratar estos temas. Las clases de educación física y las actividades deportivas se ofrecen durante y después

de las horas de clase en la mayoría de los países. Sin embargo, cuando los niños se convierten en adultos, se debe hacer un esfuerzo consciente para que continúen con las actividades físicas, ya sea por medio de los deportes o en actividades de tiempo libre. Durante los años escolares, muchos alumnos se ven atraídos por los video- juegos y otras actividades electrónicas sedentarias. Todo ello ha aumentado la obesidad y la inactividad física generalizada. Es aquí donde el tenis tiene una ventaja distintiva sobre muchos otros deportes. Si bien el tenis puede jugarse en niveles de competencia muy elevados, los jugadores de todos los niveles pueden disfrutar de los beneficios de la actividad física durante toda la vida. Como deporte para toda la vida, se puede jugar en todos los niveles de juego y proporciona una excelente actividad física, tanto a nivel competitivo como recreativo. A medida que mejora el nivel de juego, los jugadores mejoran su alfabetización física, pues comprenden los diferentes componentes del deporte, como leer el entorno y responder adecuadamente. Esto incluye beneficios psicológicos, sociales y físicos.



EL DESARROLLO DEPORTIVO A LARGO PLAZO

El concepto de alfabetización física está muy en línea con los objetivos del proceso estructurado de desarrollo a largo plazo del deportista (LTAD, según sus siglas en inglés). Este proceso a largo plazo permite a los jugadores optimizar su desarrollo en todas las edades y etapas, en base a su edad de desarrollo y nivel de maduración, en lugar de a su edad cronológica. Según afirman Balyi y Hamilton (2003), un entrenamiento, una competición y un régimen de recuperación bien estructurados y planificados asegurarán un desarrollo óptimo a lo largo de la carrera del atleta, con el éxito basado en el entrenamiento y el

buen rendimiento a largo plazo, en lugar de ganar en el corto plazo. Sin embargo, como destacan Lloyd y cols. (2015a), asegurarse de que se proporciona a los jóvenes de todas las edades y habilidades un plan estratégico para el desarrollo de su salud y de su aptitud física, es también importante para maximizar la participación en la actividad física, reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el deporte y la actividad, y asegurar la salud y el bienestar a largo plazo.

Los entrenadores deben, por lo tanto, proporcionar programas individualizados basados en las necesidades de cada jugador, para motivar a los tenistas a que jueguen al tenis durante toda su vida. Se debe proporcionar a los jugadores programas individuales de desarrollo y mejora de manera que se motiven y logren comprometerse durante toda su vida con el tenis y la actividad física en general. Lloyd y cols. (2015b) señalan, adecuadamente, que desde la perspectiva del desarrollo deportivo, es importante exponer a los jóvenes a distintos patrones de movimiento para asegurar que un niño pueda lograr, de manera competitiva, diferentes habilidades de movimiento para distintas actividades y contextos, antes de especializarse en patrones de movimiento específicos dentro de un único deporte. Esto está en línea con lo afirmado por Roetert y Couturier MacDonald (2015) quienes indican que en edades tempranas, las actividades o planes de trabajo deben focalizarse en habilidades de movimiento y combinaciones fundamentales que se aplicarán en juegos, deportes y actividades físicas específicas en años posteriores. El tenis, ya de por sí, proporciona gran fuerza, flexibilidad, coordinación, velocidad, agilidad y otros beneficios para la salud, pero debe también suplementarse con otras actividades físicas, particularmente desde los inicios. Otra razón para ello es que existe una gran proporción de los jóvenes que se especializan desde temprana edad que no alcanzarán con éxito el nivel más alto del tenis y, por lo tanto, necesitarán un nivel físico mínimo para seguir participando durante toda su vida en otros deportes y actividades. Aunque es difícil identificar una edad determinada en la cual comenzar el entrenamiento estructurado o formal, la mayoría de los niños de 7 y 8 años ya están listos para cierto tipo de entrenamiento estructurado como parte de su actividad física, práctica deportiva o educación física. No obstante, se debe incentivar a los niños de ≤ 7 años de edad, a que comiencen con actividades menos formales, estructuradas y no estructuradas, para mejorar el desarrollo de los movimientos y la alfabetización física.



El material modificado

El aprender a jugar al tenis con material modificado permite que los niños disfruten del juego más debido a que van a tener éxito desde el inicio, podrán competir desde el primer día y realizarán los golpes de forma biomecánicamente correcta al utilizar el tamaño de la raqueta, el tamaño de la cancha y la altura del bote de la pelota adecuados. Estos beneficios forman la base del aprendizaje de las habilidades motrices correctas, un componente clave y fundamental para que los jugadores alcancen su alfabetización física. Varios son los estudios que

demuestran los beneficios del uso del material modificado para la enseñanza a los jugadores iniciantes, en particular a los niños. Quezada y cols. (2000) estudiaron la influencia del pre-tenis para el desarrollo de los patrones motrices de los niños de 5 años de edad. Los patrones motrices estudiados fueron correr, lanzar, atrapar, saltar y golpear. Los resultados demostraron que todos los niños mejoraban significativamente en cada uno de los patrones motrices estudiados. El porcentaje de mejora de los diferentes patrones motrices estudiados variaba dependiendo del sujeto y varios niños mejoraron mucho más de lo esperado. La conclusión general fue que las actividades de pre-tenis pueden utilizarse como un medio para el desarrollo de patrones motrices básicos en los niños de 5 años, que proporcionarán una mejor adaptación a la práctica de cualquier deporte en el futuro. Tanto Pellet y Lox (1997) como Buszard, Farrow, Reid y Masters (2014) encontraron beneficios para el aprendizaje del tenis utilizando las raquetas modificadas. Pellet y Lox (1997, 1998) examinaron la incidencia de las tres longitudes de raqueta (26, 27, y 28 pulgadas) en relación con una prueba de las habilidades para jugadores iniciantes. Los resultados indicaron que los alumnos que utilizaban raquetas de longitud inferior a 26 pulgadas conseguían más éxito con el golpe de fondo de derecha. Buszard, Farrow, Reid y Masters investigaron la influencia que ejercía sobre los niños el cambio del tamaño de la raqueta y de la compresión de la pelota a la hora de realizar golpes de derecha de fondo. El estudio demostró lo beneficioso que resultó para los niños pequeños jugar con raquetas adaptadas y pelotas de baja presión. Otros estudios destacan los beneficios del uso de las pelotas de baja presión y de las raquetas adaptadas para la adquisición de habilidades, el control de la pelota, la velocidad y el éxito de los golpes general (Farrow y Reid, 2010; Buszard, Farrow, Reid y Masters, 2013; Larson y Guggenheimer, 2013; Kachel, Buszard y Reid, 2014). Parece claro que tanto las canchas de tenis adaptadas como el material modificado aceleran la adquisición de habilidades necesarias para jugar al tenis, proporcionando las bases para la alfabetización física de los jóvenes tenistas. La mejor manera de lograr la alfabetización física en deportes como el tenis consiste en trabajar con un entrenador titulado.

El rol de los entrenadores

Duffy y Lara-Bercial (2013) afirman que la formación y el desarrollo de entrenadores debidamente titulados en todos los niveles de la participación es fundamental para incentivar a jugadores motivados, confiados y competentes para que valoren y asuman la responsabilidad de seguir realizando una actividad física a lo largo de sus vidas. Esto se puede lograr por medio del desarrollo de una Estructura de Entrenamiento Deportivo Internacional (Consejo Internacional para la Excelencia del Entrenamiento, Federaciones Olímpicas Internacionales de Verano y Universidad Metropolitana de Leeds, 2012) para proporcionar una serie de criterios mundiales comunes con el fin de informar, guiar y apoyar el desarrollo y la formación de los entrenadores. Según Duffy y Lara-Bercial el resultado práctico consiste en adaptar la formación y el desarrollo de los entrenadores a las necesidades y deseos de los participantes, y fomentar una filosofía de entrenamiento que vaya más allá de la simple enseñanza de habilidades técnicas y tienda hacia un desarrollo holístico de la persona y un deseo intrínseco y una motivación por ser y permanecer involucrado con el deporte y las actividades físicas de por vida. Roetert y Bales (2014) coinciden al afirmar que entre los desafíos futuros de la formación de entrenadores están:

- Llevar a cabo estudios que identifiquen aún más las implicaciones del conocimiento sobre el entrenamiento y las habilidades sobre el desarrollo del deportista.

- La necesidad de decidir el rol de la alfabetización física en la formación de los entrenadores y
- Desarrollar un conjunto de conocimientos adecuado a la edad, para todos los formadores de entrenadores de todos los niveles

CONCLUSIÓN

Teniendo esto presente, la Federación Internacional de Tenis (ITF) juega un papel fundamental y realiza todos los esfuerzos por introducir y promocionar el tenis en todo el mundo, desarrollando programas de formación de entrenadores, diseñando una estructura competitiva sólida para todas las edades e introduciendo la enseñanza con material modificado adecuado a la edad de los jugadores jóvenes en formación. Estos esfuerzos están muy en línea con el concepto de alfabetización física.

REFERENCIAS

- Balyi, I. & Hamilton, A.E. (2003). Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players. In *Strength and Conditioning for Tennis*, Reid, M., Quinn, A. & Crespo, M. Editors. International Tennis Federation.
- Buszard, T., Farrow, D., Reid, M. & Masters, R. S. W. (2013). Scaling sporting equipment for children promotes implicit processes during performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.
- Buszard, T., Farrow, D., Reid, M. & Masters, R. S. W. (2014). Modifying Equipment in Early Skill Development: A Tennis Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85:2, 218-225. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.893054>
- Duffy, P. & Lara-Bercial, S. (2013). Coaching without Borders: the Role of the international Sport-Coaching Framework in Promoting Physical Literacy Worldwide. *ICSSPE Bulletin*, 65, October, 242- 251.
- Farrow, D. & Reid, R. (2010). The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 28:7, 723-732. <https://doi.org/10.1080/02640411003770238>
- ICCE, ASOIF & LMU (2012). *International Sport Coaching Framework*. Champaign Ill. Human Kinetics. Available at: http://www.icce.ws/_assets/files/news/ISCF_1_aug_2012.pdf, accessed: October 12, 2015.
- Kachel, K., Buszard, T. & Reid, R. (2014): The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of Sports Sciences*.
- Larson, E.J. & Guggenheimer, J.D. (2013). The Effects of Scaling Tennis Equipment on the Forehand Groundstroke Performance of Children. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 323-331
- Lloyd, RS, Oliver, JL, Faigenbaum, AD, Howard, R, De Ste Croix, MBA, Williams, CA, Best, TM, Alvar, BA, Micheli, LJ, Thomas, DP, Hatfield, DL, Cronin, JB, and Myer, GD. Long-term athletic development: Part 1: A pathway for all youth. *J Strength Cond Res* 29(5): 1439-1450, 2015.
- Lloyd, RS, Oliver, JL, Faigenbaum, AD, Howard, R, De Ste Croix, MBA, Williams, CA, Best, TM, Alvar, BA, Micheli, LJ, Thomas, DP, Hatfield, DL, Cronin, JB, and Myer, GD. Long-term athletic development: Part 2: Barriers to success and potential solutions. *J Strength Cond Res* 29(5): 1451-1464, 2015.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K. & Lopez, R. (2012). Physical Literacy for Educators. *Physical Education and Health Journal*, 75 (3), 27-30. National Physical Education Service. (1938). *J. of Health and Physical Education*, 9, 424-428.
- Pellet, T.K. & Lox, C.L. (1997). Tennis racket head size comparisons and their effect on beginning college players' playing success and achievement. *J. of Teaching in Physical Education*. 16 : 490- 499.
- Pellet, T.K. & Lox, C.L. (1998) Tennis racket head size comparisons and their effect on beginning college players' achievement and self-efficacy. *J. of Teaching in Physical Education*. 17 (4): 453-467. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.4.453>
- Quezada, S., Riquelme, N., Rodriguez, R. and Godoy, G. (2000). Mini-tennis. *ITF Coaches Review*, 20, 21-24.
- Roetert, E.P. & Jefferies, S.C. (2014). Embracing Physical Literacy. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 85 (8): 38- 40.
- Roetert, E.P. & Bales, J. (2014). A global approach to advancing the profession of coaching. *International Sport Coaching Journal*. Vol. 1 (1), 2-4. <https://doi.org/10.1123/iscj.2013-0026>
- Roetert, E.P. & Couturier MacDonald, L. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*. 4, 108-112.
- SHAPE America. (2014). *National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education*. Human Kinetics.
- Whitehead, M. (2001). The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 127-138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>
- Whitehead, M. (2013). The History and Development of Physical Literacy. *ICCPE Newsletter*. October.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) E.Paul Roetert, Mark Kovacs, Miguel Crespo and Dave Miley

2016



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 licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)