

Enseñanza de la táctica en el tenis. Una propuesta bajo la perspectiva del entrenamiento basado en constreñimientos

Antonio Fonseca-Morales^a y Rafael Martínez-Gallego^b

^aCampus Tenis Elianers, ^bUniversidad de Valencia, España.

RESUMEN

El objetivo de este artículo es proporcionar una estructura enmarcada en el aprendizaje basado en los constreñimientos, que sirva a los entrenadores para clasificar los ejercicios tácticos, y a su vez, les sirva de referencia para la creación de nuevos ejercicios en función de los objetivos y la situación de juego que deseen desarrollar. A modo de ejemplo, se realiza una propuesta de ejercicios para la situación de servicio, con la intención de que estos puedan servir de inspiración para que los entrenadores creen los suyos propios.

Palabras clave: metodología, sistemas dinámicos, aprendizaje, ejercicios.

Recibido: 20 Abril 2021

Aceptado: 30 Mayo 2021

Autor de correspondencia:
Antonio Fonseca-Morales. Email:
anton.fon@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Un deporte como el tenis se caracteriza por llevarse a cabo en un entorno con una constante incertidumbre, donde los jugadores se ven obligados a adaptarse continuamente, reaccionando a la gran cantidad de estímulos diferentes que suceden en multitud de situaciones dinámicas e impredecibles (Sanz et al., 2012). Durante los partidos y las sesiones de entrenamiento, hay muchos aspectos que hacen que cada acción sea diferente:

- Diferentes golpes y movimientos
- Los oponentes
- Los compañeros (disciplina de dobles)
- Tipos de superficies
- Tipos de pelotas
- Las condiciones climáticas
- Otros...

Una vez enmarcado el tenis como un deporte de habilidad abierta, es importante definir el concepto de táctica, ya que este va a estar muy relacionado con la naturaleza abierta del deporte. La táctica se asocia con la toma de decisiones de los jugadores durante el juego basadas en las opciones disponibles y los riesgos y oportunidades asociadas a cada una de ellas (Fuller y Alderson, 1990). Por tanto, la táctica estará relacionada con las decisiones que toman los jugadores respecto al uso de sus recursos técnicos, físicos y psicológicos, para resolver las situaciones cambiantes que se dan durante el juego.

Las metodologías tradicionales de enseñanza del tenis se basan en el principio de aprendizaje mediante la reproducción de modelos ideales, a través de repeticiones constantes de los diferentes patrones de juego. Sin embargo, si entendemos que el tenis es un deporte de habilidad abierta, con las características mencionadas anteriormente, los entrenadores deben crear situaciones de práctica con condiciones similares a las de los partidos (Sanz y Hernández, 2013). Por tanto, es



muy importante evitar que las sesiones de entrenamiento y los ejercicios se centren siempre en la repetición de patrones bajo las mismas condiciones. El proceso de entrenamiento táctico debe basarse en el aprendizaje producido en un entorno que proporcione todos los estímulos posibles para enfrentarse a las múltiples situaciones de juego que exige el tenis (Sahan et al., 2018). Al hacerlo, los jugadores deberán desarrollar su capacidad de adaptación al entorno y tomar las decisiones que mejor se adecúen a cada situación específica.

La propuesta que se realiza en este artículo se basa en un modelo alternativo a las propuestas cognitivas de aprendizaje de la mano fundamentalmente de la Teoría General de Sistemas Dinámicos, el "Constraints led-approach" o aprendizaje basado en constreñimientos. Los constreñimientos son presiones que limitan o impiden ciertos movimientos, facilitando o permitiendo otros (Davids et al., 2008). Todas las categorías de constreñimientos del entorno (características físicas y sociales), el individuo (características personales) y la tarea (por ejemplo, los objetivos, las normas y los implementos) influyen directa o indirectamente en la toma de decisiones y la acción en juego. Por lo tanto, un entrenador puede manejar constreñimientos

en los jugadores, manejar constreñimientos de la tarea o constreñimientos del entorno para promover la aparición y el desarrollo de una actuación exitosa.

Los “constreñimientos” de la tarea se basan en:

- Amplificar las fuentes de información presentes en el contexto (p.e., colocar una cuerda por encima de la red para que los jugadores focalicen su atención en la altura de la pelota).
- Realizar gestos y todo un abanico de acciones no verbales que un entrenador puede utilizar (p.e., señales combinadas con los jugadores que pueden indicar el lado a explorar en el adversario, la altura o la profundidad que debe imprimir a la bola, o si debe entrar o salir más de la pista).
- Utilizar lenguaje verbal, correspondiente al llamado feedback aumentado y al método interrogativo (p.e. dos jugadores realizan un punto y el entrenador les pregunta si el patrón utilizado durante el punto ha sido el más adecuado).

Los “constreñimientos” relativos al individuo:

- “Constreñimientos estructurales”, que contemplan la morfología, la composición corporal o el nivel de habilidad en una tarea concreta, es decir, aspectos del individuo que se mantienen relativamente constantes a lo largo del tiempo.
- “Constreñimientos funcionales”, que hacen referencia, entre otros, a los pensamientos o las emociones (Araújo y Volossovitch, 2005).

Los “constreñimientos” del ambiente:

- Se debe considerar también el efecto de factores como la presencia y el comportamiento del público o la presencia de familiares (“constreñimientos” sociales), las condiciones del recinto (p.e., temperatura o luminosidad), o incluso el tipo de competición desde el punto de vista organizativo (p.e., torneo regional, campeonato nacional), en el rendimiento de los jugadores. Aunque la manipulación de estos factores sea más difícil, es importante considerar su efecto en el rendimiento y en el entrenamiento.
- Es importante considerar la influencia del ambiente de entrenamiento en el rendimiento de los deportistas y en la toma de decisiones. El entrenador a través de su intervención puede crear dos tipos de ambientes: ambiente orientado al ego del jugador y ambiente orientado hacia la maestría del jugador (Roberts, et al., 2007).

Por tanto, dada la naturaleza abierta del tenis, y dada la importancia de crear situaciones de entrenamiento que proporcionen los máximos estímulos posibles para hacer frente a las demandas que exigen las situaciones que se dan durante la competición, el aprendizaje basado en los constreñimientos, proporciona un marco teórico y una estructura que puede ser de gran utilidad para la creación y clasificación de ejercicios para el entrenamiento de la táctica.

PROPUESTA PRÁCTICA

En este apartado, basándonos en las tres categorías de constreñimientos y en las 5 situaciones de juego, se propone una estructura para clasificar los ejercicios de entrenamiento táctico y, a modo de ejemplo, se proponen algunos ejercicios para el entrenamiento de la táctica en la situación de servicio.

La Tabla 1 muestra la propuesta de clasificación de los ejercicios de entrenamiento táctico. Se propone clasificar los ejercicios en un total de 15 categorías en función del constreñimiento que se manipule y la situación de juego.

Tabla 1

Estructura para la clasificación de los ejercicios de entrenamiento táctico.

	Servicio	Resto	Fondo	Red	Passing
C. TAREA	Cat. 1	Cat. 4	Cat. 7	Cat. 10	Cat. 13
C. INDIVIDUO	Cat. 2	Cat. 5	Cat. 8	Cat. 11	Cat. 14
C. AMBIENTE	Cat. 3	Cat. 6	Cat. 9	Cat. 12	Cat. 15

Propuesta de ejercicios

Ejercicio Categoría 1 (C. de tarea para la situación de servicio)

- Objetivo: selección de patrones.
- Descripción: el restador variará de forma evidente su posición antes de que el sacador realice el servicio. En función de ello, el sacador deberá utilizar un patrón en el servicio adecuado a la posición del restador.
- Premisas y/o variantes: El restador variará su posición justo en el momento en el que el sacador lanza la pelota.

Ejercicio Categoría 2 (C. del individuo para la situación de servicio)

- Objetivo: consistencia.
- Descripción: El sacador realiza una serie de ejercicios explosivos durante 15 sg (p.e. dos giros en salto de 360 grados, varios saltos de canguro, skipping rápido en el sitio 5 sg y una flexión de brazos) y, a continuación, comenzar el punto con un solo servicio.
- Premisas y/o variantes: variar los ejercicios y la duración en función del nivel de juego y el grado de fatiga del jugador.

Ejercicio Categoría 3 (C. del ambiente para la situación de servicio)

- Objetivo: estabilización de patrones.
- Descripción: El jugador escuchará diferentes tipos de ruidos/sonidos durante 15 sg en la posición de servicio. A continuación, debe realizar el patrón de juego que le haya indicado el entrenador previamente.
- Premisas y/o variantes: al finalizar el punto, el entrenador le preguntará información sobre la canción (autor, título, etc...).

CONCLUSIONES

El objetivo de este artículo es proporcionar un marco con el que planificar y desarrollar ejercicios y tareas de tenis a través de una clasificación fundamentada en el aprendizaje basado en constreñimientos y las situaciones de juego.

Como ya se ha indicado previamente, la clasificación está basada en las teorías dinámicas de aprendizaje, que sostienen que los constreñimientos de una tarea de entrenamiento deben ser representativos del contexto para el que esta experiencia pretende aportar. De esta manera, debemos asegurar que los requisitos de las tareas propuestas correspondan a las características y requisitos del contexto de rendimiento para el cual los resultados pretenden ser aplicados. Por lo tanto, es esencial que la intervención del entrenador busque asegurar ejercicios de entrenamiento que permitan establecer el acoplamiento de la percepción-acción basado en la información que esté disponible en el contexto de juego (Carvalho et al., 2011).

BIBLIOGRAFÍA

- Araújo, D. and Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao Andebol. In D. Araújo (Ed.), O Contexto da decisão: a acção táctica no desporto (pp. 75-97). Lisbon: Edições Visão e Contextos.
- Carvalho, J. et al. (2011). Decision-making training in tennis: what scientific foundations can be applied in training programmes? *Journal of Sport Psychology* 2011. Vol. 20, no. 2, pp. 767-783.
- Davids, K., Button, C. and Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fuller, N., y Alderson, G. J. K. (1990). The development of match analysis in game sports. *Match Analysis in Sport: A state of the art review*.
- Roberts, G., Treasure, D. and Conroy, D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum and R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Sahan A., Erman, K. A. y Ertekin E. (2018). The effect of a variable practice on tennis groundstroke learning of adult beginners. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 74(26), 14-16.
- Sanz, D. y Hernández, J. (2013). Application of variable practice to technique training in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 60(21), 21-23.
- Sanz, D., Fernández, J., Zierof, P. y Méndez, A. (2012). Variability during training sessions to develop coordination skills in the development of tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 58, 16-18.

Copyright © 2021 Antonio Fonseca-Morales y Rafael Martínez-Gallego



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 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.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

[CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO \(HAZ CLICK ABAJO\)](#)

