

La importancia del material adaptado en la iniciación al tenis: Desarrollo del Tennis Play and Stay en España

David Sanz

Real Federación Española de Tenis.

RESUMEN

Desde los inicios de la campaña Play and Stay en 2007, gran parte de las investigaciones se han centrado en la incidencia del material adaptado sobre la experiencia en el tenis de los niños. La mayoría de los estudios ha evaluado esta modificación desde el punto de vista de las habilidades motrices, con el experimento típico de examinar el efecto de la manipulación del material sobre el rendimiento infantil. Ciertamente, la evidencia demuestra constantemente que la modificación es un método viable para mejorar el rendimiento tenístico (Buszard, Reid, Masters y Farrow, 2016; Farrow, Buszard, Reid, y Masters, 2016).

Palabras clave: Plan de desarrollo, Play & Stay, material adaptado, adquisición habilidades.

Recibido: 12 Feb 2017

Aceptado: 17 Abr 2017

Autor correspondiente:

David Sanz, Real Federación Española de Tenis.

Correo electrónico:
david.sanz@rfet.es

INTRODUCCIÓN

Desarrollo del Play & Stay en España

En España, haciéndonos eco de las tendencias metodológicas y de los beneficios que supone la adecuación del material a las diferentes etapas de aprendizaje, comenzamos a desarrollar y promocionar el uso de este escalado de material progresivamente.

En nuestro caso, las primeras iniciativas desde la Real Federación Española de Tenis (RFET) fueron a través del Departamento de Formación de Entrenadores, que diseñaron un curso monográfico de minitenis, enfocado en la metodología basada en el juego a través del uso de los materiales adecuados, pero además, ante las reticencias al cambio en algunas Escuelas de Tenis, decidimos poder argumentar estos beneficios a través de un Proyecto de Investigación que comenzó en el 2012. En este sentido, tras realizar diferentes proyectos piloto, con jugadores de tenis con edades comprendidas entre los 5 y los 10 años, decidimos plantear un proyecto nacional con una muestra que pudiese ser representativa y que, además, no estuviese sesgada por la metodología de entrenamiento que desarrollaran en su club. Para ello seleccionamos una muestra de 100 jugadores de tenis, todos ellos menores de 10 años y con una distribución geográfica importante, ya que se seleccionaron cuatro Comunidades Autónomas diferentes para el estudio.

Los objetivos de este estudio se centraron en tres:

- Comparar la metodología tradicional con la metodología alternativa
- Valorar los efectos de la práctica Play & Stay (material adaptado) con alumnos de iniciación
- Elaborar una propuesta metodológica de intervención



De esta forma, los jugadores, en cada una de las 4 zonas geográficas, se distribuyeron en 2 grupos de intervención (7-8 años con bola y pista naranja y 9-10 años con bola y pista verde) y 2 grupos control (7-8 años y 9-10 años, con la pista convencional y bola amarilla), realizando un trabajo durante 3

meses y el planteamiento de la investigación fue con un diseño de Test-Retest, tras un proceso de intervención.

En la evaluación inicial y final, valoramos tanto la técnica como la táctica durante el juego. Las variables técnicas a través de la hoja de evaluación diseñada "ad-hoc", centrándonos en los golpes de fondo y de servicio y analizando los mismos en situación cerrada, mediante lanzamiento de pelota por parte del entrenador, en los que se valoraba la eficacia y la eficiencia de los golpes, de forma indirecta, mediante análisis de vídeo.

Las variables tácticas y de toma de decisiones, fueron estudiadas en una situación de intercambio controlado con el entrenador, valorando la consistencia, control de la dirección, profundidad y altura de los golpes, utilizando la pelota adaptada y luego la pelota convencional. Mediante análisis observacional a través de las grabaciones de vídeo comprobábamos la duración de los intercambios así como las variables tácticas mencionadas anteriormente.

En el proceso de intervención, los jugadores tenían dos sesiones semanales y al cabo de 20 sesiones, volvíamos a evaluar para comparar con la evaluación inicial. Las sesiones durante el proceso fueron pautadas, de forma que todos trabajaron con la misma estructura, objetivos y contenidos en la sesión, así como los tiempos de trabajo de cada ejercicio, tanto para el grupo control como para el grupo experimental, pero cada uno con el material que le correspondía, es decir, con o sin escalado.

Además del test de control técnico y táctico se les pasaba un test de satisfacción (eficacia percibida).

Los resultados preliminares confirmaron nuestras hipótesis, de forma, que tal y como se había detectado en estudios previos, pudimos comprobar mejoras en los grupos experimentales respecto a la ejecución técnica (mecánica del gesto), pero sobre todo por cuanto se refiere a la acción táctica en situación de intercambio, con un mayor número de golpes antes de producirse el fallo y, lógicamente, esto tuvo una incidencia en la eficacia percibida. Por lo tanto, decidimos desde la RFET iniciar una campaña de acciones centrándonos en impulsar un modelo metodológico que favorezca el aprendizaje en las primeras etapas y, en donde el material empleado, será una pieza clave a tener en cuenta.

ACCIONES Y PUESTA EN PRÁCTICA

Las actividades que se están realizando desde la RFET en la puesta en práctica del Play & Stay las podemos resumir en:

- Formación de formadores
- Actividades de difusión y promoción
- Desarrollo del Plan de Desarrollo del Jugador a Largo Plazo (PDJLP)
- Competition

Se puede acceder a más información en el enlace siguiente:

(http://www.rfet.es/noticias/det/Cambios_en_la_clasificacion_nacional_para_infantiles_alevines_y_benjamines_a_partir_del_1_de_enero_de_2018/7941.html)

OTRAS APLICACIONES PRÁCTICAS

Con determinadas poblaciones, el empleo de este material puede ser, sin lugar a dudas, una gran ayuda y recursos metodológico. Nos referimos a la población adulta y a las poblaciones especiales, es decir, aquellas que para la práctica necesitan algún tipo de adaptación, como por ejemplo las personas con discapacidad, así como otro tipo de afectaciones como trasplantados, enfermedades metabólicas, etc.

Los recursos que nos proporcionan estos materiales hacen que la práctica realmente permita conseguir los objetivos que se persiguen en este entorno recreativo, un medio para poder hacer ejercicio de forma saludable (Torralba, Braz, & Rubio, 2014), con una exigencia y compromiso físico controlado y a través de un aprendizaje progresivo de las habilidades que exige el tenis. Además de cubrir otros aspectos como la independencia funcional (Gil, 2011) y la motivación que supone la práctica como medio de integración e inclusión social (Gutiérrez & Caus, 2006).

Algunas consideraciones a tener en cuenta con estas poblaciones, respecto al empleo del material adaptado:

Tenis en silla de ruedas

Algunos estudios, como los desarrollados por Sindall et al. (2014) nos muestran los beneficios del empleo de este material especialmente en las primeras etapas del aprendizaje de la modalidad deportiva del tenis en silla. Como sugerencia, el hecho de que en el tenis en silla de ruedas la pelota pueda botar dos veces, condiciona de alguna forma que el segundo bote, con pelotas de baja presión, especialmente la roja y naranja, el segundo bote sea demasiado bajo, lo cual dificulta en gran medida, si hablamos de lesionados medulares, la zona de impacto con la raqueta. Por esta razón sugerimos trabajar con pelota verde, aunque las medidas del campo correspondan a la naranja o incluso a la roja, de forma que el segundo bote siga teniendo un rebote contra el suelo suficiente para permitir un impacto cercano a la altura de la cadera.

Trastornos del desarrollo

Contamos con una diversidad muy amplia en relación a los diferentes tipos de trastornos del desarrollo, lo que supone que tengamos que conocer específicamente las características que comprometen a los jugadores para poder realizar las adaptaciones pertinentes. Partiendo de los aspectos metodológicos a tener en cuenta en la enseñanza a personas con algún tipo de discapacidad del desarrollo (Sanz & Reina, 2012) coincidimos que el hecho de posibilitar un material que aporte más tiempo para poder reaccionar y emitir una respuesta va a suponer un claro beneficio en el proceso de toma de decisiones que con estas afectaciones se verá comprometido.

Trasplantados y afecciones cardiacas

Contamos con la experiencia en España de un grupo de investigación de la Universidad de Extremadura que ya han presentado diferentes trabajos mediante protocolos de actuación con modificaciones de la situación real (empleo de los dos botes), posibilidad de utilizar pelota verde para los intercambios,..., en las que se prescribe la práctica de sesiones de tenis, lógicamente con el control que requiere desde el punto de vista del compromiso fisiológico del sujeto las acciones a desarrollar, como actividad física en el marco de la rehabilitación cardiaca. (Fuentes et al. 2010, 2013), por lo que podemos señalar que el uso de material adaptado en poblaciones con afección cardiaca puede ser un medio muy eficaz para controlar la intensidad de la actividad y mantener los rangos de exigencia y compromiso fisiológico dentro de los parámetros recomendados por los cardiólogos.

CONCLUSIÓN

La práctica con materiales adaptados a los deportistas, fundamentalmente en las primeras etapas del aprendizaje favorece los procesos de aprendizaje y permite que la práctica pueda desarrollarse en entornos más similares a los que exige el tenis, con situaciones de intercambio en colaboración y oposición. De hecho, el material adaptado se propone especialmente para el desarrollo de métodos más abiertos y adaptados a los deportistas, basados en el juego para conseguir los objetivos tanto técnicos como tácticos.



En esta línea, el trabajo que presentaron Ishihara et al. (2017), mostraba comparando un modelo de aprendizaje basado en el juego y otro modelo basado en el entrenamiento clásico de la técnica por repetición, que en el primer caso el tiempo de inactividad fue menor, así como el tiempo de recogida de pelotas, y de igual forma, fue mayor el tiempo invertido en los juegos aplicados al tenis, así como el tiempo de intercambio, por lo tanto, abogamos por el empleo del material adaptado y el empleo de metodologías fundamentadas en la práctica a través del juego que promuevan el aprendizaje implícito de los practicantes y, en esta línea, se están planteando los modelos de desarrollo de jugadores en las primeras etapas en España desde la RFET.

REFERENCIAS

- Fuentes García, J.P., Gómez Barrado, J., Barca Durán, J., Díaz Casasola, C., Martín Castellanos, A. et Abelló Giraldo, V.M. (2009). Programa de rehabilitación cardíaca mediante un entrenamiento de tenis adaptado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 9 (36), p. 454-465.
- Fuentes, J.P., Giraldo, V., Barrado, J., Casasola, C. (2013). Tennis Training Sessions as a Rehabilitation Instrument for Patients after Acute Myocardial Infarction. *Journal of Sports Science and Medicine* 12, 316-322.
- Gil, A. M. (2011). Avances en la investigación del deporte para personas con discapacidad. *Archivos de medicina del deporte*, 143(28), 165-167.
- Gutierrez, M. et Caus, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(2), 49-64. <https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00204>
- Ishihara, T., Sugawara, S., Matsuda, Y, Mizuno, M. (2017). The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6-12 year old children. *Neuroscience Letters*, 642, 97-101. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.01.057>
- Sanz, D. et Reina, R. (2012). Fundamentos y bases metodológicas de las actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. Barcelona: Paidotribo. 150. Berlín: ICSSPE-IPC.
- Sindall, P., Lenton, J.P., Malone, L., Douglas, S., Cooper, S.A., Hiremath, S., Tolfrey, K., Goosey-Tolfrey, V. (2014). Effect of low compression balls on wheelchair tennis match-play. *Int. Journal of Sports Medicine*. 35: 424-431. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1354384>
- Torralba, M. Á., Braz, M. et Rubio, M. J. (2014). La motivación en el deporte adaptado. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 27-40. <https://doi.org/10.25115/psyse.v6i1.506>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2017 David Sanz



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.

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