

Contribución del tenis a la alfabetización motriz de los 4 a los 6 años

Josep Campos-Rius^a y Martín Rocca^b

^aUniversitat Ramon Llull, Barcelona, España. ^bClub Tennis Girona, Girona, España.

RESUMEN

El tenis contribuye a la alfabetización motriz de sus practicantes ya desde las primeras etapas de formación. La adaptación del material, el espacio y la metodología deben permitir que el deportista aprenda de manera sencilla y cercana a sus aptitudes que están en proceso de desarrollo progresivo. La coordinación general y específica juegan un rol relevante en todo este proceso ya que van a permitir al deportista una mayor y mejor capacidad de adaptación y resolución a nuevas situaciones de aprendizaje, y esto lo podemos facilitar con prácticas polideportivas. También debemos tener en cuenta los aspectos sociales y emocionales que acompañan a todo proceso de mejora en el tenis, respetando los ritmos y estilos de aprendizaje de cada deportista.

Palabras clave: alfabetización motriz, mini-tenis, iniciación deportiva.

Recibido: 13 Octubre 2021

Aceptado: 20 Noviembre 2021

Correspondencia: Josep Campos.
Email: josepccr@blanquerna.edu

INTRODUCCIÓN

Este artículo se centra en la iniciación al tenis en las etapas de cuatro a seis años. Se trata de una etapa de desarrollo infantil en la que se inicia el desarrollo de habilidades coordinativas, el proceso de lateralización y se asimila el esquema corporal.

Partimos de la referencia de la publicación del libro Tenis Base - Mini Players (Rocca & Campos-Rius, 2020), que aglutina orientaciones metodológicas del tenis en las etapas de iniciación con una visión amplia y globalizadora teniendo en cuenta la alfabetización motriz y el desarrollo a largo plazo del deportista.

La propuesta reconoce aspectos clave como son la alfabetización motriz, el rol de la coordinación en la formación del deportista y la adaptación del material, espacio y metodología en el proceso de enseñanza y aprendizaje del tenis, y los aspectos sociales y emocionales del proceso de enseñanza y aprendizaje.

LA ALFABETIZACIÓN MOTRIZ EN LA INICIACIÓN AL TENIS

La etapa de iniciación al tenis debe iniciar la alfabetización motriz o física que, según Whitehead (2010), es "la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para mantener la actividad física a lo largo de la vida".

En esta etapa es muy importante conocer cuáles son las características de los jóvenes deportistas e ir en coordinación con el trabajo realizado en la educación física infantil llevada a cabo en los centros educativos (Solanelas, Campos & Morejón, 2000; Buszard, Reid, Masters & Farrow, 2016; ITF, 1998; Hebert, Landin & Solmon, 2004; Luiz, Rodrigues & Aparecida, 2019; Sánchez-Alcaraz, 2013; Temple & O'Connor, 2005; Tomov & Ivanov, 2012; Torres & Carrasco, 2005).

En este sentido, tal y como afirman diversos autores (Avilés, Campos & Abarca, 1996; Crespo, 2002; Douvis, 2005; Elderton, 2009; Goodway, Ozmun & Gallahue, 2019; Sanz, 2012; Zetou, Koronas, Athanailidis & Koussis, 2012), es importante dotar a los niños/as de experiencias variadas que fomenten la creatividad a través del descubrimiento y la experimentación con el material, su propio cuerpo y el espacio de práctica.

La práctica polideportiva en la enseñanza es un medio muy válido para el desarrollo de la coordinación general para poder generar transferencias entre los diferentes deportes y los deportes de raqueta para acabar en la práctica del tenis (Letort, 2002). Se puede plantear a partir de diferentes criterios: variantes de las tareas, con material diverso y con limitaciones en la ejecución de las acciones a realizar (Aznar, 2014; Fitzpatrick, Davids & Stone, 2017; Sahan, Erman & Ertekin, 2018; Sanz, 2017).



Figura 1. Experimentación con el material y el espacio de juego.

EL PAPEL DE LA COORDINACIÓN EN LA FORMACIÓN DEL DEPORTISTA

Es de especial importancia el trabajo de la coordinación dinámica general a través de la marcha, la carrera y el salto como habilidades más eficaces; y la cuadrupedia, la reptación y las trepas como habilidades menos eficaces, además de las propulsiones y transportes (Temple & O'Connor, 2005).

A partir de la coordinación dinámica específica, cuando incorporamos la pelota, ya pueden intervenir diferentes segmentos corporales y/o extremidades. En este caso, en la coordinación ojo-mano trabajamos lanzamientos, recepciones, recogidas, dejadas, impactos y conducciones; y cuando intervienen con las extremidades inferiores, trabajamos golpes, desviaciones, conducciones y paradas. En la relación ojo-cabeza trabajamos desviaciones, conducciones y paradas (Figura 1).

La propuesta de circuitos de motricidad permite que los niños/as estén en constante movimiento, el tiempo de compromiso motriz es elevado y el aprendizaje puede ser mayor.

LA ADAPTACIÓN DEL MATERIAL, DEL ESPACIO Y LA METODOLOGÍA

Diversos autores (Letort, 2002; Crespo, Reid & Miley, 2004; Vesseaux, 2003) afirman que un niño/a no es una persona adulta en miniatura. Es por esto por lo que la literatura aporta evidencias sobre la necesidad de adaptar las exigencias del tenis de los adultos a las posibilidades del niño/a, y esto se observa en la dimensión, peso y forma de las raquetas, de las pelotas, las dimensiones y formas del espacio de juego, y de los aspectos relacionados con la comunicación y metodología de enseñanza (Hammond & Smith, 2006; Kachel, Buszard & Reid, 2015; Dillard, 2003).

La forma del terreno de juego y sus dimensiones, así como la modificación de la altura y disposición de la red u obstáculo a superar son elementos que facilitan el aprendizaje en diferentes situaciones y permiten la visión global y el sentido del juego.

Goodway, Ozmun & Gallahue (2019) describen cuáles son las características generales de los deportistas en etapas de formación: a nivel cognitivo, la imaginación que poseen, la facilidad para expresar pensamientos e ideas verbalmente, y su afán de investigación y descubrimiento; a nivel de desarrollo afectivo, el egocentrismo y el temor a situaciones novedosas; y en relación con el desarrollo motriz, se cansan rápidamente.

A nivel metodológico, se reducen o eliminan las filas, no se usan carros ni se lanzan pelotas de forma repetitiva y se puede trabajar con gran número de niños/as mediante trabajo por estaciones, con auto-lanzamientos y trabajos por parejas o en grupos reducidos.

Las partes iniciales de las sesiones se plantean sin raqueta para trabajar desplazamientos y movilidad; se fomenta el lanzamiento de pelotas con ambas manos a objetivos a nivel del suelo y el golpeo con raqueta hacia diferentes objetivos.

Progresivamente, cuando los niños/as tienen mayor habilidad y precisión, se puede solicitar golpear la pelota en movimiento hacia la red y luego sobre ésta, insistiendo en el toque suave a la pelota, sin excesiva fuerza, planteando objetivos a corta distancia

GRUPO DE PELOTA ROJA



LANZAMIENTOS CON LA MANO

Permitir que los niños comiencen a hacer lanzamientos con ambas manos para dominar la dirección, el impulso necesario y se preparen para hacer un movimiento similar con la raqueta.



CONDUCCION CON LA RAQUETA

Indicarles que deben llevar la pelota cerca de su cuerpo, por el suelo. De esta manera, también les dejamos explorar formas de tomar la raqueta, que ellos ajustarán a su necesidad y comodidad.



EMPUJAR CON LA RAQUETA

Si les pedimos que con la raqueta empujen la pelota hacia un objetivo, estarán trabajando no solo la dirección, también la orientación del cuerpo al impacto.



DEJAR BOTAR Y GOLPEAR

Al dejarlos lanzar su propia pelota para hacer una derecha, les estamos enseñando a perfilarse para golpear, cruzar el brazo no hábil (rotación de hombros) y ganar autonomía desde muy temprana edad.



GOLPEAR EN DIRECCIÓN AL ENTRENADOR

Darles un objetivo siempre les hará estar centrados en el golpe que van a hacer y aprender a controlar sus tiros desde el inicio. Cada pelota que golpeen debe tener un destino y un sentido.



INTERACCIÓN CON COMPAÑEROS

Habiendo trabajado siempre con control de dirección y fuerza, la intención entre compañeros se verá facilitada. El tenis es un deporte de intercambios, cuanto antes logremos esto, más rápido nuestros alumnos se sentirán JUGADORES.

Figura 2. Habilidades coordinativas en las primeras etapas.



Figura 3. Adaptación del material de juego.

ASPECTOS SOCIALES Y EMOCIONALES DE LA ETAPA DE INICIACIÓN AL TENIS ENTRE LOS 4 Y 6 AÑOS

Desde la perspectiva de la atención y de las emociones, es necesario conocer a los niños/as, saber qué tipo de lenguaje utilizar con ellos, durante cuánto tiempo hablarles, que tipo de habilidades y destrezas podemos trabajar y cuáles no para evitar la frustración.

El tenis se entrena en forma grupal, pero se compite individualmente. Durante las sesiones, los entrenadores/as dan indicaciones, pero durante los partidos, no pueden hablarles a los jugadores/as. Es decir, entrenamos de manera diferente a la que competimos. Es por esto, que es importante que el jugador/a sepa entender el juego (Sánchez-Alcaraz, 2013). Para lograrlo, es necesario que primero conozca sus capacidades, desarrolle sus habilidades y luego centre su atención en el dominio de las herramientas que facilitan su tarea.

Debemos intentar que cada niño/a que empiece a practicar este deporte experimente alegría al hacerlo, se sienta capaz y sea parte de un grupo.

El trabajo debe ser progresivo, basado en tres conceptos clave: diversión, creatividad y dinamismo.

- **Diversión:** es indispensable que los pequeños/as encuentren en las clases un espacio de esparcimiento y felicidad. Pero siempre, las actividades realizadas en búsqueda de la diversión deben tener un fundamento y un contenido útiles.
- **Creatividad:** saber explotarla, permitir que los niños/as se expresen con libertad dentro de las actividades propuestas. No robotizar, permitir la exploración, crear situaciones diferentes para que la rutina no provoque aburrimiento. Y que los entrenadores también la ejecuten, proponiendo ejercicios nuevos y desafiantes, tanto para ellos mismos como para los alumnos/as.

- **Dinamismo:** las clases deben ser muy activas. Los ejercicios repetitivos, centrados en gestos técnicos, suelen aburrir a los pequeños/as y hacen que la sesión sea letárgica. Estaciones, circuitos de motricidad, trabajos cooperativos, etc. Hay muchas maneras de lograr que los alumnos/as estén en constante movimiento.

Por otra parte, todas las tareas deben ser adaptadas a las capacidades individuales. Es decir, no poner los mismos objetivos a todo el grupo. No dejar que una dificultad se convierta en una frustración.



Figura 4. El componente lúdico y social en la iniciación al tenis.

CONCLUSIONES

Cabe destacar la necesidad de poner en el centro al deportista y, sobre todo, en las etapas iniciales de su formación en el tenis. La alfabetización motriz ha de permitir que practique este deporte durante muchos años, y esto es más fácil cuando se ha dotado de una buena base motriz polideportiva que sustenta las habilidades específicas del tenis.

La adaptación del deporte al deportista (y no a la inversa) permite que el aprendizaje sea más rico, profundo y duradero. Y el dominio de aspectos metodológicos que faciliten entornos y climas de atención, mejora continua y diversión también van a permitir que el desarrollo y la formación sean más eficientes y eficaces.

CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses y que no recibieron ninguna financiación para realizar la investigación.

REFERENCIAS

- Avilés, C., Campos, A., & Abarca, J. P. (1996). *Estimulación y desarrollo en la iniciación al tenis*. Federación de Tenis de Chile.
- Aznar, R. (2014). *Los deportes de raqueta: Modalidades lúdico-deportivas con diferentes implementos*. Inde.
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R., & Farrow, D. (2016). Scaling Tennis During PE in Primary School to Enhance Motor Skill Acquisition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87 (4), 414-420. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1216653>
- Crespo, M. (2002). *Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios*. International Tennis Federation.
- Crespo, M., Reid, M. M., & Miley, D. (2004). Tennis: Applied examples of a game-based teaching approach. *Strategies*, 17(4), 27-30. <https://doi.org/10.1080/08924562.2004.10591100>
- Dillard, K. (2003). Using Palabras clave to develop sport skills. *Strategies*, 17(2), 32-34. <https://doi.org/10.1080/08924562.2003.10591072>

- Douvis, S. J. (2005). Variable practice in learning the forehand drive in tennis. *Perceptual and Motor Skills*, 101(2), 531-545. <https://doi.org/10.2466/pms.101.2.531-545>
- Elderton, W. (2009). Tenis progresivo: Desarrollo de 5 a 7 años de edad. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 16(47), 5-6.
- Federación Internacional de Tenis (1998). *Iniciativa de la ITF del tenis en las escuelas*. International Tennis Federation.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. A. (2017). Effects of Lawn Tennis Association mini tennis as task constraints on children's match-play characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 35(22), 2204-2210. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1261179>
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Hammond, J., & Smith, C. (2006). Low compression tennis balls and skill development. *Journal of sports science & medicine*, 5(4), 575.
- Hebert, E. P., Landin, D., & Solmon, M. A. (2004). The impact of task progressions on college students' skill achievement in tennis. *Journal of Human Movement Studies*, 46(3), 227-248.
- Kachel, K., Buszard, T., & Reid, M. (2015). The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of sports sciences*, 33(3), 320-326. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.942683>
- Letort, O. (2002). *Tennis évolutif. Tennis cooleurs*. Editions Arts et littérature.
- Luiz, M. M., Rodrigues, T. C., & Aparecida, S. (2019). The teaching of racket sports in the school environment. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(1), 309-316.
- Sahan A., Erman K. A., & Ertekin E. (2018). The effect of a variable practice method on tennis groundstroke learning of adult beginners. *Coaching & Sport Science Review*, 74, 15-17.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). Principios para la enseñanza del mini-tenis en la escuela. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(2), 177-186.
- Sanz, D. (2012). Variability during training sessions to develop coordination skills in the development of tennis players. *Coaching & Sport Science Review*, 58, 16-18.
- Sanz, D. (2017). The importance of modifying the equipment for beginner tennis players: Tennis Play and Stay development in Spain. *Coaching & Sport Science Review*, 72, 8-9.
- Solanellas, F., Morejon, S., & Campos, J. (2000). *I ara, tennis!!! El tennis als centres d'ensenyament*. Federació Catalana de Tennis.
- Temple, V., & O'Connor, J. (2005). *HOP: Healthy Opportunities for Preschoolers: 1st Edition*. Vancouver Island Health Authority.
- Tomov, D., & Ivanov, S. (2012). Methodology of Teaching and Training Tennis in Classes of Physical Education at Higher Schools. *Activities in Physical Education & Sport*, 2(1), 57-61.
- Torres, G., & Carrasco, L. (2005). *El tenis en la escuela*. Inde.
- Vesseaux, L. (2003). Mini-tennis: recommending tennis equipment. *Coaching & Sport Science Review*, 29, 10-11.
- Whitehead, M. (ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- Zetou, E., Koronas, V., Athanailidis, I., & Koussis, P. (2012). Learning tennis skill through game Play and Stay in elementary pupils. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(2), 560-572. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.72.19>

Copyright © 2021 Josep Campos-Rius y Martín Rocca



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](#). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](#)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

