



# Construir los cimientos del futuro: Un estudio de caso con LTA Youth

Sam Richardson, Matt Smith y Merlin van de Braam

Lawn Tennis Association, Gran Bretaña.

## RESUMEN

Este artículo analiza los retos modernos que se plantean en el desarrollo de los jugadores de tenis, como el bajo nivel de alfabetización física. A continuación, se describen las necesidades de un niño pequeño y las estrategias de aprendizaje que pueden utilizarse. Se comparte un breve resumen de algunas estrategias prácticas para atraer a los participantes de los primeros años, utilizando un enfoque centrado en el jugador, utilizando ejemplos de la LTA Youth con explicaciones de cómo cada ejercicio integra los principios clave para atraer y retener a los participantes de los primeros años.

**Palabras clave:** estrategia de aprendizaje, primeros años, atracción, centrada en el jugador.

**Recibido:** 10 Noviembre 2021

**Aceptado:** 1 Diciembre 2021

**Correspondencia:**

Merlin van de Braam. Email: [merlin.van-de-braam@lta.org.uk](mailto:merlin.van-de-braam@lta.org.uk)

## UN CONTEXTO DEPORTIVO Y DE ACTIVIDAD FÍSICA DESAFIANTE

La actividad física se ha relacionado con un mejor bienestar psicológico y una mejor salud física entre los niños y adolescentes, pero los estudios han demostrado que el tiempo de sedentarismo aumenta para todos los niños entre las edades de 6 a 11 años (Jago et al., 2019). Un proyecto sobre la alfabetización física de los niños en el Reino Unido reveló un descenso del 6,2% en las medidas de equilibrio, un 19,7% en la puntería y la captura, un 15,8% en la destreza manual y un 18,1% de deterioro en el desarrollo físico general (Hart, 2015).

Junto con la disminución de la actividad física, los estudios han demostrado que el 79% de la Generación Alfa (de 5 a 9 años en 2020) participa en una amplia y extensa variedad de programas de televisión, películas, vídeos, música y juegos (Beano, 2019). Estos juegos y vídeos están diseñados para atraer al público joven mediante conceptos de gamificación coloridos, estimulantes y lúdicos.

El descenso de los niveles de actividad física y de alfabetización física de los niños supone un serio reto para el tenis, ya que nuestro deporte es un deporte de coordinación complejo que requiere un mayor grado de habilidad en comparación con muchas actividades alternativas. Este reto marca una clara dirección para el futuro del tenis y del entrenamiento; los programas en pista deben evolucionar continuamente para satisfacer las demandas del futuro participante; un participante que aporta bajos niveles de coordinación junto con una expectativa de actividades altamente estimulantes y divertidas.

Es fundamental que los planes de estudio de los entrenadores de tenis estén a la altura de este desafío moderno, desarrollando entornos innovadores y atractivos para los niños que desarrollen una mejor alfabetización física junto

con una competencia técnica, táctica, física y psicológica a largo plazo para el tenis.

## ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE EFICACES Y PRINCIPIOS DE TRABAJO PARA LOS PRIMEROS AÑOS

Los niños de la primera infancia son como esponjas con un alto grado de neuroplasticidad que permite a los entrenadores literalmente "cablear y esculpir" el cerebro y los patrones de movimiento (Johnston et al, 2001). Esta emocionante etapa del entrenamiento de tenis presenta enormes oportunidades si se emplean las estrategias adecuadas.

### Enfoque centrado en el jugador

Para competir con los retos que suponen los tiempos de pantalla digital y la gamificación de los vídeos, considere la posibilidad de utilizar estímulos, ayudas al aprendizaje y actividades que creen un entorno enriquecedor como un patio de recreo o un aula de bienvenida. Una filosofía totalmente centrada en el niño hará que el tenis se adapte a las necesidades del niño, en lugar de que el niño tenga que adaptarse a las necesidades del tenis de los adultos.

### Importancia y beneficios del juego

El juego es crucial para el aprendizaje y el desarrollo de los niños en los primeros años (Fleer, 2021). Los niños de estos primeros años (4-6) son curiosos, les gusta explorar, investigar y son creativos. Por lo tanto, necesitan oportunidades para investigar, satisfacer su curiosidad, explorar el entorno (dentro y fuera del área de juego) para ampliar su sentido de la maravilla, experimentar el éxito y desarrollar una actitud positiva hacia el aprendizaje. Por lo tanto, el juego tiene un propósito, y sólo puede ser verdaderamente un juego cuando el niño ha elegido qué hacer, dónde y cómo hacerlo, un enfoque determinado por el niño (Smidt, 2010).

### Aprovechar la imaginación, la narración y la analogía

El entorno que planificamos, preparamos y creamos debe permitir a los niños pequeños utilizar su imaginación a través de la propiedad compartida de la narrativa, lo que les ayuda a comprometerse durante períodos más largos. El uso de una narración eficaz y de analogías por parte del entrenador en las sesiones puede ayudar al aprendizaje y al dominio en el entrenamiento de los primeros años. En la práctica, esto puede significar que una pelota de tenis se convierta en un "meteorito" para una sesión con los niños pequeños. Golpear una pelota por encima de la red hacia una diana plana podría describirse como una "rana aterrizando en un nenúfar". La investigación ha demostrado que el uso del aprendizaje por analogía es una estrategia eficaz de aprendizaje y desarrollo motor (Masters y Maxwell, 2004).

### Conozca su mundo

Invertir tiempo y energía en conocer el mundo de un niño puede contribuir a su compromiso y aprendizaje. Por ejemplo, entender los personajes clave de sus programas, películas y dibujos animados favoritos puede estimular el interés y la sensación de familiaridad con el tenis.

### Entrenamiento basado en habilidades (no en técnicas o modelos)

Las sesiones de los primeros años deben alejarse del entrenamiento tradicional basado en modelos, que puede socavar el desarrollo de habilidades a largo plazo (Reid et al., 2007). En su lugar, las sesiones deben exponer a los niños a una experiencia completa de 360° de su entorno, para que organicen sus cuerpos a su entorno y se adapten a aprender implícitamente. Desde el punto de vista práctico, la dirección de la cara de la raqueta y la forma de sujetarla (en el mango) es, en la mayoría de los casos, toda la información técnica que debe recibir un niño de primer año.

### ABORDAR LAS NECESIDADES DEL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR

LTA Youth es un programa creado para ayudar a que más niños disfruten de los beneficios de jugar y seguir jugando al tenis, independientemente de su edad, sexo, capacidad, discapacidad u origen. Ha sido desarrollado para ser divertido, inclusivo y competitivo, con un entrenamiento progresivo especialmente diseñado y un contenido que ayudará a desarrollar a los niños de 4 a 18 años.

### LTA Youth: Etapas

Aproximadamente 1,25 millones de niños de entre 4 y 15 años juegan al tenis una vez al mes en el Reino Unido (LTA, 2021). Para facilitar la atracción de más participantes de estas edades en el juego del tenis, el programa juvenil de la LTA introdujo una etapa "azul" que precede a la progresión de pelotas rojo-naranja-verde-amarillo. La etapa Azul de la LTA para jóvenes está diseñada para que los niños de aproximadamente 4 a 6 años desarrollen sus habilidades de movimiento fundamentales y tengan un mayor éxito en el tenis de pelota roja y más allá.

### LTA Jóvenes: Principios

1. Diversión
2. Actividad y compromiso
3. Desafío apropiado
4. Toma de decisiones
5. Desarrollo de habilidades
6. Parece y se siente como el tenis

### Competencias de los jóvenes de LTA

Para garantizar un desarrollo integral, las competencias de LTA Youth se resumen en seis ámbitos integrados. En cada ejercicio se incluyen resultados de aprendizaje más específicos que apoyan el desarrollo de estos descriptores de nivel superior.

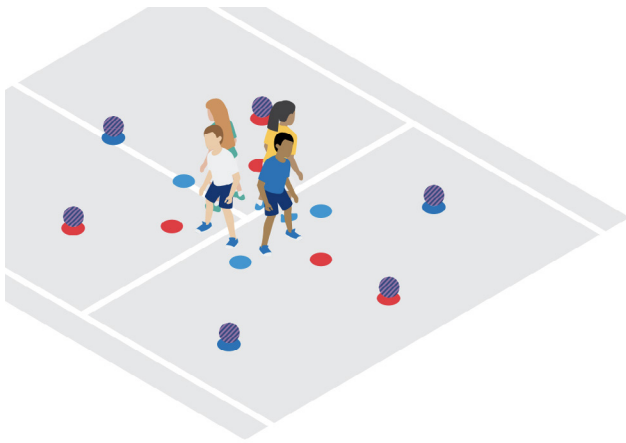


Figura 1. Las seis ámbitos de competencia integrados en LTA Youth se presentan como parte de un recurso dirigido a los padres.

### EJERCICIOS PRÁCTICOS: ACTIVIDADES PARA LOS PRIMEROS AÑOS (LTA YOUTH ETAPA AZUL)

#### Calentamiento: Encuentro y saludo

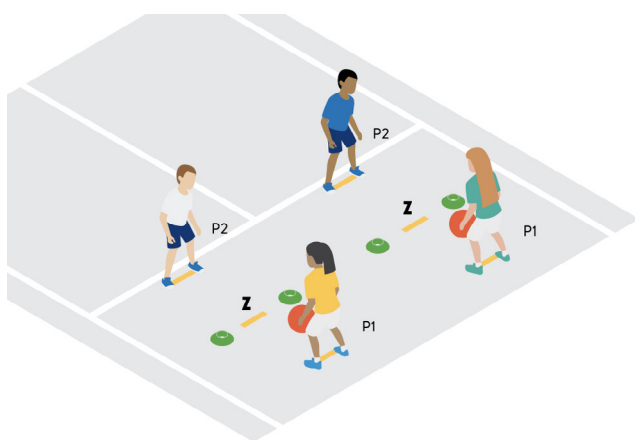
En este ejercicio, los niños deben gritar su nombre entre las repeticiones. A medida que avanzan, el grupo debe gritar el nombre de cada jugador. Utilizar los nombres es una valiosa competencia social. Al mismo tiempo, los jugadores deben realizar movimientos multidireccionales alrededor de las pelotas moradas en el perímetro exterior y volver al centro. Los entrenadores pueden describir la tarea utilizando los principios de la imaginación y la analogía para maximizar el compromiso de los participantes de los primeros años. Por ejemplo, en lugar de "correr hacia la bola azul y volver", se puede animar a los niños a "despegar en su nave espacial y orbitar un planeta".



**Figura 2.** La disposición del calentamiento de bienvenida está diseñada para desafiar los movimientos multidireccionales y cortos, similares a los necesarios en el tenis.

### Cuerpo y balón: Rodar y recuperar

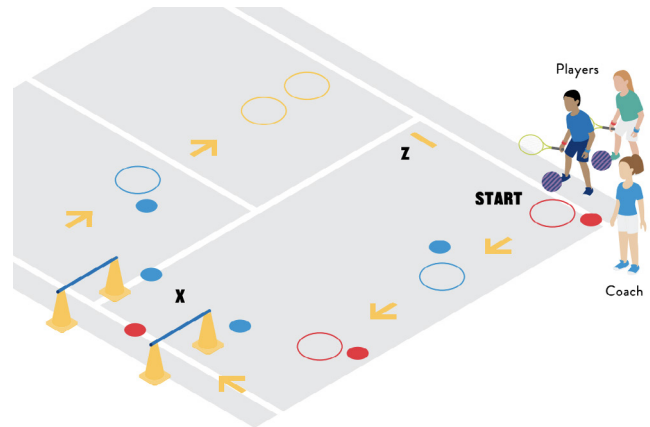
En este ejercicio, los niños trabajan en parejas para practicar el lanzamiento y la recepción de una pelota más grande por el suelo. También desarrollan reacciones básicas y cómo adoptar una postura atlética. El uso de la narración podría hacer que un entrenador describiera la tarea como "crear un gran hombre de nieve haciendo rodar una bola de nieve". La narración de historias que son relevantes para el mundo de un niño, en ese momento, es clave para el compromiso.



**Figura 3.** El ejercicio de rodar y recuperar está diseñado para poner a prueba las habilidades de lanzamiento y recepción de los participantes de los primeros años.

### Raqueta y pelota: Mago del Tenis

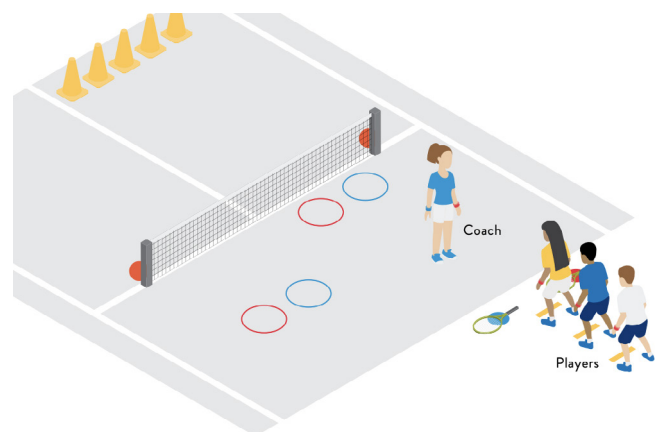
En este ejercicio, un entrenador utiliza una versión del tenis de suelo para guiar a los jugadores a través de una emocionante carrera de obstáculos, al tiempo que les enseña las habilidades técnicas fundamentales, como el "punto de contacto delante de las zapatillas". Los niños utilizarán tanto la mano dominante como la no dominante para adquirir destreza tanto en el golpe de derecha como en el de revés. Si se sitúan en el punto rojo, utilizarán su mano derecha. Si se sitúan en el punto azul, utilizarán la mano izquierda. Los entrenadores pueden realizar este ejercicio con menos equipamiento. Sin embargo, esta carrera de obstáculos se ajusta al principio de "entorno centrado en el jugador y en el niño", utilizando muchos obstáculos y vallas estimulantes, como en un entorno de juego.



**Figura 4.** El mago del tenis es una variante del tenis de suelo en la que se integran obstáculos y retos adicionales para desarrollar y estimular las habilidades.

### Juego: Torres de Tenis

En este ejercicio, los jugadores comienzan a experimentar el lanzamiento por encima del brazo (desarrollo del saque), a la vez que construyen el control de la pelota para los golpes de fondo. La primera parte del ejercicio consiste en mover la pelota por el suelo con la raqueta en la mano. Los entrenadores pueden aprovechar la imaginación explicando que la pelota es un perro y que tiene que salir a pasear, y que la raqueta es la correa del perro, por ejemplo. Cada jugador puede elegir desde qué conjunto de aros (lejanos o cercanos) lanzar la pelota. La presencia de opciones en el ejercicio fomenta la variabilidad de la práctica y ofrece a los niños la oportunidad de tomar decisiones, un principio de LTA Youth. El objetivo del juego es derribar las torres amarillas (conos). Una vez más, los entrenadores pueden aprovechar la imaginación de los niños creando una narración ficticia que acompañe al ejercicio.



**Figura 5.** Las torres de tenis son un ejercicio divertido que introduce el lanzamiento por encima del brazo, a la vez que pone a prueba las habilidades ya cubiertas en las tres partes anteriores de la lección.

## CONCLUSIÓN

Atraer y retener a la futura generación en el tenis será un reto importante. Para ello, será necesario diseñar las sesiones de forma decidida y con estrategias de aprendizaje sólidas para los niños pequeños. En este artículo se ha destacado una selección de recomendaciones a través de la lente de la LTA Youth para ayudar a los entrenadores a impartir clases a este público clave. Se espera que los entrenadores utilicen y apliquen estos principios y técnicas para sentar las bases de futuros años, edades y etapas.

## CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses y que no han recibido fondos para escribir este artículo.

Nota de los autores: El contenido para jóvenes de la LTA en la cancha fue creado en colaboración por la LTA, entrenadores británicos en activo y expertos de MultiSkillz de Coach2Competence.

## REFERENCIAS

- Bastiaens, K. (2021). <https://www.multiskillz.com/en>
- Beano for Brands (2019). *Getting to know Gen-Alpha*. Presentation delivered as part of conference proceedings at LTA National Tennis Centre.
- Broadhead, P., Howard, J., & Wood, E. (Eds.). (2010). *Play and learning in the early years: From research to practice*. Sage.
- Fleer, M. (2021). *Play in the early years*. Cambridge University Press.
- Harte S. (2015). Physical development and National Curriculum Levels – the incidence of neuromotor immaturity (NMI) in London primary schools and the relationship between NMI and National Curriculum measures of achievement. Paper presented at The Child Development in Education Conference. London. Octubre 2015.
- Jago, R., Salway, R., Emm-Collison, L., Sebire, S., Thompson, J., & Lawlor, D. (2019). Association of BMI (Body Mass Index) category with change in children's physical activity between ages 6 and 11 years: a longitudinal study. *International Journal of Obesity*, 44, pages104–113. Retrieved December 7<sup>th</sup>, 2021, from <https://www.nature.com/articles/s41366-019-0459-0>
- Johnston, M. V., Nishimura, A., Harum, K., Pekar, J., & Blue, M. E. (2001). Sculpting the developing brain. *Advances in paediatrics*, 48, 1-38.
- Masters, R., Maxwell, J. (2004). *Skill Acquisition in Sport*. Routledge.
- LTA (2021). Internal participation tracking data.
- Reid, M., Crespo, M., Lay, B. & Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of science and medicine in sport*, 10, 1-10.
- Smidt, S. (2010). *Playing to learn: The role of play in the early years*. Routledge.

Copyright © 2021 Sam Richardson, Matt Smith y Merlin van de Braam



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)**

