



¡Volvemos al tenis! Jugando un tenis seguro para la salud de todos

Diego García

RESUMEN

Este artículo, basado en aportes de profesores y especialistas se comparten algunas propuestas y sugerencias que permitan el retorno a la actividad tenística de la mejor forma posible. La información aportada se estructura en consideraciones previas, consideraciones antes de entrar a la cancha, desarrollo de las clases y el término de la actividad. Esperamos que estas propuestas faciliten a los profesores su vuelta a las canchas.

Palabras clave: COVID-19, seguridad, entrenamiento, entrenadores.

Recibido: 10 Abril 2020

Aceptado: 14 Junio 2020

Autor correspondiente Diego García, Argentina. Email: diego17carlos@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Pensando en colaborar con los profesores, alumnos y también autoridades de las instituciones ante el regreso a las canchas de tenis, presentamos este artículo basado en el libro electrónico ¡Volvemos al tenis! (García y otros, 2020). Este documento se basa en aportes de profesores y especialistas argentinos que aceptaron compartir conceptos que podrán ser utilizados en las semanas previas al regreso al tenis, como así también ejercicios para clases particulares para los primeros meses de apertura de la cuarentena. A todos nos puede ir mejor si nos ayudamos en esta vuelta al tenis. Hoy en día, hay diversos países autorizados a jugar tenis, y la idea es proponer un regreso a la actividad de forma segura, responsable y profesional de nuestra parte, y que no tengamos que dar vuelta atrás. Para ello compartimos también sugerencias expresadas en diferentes protocolos internacionales y recomendamos consultar las páginas de sus respectivas Asociaciones Nacionales, la Federación Internacional de Tenis y los Ministerios u Organismos de Salud y Deporte internacionales y de sus países (Federación Internacional de Tenis, 2020; Organización Mundial de la Salud, 2020).

La información aportada se va a estructurar en cuatro apartados:

1. Consideraciones previas: donde se incluyen algunos consejos para la retención de los antiguos alumnos, se muestran algunas labores de promoción para llegar a nuevos alumnos y se propone un posible acuerdo entre el entrenador y el alumno en función de las nuevas relaciones que se establecerán.
2. Consideraciones antes de entrar a la cancha: donde se indican algunas acciones que permitirán concienciar a los alumnos sobre los cuidados y la

seguridad necesaria en su camino, ingreso y estadía en la cancha.

3. Desarrollo de las clases: donde se muestra una propuesta de clasificación y algunos ejemplos de ejercicios para los primeros meses de flexibilización de la cuarentena.
4. El término de la actividad: donde se proponen algunas consideraciones a tener en cuenta para cuidar nuestra salud y la de nuestros alumnos al finalizar la clase.

CONSIDERACIONES PREVIAS

Consejos para la retención de nuestros antiguos alumnos

Es muy probable que todos hayamos estado en contacto con nuestros alumnos en esta cuarentena, pero está llegando el momento de volver a jugar. Así que es el momento de volver a la carga con más fuerza, y poner todo para conseguir que sigan jugando todos nuestros alumnos. Estas son algunas sugerencias propuestas por Echegaray (2020) para lo previo:

1. Enviar un video con una rutina de una clase de preparación psico/ físico / tenística de "vuelta al tenis".
2. Enviarles el Protocolo de Volver al Tenis que sea aprobado por el Ministerio de Salud de la Nación.
3. Enviar mensajes motivadores por WhatsApp.
4. Enviarle la planificación de la primera clase con la rutina de ejercicios.
5. Compartir videos de otros lugares del mundo que ya están jugando al tenis.
6. Mandarle un listado de películas deportivas, si es de tenis mejor, y de esa forma propiciar el movimiento, que lo extrañen.
7. Enviarles un folleto con la autorización del lugar donde damos clases.

8. Pedirle a algún jugador, ex jugador o famoso conocido nuestro, que envíe un mensaje personalizado para nuestros/as alumnos.
9. Pedirle a un alumno que empezó a jugar, que apenas termine la clase, elija un "amigo" para mandarle un video recomendando tomar clases de tenis.
10. Esperar a los alumnos con el celular, filmarlos en esos "pasos previos" a ingresar a la cancha. Luego hacer un video con todos los alumnos de la semana y enviarlo.
11. Recomendamos seguir y/o sumar a las clases antes o durante el dictado de las clases, la organización de zoom temáticos grupales.

- 3/4 ejercicios de movilidad poliarticulares muy dinámicos
- Ejercicios de activación de zona media: Planchas/planchas laterales/espinales
- 1 ejercicio de fuerza tren superior (sentadillas con bastón/estocadas/subida al banco)
- 1 ejercicio de tren superior
- 3 ejercicios sobre 8 a 10 metros de técnica de carrera.

Consejos de promoción que nos permitirán llegar a futuros alumnos

Es importante centralizarnos en los beneficios del tenis para hacer AHORA una buena promoción (Crespo, 2020), tomando ventaja de aquellos deportes que estarán sin actividad en el inicio de la vuelta al juego. Compartir links de publicaciones sobre los beneficios del tenis es una tarea segura, sencilla y realizable en estos días. Además, es importante darse a conocer en redes sociales, tener una página web, dar clases a la vista de todos o dar clases gratis a clientes no convencionales como dirigentes o administrativos.

Possible acuerdo entre el alumno y el profesor que contenga todos los puntos necesarios para este nuevo relacionamiento

Los tiempos han cambiado, el Covid-19 sigue siendo una amenaza. Es sustancial acotar el marco de obviedad entre lo que piensa el alumno que va recibir y lo que vamos a dar en esta "nueva" clase de tenis. Por eso es relevante tener las conversaciones que sean necesarias con nuestros alumnos para explicar cómo vamos a dar las clases en estos tiempos de Covid-19. Para ello es importante tener escrito un resumen del protocolo que vamos a llevar adelante en nuestras clases para el cuidado de todos. Enviarlo al alumno y que este esté de acuerdo, asuma la responsabilidad que le compete, pero fundamentalmente que acepte las condiciones.

CONSIDERACIONES ANTES DE ENTRAR A LA CANCHA

En esta parte vamos a compartir algunas recomendaciones importantes con el fin de asegurarnos una buena preparación de nuestros alumnos para la clase y su continuidad en la contratación de nuestros servicios (que sigan tomando clases con salud).

Preparación del cuerpo para la primera clase (Cristian Elsesser)

En esta preparación será necesaria una entrada en calor dinámica Antes de cada clase, y más en la primera clase poscuarentena, intentaremos realizar una activación neuromuscular integral cuyo beneficio será poner el cuerpo y la mente en sintonía con las tareas posteriores a realizar. Para ello utilizaremos como estrategia una entrada en calor corta, con intensidad media, ágil y dinámica; donde buscaremos optimizar en 7 a 10 minutos acciones concernientes a activar cada segmento corporal.

Manejo de la ansiedad de volver a jugar (Claudio Sosa)

Este receso involuntario ha traído sin duda muchos trastornos de ansiedad en toda la población, por ende, nuestros alumnos, y también nosotros los profesores, nos encontramos con una dosis alta de ansiedad que es necesario manejar de la mejor forma posible (Young, 2014). Para aliviar esa ansiedad ante la primera clase acercamos estas sugerencias para alumnos y profesores.

Para los alumnos:

- Antes de comenzar la clase, tomate un minuto, cierra los ojos e imagínate golpeando la pelota, luego realiza gestos de golpes con la raqueta justo antes de comenzar a golpear la pelota con tu profesor.
- Tener cuidado con la ansiedad de querer hacer todo perfecto. Te aconsejo que tengas un objetivo de acuerdo a lo que te motiva para jugar al tenis.
- Exhala el aire al golpear eso te va a ayudar para jugar más relajado, que tu golpe fluya más y evitar lesiones.
- Después de cada peloteo, enfócate en una o dos respiraciones profundas, para oxigenar tu cerebro y músculos
- Trabaja tu auto dialogo positivo. Alíentate cada vez que golpeas bien la pelota.

Para los profesores:

- Preparar las clases.
- Ojo con la ansiedad de querer transmitir muchos conocimientos y todos juntos.
- Planear una clase divertida, ágil, para que los alumnos se muevan y disfruten.

CUIDADOS ANTE EL COVID-19 ANTES DE COMENZAR LA PRIMERA CLASE

Es muy importante los cuidados que debemos tener tanto alumnos como profesores ante el contagio del Coronavirus. Aquí van algunos cuidados, y sumen ustedes todos los que crean convenientes:

- Al concretar el horario de la clase el alumno y profesor se comprometen a manifestar su buen estado de salud.
- En caso de síntomas se activarán los protocolos correspondientes.
- Es recomendable llevar un registro de cada alumno.

- De ser posible sacar las puertas de ingreso a las canchas o que sean solo manipuladas por el profesor, previa desinfección de las mismas.
- El Profesor y alumno dispondrán, cada uno, de un espacio para sus pertenencias y kit de desinfección, de un lado de la cancha y el alumno del otro lado, que serán desinfectados antes, durante y después de la clase, según los protocolos de desinfección.
- Tanto el alumno como el profesor utilizarán barbijos hasta el momento de ubicarse uno en cada lado de la cancha.
- Se recomienda el uso de gorra y anteojos.
- En la clase, solo el profesor será el encargado de manipular su propia raqueta, las 6 pelotas de tenis disponibles y los 4 conos.
- Recomendamos que el profesor divida 6 pelotas en bolsas de residuos pequeñas, una por cada hora de clases que tenga ese día, para así evitar todo tipo de contacto entre alumno y alumno. Y en el tiempo libre de la jornada, ir higienizando las ya utilizadas. (Fernando Bertolini)
- Tanto el alumno como el profesor procurarán no llevarse las manos a la cara durante la clase.
- Recomendamos enviar al alumno tutoriales realizados por diferentes Asociaciones Nacionales como la USTA y la Federación Francesa de Tenis, antes de la primera clase de retorno a la actividad.

Desarrollo de las clases

El formato general propuesto para los ejercicios es el siguiente:

- Clase particular (Profesor +1 alumno/a) con distanciamiento social preventivo.
- El profesor solo puede tener a disposición: 6 pelotas y 4 conos, que solo él puede manipular.
- El alumno/a solo puede golpear las pelotas enviadas por el profesor, manteniendo el distanciamiento social impuesto por el Covid-19, podrá, de ser necesario, alcanzar las pelotas solo con su raqueta, sin tocarlas con sus manos.

Leo Alonso nos propone una clasificación que ayudará a organizar los ejercicios según los objetivos que tenga el profesor:

1. Sistemáticos: son ejercicios de repetición para mecanizar la técnica de golpes o desplazamientos. Normalmente son cerrados ya que el único objetivo es la repetición consciente de la "nueva" mecánica que solo cuando se la repita suficiente cantidad de veces reemplazará al hábito anterior.
2. Resolutivos: son aquellos ejercicios en los que hay que resolver una situación de juego. Implican la lectura de la pelota recibida y la elección de la respuesta a esa jugada. El proceso mental que domina este tipo de ejercicios es táctico (lo primero que se hace "leer" la pelota que llega y luego elegir la respuesta adecuada). Es ideal hacerlos con pelota viva.
3. Competitivos: son ejercicios donde se juega por puntos y con un objetivo: ganar. Por lo tanto, es

muy importante que el profesor/entrenador No emita instrucciones técnicas, sino que oriente al alumno en la forma de ser eficiente, competitivamente hablando, para poder ganar.

En el libro electrónico ¡Volvemos al tenis! puede consultar ejemplos con más de 40 ejercicios.

El término de la actividad

Continuando con el cuidado de nuestra salud y la de los alumnos/as, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones al finalizar la o las clases:

- El saludo final se realizará respetando el distanciamiento social preventivo.
- El pago de las clases se intentará concretar por medios electrónicos. En caso de recibir dinero físico, se recomienda higienizar el mismo bajo el protocolo establecido. (Ej.: rociarlo con alcohol al 70%)
- Proponemos que las clases sean programadas con 15 minutos de discontinuidad, (Ej.: Si una clase termina a las 9, la otra clase comienza a las 9,15). Esto evita el contacto entre el alumno que se va y el que viene a la clase, como así también nos permite higienizarnos, higienizar los materiales y planificar la clase que viene.
- Una vez terminada la clase, el profesor deberá higienizar:
 - (a) el sector que le corresponde al profesor
 - (b) el sector que le corresponde al alumno
 - (c) la puerta de entrada a la cancha
 - (d) la faja y los postes de la red
 - (e) todo elemento que sea susceptible de contagiar

Es fundamental que el profesor termine la jornada de clases habiendo higienizado el total de las pelotas utilizadas, los conos y su indumentaria. Esta acción prevendrá la circulación del virus.

CONCLUSIONES

En primer lugar, estamos inmensamente agradecidos a todos y cada uno de los colegas que compartieron sus conocimientos, y colaboraron con sus ejercicios y tiempo, en estos momentos de pandemia. Son tiempos de cambios inmensos en nuestras relaciones con los que queremos, y nuestros alumnos son parte de nuestras vidas y afectos. De nuestra resiliencia, impronta y adaptación, vendrá lo mejor. ¡Sin duda!

REFERENCIAS

- Crespo, A. (2020). La enseñanza del tenis como negocio: los entrenadores como creadores de valor añadido. *ITF Coaching and Sports Science Review*, 80 (28), 27-28.
- García, D. (2020). E-book Volvemos al tenis. International Tennis Federation. (2020). *Pautas para el regreso al tenis*.

Recuperado de <https://www.itftennis.com/media/3447/pautas-para-el-regreso-al-tenis-esp.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*.

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Young, J.A. (2014). La resiliencia del entrenador ¿Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla?. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63, 10-12.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Diego García



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](#)