



Aprender, moverse, competir: Un enfoque alternativo para las clases de mini-tenis

Matt Wigham¹ y Simon Wheatley²

¹Australia. ²Reino Unido.

RESUMEN

En este artículo, analizamos cómo se presenta la competición en el típico plan de clases de mini-tenis utilizado por las federaciones, descubriendo que suele realizarse una vez, al final de la sesión. A continuación, exploramos algunas de las limitaciones asociadas a la competición en este contexto. También, analizamos la importancia de desarrollar capacidades competitivas y proponemos una forma alternativa de diseñar la clase de mini-tenis para ofrecer más oportunidades de competir y, al mismo tiempo, desarrollar sistemáticamente habilidades tácticas y técnicas de forma coherente con un enfoque basado en el juego y con los resultados de las investigaciones sobre la adquisición de habilidades. Sugerimos nuestra propuesta porque proporciona una mejora del enfoque basado en el juego utilizado en el mini-tenis, y ofrece un entorno más favorable en el que desarrollar a los jugadores competitivos junto con los factores de rendimiento táctico y técnico.

Palabras clave: Mini-tenis, competición, metodología.

Recibido: 14 agosto 2022

Aceptado: 18 enero 2023

Autor de correspondencia: Matt Wigham. Email: info@tennismatt.com

INTRODUCCIÓN

En las dos últimas décadas, las formas modificadas de tenis han proliferado en todo el mundo. Las federaciones han fomentado el uso de pelotas de baja presión, canchas modificadas y material de dimensiones reducidas para ayudar a los jóvenes jugadores a sacar, pelotear, contar puntos y desarrollar sus habilidades en los cuatro factores de rendimiento. Esto ha coincidido con un mayor énfasis en impartir clases de tenis utilizando enfoques modernos como el enfoque basado en el juego (Crespo 1999; Pankhurst, 1999) y el enfoque basado en las limitaciones (Davids, et al, 2008). Se ha utilizado una amplia gama de nomenclaturas para etiquetar esta familia de enfoques, como el Método de Acción, Enseñanza de Juegos para la Comprensión, GameSense, Enfoque Centrado en el Juego, y muchos más (Unierzyski & Crespo, 2007). Aunque estos enfoques tienen orígenes y fundamentos teóricos ligeramente diferentes, todos coinciden en que el tenis es un deporte de habilidades abiertas, y aprender a jugar al tenis no consiste únicamente en desarrollar golpes de forma aislada, sino que implica diferentes situaciones de juego

(saque, devolución, jugar desde el fondo de la cancha, subir o jugar en la red, jugar con el contrario subiendo o en la red) e intenciones tácticas (ataque, neutral, defensa). Aunque una clase de tenis para un grupo de niños de 8 años no implique jugar un partido completo en el sentido tradicional, las actividades de la clase suelen parecerse a situaciones de juego conocidas con intenciones tácticas, modificadas y adaptadas a la capacidad de los jugadores. En resumen, debe parecerse a un partido de tenis. En la literatura, las metodologías basadas en el juego fomentan la práctica del juego al inicio de la lección para observar y analizar las necesidades de los jugadores, establecer un objetivo táctico que pueda alcanzarse utilizando principios técnicos. A continuación, se entrena este objetivo antes de volver a ponerlos en una situación similar a un partido al final de la lección, formando un patrón abierto-cerradoabierto a lo largo de la lección (Pankhurst, 1999; ITF, 2007). A pesar de este enfoque metodológico, los planes de las clases colectivas de mini-tenis no suelen incluir la competición al principio de la clase, sino sólo al final. La tabla 1 ilustra algunos formatos de lecciones de mini-tenis utilizados por varias federaciones en sus planes de estudio.

Tabla 1

Muestra de estructuras de lecciones de mini-tenis.

Mini-tenis de la LTA (2001)	Tenis Australia Hotshots (2008)	Tenis Canadá Aprende a jugar (2009)	Generación neta de la USTA (2017)	LTA Youth (2020)
Calentamiento	Actividad de movimiento	Calentamiento	Calentamiento	Calentamiento
Tema principal	Actividad de lanzamiento y captura	Puedo pelotear	Habilidades (atléticas)	Cuerpo y Pelota
Progresión o regresión	Actividad de golpear la pelota	Puedo pelotear	Habilidades (tenis)	Cuerpo y raqueta
Concurso	Saque, remate, gol	Puedo jugar puntos	Juego	Juego

Aunque cada federación tiene su propia terminología para las distintas fases de la lección, la estructura de las lecciones es similar, y la competición aparece al final. Esto limita potencialmente el desarrollo de las capacidades competitivas, ya que los jugadores sólo están expuestos a una oportunidad competitiva durante la sesión.

LIMITACIONES DEL ENFOQUE ACTUAL

Una limitación obvia de dejar la competición para el final de la sesión es que los niños no están expuestos a la competición con mucha frecuencia. El desarrollo de una habilidad requiere una exposición frecuente a una situación en la que la habilidad sea necesaria. Si quieres desarrollar la habilidad técnica de golpear un revés cortado que se mantenga bajo después del bote, entonces será necesario que la habilidad se practique con frecuencia a lo largo del tiempo. En lugar de practicar un revés cortado durante diez minutos al final de una clase de tenis, sería mejor practicarlo con más frecuencia (poco y a menudo) a lo largo de la clase. Del mismo modo, para desarrollar mejores competidores, es lógico aumentar la frecuencia de las oportunidades competitivas a las que se exponen los jugadores.

En segundo lugar, como la oportunidad competitiva sólo aparece al final de la sesión, los jugadores pueden estar físicamente fatigados y mentalmente agotados. Aunque, por supuesto, hay buenas razones para entrenar la habilidad competitiva en condiciones de estrés, no es la única condición en la que puede o debe entrenarse. Es posible que el desarrollo de la competitividad en diversas condiciones (por ejemplo, cuando se está fresco, cuando la energía es media, cuando se está fatigado) se asemeje más a las exigencias de la competición en un partido de tenis.

En tercer lugar, aunque está bien establecido que los niños pequeños tienen lapsos de atención cortos (Crespo, 2010), cada vez hay más pruebas de que la generación actual de niños que experimentan la lección de mini-tenis (es decir, los nacidos en 2010 o después) tienen lapsos de atención más cortos que las generaciones anteriores (Twenge, 2017), y poseen un grado comparativamente más bajo de alfabetización física de lo que cabría esperar para su edad (O'Brien et al., 2016). Esto aumenta la necesidad de repensar y rediseñar la lección de mini-tenis para atraer y entusiasmar a la generación actual de niños que juegan al tenis.

Estas consideraciones son importantes porque el tenis es un juego de naturaleza intrínsecamente competitiva. Al final de un partido, un individuo o un equipo gana y el otro es derrotado. Los tenistas de todas las edades deben estar preparados para afrontar este hecho, ya que forma parte ineludible de nuestro deporte. Por lo tanto, es crucial que los entrenadores de tenis ayuden a los jugadores de todos los niveles a desarrollar no sólo su táctica y su técnica, sino también su capacidad competitiva. Para desarrollar la capacidad competitiva, los niños tienen que estar expuestos a frecuentes oportunidades competitivas durante la clase de mini-tenis. Poseer, por ejemplo, las habilidades tácticas y técnicas adecuadas no es suficiente. Al competir contra otro jugador de habilidad similar, sería ventajoso ser un gran competidor y no sólo un buen golpeador de la pelota.

Por lo tanto, es importante mejorar el enfoque basado en el juego que se suele utilizar en las clases de mini-tenis e integrar la competición con más frecuencia a lo largo de la clase.

DESARROLLAR CAPACIDADES COMPETITIVAS

Aunque todo el mundo empieza con distintos niveles de competitividad, se trata de una habilidad que puede desarrollarse (Dweck, 2017, p. 52). La competitividad no es un rasgo fijo, como el número de calzado o la altura (no se puede, por ejemplo, entrenar para tener los pies más grandes o ser más alto). Al igual que un jugador puede desarrollar la habilidad técnica de golpear un saque cortado, también puede desarrollar su habilidad competitiva. Por ejemplo, un jugador puede cambiar gradualmente su actitud, su mentalidad y sus creencias para ser más competitivo:

- Persigo la pelota > golpeo el rebote
- A veces la pelota bota dos veces > Nunca dejo que la pelota bote dos veces, siempre la toco
- La gente puede ganarme el peloteo > Nadie me gana un peloteo
- Me pongo ansioso al final de un partido > Juego mi mejor tenis al final del partido

Como ocurre con cualquier habilidad, estas creencias, actitudes y mentalidades competitivas no se desarrollan de la noche a la mañana. Más bien, este tipo de transformación se produce gradualmente, poco a poco, a lo largo de un periodo de tiempo. Si los entrenadores de tenis quieren ayudar a los jugadores a ser mejores competidores, es importante que esto se refleje en el formato y la naturaleza de la clase de tenis. Si esto no se refleja, es menos probable que surjan las habilidades competitivas correspondientes, del mismo modo que es poco probable que un jugador mejore su saque si no dedica mucho tiempo a practicarlo, o si sólo practica el saque en los últimos diez minutos de la clase.

En concreto, la clase de tenis debería ofrecer oportunidades frecuentes para que afloren esas actitudes e identidades competitivas, al tiempo que se desarrollan las habilidades tácticas y técnicas necesarias para jugar. Se puede argumentar que el formato típico de las mini-lecciones de tenis actual y como se presenta en los recursos de formación de entrenadores y en los programas de formación de muchas federaciones resta importancia a este aspecto del deporte y relega la competición al final de la sesión. Con este enfoque, la mayor parte de la lección es aprendizaje o entrenamiento, y sólo una pequeña parte de la lección es competición. Por el contrario, la competición breve, sencilla y frecuente ayuda a normalizar la naturaleza competitiva del tenis, lo cual es importante, porque la competición es uno de los motores clave de este deporte (Tennant, 2010). La competición frecuente también tiene el beneficio adicional de mostrar al entrenador lo bien que se ha retenido y transferido la habilidad motriz de la práctica a la competición.

Por lo tanto, es necesario considerar una estructura alternativa para la lección de mini-tenis que haga hincapié en la competición. A continuación, se presenta un marco sistemático que ayuda a los niños a experimentar oportunidades competitivas frecuentes mientras desarrollan simultáneamente las habilidades tácticas y técnicas necesarias para servir, pelotear y anotar entre ellos. Sugerimos que este formato puede ser mucho más dinámico y atractivo que el típico formato de lección de mini-tenis, satisface mejor las necesidades de atención de la actual generación de niños que aprenden a jugar al tenis y aumenta la probabilidad de desarrollar competidores sanos.

APRENDER, MOVERSE, COMPETIR

Con el fin de proporcionar más oportunidades para la competición dentro de la lección de mini-tenis, proponemos una estructura alternativa, utilizando un enfoque basado en el juego, que incluye oportunidades competitivas más frecuentes para los jugadores. Repensando la clase de mini-tenis de este modo, los tenistas aprenden, se mueven y compiten durante toda la clase. Por lo tanto, están expuestos a la competición con mucha más frecuencia de lo que lo estarían utilizando el enfoque típico. Este formato no sustituye al enfoque basado en el juego, sino que lo mejora mediante la inclusión sistemática de más competición. La figura 1 ejemplifica la diferencia entre los formatos de lección y muestra la mayor presencia de oportunidades competitivas en el formato "aprender, moverse, competir". La típica clase de mini-tenis sólo incluye un pequeño elemento de competición. El formato "aprender moverse, competir" distribuye uniformemente la lección entre aprendizaje, entrenamiento (movimiento) y competición. En las dos variantes del formato "aprender, moverse, competir", un tercio de la clase se dedica a competir, y esa competición se reparte a lo largo de la sesión.

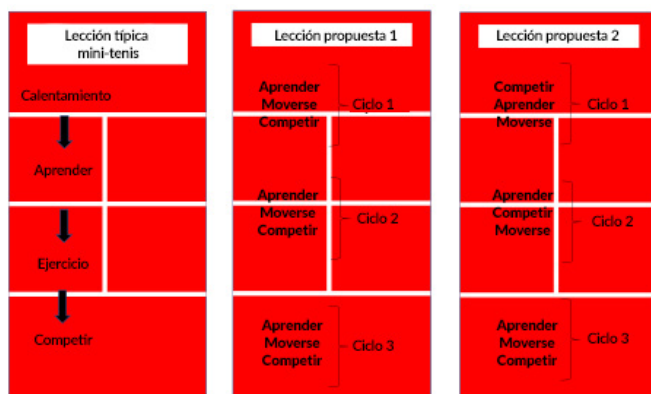


Figura 1. Comparación de distintos formatos de clases

Se anima a los entrenadores a variar el orden de las actividades para adaptarlas mejor a las necesidades de los jugadores. Lo importante es que las oportunidades competitivas no se dejen para el final de la lección, sino que se presenten con frecuencia a lo largo de toda ella. Esto da a los jugadores la oportunidad de integrar el aprendizaje y desarrollar la capacidad competitiva, y los entrenadores pueden observar el impacto de sus intervenciones.

El formato aprender, moverse, competir utiliza un diseño de prácticas intercaladas para integrar más competición. El intercalado implica cambiar entre diferentes situaciones de práctica y variar el orden de la práctica (Weinstein et al., 2018, p. 93). La típica lección de mini-tenis progresa de forma lineal hasta que finalmente, al final de la lección, la habilidad está lista para integrarse en la competición. Aunque la linealidad de este enfoque parece intuitiva, también puede volverse rancia y carecer de dinamismo con el tiempo. En cambio, el formato "aprender, moverse, competir" no es lineal y alterna entre tres situaciones con más frecuencia. La investigación ha demostrado que se trata de un diseño de práctica eficaz. Los jugadores son menos propensos a la fatiga mental por practicar

una sola habilidad una y otra vez, porque la situación varía con frecuencia. Los jugadores deben encontrar diferentes soluciones a los problemas y situaciones a los que se enfrentan (Lee y Schmidt, 2014). En este sentido, es menos probable que estén en piloto automático. Esto es especialmente útil porque refleja la realidad de jugar al tenis, donde no te enfrentas a la misma situación una y otra vez sin cambios, sino que debes ser capaz de discriminar entre diferentes situaciones dentro del juego. Por esta razón, la intercalación también mejora la toma de decisiones y la capacidad para resolver problemas. Cuando un jugador selecciona una habilidad motriz que es incorrecta, o no satisface las demandas de la situación, esto refuerza la comprensión y ayuda a los jugadores a decidir qué estrategia o solución de movimiento se debe utilizar en esa situación (Weinstein et al., 2018, p. 96). La investigación muestra que la práctica intercalada es una estrategia de aprendizaje eficaz, y conduce a una mayor retención y transferencia de la habilidad motora (Taylor & Rohrer, 2010; Lee & Schmidt 2014). En comparación con el formato de lección lineal que muchas federaciones utilizan actualmente, el diseño no lineal de aprender, moverse, competir, combinado con una competición más frecuente, tiene el potencial de ayudar a los jugadores a ser más hábiles y más competitivos.

Aprender

Junto con este formato, presentamos un marco sistemático para desarrollar las habilidades de peloteo en un amplio abanico de habilidades, desde el tenis de suelo hasta el peloteo entre niños con raquetas. Esto proporciona a los entrenadores una hoja de ruta para la planificación de sus clases basada en la capacidad actual de los jugadores con los que trabajan. El uso de esta vía junto con la estructura "aprender, moverse, competir" ofrece a los jugadores la oportunidad de desarrollar sus habilidades tácticas y técnicas, al tiempo que desarrollan sus capacidades competitivas. La figura 2 ilustra el proceso de desarrollo de las habilidades de concentración. Dentro de cada etapa del camino, se recomienda que la habilidad se desarrolle pasando progresivamente de lo fácil a lo más difícil. Esto se hace simplemente aprendiendo primero la habilidad con el mínimo movimiento o variación. Luego, realizar la habilidad con movimiento adicional o un nivel añadido de variación o coordinación. La Tabla 2 muestra un plan parcial de lecciones para jugadores en la etapa azul, utilizando este formato de aprender, mover, competir.

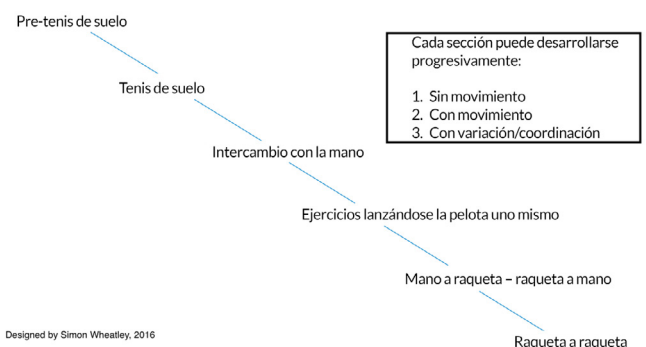


Figura 2. Un itinerario progresivo para desarrollar las capacidades de peloteo.

Tabla 2

Plan parcial de la lección Aprender, moverse y competir

Objetivo: Desarrollar la precisión en el peloteo controlando la dirección de la pelota. Actividad: Peloteo de tenis de suelo a través de una portería colocada entre dos jugadores	
Aprender	Detener la pelota con la raqueta, luego dirigir las cuerdas hacia la pelota y hacia la portería. Buscar la sensación de empujar manteniendo las cuerdas en contacto con la pelota el mayor tiempo posible a través de la zona de golpeo.
Moverse	Opciones de movimiento/variación: - Lanzar la pelota, luego correr y tocar una línea lateral después de cada golpe - Parar la pelota, correr en círculo alrededor de la pelota, luego devolverla - Parar la pelota, saltar hacia adelante y hacia atrás sobre la pelota, luego devolverla - No parar la pelota, devolverla directamente
Competir	Los jugadores compiten para ver qué pareja puede realizar un peloteo de tenis de suelo de 10 golpes (con o sin variación de movimiento).

A continuación, los jugadores podrían pasar por otro ciclo de estas tres etapas [aprender, moverse, competir] con otra habilidad relacionada con la precisión en el peloteo. Esto podría implicar la misma actividad de tenis de suelo, pero esta vez los jugadores dirigen la pelota a través de dos porterías diferentes colocadas una al lado de la otra. O puede que el peloteo de tenis de suelo se realice tanto con el golpe de derecha como con el de revés. Éstas son sólo dos de las innumerables opciones para desarrollar la habilidad de la precisión en el peloteo, y los entrenadores sólo están limitados por su imaginación (¡y la imaginación de los jugadores!) cuando se trata de qué y cómo añadir elementos de variación y coordinación, todo lo cual ayuda a aumentar el nivel de desafío y a desarrollar la habilidad.

Moverse

Al añadir diferentes elementos de movimiento o coordinación en cada actividad, se produce un efecto de aprendizaje denominado interferencia contextual. Esto ocurre cuando las condiciones o características de la práctica varían para el alumno. La investigación ha demostrado que la interferencia contextual conduce a una mayor retención y a una mayor transferencia de la habilidad motriz (Magill & Hall, 1990). Por lo tanto, es posible que el enfoque "aprender, moverse, competir" ayude a los jugadores a ser más hábiles más rápidamente que el marco típico de las clases de mini-tenis que las federaciones utilizan en su formación de entrenadores.

Competir

Aunque ya se han esbozado los beneficios de una competición más frecuente, resulta útil proporcionar un marco para categorizar la competición, así como algunos ejemplos prácticos que pueden utilizarse rápida y frecuentemente durante la mini-lección de tenis. Esquemáticamente, la competición se puede dividir en cuatro categorías: individual, cooperativa, cooperativa competitiva y competitiva, como se ve en la Tabla 3. Estas categorías competitivas pueden introducirse progresivamente en la estructura de la lección.

La competición individual es la idea de mejorar tu mejor puntuación. La competición cooperativa es la idea de trabajar con un compañero o en grupo para conseguir la mejor puntuación. La competición individual y la cooperativa podrían utilizarse como elementos competitivos en el primer ciclo de aprender, mover, competir para exponer a los jugadores al concepto de competición y proporcionar una base lógica para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades posteriores.

La competición cooperativa es la idea de trabajar con un compañero o como parte de un equipo, compitiendo contra otros equipos para obtener la mejor puntuación. Esto podría utilizarse como elemento competitivo en el segundo o tercer ciclo de aprender, mover, competir. Aquí el elemento competitivo ha progresado y los jugadores están expuestos a la posibilidad de vencer a otro equipo.

Por último, (y quizás la forma de competición más cercana para entrenadores y jugadores de tenis) es la situación competitiva en la que dos jugadores compiten entre sí. Esto podría utilizarse como elemento competitivo en el tercer ciclo: aprender, moverse, competir. Con dos jugadores compitiendo entre sí, ésta es la forma de competición más representativa de las exigencias competitivas de un partido de tenis.

Table 3

Cuatro categorías competitivas.

Categoría de la competición	Ejemplos
1. Individual (Aprender, moverse, competir ciclo 1)	- ¿Cuántos toques hacia arriba puedes conseguir en un minuto? - ¿Cuántos golpes puedes jugar a la diana? - ¿Cuántas veces seguidas puedes sacar sin que toque la red?
2. Cooperativa (Aprender, moverse, competir ciclo 1 o 2)	- ¿Cuántos toques hacia abajo y hacia arriba podemos reunir en grupo? - ¿Cuál es tu récord de peloteo de lanzamiento y recepción con un compañero? - ¿Cuántas veces puedes completar la secuencia: saque, devolución, 3er tiro?
3. Competitividad cooperativa (Aprender, moverse, competir ciclo 2 o 3)	- ¿Qué pareja puede ser la primera en tener un peloteo de lanzamiento y recepción de diez tiros? - ¿Qué equipo puede conseguir el peloteo más largo de golpe de fondo y volea? - ¿Qué equipo consigue el mayor número de golpes de fondo en un minuto?
4. Competitivo (Aprender, moverse, competir ciclo 3)	- 1 contra 1, ¿quién consigue colocar la pelota en la diana con más frecuencia? - 1 contra 1, ¿puedes superar a tu oponente? - 1 contra 1, ¿puedes ganar tres puntos seguidos a tu oponente?

El orden y el uso de estas categorías competitivas dependerán, por supuesto, de la dinámica de los jugadores dentro del grupo y del objetivo y la intención de la clase. El siguiente enfoque progresivo para estratificar la competición es una

recomendación lógica, pero dependiendo de la capacidad y las necesidades de los jugadores, los entrenadores podrían intercalar fácilmente partidos o puntos condicionados en cada etapa del ciclo aprender, moverse, competir. Lo importante es que haya algún elemento de competición con frecuencia a lo largo de la lección, para desarrollar mejor las capacidades competitivas de los jugadores.

Al utilizar estas categorías de competición como parte del formato "aprender, moverse, competir", los entrenadores pueden aumentar la frecuencia de oportunidades competitivas disponibles en las clases de mini-tenis. Este es un componente importante, especialmente en el nivel recreativo del deporte, donde los jugadores pueden no haber estado expuestos a la competición formal de tenis antes de embarcarse en las clases de mini-tenis. La investigación específica del tenis ha demostrado que los jugadores jóvenes recién expuestos al deporte son menos competitivos que los niños con antecedentes deportivos previos (Rasmus & Kocur, 2006). Teniendo en cuenta este hecho, es lógico integrar oportunidades competitivas a lo largo de la clase de mini-tenis para que los niños pequeños tengan la oportunidad de desarrollar sus capacidades competitivas. Esto también normaliza la idea de que el tenis es un juego competitivo, y no sólo una actividad. Esto puede tener el beneficio adicional de que sea más probable que más gente juegue partidos de tenis más a menudo, lo cual es una buena noticia para los entrenadores y los operadores de tenis porque es probable que mejore la retención de jugadores.

CONCLUSIÓN

Como hemos señalado, el formato de la lección típica de mini-tenis no ha cambiado mucho en veinte años. Aunque ha servido a las federaciones, el formato actual tiene algunas limitaciones, sobre todo porque relega de facto la importancia de la competición. La capacidad competitiva es un factor de rendimiento importante para los tenistas de cualquier edad y etapa de desarrollo, por lo que las federaciones y los entrenadores deberían buscar formas de mejorar la experiencia competitiva dentro de la clase de mini-tenis. Al repensar la estructura de la clase de mini-tenis, el marco "aprender, moverse, competir" ofrece una solución a este problema. Proporciona un marco sencillo para que los entrenadores desarrollen habilidades tácticas y técnicas junto con habilidades competitivas en igual medida. Repensar el formato de la clase de mini-tenis de esta manera no debería considerarse una sustitución, sino una mejora del enfoque

basado en el juego. Tiene el potencial de cambiar la forma en que los niños experimentan el deporte, y mejora y normaliza la experiencia competitiva. Diseñar las clases de mini-tenis con la estructura "aprender, moverse, competir" ofrece un entorno de aprendizaje dinámico y emocionante para que los tenistas adquieran más destreza en todos los factores de rendimiento. Animamos a los entrenadores a que prueben esta idea y la apliquen en sus clubes.

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

- Crespo, Miguel. (1999). Teaching methodology for tennis. *ITF CSSR*, 19, 3-4
- Crespo, M. (2010). Psychological Numbers when dealing with 10 & Under tennis players. *ITF CSSR*, 51, 20-21.
- Davids, K., Button, C. and Bennett, S. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dweck, C. (2017). Mindset-updated edition: Changing the way you think to fulfil your potential. Hachette UK.
- ITF (2007). Coach Education Series: Methodology of Teaching Tennis [PowerPoint slides]. Yumpu. <https://www.yumpu.com/en/document/download/19223609/d4d46-2813f-19771-4bb77-fbd49-7b669-cd467-566d2>
- Lee, T. D., & Schmidt, R. A. (2014). PaR (plan-act-review) golf: Motor learning research and improving golf skills. *International Journal of Golf Science*, 3(1), 2-25. <https://doi.org/10.1123/ijgs.2014-0004>
- Magill, R. A., & Hall, K. G. (1990). A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human movement science*, 9(3-5), 241-289. [https://doi.org/10.1016/0167-9457\(90\)90005-X](https://doi.org/10.1016/0167-9457(90)90005-X)
- O'Brien, W., Belton, S., & Issartel, J. (2016). Fundamental movement skill proficiency amongst adolescent youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 557-571. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1017451>
- Pankhurst, A. (1999). Game Based Coaching. *ITF CSSR*, 19, 11-13
- Rasmus, P., & Kocur, J. (2006). Personality traits and competition skills in adolescent tennis players. *Wychowanie Fizyczne I Sport*, 50(4), 237.
- Soderstrom, N. C., & Bjork, R. A. (2015). Learning versus performance: An integrative review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 176-199. <https://doi.org/10.1177/1745691615569000>
- Taylor, K., & Rohrer, D. (2010). The effects of interleaved practice. *Applied Cognitive Psychology*, 24(6), 837-848. <https://doi.org/10.1002/acp.1598>
- Tennant, M. (2010). Competition formats and considerations for 10 and under players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 51, 22-23.
- Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us. Simon and Schuster.
- Unierzyski, P., & Crespo, M. (2007). Review of modern teaching methods for tennis. (Análisis de los métodos actuales de enseñanza del tenis). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 3(7), 1-10. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Weinstein, Y., Sumeracki, M., & Caviglioli, O. (2018). Understanding how we learn: A visual guide. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203710463>

Copyright © 2023 Matt Wigham y Simon Wheatley



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 RECOMENDADO DE LA ITF ACADEMY \(CLICK AQUÍ\)](#)

