



# Amoldarse y adaptarse- entrenar en el entorno del COVID-19

Craig Morris, Butch Staples, and Karl Davies<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Asociación de Tenis de los Estados Unidos, Nueva York, Estados Unidos de América.

## RESUMEN

El juego de tenis se ha visto fuertemente afectado por el COVID-19 en todo el mundo, con muchos de nuestros eventos emblemáticos que no se juegan o se posponen a fechas poco frecuentes. Muchas instalaciones de tenis han tenido que cerrar debido a las restricciones gubernamentales para frenar el crecimiento de la pandemia de coronavirus. A medida que comenzamos a salir de este confinamiento, hay una oportunidad para aprovechar los beneficios para la salud y los aspectos naturales de distanciamiento físico del tenis para salir más fuertes e incrementar nuestra conciencia global de nuestro deporte, donde uno puede jugar mientras se divierte a cualquier edad. Una de las partes más interesadas en este aspecto es el entrenador. Se espera que este artículo pueda proporcionar una visión práctica de cómo podemos adaptar y hacer crecer nuestro deporte desde el punto de vista de la metodología de aprendizaje, la adquisición de habilidades, y un enfoque centrado en el jugador.

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

**Recibido:** 25 Mayo 2020

**Aceptado:** 28 Junio 2020

**Autor correspondiente** Karl Davies,  
70 W Red Oak Ln, White Plains,  
Nueva York, 10604, Estados  
Unidos de América.

Email: [karl.davies@usta.com](mailto:karl.davies@usta.com)

## INTRODUCCIÓN

Confiamos en que todos estén seguros y bien. También esperamos que a medida que usted está leyendo este artículo, se le haya dado la luz verde para volver a jugar al tenis y seguir creciendo el deporte. Según la actualización reciente de la ITF "Return to Tennis - 29 de junio" y sabiendo que se trata de una publicación mundial, todos estamos regresando en diferentes momentos y con diferentes restricciones (ITF, 2020). El tenis y el golf han sido considerados principalmente como los deportes más seguros para volver a la actividad física, debido a su capacidad natural de distanciamiento físico (CDC, 2020). Aquí en los EE.UU., estamos de vuelta jugando con restricciones en muchas áreas.

Estamos muy agradecidos de poder volver a la acción y practicar el deporte que tanto queremos. La USTA acaba de lanzar una campaña "Get Out and Play" ("Sal y juega") que fomenta el regreso seguro al juego del tenis para los jugadores de tenis existentes y nuevos. Algunos estados de los EE.UU., como Florida, en su eliminación inicial del confinamiento, estaban sugiriendo el tenis como una opción segura para la actividad física. También creemos que nuestro Modelo de Desarrollo Americano (Plan de Desarrollo Atlético a Largo Plazo) está bien posicionado para ser nuestra guía y practicar nuestro deporte en la nueva normalidad con la necesidad de aportar mejores experiencias al jugador, un juego y competición apropiados para el desarrollo, más acceso local al tenis, y divertirse en el camino.

Para establecer el escenario de este artículo y proporcionar una metodología sobre cómo podemos hacer frente al COVID-19, es conveniente escuchar las palabras de un icono, Marco Aurelio, emperador del Imperio Romano, uno de los mayores líderes de todos los tiempos. "Nuestras acciones pueden ser obstaculizadas... Pero no se pueden impedir nuestras intenciones o ingenio porque podemos amoldarnos y adaptarnos. La mente se adapta y convierte en sus propios propósitos el obstáculo de nuestra actuación" (Holiday, 2020).

## AMOLDARSE

En este tiempo sin precedentes, como sugiere Marco Aurelio, es importante tomarse tiempo para reflexionar y ser conscientes de nuestra situación actual. Apreciamos que la ITF marque el camino con este número monográfico sobre el COVID-19. Todos sabemos lo negativo que es el coronavirus, por lo que no nos centraremos en esto, sino que esperamos salir positivamente de esta pandemia. El objetivo de este artículo es presentar aplicaciones prácticas tanto para dar la bienvenida a los jugadores actuales como para atraer a nuevos jugadores. Los comentarios que estamos recibiendo actualmente en la USTA es que un gran número de instalaciones, aunque la puesta en marcha ha sido gradual, están recibiendo mucho interés por parte de nuevos jugadores que quieren jugar al tenis.

Aplicando el sentimiento de la impactante cita de Marco Aurelio, ¿cómo nos "amoldamos y adaptamos" a estas condiciones actuales y salimos como ganadores? Como acabamos de mencionar, necesitamos reflexionar y entender

lo que nuestros jugadores actuales y futuros tienen y tendrán que soportar. Creemos que los siguientes puntos describen de forma precisa nuestra condición actual:

- Los niños no pueden ir a la escuela y pasar tiempo con sus amigos - la escuela virtual parece ser la norma
- Aumento del tiempo delante de la pantalla
- Limitaciones para ir a lugares y programas que ofrecen la actividad física
- Juego libre y actividad física limitados - sólo en el entorno doméstico
- Sin interacciones sociales a través de la participación deportiva
- Sin competiciones
- Más personas interesadas en practicar tenis debido a condiciones seguras ante el COVID-19
- Volver a jugar sin haber hecho mucha actividad física
- Estrés mental soportado durante el confinamiento
- Vuelta al juego a un nivel reducido

Antes de los métodos de entrenamiento sugeridos durante el COVID-19 debido al confinamiento, se puso en duda la salud y el bienestar de las personas. Es importante recalcar y enfatizar los beneficios de jugar al tenis o practicar deporte. Muchas publicaciones en las redes sociales han remarcado la seguridad del tenis, sabiendo que en la disciplina individual, la distancia entre jugadores es de 78 pies, mucho mayor que los 6 pies recomendados por los CDC (CDC, 2020).

Vamos a cubrir elementos específicos del entrenamiento de tenis que siempre han sido parte del repertorio de adquisición/entrenamiento de habilidades. Sin embargo, debido al estallido del COVID-19, sentimos que ciertas metodologías de entrenamiento que podrían no haberse practicado son más frecuentes que nunca y pueden ser grandes herramientas para usar y hacer crecer nuestro gran deporte de por vida. A continuación, se presentarán algunas teorías basadas en estudios de entrenamiento/adquisición de habilidades y luego se indicará su relevancia a través de una aplicación práctica relacionada con el COVID-19.

## ADAPTARSE

### Actividad Deportiva - Definiciones e Importancia

La investigación ha profundizado en comprender más el proceso de adquisición de habilidades a lo largo del desarrollo, más específicamente, cómo las diferentes actividades de aprendizaje pueden fomentar el compromiso continuo (Hodges y Williams, 2020). Se ha identificado una distinción entre aquellas actividades que se denominan prácticas, que se centran en el desarrollo de habilidades y el rendimiento, y aquellas identificadas como juego, en las que el énfasis está en el disfrute (Cote, Baker y Abernethy, 2007). Las actividades deportivas a menudo se colocan como una dicotomía entre el juego y la práctica, y existe un deseo creciente de que se requiera una conceptualización más matizada de las actividades deportivas (Ford, Coughlan, Hodges y Williams, 2015).

Se ha sugerido una formación reciente de actividades de práctica y juego a lo largo de dos ejes (Cote y Erickson, 2015; Cote, Erickson y Abernethy, 2013). Un eje se refiere a la importancia que se atribuye a la actividad, que va desde más extrínseca o relacionada con el rendimiento (práctica) hasta más intrínseca o relacionada con el disfrute (juego). El otro eje se refiere a la cantidad de instrucción e información asignada por un adulto o el deportista. Estos dos ejes, cuando trabajan armoniosamente, juntos forman una matriz en la que se pueden ubicar diferentes actividades deportivas.



Figura 1-Matriz de actividades deportivas (Cote & Erickson, 2015; Cote et al., 2013)

Práctica deliberada (ejercicios dirigidos por el entrenador) - actividades de entrenamiento definidas como a) enfoque específico en la mejora del rendimiento; b) demanda de esfuerzo cognitivo y/o físico; y c) contribución al desarrollo de competencias.

Práctica a través del juego (juegos dirigidos por el entrenador)-actividades que permiten la participación en actividades agradables de juego bajo la supervisión de adultos. Juego deliberado (juegos dirigidos por el jugador o compañeros)- actividades deportivas que son intrínsecamente motivadoras, proporcionan gratificación inmediata y están enfocadas en maximizar la diversión.

Ejercicios espontáneos (ejercicios dirigidos por el jugador o compañeros)-actividades que no se pueden definir como práctica deliberada, juego o práctica de juego. Una forma de aprendizaje informal que es determinada por el deportista y sin supervisión por parte de adultos.

### Aplicación del entrenamiento al COVID-19 La actividad deportiva se centra en el juego y en la práctica y el juego espontáneo

- El juego y la práctica deben usarse más a menudo; comenzar los entrenamientos con juego libre o calentamientos a través de juegos.
- Asegúrate de manipular las condiciones (bola, raqueta, pista) para promover la competencia y la confianza tanto en el juego como en la práctica.
- El juego espontáneo también debe usarse más y podría ser en forma de compromiso virtual con las actividades que comparten los entrenadores que se pueden hacer en casa individualmente o con padres o hermanos.
- Promover el juego en familia.
- Anima a jugar de forma libre con amigos.

## ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES DE JUEGO

La planificación y ejecución del entrenamiento por parte de los entrenadores depende de factores como la edad, la experiencia de los jugadores y la dificultad de la habilidad. La investigación ha señalado que deberíamos poner en duda el enfoque tradicional de "repeticiones" del golpe - utilizando un gran número de repeticiones con variación mínima (Reid, Elliot & Crespo, 2015).

Hay que tener en cuenta la cantidad de esfuerzo mental necesario para llevar a cabo la habilidad. Práctica en bloques - es la repetición varias veces del mismo golpe antes de cambiar a otro- el compromiso mental del alumno en cada golpe es mínima. La práctica aleatoria-variando los golpes-requiere más compromiso mental (Reid, et al., 2015). Por ejemplo, si un entrenador le pide a un jugador que realice un saque cortado desde el lado de iguales, y luego se le pide que vuelva a hacer el mismo golpe, el esfuerzo mental para el segundo saque es marginal. Sin embargo, si se le pide al jugador que realice una volea después del saque cortado, se necesita más compromiso mental para producir la nueva secuencia de movimiento. La investigación sobre los dos métodos de entrenamiento en bloques y la práctica aleatoria sugiere que la práctica aleatoria conduce a una mejor retención de la habilidad practicada, en comparación con la práctica de cada tarea por separado en bloques de repeticiones (Hodges & Williams, 2020). Sin embargo, la práctica aleatoria no mejora la habilidad del jugador inicialmente como sí lo hace la práctica en bloques (Hodges & Williams, 2020).

### COVID-19 Aplicación práctica

#### Organización de práctica aleatorias centradas en el trabajo con compañeros con conexión al juego y creatividad:

- Las prácticas aleatorias son más adecuadas para involucrar a los jugadores en el juego.
- Tenemos una excelente oportunidad para eliminar líneas debido a la necesidad de distanciamiento físico seguro y tener un juego más aleatorio.
- Las actividades de los compañeros son una excelente manera de facilitar las prácticas aleatorias. Agrupa a jugadores con habilidades similares y plantéales retos a través de juegos con sus compañeros.
- Implementa prácticas aleatorias trabajando más en parejas y menos alimentación por parte del entrenador.
- Una buena forma de promover la creatividad es pidiendo a los jugadores que propongan sus propias actividades y diferentes maneras de recoger las bolas sin tocarlas.

Estado del aprendizaje - Desarrollar el interés para prolongar la adquisición de habilidades



Un factor esencial para explorar el interés como un factor clave en la adquisición de habilidades es que ese interés se puede desarrollar. Un componente que es esencial para atraer y mantener el interés a lo largo del tiempo es la novedad de la actividad. La investigación ha sugerido que el interés situacional en la educación física en los estudiantes estaba relacionado con experiencias de desafío, exploración, innovación y demandas atencionales (Chen, Gully & Eden, 2001). El beneficio del interés situacional incluye una mayor comprensión del contenido, la búsqueda de información y la participación prolongada (Renninger & Hidi, 2016).

Algunas formas posibles de mejorar la novedad de las actividades deportivas son motivar el probar de forma temprana diferentes deportes, desarrollar prácticas dirigidas por el entrenador que incluyan diferentes actividades, e incluir elementos de juego en las sesiones de práctica dirigidas por el entrenador. La investigación en psicología y educación ha demostrado que el cambio de procesos centrados en el exterior (p. ej. adultos) a procesos centrados en el alumno (p.ej. los niños) es imprescindible para el desarrollo del interés (Renninger & Hidi, 2016). A menudo, en el contexto deportivo, los deportistas están inmersos en entornos de aprendizaje donde los adultos controlan la agenda.

Se requiere que los niños exploren el mundo para favorecer experiencias centradas en ellos, creando oportunidades para participar en deportes con diferentes grupos de iguales y diversos tipos de entornos. Las oportunidades para que los jóvenes sean productores de su desarrollo, resuelvan problemas y se adapten a nuevas situaciones se pueden lograr a través de actividades de juego no estructuradas (Pellegrini, Dupuis y Smith, 2007). Además, las actividades deportivas basadas en el juego ofrecen excelentes oportunidades para la adquisición de habilidades al ayudar a los jóvenes a adquirir habilidades que son innovadoras, adaptativas y resistentes. Estar expuesto a una variedad de actividades refuerza que los niños continúen practicando deporte en el futuro.

Las interacciones sociales con padres, entrenadores y organizaciones deportivas también juegan un papel fundamental en el fomento del desarrollo del interés (Renninger & Hidi, 2016). Los padres son un agente de empoderamiento para que los niños participen en nuevas actividades deportivas que son relevantes y significativas para ellos. Los entrenadores pueden facilitar el interés al enseñar a sus deportistas a que tomen decisiones durante los entrenamientos y al diseñar prácticas que les permitan establecer conexiones personales con las actividades deportivas.

### Aplicación práctica COVID-19

#### Aplicación del estado del alumno centrada en la diversión y centrada en el jugador

- A pesar de que tendrás antiguos jugadores volviendo a jugar, finge que no los conoces. Conoce a tus jugadores de nuevo; establece esa conexión a través de hacer preguntas.
- Incorpora más diversión en tus sesiones. Pregúntale a tus jugadores lo que ellos piensan que es divertido y pon en práctica alguna sugerencia.
- Pregunta a los jugadores a qué actividades quieren jugar, poniendo ciertas condiciones. Dale autonomía; lo apreciarán.
- Mezcla el juego y la práctica.
- Incorpora actividades de otros deportes para aportar más variedad a tus sesiones.



## CONCLUSIÓN

Esperamos que nuestra visión del entrenamiento en el entorno COVID-19 le haya parecido interesante. Tener una metodología de acoplarnos y adaptarnos puede ayudarnos a trabajar en equipo para hacer crecer nuestro hermoso juego. A todo el mundo le encanta jugar al tenis. Mostrando un poco más de empatía y comprensión de dónde vienen nuestros jugadores (enfoque centrado en el jugador) y a dónde tienen que ir, nos puede llevar a entrenamientos muy fructíferos. ¡Estén bien todos!

## REFERENCIAS

- CDC, (2020). Considerations for youth sport. Retrieved [<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>],
- Chen, G., Gully, S.M. & Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4:62, <https://doi.org/10.1177/109442810141004>
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 184-202). Hoboken, U.S.: Wiley, <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch8>
- Côté, J., & Erickson, K. (2015). Diversification and deliberate play during the sampling years. In J. Baker, & D. Farrow (Eds.), *The handbook of sport expertise* (pp. 305-316). London, England: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781315776675-27>
- Côté, J., Erickson, K. & Abernethy, B. (2013). Play and Practice during Childhood. In J. Côté & R. Lidor (Eds.) (p.1-8) *Conditioning of children's talent development in sport*. (pp.9-20), USA: FiT, West Virginia University.
- ITF, (2020). Return to recreational tennis-29<sup>th</sup> June update. Retrieved [<https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/return-to-recreational-tennis-29-june-update/>].
- Ford, P.R., Coughlan, E., Hodges, N.J., & Williams, A.M. (2014). Deliberate practice in sport. *Research*, June, <https://doi.org/10.4324/9781315776675-30>
- Hodges, N.J., & Williams, M.A. (2019). Skill acquisition in sport. Research, theory, and practice. 3<sup>rd</sup> ed. New York, NY. Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781351189750>
- Pellegrini, A. D., Dupuis, D., & Smith, P. K. (2007). Play in

evolution and development. *Developmental Review*, 27(2), 261-276, <https://doi.org/10.1016/j.dr.2006.09.001>

Reid, M., Elliot, B., & Crespo, M. (2015). *Tennis Science*. The University of Chicago Press, Chicago (I.L.).

Renninger, K. A., & Hidi, S. E. (2016). *The power of interest for motivation and engagement*. Routledge/Taylor & Francis Group, <https://doi.org/10.4324/9781315771045>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Craig Morris, Butch Staples, & Karl Davies



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](#)