



Psicología de la enseñanza del tenis a personas con discapacidad intelectual.

Janet A. Young, Anne Browne y Alan J. Pearce.

Universidad de Victoria, Australia.

RESUMEN

Este artículo presenta un programa de tenis para personas con discapacidad intelectual realizado en la Universidad de Victoria en Australia. Se destacan los principios clave relacionados con el entrenamiento adecuado de esta población de deportistas especiales, reforzando la idea de que el entrenamiento es entrenamiento, independientemente del grupo al que esté dirigido. Se ofrecen también sugerencias para los entrenadores que trabajan con personas con discapacidades intelectuales.

Palabras clave: Entrenamiento, Discapacidad intelectual, Tenis.

Recibido: 15 de Febrero de 2012

Aceptado: 1 de Mayo de 2012

Autor correspondiente: Janet A. Young, Universidad de Victoria, Australia.

Email: janet.young@vu.edu.au

INTRODUCCIÓN

Como parte de su programa de Educación Física Adaptada, la Universidad de Victoria acaba de introducir el tenis a un grupo de personas con discapacidad intelectual. Este artículo presenta esta iniciativa incluyendo los detalles del programa, sus resultados y sus recomendaciones. De este modo, es de esperar que las pautas desarrolladas a partir de las experiencias de los entrenadores con este programa sean útiles para quienes busquen ampliar sus horizontes e incluir a aquellas personas con discapacidad intelectual frecuentemente olvidadas (Young, 2007; 2010).

EL PROGRAMA

En el campo de Footscray Park de la Universidad de Victoria se llevó a cabo una actividad matutina multi-deporte de 90 minutos para 18 personas (9 varones y 9 mujeres) con alguna discapacidad intelectual (predominantemente personas con autismo y síndrome de Down). Estos jugadores asistían a dos escuelas especiales locales y tenían entre 12 y 18 años. Las sesiones se realizaron en un gran gimnasio de la universidad donde los entrenadores se emparejaron con un alumno de tercer año de la Universidad de Victoria ("entrenador"), quien estaba inscrito en la unidad de estudio de Educación Física Adaptada. Cada entrenador formó pareja con un jugador para trabajar juntos durante las 10 sesiones. Los jugadores eran asistidos por dos cuidadores de cada escuela quienes también actuaban como conductores del ómnibus para ir y volver de la universidad.

Las actividades llevadas a cabo durante la serie de sesiones se centraron en el desarrollo de destrezas motrices clave y fundamentales e incluyó actividades como embocar una pelota en un cesto, el juego de t-ball (béisbol para menores de 8 años) y criquet, brincar, arrojar sacos rellenos dentro de baldes/cubos, rutinas de danza y hacer rodar pelotas y aros.

Como respuesta a los requerimientos de los jugadores, sus cuidadores y entrenadores, se decidió introducir el tenis como una de las actividades y evaluar su popularidad y sus beneficios. El acceso al material de tenis modificado no fue un inconveniente pues la universidad ya contaba con gran cantidad de raquetas modificadas, pelotas multicolores de baja presión y redes portátiles entregadas por Tennis Vic (ente gobernante del tenis en Victoria) para otro de sus programas adaptados (tenis para niños hipoacúsicos) (Young & Browne, 2009).

El programa tenía un formato similar cada semana:

- 10am. Saludo al jugador: Actividad grupal de precalentamiento (ej. seguir al líder, búsqueda del tesoro).
- 10.15am. Sesión privada: entrenador y jugador.
- 10.50am. Descanso para el té de la mañana (juntos entrenador y jugador).
- 11.05am. Reanudar la sesión privada: entrenador y jugador.
- 11.20am. Actividad grupal de vuelta a la calma (ej., arrojar y tomar pelotas de plástico a un paracaídas multi-color).

- 11.30am. Despedida de los jugadores Sesión para presentar los informes.
- 11.45am Conclusión de la sesión de la mañana para los entrenadores.



Para ayudar a los entrenadores con las sesiones, se organizaron conferencias semanales (12) sobre temas de entrenamiento adaptado. Estos temas incluían, entre otros; barreras para la participación de personas con discapacidad, consideraciones éticas y legales para la inclusión y planificación de clases para personas con discapacidad.

Se formaron parejas de entrenador y jugador al comenzar cada sesión tras consultar con el cuidador del jugador, considerando las necesidades especiales, por ejemplo, si un jugador varón trabajaba mejor con un entrenador de su mismo sexo. Estas parejas se mantuvieron durante todas las sesiones (si bien se realizaron algunos cambios cuando jugador o entrenador estuvieron ausentes por alguna razón en particular - médica o familiar).

Antes de cada sesión con el jugador los entrenadores debían preparar un plan de la clase bajo la guía de un entrenador de tenis certificado y con experiencia en el trabajo con personas con alguna discapacidad. Este entrenador supervisaba las sesiones semanalmente y estaba disponible para responder las preguntas de los entrenadores antes, durante y tras las sesiones. Como se apuntó anteriormente, al terminar cada sesión, todos los entrenadores asistían a la sesión de puesta en común para compartir experiencias e intercambiar ideas sobre lo que funcionaba, por qué, qué cambios eran necesarios y otros retos encontrados al realizar la sesión. Después de cada una y al terminar la serie de sesiones, los entrenadores debían elaborar un informe incluyendo los temas que consideraban importantes para el trabajo con personas con discapacidad intelectual y lo que habían aprendido como entrenadores. Se hizo un análisis inductivo del contenido y se estudiaron las respuestas de los entrenadores.

Consideraciones clave para el entrenamiento

El análisis de los datos mostró muchos temas importantes para el entrenamiento de personas con discapacidad intelectual. Estos temas y las citas más representativas se presentan en la tabla 1.

TEMAS CLAVE	CITAS REPRESENTATIVAS
Asegurar un entorno seguro e inclusivo	Algunas veces, movidos por el entusiasmo, movían las raquetas sin tener consciencia del peligro de golpear a quien estaba detrás.
Hacerlo divertido <ul style="list-style-type: none"> • Variedad de actividades • Utilización del color (aros, conos, pelotas, globos, etc). 	Lo importante es la participación por lo tanto debe ser divertido. El uso de material de colores puede ayudar a atraer y lograr jugadores motivados y comprometidos.
Adoptar un enfoque centrado en el jugador	La lección debe diseñarse en base a lo que el jugador puede hacer y no en lo que no puede hacer.
Pensar en la comunicación <ul style="list-style-type: none"> • Tomarse el tiempo • Mantener las demostraciones y explicaciones sencillas • Repetir • Proporcionar retroalimentación 	Mantener la instrucción verbal al mínimo utilizando solamente palabras cortas y concisas. Muchas demostraciones de lo que quieres que haga tu jugador. Es mejor dar pequeños pasos realistas y alcanzables.
Planificar las lecciones <ul style="list-style-type: none"> • Actividades breves • Pausas • Destrezas motrices fundamentales 	Planificar muchas pausas durante las clases pues los jugadores se cansan, tienen sed o pueden necesitar ir al baño. Los períodos de atención suelen ser cortos, por ello las actividades deben ser breves.
Ser flexible y adaptarse	Necesito contar con muchas actividades adicionales y adaptar mi enfoque cuando mi jugador se siente frustrado, fatigado o demasiado nervioso.
Asegurar que los desafíos sean adecuados	Los jugadores necesitan experimentar un sentido de logro, por eso quieren asistir al programa. Vale la pena verlos sonreír cuando logran un objetivo o realizan correctamente una tarea.
Las rutinas y la estructura son útiles	Seguir las mismas rutinas y formatos cada vez hace que el jugador se sienta cómodo y relajado.
Pregunta cuando dudes	Si el jugador parece preocupado se debe preguntar al cuidador sobre la medicación, ellos conocen las necesidades especiales.
Interesarse verdadera y respetuosamente	Ellos necesitan sentir que están participando igual que los demás y que sus logros son merecedores de tu alabanza y no de tu compasión.

Tabla 1. Temas clave para el entrenamiento y citas representativas.

CONCLUSIONES

Los resultados del programa demuestran que “el tenis es un deporte para todos”. Sin ninguna duda, fue una experiencia positiva para todos los participantes del programa, tanto jugadores y entrenadores como cuidadores. ¿Pero, fue una experiencia diferente porque los jugadores tenían una discapacidad intelectual? Por un lado sí y por otro no. Fue un desafío para los entrenadores pues éste era un nuevo grupo para la mayoría de ellos y con este grupo específico los entrenadores debían dedicar particular atención a sus destrezas de comunicación y planificación pues los jugadores tenían menor tiempo de concentración y memoria y habilidades restringidas para procesar fácilmente la información. Sin embargo, a pesar de ello, la mayoría de los desafíos encontrados en este programa eran similares a aquéllos enfrentados por cualquier entrenador al comenzar las actividades con nuevos jugadores. Era necesario determinar las habilidades e intereses de los jugadores, proporcionar un entorno de aprendizaje inclusivo y divertido, las clases debían planificarse entablando una buena relación de confianza entre el entrenador y el jugador.

Sugerencias para los entrenadores

1. Llegar a las clases con una sonrisa, con entusiasmo y con la mente abierta y ansioso de aprender como entrenador - recordar que todo se trata de posibilidades, habilidades y potencial y no de discapacidades. Trabajar con personas con discapacidad intelectual proporciona una oportunidad maravillosa de mejorar las propias destrezas de entrenamiento. La “experiencia” es el mejor maestro, presta atención a esta oportunidad que tienes de aprender lo que se debe hacer para lograr tu propio potencial de entrenamiento.
2. Focalizar en seguridad y diversión, abandonar la idea de que se trata de desarrollar destrezas, pues, paradójicamente esto se logrará cuando los jugadores se estén divirtiendo y sintiendo seguros. Para ello se requiere una detallada planificación de las actividades y del entorno, (canchas, áreas de juego, instalaciones) antes de llevar a cabo las clases.
3. Adoptar un enfoque individual - de la misma manera que todos los tenistas diestros no tienen el mismo estilo de juego, todas las personas con discapacidad intelectual (o personas con una “clasificación” específica como los autistas) no son iguales. Tratar a la persona individualmente, y tratar de comprenderla como un ser humano único. Por ejemplo, averiguar qué saben acerca del tenis, si jugaron tenis anteriormente, y qué esperan lograr con las lecciones.

La persona más adecuada para responder estas preguntas es el/ la jugador, pero, en caso de duda, pregunta a la persona a cargo que suele acompañarlos.

4. Si tienes disponible una pared, utilízala - pegar contra una pared puede ser muy divertido. Adoptar un enfoque creativo y no golpear directamente a la pared, golpear al suelo primero antes de apuntar a la pared, apuntar a objetivos en la pared, golpear y tomar de la pared, etc. ¡Hay infinidad de actividades divertidas que se pueden realizar con los elementos que te rodean si el área de la cancha o el espacio son limitados!
5. Elegir actividades coloridas - pegar a globos de colores sigue siendo un favorito pues es divertido y mejora la confianza y el compromiso. Los globos son más fáciles de golpear que las pelotas de tenis de baja presión y no hace falta ni red ni áreas marcadas. Golpear globos o pelotas de tenis de baja presión desde conos de colores pasando por aros, también motiva y fomenta la participación.



6. Observar a tu jugador - cambia y adapta las actividades, las reglas de juego y el material cuando sea necesario y no dudes en hacer pausas. Este tiempo será valioso para entablar una buena relación con tu jugador. No se trata únicamente de jugar al tenis todo el tiempo, sino de ver que se puede lograr tanto dentro como fuera de la cancha. Así, los logros van más allá de las destrezas motrices fundamentales y de golpear pelotas de tenis, creando además habilidades sociales y de relación.
7. Intéresate con honestidad por tu jugador - apaga tu teléfono móvil y ¡presta toda la atención a tu jugador! Es el único objetivo de la clase, mírale a los ojos cuando le hables, pregunta, comprueba que te entiende y busca retroalimentación.

Para terminar, es de esperar que al compartir nuestra experiencia se mejore la comprensión de los buenos principios de entrenamiento que son importantes para todos los grupos objetivo (CAC, 2005). Los entrenadores de tenis no requieren capacitación especializada para trabajar con personas con

discapacidad intelectual. Pero sí es importante que los entrenadores elijan y demuestren un sincero amor por la enseñanza del tenis a todos los que quieran aprender. En muchos casos los entrenadores deberán salir de su zona de confort y dirigirse hacia grupos de personas que parecen ser menos afortunados en la vida.

El entrenamiento de grupos de personas especiales puede ser más gratificante para todos, así lo experimentamos en la Universidad de Victoria. ¡Nuestro programa es un programa ganador! Y como dicen, “no cambies un juego ganador”, esperamos ansiosamente construir sobre lo que hemos ganado al realizar el programa inicial. De este modo, recordamos el consejo (McDowell et al., 1989) ofrecido hace unos 25 años:

“Las personas con discapacidades necesitan lo mismo que todos los individuos - respeto, ánimo, experiencias satisfactorias y la oportunidad de desarrollar sus habilidades” (p.151).

REFERENCIAS

- Coaching Association of Canada (2005). Coaching athletes with a disability. National Coaching Certification Program, Canada: Investors Group
- McDowell, W.A., Bills, G.F., & Eaton, M.W. (1989). Extending psychotherapeutic strategies to people with disabilities. *Journal of Counseling and Development*, 68(2), 151-154.

<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1989.tb01347.x>

- Young, J.A. (2007). Coaching players with a disability. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 41, 14-15.
- Young, J.A. (2010). The state of play: Coaching Persons with Disabilities. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 50(18), 9-10.
- Young, J.A. and Browne, A. (2009). Teaching tennis to deaf children: A review of an Australian-based program. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 49, 5-7.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2012 Janet A. Young, Anne Browne y Alan J. Pearce.



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](#) - [Textocompletodela](#)