



El tenis femenino: su metodología de entrenamiento y evolución hasta el momento actual.

Montserrat Francín Veciana.

Universidad Rovira i Virgili, Tarragona, España.

RESUMEN

El artículo trata del tratamiento metodológico en el deporte del tenis, de sus diferentes corrientes metodológicas a través de la historia y de las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas. Por otro lado se presentan algunos datos estadísticos en relación a la metodología utilizada en el entrenamiento de tenis actual en los que se analiza las pautas de intensidad y volumen al igual que las pautas de recuperación y otros aspectos relacionados con la didáctica.

Palabras clave: Metodología, Toma de decisiones, Entrenamiento modelado, Práctica.

Recibido: 24 de Octubre de 2012

Aceptado: 20 de Noviembre de 2012

Autor correspondiente: Montserrat Francín Veciana, Universidad Rovira i Virgili, Tarragona, España.

Email: montse.francin@hotmail.com.

INTRODUCCIÓN

Desde los inicios hasta la década de los años 40 la metodología de enseñanza del tenis se caracterizaba por su globalidad. En ella el entrenador demostraba y ejecutaba el golpe en toda su totalidad y el alumno únicamente debía reproducir el movimiento acompañado siempre de una explicación verbal. El alumno ejecutaba muchas repeticiones para poder conseguir una ejecución lo más parecida a la de su entrenador. Este tipo de metodología era de carácter cerrado ya que el jugador no podía participar en ningún aspecto por estar todo preestablecido. Una vez asimilada la técnica entonces se pasaba al aprendizaje táctico.

Una segunda etapa puede denominarse etapa analítica y transcurre desde los años 50 hasta los años 80. En esta etapa se empezó a utilizar el método analítico que consistía en dividir cada gesto técnico en varias secuencias. El entrenador demostraba cada una de las secuencias de cada gesto técnico y los alumnos debían copiar cada una de ellas. Por último una vez dominadas todas las partes del gesto técnico se agrupaban hasta construir el movimiento global. Los inconvenientes de este método se pueden resumir en su poca relación con la realidad, el hecho de que habían muy pocas posibilidades de que los alumnos pudieran intervenir en el proceso de enseñanza-aprendizaje y el que no se tuvieran en cuenta los aspectos y características individuales de cada jugador ya que todos son tratados y enseñados de la misma manera.

En la actualidad se utilizan métodos basados en la observación de las situaciones reales de partido y la constatación de que hay muchos jugadores que juegan muy bien durante los entrenamientos y en cambio no son capaces de hacerlo eficientemente durante los partidos. Una posible causa de este fenómeno puede encontrarse en la falta de transferencia de los conocimientos aprendidos en los entrenamientos a situaciones reales de juego. Los métodos actuales aparecen desarrollados en el apartado siguiente del presente artículo

METODOLOGÍAS ACTIVAS Y PARTICIPATIVAS EN EL TENIS

Thorpe y colaboradores (1983) consideran necesario e imprescindible tener una buena comprensión del juego, conocer sus fundamentos y para su mejora es importante anteponer la táctica a la técnica. Afirman que "Hay que desarrollar en los alumnos una conciencia táctica y la toma de decisiones, anticipándose siempre a los factores de ejecución técnica, es decir, la técnica se debe presentar subordinada a la táctica". Sostienen que si el entrenador es capaz de aplicar una metodología basada en el juego real, ayudará a los alumnos a tener una motivación extra que facilitaría la transferencia al juego real.

En la misma línea Crespo (1993) comenta que las metodologías tradicionales consiguen un dominio de la técnica en situaciones cerradas. El problema aparece ante un deporte abierto, donde su entorno es variable, entonces la toma de decisiones es decisiva.



Por su parte, Bunker y Thorpe (1986), quienes centran la enseñanza del deporte en la comprensión de la naturaleza del juego y en la toma de decisiones, consideran que la comprensión y el conocimiento del juego junto con la táctica ha de anticipar-se a la técnica. Por esto es importante crear situaciones reales de juego. Este tipo de trabajo hace aumentar la motivación. En esta misma línea están los estudios de Cooke (1999 citado por Crespo 2007) cuando nos dice que “una cosa se entiende cuando se es capaz de ponerla en práctica en diferentes situaciones y contextos variados”.

Elderton (2008), por su parte, propone el entrenamiento en situación siempre desde una perspectiva lúdica. Los fundamentos de esta metodología están en el aprendizaje de los gestos técnicos, nunca deben aprenderse de manera aislada ya que resultan muy pobres.

De acuerdo a la metodología abierta, Dent (citado por Crespo 1999) afirma que la metodología abierta conlleva más interés por parte del jugador por centrarse en la globalidad del juego.

Un defensor del entrenamiento modelado, Stojan (1988), siguiendo esta misma línea, afirma que este entrenamiento no es más que simular la atmosfera de un partido real. Por otro lado, Schonborn (1989) indica que se debe siempre intentar entrenar lo más parecido a la competición.

Así mismo Budó (2009) destaca la importancia de una práctica totalmente globalizada para aproximar lo más posible las situaciones de entreno a las situaciones reales de juego. La duración y tiempo de recuperación de los ejercicios han de ser similares a tiempos reales de juego. Incluso el entrenador Jofre Porta, ex entrenador de Carlos Moyà, le da a su academia el nombre de Global Tennis precisamente por creer en el trabajo global de los cuatro componentes tenísticos.

Por último Campos (2009) distingue dos modelos de enseñanza en el tenis actual: por un lado el modelo tradicional basándose en las características de la metodología analítica y por lo tanto dando prioridad a la técnica. Por otro lado el

modelo activo o pedagogía activa dando prioridad a la enseñanza a través del descubrimiento motivando la toma de decisiones de los jugadores.

INVESTIGACIÓN: MÉTODO Y RESULTADOS

Se elaboró una entrevista dirigida a 28 entrenadores de tenis de alto rendimiento. Los resultados obtenidos se analizaron estadísticamente con el programa SPSS 15.0.

La primera pregunta de nuestro estudio relacionada con la metodología

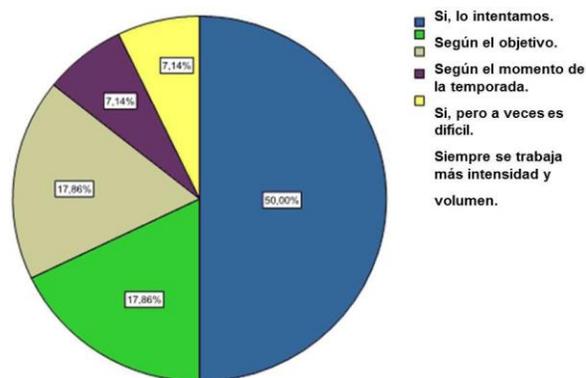


Figura 1. ¿Se trabaja la intensidad y el volumen de la competición en los entrenamientos?

El 50% de los entrenadores intenta respetar los parámetros de intensidad y volumen. El 17,86% puntualiza que los tienen más o menos en cuenta en función del objetivo y del momento de la temporada. Un 7,14% aplican siempre una intensidad y volumen bastante altos. Finalmente un 7,14% intentan hacerlo pero es complicado.

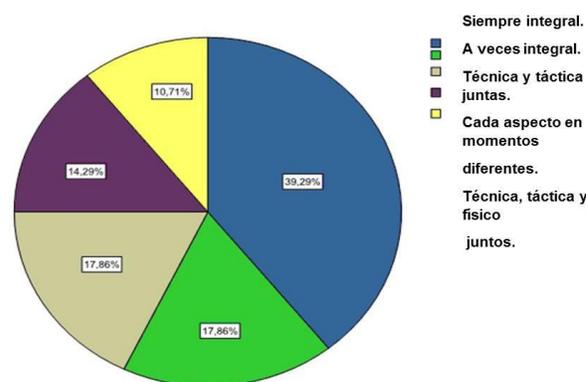


Figura 2. Pautas de recuperación

En la figura 2 aparecen los resultados de la segunda pregunta de la investigación, el entrenamiento con mujeres respetando las pautas de recuperación.

Un 46,43% afirma que intentan respetar las pautas de recuperación de la manera más ajustada posible a la realidad, un 21,43% las respetan en función del objetivo a conseguir; un 17,86% no lo tenía demasiado en cuenta y, finalmente, un 14,28% incluye a los que no lo tenían en cuenta y quienes lo tenían más o menos en cuenta según el momento de la temporada.

La Figura 3 resume los resultados relacionados sobre la cuestión de si los entrenamientos son realizados de forma integral o bien cada componente se trabaja de forma independiente.

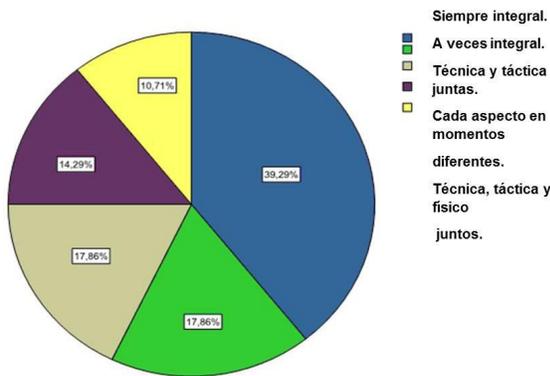


Figura 3. ¿Entrenamientos integrales o no?

Un 39,29% de los entrenadores lleva a cabo unos entrenamientos integrales. Un 17,86% en ocasiones trabaja de manera integral. Con el mismo porcentaje encontramos a los que trabajan conjuntamente sólo la técnica y la táctica. Por último hay un 14,29% que trabaja cada componente por separado.

Finalmente, se presenta una relación entre dos variables: tipo de entrenador y participación de las jugadoras en el proceso de entrenamiento.

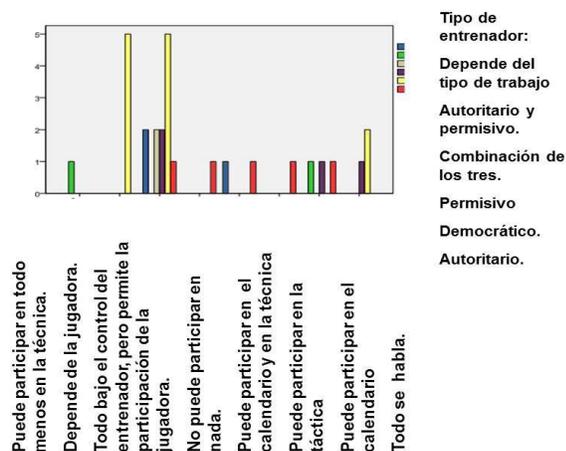


Figura 4. Correlación entre el tipo de entrenador y grado de participación activa de las jugadoras.

Observamos como el entrenador democrático, normalmente mantiene siempre el control durante todo el proceso, pero ofrece siempre la opción a la participación activa a las jugadoras, dependiendo del grado de madurez de cada una.

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Sólo la mitad de los entrenadores del estudio respetan en sus entrenamientos los parámetros de intensidad, volumen y recuperación que exige la competición real. Esta conclusión está en la línea de los estudios de Ripoll (1989) y Fuentes y cols., (2003).

Poco más de un tercio de los entrenadores de nuestro estudio trabajan de una forma global, es decir, tratando los cuatro componentes del tenis como un todo. Esta conclusión está defendida en los estudios de Schonborn (1983), Stojan (1988) y Balaguer (1996).

El entrenador de carácter democrático es el más habitual entre los entrenadores de nuestro estudio. Además existe una relación significativa entre el entrenador y su mayor deseo de que la jugadora participe en su propio proceso de aprendizaje. Lo ideal es el poder compartir de una forma equilibrada la toma de decisiones entre jugadora y entrenador. Este resultado está apoyado por los estudios de Fuentes y cols., (2003), Lorenzo (1997) y Garcia (1987).

Esperamos que los resultados de la presente investigación contribuyan a conocer mejor las características y necesidades del entrenamiento con jugadoras de tenis.

REFERENCIAS

Balaguer, I. (1996). "Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis". Revista Apunts EF i Sport, nº 44- 45, 143-153, Barcelona.

Buddó, X. (2009). Entrenamiento específico de tenistas. Simposium de tenis femenino. Oviedo (Asturias), RFET.

Bunker, B., & Thorpe, R. (1986). The curriculum model. In R. Thorpe, Bunker, D., & Almond, L (Ed.), Rethinking games teaching (pp. 7-10). Loughborough: University of Technology, Loughborough.

Campos, J. (2009). Metodología de la enseñanza a iniciantes. Clínic en las instalaciones del Club Tenis Barcelona. Torneo "Compte de Godó". Abril.

Crespo, M, Andrade, J C & Arranz, J (1993a). La técnica del tenis". Tenis II. RFET – COE. Madrid, 1- 3.

Crespo, M, Andrade, J C & Arranz, J (1993). "La táctica del tenis". Tenis II. RFET – COE. Madrid, 1- 3.

Crespo, M (1996). "Nuevas estrategias en la enseñanza del tenis. El descubrimiento guiado y la resolución de problemas aplicados al tenis". Taller centroamericano de entrenadores. Guatemala. www. miguelcrespo.net

Crespo, M. (1999). "Conceptos importantes para la enseñanza del tenis" III Simposium Internacional APE tenis. España. Club de tenis Valencia.

Crespo (1999) Métodos de enseñanza modernos y clases programadas para jugadores intermedios según el enfoque basado en el juego. Revista Stadium p:56.

Crespo, M. (2002). "Evolución de la metodología en la enseñanza del tenis". www.miguelcrespo.net

Crespo, M. (2007). "Consideraciones sobre los padres – entrenadores". www.miguelcrespo.net

Crespo, M. (2007). "Implicaciones psicológicas de las nuevas metodologías de la enseñanza del tenis". www.miguelcrespo.net

Del Campo, V.L. (1996). Influencia del entrenamiento perceptivo basado en la anticipación, sobre el comportamiento visual y la respuesta de reacción aplicada al tenis. Tesis doctoral. Universidad de Salamanca.

Del Villar, F. & Fuentes, J.P. (1999). "Las destrezas docentes en la enseñanza del tenis". Interamericana de España. www.efdeportes.com/efd145/la-evolucion-historica-del-tenis.htm.

Elderton, W. (2008). Situation training: key to training in a game-based approach, *ITF CSSR.*, 44, 24-25.

Fuentes, J.P. (1999). Entrenamiento integral en el tenis de competición. En D. Sanz y P. del Río (coords.) *Actas del Congreso Nacional de Tenis: "Entrenamiento en alto rendimiento"*, Universidad de la Rioja, Área Docente de la Real Federación Española de Tenis (ENMT), pp. 23- 38.

Fuentes, J.P., Sanz, D., Ramos, L.A., Julian, J.A., & Del Villar, F. (2003). "La relación de los entrenadores de tenis de alta competición con su contexto socio profesional: influencia en el rendimiento deportivo del tenista" *Revista digital www.rendimientodeportivo.com*

Lorenzo, M. (1988) "Operativización de objetivos", en W. AA., *Didáctica general*, Madrid, Anaya. (Textos Universitarios), pp. 85-107.

Ripoll, R. (1998/99). "Tennis i dona". Centre d'estudis Olímpic. Universitat Autònoma de Barcelona. Treball dins de l'assignatura Campus: Esport, Olimpisme i Cultura Contemporània i tenis y su legado pedagógico.

Schonborn, R. (1989). "Nuevos test y estudios sobre el entrenamiento en tenis: principios fisiológicos", en *N Simposium Int. Prof. Enseñanza.*

Granada, 1989, Madrid, Real Federación Española de Tenis, Escuela Nacional de Maestría de Tenis, pp. 223-239.

Stojan, S. (1988). "Ejercicios de entrenamiento modelado", en *Simposium Europ. Tennis Assoc. (ETA)*. Madeira, 1988, Madrid, Real Federación Española de Tenis, Escuela Nacional de Maestría de Tenis, pp. 26-36.

Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (Ed.). (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: University of Technology, Loughborough.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2012 Montserrat Francín Veciana.



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 la licencia](#) - [Textos completos de la licencia](#)