



El uso de las aplicaciones para mejorar el entrenamiento: La aplicación técnica de Tennis Australia.

Geoff Quinlan.

Gerente - Entrenador y Desarrollo de Talento, Tennis Australia.

RESUMEN

Este artículo describe cómo el uso de las aplicaciones puede mejorar el entrenamiento, detalla los beneficios del video análisis y explica las funcionalidades de la Aplicación Técnica de Tennis Australia. También explica cómo comunicar el desarrollo de habilidades y la información técnica adecuada para la etapa Roja (5 – 8 años), Naranja (8 – 10 años), Verde (9 + años) y Amarilla a los jugadores de las respectivas edades.

Palabras clave: Aplicaciones, Entrenamiento, Técnica, Análisis.

Recibido: 29 de Enero de 2013

Aceptado: 28 de Febrero de 2013

Autor correspondiente: Geoff Quinlan, Gerente - Entrenador y Desarrollo de Talento, Tennis Australia.

Email: GQuinlan@Tennis.com.au

INTRODUCCIÓN

En 2012, los consumidores dedicaron un promedio de dos horas diarias al uso de aplicaciones, un aumento del 35 por ciento con respecto al año anterior. Hay más de 800.000 aplicaciones de Apple disponibles y 700.000 de Android; estas cifras continuarán creciendo en 2013. Las aplicaciones son fáciles de usar, son accesibles y de bajo costo y están disponibles en gran variedad de plataformas. Hay aplicaciones disponibles para todo lo imaginable, con un costo medio de 1.58 USD. La segunda categoría en popularidad es la dedicada a la enseñanza y capacitación (después de la categoría de juegos). Hay gran cantidad de aplicaciones para análisis de videos deportivos incluyendo el tenis: Ubersense, Coaches Eye, Tennis Coach Plus HD, SwingReader, SwingPlane HD, MiiMOVE, Excelade y ahora, la Aplicación Técnica de Tennis Australia.

El uso de herramientas de análisis innovadoras, como las aplicaciones, puede mejorar el entrenamiento, motivar a los jugadores y demostrar que el entrenador está actualizado con la tecnología moderna. El video análisis proporciona una herramienta poderosa para que el jugador tenga evidencia de su nivel técnico y le permite rastrear sus mejoras a través del tiempo. También permite compartir la información y comunicarla por los medios sociales.

Los beneficios de la utilización de aplicaciones para mejorar el entrenamiento

El ojo solamente puede procesar unas 10 imágenes por segundo y las percibe individualmente, pero las cámaras

incorporadas que tienen los dispositivos móviles permiten la captura de 25 imágenes por segundo. Esta captura de 25 imágenes por segundo, sumada a la posibilidad de pausar, avanzar, o retroceder imagen a imagen y acercarla, es una ventaja significativa para analizar la técnica de un jugador pues es posible detectar detalles que de otro modo sería imposible.

Sabemos también que muchos alumnos prefieren el aprendizaje visual en lugar del auditivo, estos hallazgos avalan el uso del video análisis que puede implementarse fácilmente mediante las aplicaciones de los dispositivos móviles (Apple y Android).

Algunos de los beneficios más importantes de las aplicaciones para video análisis son la creación de un registro del golpe para poder comprobar las mejoras con el tiempo. Igualmente, las regresiones técnicas se pueden identificar, grabar, y presentar fácilmente al jugador para que pueda volver rápidamente a su nivel.

El uso de estas aplicaciones para analizar el juego puede ser una evidencia de mejora, tanto para jugadores como para padres. El uso de aplicaciones innovadoras con muchas herramientas y funcionalidades para anotar es atractivo, y actualiza al entrenador con la tecnología moderna y le agrega valor. Uno de los beneficios más importantes es que este tipo de aplicaciones proporciona tanto al jugador como al entrenador un análisis y una retroalimentación en tiempo real, abriendo canales de comunicación entre las partes interesadas en el desarrollo del jugador.



Imagen 1: La comparación de la devolución de saque a una mano de un jugador de etapa naranja (arriba) y una de etapa verde (debajo)

FUNCIONALIDADES DE LA APLICACIÓN TÉCNICA DE TENIS AUSTRALIA

Registro de la visión

La visión puede registrarse en el dispositivo (ej. iPad o iPhone) mediante el botón para grabar. Se recomienda colocarse de tal manera que el jugador que se está filmando llene la mayor parte de la pantalla y usted esté perpendicular (en los ángulos) al componente del golpe que se desea analizar.

Comparar

Una de las funciones más comunes e informativas de las Aplicaciones Técnicas de Tenis Australia es la habilidad de comparar al jugador. Esta función permite que el entrenador comente las diferencias y similitudes entre el golpe del jugador y la técnica correcta. Además, es valioso y motivador para el jugador comparar versiones anteriores de su golpe y notar las mejoras. La Aplicación Técnica de Tenis Australia también tiene una función de superposición en la cual se puede alterar la transparencia para comparar jugadores.

Herramientas para análisis

La Aplicación Técnica de Tenis Australia incluye varias herramientas de anotación para mejorar el análisis. La posibilidad de trazar líneas, medir ángulos e insertar formas se puede utilizar de manera efectiva para mejorar el análisis. Además, también es posible insertar texto, tomar fotos y proporcionar comentarios gracias a la función de voz

superpuesta que se suma a las opciones de análisis disponibles para el entrenador

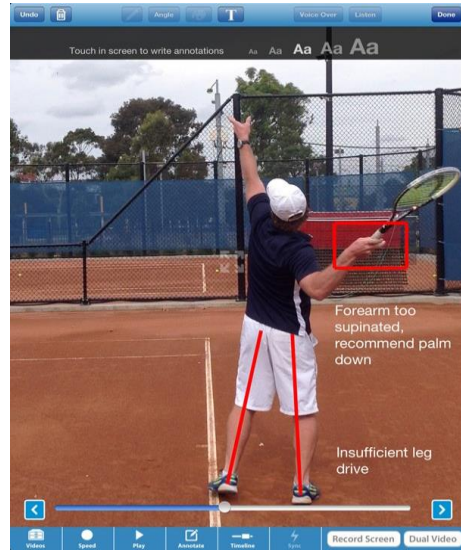


Imagen 2: Vista de la pantalla con algunas de las herramientas de anotación para mostrar el análisis del entrenador.

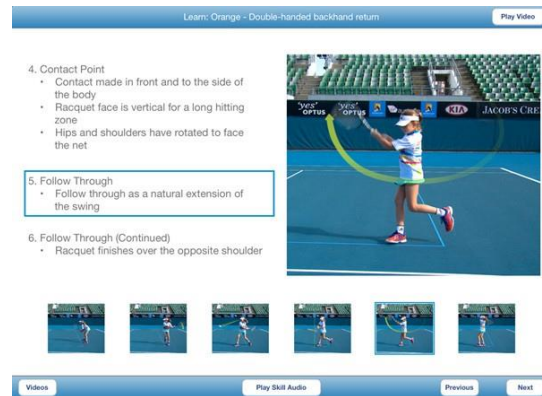


Imagen 3: Información del modo Aprender para la devolución del revés a dos manos de un jugador de etapa Naranja.

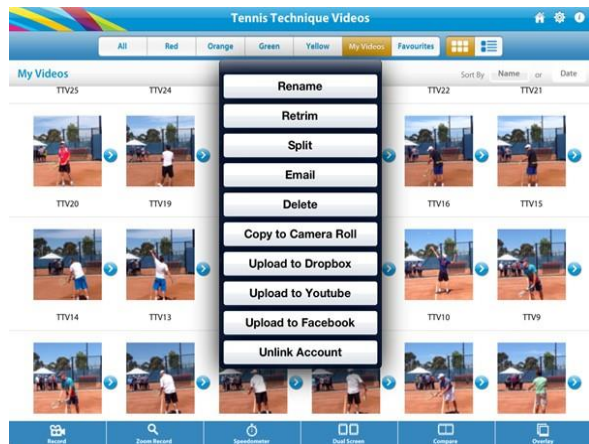


Imagen 4: Las opciones de gestión y envío de sus archivos.

Se recomienda observar sistemáticamente la técnica del jugador para poder ofrecer los consejos más adecuados. Hay que centrarse en los errores fundamentales o reforzar los aspectos positivos de la técnica del jugador.

SERVICIO	ETAPA ROJA (5 A 8 AÑOS DE EDAD)	AMARILLA
Posición	Adoptar una posición básica. Empuñadura: Empuñadura Este para golpe de derecha #3 hacia una empuñadura Continental #2.	Posición para el saque – dentro de un rango de aceptabilidad. Desde “los pies perpendiculares a la red, el pie delantero angulado hacia el poste de la red y el pie trasero detrás del delantero, paralelo a la línea de fondo separados a la anchura de hombros hacia una posición ligeramente cerrada”. La mano que no golpea sostiene la pelota y el cuello de la raqueta. Empuñadura: Continental #2.
Movimiento de preparación	Elevar la pelota aproximadamente al nivel de los ojos.	Poder lograr una acción de elevación coordinada El brazo que lanza la pelota se eleva hacia el poste de la red y suelta la pelota más o menos a la altura de los ojos. La palma de la mano que golpea permanece baja mirando al suelo. Ritmo: El punto alto del lanzamiento es igual al punto alto de la raqueta (suele llamarse posición “trofeo”). Transferencia del peso corporal a la pierna trasera (Flexión de la rodilla posterior a $110^{\circ} \pm 10^{\circ}$).
Movimiento hacia adelante	El codo se flexiona para iniciar el movimiento coordinado de lanzamiento sobre el hombro.	El codo se flexiona para iniciar el movimiento de lanzamiento. Extensión del codo hacia arriba para impactar. La raqueta sigue el camino del movimiento hacia arriba. Ritmo: Descenso de la pelota sincronizado con el impulso de la pierna hacia arriba.
Contact Point	Lograr una coordinación básica del movimiento de lanzamiento.	Los puntos de contacto varían según el tipo de servicio ejecutado. Los ojos se enfocan en el punto de impacto. La rotación hombro sobre hombro es evidente. Los hombros rotan paralelos a la red.
Terminación	La terminación es una extensión natural del movimiento.	Lograr una recuperación equilibrada.

Tabla 1: Contenido del saque para jugadores de Etapa Roja (5- 8 años de edad) y pelota Amarilla.

Modo aprender

La Aplicación Técnica de Tenis Australia presenta golpes modelo (golpe de derecha, revés a dos manos, revés a una mano, revés cortado, volea de derecha, volea de revés, remate, servicio, devolución de servicio de derecha, devolución de revés y revés a dos manos) para jugadores de todos los niveles: Roja (5 – 8 años), naranja (8 – 10 años), verde (9 + años) y pelota amarilla. Los videos del modo Aprender se pueden utilizar individualmente para presentar la técnica ideal a un jugador o dentro del modo Comparar mediante de la función lado a lado o superposición.

El modo Aprender contiene los fundamentos del golpe para la posición de preparados, movimiento de la raqueta hacia atrás, hacia adelante”, contacto y terminación de cada uno de los golpes. La información y los detalles proporcionados son relativos a cada etapa de desarrollo. Por ejemplo, se puede comparar la información del servicio en la etapa de pelota Roja (5 – 8 años) y en la Amarilla (Tabla 1).

Demora de tiempo

La función demora de tiempo permite que el entrenador demore la acción (entre 5 y 30 segundos) para que los jugadores se observen y obtengan retroalimentación inmediata. Esta función es ideal para las sesiones grupales o de un equipo en las cuales el entrenador utiliza un ejercicio tradicional o estilo español, con un número predeterminado de tiros. Un ejemplo podría ser que el entrenador pida a los jugadores que pongan mayor énfasis en el impulso de piernas para los golpes de fondo. Después de terminar el golpe/ejercicio se retrasa la “repetición” un tiempo predeterminado para que los jugadores observen su rendimiento, comparándolo con el objetivo de utilizar mayor impulso de piernas para los golpes de fondo.

Gestionar y enviar los archivos

La Aplicación Técnica de Tenis Australia tiene la funcionalidad de gestionar y enviar fácilmente los archivos. Es posible ponerles un nombre, cambiarlos, o cortarlos, dividirlos y copiarlos en la cámara. Los archivos se pueden enviar por correo electrónico y se pueden subir a Facebook, YouTube y Dropbox.

Esta funcionalidad es muy útil para el entrenador. Ya no tiene que transferir los archivos de una cámara de video a su computador, abrir un programa de análisis, importar los archivos y luego analizarlos. Por ejemplo, una joven jugadora está en clase con su entrenador, quien puede analizar su rendimiento e inmediatamente enviar un correo electrónico a los padres que están mirando la sesión desde un lado de la cancha y quieren verla en su teléfono en ese mismo instante.

CONCLUSIÓN

Los jugadores son cada vez más hábiles en el uso de la tecnología. Los entrenadores deben mantenerse actualizados y el uso de las aplicaciones de análisis con video (como las que presenta este artículo en el caso de Tenis Australia) puede mejorar el entrenamiento, especialmente porque muchos son aprendices visuales /cinéticos. Además, los archivos registrados pueden motivar y comprometer aún más al jugador pues tiene una evidencia de su mejora. Hay muchas herramientas para ayudar al entrenador con su análisis y las mismas pueden comunicarse fácilmente a las partes interesadas. El modo Aprender proporciona modelos de golpes y contenido para todos los niveles (edades) y para todos los golpes. Esto permite que las Federaciones Nacionales (Tenis Australia) proporcionen un recurso técnico para muchos entrenadores y jugadores.

Entonces, ¿qué hay después? ¿Qué otras aplicaciones pueden mejorar el entrenamiento? Entre otras están Coach Activities App, Tactics App, Pro Player App, Hot Shots App, FPMS App, Cardio Tennis App, Movement App, Charting App, Strength & Conditioning App, Annual Plan App, Tennis in Schools App, Psychological Skills App, Competition Formats App y Tournament Formats App.

REFERENCIAS

<http://148apps.biz/app-store-metrics/>

<http://www.vark-learn.com/english/page.asp?p=research>

<http://www.flurry.com/>.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Geoff Quinlan.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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](#)