

Consideraciones sobre el aprendizaje de las destrezas motrices en el tenis.

Anne Pankhurst.

Universidad de Central Lancashire, Consultora de Formación PTR, Gran Bretaña.

RESUMEN

Los entrenadores de tenis enseñan las habilidades técnicas y de movimiento desde temprana edad. Frecuentemente, enfatizan el “qué” entrenar y no el “cómo” hacerlo. Las investigaciones actuales ofrecen desafíos al entrenamiento convencional y sugieren que el “cómo” del aprendizaje motriz es más importante. Este artículo describe diferentes conductas que podrían aumentar y mejorar el aprendizaje motriz enfatizando la práctica específica del tenis.

Palabras clave: Entrenamiento, Aprendizaje motriz, Destreza abierta, Tipos de práctica.

Recibido: 7 de Junio 2013

Aceptado: 10 de Julio 2013

Autor correspondiente: Anne Pankhurst, Universidad de Central Lancashire, Consultora de Formación PTR, Gran Bretaña.

Email: MReid@Tennis.com.au

INTRODUCCIÓN

Sabemos que una destreza motriz es una habilidad física que implica movimiento y, por lo tanto, incluye todas las habilidades técnicas y de movimiento que utilizan los tenistas. También sabemos que los jugadores adquieren y desarrollan esas destrezas por medio del aprendizaje (destreza) motriz durante la práctica. También sabemos que las habilidades necesitan ser relativamente permanentes para ser efectivas (Schmidt, 1991).

El asunto, entonces, para los entrenadores es saber cómo enseñar las habilidades que necesitarán los jugadores a medida que progresan y maduran. El tenis es un juego de destrezas abiertas, por tanto, cuando los entrenadores enseñan las habilidades motrices también deben asegurarse de que el cómo lo hacen esté muy relacionado con lo que actualmente ocurre durante el juego. Ciertamente, las exigencias del tenis deben influir sobre las sesiones de entrenamiento y las estrategias mediante las que el entrenador trabaja la técnica y los movimientos del jugador.

Es fundamental que los entrenadores comprendan la importancia que la naturaleza del tenis como deporte de habilidades abiertas tiene para el aprendizaje motriz. Una habilidad abierta significa que el jugador no puede decidir qué habilidad va a utilizar hasta que el adversario pegue la pelota (Gentile, 2000). Para esto es necesario que el jugador primero tome la decisión y luego utilice la habilidad pertinente. Además, en el tenis, con excepción del servicio, ninguna otra habilidad se repite jamás de la misma manera ni en las mismas

circunstancias. También, durante el juego, las habilidades se utilizan en diferentes secuencias, por lo tanto, el jugador está continuamente cambiando el patrón de destrezas motrices. En efecto, si bien la biomecánica y la forma de cada destreza son similares, esta última debe siempre adaptarse de algún modo a las diferentes características de la pelota que se recibe, a la posición del jugador en la cancha, al adversario y al puntaje. Todo esto debe incidir en la forma de enseñar las habilidades motrices.



Los puntos clave para el jugador son la toma de decisiones, la solución de problemas y la adaptación de las habilidades y los patrones motrices para enfrentarse a impredecible la

naturaleza del tenis. Es decir que el jugador debe aprender y desarrollar habilidades adaptables/abiertas en lugar de las fijas repetibles/cerradas necesarias en deportes como la gimnasia o la natación (donde es esencial repetir la misma habilidad en el mismo lugar todas las veces).

Debido a que el jugador necesita continuamente adaptar sus habilidades, los entrenadores deben saber cómo entrenar las habilidades técnicas básicas y de movimiento para cada golpe primero, y luego saber cómo ayudar a los jugadores para que las utilicen en su juego.

La clave para el entrenador se encuentra en lo que ya hemos indicado sobre el aprendizaje motriz: para aprender una habilidad motriz hay que practicarla. De este modo, el tipo de práctica es clave. Algunos ejemplos de diferentes prácticas están relacionados con el desarrollo de las habilidades motrices utilizadas en un entorno abierto.

APRENDIZAJE MOTRIZ INICIAL

Metodología de la práctica: "global-analítica-global"

Muchos entrenadores, cuando enseñan los aspectos básicos de una habilidad, primero la dividen en lo que pudieran ser sus componentes (por ejemplo, diferentes partes del servicio). Enseñan cada parte y luego tratan de unir toda la acción a partir de una serie de partes "conectadas". Si se utiliza correctamente, este tipo de práctica se conoce como "global-analítica-global" y puede ser útil cuando alguno de los elementos de la habilidad necesita trabajarse más. Sin embargo, muchos entrenadores no han entendido correctamente este tipo de metodología y enseñan cada habilidad desglosándola en partes (es decir, analítica-global). Comenzar con la habilidad global (como un "todo") es más real y de mayor utilidad para los jugadores pues aprenden muy rápidamente una acción "aproximada" que necesitarán tiempo para dominar. El jugador cometerá errores pero se sabe que estos son una herramienta efectiva y necesaria para el aprendizaje motriz.

Metodología de la práctica: basada en el juego

Es muy apropiada para aprender las habilidades del tenis pues el jugador comprende el contexto de la destreza inmediatamente y puede desarrollarlo para "solucionar problemas" en el juego.

EL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE MOTRIZ

Práctica variada, variable y aleatoria

Una vez trabajados los aspectos básicos de la habilidad (juego de pies, empuñadura, gesto del golpe, punto de contacto y terminación), los entrenadores necesitan aplicar los principios

de la práctica para ayudar a que los jugadores aprendan las habilidades relacionadas con el juego del tenis.



La toma de decisiones, la anticipación y la adaptabilidad. En la realidad, esto no sucede así pues los entrenadores utilizan la práctica en bloque o masiva (golpear desde el mismo lugar, la misma pelota una y otra vez). Pero, si el tenis no se juega así, ¿por qué aprender las habilidades así! La práctica variada, variable y aleatoria (Schmidt, 1991) sería mucho más pertinente para lo que el jugador necesitará en su juego. "La práctica efectiva (de las habilidades) debe imitar el rango de variaciones experimentadas durante la competición" (Williams y Hodges, 2005).

La práctica variable es una habilidad específica (como un golpe de derecha) que cada vez es diferente como lo es la pelota que se recibe.

La práctica variada (practicar golpes similares pero diferentes como lo son ambos golpes de fondo) es especialmente recomendable en el tenis.

La práctica aleatoria se da cuando se practican diferentes habilidades en un orden impredecible: es entonces la forma de práctica que más se asemeja al juego del tenis.

Para los tres tipos de práctica los jugadores deben tomar decisiones, solucionar problemas y anticiparse, y en consecuencia, aprender habilidades específicas del juego del tenis. Los entrenadores, sin embargo, deben asegurarse de que los tiempos entre los golpes reflejen el juego mismo y que la pelota que el jugador recibe la juegue siempre desde una posición en la cancha que sea real. Practicar las habilidades motrices según la naturaleza abierta del tenis permite que los jugadores aprendan las habilidades necesarias. Además, es evidente que los jugadores con quienes se trabajó de esta manera están en mejores condiciones para enfrentarse las situaciones difíciles de la competición

OTRAS CONSIDERACIONES QUE INFLUYEN EN EL APRENDIZAJE MOTRIZ

En términos de la práctica del aprendizaje motriz, los entrenadores deben tomar en consideración otros aspectos cuando trabajan con jugadores jóvenes. El estado de desarrollo físico de estos jugadores influye en su capacidad para aprender y mejorar las habilidades motrices así como la "entrenabilidad" y disposición de cada jugador (Malina, 2013). Esto es así porque el desarrollo de las habilidades físicas contribuye al desarrollo de las destrezas motrices (Beunen y Malina, 2008). Los entrenadores que controlan el crecimiento y el desarrollo de los jugadores saben que jóvenes de la misma edad pueden ser muy diferentes y por lo tanto pueden desarrollar diferentes habilidades.

El comportamiento de los entrenadores cuando entrenan se relaciona también con el aspecto competitivo. Los jugadores jóvenes que reaccionan negativamente ante los errores durante un partido (frecuentemente culpando a los errores técnicos) pueden estar simplemente respondiendo a lo que sucede en el entrenamiento si continuamente se les indica lo que están haciendo mal cuando aprenden las habilidades. Los investigadores sugieren cada vez más que un ambiente positivo en el que el entrenador enfatiza lo que el jugador hace bien, creará probablemente una conducta positiva en la cancha. Además, las investigaciones de autores como Dweck (2008) indican que reforzar positivamente el esfuerzo puede hacer que los jugadores jóvenes traten de mejorar sus habilidades, mientras que reforzar sus habilidades podría fomentar el temor de los jugadores a cometer errores.

CONCLUSIÓN

Los entrenadores suelen suponer que si no controlan la sesión de entrenamiento, los jugadores—en particular los más jóvenes— no mejorarán. Sin embargo, las investigaciones sobre los métodos de estructuración de la práctica para el aprendizaje y desarrollo de una habilidad (de guiada por el jugador a guiada por el entrenador) indican que los diferentes métodos para estructurar la práctica tienen efectos beneficiosos (Côté, Erickson y Abernethy, 2013). En otro deporte de destreza abierta (como es el fútbol) es muy evidente que darles a los jugadores tiempo, espacio y oportunidad de practicar por sí solos hace que sean más competentes. Los estudios también han concluido que los futbolistas con éxito que practican de manera independiente y por sí solos varias horas a la semana son mejores jugadores que quienes no lo hicieron (Williams y Hodges, 2005).

Siguiendo con esta reflexión, la investigación realizada por MacNamara, Button y Collins (2010) sobre las habilidades psicológicas específicas necesarias para ser un deportista de alto rendimiento sugiere que la conducta de un entrenador durante un entrenamiento contribuirá (¡O no!) al éxito a largo plazo de ese deportista. Esta información es de gran

importancia para que los entrenadores reflexionen sobre cómo el ambiente de aprendizaje motriz puede también influir positivamente en el desarrollo de habilidades como el compromiso, la concentración, el control de la presión y el rendimiento si se lleva a cabo una práctica de calidad, simplemente modificando su propia conducta.

Finalmente, los entrenadores deben, por supuesto, estar atentos a las tendencias y a los cambios en el tenis asegurándose de que sus jugadores aprendan las habilidades técnicas y motrices necesarias para jugar al más alto nivel en un futuro inmediato. Las diferentes habilidades motrices serán más importantes a medida que evolucione el juego, de ahí que los entrenadores tengan que ser más abiertos y estar mejor preparados.

REFERENCIAS

- Beunen, G. et Malina, R. (2008). Growth and biological maturation: Relevance to athletic performance. Dans H. Hebestreit et O. Bar-Or (dir.). *The Young athlete—the encyclopaedia of sports medicine* (p. 3-17). USA: Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470696255.ch1>
- Côté, J., Erickson, K. et Abernethy, B. (2013). Play and Practice during Childhood. Dans J. Côté et R. Lidor (dir.) (p. 1-8) *Conditioning of children's talent development in sport*. (p. 9-20). USA: FIT, West Virginia University.
- Dweck, C. S. (2008). The secret to raising smart kids. *Scientific American*, 18(6), 37-43. <https://doi.org/10.1038/scientificamericanmind1207-36>
- Gentile, A. (2000). Skill acquisition: Action, movement, and neuromotor processes. Dans J. Carr et R. Shepherd (dir.). *Movement science: Foundations for physical therapy in rehabilitation* (p. 111-187). Gaithersburg, MD: Aspen.
- MacNamara, Á., Button, A. et Collins, D. (2010b). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage related differences in skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24(1), 74-96. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.74>
- Malina, R. M. (2013). Motor Development and Performance. Dans J. Côté et R. Lidor (dir.) (p. 61-83). *Conditioning of children's talent development in sport*. (p. 85-98). USA: FIT, West Virginia University.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Vickers, J. N. (2011). Skill acquisition: designing optimal learning environments. Dans D. Collins, A. Button et H. Richards (dir.). *Performance psychology: a practitioner's guide* (p. 191-206). Oxford: Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-06734-1.00014-6>
- Williams, A.M. et Hodges, N.J. (2005). *Skill Acquisition in Sport*. Routledge, London. <https://doi.org/10.4324/9780203646564>
- Williams, A.M. et Hodges, N.J. (2005). Practice, instruction and skills acquisition in soccer: challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, June: 23(6): 637-50. <https://doi.org/10.1080/02640410400021328>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Anne Pankhurst.



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 la licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)