

Un enfoque guiado por las limitaciones para mejorar las habilidades tenísticas.

João Carvalho, Vanda Correia et Duarte Araújo.

Escuela Superior de Educación y Comunicación de la Universidad del Algarve – Portugal.

RESUMEN

Proponemos un enfoque metodológico con referencia a la enseñanza basada en el juego para mejorar las habilidades tenísticas. Se basa en un diagnóstico de las conductas relacionadas con la decisión, los resultados de la intervención de la manipulación de las restricciones clave, ya sea a nivel de la tarea, rendimiento o entorno. El propósito es guiar la atención de los jugadores hacia fuentes de información relevantes basadas en sus propias acciones. De este modo, la intervención ayuda para que los jugadores detecten mejor la información para guiar acciones más efectivas. El aprendizaje ocurre en base a situaciones que permiten que los jugadores detecten y utilicen la mejor información sobre la tarea de manera autónoma y que les permita descubrir las soluciones únicas en base a las características también únicas de cada jugador.

Palabras clave: Limitaciones, Aprendizaje, Rendimiento tenístico, Toma de decisiones.

Recibido: 7 de Junio 2013

Aceptado: 16 de Julio 2013

Autor correspondiente: João Carvalho, Escuela Superior de Educación y Comunicación de la Universidad del Algarve – Portugal.

Email: joahcarvalho@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las condiciones continuamente cambiantes del juego hacen que la toma de decisiones se lleve a cabo momento a momento. La percepción de fuentes de información clave refleja los ajustes existentes entre las características de cada jugador único y las propiedades de la tarea (Davids, Araújo, Hristovski, Passos, y Chow, 2012). Durante un peloteo, las oportunidades para actuar que ofrece el contexto surgen de la relación continua entre el jugador y su adversario.

Un jugador debe estar perceptivamente en sintonía con las características del partido que le informen cómo y cuándo actuar para lograr una meta. No recibe la información pasivamente, la obtiene activamente. Para mejorar la habilidad de actuar con éxito hay que aumentar la sintonía perceptiva con las propiedades relevantes del entorno que guían la acción para lograr una meta.

ENTRENAMIENTO: EL PROCESO DE MANIPULAR LAS LIMITACIONES RELEVANTES

Según nuestra visión, el entrenamiento es un proceso centrado en la manipulación de las limitaciones clave que amplifica las fuentes de información que ayudan a guiar a los jugadores para que logren sus metas (Carvalho, Araújo, García-González, e Iglesias, 2011). La palabra "limitaciones" se refiere a las

exigencias impuestas sobre la acción que pueden ser de diversa naturaleza: instrucciones y mayor retroalimentación dada por el entrenador, desplazamiento de los jugadores, tipo de pelota o de raqueta utilizada o la amplitud del movimiento de una cierta articulación. Estas limitaciones, que interactúan simultáneamente para canalizar la conducta, se organizan conceptualmente en tres categorías principales: 1) la tarea, 2) el jugador y 3) el entorno (Figura 1).



Figura 1. Categorías de limitaciones que inciden en el rendimiento y en el entrenamiento.

Las limitaciones relacionadas con las tareas se vinculan con las características de las mismas como las metas, reglas e implementos. La manera en la que los jugadores exploran las posibilidades de acción disponibles en el contexto difiere, por

ejemplo, si el objetivo de la tarea es crear situaciones de "ruptura" basadas en el desplazamiento lateral del adversario (apertura del ángulo) o mediante una dejada. La manera de lograr una meta determinada está limitada por las condiciones en las cuales se realiza la tarea. La conducta de los jugadores se verá también afectada, por ejemplo, si se les pide que golpeen cinco pelotas "neutrales" desde la línea de fondo de la cancha antes de forzar una situación de "ruptura" o, si solamente pueden ganar el punto creando tal "ruptura" con el golpe de derecha.

Por lo tanto, el entrenador puede utilizar diferentes estrategias (manipulaciones) para enfatizar las limitaciones de la tarea, sabiendo que todas las categorías de limitaciones siempre interactúan. Por ejemplo: i) Amplificar las fuentes de información: cambiar las dimensiones y el formato de la cancha, elevar la altura de la red, marcar zonas dentro de la cancha, o el brazo con la raqueta de quien saca, para que quien recibe concentre su atención en él (esto ayuda a anticipar la dirección de la pelota); ii) Realizar gestos y acciones no verbales cuando se está jugando: señales acordadas entre los jugadores y el entrenador para indicar sobre qué lado del adversario jugar, la altura o la profundidad que se dará a la pelota o si el jugador se mueve hacia dentro o fuera de la cancha.

El efecto de la manipulación de las diferentes limitaciones de la tarea cambia según el nivel de habilidad de los jugadores. Las limitaciones del jugador son principalmente: 1) estructurales, es decir, las que son relativamente constantes en el tiempo: la morfología, la composición del cuerpo o, aún, el nivel de habilidad para una cierta tarea; y 2) funcionales, referidas a los pensamientos, emociones, motivación, fatiga, velocidad, concentración, etc. Las limitaciones estructurales no se pueden manipular, pero se pueden trabajar eligiendo a los adversarios para el entrenamiento. Considerando estas limitaciones, las situaciones de entrenamiento se pueden diseñar para potenciar o limitar, un jugador sea más alto, más fuerte, esté más cansado o tenga menor nivel de rendimiento. Por ejemplo, pedirle a un jugador más alto con un servicio potente que juegue con un servicio solamente, o practique situaciones bajo fatiga o bajo "presión emocional" (por ej. cantar una pelota mala cuando fue buena, contradecir la voluntad del jugador, y ayudar al jugador a regularse psicológicamente).

Las limitaciones de entorno son tanto físicas como sociales. El clima de entrenamiento que construye el entrenador incide en el desarrollo de los jugadores. El entrenador puede fijar dos tipos de entornos sociales diferentes: entrenamiento orientado hacia el ego u orientado hacia la tarea (Roberts, Treasure, y Conroy, 2007). El primero, se refiere a la potenciación de la competitividad y lleva al jugador a comparar su rendimiento con el de los demás. El entorno de entrenamiento orientado a la tarea apela a la motivación intrínseca del jugador e incentiva para mejorar su rendimiento, tomando como referencia su

actuación anterior. Hay otros factores en el entorno que pueden considerarse cuando se diseñan las tareas de entrenamiento. Por ejemplo, la presencia o conductas del público, de la familia, las condiciones de la cancha (jugar en una cancha lenta o en condiciones de mucha humedad incrementan las exigencias para el desplazamiento del adversario cuando se preparan las situaciones de "ruptura" y hace falta más "paciencia" y resistencia), o también el nivel del adversario.

EJEMPLOS DE INTERVENCIÓN

Estas categorías de limitaciones son útiles tanto para el diagnóstico de lo que es pertinente para el entrenamiento como para saber cómo debe entrenarse. La intervención ocurre cuando los entrenadores conocen las limitaciones clave que afectan el rendimiento del jugador, según sus características y nivel de habilidad. Por lo tanto, la manipulación de tales limitaciones se debe llevar a cabo para mejorar el rendimiento del jugador.

El uso de diferentes pelotas de tenis, raquetas y dimensiones de la cancha, debe estar basado en las capacidades de acción de los jugadores y sus metas de acción. Cuando, por ejemplo, aumenta la profundidad de la cancha, se potencia la amplitud de movimiento y la velocidad que se imparte a la pelota. Contrariamente, si se disminuye la profundidad de la cancha, hace falta mayor precisión para ubicar la pelota. Si el objetivo es invitar a un jugador a explorar la aproximación a la red, el entrenador debe disminuir el ancho, o definir zonas donde la pelota no deba botar para probar abriendo los ángulos, desplazando al adversario con profundidad o variando la velocidad de la pelota.

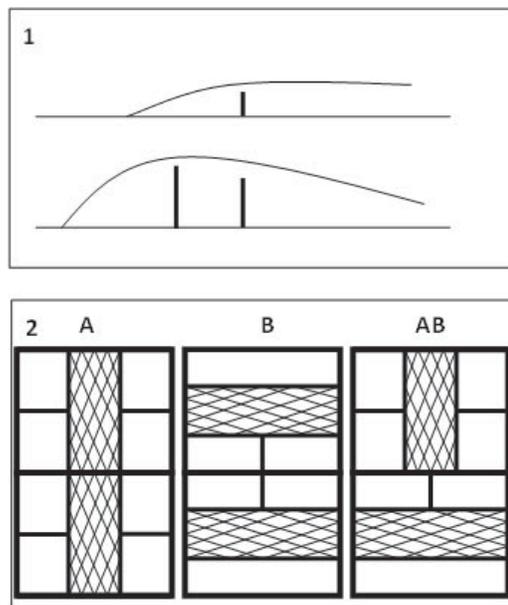


Figura 2. Ejemplos para el manejo de las limitaciones de la tarea:

1. Elevar la red facilita la exploración de la trayectoria de la pelota que se eleva hasta la red, el efecto del liftado y un bote más cerca de la línea de fondo de la cancha.

2. Definir en la cancha zonas donde está prohibido que bote la pelota para facilitar la búsqueda de diferentes soluciones: A - abrir ángulos. B - jugar más largo. C - combinación de ambos.



Si el entrenador desea que el jugador se coloque adecuadamente detrás de la pelota y que haga el movimiento de preparación de abajo hacia arriba y adelante, en lugar de directamente hacia adelante, el entrenador deberá elevar la red y establecer un área en la cancha, cerca de la línea de fondo en la cual debe botar la pelota (ver ejemplos en la Fig. 2).

CONCLUSIONES

Hay limitaciones de diferentes orígenes que interactúan e inciden simultáneamente sobre la conducta. En lugar de controlar todas las fuentes de influencia sobre la conducta, el enfoque basado en las limitaciones indica que los jugadores deben aprender a actuar frente a la variabilidad interna y externa. La manipulación de las limitaciones se basa en la introducción de la variabilidad funcional (no cualquier tipo de variabilidad) en limitaciones clave para el rendimiento. Este enfoque fomenta, no el desarrollo de mejores soluciones ya obtenidas anteriormente, sino el desarrollo de una mejor sintonía perceptual con las características del partido en curso que informa al jugador, dadas sus características y circunstancias, cómo lograr una meta determinada.

REFERENCIAS

Carvalho, J., Araújo, D., García-González, L., & Iglesias, D. (2011). El entrenamiento de la toma de decisiones en el tenis: ¿qué fundamentos científicos se pueden aplicar en los programas de entrenamiento? *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 767-783.

Davids, K., Araújo, D., Hristovski, R., Passos, P., & Chow, J. Y. (2012). Ecological dynamics and motor learning design in sport. In N. Hodges & M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (2nd ed., pp. 112-130). Abingdon, UK: Routledge.

Roberts, G., Treasure, D., & Conroy, D. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 3-30). Hoboken, NJ: John Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch1>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 João Carvalho, Vanda Correia et Duarte Araújo.



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](#)