

El desarrollo de la percepción en el tenis

Santiago Micó Salvador ^a, Rafael Martínez-Gallego ^a  & José Vicente Rams ^b

¹ Universidad de Valencia, Valencia, España. ² Club de Tenis El Puig, Valencia, España.

RESUMEN

En este artículo se ofrece a los entrenadores una contextualización del concepto de percepción, definiéndolo y relacionándolo con los diferentes componentes de las tareas motrices. Posteriormente, se citan algunas teorías que ofrecen un marco a través del cual desarrollar este aspecto. Finalmente, se ofrece una propuesta práctica de ejercicios específicos para tenistas dirigidos a la mejora del mecanismo perceptivo, clave para la mejora del rendimiento de nuestros jugadores.

Palabras clave: percepción, entrenamiento, tenis, ejercicios.

Recibido: 14 Febrero 2020

Aceptado: 09 Marzo 2020

Autor correspondiente: Rafael Martínez-Gallego, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Valencia, España. Email ramargal@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La habilidad perceptiva se define como aquella que permite identificar y adquirir información del medio para integrarla con el conocimiento existente (Marteniuk, 1976). El procesamiento perceptivo dependerá de los sistemas sensoriales – en el caso de la visión, principalmente del ojo –, del cerebro y del procesamiento consciente de los estímulos percibidos (Palmi, 2007). Por tanto, el mecanismo perceptivo es más complejo que el simple hecho de recibir un estímulo (ver, oír, sentir, ...), implica el ser consciente de lo que se está viendo (percibir).

Todas las acciones que realiza un jugador de tenis en la pista (tareas motrices), se basan en tres mecanismos o fases: mecanismo perceptivo, mecanismo decisional y mecanismo de ejecución (Marteniuk, 1971) (Figura 1). Por tanto, en función de la dificultad que presente cada uno de estos mecanismos, las acciones que realicen los tenistas durante el juego serán de una mayor o menos complejidad.

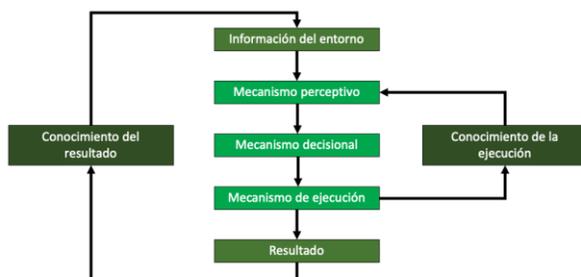


Figura 1. Mecanismos de las tareas motrices. Adaptado de Marteniuk (1971)

Por tanto, la percepción supone el primer paso en el proceso de cualquier acción realizada por los jugadores de tenis, por lo que es evidente su relevancia para realizar de forma óptima las siguientes fases del proceso (decisión y ejecución).

Llegados a este punto, es importante reflexionar sobre el tiempo que se dedica durante los entrenamientos al trabajo de cada uno de estos procesos. Aunque no existe estudios previos al respecto, como entrenadores y preparadores físicos, solemos realizar este proceso en un sentido inverso, es decir, dedicamos mucho tiempo al mecanismo de ejecución (técnica) y al mecanismo de decisión (táctico), y obviamos muchas veces el mecanismo perceptivo, a pesar de la importancia de este último.

DESARROLLO DE LA PERCEPCIÓN

Las tareas motrices se pueden clasificar en función de su dificultad perceptiva en: tareas de autorregulación, tareas de regulación externa y tareas de regulación mixta. (Singer, 1986). El tenis se situaría dentro de las *tareas de regulación externa*, donde es necesario un continuo proceso de captación y adaptación a la información recibida del entorno. Es decir, al ser una actividad predominantemente perceptiva y abierta, el jugador no puede tener previsto un esquema de actuación determinado y debe adaptarse constantemente a la pelota y su adversario. Por último, el juego sucede en un entorno estable e invariable como es la pista de tenis.

De manera más práctica, Billing (1980) destaca que la dificultad perceptiva de una destreza motriz depende de cinco puntos:

- **Nº de estímulos a los que hay que atender:** A más estímulos que atender mayor dificultad.

- **Nº de estímulos presentes:** A más estímulos presentes más dificultad.
- **Velocidad / duración del móvil:** A mayor velocidad mayor dificultad.
- **Tamaño y carácter discriminatorio del estímulo (intensidad):** A menor tamaño más dificultad.
- **Tiempo / Extensión en la que el estímulo puede ser confuso:** A menor tiempo para reaccionar a un estímulo confuso mayor dificultad.

Por tanto, en el tenis tendremos, al menos, dos estímulos presentes, el rival y la pelota. Más concretamente, el tiempo y la velocidad de ésta última determinarán en gran medida la dificultad perceptiva del juego. Además, aspectos como la presencia de público o factores meteorológicos influirán en la dificultad perceptiva. En la disciplina de dobles, normalmente, la dificultad perceptiva será mayor ya que los jugadores tienen que, por un lado, atender a un mayor número de estímulos al aumentar el número de jugadores, y por otro, tienen menos tiempo para percibir los estímulos al aumentar el número de acciones en la red.

En el tenis, son varios los estudios que han abordado esta temática, analizando aspectos como el comportamiento visual y motor, el trabajo de pre-índices, la anticipación, el tiempo y respuesta de reacción y el trabajo de oclusión y de fijación (Farrell, 1996; Crespo, 1997; Avilés et al., 2002; Del Campo et al., 2008; Del Campo et al., 2012; Del Campo et al., 2015). Williams et al. (2013) observaron que tanto un entrenamiento centrado únicamente en la habilidad perceptiva como un entrenamiento perceptivo-ejecutivo producían mejoras en la habilidad perceptiva y en la anticipación en tenistas iniciantes e intermedios.

PROPUESTA DE EJERCICIOS.

A continuación se muestra una propuesta de entrenamiento de la percepción en el tenis, dividiendo los ejercicios atendiendo a las variables definidas por Billing (1980) y clasificando los mismo en: *generales* (G), sin material específico de tenis; *especiales* (E), con material de tenis; y *específicos* (S), en situación de juego.

Nº de estímulos a los que hay que atender

Ejercicio 1 (general)

Se forma una línea de conos (2-3 conos por fila) dejando un espacio de entre ellos. Se le pide que pasen por encima (de frente, de lado, a skipping, brazos hacia delante...) y deben decir un color de la línea para poder avanzar al siguiente.

Variante: Giramos uno de los conos, y es el color que deben decir o no.



Figura 1. Configuración del ejercicio 1

Ejercicio 2 (especial)

El entrenador lanza hacia arriba pelotas amarillas, naranjas y rojas, y dice uno o varios colores, el jugador debe atrapar las pelotas de los colores indicados (con o sin bote).

Variante: Coger la pelota del color indicado sin bote, las otras dos con bote.

Ejercicio 3 (específica)

Dos jugadores pelotean en el centro de la pista, el entrenador se sitúa junto a uno de ellos y mientras mantienen el peloteo, le envía bolas al jugador para que las volee hacia él.

Variante: El entrenador envía las pelotas desde el otro lado de la pista para que el jugador golpee desde el fondo hacia él.

Nº de estímulos presentes.

Ejercicio 4 (general)

Se forma un cuadrado formado por conos de diferente color y el jugador se sitúa en el centro. El entrenador enseñará un color y el jugador debe correr lo más rápido que pueda a tocarlo.

Variante: El jugador se desplazará a tocar el cono botando una pelota.

Ejercicio 5 (especial)

En una cesta, se mezclan pelotas de varios tipos (rojas, naranjas, verdes, amarillas) y se realiza la siguiente progresión:

- Atrapar las de un color determinado.
- Atrapar todas las pelotas menos las de un color.
- Atrapar las verdes con la mano derecha y las rojas con la mano izquierda.

Ejercicio 6 (específica)

Dos jugadores están peloteando y en el fondo de la pista mientras otros dos jugadores, situados junto a los postes de la red, pelotean de volea a volea en paralelo a la red.

Variante: Varias parejas de jugadores pelotean de volea a volea desde los pasillos de dobles, mientras los jugadores en el fondo de la pista mantienen el peloteo.

Velocidad / duración del móvil.

Ejercicio 7 (general)

El jugador se sitúa frente a una pared, a 1 metro aproximadamente, con un balón de fútbol en sus pies. Durante 30 segundos, debe golpear el mayor número de veces el balón contra la pared.

Variante: Lanzando el balón con las manos.

Ejercicio 8 (especial)

El jugador se sitúa de espaldas al entrenador, a 2 metros aproximadamente. A la señal del entrenador, el jugador se dará la vuelta para atrapar una pelota lanzada por el entrenador.

Variante: El entrenador lanza dos pelotas con bote.

Ejercicio 9 (específica)

Los jugadores pelotean con una pelota de frontenis (mucho más rápida) o con una roja (más lenta).

Variante: Pelotean de volea a volea.

Tamaño y carácter discriminatorio del estímulo (intensidad)

Ejercicio 10 (general)

En el suelo, se marca al jugador palabra y color (por ejemplo, la palabra rojo pintada con color amarillo) y deberá ir al que se le indique: "¡COLOR/PALABRA ROJO!"

Variante: Se le muestra un objeto con el color o la forma a la que tiene que ir.



Figura 2. Configuración del ejercicio 10

Ejercicio 11 (especial)

El jugador deberá controlar varias pelotas de diferente tamaño en diferentes situaciones. Por ejemplo, una de baloncesto con una mano y una bola roja encima de la raqueta con la otra mano.

Variante: Variar el tamaño/tipo de las pelotas

Ejercicio 12 (específica)

Los jugadores pelotean con bolas de diferentes tamaños, como podría ser una pelota roja o una de squash.

Variante: Realizar el ejercicio en situaciones de poca visibilidad. Por ejemplo, de cara al sol.

Tiempo / Extensión en la que el estímulo puede ser confuso

Ejercicio 13 (general)

Se le lanza una pelota "Z" al jugador que tiene que atraparla tras el bote irregular de la misma.

Variante: Por parejas, uno a cada lado de la red y ocupando medio cuadro de saque, jugamos un partido a 7 puntos. Se puntúa cuando un jugador no consigue atrapar la pelota o bien si ésta bota fuera del campo delimitado.

Ejercicio 14 (especial)

Un jugador de cara a una pared, se le lanzarán pelotas que debe tocar tras el rebote.

Variante: Realizando voleas.

Ejercicio 15 (específica)

Un jugador saca y el restador estará de espaldas. Se girará para poder restar cuando el entrenador le haga una señal.

Variante: Cerrando los ojos.

CONCLUSIONES.

El desarrollo de la capacidad o mecanismo de percepción juega un papel muy importante en la adquisición y realización de cualquier acción motriz, siendo especialmente relevante en el proceso de adquisición de las habilidades motrices básicas, pues supone la primera fase de las acciones motoras y, por tanto, tiene una gran influencia en los procesos de decisión y ejecución. Por tanto, el trabajo perceptivo toma una especial relevancia en edades tempranas, con el objetivo de conseguir un desarrollo a largo plazo de los jugadores. Con este artículo se pretende, por un lado, poner de manifiesto la importancia de la percepción en el tenis y, por otro, proveer a entrenadores y preparadores físicos de una información inicial básica, que les sirva como base para poder trabajar este mecanismo con sus jugadores.

REFERENCIAS

- Avilés, C., Bengugui, N., Beaudoin, E., & Godart, F. (2002). Developing early perception and getting ready for action on the return of serve. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 28(10), 6-8.
- Crespo, M. (1997). What tennis research tells us about... anticipation and visual search. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 12, 11-13.
- Del Campo, V. L. (2008). Influencia del entrenamiento perceptivo, basado en la anticipación, sobre el comportamiento visual y la respuesta de reacción aplicado al tenis (Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura).
- Del Campo, V. L., Solana, R. S., Vaíllo, R. R., & Hernández, F. J. M. (2012). Comportamiento visual y respuesta de reacción en tenis según el tipo y dirección del golpe. *Apunts educación física y deportes*, (107), 61-68, [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2012/1\).107.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2012/1).107.06)
- Del Campo, V. L., Vaíllo, R. R., Solana, R. S., & Hernández, F. J. M. (2015). Diferencias en el comportamiento visual y motor de tenistas en laboratorio y en pista de tenis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 136-145, <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.05.003>
- Farrell, P. (1996). Anticipation skills and drills. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 9, 13.
- García-González, L., Moreno, M. P., Moreno, A., Iglesias, D., & Del Villar, F. (2009). Estudio de la relación entre conocimiento y toma de decisiones en jugadores de tenis, y su influencia en la pericia deportiva. *International Journal of Sport Sciences*, 17(5), 60-75, <https://doi.org/10.5232/ricyde2009.01705>
- Isaacs, L. & Finch, A. (1983). Anticipatory timing of beginning and intermediate tennis player. *Perceptual & Motor Skills*, 57, 451-454, <https://doi.org/10.2466/pms.1983.57.2.451>
- Marteniuk, R. G. (1976). *Information processing in motor skills*. New Cork: Holt, Rinehart and Winston.
- Palmi, J. (2007). La percepción: enfoque funcional de la visión. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 88, 81-85.
- Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2003). *Fuerza y condición física para el tenis*. ITF Ltd. Londres.
- Williams, A. M., Ward, P., Smeeton, N. J., & Allen, D. (2004). Developing anticipation skills in tennis using on-court instruction: Perception versus perception and action. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 350-360, <https://doi.org/10.1080/10413200490518002>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Santiago Micó Salvador, Rafael Martínez-Gallego, & José Vicente Rams



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 licencia](#)