

APLICACIÓN DE LA PERSPECTIVA COGNITIVA AL TENIS: PROPUESTA DE EJERCICIOS

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2016; 25 (9): 7-14

Jesús Hidalgo Sanchez
Emilio Viuda Hernández
Pedro Rico
Mariano Martínez Gómez
Coordinadores ITAe y Tennis Concept

Artículo recibido: 4 de abril de 2016

Artículo aceptado: 25 de abril de 2016

RESUMEN

Los entrenamientos en tenis están cambiando en los últimos tiempos. Hace unos años se seguían unos modelos más conductistas, pero actualmente se está pasando a modelos cognitivos, donde el alumno toma mayor implicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Nosotros proponemos una serie de ejercicios prácticos donde el alumno puede realizar diferentes estrategias con el fin de alcanzar los objetivos perseguidos.

PALABRAS CLAVE

Sistemas de entrenamiento; estilo cognitivo; objetivos; aprendizaje; entorno

INTRODUCCIÓN

Metodológicamente hablando, el deporte ha evolucionado muchísimo en los últimos años gracias a la investigación. Refiriéndonos al tenis podríamos hablar de varias etapas tal y como indican Unierzyski, P. y Crespo, M. (2007).

Desde los inicios hasta los años 40 el tenis se ha enseñado de una manera muy analítica, donde el profesor era muy importante y se enseñaba de una manera muy personalizada.

Desde los años 50 a los 80, la enseñanza sigue siendo muy analítica, la técnica se considera prioritaria, se comienza a realizar más entrenamientos en grupo, apareciendo los carros como recurso didáctico y las filas como una manera eficaz de organizar las practicas.

Actualmente y con la aparición de los modelos cognitivos, el alumno pasa a ser más participativo, ya que estos modelos conciben al ser humano como un sujeto activo y responsable capaz de construir su propio conocimiento de manera organizada, en el que su mente se comporta como un procesador de información, respondiendo de dentro a fuera de manera organizada, actuando en consecuencia como si fuera un ordenador.

En esta línea, la técnica pasa a un segundo plano y se tiene muy en cuenta la implicación cognitiva del alumno en la tarea (Sanz y Crespo, 2013). Así, la táctica y los procesos de toma de decisiones toman mayor importancia en las situaciones de entrenamiento. Nuestra propuesta puede encajarse en la

perspectiva cognitiva a través de la Teoría del Esquema Motor (Schmidt, 1975), la cual dice que el aprendizaje se produce a través de la práctica variada, ya que es la que permite la elaboración de esquemas más robustos y a la vez más adaptables. Estos esquemas suelen resistir largos periodos de tiempo y se suelen aplicar en habilidades abiertas, encuadrando al tenis dentro de estas.

Por otra parte utilizamos un enfoque ecológico, que aplicado al tenis nos transmite las siguientes ideas:

- Los jugadores son formados por el entorno y a su vez formadores del entorno
- El aprendizaje se concibe como una relación recíproca entre los jugadores y el entorno.
- El entorno proporciona recursos y oportunidades para los jugadores, quienes obtienen información y actúan en el entorno.
- Se enfatiza en enseñar a los jugadores en su totalidad.
- Los entrenadores deben ser facilitadores del rendimiento de los jugadores.

En este artículo, pretendemos presentar ejercicios con un alto componente táctico. Estos ejercicios podrán ser utilizados en diferentes niveles y será muy importante para poder conseguir el máximo rendimiento, aplicarlos según los niveles de los jugadores. Para llevar a cabo los ejercicios variaremos, tanto las zonas de juego, como puntuaciones, con el fin de conseguir de nuestros jugadores el que puedan realizar un trabajo táctico, explorando varias opciones.

Así mismo, un mismo ejercicio podrá cumplir diferentes objetivos, por lo que en cada ejercicio se comentarán los objetivos que cumple, a fin de que al emplearlo podamos incidir sobre aquel que consideremos de mayor importancia.

En este sentido, vamos a profundizar un poco más en estos aspectos de forma que si tenemos en cuenta que un mismo ejercicio puede cumplir varios objetivos, lo que nosotros proponemos es dar la información pertinente al objetivo que vamos a trabajar. Tratamos de polarizar la atención de nuestros alumnos sobre el o los aspectos que consideramos relevantes. Nosotros utilizamos mucho el feedback interrogativo en estos ejercicios, con el fin de que los alumnos tengan que pensar.

A la hora de jugar con las puntuaciones aplicamos la Teoría de la Utilidad Subjetiva de (Savage, 1954), Teoría de la Perspectiva (Kahneman y Tversky, 1979), teorías que tratan de explicar cómo toman las decisiones las personas. Poniendo ejemplos en la vida real, la lotería sería uno de ellos. Cuando las pérdidas son pequeñas y las ganancias grandes, la gente es amante del riesgo, por el contrario en los concursos de la televisión, una persona decide ganar 10000€ seguros, antes que 50000€ con una probabilidad de 0,33, de tal modo que cuando las probabilidades se mantienen constantes, pero se introducen resultados positivos en el juego , la aversión al riesgo disminuye (Weber, Anderson, Birnbaum, 1992). Por ello, nosotros puntuamos muy alto aquellos aspectos en los que queremos incidir, inculcando poco a poco a nuestros jugadores el deber de tomar riesgos, atreverse a hacer cosas, ya que en un partido se enfrentarán a situaciones complicadas. Por otra parte, estos ejercicios cumplen con una parte psicológica muy importante para nosotros y que no es otra que la orientación motivacional hacia la tarea, ya que en los ejercicios que planteamos para alcanzar el éxito deben realizar una serie de tareas. Sabemos por la investigación que una orientación motivacional por la tarea, junto a una motivación intrínseca tienen como consecuencia un mayor compromiso y una mayor adherencia deportiva.

Todos estos ejercicios que proponemos están siendo utilizados en nuestra Escuela con magníficos resultados.

Estamos seguros que a partir de estos ejercicios, los lectores podrán desarrollar muchos más y aplicar más variantes a parte de las que proponemos y en ese sentido animamos a los lectores a que se atrevan a hacerlo.

PROPUESTAS PRACTICAS

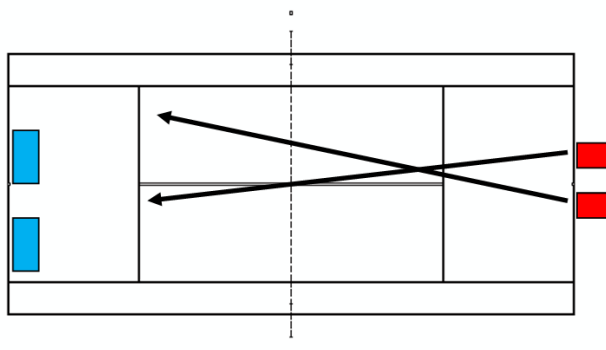
- **Ejercicio 1: Servicio-Resto**

NIVEL: Desde pista naranja en adelante. Según el nivel de los jugadores y el tiempo de práctica.

OBJETIVOS:

- Mejorar la consistencia y direcciones en el servicio.
- También podemos proponer sacar con determinados efectos con lo que trabajaríamos la mejora de los efectos.
- Mejorar la toma de decisión tanto del sacador como de los restadores.
- Entrenamiento en pre-índices para los restadores.

DESCRIPCION: Los restadores se colocan encima de un step. Los restadores eligen donde colocar el step, pero siempre fuera de los límites del cuadro de saque. El restador se coloca encima del step y no puede bajar de él. Se juegan partidos a 5 puntos, teniendo el sacador 5 servicios. El sacador puntúa si consigue meter el saque y que el restador no toque la bola. El restador consigue puntuar si el sacador falla o si es capaz de tocar la bola del sacador. Se juegan partidos en las dos zonas y todos los jugadores pasan por el servicio y el resto.



- **Ejercicio 2: Precisión y potencia en el servicio**

NIVEL: iniciación, perfeccionamiento y competición:

OBJETIVOS:

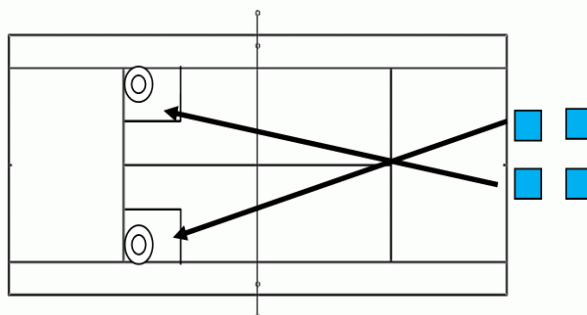
- Mejorar la consistencia, dirección y precisión en el servicio.
- También podemos servir con diferentes efectos, con lo que trabajaremos el control de los efectos.
- Mejorar la toma de decisiones

DESCRIPCIÓN: Se juegan partidos, pueden ser 4 jugadores, 3,2 ó más. Cada jugador dispone de 6 servicios, para hacer 3 a cada lado. Gana quien más puntos consiga. También podemos puntuar la potencia puntuando el doble de puntos la bola que entre y vaya directamente contra la alambrada. Las puntuaciones son las siguientes:

1 pto meter la pelota en el cuadro de servicio

3 pts meter la bola en la zona marcada

6 pts meter la bola en el círculo marcado en la zona indicada.



- **Ejercicio 3: Zonas de juego**

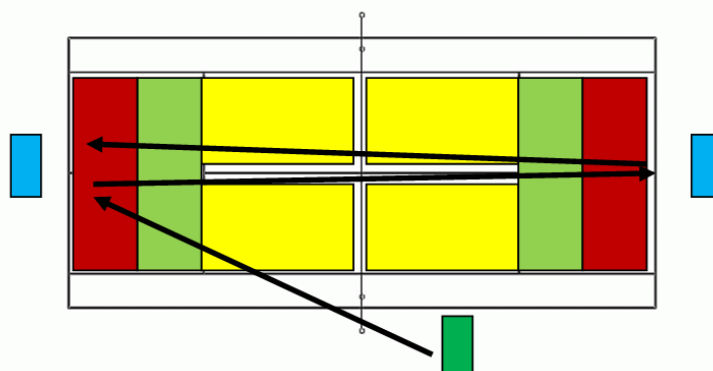
NIVEL: Iniciación, perfeccionamiento y competición

OBJETIVOS:

- Mejorar la profundidad con los golpes del fondo.
- Mejorar la toma de decisiones.
- Aprender a jugar profundo para acabar el punto en la zona corta, o viceversa.

DESCRIPCIÓN: El profesor pone la bola en juego. Los jugadores juegan puntos y se puntúa de la siguiente manera:

- Si el jugador falla el otro jugador puntúa los puntos de donde haya botado la última bola. En la zona amarilla 1 punto o el winner 5 puntos. En la zona verde 2 puntos y en la zona roja 3 puntos.
- No vale hacer dejada a la primera. Se inicia el juego jugando la bola por el centro. Se puede jugar a partidas a 11, 15, 21 puntos, o bien jugar un número de veces y ver quien consigue más puntos.



- **Ejercicio 4: Derecha invertida**

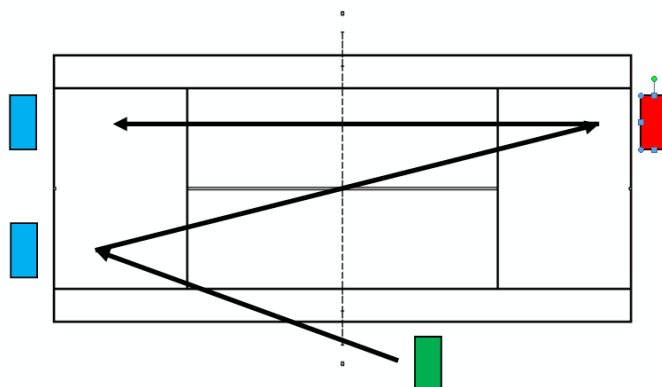
NIVEL: Iniciación, perfeccionamiento competición

OBJETIVOS:

- Mejorar las direcciones con golpes de fondo.
- Mejorar la Toma de decisiones.

- Tomar conciencia de la importancia de invertirse de derecha y de cuando hacerlo

DESCRIPCIÓN: El profesor pone la bola en juego. El jugador azul cruza la bola, el jugador rojo juega paralelo y el jugador azul abre el punto. Si lo hace de derecha invertida y gana el punto gana 2 puntos, si lo pierde también pierde 2 puntos. Si lo abre de revés solo se suma un punto. Se juegan partidas a 15 puntos.



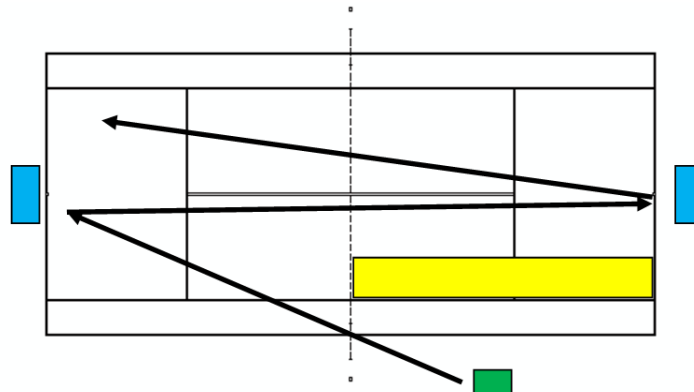
- **Ejercicio 5: Zona Diana**

NIVEL: Iniciación, perfeccionamiento y competición

OBJETIVOS:

- Mejorar las direcciones con los golpes de fondo
- Mejorar la toma de decisión.
- Mejorar el concepto táctico de desplazar a un lado para jugar sobre el otro.
- Mejorar el concepto de defensa-ataque.

DESCRIPCIÓN: El profesor pone la bola en juego. El punto empieza jugándose por el centro. Se juegan puntos. Todos los puntos valen 1, pero si al jugador al que le ponen la bola en juego mete una bola en la zona marcada y gana el punto en ese tiro o 3 posteriores gana 2 puntos, si no pierde 2 puntos. Si el jugador al que le ponen la bola en juego hace un winner sobre la zona marcada, gana 3 puntos. Se juegan partidas a 15 puntos.



- **Ejercicio 6: Partido condicionado**

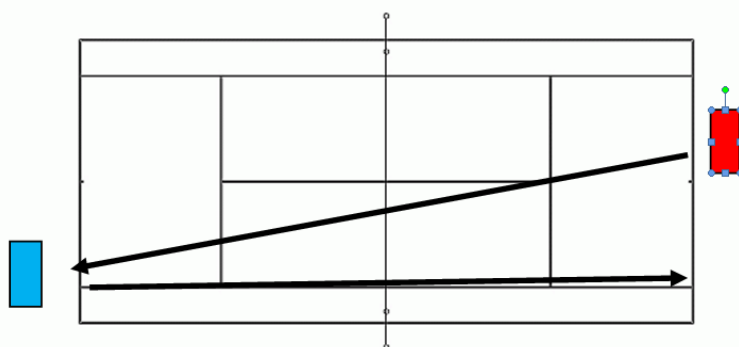
NIVEL: Perfeccionamiento y competición.

OBJETIVOS:

- Mejorar la dirección, potencia y los efectos en el servicio.
- Mejorar las direcciones, alturas, profundidad y control en el resto.
- Mejorar la toma de decisión

- Mejorar el juego de ataque y defensa.
- Mejorar la atención y concentración tanto en el servicio como en el resto.
- Concienciar de la importancia del servicio y resto.

DESCRIPCIÓN: Se juegan partidos de tal manera que cada jugador juega 10 puntos. Se puntúa de la siguiente manera: El ace suma 8 puntos, el fallo de resto suma 6 puntos, ganar con el servicio más 4 golpes puntúa 3 puntos y ganar el punto normal sólo un punto. Cada jugador pasa por las dos situaciones y gana el que más puntos consiga sacando. Es importante sortear antes de empezar, ya que el que sirve en segundo lugar tiene la ventaja de saber los puntos que necesita para ganar.



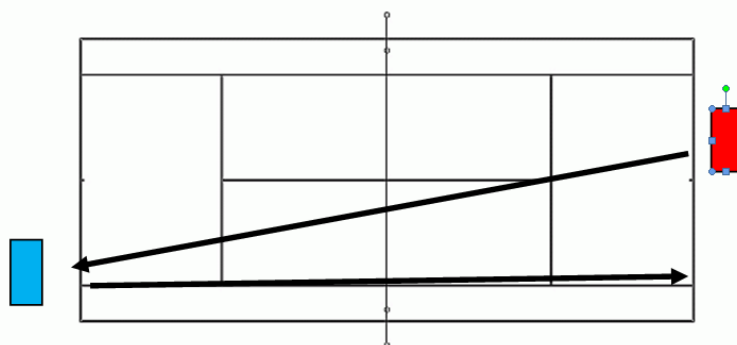
- **Ejercicio 7: Servicio en Partidos**

NIVEL: Perfeccionamiento y competición.

OBJETIVOS:

- Mejorar la dirección, potencia y los efectos en el servicio.
- Mejorar las direcciones, alturas, profundidad y control en el resto.
- Mejorar la toma de decisión
- Mejorar el porcentaje de primeros servicios
- Mejorar la atención y concentración en el servicio y resto.
- Concienciar de la importancia del servicio y resto.

DESCRIPCIÓN: los jugadores juegan puntos. Si el jugador gana el punto tras haber jugado un primer servicio gana 2 puntos, si es el restador el que gana sólo gana 1 punto. Si el jugador gana el punto tras haber jugado un segundo servicio gana 1 punto, si es el restador gana 2 puntos. Se juegan tandas a 15 puntos y todos los jugadores sirven y restan.



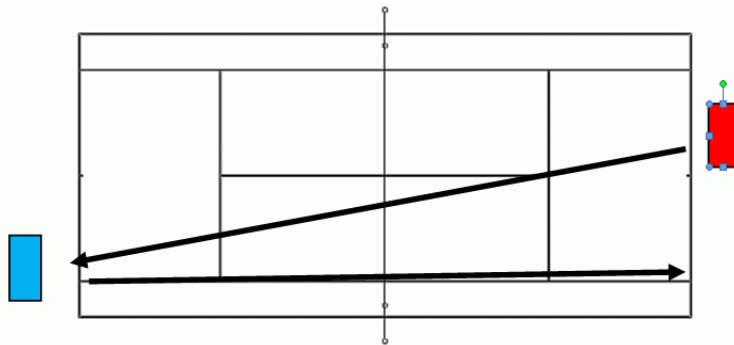
- **Ejercicio 8: Partido con winner o Error forzado del adversario**

NIVEL: Perfeccionamiento y competición

OBJETIVOS:

- Mejorar la dirección, potencia y los efectos en el servicio.
- Mejorar las direcciones, alturas, profundidad y control en el resto.
- Mejorar las direcciones, efectos y potencia en los golpes de fondo
- Mejorar la toma de decisiones
- Mejorar la atención y concentración.
- Mejorar el concepto de jugar sobre el lado débil del adversario.

DESCRIPCIÓN: Los jugadores juegan 10 puntos. El sacador solo gana puntos si hace fallar de derecha al restador o hace winner . El restador solo gana puntos si hace fallar al restador de revés o hace winner. Los jugadores pasan por la situación de servicio y resto y gana el que más puntos consiga con la suma de ambas situaciones.



RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS:

- Planificar la sesión y tratar de utilizarlos acorde a lo que hemos trabajado en la sesión
- Antes de empezar a jugar dar la instrucciones precisas y asegurarnos de que son entendidas por todos los jugadores
- El entrenador debe ser un facilitador de los ejercicios y para que los juegos puedan transcurrir sin muchas pausas deberíamos de aprovechar los descansos para dar feedback. También es importante antes de los juegos y al acabar.
- Es importante utilizar el feedback interrogativo con el fin de que los jugadores tengan que pensar.(Nosotros no solemos darles las soluciones).
- Dar información pertinente al objetivo planteado. (Nosotros apenas damos información sobre la técnica de golpeo).
- Antes de empezar los juegos sortear como si se tratase de un partido.
- En función del número de alumnos y jugando con lo expuesto podemos utilizar diferentes formatos para los juegos, 2 contra dos, podemos hacer 3 contra 2, o 2 contra 1, dependiendo de los alumnos

BIBLIOGRAFIA

1. Crespo, M, Reid, M.(2009). "Entrenamiento de tenistas iniciados e intermedios"

2. Gonzalez, M.J (2005). "Introducción a la psicología del pensamiento". Ed Trotta.
3. Kahneman, D. and Tversky, A. (1979) Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. *Econometría* 47(2): 263-291
4. Moreno, F.J., Luis, V., Menayo, R., Fuentes, J.P (2009). " Bases del control motor y del aprendizaje aplicadas al tenis". Ed Wanceulen.
5. Moreno, F.J. y Ordoño, E.M. (2009). Aprendizaje motor y síndrome general de adaptación. *Motricidad. European Journal of Human Movement.* 22, 1-19
6. Sanz, D., Fuentes, J.P., Del Villar, F., Julián, J.A. (2004). *El tenis en la Escuela.* Paidotribo: Barcelona.
7. Sanz, D. y Crespo, M. (2013). Propuesta metodológica para la iniciación desde la perspectiva Cognitiva (I). *E-Coach* (16): 32-38.
8. Schmidt, R.A. (1975). A Schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82, 225-260.
9. Unierzyski, P. y Crespo, M. (2007). Review of modern teaching methods for tennis. *International Journal of Sport Science.* (7) 3, 1-10.
10. Weber, E.U., Anderson, C.J., Birnbaum, M.H. (1992) A theory of perceived risk and attractiveness. *Organizational Behavior and Human Decision Processes.* 52, 492-523.