

# ENTRENAMIENTO CON JUGADORES EN FORMACIÓN

## una aproximación desde el enfoque ecológico

**Jesús Hidalgo, Emilio Viuda, Mariano Martínez, Pedro Rico**

Coordinadores de Tennis Concept

*Artículo recibido: 22 de diciembre de 2014*

*Artículo aceptado: 30 de diciembre de 2014*

### RESUMEN

En este artículo se trata de dar a conocer una forma de trabajar y explicar los motivos por los que se trabaja de esta manera. Se hace mención a una serie de disciplinas como ecología y el holísmo y como se puede aplicar al deporte del tenis. Se explican aquellos aspectos que consideramos más importantes para que un jugador pueda desarrollar todo su potencial, haciendo mención en cada una de las áreas que abarca la enseñanza del tenis.

### PALABRAS CLAVE

Entorno, jugadores, entrenamiento integrado.

### 1. INTRODUCCION

Ecología es la ciencia que se ocupa de estudiar a los seres vivos, su ambiente, la distribución, la abundancia y como estas propiedades se ven afectadas por la interacción entre los organismos y su ambiente.

Holísmo Del griego ( todo, entero, total ) , es una posición metodológica y epistemológica que postula que los sistemas ( ya sean físicos, biológicos, sociales, económicos, etc. ) y sus propiedades, deben ser analizados en su conjunto y no a través de las partes que lo componen, consideradas estas separadamente.

Las ideas básicas de esta aproximación o corriente son:

- El desarrollo implica ajustes continuos entre la persona y su entorno : ocurre durante toda su vida.
- El conocimiento del entorno consiste en saber cómo funcionan las cosas....cómo nos adaptamos mejor.....
- El desarrollo humano es la acomodación progresiva (adaptación y ajuste) entre un ser activo y los escenarios donde funciona, considerando también las relaciones entre esos escenarios.

Aplicando este enfoque al tenis las ideas son:

- Jugadores 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.

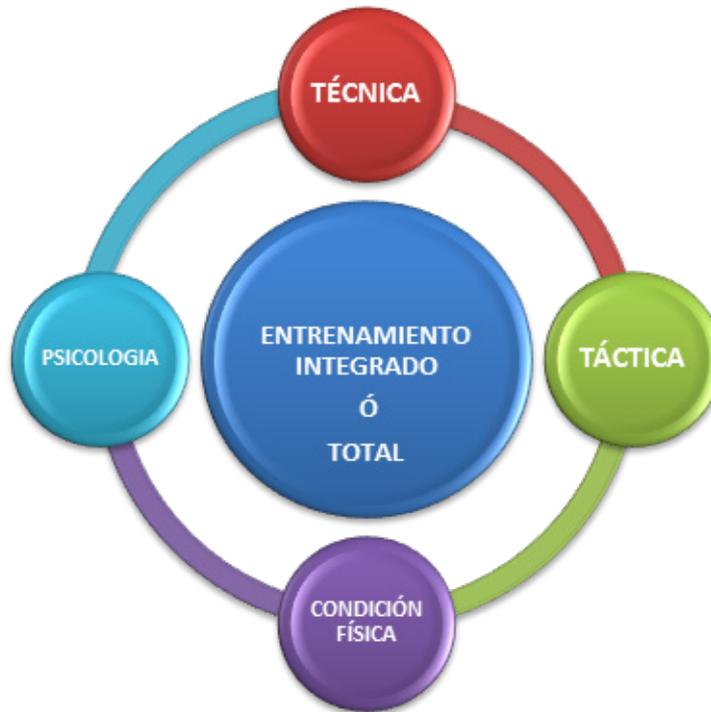
El enfoque integrado o total implica una visión global del tenista. Al trabajar un aspecto se da un desarrollo simultáneo de otros aspectos o cualidades. Por ejemplo al golpear una derecha se trabaja la técnica, ( preparación, avance de la raqueta hacia la pelota, terminación, etc ), también hay un componente táctico ( cruzada, paralela, alta, baja, fuerte, lenta, etc ), un componente físico, ya que implica la movilización de los músculos del cuerpo para ejecutar la derecha, exige coordinación para mantener la cadena cinética, y también hay un componente psicológico, ya que debe de mantener la atención en la pelota, el brazo raqueta, tomar una decisión ( paralela, cruzada, etc) y todo ello no se puede aislar y trabajarlo de forma separada. Esta interrelación es común al trabajo general y específico.

Se enfatiza en la figura del jugador y en su motivación intrínseca. Ayuda a mejorar la confianza en uno mismo,

mejora el rendimiento del jugador disminuyendo los problemas de comportamiento y desafiando a las capacidades de toma de decisiones.

Desde esta nueva concepción en la enseñanza del tenis debemos de tener cuenta que los entrenadores debemos recurrir a metodologías de enseñanza mucho más abiertas, con todos los cambios que estas implican, en parte por los entrenadores, alumnos, material, etc...

¿Qué se sabe de estos modelos?



Sabemos que no existe una única manera correcta de ejecutar una habilidad motora en particular, las formas de movimiento y los resultados son determinados por las metas, el contexto y las limitaciones individuales que cambian constantemente.

Para ello nos apoyamos en el modelo Neurofisiológico de Martins que nos dice:

El niño/a nace con una serie de facetas en potencia, no desarrolladas (aptitudes, capacidades, cualidades, etc.). Éstas van a depender de factores genéticos y también de las vivencias que vaya teniendo durante la infancia, con lo cual, lo que se pretende es potenciar aquellos aspectos que son necesarios para conseguir el alto rendimiento una vez se haya alcanzado la madurez necesaria para afrontar entrenamientos más específicos.

Desde Tennis Concept concebimos la enseñanza como un proceso a largo plazo, por lo que tenemos muy presente a la hora de llevar a cabo nuestras sesiones de entrenamiento las fases sensibles en las que se encuentran nuestros jugadores.

¿Cómo trabajamos en Tennis Concept?

Sabiendo que al realizar los entrenamientos existe una interrelación entre el aspecto, técnico, táctico, físico y psicológico, lo que hacemos es priorizar y focalizar sobre el o los aspectos en los que vamos a incidir. Sabiendo que un mismo ejercicio puede cumplir varios objetivos a la vez, marcamos el que es más importante para el alumno, realizando las correcciones pertinentes sobre ese objetivo en concreto y focalizando la atención

del alumno en ese objetivo, ya que sabemos que un exceso de información satura al jugador y más aún si esa información esta desestructurada. A continuación se expondrá como trabajamos cada área.

## 2. TÉCNICA



Para nosotros es muy importante el punto de impacto, por ello incidimos en que los jugadores tengan un impacto solido que les permita golpear lo más correctamente posible. Buscamos que los jugadores sean eficientes, efectivos, seguros y a su vez golpeen con potencia. Para ello nos apoyamos en la biomecánica. En consecuencia recurrimos a metodologías de enseñanza moderna y abiertas fundamentadas en los principios biomecánicos, que al final son los que ayudan y determinan el adquirir una buena técnica de golpeo.

## 3. TÁCTICA



Como aspectos básicos que se trabajan todos los días están: alturas, profundidad, consistencia, direcciones y precisión. Incidimos también en la toma de decisión, aspecto al que le damos una gran importancia, ya que en cada golpeo que un jugador realiza es algo que se da. Así mismo trabajamos los diferentes patrones de juego, la aplicación táctica de los golpes especiales, adaptar el juego a las diferentes superficies y jugar un tenis de porcentaje. Todo este trabajo lo realizamos a través de juegos y ejercicios con enseñanzas muy abiertas, donde buscamos que los jugadores tomen conciencia de todos estos aspectos y de lo importante que son para poder afrontar la competición en óptimas condiciones.

#### 4. FÍSICO



Para llevar a cabo el entrenamiento físico tenemos muy en cuenta el nivel madurativo del jugador, por lo que tenemos en cuenta la edad cronológica y la edad biológica, sirviéndonos para ello el Pico de Velocidad de Crecimiento, fórmula con la que podemos saber dónde están nuestros jugadores biológicamente hablando. Antes de que los jugadores alcancen el Pico de Velocidad de Crecimiento, trabajamos mucho las capacidades coordinativas y realizamos un trabajo complementario ó compensatorio. Así mismo tratamos de inculcar a nuestros jugadores una serie de hábitos higiénicos y posturales desde edades tempranas, como pueden ser (el calentamiento, la recuperación tras la competición, bien con aspectos relacionados con la nutrición, como la ducha y los estiramientos, etc..). Lo que buscamos en estas edades es la máxima implicación de las vías neuromotoras ya que el sistema nervioso está más sensible a crear nuevas interacciones entre sus estructuras.

Después del pico de Velocidad de Crecimiento trabajamos:

- Fuerza, introduciendo a nuestros alumnos en el trabajo de fuerza explosiva.
- Resistencia (Trabajo intervalico ó a nivel de consumo máximo de oxígeno).
- Velocidad (RSA, capacidad para repetir sprints).
- Trabajo compensatorio (Core Trainig para glúteos, cadera y espalda, manguitos rotadores del hombro y musculatura estabilizadora de la escapula es sobre lo que incidimos). ¿Por qué trabajamos así?

Porque es necesario tener una buena base neuromuscular y con los tejidos en formación no es conveniente. Así mismo hasta que los jugadores no pasan el Pico de Velocidad de Crecimiento, no tienen las enzimas necesarias para ser capaces de tener adaptaciones significativas en componentes aeróbicos.

## 5. PSICOLÓGICA O COMPORTAMENTAL



En este ámbito los dos objetivos básicos que buscamos son: adherencia deportiva y compromiso por parte de nuestros jugadores. Sabemos que la adherencia deportiva y el compromiso son el resultado de una motivación adecuada, de una buena orientación motivacional, de un buen clima motivacional y del tipo de motivación de los alumnos. Por ello trabajamos mucho en temas de motivación, utilizando de manera predominante con la teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan. Sabiendo que el clima motivacional lo componen entrenadores, jugadores y padres, tratamos de que todos empujemos para el mismo lado, por ello disponemos de escuela de padres, donde tratamos temas de interés para ellos y para nuestros alumnos y poco a poco les vamos formando en nuestra filosofía de trabajo. También trabajamos en control emocional, técnicas de visualización, técnicas de respiración, rutinas para los partidos, atención y concentración y control de la ansiedad. Así mismo utilizamos muchos principios pedagógicos utilizados en la enseñanza y en psicología de la educación a la hora de programar y llevar a cabo nuestras sesiones de entrenamiento. Trabajamos con 6 dimensiones principalmente para implicar a nuestros alumnos:

- 1.- Tareas
- 2.- Autoridad
- 3.- Reconocimiento
- 4.- Grupos
- 5.- Evaluación
- 6.- Tiempo

Comúnmente estas dimensiones se designan como TARGET.

## 6. PROPUESTAS PRÁCTICAS

1.- Buscamos que un jugador juegue con un buen porcentaje de primeros y que a su vez el restador este atento al servicio, así como que sea consistente podemos realizar el siguiente ejercicio:

Los jugadores juegan 10 saques cada uno. Si el sacador gana el punto con primer servicio gana 2 puntos. Si el sacador gana el punto con segundo servicio gana 1 punto. El restador será a la inversa si gana con primer servicio gana 1 punto y si gana con segundo servicio gana 2 puntos.

Gana el que más puntos consiga después de pasar ambos jugadores por la situación de servicio y de resto. De esta manera los jugadores deben de estar muy atentos en la disputa de todos los puntos.

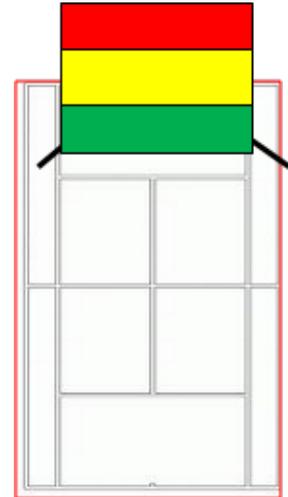
2.- Para enseñar la Teoría del semáforo con niños en etapas de formación. El entrenador lanza bolas a las zonas de color.

Si la bola bota en la zona roja deben jugar por encima de la doble red.

Si la bola bota en la zona amarilla deben jugar a la cuerda.

Si la bola bota en la zona verde deben jugar por debajo de la doble red.

Posteriormente se sigue una progresión hasta que los jugadores emplean esta teoría de forma autónoma y casi sin pensar.



En posteriores artículos propondremos diferentes ejercicios y juegos utilizando este enfoque.

## 7. CONCLUSIONES

Si deseamos que nuestros jugadores alcancen su máximo nivel, debemos de aplicar sistemas de entrenamientos variados, que permitan al jugador explorar diferentes soluciones y nosotros, los entrenadores debemos ayudar a nuestros jugadores cuando estos no son capaces de alcanzar las soluciones o se equivocan. De esta manera nuestro rol como entrenador cambia un poco respecto a enseñanzas más tradicionales donde el entrenador trataba de controlar todo. Así mismo esta forma de trabajar implica saber trabajar en equipo, ya que para cada área se debe contar con técnicos especializados y cualificados. Por otra parte, debemos de recurrir a la ciencia para mejorar en aquellos aspectos que son susceptibles de mejora tanto de nuestros jugadores, como entrenadores y el entorno, lo que conlleva a estar muy abierto de mente a nuevas tendencias, formas distintas de trabajar, etc.

Algo que consideramos de vital importancia es la formación de los técnicos, que debe de ser continua y periódica, en todas las áreas y cada vez más en pedagogía, psicología, procesos de comunicación, etc.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

1. Crespo, M., Reid, M.(2009) “ Entrenamiento de Tenistas Inicantes e intermedios” The International Tennis Federation, ITF Ltd,2009
2. Fernández, J., Méndez, A., Sanz, D. “Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para jugadores de Tenis en Formación. Ed Real Federación de Tenis Española.
3. Moreno, F.J., Luis, V., Menayo, R., Fuentes, J.P (2009). “Bases del control motor y del aprendizaje aplicadas al tenis”. Ed Wanceulen.
4. Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva:  
Fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6(2), 39-54.