

LA PSICOMOTRICIDAD PARA EL TENIS DE CAMPO

**CARLOS ANDRÉS ACOSTA
JAVIER RICHARD QUENGUAN TULCÁN**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
SANTIAGO DE CALI
2013**

LA PSICOMOTRICIDAD PARA EL TENIS DE CAMPO

Por

**CARLOS ANDRÉS ACOSTA
JAVIER RICHARD QUENGUAN TULCÁN**

**Trabajo presentado como requisito para optar el título
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**JAIME CRUZ CERÓN
Director**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
SANTIAGO DE CALI
2013**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Trabajo de Grado aprobado por el Comité de Investigación de la Universidad del Valle, válido como requisito parcial para optar al título de Licenciatura en Educación Física y Deportes.

Jurado

Jurado

Director Trabajo de Grado

Santiago de Cali, agosto de 2013

AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan sus más sinceros agradecimientos a todos quienes intervinieron directa o indirectamente en el desarrollo del presente proyecto, a nuestros profesores, a nuestro director, a nuestros compañeros y demás personas que nos apoyaron durante su desarrollo.

Gracias.

DEDICATORIA

Este proyecto está dedicado a nuestras familias, profesores y por supuesto a los deportistas practicantes del tenis de campo quienes se beneficiarán al leer el presente proyecto.

CONTENIDO

	Pág.
RESUMEN	12
INTRODUCCIÓN	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2.1 Sistematización del problema.	15
2. JUSTIFICACIÓN	16
3. OBJETIVOS	17
3.1 GENERAL	17
3.2 ESPECÍFICOS	17
CAPITULO I	18
1. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL DE LAS HABILIDADES PSICOMOTORAS PARA EL TENIS DE CAMPO	18
1.1 PSICOMOTRICIDAD	18
1.1.1 Lateralidad.	19
1.1.1.1 Lateralidad homogénea	20
1.1.1.2 Lateralidad Cruzada	20
1.1.1.3 Lateralidad Invertida.	21
1.1.1.4 Lateralidad Mixta	21
1.1.1.5 Lateralidad en el tenis	21
1.1.2 Consecuencias de la asimetría en el tenis	21
1.1.3 Estructuración espacio – temporal.	23
1.1.4 Coordinación dinámica y visomanual	24
1.1.5 Tono muscular	25
1.1.6 Independencia motriz	25
1.1.7 Control respiratorio	25

CAPITULO II	26
2. FACTORES DE LA ACTIVIDAD NERVIOSA EN LOS TENISTAS DE CAMPO ACTUAL	26
2.1 ACTIVIDAD NERVIOSA	26
2.2 PROPIEDADES DE LA ACTIVIDAD NERVIOSA SUPERIOR	27
2.3 PROPIEDAD DE LA MOVILIDAD DE LOS PROCESOS NERVIOSOS	28
2.4 PROPIEDADES DE LA FUERZA DEL SISTEMA NERVIOSO	28
2.7 SIGNIFICADO DE LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS TIPOS DE ACTIVIDAD NERVIOSA SUPERIOR PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA	30
CAPÍTULO III	32
3. LA TÉCNICA Y MOVIMIENTOS UTILIZADOS EN EL TENIS DE CAMPO	32
3.1 LAS TÉCNICAS	32
3.1.1 Los golpes.	
3.2 INSTRUMENTOS PARA EL JUEGO DE TENIS DE CAMPO	38
3.3 ESTRATEGIAS PARA EL JUEGO DE TENIS	41
3.1 ESTRATEGIA OFENSIVA O AGRESIVA	41
3.1.1 Estrategia Defensivos	42
3.1.2 Servicio-Volea	43
3.1.3 Jugador de toda la cancha	44
3.1.4 Estrategia de Dobles	44
CAPITULO IV	46
4. EJERCICIOS PROPUESTOS PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS	46
4.1 LA PRÁCTICA DEL TENIS Y LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS	46
4.1.1 Habilidades motoras gruesas.	46
4.1.2 Habilidades motoras finas	46
4.1.3 Fuerza.	46
4.1.4 Velocidad	47
4.1.5 Resistencia	48
4.1.6 Flexibilidad	49
4.1.7 Agilidad.	50

4.1.8 Coordinación y Ritmo.	50
4.1.9 Equilibrio.	52
4.2 CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTORAS	53
4.2.1 En función al mecanismo de decisión	56
4.2.2 Con base a los mecanismos de ejecución y de control	59
4.3 CLASIFICACIÓN DEL TENIS DE CAMPO	61
4.3.1 Tenis rodado	61
4.3.2 El minitenis	61
4.3.2.1 Ventajas del mini tenis	62
4.3.2.2 Otras ventajas	63
4.3.2.3 Equipo para jugar al mini tenis	63
4.3.2.4 Técnica básica del tenis	69
4.3.2.5 Sesiones de minitenis.	74
4.3.3 Desarrollo de las capacidades físicas condicionales en la etapa del minitenis.	79
4.3.3.1 La resistencia aeróbica.	80
4.3.3.2 La resistencia anaeróbica	82
4.3.3.3 La velocidad	84
4.3.3.4 El educador físico	84
4.3.3.5 El padre de familia	84
4.3.4 Cardio tenis infantil	84
4.3.5 Iniciación deportiva	85
4.3.5.1 Etapas de la iniciación deportiva	85
4.3.5.2 Tipos de juego	85
4. CONCLUSIONES	107
BIBLIOGRAFÍA	109

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Epicondilitis lateral o codo de tenista	23
Figura 2. Saque básico	33
Figura 3. Golpe de revés	34
Figura 4. Técnicas en el juego de tenis	38
Figura 5. Forma de la Pista de tenis	39
Figura 6. Raqueta para juego de tenis	40
Figura 7. Pelota de tenis	40
Figura 8. Ejemplo jugador ofensivo agresivo (Nikolay Davydenko)	41
Figura 9. Jugador defensivo. (Rafael Nadal)	42
Figura 10. Estrategia servicio – volea (John McEnroe, considerado uno de los mejores en esta estrategia)	43
Figura 11. Jugador de toda la cancha (Novak Djokovic)	44
Figura 12. Ejercicios de balance – fuerza en la cancha	47
Figura 13. Ejercicios de velocidad y coordinación	48
Figura 14. Ejercicios de resistencia. Movimiento lateral	49
Figura 15. Ejercicios de flexibilidad	50
Figura 16. Ejercicios de agilidad en el tenis	50
Figura 17. Ejercicios de coordinación y ritmo	52
Figura 18. Ejercicios de equilibrio	53
Figura 19. Procesamiento de la información.	60
Figura 20. El Minitenis	62
Figura 21. Pelota y raqueta	63
Figura 22. Sin pelota ni raqueta	64
Figura 23. La columna defiende	65
Figura 24. Ejercicios con la pelota de manera individual	66
Figura 25. Ejercicios para golpes de fondo	70
Figura 26. Ejercicios para las voleas	71
Figura 27. Paso separado	86

Figura 28. Pasos entrecruzados	87
Figura 29. Paso brasilero	87
Figura 30. Patadas laterales	88
Figura 31. Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante:	88
Figura 32. Trabajo del doble ritmo	100
Figura 33. Trabajo de la patada lateral:	100
Figura 34. Trabajo de paso entrecruzado.	101
Figura 35. Trabajo de la salida del apoyo tras golpeo abierto	101
Figura 36. Trabajar desplazamientos hacia delante y hacia atrás.	102
Figura 37. Trabajo del doble ritmo y apoyo activo	102
Figura 38. Trabajar el doble ritmo y el apoyo lateral	103
Figura 39. Pasos de ajuste.	104
Figura 40. Doble ritmo.	105

LISTA DE CUADROS

	pág.
Cuadro 1. Ambientación	75
Cuadro 2. Coordinación	75
Cuadro 3. Golpes de fondo-derecha	76
Cuadro 4. Golpes de fondo-revés	76
Cuadro 5. Golpes de red (voleas)	77
Cuadro 6. Saque	77
Cuadro 7. Golpes de fondo	78
Cuadro 8. Juego de dobles	78
Cuadro 9. Habilidades de juego	79
Cuadro 10. Minitorneos	79

RESUMEN

El presente proyecto aborda el tema de la psicomotricidad para el tenis de campo, para profundizar en el primer capítulo sobre la evolución conceptual de las habilidades psicomotoras para el tenis de campo. Temas como la psicomotricidad dando una descripción de la misma, así como los conceptos para diferentes y reconocidos autores en este campo que incluyen la lateralidad enfocada hacia la práctica del tenis de campo, también se aborda las consecuencias de la asimetría en el tenis, la estructuración espacio-temporal, la coordinación dinámica y visomanual, el tono muscular, la independencia motriz y el control respiratorio. Para luego hablar sobre las habilidades que un deportista de tenis debe tener, entre las que se encuentra la fuerza, la velocidad, la resistencia, su flexibilidad, la agilidad, la coordinación y ritmo, el equilibrio, las cuales le permitirán al deportista de tenis de campo lograr un mejor desempeño.

En el segundo capítulo se analizan los diferentes factores de la actividad nerviosa en los tenistas de campo actual, se abordará el tema de la actividad nerviosa en los tenistas, se profundizará sobre las propiedades de la actividad nerviosa superior, de la movilidad de los procesos nerviosos, de la fuerza del sistema nervioso, del equilibrio de los procesos nerviosos,

En el tercer capítulo se analizan las técnicas y movimientos utilizados en el tenis de campo, para profundizar sobre estos describir cada uno de los beneficios con los que el deportista podrá lograr sus objetivos, se analizarán los diferentes golpes, las diferentes empuñaduras utilizadas, los tipos de servicio, para luego hablar sobre los instrumentos utilizados en el tenis de campo y así abordar las estrategias más utilizadas en el mismo.

En el cuarto capítulo, se habla sobre los ejercicios que se proponen para el tenis de campo y se profundizará en los ejercicios dirigidos hacia la capacidad de orientación, de diferenciación, de acoplamiento, de equilibrio, de ritmo, también se describirán los ejercicios para desarrollar la agilidad, para fortalecer los músculos del tronco, para fortalecimiento de los músculos de extremidades superiores, para desarrollar la fuerza explosiva en el tenis de campo, para desarrollar la fuerza – resistencia, para desarrollar la fuerza rápida, para desarrollar la velocidad de reacción, para entrenar la velocidad de acción, para desarrollar la aceleración, para desarrollar la flexibilidad a nivel del hombro, para desarrollar la flexibilidad a nivel del tronco, entre otros. En el último capítulo se llegó a los resultados que arrojó la investigación en las conclusiones.

Palabras clave: Actividad nerviosa, Estrategias, Habilidades, Psicomotricidad, Sensibilidad, Técnicas, Tenis de campo, Movimientos, Ejercicios.

INTRODUCCIÓN

Esta revisión bibliográfica está dirigida a entrenadores y profesores de tenis de campo en el ámbito del desarrollo psicomotor del niño; tomándolo como una herramienta fundamental para la formación y entrenamiento de un tenista. Está se realiza con el apoyo de la Universidad de Valle, en el Instituto de Educación y Pedagogía en el área de Educación Física y Deportes. Este documento pretende mostrarle a los interesados en la formación de tenistas en las diferentes federaciones, ligas, clubes; la importancia que tiene la estimulación temprana y adecuada para incursionar en alguna de las disciplinas deportivas o laborales.

Para la práctica de cualquier deporte juega un papel importante la psicomotricidad, que es la habilidad de las personas para desarrollar interacción entre el conocimiento, la emoción, el movimiento que sirve para que la persona pueda desarrollar su cuerpo y la capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo.

Con la ayuda de la psicomotricidad y la relación que tiene con las pautas y criterios en las etapas sensibles para un adecuado proceso de formación, se puede desarrollar movimientos y habilidades para practicar el tenis de campo, que es el objetivo de este trabajo. Reconocer las habilidades psicomotoras para practicar el tenis de campo, determinar los principales movimientos y los más empleados en este deporte. No obstante la dimensión de la problemática de la especialización temprana de los niños en los países suramericanos en cuanto al tenis de campo deja en manifiesto que la deserción temprana también se aumenta, debido al estrés prolongado por los entrenos exhaustivos y competencias muy exigentes.

Lo anterior, se le suma que la poca intervención de profesionales en el deporte ha hecho que se desvirtúen los objetivos adecuados que se deben tener en cuenta en la iniciación de deportistas, y a través del tiempo se manifiesten secuelas de los desórdenes en las planificaciones de los procesos de los deportistas, como por ejemplo el desbalance muscular en miembros superiores que conllevan a desviaciones severas de la columna.

De esta forma se plantea un esquema metodológico que se apoya desde la academia brindada por la universidad en educación física y deportes y la experiencia obtenida por uno de los autores, como deportista jugador, entrenador y profesor de tenis involucrado en la formación de un practicante en tenis de campo. Se mostrará un esquema conceptual que se centra en la formación de un tenista que va desde las funciones interiores hasta la interacción que tiene el sujeto con su cuerpo con las necesidades exteriores, partiendo con la concepción del aprendizaje motor, se toma como base las estructuras motoras básicas como: caminar correr, lanzar, empujar, y todas las formas básicas del movimiento

humano visible. Hoy en día siguen siendo las mismas (contemplando la gran variabilidad de acuerdo con las relaciones concretas de su realización). Ello vale tanto para las pocas grandes formas básicas de la motricidad laboral reducida y ejecutada en forma mecánica, como también de las formas básicas de la motricidad deportiva refinada, diferenciada técnicamente; que proceden de la motricidad laboral y que fueron desarrolladas para lograr mayor adecuación, economía y elegancia.

Por lo tanto, en esta monografía se desarrollan cuatro capítulos, en el primero se indaga la evolución conceptual de las habilidades psicomotoras para el tenis de campo. El segundo respecta sobre los diferentes factores de la actividad nerviosa en los tenistas de campo actual. El tercero describe la técnica y movimientos utilizados en el tenis de campo actual. El cuarto proponen ejercicios para la práctica del tenis de campo actual. Por último se encuentran las conclusiones.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El estudio de la psicomotricidad como habilidad de las personas para desarrollar interacción entre el conocimiento, la emoción y movimiento corporal, es aplicado a las disciplinas deportivas de oposición o colaboración como el tenis y se ha constituido actualmente, en el principal elemento a estudiar por parte de los entrenadores y aficionados, seguidores de esta disciplina deportiva.

En el tenis de campo, el análisis exclusivamente psicomotriz, no es suficiente para comprender las situaciones de confrontación que se dan entre dos jugadores, en un juego de tenis competitivo, dado que muchos jugadores golpean la pelota sin sentir la fuerza que le imprimen en ella, muy fácil es golpear la pelota, a veces por inercia más que por técnica, pero manejar la fuerza que se le pone, que se quiere pero no se puede, es otra cosa, esa es la denominada sensibilidad. Se ha observado que hasta jugadores top 20 tienen esta deficiencia técnica, quizás debido a la falta trabajo de psicomotricidad fina, ojo pelota, coordinación visomotora etc.

Por ello, es necesario disponer de caminos o herramientas, que permitan comprender las diferentes situaciones que se han producido en esta disciplina, desde el punto de vista del análisis de la psicomotricidad y sensibilidad del individuo.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo es el proceso de evolución y desarrollo de la psicomotricidad en el tenis de campo actual?

1.2.1 Sistematización del problema.

¿Cuál es la evolución conceptual de las habilidades psicomotoras para el tenis de campo?

¿Cuáles son los diferentes factores de la actividad nerviosa en los tenistas de campo actual?

¿Cuáles son los ejercicios propuestos para la práctica del tenis de campo actual?

2. JUSTIFICACIÓN

El tenis de campo no es juego natural, exige un alto nivel técnico, táctico y físico, por lo que se hace esencial llevar a cabo un proceso que permita seleccionar a los jóvenes más dotados a partir de parámetros concretos que les permita adquirir y desarrollar las capacidades propias del tenista, las cuales no pueden ser logradas de forma espontánea por todos, ya que la receptividad no es la misma.

El tenis es una disciplina deportiva que aunque parece muy simple, en términos reales es muy complejo y no se puede definir tan fácilmente. Dada la complejidad de esta disciplina deportiva se plantea el reconocimiento e identificación de las características de la psicomotricidad en el individuo, su proceso evolutivo y de desarrollo en la aplicabilidad en el tenis de campo actual.

Para hablar de psicomotricidad en el tenis de campo, es importante hacer referencia al campo de saberes que se pretende conocer, los elementos que intervienen en cualquier vivencia o movimiento, desde los procesos propioceptivos motores hasta la representación simbólica, pasando por la organización corporal y la integración sucesiva de las coordenadas espaciotemporales de la actividad.

3. OBJETIVOS

3.1 GENERAL

Identificar el proceso de evolución y desarrollo de la psicomotricidad en el tenis de campo actual.

3.2 ESPECÍFICOS

- Indagar la evolución conceptual de las habilidades psicomotoras para el tenis de campo.
- Comprender los diferentes factores de la actividad nerviosa en los tenistas de campo actual.
- Describir la técnica y movimientos utilizados en el tenis de campo actual.
- Proponer ejercicios para la práctica del tenis de campo actual.

CAPITULO I

1. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL DE LAS HABILIDADES PSICOMOTORAS PARA EL TENIS DE CAMPO

1.1 PSICOMOTRICIDAD

La motricidad está asociada a facultades sensoriomotrices, emocionales y cognitivas que permiten al ser humano desempeñarse efectivamente dentro de un entorno.

El término psicomotricidad fue utilizado por primera vez a principios del siglo XX, acuñado y empleado por el neurólogo Ernest Dupré que lo utilizó para referirse a cómo diversas anomalías o problemas a nivel psíquico y mental traen consigo consecuencias en el aparato motor de una persona¹.

El interés de la psicomotricidad es desarrollar las capacidades de expresión, creatividad y movilidad a partir del uso del cuerpo. Otras definiciones de psicomotricidad se definen a continuación:

Para García Núñez y Fernández Vidal (1994), citado por Clavijo Gamero (2004 p. 494): “La psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica. El objetivo, por consiguiente, de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno”².

Por su parte, Berruezo (1995), citado por Clavijo Gamero (2004 p. 494), la define como un “enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.”³

Muniáin (1997) define la psicomotricidad como una “disciplina educativa/reeducativa/terapéutica, concebida como diálogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del

¹ Concepto de psicomotricidad [En línea] Disponible en Internet: <http://definicion.de/psicomotricidad/>.

² CLAVIJO GAMERO, Rocío. Manual auxiliar de jardín de infancia. Colección Temarios Generales. 1ª ed. Sevilla: Editorial MAD, 2004. p. 494.

³ Ibíd. p. 494.

cuerpo y del movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral”⁴.

De Lièvre y Staes (1992) dice que la psicomotricidad “es un planteamiento global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada”⁵.

Para autores como García y Martínez (1991), la psicomotricidad supone la interrelación entre las funciones neuromotrices y las funciones psíquicas en el ser humano. Para otros, hace referencia al conjunto de técnicas encaminadas a un desarrollo global que, partiendo de la educación del movimiento y gesto, posibilite alcanzar la función simbólica y la interacción correcta con el medio ambiente⁶.

De las definiciones anteriores se puede concluir que la psicomotricidad es una habilidad que tiene el ser humano, guiado por la mente, para desarrollar actividades físicas que le permitan disfrutar y adaptarse al medio donde vive, donde hace uso de ejercicios o movimientos que contribuyen a su desarrollo, tanto físico como psíquico.

En el desarrollo psicomotriz se tienen en cuenta algunos factores como la lateralidad, el espacio, la coordinación, entre otros, que se estudian a continuación:

1.1.1 Lateralidad. Se refiere a la preferencia de utilización de una de las partes simétricas del cuerpo humano, mano, ojo, oído y pie. El proceso por el cual se desarrolla recibe el nombre de lateralización y depende de la dominancia hemisférica. Así, si la dominancia hemisférica es izquierda se presenta una dominancia lateral derecha, y viceversa. El que una persona sea diestra o zurda depende del proceso de lateralización⁷.

⁴ Qué es la psicomotricidad. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.terra.es/personal/psicomot/defpscmt.html>.

⁵ Ibíd. p. 3. Citado por www.terra.es

⁶ GARCÍA y MARTÍNEZ (1991), citado por MAGANTO, Carmen y CRUZ, Soledad. Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia. [En línea] España, 2008. Disponible en Internet: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf.

⁷ Ibíd., p. 10.

Maganto Carmen y otros, manifiestan que aunque el cuerpo humano es anatómicamente simétrico y dividido en dos partes iguales, funcionalmente hay predominio de un lado sobre el otro. De acuerdo al hemisferio dominante del cerebro se manifiesta la preferencia de un determinado miembro para ejecutar las tareas que requieren precisión⁸.

En cuanto a las causas de la lateralidad, Domínguez López⁹ algunas entre las que se cuentan:

Causas sociológico – ambientales: cuando influye el medio ambiente familiar y su imitación, postura neonatal en el feto, escritura, lenguaje, significación religioso.

Causas anatómicas: se cuentan la dominancia lateral, donde predomina el hemisferio del lado contrario. Los hemisferios cerebrales tienen funciones específicas, como son:

- Funciones comunes a los dos hemisferios: las funciones mentales, mensajes sensoriales y las órdenes motrices van al lado opuesto.
- Funciones del hemisferio derecho: la organización espacial, agrupación de los mecanismos simbólicos.
- Funciones del hemisferio izquierdo (hemisferio dominante): determina la interpretación y lateralización de sensaciones percibidas a nivel cortical, organización espacio - temporal¹⁰.

Causas hereditarias: buscar las causas de la lateralidad en la genética aún no ha generado resultados de peso para explicarla.

Este mismo autor, hace una clasificación de la lateralidad así:

1.1.1.1 Lateralidad homogénea. Es el uso preferente de uno u otro lado de los cuerpos perfectamente definidos y referentes al uso de brazo, ojo, pierna y oídos, (diestros o zurdos).

Ambidiestra. Uso indistinto de cada uno de los segmentos de los lados, sin que exista una definición clara y precisa por uno u otro lado.

1.1.1.2 Lateralidad Cruzada. Cuando la mano predominante no corresponde al mismo lado que el ojo o el pie dominante.

⁸ MAGANTO, Carmen y CRUZ, Soledad. Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia. [En línea] España, 2008. Disponible en Internet: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf.

⁹ DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd143/el-tenis-como-deporte-asimetrico.htm>.

¹⁰ *Ibíd.*, p. 6.

1.1.1.3 Lateralidad Invertida. Existiendo en un momento determinado el uso preferente de uno u otro lado, en otra etapa, sin causa aparente, se produce el uso con predilección, del lado opuesto.

1.1.1.4 Lateralidad Mixta. Preferencia cambiante con cierta frecuencia y en períodos de tiempo reducidos¹¹.

1.1.1.5 Lateralidad en el tenis. Para la práctica de éste como de otros deportes, el cuerpo humano para moverse eficaz y elásticamente debe contar con un determinado equilibrio. La condición necesaria para que los músculos se relajen y estiren y puedan acondicionarse a la práctica del deporte obedece a un buen trabajo rítmico y simétrico de los músculos agonistas y antagonistas. Si el equilibrio muscular se afecta y el rendimiento deportivo se desarrolla en una postura del cuerpo funcionalmente errónea, es inevitable que se produzcan desarrollos y ritmos inadecuados durante la actividad muscular.¹²

El tenis se caracteriza por sus movimientos unilaterales, en cuya práctica no es suficiente desarrollar la fuerza específica, ya que inicialmente se logra conseguir un aumento del rendimiento, sin embargo con el tiempo aparecen vicios en los movimientos y en las posturas, lo cual trae como consecuencia lesiones y retraso o estancamientos de los progresos adquiridos. De ahí la importancia de que los entrenamientos en dicho deporte estén dirigidos a un entrenamiento de fuerza general para conseguir un desarrollo del cuerpo equilibrado que hace posible un buen nivel de rendimiento¹³.

1.1.2 Consecuencias de la asimetría en el tenis. Por ser un deporte con movimientos repetitivos, puede ocasionar trastornos a medio y largo plazo. Este deporte no está recomendado para personas con cifosis, escoliosis y espondilólisis, ya que su práctica agrava estas patologías¹⁴.

En el entrenamiento deportivo con tenistas se debe tener en cuenta aplicar las descompensaciones que se pueden presentar con la práctica diaria de este deporte. La mejor forma de evitar descompensaciones es planteando desde los primeros pasos del tenista una preparación física acorde con las necesidades del tenis.

¹¹ DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd143/el-tenis-como-deporte-asimetrico.htm>.

¹² DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. Op. Cit. p. 6.

¹³ DORBESSAN, Leticia y RODRÍGUEZ, Carolina. La postura corporal en el deporte simétrico y asimétrico. [En Línea] Universidad Abierta Interamericana, 2004. Disponible en Internet: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC052041.pdf> p. 15.

¹⁴ DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Op. Cit. P. 6.

Para conocer las lesiones dejadas por la práctica del tenis se utilizan algunos test de movilidad y musculares, lesiones que se pueden corregir con tratamiento adecuado.

Se han publicado varios trabajos sobre los principales mecanismos de lesión y lesiones en el tenis, relacionados con el trabajo unilateral, entre los que se cuentan los siguientes:

"Nigg y col. (1980) analizaron durante tres temporadas 2481 casos de tenistas lesionados. Se observó que el 33.6% de los tenistas se lesionan en los brazos y en los hombros, el 17.7% en el tronco y el 41.6% en las piernas y en la cadera. Estos mismos autores en 1986, analizaron factores externos que podrían afectar a las lesiones de los tenistas (calzado deportivo, temperatura, duración y tipo de partido) así como otros factores internos (empuñadura y estabilidad lateral del sujeto) y factores subjetivos (sensación de bienestar físico del jugador)¹⁵

Kibler y col. (1988) observaron que el miembro superior y la espalda son las partes del cuerpo más afectadas por las sobrecargas, mientras que el miembro inferior es más susceptible a los traumatismos agudos¹⁶.

Hageman y Col. En su trabajo de 1988 señalaron que el hecho de que en el tenis se desarrolle la potencia aisladamente en el brazo dominante afecta a las extremidades inferiores, columna vertebral y a determinados grupos musculares, lo que produce en los tenistas frecuentes lesiones por sobrecarga¹⁷.

Parker y col. (1983) y *Davis y col. (1984)* afirmaron que los desequilibrios musculares son producidos en muchas ocasiones por el tipo de entrenamiento y de deporte realizado, lo que incrementa el riesgo de lesiones por sobrecarga¹⁸.

En este sentido también se mencionan que las lesiones típicas identificadas más sobresalientes son: el llamado brazo de King – Kong, llamado así porque el brazo dominante presenta hipertrofia exagerada, lo que puede degenerar en escoliosis, otra lesión típica es el Osgood-Shlatter del hombro, por traumatismos repetidos

¹⁵ NIGG y col (1980) citado por DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico.[En línea] Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd143/el-tenis-como-deporte-asimetrico.htm>.

¹⁶ KIBLER y col. (1988) citado por DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico.[En línea] Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd143/el-tenis-como-deporte-asimetrico.htm>

¹⁷ HAGEMAN y Col (1998) citado por: DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico.[En línea] Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd143/el-tenis-como-deporte-asimetrico.htm>

¹⁸ PARKER y Col, (1983) DAVIS y col (1984), citado por: DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico.[En línea] Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd143/el-tenis-como-deporte-asimetrico.htm>.

desde el supraespinoso hasta la tuberosidad menor del húmero o desde el subescapular hasta la tuberosidad menor del húmero; el codo de tenista y por último las fracturas y microtraumas en el manguito de los rotadores¹⁹.

Las lesiones se presentan porque los músculos correspondientes están unidos a la columna vertebral y provocan una tracción asimétrica sobre las vértebras y sobre toda la zona de influencia del punto de inserción, por lo que una gran parte de la columna vertebral es sometida a esfuerzo.

Estas lesiones se pueden corregir ejercitando el lado más débil para conseguir un equilibrio, corrigiendo la postura de trabajo; cambiar las condiciones de trabajo y el desarrollo de movimientos correctos. La corrección implica estiramiento de la musculatura rígida (hipertónica) y fortalecimiento de la musculatura débil (fásica)

Figura 1. Epicondilitis lateral o codo de tenista



1.1.3 Estructuración espacio – temporal. Esta implica establecer relaciones entre el cuerpo y los demás objetos. La estructuración del espacio permite adquirir conocimiento al tenista sobre la conservación, distancia, reversibilidad, etc., por lo que se convierte en un proceso largo que se va configurando desde los planos más sencillos (arriba, abajo, delante, atrás...) a los más complejos (derecha-izquierda), dándose primero en la acción y pasando posteriormente a ser representados en uno mismo, en el otro y en el espacio con los objetos²⁰.

¹⁹ DELGADO TORNE, Eduardo J. Patologías: lesiones deportivas [En línea] 2012. Disponible en Internet: <http://www.delgadotrauma.com/Lesiones-deportivas.html>.

²⁰ MAGANTO y otra. Op. Cit.

- **El espacio:** En el tenis el espacio es el objetivo a conseguir, es decir, conquistar el espacio contrario y proteger el propio, el espacio a conquistar es una zona del terreno. Se delimitan dos tipos de espacio el espacio físico fijo correspondiente a la superficie de la cancha y delimitado por líneas en el terreno y el espacio móvil que corresponde que se puede utilizar, modificar, crear en el que ambos jugadores se influyen mutuamente, que es más amplio que el anterior y que corresponde al espacio que los jugadores pueden cubrir en función de las distintas situaciones de juego que se den²¹.

- **El tiempo:** En cuanto al tiempo en el tenis el tiempo lo define el fin de la actividad, es decir, cuando alguno de los contendores den resultado. La gestión del tiempo en el tenis se puede llevar a cabo de dos formas: interviniendo sobre el tiempo de acción del adversario (mediante la velocidad de la pelota, la profundidad de la trayectoria de la pelota y la distancia que ha de cubrir el contrario) y optimizando el tiempo de actuación propio (mediante la anticipación y pre-acción sobre los espacios, las cualidades de la pelota, las trayectorias y las acciones del contrario)²².

En cuanto al ritmo de juego cabe afirmar que las actuaciones en el tenis no se producen de forma continuada sino que se dan muchas pausas que vuelven a situar la actividad en su inicio. El tiempo real de juego en el tenis suele estar entre el 10 y 20% del tiempo total del partido, de manera que el resto del tiempo transcurre en preparaciones, descansos, cambios de lado, etc.²³.

1.1.4 Coordinación dinámica y visomanual. Se refiere al uso de forma conjunta de distintos grupo musculares en la ejecución de una tarea, gracias a la combinación de patrones motores que se encadenan formando patrones automatizados. La coordinación dinámica general juega un importante papel en la mejora de los mandos nerviosos y en la precisión de las sensaciones y percepciones. La ejercitación neuromuscular da lugar a un control de sí mismo que se refleja en la calidad, la precisión y el dominio en la ejecución de las tareas²⁴.

La ejecución correcta dependen de precisión ligada al equilibrio general y la independencia muscular, la posibilidad de repetir el mismo movimiento sin perder precisión, independencia derecha – izquierda, adaptación al esfuerzo muscular, adaptación sensoriomotriz y adaptación ideomotriz (representación mental de los gestos).

²¹ CRESPO, Miguel. Estructura funcional del tenis. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.miguelcrespo.net/articulos/Crespo.%20Estructura%20funcional%20del%20tenis.pdf>

²² *Ibíd.*, p. 10.

²³ MAGANTO, Carmen y CRUZ, Soledad. Op. cit. p. 3.

²⁴ *Ibíd.*, p. 3

1.1.5 Tono muscular. Hace referencia al grado de contracción de los músculos, pudiendo ser hipertonía (tensión) o hipotonía (relajación). El tono se somete en parte a un control involuntario que depende del sistema nervioso y por otra parte a un control voluntario. Se va regulando como consecuencia de las experiencias que se tienen en el control del cuerpo para adecuar las acciones a los objetivos. Es un factor relacionado con el mantenimiento y control de la atención, las emociones y la personalidad.²⁵

1.1.6 Independencia motriz. Es la capacidad para controlar cada segmento motor necesario para realizar una determinada tarea²⁶.

1.1.7 Control respiratorio. La respiración depende del control voluntario e involuntario y está relacionada con la atención y la emoción.²⁷

²⁵ MAGANTO MATEO, Carmen, CRUZ SÁEZ, Soledad. DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR EN LA ETAPA INFANTIL. Facultad de Psicología. Avda. Tolosa, 70. 200018 San Sebastián.(En línea) disponible en: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf. (Citado el 06/07/2013)

²⁶ MAGANTO, Carmen y otra. Op. Cit. http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf.

²⁷ Ibíd., p. 12

CAPITULO II

2. FACTORES DE LA ACTIVIDAD NERVIOSA EN LOS TENISTAS DE CAMPO ACTUAL

2.1 ACTIVIDAD NERVIOSA

Para que los movimientos complejos (locomotores o de manipulación) puedan ser controlados Bernstein, A. N. considera indispensable la afluencia constante de impulsos aferentes, no sólo de los objetos exteriores que tienen en cuenta para realizar los movimientos, sino, ante todo del propio aparato de apoyo y locomotor; todo “cambio” de posición de este aparato altera las condiciones del movimiento. Precisamente por esto, los factores decisivos en la “construcción” del movimiento no son tanto los impulsos efectores (que tienen más bien “carácter” puramente ejecutivo), como el sistema complejo de impulsos aferentes que precisan la composición del acto motor y aseguran una amplia corrección de éstos. En la fisiología según el profesor Koz citado por J. Cruz el musculo esquelético se contrae solo como respuesta a los impulsos nerviosos que provienen de las neuronas que se encuentran localizadas en las astas anteriores de la medula espinal y en otros centros nerviosos del tallo cerebral. A raíz de de la función que tiene estas neuronas las podemos llamar “moto-neuronas” que constituyen la última estación de relevo, encargadas de enviar la información nerviosa a la musculatura esquelética. La contracción se genera por la sinapsis neuromuscular y las moto-neuronas llevando el tránsito de los impulsos nerviosos al musculo y por un orden fisiológico que tiene una durabilidad de 0.5 segundos. (CRUZ CERON, 1995); (CRUZ CERON, 2008.); (KRASNOGORSK, 1960)²⁸

En dependencia a la elección de los ejercicios y a los métodos de su aplicación, se pueden “educar” distintas cualidades de la actividad motora y al mismo tiempo influir sobre las funciones del sistema nervioso en la dirección deseada. El mejoramiento del estado de entrenamiento, el tiempo de conservación de la forma deportiva, así como la duración y el carácter con que transcurren los procesos de recuperación después de la aplicación de la carga, se encuentran influenciados por las particularidades tipológicas del sistema nervioso. Todo lo anterior permite suponer, que la elaboración de un sistema racional de entrenamiento no es posible sin tener en cuenta la influencia del tipo de sistema nervioso sobre la forma de transcurrir la fatiga y la recuperación. De acuerdo con A. Egolinsky, los deportistas que poseen un sistema nervioso “fuerte” y equilibrado son capaces de

²⁸ CRUZ CERÓN, Jaime. Actividad Nerviosa superior de los Tenistas. Tomado de: Mensaje Olímpico. Lausana (Suiza) No. 26 (Abril 1990); p. 26.

soportar grandes cargas de entrenamiento, de recuperarse rápidamente, evitándose así, el sobreentrenamiento y pueden mantener por mucho tiempo la forma deportiva. Otros deportistas, cuyos sistemas nerviosos no presentan un gran equilibrio de los procesos nerviosos, requieren, para lograr el éxito, de otro tipo diferente de entrenamiento. Estos, no soportan grandes cargas y por el contrario mejoran sus resultados solo cuando el aumento de la carga ocurre en forma progresiva; en ellos se presenta alargado el período de recuperación y a menudo se observan casos de sobrentrenamiento. (CRUZ CERON, 1995); (CALDERÓN Javier, 2002); (MEINEL KURT, 2004)²⁹

2.2 PROPIEDADES DE LA ACTIVIDAD NERVIOSA SUPERIOR

La actividad del sistema nervioso fue dividida por Pavlov en inferior y superior. La actividad nerviosa inferior, innata, la realizan los segmentos del sistema nervioso central, situados por debajo de la corteza y su misión es unir e integrar el funcionamiento de todas las partes dentro del organismo. La actividad nerviosa superior, adquirida en el proceso de la experiencia vital está dirigida, según Pavlov, a establecer la integración del organismo y del medio exterior y determinar la conducta de los animales y del hombre. (KURT, Meinel 1979; SERGEYEVICH MISHCHENKO, Victor, MONOGAROV, Dmitriyevich, 2001)

Estas funciones corren a cargo de la corteza de los hemisferios de los cerebrales y formaciones subcorticales subyacentes, siendo ese proceso fruto de la actividad unificada de estos importantísimos segmentos del sistema nervioso central. Pavlov dividió los reflejos en innatos o condicionados y adquiridos o condicionados. Estos últimos constituyen los elementos fundamentales de la actividad nerviosa superior (Velkovski I. 1963 citado por Jaime Leiva)

Como es conocido en la literatura existen tres propiedades de los procesos nerviosos de excitación e inhibición que son la fuerza, el equilibrio y la movilidad, que permiten estudiar la actividad nerviosa superior (ANS) del ser humano, definir algunos tipos de sistema nervioso, como caracterizar psicofisiológicas de este. (CRUZ CERON, 1995); (MEINEL KURT, 2004); PLATONOV (2001)³⁰

²⁹ CRUZ CERÓN, Jaime. Actividad Nerviosa superior de los Tenistas. Tomado de: Mensaje Olímpico. Lausana (Suiza) No. 26 (Abril 1990); p. 26.

³⁰ Ibíd.

2.3 PROPIEDAD DE LA MOVILIDAD DE LOS PROCESOS NERVIOSOS

Por movilidad de los procesos nerviosos internos de la propiedad de las células nerviosas corticales de cambiar en forma rápida su estado, como respuesta a los cambios del medio, es decir, la capacidad de pasar de un estado de excitación a uno de inhibición y viceversa. Se ha demostrado que la movilidad del sistema nervioso, determina la capacidad de transformarse, es decir de cambiar los procesos nerviosos y psíquicos al cambiar las condiciones de la actividad. La propiedad de la movilidad asegura, de este modo, la adaptación a cambios rápidos e inesperados de circunstancias. (LEIVA DEANTINO, 2007); (PLATONOV Vladimir 2001); (POLAINO Aquilino, 2003)

2.4 PROPIEDADES DE LA FUERZA DEL SISTEMA NERVIOSO

El concepto de la fuerza de los procesos de la excitación significa la capacidad de las neuronas corticales responder a estímulos fuertes y supra máximos. Como lo corrobora E.P. Llin, citado por J. Cruz, existen diferentes enfoques que permiten abordar el estudio de la fuerza del sistema nervioso.

Los reflejos permiten una determinada adaptación del organismo a las condiciones del medio ambiente, y juegan un papel indispensable en la supervivencia del sujeto. Mas, esta adaptación se logra solamente dentro de límites estrechos, pues como norma se dan como respuesta a estímulos relativamente poco numerosos, teniendo un carácter generalizado y poco variable. Son reflejos innatos y constantes que permiten una adaptación relativamente imperfecta del organismo a las condiciones variable de vida. (CRUZ CERON, 1995); (PAVLOV Russell, 1994) (RAINS, 2004)³¹

A esta posibilidad de la corteza cerebral de agrupar estímulos o reacciones aisladas en complejos o sistemas, es lo que se denomina actividad sistematizadora, que se manifiesta no solamente en la posibilidad de formar reflejos condicionados al conjunto de estímulos, sino también a la relación entre estos estímulos, como puede ser la relación entre dos sonidos musicales, una diferencia en el orden de los estímulos, etc. (SNELL, 2007)

Ello posibilita que si se presentan dos estímulos nuevos que mantienen la relación que los conocidos, el organismo es capaz de reaccionar de la misma manera. Esto tiene gran importancia para la formación de las conexiones temporales y para la educación de los niños, pues permite entrever cómo es posible "trasladar" lo aprendido en determinadas condiciones a otras diferentes, pero que mantienen

³¹ CRUZ CERÓN, Jaime. Actividad Nerviosa superior de los Tenistas. Tomado de: Mensaje Olímpico. Lausana (Suiza) No. 26 (Abril 1990); p. 26.

una misma relación. “De esta manera, si se le enseña a un niño cómo actuar ante una situación determinada, no es necesario enseñarle todas las situaciones de la vida, pues las relaciones aprendidas en un tipo determinado de actividad se pueden generalizar a otras nuevas”. Pues el tenis de campo es una situación tempororo-espaciales que tienen muchas variables y que el SNC se tiene que adaptar pues si al niño se le ha estimulado queda la huella cortical y está más preparado para comprender nuevas situaciones. (MEINEL KURT, 2004); (SERGEYEVICH MISHCHENKO Victor, 2001); (PAVLOV Russell, 1994)³²

2.5 LA PROPIEDAD DEL EQUILIBRIO DE LOS PROCESOS NERVIOSOS

La propiedad del sistema nervioso propuesta por Pavlov fue precisamente aquella que relaciona el equilibrio entre la excitación y la inhibición. El término equilibrio se sustituye cada vez con mayor frecuencia por el término balance de los procesos nerviosos, por cuanto según A.V. Rodionov, no se trata solamente del que se predomina en los casos de un desequilibrio. (CRUZ CERON, y otros, 1995); (PLATONOV Vladimir Nikolaievich, 2001). POLAINO Aquilino, y otros 2003)³³

2.6 PARTICULARIDADES DE LAS ACTIVIDADES NERVIOSAS DE LOS DEPORTISTAS

Un gran interés muestra el conocimiento de las particularidades individuales de la actividad nerviosa superior, en las diferentes personas y en especial en los deportistas, siendo este objeto de estudio.

Revisando la literatura nos encontramos que un correcto entendimiento de los procesos fisiológicos que surgen en las secciones superiores del cerebro presenta un gran significado para la práctica deportiva, por cuanto permite dar una mayor fundamentación científica a todo el proceso del entrenamiento deportivo:

La selección de medios y métodos, los procesos de selección y orientación deportiva, la diferenciación de la carga física, deben realizarse teniendo en cuenta las particularidades individuales de cada deportista en los planos morfológicos (constitución, nivel de desarrollo), psicológico (temperamento), psico-fisiológico (tipo de sistema nervioso), funcional (capacidad de trabajo) y motor (cualidades

³² CRUZ CERÓN, Jaime. Actividad Nerviosa superior de los Tenistas. Tomado de: Mensaje Olímpico. Lausana (Suiza) No. 26 (Abril 1990); p. 26.

³³ *Ibíd.*

motoras). (BARBANY, J R, 2002); (PLATONOV Vladimir Nikolaievich; 2001); (SCHUBEGT, 1983)³⁴

La individualización de los procesos de enseñanza y entrenamiento que debe llevar a la diferenciación de la carga física, no son posibles sin tener en cuenta la actividad nerviosa superior de los deportistas. Es claro que todos los deportistas tienen el mismo temperamento y que no todas las disciplinas deportivas presentan iguales exigencias en relación con las propiedades de los procesos nerviosos de excitación e inhibición. (LEIVA DEANTINO, Jaime 2007); (MEINEL KURT, Alemania, 1979); (PAVLOV Russell; 1994)³⁵

2.7 SIGNIFICADO DE LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS TIPOS DE ACTIVIDAD NERVIOSA SUPERIOR PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Los entrenamientos sobre las particularidades de la actividad nerviosa superior de los deportistas, adquieren un gran significado práctico, a raíz que los procesos de enseñanza del movimiento (preparación técnica) y de educación de las cualidades motrices (preparación física) se deben estructurar sobre los datos obtenidos en este tipo particular de entrenamiento. La fuerza de los procesos nerviosos es decir alta capacidad de trabajo de los centros nerviosos corticales, se refleja la capacidad de la persona en mantener duramente largo el tiempo la excitación en las neuronas responsables de los órganos efectores. (MARTÍNEZ MENDOZA, 2005); (ATENCIO OSORIO, 2009); (PLATONOV, 2001); (SCHUBEGT. F., 1983)³⁶

En la actividad deportiva, la expresión externa de una alta capacidad de trabajo de los centros nerviosos se debe reflejar ante todo en una alta capacidad de trabajo muscular; lo anterior se debe entenderse solamente como la capacidad para realizar la acción que involucra contracciones musculares según Z.I. Biriukova, si el deportista posee un fuerte sistema nervioso, entonces la sección del entrenamiento transcurría en un ambiente de deseo expreso por parte del deportista de asimilar todos los ejercicios; para este atleta no es difícil realizar durante mucho tiempo los ejercicios físicos planeados por el entrenador. Recordemos que para estos deportistas la fatiga no se presenta tan rápidamente y es por eso. Que su interés por la realización del ejercicio no decae tan fácilmente. (ARCHITEKTURDES, 1967); (PLATONOV, 2001); (POLAINO Aquilino, 2003); (RAINS, Dennis G. 2004)³⁷

³⁴ CRUZ CERÓN, Jaime. Actividad Nerviosa superior de los Tenistas. Tomado de: Mensaje Olímpico. Lausana (Suiza) No. 26 (Abril 1990); p. 26.

³⁵ Ibid.

³⁶ Ibid..

³⁷ Ibid.

“Teniendo en cuenta la esencia del tenis de campo en mantener durante mucho tiempo un ritmo de partido y no decaer en la precisión de los movimientos hasta el último momento del juego”.

Una capacidad de trabajo relativamente baja de los centros nerviosos no garantiza el mantenimiento y concentrada excitación, ni en los centros nerviosos ni en la periferia es decir en el sistema muscular.

El concepto de sistema nerviosos débil debe manejarse con extremo cuidado so pena de caer en la errada conclusión de que los deportistas con un sistema nervioso débil no puede lograr altos resultados deportivos. Para TEPLOV. BM, el adjetivo “débil”, en relación con el sistema nervioso no es sinónimo de negativo.

Por lo visto los objetivos “fuerte – débil” en cuanto al sistema nervioso no pueden verse como las características del grado de perfeccionamiento de dicho sistema, sino más bien como un parámetro que caracteriza parcialmente capacidades diferentes de los sujetos es cierto que el sistema nervioso débil se caracteriza por poseer una capacidad de trabajo menor al tiempo que presenta una mayor y más rápida capacidad de reacción como respuesta a los estímulos es decir, una mayor reactividad.

De esta manera, la respuesta a la pregunta de si en principio es posible que un deportista, poseedor de un sistema nervioso débil pueda alcanzar altos resultados deportivos, puede ser solo positiva.

En los denominados deportes de situación (baloncesto, fútbol,) y deportes de combate (lucha, esgrima, boxeo), se presenta una particular exigencia a la propiedad de la movilidad de los procesos nerviosos. “A sí que es muy similar con el tenis por no decir que se ve de manera más compleja porque contiene más elementos de manejo (la raqueta, pelota) al cual tengo que tener encueta al adversario, la ubicación de la pelota, el efecto que aplico a la pelota, la manera como me juegan la pelota, etc.”.

Los métodos para entrenar la propiedad de la movilidad, se basan en seleccionar una serie una serie de ejercicios que provoquen un cambio rápido de los procesos de excitación a inhibición y viceversa, en los centros nerviosos de diferentes analizadores, a una señal determinada y que aparecen de forma repentina, el “tenista” debe reaccionar rápidamente con determinado movimiento a una tercera señal.

Según Mahlo F., los procesos mentales destinados a resolver un problema surgido durante el juego debe solucionarse lo más rápidamente posible, buscando que la acción coincida con la situación creada y posteriormente modificada con rapidez.

CAPÍTULO III

3. LA TÉCNICA Y MOVIMIENTOS UTILIZADOS EN EL TENIS DE CAMPO

La técnica es el desarrollo de métodos para realizar correctamente un procedimiento; en el tenis existen técnicas esenciales como golpear, empuñar, posiciones corporales, desplazamientos y de éstas se va a ocupar el presente capítulo.

3.1 LAS TÉCNICAS

3.1.1 Los golpes. En este deporte se utilizan diferentes tipos de golpes, entre los más utilizados están:

El saque: Es el golpe más importante del tenis, porque da comienzo al juego, de su correcta ejecución depende que el jugador quede en ventaja, o puede lograrse un saque ganador o “ace”: punto ganado sin que el rival impacte la pelota, o que tras el impacto la pelota no pase la red o se vaya fuera de los límites de los flejes (en cuyo caso no se denomina “ace”, sino punto de saque)

Al lograr buen saque el tenista aprende a concluir mejor los golpes efectuados sin que la bola toque suelo y pudiendo dificultarle al contrincante marcarle un punto después de que le hagan una cortada.

El saque admite diversos tipos de efecto (cortado, plano o liftado), que exigen modificaciones de la empuñadura, del lugar al que se arroja la pelota, del lugar de impacto a la pelota y de la dirección de la raqueta, luego de impactar la pelota.

El segundo saque, suele buscar mayor seguridad en el resultado. Para ello se suelen hacer saques liftados y cortados para provocar la mayor dificultad al rival ya que esos saques suelen ser peligrosos al cambiar la dirección de la bola o la rapidez después del bote. Los golpes más utilizados son:³⁸

Derecha: Es el golpe básico. Consiste en impactar a la pelota después del bote, de forma directa, del mismo lado del brazo hábil del jugador. Para la mayoría de los jugadores es el arma fundamental para ganar un punto y el de mayor control.

³⁸ GARCÍA MONDELO, Carlos. Técnica. 2012. (en línea) Disponible en: <http://carlos-ragar.webnode.es/news/tecnica/>. (Citado el 06/07/2013)

Para realizarlo se ubica el pie izquierdo adelante (los zurdos el derecho) colocando el cuerpo de perfil. El golpe se prepara llevando la raqueta atrás y alto, para realizar un movimiento rotativo (el swing) con el brazo estirado y lo más importante es el movimiento de la muñeca siempre apretando fuerte la raqueta, para un mayor control debe impactarse la pelota delante del cuerpo, utilizando la muñeca para dar efecto a la bola y el resto del brazo para darle fondo a la bola, es decir, para que la bola bote más cerca o lejos de la red. Una vez impactada la pelota, el jugador debe terminar el golpe con el brazo inmóvil, en forma de “L” delante del cuello, paralelo al suelo, realizando una gran fuerza para el brazo en seco después de dar el golpe, ya que el golpe saldrá más preciso³⁹.

Figura 2. Saque básico



Revés: Es el golpe al lado opuesto al drive. A pesar de ser un golpe de mecánica natural, suele ser uno de los que más cuesta llegar a dominar cuando se empieza en el tenis.

Es muy importante la posición del cuerpo, que debe ser colocado de perfil, utilizándose como técnica para ello, bajar el hombro para apuntarlo en dirección a la red, mientras el brazo derecho en los diestros e izquierdo en los zurdos, pasa sin ser flexionado por debajo del mentón, para ubicarse atrás antes de retornar para impactar la pelota, siempre delante del cuerpo.

³⁹ Técnicas esenciales del tenis. <http://jersoncdem.wordpress.com/2009/09/25/tecnicas-esenciales/>

Es importante, al igual que el drive, que el peso del cuerpo se traslade de atrás hacia adelante en el momento de impactar la pelota⁴⁰.

Figura 3. Golpe de revés



Volea: La volea o golpe de aire, es el golpe que se realiza antes que la pelota bote. Es ejecutado normalmente cerca de la red para definir un punto. Debido a la mayor cercanía del jugador al contrincante, es un golpe que requiere ser realizado con gran velocidad y reflejo.

La raqueta debe encontrarse en todo momento al frente y alto. El golpe se realiza llevando adelante el pie opuesto al lado donde se va a impactar la pelota, simultáneamente con el perfilado del cuerpo, de modo que la raqueta pueda hacer un breve movimiento hacia atrás para impactar la pelota adelante y de arriba hacia abajo, aprovechando la fuerza que la propia pelota trae, en lo posible sin aplicar energía extra y sin flexionar la muñeca. Es muy útil para definir un punto⁴¹.

Dejada: La dejada o drop shot (del inglés “tiro gota”) es un golpe en el que se le resta potencia a la pelota con la intención de que caiga lo más cerca posible de la red, del lado contrario. Se realiza habitualmente de drive, aunque es posible hacerlo también de revés. La preparación del golpe es similar a la preparación del drive (o revés), debiendo mantenerse hasta último momento, para que el contrincante espere un tiro al fondo. Al momento del impacto, en lugar de realizarse el swing amplio, la raqueta debe caer de manera perpendicular a la

⁴⁰ GARCÍA MONDELO, Carlos. Técnica. 2012. (en línea) Disponible en: <http://carlos-ragar.webnode.es/news/tecnica/>. (Citado el 06/07/2013)

⁴¹ Ibíd.

pelota, con un giro de muñeca, para producir el efecto de goteo que hará caer la pelota, y bien pase la red.

Se utiliza generalmente cuando el tenista rival se encuentra muy por detrás del fleje del fondo de la cancha y no es un golpe que se debe utilizar con mucha regularidad, ya que el objetivo es sorprender al rival.

Resulta vital que el golpe sea bajo y corto, para evitar que el contrincante llegue a la pelota antes del segundo bote, porque de lo contrario le quedará un fácil golpe cerca de la red. Simultáneamente el jugador debe acercarse a la red para prevenir un contra drop.

Contra dejada: La contra dejada suele ser la respuesta adecuada a una dejada, a la que el jugador llega poco antes del segundo bote. Como habitualmente la pelota se encuentra muy baja y cerca de la red, no es posible recurrir a una derecha potente. Por lo tanto el jugador solo tiene la opción de un golpe suave sobre el fondo, o una contra dejada, es decir, una nueva dejada de respuesta, esta vez realizado desde cerca de la red.

Remate: El remate es el golpe de alto, de arriba hacia abajo, antes de que la pelota bote. También se puede realizar con bote, pero en este caso se haría con un bote con mucha mayor parábola vertical que horizontal. Para que sea efectivo es indispensable que se trate de un golpe muy potente que no dé oportunidad de respuesta al contrario, ya que se trata siempre de un golpe de definición. Se realiza cuando la pelota viene muy alta, a la altura del brazo extendido del jugador.

El golpe se prepara perfilando el cuerpo, llevando la raqueta hacia atrás y colocándola detrás de la nuca, mientras la mano libre apunta a lo alto, hacia la pelota. En el momento del impacto, el pie trasero pasa hacia adelante, al mismo tiempo que la raqueta sale de atrás el cuerpo en un movimiento similar al del saque. Al momento de impactar la pelota, la muñeca debe flexionarse hacia abajo, terminando el golpe de manera similar al saque.

Golpe de aproximación: Es un golpe usualmente realizado como derecha o revés, que tiene como objetivo permitir la llegada del jugador a la red, con el fin de definir allí el punto, con una volea o un remate. En general se aconseja que sea un tiro paralelo, para cerrar más el ángulo de devolución al contrario, debiendo el jugador avanzar hacia la red en diagonal.

Gran Willy: Es un golpe inusual, habitualmente en situación desesperada, cuando la pelota ha pasado al jugador, que consiste en impactarla por debajo de las

piernas de espalda a la red. Lleva ese nombre porque fue inventado por el tenista argentino Guillermo Vila.⁴²

La empuñadura. Se entiende por empuñadura a la forma de coger la raqueta con la mano. Existen diversas posibilidades dependiendo de cada tipo de jugador y del golpe que vaya a ejecutar. En cualquier caso, lo más importante es que la empuñadura resulte cómoda, pero siempre combinando criterios de firmeza y flexibilidad. Estas son las más comunes:⁴³

Continental: Es la más apropiada para ejecutar el servicio y la volea. Su nombre responde al hecho de que en los inicios del tenis era la que predominaba dentro de la denominada “escuela europea”. Está a medio camino entre la empuñadura Este de derecha y la de revés, agarrando la raqueta como si ésta fuera un martillo con el que clavar una punta con el canto de la cabeza de la raqueta.

Este de derecha: Se utiliza principalmente para ejecutar los golpes de derecha con la máxima potencia, así como para la volea de derecha y el globo. Debe su nombre a que era la que más se utilizaba en la costa Este de los Estados Unidos. Se la conoce también como empuñadura de “estrechar la mano”, ya que la palma de la mano se coloca por detrás del mango, rodeando éste con el pulgar, como si se realizara un apretón de manos con la raqueta. También suelen utilizarla los jugadores principiantes para aprender a sacar.

Este de revés: Como su nombre indica, es la más apropiada para la mayor parte de los golpes de revés, así como también para el globo y determinadas voleas de aprendizaje. Es una empuñadura sensible, aunque no carente de potencia, que se logra al colocar la palma de la mano por encima del mango y girar la raqueta hacia dentro 90°.

Empuñadura oeste o semi-oeste: Es la más aconsejable para los golpes de fondo agresivos y con mucha carga de liftado. Se logra al colocar la palma de la mano por debajo del mango. Así, el punto de contacto se produce cerca del cuerpo y es aconsejable mantener las piernas abiertas para obtener un mayor equilibrio y control sobre la pelota.

El servicio. El servicio -o saque- es, sin ninguna duda, una de las principales armas que ha de manejar con solvencia un jugador que pretenda alcanzar un nivel de cierta altura. Esto no significa que aquél que posea un mejor saque adquiera la

⁴² BELTRÁN, J.L. y QUINTERO, M. (2012, 22 de enero). *Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo*. *Saber Es Práctico.com* [En línea]. Disponible en: Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo

<http://www.saberespractico.com/estudios/primaria/ensenanza-del-tenis-enfoque-basado-en-la-comprension-del-juego/>

⁴³ *Ibíd.*

categoría de imbatible frente a su oponente, pero sí que dispondrá, cuando menos, de una gran parte del camino allanado.⁴⁴

No existe un servicio que se pueda denominar como perfecto o incontestable a la hora de restar, ya que todo depende de la técnica específica que posea el jugador para realizar cualquiera de sus variantes. En cualquier caso, lo más aconsejable es aplicar una gran variedad de golpes, y en saber adaptar estos a la situación particular de cada fase del partido y del tipo de superficie en la que se está jugando.

Existen tres modalidades básicas en la ejecución del servicio:

Servicio liftado: Se trata de un saque en cuya ejecución se imprime un efecto lateral (de izquierda a derecha, para diestros; y de derecha a izquierda, para zurdos), que provoca un bote alto y profundo que incomoda al restar. Suele practicarse fundamentalmente en segundos servicios. Este servicio suele ejecutarse con empuñadura continental, lanzando la pelota por detrás de la cabeza y realizando una mayor flexión de piernas y arqueado de espalda para conseguir un efecto de “muelle”. La velocidad y la desviación que realice la pelota al botar dependerá de la combinación entre la potencia de golpeo de arriba-abajo (mayor velocidad) o izquierda-derecha (mayor apertura de ángulo).

Servicio cortado: También suele ser utilizado como segundo saque, excepto en superficies como la hierba, que al no permitir un bote alto de la pelota suele causar serias dificultades, sobre todo si éste es realizado por auténticos especialistas. Técnicamente, el servicio cortado produce un efecto lateral de derecha a izquierda, en el caso de un jugador diestro, y viceversa, en el caso de un zurdo, acompañado por un bote más bajo de la pelota. La empuñadura más aconsejable es la continental, ya que de esta manera se permite liberar la muñeca con más facilidad y, además, no permite que el restador pueda leer con antelación el tipo de servicio que se pretende ejecutar. En este tipo de servicio no es necesario forzar un arqueado de espalda ni una flexión de piernas tan acusada como en el saque liftado, aunque sí es conveniente un acompañamiento del brazo con el cuerpo hacia delante. En cuanto al efecto producido, éste dependerá en gran medida de la aceleración imprimida por la muñeca a la cabeza de la raqueta de arriba-abajo y de derecha a izquierda (o izquierda-derecha, para zurdos).

Servicio plano: Suele ser la modalidad más utilizado como primer saque por los jugadores profesionales, aunque no por todos. Con este servicio se puede imprimir

⁴⁴ BELTRÁN, J.L. y QUINTERO, M. (2012, 22 de enero). *Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo. Saber Es Práctico.com* [En línea]. Disponible en: Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo
<http://www.saberespractico.com/estudios/primaria/ensenanza-del-tenis-enfoque-basado-en-la-comprension-del-juego/>

una mayor velocidad a la pelota, aunque a costa de perder algo de control. No obstante, cuando es esgrimido por los grandes sacadores se convierte en un arma de enorme importancia, debido a la aceleración que adquiere la pelota, que impide la colocación apropiada del restador para devolverla con garantías.⁴⁵

Figura 4. Técnicas en el juego de tenis



3.2 INSTRUMENTOS PARA EL JUEGO DE TENIS DE CAMPO⁴⁶

Los principales implementos o instrumentos que se necesitan para el juego de tenis son los siguientes:

La pista: Se trata de un terreno rectangular, cuyas medidas varían dependiendo de la modalidad que se juegue, en el juego individual mide 78 pies (23,77 metros) de largo y 27 pies (8,23 metros de ancho). Para juegos dobles el largo es el mismo, y el ancho es de 36 pies (10,97 metros)⁴⁷.

⁴⁵ RODRÍGUEZ MENDEZ, María. El Tenis. (en línea) disponible en: <http://www.slideshare.net/mariarmendez/el-tennis-maria-rodriguez>. (Citado el 06/07/2013)

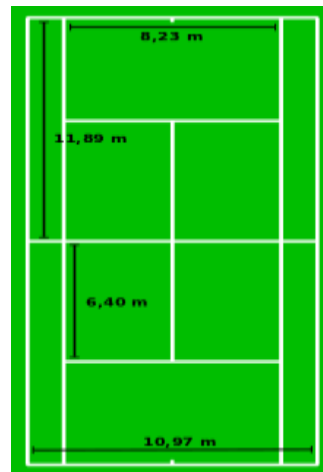
⁴⁶ Tenis de Campo. (En línea) Disponible en: <http://dasdsdassaddsaddas.blogspot.com/2012/10/tenis-de-campo-el-tenis-un-deporte-se.html>. (Citado el 06/07/2013)

⁴⁷ Campo e implementos de tenis. Disponible en Internet: <http://zayury-zayu.blogspot.com/2011/10/campo-e-implementos-del-tenis.html>.

Los límites de la cancha se marcan por líneas, las cuales hacen parte de la cancha. Una malla en forma de red divide la pista en dos mitades, en las cuales se ubican los oponentes. La altura de la red en los postes es de 3 pies 6 pulgadas (1,06 metros) y el centro de 3 pies (0.914 metros).

De lado y lado de la red hay dos rectángulos que miden 21 pies (6,40 metros) de largo y 13,5 pies (4,11 metros) de ancho, que sirven para determinar si un saque es válido o no⁴⁸. La figura siguiente muestra la forma de la pista.

Figura 5. Forma de la Pista de tenis



La raqueta: Es un instrumento deportivo que tiene un marco con aro vierto y con una red o caucho que lo cubre. La raqueta se divide en tres partes: cabeza, tronco y mango.

La cabeza es de forma ovalada con orificios o cauchos, que posee un encordado tensado en forma de red, que es la parte con que se golpea la pelota.

El cuello es la parte que conecta la cabeza con el mango, en éste sale la información sobre la raqueta.

El mango es la parte de la raqueta por donde se sujeta. Normalmente está cubierto por un tipo de cinta para no dañar la mano, para permitir un mejor agarre y que el sudor se absorba, y dar mayor adhesión a la raqueta.

⁴⁸ Campo e implementos de tenis. Disponible en Internet: <http://zayury-zayu.blogspot.com/2011/10/campo-e-implementos-del-tenis.html>.

Figura 6. Raqueta para juego de tenis



Pelotas de tenis: Existen varios tipos de pelotas, algunas para entrenamientos y clases no presurizadas o de entrenamiento, tiene el mismo bote de la presurizada, pero las propiedades de bote de las pelotas las proporciona la densidad de la goma, mientras que el bote de la presurizada lo proporciona la presión interna de la pelota. Para que las pelotas de tenis sean homologables tienen que cumplir unos estrictos requisitos de tamaño y peso tal y como dictamina la ITF (Federación Internacional de Tenis). El diámetro debe ser de entre 6,54 cm y 6,86 cm. La pelota no debe pesar menos de 56,0 gramos ni pesar más de 59,4 gramos⁴⁹.

Figura 7. Pelota de tenis



⁴⁹ Pelotas de tenis. Disponible en Internet: <http://www.tennisplanet.es/onlinetennisshop/mc/tb/cc/tb/name/pelotas-de-tenis>.

3.3 ESTRATEGIAS PARA EL JUEGO DE TENIS

De acuerdo con el estilo de los jugadores estos pueden ser de tres tipos: agresivos, voleadores, jugadores de toda la cancha, y utilizar estas estrategias para destacarse o sobresalir en el juego, como se describe a continuación

3.1 ESTRATEGIA OFENSIVA O AGRESIVA⁵⁰

Es el que trata de ganar el punto tirando tiros ganadores desde atrás de la cancha, atacando con bolas rápidas que el oponente no puede alcanzar o devolverla correctamente. Esto requiere tiros fuertes y precisos. Este tipo de jugadores tienen una gran derecha o revés, un gran servicio y muy buenos golpes de fondo de cancha, dando grandes golpes desde ambas esquinas. Los jugadores ofensivos generalmente tienen la capacidad de leer el juego muy bien y también sus estilos y tendencias de los oponentes de modo que puedan encontrar una debilidad y utilizar uno de sus tiros agresivos para actuar sobre él.

Figura 8. Ejemplo jugador ofensivo agresivo (Nikolay Davydenko)



⁵⁰ Estrategias de tenis. http://es.wikipedia.org/wiki/Estrategias_de_tenis. 2000.

Los errores que puede cometer se derivan de razones físicas o mentales como fatiga, indecisión. Se mencionan dos grandes jugadores con este tipo de estrategia en la historia del tenis Norris Williams y Ellsworth Vines, famosos por ser imbatibles cuando sus movimientos estaban "encendidos"; jugaron con tal poco margen para el error en la fabricación de sus movimientos, sin embargo, que cuando no eran el 100 por ciento de "encendidos" podrían ser batidos por los jugadores inferiores. Otra ventaja en ser un jugador ofensivo es puesto que los tiros que lo hacen son generalmente muy ambiciosos o de riesgo elevado; y difícil alcanzar, el jugador ofensivo que ejecuta estos tiros a veces pueden atontar al oponente, que aumenta confianza al jugador ofensivo y baja la confianza del oponente.

Entre los jugadores agresivos absolutos se mencionan: Bill Johnston, Jim Courier, Andre Agassi y Mónica Seles. La mayoría de los jugadores son hoy jugadores agresivos. Se destacan: Nikolay Davydenko, Andy Roddick, James Blake, Fernando González, Venus Williams, Serena Williams, María Sharapova, Ana Ivanovic, Nicole Pietrangeli, Kaia Kanepi y Lindsay Davenport.

3.1.1 Estrategia Defensivos⁵¹. Este tipo de estrategia se usa cuando el jugador devuelve cada bola y confía en que el oponente haga un error. Este presenta tiros constantes, pocos errores y dificulta que los oponentes hagan tiros ganadores. Esta estrategia se hace más con resistencia física y determinación de recuperar bolas "incontestables", además de la fuerza mental. El jugador defensivo debe tener velocidad y agilidad para cubrir la cancha y buena voluntad para perseguir cada bola. Normalmente los jugadores defensivos sobresalen en canchas lentas como las de arcilla, son jugadores fuertes en el juego bajo, donde los oponentes no pueden dar tiros ganadores con regularidad.

Figura 9. Jugador defensivo. (Rafael Nadal)



⁵¹ Pelotas de tenis. Disponible en Internet: <http://www.tennisplanet.es/onlinetennisshop/mc/tb/cc/tb/name/pelotas-de-tenis>.

Se mencionan como jugadores defensivos a: Mats Wilander, Björn Borg, Rafael Nadal, Guillermo Vilas, Michael Chang, Miloslav Mecir, Chris Evert y Arantxa Sánchez Vicario

3.1.2 Servicio-Volea⁵². Casi siempre son atacantes, pudiendo golpear muchos tiros ganadores, con variedad de voleos y dejadas de volea. Cuando sirven saltan detrás del servicio sin intentar hacer un tiro ganador y subir a la red rápidamente. Esta estrategia consiste en ejercer presión sobre el oponente para intentar golpear tiros difíciles de paso. Esta estrategia requiere mucha experiencia para dominar y derrotar otros estilos. Con esta técnica se trabaja mejor en superficies rápidas, ya que el voleador puede poner de lado más bolas sin que el jugador agresivo pueda perseguirlas abajo.

Entre los jugadores grandes de la historia que han utilizado esta técnica se cuentan: Jack Kramer, Frank Sedgman, Pancho Gonzáles, Roy Emerson, Lew Hoad, John McEnroe, Boris Becker, Goran Ivanisevic, Pete Sampras, Stefan Edberg, Patrick Rafter, Tim Henman, Jana Novotná y Martina Navratilova.

Figura 10. Estrategia servicio – volea (John McEnroe, considerado uno de los mejores en esta estrategia)



⁵² Pelotas de tenis. Disponible en Internet: <http://www.tennisplanet.es/onlinetennisshop/mc/tb/cc/tb/name/pelotas-de-tenis>.

3.1.3 Jugador de toda la cancha⁵³. Combinan las diferentes estrategias, agresivo, defensivo o servicio volea. Los jugadores de toda la cancha usan las mejores partes de cada estilo y los mezclan para crear un estilo único. Generalmente presentan un juego que ataca, mezclando tiros básicos y voleos para continuar con la duda del oponente. No van a la red de inmediato después de un servicio. Son muy variables en el juego, tienen la velocidad, determinación y aptitud de un jugador defensivo, la confianza, habilidad e instinto de los agresivos y el tacto, agilidad alrededor de la red de los jugadores con servicio volea, por lo tanto es difícil para el oponente leer el juego de este tipo de jugadores.

Entre los más conocidos se encuentran: Bill Tilden, Elsworth Vines, Don Budge, Ken Rosewall, Rod Laver, Marcelo Ríos, Steffi Graf, Roger Federer, Novak Djokovic, Richard Gasquet, David Nalbandian, Marat Safin, Andy Murray, Fabrice Santoro, Justine Henin, Martina Hingis, Svetlana Kuznetsova, Amélie Mauresmo, Juan Martín del Potro y Daniela Hantuchová.

Figura 11. Jugador de toda la cancha (Novak Djokovic)



3.1.4 Estrategia de Dobles⁵⁴. Esta es para juegos en grupo, existen tres categorías básicas de los dobles: estrategia ambos arriba, también llamada dos arriba, estrategia arriba y abajo, también llamada “uno arriba / uno abajo” o estrategia I y la estrategia ambos abajo, llamada también dos abajo.

⁵³ Estrategias de tenis. http://es.wikipedia.org/wiki/Estrategias_de_tenis. 2000.

⁵⁴ Ibíd.

Estrategia ambos arriba: Se le llama generalmente “dobles que atacan”, coloca ambos jugadores en una posición para anotar, debido a sus ventajosas posiciones y excelentes ángulos, sin embargo es vulnerable a un buen tiro de cualquier oponente.

Estrategia arriba y abajo: La debilidad de esta técnica radica en el gran espacio que crea entre las parejas, donde el jugador oponente puede golpear fácilmente un tiro ganador. Esta estrategia es variable, con ofensa y defensa-

Estrategia ambos abajo: Se considera estrictamente de defensa, se observa únicamente cuando el equipo oponente están ambos arriba, en esta los defensores pueden devolver tiros forzados hasta conseguir la oportunidad de un tiro ofensivo.

Como una de las mejores parejas de dobles de todos los tiempos se mencionan a Bob Bryan & Mike Bryan.

CAPITULO IV

4. EJERCICIOS PROPUESTOS PARA LA PRÁCTICA DEL TENIS

4.1 LA PRÁCTICA DEL TENIS Y LAS HABILIDADES ESPECÍFICAS

Antes de mencionar las habilidades que se requieren para practicar el tenis, es necesario definir el término habilidad.

Habilidad motora es un acto o tarea que tiene como fin alcanzar un objetivo y para ello requiere el apropiado movimiento voluntario del cuerpo o de un miembro. Existen habilidades motoras gruesas y finas, a saber⁵⁵:

4.1.1 Habilidades motoras gruesas. Son aquellas que involucran músculos grandes, donde la precisión no es tan importante.

4.1.2 Habilidades motoras finas. Son las que involucran músculos pequeños, requiere alto grado de precisión. Ej. Tocar el piano, incluyen un mayor grado de coordinación de músculos pequeños entre ojo y mano.

Ahora se mencionan las principales habilidades motoras que se debe tener para practicar este deporte:

4.1.3 Fuerza. Es la capacidad para vencer o para oponerse a una resistencia independientemente del tiempo utilizado. Un principio fundamental plantea que cuanto mayor es la fuerza, mayor es la resistencia que se puede vencer⁵⁶. En el cuerpo humano se presentan algunos patrones fundamentales para la determinación y desarrollo de la fuerza ellos son:

- La sección transversal y la dimensión de los músculos.
- La frecuencia de los impulsos de las neuronas motoras.
- La sincronización en la contracción de las diferentes unidades motoras.

⁵⁵ INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION. ITF. Aprendizaje motor para el entrenamiento de jugadores avanzados. Disponible en Internet: <http://es.coaching.itftennis.com/media/113676/113676.pdf>

⁵⁶ Enciclopedia Practica de la Pedagogía. Tomo V. Planeta.

Ahora existen también unos tipos de fuerza los cuales deben tenerse en cuenta ellos son:⁵⁷

Fuerza máxima; es la mayor intensidad que se puede realizar en una sola contracción.

- Fuerza rápida; que es la capacidad de oponerse a resistencias en un tiempo mínimo es decir es la aplicación de la fuerza con rapidez.
- Fuerza resistencia o resistencia de la fuerza; que es la capacidad de oponerse a resistencias durante un tiempo largo (aquí lo principal es resistir la fatiga en la aplicación de la fuerza).

Figura 12. Ejercicios de balance – fuerza en la cancha



4.1.4 Velocidad⁵⁸. Es la capacidad que tiene el individuo para realizar acciones motoras en el mínimo de tiempo posible. A través de estudios con deportistas de velocidad, se han podido determinar diferentes tiempos que componen a la realización de ésta:

1. Tiempos de reacción motora (velocidad de reacción. Es el tiempo utilizado por el sistema nervioso para recibir un estímulo y convertirlo en una orden motora. Estos tiempos determinan dos tipos de velocidad:

* Velocidad de reacción simple: Respuesta a un estímulo previsto con un movimiento determinado.

* Velocidad de reacción compleja: Respuesta a un estímulo no predeterminado.

2. Tiempo de movimiento simple (velocidad acíclica. Es el tiempo utilizado para realizar un movimiento aislado.

⁵⁷ MAGANTO MATEO, Carmen, CRUZ SÁEZ, Soledad. DESARROLLO FÍSICO Y PSICOMOTOR EN LA ETAPA INFANTIL. Facultad de Psicología. Avda. Tolosa, 70. 200018 San Sebastián.(En línea) disponible en: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf. (Citado el 06/07/2013)

⁵⁸ ORTIZ RODRÍGUEZ, Rendy Horacio. Tenis: potencia, velocidad y movilidad. Barcelona: Inde Publicaciones, 2004. P. 99.

3. Tiempo del conjunto de movimientos (velocidad cíclica. Es el tiempo utilizado para realizar un movimiento repetitivo, por ejemplo, la carrera de velocidad.

Figura 13. Ejercicios de velocidad y coordinación



4.1.5 Resistencia. Se concibe como la capacidad que tiene el organismo para soportar y mantener un esfuerzo de mucha intensidad y larga duración. Existen varias clases de resistencia, según la cantidad de segmentos corporales comprometidos en la acción y según la vía de obtención de la energía.⁵⁹

A. Según los segmentos corporales comprometidos en la acción:

- Cuando en el esfuerzo que se ha de soportar interviene todo el cuerpo (o la mayor parte), se habla de resistencia general, que depende estrechamente de las condiciones del sistema cardiovascular.
- Cuando en este esfuerzo interviene nada más una determinada parte del cuerpo, se habla de resistencia localizada, la cual depende, en gran medida, de los sustratos locales (CP-creatín fosfato, ATP-adenocin trifosfato)

B. Según la vía de obtención de la energía: La energía necesaria para realizar un esfuerzo proviene del ATP. En función de las vías de obtención de esta energía se puede distinguir entre:

- Resistencia aeróbica. Se da en presencia de oxígeno (poca intensidad y larga duración).

⁵⁹ DÍAZ OCEJO, Jaime. ESTRATEGIAS COGNITIVAS EN ALGUNOS DEPORTES INDIVIDUALES Y DE ADVERSARIO. EDITA: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga. (En línea) Disponible en: http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4619/TDR_DIAZ_OCEJO.pdf?sequence=6. (citado el 06/07/2013)

- Resistencia anaeróbica aláctica. Se da en ausencia de oxígeno (muchísima intensidad y poca duración, por ejemplo un sprint de 50 m)
- Resistencia anaeróbica láctica. Se da en ausencia de oxígeno y con la intervención del sistema de ácido láctico (muchísima intensidad y una duración de hasta 1 a 1.5 minutos)

Figura 14. Ejercicios de resistencia. Movimiento lateral



4.1.6 Flexibilidad⁶⁰. Es el grado máximo de movilidad articular (amplitud de movimiento de articulaciones) que permite al individuo realizar movimientos con amplitud máxima. Los aspectos más importantes de la flexibilidad son:

- La flexibilidad se trabaja en cada articulación de forma específica, por lo cual se precisa una dedicación a todas las articulaciones corporales con el objetivo de conseguir una movilidad articular óptima.
- Las mujeres tienden a partir de los 10-12 años a ser más flexibles que los hombres, ya que poseen menos grasa muscular.
- La flexibilidad tiende a disminuir con niveles de actividad bajos, debido a que los ligamentos pierden su elasticidad y los músculos no se extienden al máximo de sus posibilidades.

⁶⁰ DÍAZ OCEJO, Jaime. ESTRATEGIAS COGNITIVAS EN ALGUNOS DEPORTES INDIVIDUALES Y DE ADVERSARIO. EDITA: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga. (En línea) Disponible en: http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4619/TDR_DIAZ_OCEJO.pdf?sequence=6. (citado el 06/07/2013)

Figura 15. Ejercicios de flexibilidad



4.1.7 Agilidad.⁶¹ Se reconoce como la habilidad que tiene el individuo para iniciar un movimiento, cambiarlo de dirección o ajustar la posición rápidamente. Se consigue a través de actividades que provoquen cambios de altura del cuerpo, cambios de distancias hacia donde debe dirigirse el cuerpo. La agilidad implica la capacidad de mover el cuerpo a través del espacio con una combinación eficaz y eficiente de coordinación y fuerza.

La agilidad es un factor primordial cuando la posición corporal se cambia con habilidad y precisión, porque ayuda a mantener el equilibrio y a continuar un movimiento redirigido. Es muy necesaria cuando la clase requiere la utilización de aparatos de subir y trepar. Cuando se hacen carreras de obstáculos, cuando se dan giros, “vuelta canelas”, caídas y en la práctica de disciplinas deportivas como los saltos, el fútbol, entre otros.

Figura 16. Ejercicios de agilidad en el tenis



4.1.8 Coordinación y Ritmo.⁶² No hay una definición generalmente aceptada de la coordinación, la pregunta general que se hace es: involucra ella una sola capacidad como tal o varias capacidades motrices. Algunos autores sugieren que la esencia de la coordinación, es la capacidad de integrar capacidades separadas

⁶¹ ORTIZ RODRÍGUEZ, Rendy Horacio. Op. Cit. p. 135.

⁶² Ibíd. Op. Cit. p. 17

en una tarea compleja. Actualmente se conciben entonces a la coordinación como el uso simultáneo y coordinado de varios músculos o grupos musculares.

La coordinación exige la capacidad de sincronizar movimientos de las diferentes partes del cuerpo. Estas actividades sirven para un mejor control y una mejor automatización de los movimientos. Aquí influye el movimiento dinámico y estático. Estas actividades tienen importancia en el desarrollo de la destreza y precisión durante el aprendizaje de labores manuales, y movimientos de precisión con el balón o implementos manuales necesarios para una aproximación a las diferentes técnicas deportivas.

La coordinación es la sincronización precisa en los movimientos de las diferentes partes del cuerpo con relación al tiempo y espacio, se necesita la integración del sistema nervioso que permite utilizar las propiedades del sistema osteomuscular y nervioso. El movimiento coordinado se caracteriza por ser suave, eficaz, preciso y para que se cumpla lo anterior se debe contar con un mecanismo postural reflejo intacto. El movimiento se realiza de manera coordinada gracias a la regulación nerviosa (vías motoras, cerebro, cerebelo, sensaciones cinestésicas).

Tipos de coordinación

- Fina: Determinada por el movimiento de segmentos corporales.
- Específica (oculomotora): acción de una parte del cuerpo en relación con los ojos
- Expresión corporal: (Dinámica)

El Ritmo, por su parte denota un movimiento fluido, medido y balanceado. Tiene varias implicaciones para el desarrollo de las capacidades físico atléticas entre ellas se pueden mencionar

- El flujo del movimiento con el que una secuencia se repite: una pauta o un cuadro de movimiento.
- El flujo rítmico del movimiento depende de una buena coordinación. Por lo tanto los ejercicios que trabajan la coordinación también promueven el movimiento rítmico.

El concepto de ritmo también puede hacer referencia a crear o copiar secuencias recurrentes de compases sonoros, acentuados o no, ya sea por ejemplo, con instrumentos de percusión, o bien por movimientos corporales, como por ejemplo; golpes acompasados de manos y pies.

Coordinación y ritmo son características de todo movimiento; del ritmo depende la coordinación y por ello se concibe como parte integrante de la capacitación en coordinación. Los movimientos básicos que requieran coordinación y ritmo como saltar, galopar y dar pasos sencillos de danzas folclóricas, deben practicarse con frecuencia con música y sin ella.⁶³

Los ejercicios para el desarrollo de la coordinación y el ritmo implican sincronización consciente de movimientos ya sea por ritmo interno natural e individual o dado por la música u otro tipo de sonidos. Los ejercicios en los cuales cada niño sigue su propio ritmo o ritmo interno son de trascendental importancia para el desarrollo de la conciencia corporal. Los que se hacen con música u otros sonidos se dice que se impone un ritmo externo.

Figura 17. Ejercicios de coordinación y ritmo



4.1.9 Equilibrio. Se refiere al mantenimiento de una posición determinada, reduciendo al mínimo el contacto con una superficie. Se plantean tres clases de equilibrio, el estático, el dinámico y el objeto.

- El estático se refiere al equilibrio en que el apoyo es estable y el cuerpo no está en locomoción; por ejemplo el pararse en punta de pies.
- El dinámico implica la capacidad de mantener una posición sobre una superficie en movimiento, por ejemplo; caminar sobre barra de equilibrio.
- El de objeto se refiere al apoyo que se hace mínimamente de algo sin dejarlo caer como por ejemplo cuando se transporta algo en la cabeza, o se juega al malabarismo tan de moda en los semáforos actualmente.

Puede agregarse que el equilibrio es la adaptación fina del peso, y por ende de los grupos musculares a su desarrollo o cambios.

⁶³ FROSTIG, Marinne. Educación del Movimiento. Panamericana. Buenos Aires 1987.

Los ejercicios de equilibrio también contribuyen a la conciencia corporal. Si un niño presenta dificultades para mantener su equilibrio estático, debe ayudársele o permitírsele que se ayude sosteniéndose de objetos o compañeros, pero paulatinamente se debe incentivar para que lo haga solo⁶⁴.

Figura 18. Ejercicios de equilibrio



La ejecución motriz de una tarea tiene su base en tres mecanismos:

- Mecanismo perceptivo.
- Mecanismo de decisión.
- Mecanismo de ejecución.

Se pueden clasificar y analizar las tareas motrices con relación al grado de complejidad de cada uno de estos tres mecanismos que configurarán el modelo personal y único de la ejecución de una determinada tarea motriz.

4.2 CLASIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTORAS⁶⁵

En función del mecanismo perceptivo:

1. Según las condiciones del entorno:

⁶⁴ BOLAÑOS Diego Fernando y GAMEZ, Roberto. Psicomotricidad y desarrollo motor para la escuela básica en el marco del convenio Univalle – Secretaría de Educación Departamental Indervalle. Cali, enero de 2002.

⁶⁵ GARCÍA SÁNCHEZ, Justo Manuel. Las tareas motrices y su implicación en el desarrollo de habilidades en educación física [En línea] Vol. 2. No. 12. España, Febrero 2010. Cuadernos de Educación y Desarrollo. Disponible en Internet: <http://www.eumed.net/rev/ced/12/jmgs.htm>.

- Predominantemente perceptivas: aquellas en las que el entorno es variable y la ejecución de la tarea motriz estarán en función de dichas variables. Normalmente el entorno sufre constantes cambios (físico, humano, material). Ejemplo: tenis, fútbol, esgrima, baloncesto, waterpolo.

- Predominantemente habituales: el entorno permanece estable, por lo tanto la ejecución de la tarea es fija (aprendida). Ejemplo: salto de altura, lanzamiento de jabalina, tiro con arco, tiro libre en baloncesto.

2. Según el control que el entorno ejerce sobre el sujeto que actúa:

- Abiertas: el entorno de ejecución de la tarea no es fijo, no está estereotipado y por ello, durante la realización de la tarea, es necesario el feedback externo (retroalimentación externa). Es fundamental la información sensorial (sobre todo la visual y auditiva) y por ello las respuestas motoras en la ejecución de la tarea propuesta, son moldeables y adaptables. Ejemplo: jugar al fútbol, baloncesto, balonmano, saltar en una cama elástica, dar un pase en un campo de fútbol que está encharcado.

- Cerradas: en ellas la ejecución de la tarea motriz está controlada predominantemente por el feedback interno (retroalimentación interna) puesto que las necesidades de ejecución de los movimientos que conforman la tarea motriz están aprendidos y son previsibles de antemano. En muchos casos, estos movimientos están ya automatizados. Ejemplo: halterofilia, movimiento del salto de altura.

3. Según el control que el sujeto ejerce sobre la tarea motriz a realizar:

- De Autorregulación: englobaría tareas habituales y cerradas. En ellas el sujeto decide cuándo comienza y cuando termina, así como la rapidez en la ejecución del movimiento. El ejecutante tiene en mente, previsto, el esquema de ejecución motriz que va a realizar, dominando el entorno donde se desarrolla la tarea motriz. Ejemplo: salto de altura, de pértiga, lanzamiento de disco, de peso.

- De Regulación Externa: aquí se incluyen tareas motrices predominantemente perceptivas y abiertas. En ellas, el sujeto debe adaptarse y ajustar sus movimientos a los elementos externos a él y no puede tener previsto un esquema de actuación determinado, al no dominar el entorno de ejecución de la tarea. Ejemplo: fútbol, baloncesto, tenis.

- De Regulación Mixta: implica aquellas tareas con características de las dos anteriores. Ejemplo: en una carrera de 100 m. Lisos, en el momento de la salida sería de regulación externa (hay que prestar atención a la señal auditiva), mientras que el resto de la prueba sería de autorregulación.

4. Según el objetivo de la tarea motriz con relación al movimiento (movilización de objetos):

- Manipulativas o de manejo: tareas motoras en las que se actúa sobre un objeto pasivo, provocándole un cambio en la dirección en el espacio. Normalmente son tareas habituales y tienen un carácter de autorregulación. Son muy sencillas a nivel perceptivo, realizando la movilización del objeto en un entorno próximo. Ejemplo: levantamiento de pesas, remo.

- De Lanzamiento: tareas motoras en las que actuamos también sobre un objeto inicialmente pasivo, pero con la intención de incidir en un entorno lejano con dicho objeto en uno o varios de estos objetivos: distancia, precisión, velocidad o combinados. Ejemplo: lanzamiento de peso, de disco, dardos.

- De Golpeo: se puede considerar como una variante del lanzamiento, pero consistente en percutir o golpear de una forma concreta sobre un objeto, bien con alguna parte de nuestro cuerpo o con algún elemento externo. Si el objeto a golpear está pasivo, la acción es fundamentalmente autorreguladora (golf, saque de portería en fútbol) siendo de regulación externa si el objeto a golpear está en movimiento (remate de cabeza en fútbol, recepción de balón en voleibol). Los objetivos son, como en el lanzamiento, distancia, velocidad, precisión y combinados.

- De Intercepción: tareas motrices que conllevan la necesidad de ser capaces de calcular la trayectoria de un objeto. Podemos encontrar dos circunstancias diferentes:

- Que el móvil nos busque: pase de un compañero.

- Que el móvil nos evite: balón – portero de fútbol en un penalti.

Todas las tareas de intercepción son de regulación externa y, por lo tanto, su complejidad es mayor que en las de manipulación de objetos.

5. Según la dificultad perceptiva:

El grado de complejidad perceptiva en la ejecución de una tarea motriz es fundamental a la hora de plantear las situaciones didácticas de enseñanza de dichas tareas en un orden creciente de dificultad. Billing (1980) clasifica las tareas en orden al grado de dificultad que ofrecen basándose en los siguientes parámetros:

- Condiciones del entorno: Habitual (estable) Perceptivo (variable)

- Tipo de control: Cerradas (autorregulación) Abiertas (reg. Externa)

- Estado inicial: Individuo – Objetos estáticos / Individuos – Objetos en movimiento.
- Propósito de la tarea: en Lanzamiento en distancia / Lanzamiento en precisión / Golpeo del objeto estático / Golpeo objeto en movimiento.
- Tipo de estimulación: Pequeño número estímulos a atender / Gran número de estímulos a atender / Pequeño número de estímulos presentes / Gran número estímulos presentes / Baja velocidad y mucha duración / Mucha velocidad y poca duración del estímulo del estímulo / Mucha intensidad del estímulo / Poca intensidad del estímulo / Estímulos poco confusos o conflictivos / Estímulos confusos o conflictivos.

4.2.1 En función al mecanismo de decisión. Una vez que ha actuado el mecanismo de percepción, el siguiente en actuar es el mecanismo de decisión consistente en “seleccionar la respuesta de acción”.

Se pueden encontrar tareas motrices en las que el componente de decisión es mínimo o nulo (salto de altura: la decisión es saltar o no saltar) mientras que en otras resulta complejo y fundamental para el éxito en la ejecución de la tarea motriz (en una acción de ataque en baloncesto, el atacante con balón ha de decidir entre una amplia gama de acciones como el pase, penetración, tiro, bote).

Existen varios factores en la decisión, en función de los cuales estará la efectividad en la ejecución de una tarea motriz:

1. En base al número de decisiones y diversidad de propósitos de la tarea: La complejidad sobre la decisión de cómo ejecutar una determinada tarea motriz está en relación con:

- El número de decisiones a tomar: un corredor de 100 metros lisos tiene pocas decisiones que tomar. Un jugador de fútbol o baloncesto muchas.
- La variedad de objetivos que pueda plantear su ejecución: un corredor tiene como principal objetivo el ir lo más rápido posible en dirección a meta. En el juego del rescate, los objetivos son varios: correr, ocultarse, guardar, esquivar, esperar.

2. En función del número de respuestas motrices alternativas en cada decisión: A mayor número de respuestas alternativas, mayor complejidad de la tarea motriz. Un corredor sólo tiene una única propuesta motriz a realizar. Por el contrario, un jugador de tenis tiene múltiples propuestas motrices a realizar: correr, golpear de diferentes formas, saltar.

3. Según el tiempo requerido para la toma de la decisión: Dependiendo de la tarea motriz a ejecutar, contamos con mayor o menor tiempo de decisión en su

ejecución. Un saltador de altura, por ejemplo, dispone de un bastante tiempo para decidir cómo va a ejecutar la acción motriz del salto. Por el contrario, el portero de fútbol en el lanzamiento de un penalti, debe decidir hacia donde desplazarse en décimas de segundo.

Dentro del tiempo requerido para tomar la decisión, podemos diferenciar tres momentos fundamentales:

- Aparición del estímulo (luz, sonido, visual) que da origen a la respuesta motriz. (Mecanismo de percepción)
- Aparición del inicio de la respuesta motriz. (Mecanismo de percepción)
- Finalización de la respuesta motriz. (Mecanismo de ejecución)

Los dos primeros momentos están vinculados a los mecanismos de percepción y decisión, mientras que el último moviliza el mecanismo de ejecución. En este punto, es necesario diferenciar claramente dos conceptos diferentes:

- Tiempo de percepción: “tiempo que necesitamos para percibir un estímulo e integrarlo en un patrón significativo”.
- Tiempo de ejecución: “tiempo que transcurre desde que damos la orden de inicio de la respuesta hasta la terminación de la misma”.

4. Según el nivel de Incertidumbre: Las circunstancias imprevisibles aumentan el nivel de complejidad de la tarea y por ello podemos concluir que el nivel de incertidumbre en la ejecución de una tarea motriz se encuentra relacionado con:

- Las dificultades planteadas por la aleatoriedad de las circunstancias que se presentan en una determinada situación. Por ejemplo, cuando realizamos la ascensión a una cumbre, no es lo mismo hacerlo por una vía abierta en la que los factores de decisión son casi fijos, que hacerlo por una ruta nueva, donde no sabemos las dificultades que nos podemos encontrar.
- Las dificultades planteadas por las incógnitas derivadas de la oposición inteligente. Por ejemplo, aspectos técnicos o tácticos que un jugador opone a otro, lo cual le hace a éste último una complejidad mayor en la realización de las tareas motrices de ese juego o deporte.
- Las dificultades planteadas por el mecanismo de percepción. Por ejemplo, existe una mayor dificultad en la ejecución de una tarea motriz cuando debemos reaccionar ante estímulos confusos, ambiguos o conflictivos (jugar en condiciones meteorológicas adversas, con mucho ruido)

5. Según el Nivel de Riesgo: El riesgo es otro factor fundamental e íntimamente relacionado con el mecanismo de decisión ya que puede reducir considerablemente el nivel de aprendizaje de una determinada tarea motriz. Así, por ejemplo, lo que en un principio cuesta mucho aprender ya que generaba miedo (andar en bicicleta por el temor a caer), si se reduce el factor de riesgo (se ponen patines, se cuenta con la compañía de un adulto) se acelera el aprendizaje con lo cual llega a convertirse en una tarea motriz habitual, simplificándose el mecanismo de decisión a la hora de ejecutar la tarea.

Es muy importante diferenciar dos conceptos básicos:

- Riesgo real: el que existe de manera objetiva, el mismo para todos los individuos.
- Riesgo subjetivo: depende del individuo, de factores subjetivos en cada persona.

6. En función del Orden secuencial en la toma de las decisiones: La secuencia en la toma de decisiones en una determinada tarea motriz, viene determinada por la organización jerárquica y temporal de las mismas. Existen tareas en las que la secuencia de las decisiones a tomar están jerarquizadas (por ejemplo, por la reglamentación) y otras, por el tiempo (antes de decidir cómo nadar, se debe decidir qué salida realizar).

Se pueden distinguir:

- Tareas motrices de baja organización: en las cuales la secuencia de decisión de sus elementos no es fija, sino que viene determinada por dos factores:
 - El propósito de la tarea a realizar.
 - La normativa en la que se encuadra la tarea motriz.

Un ejemplo de este tipo de tareas podría ser cualquier acción motriz de un deporte como el fútbol, baloncesto, balonmano, en los que no es lo mismo golpear un balón para sacar de puerta, que una falta, que un penalti, etc.

- Tareas motrices de alta organización: en las cuales la secuencia de decisión es fija, estando dichas decisiones previstas de antemano y por ello, una vez que pasamos a ejecutar el movimiento, éste se realiza siempre en el mismo orden (por ejemplo, el triple salto).

7. Según el número de elementos que es necesario recordar para tomar la decisión. La memoria ocupa un papel fundamental en el proceso de decisión sobre cómo, cuándo y de qué forma ejecutar una tarea motriz. Por ello, las tareas motrices en las cuales existen numerosos elementos a recordar para su correcta ejecución son mucho más complejas que aquellas en las que el número de

elementos a recordar son escasos. Por ejemplo, en una carrera de atletismo, el número de elementos motores diferentes a recordar son mínimos, lo cual facilita el mecanismo de decisión. Por el contrario, un jugador de baloncesto tiene múltiples elementos motores dentro del juego que ha de memorizar y que hacen que sea una tarea motriz más compleja, en la cual el factor de decisión es fundamental en la ejecución motora.

4.2.2 Con base a los mecanismos de ejecución y de control. El mecanismo de ejecución es el encargado de la realización del movimiento, siendo el responsable y organizador de la tarea motriz.

Desde el punto de vista didáctico, podemos encuadrar las tareas motrices según el mecanismo de ejecución bajo dos aspectos:

1. Aspectos Cuantitativos: Hacen referencia al nivel de coordinación neuromuscular requerido en la ejecución de la tarea motriz: a mayor grado de coordinación en la ejecución de una tarea, mayor será su complejidad y su dificultad de aprendizaje. Dentro de los aspectos cuantitativos, se pueden distinguir:

- Estructura del movimiento y número de grupos musculares implicados en la ejecución de la tarea motriz: a estructura más compleja y mayor número de grupos musculares implicados, la complejidad de ejecución de la tarea motriz será mayor.
- Velocidad y precisión requeridas en la ejecución motriz: a mayor velocidad y precisión, mayor complejidad en la ejecución de la tarea. Desde este punto de vista, se pueden clasificar las tareas motrices en: finas y gruesas, mencionadas anteriormente.

2. Aspectos Cualitativos: Son todos aquellos factores que no están directamente vinculados con los aspectos didácticos para la correcta ejecución motriz, sino con otra serie de factores englobados en las características físicas personales de cada individuo. Se pueden clasificar en dos

- Factores relacionados con la herencia: son poco o nada modificables por el aprendizaje o la práctica y tienen una gran incidencia en la ejecución de una determinada tarea motriz (biotipo, tiempo de reacción neuromuscular, número y composición de las fibras musculares, etc.)
- Factores modificables con la práctica: implican una capacidad de adaptación del organismo a la realización de una determinada tarea motriz (capacidad de adaptación al esfuerzo, mejora de la fuerza, de la velocidad, de la coordinación, etc.)

Por último, otro factor relacionado con el mecanismo de ejecución de una tarea motriz es el control en la ejecución de los movimientos.

Este mecanismo de control se basa en la información que se recibe durante y a la finalización de la ejecución de una tarea motora, sobre la adecuación o no de la respuesta motriz que hemos dado mediante un sistema de retroalimentación de la información denominado “Feedback”⁶⁶.

De acuerdo con Singer (1986) las tareas motrices según los mecanismos de control se pueden clasificar en:

1. Tareas motrices discretas: tienen un comienzo y un fin fijos con muy pocas posibilidades de modificación una vez iniciadas (salto de altura, salida de natación, saltar a rematar de cabeza).
2. Tareas motrices seriadas: están compuestas por una sucesión de movimientos perfectamente especificados desde el principio hasta el fin, que permiten al individuo hacer modificaciones sobre su ejecución (triple salto, tiro a canasta en suspensión, salto de trampolín)
3. Tareas motrices continuas: en ellas son posibles una serie de ajustes sobre el movimiento ya que su comienzo y fin, tanto respecto al espacio como al tiempo, es potestad del individuo que las ejecuta (carrera, natación, botar un balón)⁶⁷

De acuerdo a lo anterior, la figura siguiente representa la manera como el jugador debe procesar la información con el fin de dar una respuesta eficaz dentro del juego:

Figura 19. Procesamiento de la información.



⁶⁶ GARCÍA SÁNCHEZ, Justo Manuel. Op cit. Las tareas motrices y su implicación en el desarrollo de habilidades en educación física [En línea] Vol. 2. No. 12. España, Febrero 2010. Cuadernos de Educación y Desarrollo. Disponible en Internet: <http://www.eumed.net/rev/ced/12/jmgs.htm>.

⁶⁷ SINGER, R.N. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Hispano Europea. Barcelona.

4.3 CLASIFICACIÓN DEL TENIS DE CAMPO

4.3.1 Tenis rodado⁶⁸. El tenis rodado es un medio de iniciación y aprendizaje del tenis en edades tempranas de su desarrollo. Consiste en facilitar el desarrollo de habilidades y destrezas para la adquisición de movimientos y acciones que requiere el tenis.

Se trata de utilizar como elemento principal la pelota manipulada por la mano, en donde la pelota siempre va rasante, buscando diferentes direcciones y distancias. El tenis rodado facilita las habilidades de lanzamientos y recepciones o rechazo de la pelota.

Algunos ejemplos:

- En parejas lanzar una pelota rodando por el piso, lanzar con la mano y recibir con las dos.
- En parejas como el anterior, pero el lanzamiento se hace con la palma de la mano.
- En parejas ambos alumnos lanzan la pelota con la mano rodando por el piso y la devuelven simultáneamente en dirección cruzada, luego paralela.
- En parejas lanzar la pelota rodando por el piso con el dorso de la mano. Variar las direcciones y las distancias.
- Jugar puntos: ubicar 2 arcos o porterías y jugar a hacer goles.
- Jugar puntos, ejecutando tiros penaltis con la mano.

4.3.2 El minitenis. El mini tenis es una manera activa y divertida de iniciar los niños de corta edad al juego del tenis. Es el mismo juego del tenis, pero en miniatura, este incrementa las habilidades básicas del tenis normal, con métodos naturales que logren como primer objetivo la diversión de los niños, respetando sus etapas evolutivas y los niveles de aprendizaje, permitiendo solucionar los problemas del tenis a nivel técnico, táctico, físico y psicológico enriqueciendo las cualidades sicomotoras de los infantes. Este juego es también muy importante para la iniciación del tenis en cualquier edad.⁶⁹

⁶⁸ BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Full Tenis. Primera edición. 2011. Págs. 92 – 112. ISBN: 978-958-447151-2.

⁶⁹ Ibíd.

Figura 20. El Minitenis



Objetivos

- Ofrecerá cuantos niños sea posible la oportunidad de iniciarse en el deporte del tenis.
- Hacer del tenis algo que sea gratificante y divertido, introduciendo un gran número de juegos, adaptando el juego al niño.
- Enseñar a los alumnos técnicas básicas del tenis, formas de contar, entre otras.
- Estimular a los practicantes que sigan jugando al tenis durante largo tiempo.
- En conclusión hacer del tenis un deporte más fácil.

4.3.2.1 Ventajas del mini tenis.

- **Para los alumnos:** supone una mayor diversión en la práctica del juego y asegura un aprendizaje más fácil, seguro, rápido y sin vicios.
- **Para el profesor:** se trata de una oportunidad de brindar el tenis de una manera más accesible y divertida a estas edades.
- **Para los padres:** es un medio de encauzar a sus hijos hacia una actividad divertida, sana y completa, que le proporciona al niño un desarrollo físico y mental sin presiones ni especializaciones tempranas.
- **Para la institución:** mejor oportunidad de brindar un servicio que acoja una gran cantidad de niños.

4.3.2.2 Otras ventajas.

- Ha hecho del tenis un deporte más fácil y divertido.
- Se ha convertido en el eje de los programas de promoción del tenis, masificación, en todos los países debido a su fácil aplicación a los más diversos contextos económicos y culturales.

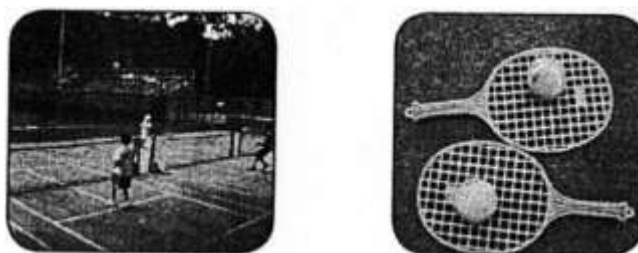
Puede ser un instrumento útil para la búsqueda de talentos a edades tempranas.

- Es un medio para introducir al alumno en el aprendizaje de patrones motores básicos, desarrollo coordinativo.

4.3.2.3 Equipo para jugar al mini tenis. El equipo para jugar al mini tenis es bastante sencillo:

- **La pista.** Se puede practicar en cualquier superficie plana con un área de aproximadamente 20 x 20 metros. Esto es: patio de un colegio, cancha polideportiva, calle, etc. Una cancha de tenis se puede dividir en 8 -10 mini canchas y pueden practicar hasta más de 12 personas.
- **La red.** Cualquier tipo de red ligera será suficiente. Si no se dispone de una red se podrá improvisar con algún tipo de cuerda, entre otros. Altura aproximadamente 80 cm.
- **La raqueta.** Las raquetas pequeñas son las más adecuadas y seguras. La longitud de la raqueta puede variar de 45 a 65 cm. La raqueta normal resulta muy pesada e incómoda para los niños.
- **La pelota.** Las pelotas de espumas son muy apropiadas para los principiantes y en especial para los niños. Existen también las de transición, que son unas pelotas intermedias a la normal.

Figura 21. Pelota y raqueta



JUEGOS Y ACTIVIDADES

El juego es la actividad más importante para el niño, este representa todo para él:

- Diversión.
- Trabajo.
- Alegría.
- Desarrollo de su personalidad.

Características de los juegos:

- Se debe adaptar a los jugadores, medios y objetivos.
- Variados, no realizar siempre un mismo juego, existen muchísimos.
- Comprensible y con reglas claras para todos.
- Que tengan un nombre, un objetivo y una descripción.
- Al conformar equipos que sean lo más equilibrados posible.

Juegos sin pelota ni raqueta.

Nombre: ven y vete

Objetivo: reacción

Descripción/realización: los alumnos forman un círculo, el profesor corre por detrás de éste, sorpresivamente toca a un jugador por la espalda, si le dice ven sale él a perseguirlo en la misma dirección, si le dice vete, sale en dirección contraria. El propósito es ganarle el puesto al profesor, si no lo logra continúa corriendo alrededor del círculo y hace lo mismo con otro compañero.

Figura 22. Sin pelota ni raqueta



Nombre: la columna defiende

Objetivo: agilidad

Descripción/realización: dos columnas de más de cinco jugadores. Cada columna toma al compañero por la cintura. Todos se enumeran y a la voz del profesor el número nombrado tratará de tocar al último jugador de la columna contraria, los otros tratarán de proteger al último de la columna. El jugador que toque al último de la columna le dará punto o triunfo a su equipo.

Figura 23. La columna defiende



Nombre: Día y noche

Objetivo: desarrollar la reacción y agilidad

Descripción/realización: se ubican 2 hileras de alumnos separados por la línea del cuadro de saque a un metro de cada lado. Un equipo será día y el otro noche, el conductor del juego se ubica al frente de las 2 hileras cuando diga la palabra día estos deben correr hacia los corredores de la cancha y noche sale en persecución, a quienes atrapen pasarán al equipo contrario y así sucesivamente gana quien tenga menos jugadores.

Ejercicios con implementos de la educación física.

Conos y aros. Pasar los conos de diferentes formas: Skipping de frente, lateral, como patinando, zig-zag, saltando, etc. El profesor le lanza una pelota al alumno que haga el recorrido, éste se la devuelve inmediatamente.

Colchonetas. En las colchonetas rodar de frente, lateral, hacia atrás, etc. Rodar y atrapar una pelota, rodar y correr, rodar y saltar.

Lazos. Saltos de diferentes maneras. Desplazamientos, correr al tiempo que se salta. Pelotas de diferentes tamaños.

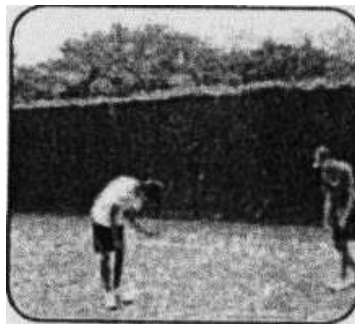
Ejercicios de lanzamientos, pases, recepciones, conducciones con el pie, etc.

Ejercicios con la pelota de manera individual. Las pelotas a utilizar serán de transición (pelotas de espuma o de materiales livianos) que le faciliten al iniciante su manipulación y le sean agradables.

Objetivos

- Enriquecer la coordinación específica.
- Adaptación a la pelota.
- Estimular y enriquecer el desarrollo motriz.

Figura 24. Ejercicios con la pelota de manera individual



Con lanzamientos y rebotes

- Rebotar la pelota contra el piso, con mano derecha, luego con izquierda.
- Con aplausos entre elevación.
- Con recepción a dos manos.
- Pasarla de una mano a la otra.
- Dando giros.
- Pasarla de diferentes formas: por la cintura, entre las piernas, etc.

Ejercicios con pelota por parejas

Objetivos

- Reforzar la coordinación de lanzar y recibir.
- Adquirir el concepto básico del tenis uno contra uno.

Ejercicios

- Con dos pelotas pasar al mismo tiempo.
- Pases con pique aumentando las distancias, alturas y velocidades.
- Rodar la pelota y recibir con desplazamientos.
- Lanzar y devolver con las palmas de las manos.

Ejercicios de juegos por equipos

Objetivos

- Reforzar el trabajo y la solución de problemas en equipo.
- Estimular la cooperación y oposición de los juegos.
- Contribuir mediante el juego al desarrollo psicomotriz.

Nombre: Guerra de pelotas

Objetivo: reacción

Descripción/realización: se conforman dos equipos y todos los jugadores tendrán una pelota cada uno. La ubicación será en cada lado del campo o área determinada y a la orden del profesor se lanzarán la pelota de un lado al otro tratando de dejar el mínimo de pelotas en su respectivo campo por el tiempo que el profesor determine. Gana el equipo que finalizado el tiempo tenga el menor número de pelotas.

Nombre: Amarillo, azul con pelota

Objetivo: reacción

Descripción/realización: Se colocan de espaldas dos equipos. Todos los jugadores con una pelota blanda, los de un lado se llaman azules y los del otro amarillos. A la orden del profesor el equipo nombrado correrá hasta el límite del campo demarcado por que el otro equipo tratará de poncharlo. Cuando ponche un jugador debe pasar al equipo contrario. Gana el equipo que más ponches acumule durante el tiempo determinado.

Nombre: El túnel

Objetivo: agilidad

Descripción/realización: Dos filas, uno detrás del otro, deberán rodar por entre sus piernas una pelota hacia atrás, luego corre hacia atrás y se coloca de último

agarra la pelota y se la tira por encima de la cabeza de los compañeros al siguiente de la fila. Gana el equipo que primero rote a todos sus jugadores.

Nombre: pelota girada

Objetivo: coordinación - agilidad

Descripción/realización: Dos equipos con una pelota cada grupo, deben pasarle la pelota a cada jugador hasta completar tres a cinco rondas seguidas. Gana el equipo que primero las realice.

Variante: con dos pelotas o tres.

Ejercicios solo con raqueta. Al igual que las pelotas las raquetas también han de ser livianas fáciles de manipular por el iniciante para que la práctica le sea placentera.

Objetivos

- Adaptación a la raqueta.
- Estimular y reforzar el desarrollo sicomotor.
- Adquisición de la huella básica en el tenis.

Nombre: La cárcel

Objetivo: reacción

Descripción/realización: Se coloca un número de alumnos determinado repartidos en forma de círculo, todos con su raqueta en el piso en el centro habrá un alumno sin raqueta, a la orden del profesor todos deberán cambiarse de sitio y a la nueva orden deberán de ir a cualquier sitio, el alumno que quede sin raqueta irá a la cárcel. Gana el que menos cárceles haya tenido.

Nombre: el reloj

Objetivo: reacción

Descripción/realización: Se forma un círculo con las raquetas colocadas en el piso y sostenidas por el mango a la orden del profesor deben soltar la propia y tomar la del compañero, según el profesor diga izquierda, derecha, palmadas. Quien falle será eliminado.

Ejercicios con pelota y raqueta

Objetivos

- Adaptarse a los dos elementos que identifican el tenis.
- Desarrollo de la coordinación y la huella específica.
- Estimular el desarrollo psicomotor.

Ejercicios

- Golpear la pelota con la raqueta hacia el piso.
- Golpearla pelota hacia arriba.
- Como el anterior pero alternando la cara de la raqueta.
- Golpear la pelota con el marco de la raqueta.
- Por parejas uno lanza y el otro golpea hacia un objetivo.
- Crear ejercicios.

Nombre: El emparedado

Objetivo: agilidad

Descripción/realización: Por parejas presionan una pelota y la transportan de acuerdo a los objetivos de desplazamiento.

Nombre: La hamburguesa

Objetivo: agilidad

Descripción/realización: Realizar una torre, que se conformará por grupos de raquetas con una pelota de intermedio y se desplazarán de acuerdo a las indicaciones del profesor.

4.3.2.4 Técnica básica del tenis. La técnica básica del tenis está estructurada por los movimientos y acciones de los golpes básicos como: los golpes de fondo (derecha y revés). Los golpes de red (voleas derecha - revés y el remate). El saque.

Habilidades de golpeo (técnica), en el tenis se pueden desarrollar a través de progresiones-regresiones, esto es grados de dificultad cada vez mayores (distancias, alturas, direcciones, velocidad, efectos), los cuales dependerán del grado de desarrollo del alumno, se pueden dar de diferentes maneras: con lanzamientos de la pelota o con intercambios de la misma. En cooperación entre compañeros o en oposición (competición).

Ejercicios para golpes de fondo

Individuales

La mayoría de estos ejercicios se pueden llevar a cabo en cualquier campo de juego, placa polideportiva, patio, coliseos, etc.

- Golpear la pelota con la raqueta de diferentes maneras: hacia el piso, hacia arriba, cambiando la cara de la raqueta, con el marco, con el mango.

1. Un compañero (profesor) lanza una pelota en forma diagonal o frontal a su compañero, quien la golpea con la palma de la mano abierta hacia el mismo compañero o un objetivo designado. Para el revés golpear con el dorso de la mano. Utilizar pelotas blandas.

2. Como el anterior, pero uno golpea con la raqueta, mientras el otro lanza.

3. Ambos alumnos intercambian golpes de derecha, con la raqueta, hacia unas guías en el campo, luego intercambian de revés.

4. Jugar puntos con golpes de fondo.

Observaciones: El profesor observa y hace los ajustes, técnico - tácticos pertinentes. La empuñadura recomendada (Eastern - apretón de manos)

Figura 25. Ejercicios para golpes de fondo

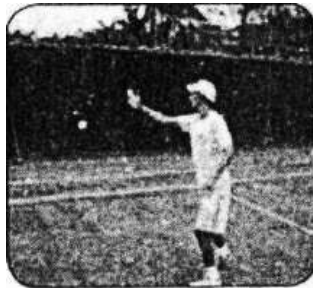


Ejercicios para las voleas

- 1.** Por parejas un alumno (profesor) lanza una pelota hacia su compañero quien la devuelve con la palma de la mano (anticipar), hacia el mismo compañero o una guía designada. Se cambian los roles.
- 2.** Como el anterior, pero el golpe se da con la raqueta tomada por el cuello. Se cambian los roles.
- 3.** Con la raqueta tomada desde la empuñadura (Eastern) un alumno golpea de fondo el otro avanza hacia la pelota desde mitad de cancha y golpea de volea contar el número de aciertos.
- 4.** Jugar puntos de fondo y volea.

Observaciones: El profesor observa y hace los ajustes, técnico - tácticos pertinentes. La empuñadura recomendada (continental - apretón de manos)

Figura 26. Ejercicios para las voleas



Ejercicios para el remate

Cuatro progresiones para el remate

- 1.** Un alumno (profesor) lanza una pelota hacia arriba, el otro golpea, con la palma de la mano abierta, la pelota hacia el piso o una guía designada.
- 2.** Como el anterior, pero con la raqueta.
- 3.** Un alumno (profesor) levanta una pelota (en lo posible con la raqueta) el otro partiendo desde el fondo de la cancha golpea también con la raqueta hacia una guía designada.
- 4.** Juego globos contra remates.

Observaciones: El profesor observa y hace los ajustes, técnico-tácticos pertinentes - empuñadura recomendada (continental - apretón de manos).

Ejercicios para el servicio

Cuatro progresiones para el saque.

1. Lanzamiento de la pelota por encima de la cabeza, hacia guías designadas (combinar distancias, alturas)
2. Elevación de la pelota con la mano no dominante y golpeo con la mano dominante (lanzamiento)
3. Elevación de la pelota y golpeo con la raqueta. Empezar cerca a la red y progresar a la línea de fondo.
4. Sacar y jugar puntos.

Habilidades de juego (habilidades técnico - tácticas)

Las habilidades de juego están más referidas al desarrollo de la táctica, utilizando los elementos de la técnica como herramienta para la solución de las diferentes situaciones. Los componentes principales son:

- **Dirección:** trayectoria hacia la cual es enviada la pelota (cruzada - paralela)
- **Profundidad:** envío de la pelota hacia el fondo de la cancha o hacia la zona cerca a la red.
- **Altura:** las cuales podrán ser hacia arriba, hacia abajo.
- **Velocidad:** la forma como es enviada la pelota (rápida, lenta o a una velocidad neutra)
- **Efecto:** formas de rotaciones que se le imprimen a la pelota (hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado).

Estos elementos se deben integrar dentro del desarrollo de la táctica básica, la cual comprende:

- **Consistencia:** mantenerla pelota por encima de la red y dentro del campo delimitado más veces que el oponente.
- **Mover al rival:** enviar la pelota a espacios en donde el rival no esté, es decir a

espacios vacíos.

- **Mantener una buena posición en el campo:** esto permite que el rival note nueva.
- **Hacer uso de los puntos fuertes:** los puntos fuertes son los que el jugador utiliza con mayor frecuencia para sacar provecho de las diferentes situaciones de juego.
- **Aprovechar los puntos débiles del rival:** le permite al jugador la posibilidad de ganar más puntos por allí.

Festivales y Minitorneos

Solo de derecha

Descripción

Se juega todos contra todos de la siguiente manera el saque es normal la devolución puede ser de derecha o revés, pero el resto de los puntos se juega solo de derecha, incluso la volea ha de ser de derecha. Se puede jugar a 11 (cambio de saque cada 3 puntos), 21 puntos (cambio de saque cada 5 puntos) o con el conteo normal.

Juego de dobles – juego de todos contra todos – etc.

Torneos por equipos

- Se organizan 10 mini canchas demarcadas con cal o cintas.
- Se conforman 2 equipos de 20 jugadores cada uno.

Se colocan 2 largas hileras de (columnas) de 20 raquetas una y 20 raquetas con sus respectivas pelotas la otra. Cada uno de los equipos se ubican en las mismas hileras, cada uno de los jugadores frente a una raqueta un equipo y el otro frente a una raqueta con pelota. Cada niño será responsable del material asignado. Antes de ir a sus respectivas canchas sortean cuál de los dos equipos rotará. Entonces habrá un equipo en que los jugadores siempre mantendrán la cancha y los otros, por el contrario, siempre deberán rotar (cambiarse a la cancha de su derecha). Lo que permite que un jugador tenga rivales diferentes.

El coordinador del torneo tras haber asignado el material y hecho el sorteo, da la orden para que los integrantes del equipo que no van a rotar se vayan a sus respectivas canchas. Igualmente el equipo que rotará se deberá ubicar frente a

sus respectivos rivales. Cuando ya están todas las canchas ocupadas se da la orden de iniciar el juego.

¿Cómo se juega cada partido?

Se juega con la puntuación de un tie break, es decir de uno en uno. Sirve el niño que gana el punto. El servicio debe estar detrás de la línea de fondo, con un pique previo, esto porque hay niños que juegan un poco y tienen muchas veces un saque potente, no permitiendo continuidad en el juego.

El partido dura 2-3 minutos. Lo que determine el coordinador.

¿Cómo se lleva la puntuación?

Cuando se ha cumplido el tiempo, es decir los 2 minutos, el coordinador da por finalizado el partido, haciendo sonar nuevamente el silbato. Los ganadores de cada una de las canchas corren hacia donde está el coordinador y éste les hace una marca en la mano, luego el niño regresa a la cancha que le corresponde, considerando quién esté fijo y quién rota e inician inmediatamente el próximo partido.

¿Cómo se sabe cuál es el equipo ganador?

Una vez se cumplen los 40-45 minutos señalados como tiempo total del encuentro, el coordinador da el pitazo final, los jugadores hacen la misma columna inicial, dejando el material como lo encontraron al inicio de la jornada. Gana el equipo que más marcas tenga.

4.3.2.5 Sesiones de minitenis. Los siguientes puntos nos pueden servir de guía para la realización de las clases:

- Familiarización o ambientación con los implementos: pelotas - raquetas - aros - conos - bastones - colchonetas - lazos - otros.
- Habilidades de recepción (sin raqueta), por ejemplo: lanzando y atrapando objetos.
- Habilidades de auto - proyección: aprendizaje de los principios que rigen el control de la pelota: dirección, profundidad, altura, velocidad, etc.
- Ejercicios de recepción - proyección con un compañero: En cooperación, intentando devolver la bola al compañero (el mayor número de veces posibles y con el mínimo de errores). En oposición (competición), tratando de jugar la pelota fuera del alcance del compañero.

- Consultar los juegos anteriormente descritos. Las series, repeticiones, intensidades y las pausas de cada ejercicio estarán determinadas por el profesor, puede hacerlas actividades por repeticiones o por tiempos, ejemplo, pasar aros lateralmente durante 10" – 15" o el mismo ejercicio, pero con 12-15 repeticiones. Si es importante tener en cuenta las intensidades, esto es que los tiempos no vayan más allá de 10" – 12", por el tema de las etapas de desarrollo.

Sesión 1

Objetivo: ambientación (presentación - profesor - alumnos)

Cuadro 1. Ambientación

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: Juego de integración "ven y vete"	12 min
Parte principal:	Ejercicios con aros: pasarlos de diferentes formas (el profesor orienta)	12 min
	Ambientación con la pelota: ejercicios pelota-mano: individuales y por parejas. Juego "guerra de pelotas"	12 min
	Ambientación con las raquetas: ejercicios individuales y por pareja. Juego "reacción en círculo".	5 min
Parte final:	Recoger los materiales	5 min
Materiales:	Aros, raquetas, pelotas	

Sesión 2

Objetivo: coordinación óculo-manual

Cuadro 2. Coordinación

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: Los alumnos trotan alrededor del campo al tiempo que se intercambian pelotas.	5 min
Parte principal:	Objetivo: ambientación: ejercicios con pelota y raqueta: individuales-pareja-grupo-juego la hamburguesa.	12 min
	Coordinación-reacción. Ejercicios de equilibrio por las líneas: individuales. Ejercicios de reacción a la pelota en pareja y grupo	12 min
	Coordinación: ejercicios por parejas y trios de pase y recepción-juego la columna defiende.	12 min
Parte final:	Recoger los materiales.	5 min
Materiales:	Aros, raquetas, pelotas	

Sesión 3

Objetivo: introducción golpes de fondo-derecha

Cuadro 3. Golpes de fondo-derecha

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: Caminar por las líneas de la cancha, luego rotar diferentes formas	5 min
Parte principal:	Coordinación: ejercicios de rodar y atrapar (diferentes distancias y alturas). Pases a diferentes distancias y alturas. Juego stop-alto	12 min
	Cooperación: demostración golpes de fondo: por parejas uno alimenta con la mano la otra pega derecha hacia determinada meta. Se intercambian los roles.	12 min
	Oposición: jugar puntos por parejas, quien logra más aciertos en el objetivo – juego por equipos raqueta prestada	12 min
Parte final:	Estiramientos por equipos por parejas.	5 min
Materiales:	Pelotas	

Sesión 4

Objetivo: golpes de fondo-revés

Cuadro 4. Golpes de fondo-revés

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: Juego “día y noche”	5 min
Parte principal:	Coordinación: por parejas y tríos pases con una, dos y tres pelotas. Combinar lanzar y rodar, etc	12 min
	Coordinación: ejercicios por parejas A alimenta y B golpea de revés hacia un objetivo. Contar el número de aciertos.	12 min
	Oposición: juego por parejas en mini canchas a 11 puntos todos contra todos.	12 min
Parte final:	pre deportivo – “minibasket”	5 min
Materiales:	Pelotas, balón de minibasket o pelota	

Sesión 5

Objetivo: introducción golpes de red (voleas)

Cuadro 5. Golpes de red (voleas)

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: Juego “guerra de pelotas”	5 min
Parte principal:	Coordinación: por parejas mantener una pelota en el aire con la mano. A lanza y B devuelve con las manos sin bote	12 min
	Cooperación: unos lanzan con la mano por debajo los otros interceptan la pelota con la raqueta dirigiéndola hacia el compañero. Luego ambos intentan mantener la pelota en el aire con la raqueta.	12 min
	Oposición: jugar puntos en una mini cancha solo de voleas todos contra todos.	12 min
Parte final:	pre deportivo – “minivoley”	5 min
Materiales:	Pelotas livianas	

Sesión 6

Objetivo: introducción al saque

Cuadro 6. Saque

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: Juego “amarillo azul con pelota”	5 min
Parte principal:	Coordinación: lanzamientos en pareja por encima del hombro. Variar las distancias, las alturas y apuntar hacia objetivos	12 min
	Cooperación: por parejas uno saca con la raqueta hacia determinada zona y el otro intenta devolverle a su compañero. demostración previa	12 min
	Oposición: sacadores contra devolvedores (un grupo saca si aciertan en el objetivo suman punto, e igualmente si el otro devuelve bien suman9 jugar a 15 puntos e intercambian los roles	12 min
Parte final:	pre deportivo – “futbol-mano”	5 min
Materiales:	Pelota de futbol liviana	

Sesión 7

Objetivo: golpes de fondo (altura)

Cuadro 7. Golpes de fondo

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: ejercicios con el lazo	5 min
Parte principal:	Los jugadores intentan mantener la pelota en forma del globo, con o sin rebote. Luego uno la juega alta y el otro normal.	12 min
	Los alumnos juegan, iniciando con saque, hacia el profesor, quien les jugará la pelota variándoles la altura.	12 min
	Juego abierto por equipos a 15 puntos	12 min
Parte final:	Juego “el túnel”	5 min
Materiales:	lazos pelotas y raquetas	

Sesión 8

Objetivo: introducción al juego de dobles (importancia juego en equipo)

Cuadro 8. Juego de dobles

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: Juego “amarillo azul con pelota”	5 min
Parte principal:	Pelotear en parejas con una sola pelota, realizando golpes de fondo, golpes de red y golpes de fondo y red.	12 min
	Practicar con dos jugadores en la red y dos en el fondo, luego se intercambian.	12 min
	Jugar libremente dobles a 15 puntos. El profesor orienta	12 min
Parte final:	juego por equipos la pareja que pierda 2-3 puntos sale y estira	5 min
Materiales:	Pelota, raquetas	
Observaciones:	Complementar estas sesiones con minitorneos y torneos de tenis.	

Sesión 9

Objetivo: habilidades de juego.

Cuadro 9. Habilidades de juego

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: en pareja intentar tocar el pie del compañero, luego con la mano la rodilla.	5 min
Parte principal:	Pelotear de derecha o de revés y puntuar los aciertos	12 min
	Mini torneo solo derecha	12 min
	Juego quien gane siempre saca	12 min
Parte final:	juego “raqueta prestada”	5 min
Materiales:	Pelotas	

Sesión 10

Objetivo: minitorneos.

Cuadro 10. Minitorneos

Actividades	Descripción	Dura
Parte inicial:	Calentamiento: pre deportivo volitenis	5 min
Parte principal:	Mini torneo quien gane con un trio ganador directo (es decir sin que el otro la toque) puntúa triple. Gana quien llegue primero a 15 puntos.	15 min
	Jugar dobles	20 min
Parte final:	juego “raqueta prestada”	5 min
Materiales:	Pelotas	

4.3.3 Desarrollo de las capacidades físicas condicionales en la etapa del minitenis. Si bien esta etapa o proceso de desarrollo de los chicos se caracteriza por una utilización 1 de las capacidades físicas coordinativas es posible desarrollar capacidades condicionales, como la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad.⁷⁰

⁷⁰ BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Full Tenis. Primera edición. 2011. Págs. 92 – 112. ISBN: 978-958-447151-2.

Sobre estas capacidades existen muchos mitos en cuanto a su desarrollo, como que si los chicos entrenan fuerza se quedan pequeños, si saltan se les deforman las articulaciones, si corren mucho se les puede dañar el corazón, entre otros. Es cierto que para entrenar en forma específica se requiere que el organismo alcance una determinada madurez, esto es pasar de la infancia a la adolescencia, juventud, adultez. Cada etapa tiene sus fases sensibles (momentos más aprovechables), sin embargo todo es posible entrenarlo siempre y cuando se apliquen las cargas adecuadas a cada momento de desarrollo. Por ello es importante que el entrenador/profesor tengan en cuenta:

- La etapa evolutiva en la cual se encuentran los chicos y chicas (fases de desarrollo)
- Tener en cuenta los diferentes sistemas energéticos.
- Proponer actividades generales, multilaterales, pre deportivas, entre otras. Formas jugadas. Las capacidades físicas condicionales es posible desarrollarlas a través de juegos.
- El juego, además que desarrolla todas las capacidades físicas, le resulta más divertido a los chicos.

4.3.3.1 La resistencia aeróbica. Este tipo de resistencia tiene básicamente en cuenta el sistema circulatorio y respiratorio. Los seres humanos somos por naturaleza seres aeróbicos, en el caso de los chicos difícilmente se cansan cuando juegan, más se aburren cuando la actividad es trotar de manera continua, por ejemplo.

Existen miles de juegos relacionados al desarrollo de la resistencia, a continuación se presentan 2 ejemplos.

Juego: El canguro (resistencia, velocidad, agilidad)

Número de participantes: en la forma básica 3 jugadores, varios grupos.

Campo: tamaño según número de jugadores, sin sitio fijo.

Organización: los jugadores se colocan de tal manera que los jugadores de la parte exterior estén cara a cara, el tercer jugador se encuentra en el medio. La distancia entre los jugadores deberá ser de máximo 10 metros. Un jugador externo tiene un balón, mejor si es un balón medicinal.

Regla del juego: el balón se envía rodando de un jugador exterior al otro, mientras que el jugador del centro tiene que saltar por encima.

Variantes: a) dar regla de salto, b) aumentar y disminuir la distancia entre los jugadores exteriores y el central, c) los jugadores exteriores se mueven por el campo.

* ULRICH Stumpp, Adquirir una buena condición física jugando, Paidotribo, Barcelona, p. 148.

- **Juego:** Pases

Número de participantes: 8-12 y más

Campo: superficie plana.

Materiales: una pelota

Organización: se conforman 2 grupos o varios de acuerdo al número de participantes, ejemplo 2 grupos de 4 jugadores. Se delimita el campo en un área de 15 X 15m o 20 x 20m. El juego consiste en realizar entre los compañeros, de cada equipo 7 pases seguidos sin ser interceptada la pelota o quien la posea sea tocado por el equipo contrario. El equipo que lo logre se suma un punto o una estrella, gana el equipo que al final acumule 3, 4, 5 ó 6 estrellas (depende de la decisión del profesor)

Regla de juego: se sortea qué equipo inicia con la pelota. Quien se salga del campo delimitado, pasa la pelota al equipo contrario. La pelota puede dar hasta un rebote en el piso.

Variante: Realizar el juego por tiempos, ejemplo: qué equipo hace más pases en un minuto.

- **Juego:** mini futbol

Número de participantes: 8,10

Campo: superficie cancha de tenis, placa polideportiva.

Materiales: una o dos pelotas.

Organización: 2 equipos (depende del número de participantes). Si hay 4 equipos se divide la cancha en dos mitades. Se juegan partidos cortos (5,10 minutos) todos contra todos. Gana quien haga más puntos al final.

Reglas de juego: las define el profesor/entrenador (juego limpio)

Juego: Rugby

Número de participantes: 8-10-12

Campo: superficie plana, manga, cancha polideportiva, cancha tenis.

Materiales: pelota de rugby o balón.

Organización: 2 equipos de igual número de participantes. Se juegan tiempos entre 5 y 10 minutos. El juego consiste en pasar el balón al final del campo contrario.

Reglas de juego: antes de llegar con el balón al campo contrario los jugadores han de realizar mínimo 3 pases entre ellos (en cada avance). Los jugadores pueden ser interceptados (tocados), más no golpeados, ni derribados, quien lo haga se le aplica una advertencia y si persiste se suspende del juego 1-2 minutos. Gana el equipo que más anotaciones haga.

4.3.3.2 La resistencia anaeróbica. Este tipo de resistencia no está apropiada para la edad infantil debido a que se requiere de la madurez del organismo, la edad adecuada corresponde al inicio de la pubertad. Sin embargo a los chicos se les puede estimular esfuerzos que no vayan más allá de 8-10 segundos. A través de carreras cortas, con cambios de dirección, más como estímulos que como entrenamientos.⁷¹

La fuerza. Estimula básicamente el sistema músculo - esquelético. La necesitamos para todo los movimientos deportivos. Los objetivos aquí estarán encaminados a lo siguiente:

- Desarrollar el componente músculo - esquelético de manera equilibrada.
- Orientar el trabajo hacia la adquisición de la técnica. Creando las bases hacia rendimientos mayores.
- Prevenir el riesgo de lesiones y encaminar el trabajo hacia la parte postural. Al igual que la resistencia para su desarrollo incluir formas jugadas. Los ejercicios se pueden realizar con el propio peso corporal, hasta la utilización de sobrecargas, como: balones medicinales con poco peso (500 gr- 1 kg.), bolsitas de arena, algunos elásticos, entre otros.

⁷¹ BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Full Tennis. Primera edición. 2011. Págs. 92 – 112. ISBN: 978-958-447151-2.

- **Juego.** Lucha de cangrejos.

Número de jugadores: varios, pero en parejas.

Organización: 2 jugadores se sientan en el suelo y adoptan la posición de "cangrejo" con el vientre hacia arriba. Las nalgas no están en contacto con el suelo y el peso del cuerpo está repartido en manos y pies. Los codos y las rodillas están flexionados. Siempre apoyados al menos tres extremidades, los cangrejos se disponen para la lucha.

Ideal del juego: gana aquel cangrejo que consiga hacer que el contrario caiga sentado, es decir, atarle de tal manera que tenga que tocar el suelo.

Variantes: se puede variar utilizando no solo los pies sino las manos o con todo el cuerpo.

Juego. Lucha plantar.

Número de jugadores. Varios por parejas.

Materiales: superficie plana.

Organización: por parejas. Con las rodillas flexionadas y las manos enlazadas por debajo de sus rodillas. Cada uno trata de hacer rodar hacia atrás a su compañero con el solo empuje de los pies.

* Vergara Lara Diógenes, Juegos pre deportivos y formas jugadas, Kinesis, Armenia -Colombia 1997, p. 124

Ejercicios transportando al compañero:

La carretilla. Llevar al compañero hasta determinada meta y regresar.

Transportar al compañero a caballo.

Series de 4 a 6 repeticiones por tiempos 5-6 segundos o por trayectos 5-6 metros
Pausa al cambiar de compañero.

Multisaltos. Por parejas un compañero se coloca en el piso, en forma de cuadrupedia (posición en la que la persona está apoyada en las extremidades superiores en inferiores), el otro lo salta varias veces y le pasa por abajo.

Multisaltos. Colocar diferentes obstáculos: cajones, vallas, conos, aros y realizar circuitos de saltos.

Series de 4 a 6 repeticiones por tiempos 5-10 segundos Pausa de 30 a 60 segundos o más de acuerdo al comportamiento de los alumnos.

4.3.3.3 La velocidad. Esta capacidad se debe empezar a estimular desde edades tempranas con recorridos cortos (5-10 hasta 20-30 metros). Utilizar implementos livianos como bolas de papel, para realizar lanzamientos. Relevos, entre otros.⁷²

4.3.3.4 El educador físico. En el desarrollo del minitenis. El profesional de la educación física tiene un papel muy importante en el desarrollo de la metodología del minitenis. La etapa del minitenis es de un gran desarrollo coordinativo, en donde lo más importante son las adquisiciones y destrezas a nivel general. Las escuelas albergan una gran cantidad de niños y niñas con un potencial que puede ser aprovechado para futuras generaciones de grandes jugadores. El educador físico, con la asesoría de profesores y entrenadores de tenis, ha de ser la persona con la idoneidad par a hacer una excelente labor en la etapa escolar. Una de las grandes posibilidades en la búsqueda de talentos está en la masificación y que mejor sitio que las escuelas y colegios.⁷³

4.3.3.5 El padre de familia. Es la persona clave en el desarrollo del deportista como tenista. Proveen inicialmente los medios para que su hijo o hijos aprendan a jugar, pagar las clases, entrenamientos, torneos, giras, entre otros. El padre también se puede involucrar en el proceso del desarrollo de habilidades y destrezas en cuanto a lo técnico-táctico-físico y mental de su hijo. Es importante asignarle tareas extra clases como por ejemplo: en la casa u otro lugar juegue con el hijo o le colabore con lanzamientos de la pelota para que el chico ejecute golpes, realice desplazamientos, plantee y solucione situaciones. Motivarle a que practique en un muro, mostrarle videos didácticos o de partidos.⁷⁴

4.3.4 Cardio tenis infantil. Es una modalidad muy desarrollada por el entrenador Mike Barrell (Federación Inglesa de Tenis, LTA)

Puede ser aprovechado a través del mini tenis. Para su aplicación es cuestión de complementar las actividades que la metodología del mini tenis nos plantea. Como son:

- Habilidades y destrezas motrices básicas de movimientos.
- Habilidades de coordinación, proyección, recepción, percepción, reacción, entre otras.

⁷² BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Full Tenis. Primera edición. 2011. Págs. 92 – 112. ISBN: 978-958-447151-2.

⁷³ Ibíd.

⁷⁴ Ibíd.

- Habilidades técnicas y tácticas.
- Desarrollo cognoscitivo.
- La preparación física de las capacidades condicionales.
- Tener en cuenta el desarrollo de cada etapa (4-6, 7-9, 10-12). Además la adecuación en cuanto al campo (cancha 12 x 8,18 x 8 y cancha completa), los implementos como la bola, guías, aros, bastones, entre otros.

4.3.5 Iniciación deportiva. Proceso cronológico, entrada en contacto con nuevas experiencias, aprendizaje de habilidades y destrezas básicas (correr, saltar, rodar, lanzar, atrapar, rodar, entre otras), que permitirán generar nuevos movimientos y futuras acciones deportivas de una manera más idónea, eficiente, saludable y divertida. Siendo el medio principal el juego.⁷⁵

4.3.5.1 Etapas de la iniciación deportiva. El proceso de iniciación deportiva atraviesa por tres etapas.⁷⁶

Primera etapa o de iniciación: Consolida las bases sicomotrices, desarrollando principalmente habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar, rodar, trepar, entre otras. Aquí el desarrollo técnico no tiene tanta importancia como la globalidad de los movimientos necesarios para la práctica deportiva.

La segunda etapa o de desarrollo: Es donde se produce el aprendizaje de los elementos técnicos y tácticos desde la globalidad del deporte.

La tercera etapa o de perfeccionamiento: Es donde se toman los elementos aprendidos anteriormente y se llevan a situaciones más específicas y complejas buscando una correcta ejecución técnico -táctica.

El juego: Acción libre y espontánea, generadora de placer, diversión, entretenimiento, realizada en un espacio y tiempo, con unas normas y reglas sencillas, buscando la máxima expresión de felicidad del individuo.*

4.3.5.2 Tipos de juego.⁷⁷

Juegos de destreza y adaptación: A través de los cuales se perfeccionan o aplican determinadas destrezas o habilidades en situaciones de juego.

⁷⁵ BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Full Tennis. Primera edición. 2011. Págs. 92 – 112. ISBN: 978-958-447151-2.

⁷⁶ Ibíd.

⁷⁷ Ibíd.

Juegos predeportivos: Son juegos de iniciación a habilidades deportivas adaptadas para la iniciación y aprendizaje de deportes específicos. Siendo el deporte más bien transformado en juego con normas más sencillas.

Juegos de cooperación/oposición: Los cuales desarrollan diferentes estrategias de cooperación/oposición (defensa - ataque). Siendo importantes en los deportes de equipo.

Juegos en el campo: Cuyo objetivo principal es crear nuevas situaciones y medios para que los alumnos adapten sus movimientos y conductas motrices.

Los objetivos principales de los ejercicios en la práctica del tenis tienen que ver con la consecución en el jugador de: agilidad y mayor velocidad en el desplazamiento, mantener el ritmo secuencial e intensivo en la ejecución de golpes, mejoramiento de la potencia para impactar la bola, resistencia en los partidos largos y duros, mantener el poder de concentración y tensión el mayor tiempo posible, entre otros.

Antes de describir los ejercicios, es necesario definir algunos términos que ayudarán a comprender el tipo de acción a realizar en cada ejercicio. Tomados de la propuesta de Domínguez López⁷⁸.

Pasos laterales: Es un desplazamiento lateral del pie en la dirección en la que se realiza el desplazamiento, haciendo un golpeteo de ambos pies.

Paso separado (fondo de pista): Es un paso que consiste en un salto hacia arriba que permite acumular energía elástica para un desplazamiento posterior en cualquier posición (Slipt Step).-

Figura 27. Paso separado



⁷⁸ DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd143/el-tenis-como-deporte-asimetrico.htm>.

Pasos entrecruzados. Consiste en un desplazamiento lateral en el cual se pasa una pierna por delante o por detrás de la otra.

Figura 28. Pasos entrecruzados



Paso brasileiro. Consiste en un desplazamiento frontal en el cual cruzamos una de las piernas por detrás de la otra.

Figura 29. Paso brasileiro



Paso de tango: Consiste en la suma de dos pasos entrecruzados donde la pierna pasa por delante y por detrás

Patadas laterales: Consiste en un golpeteo con el pie exterior al golpeteo para salir lo más rápido posible.

Figura 30. Patadas laterales



Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante: Consiste en un desplazamiento lateral parecido a los pasos laterales pero en el que domina la frecuencia frente a la amplitud. La diferencia con respecto a los laterales es que en estos apoyos nunca se llegan a golpear.

Figura 31. Doble ritmo / doble apoyo / paso flotante:



Pasos de ajuste: Consiste en los últimos apoyos que se realizan antes del golpeo de la pelota.

Los ejercicios aquí descritos son adaptados de la propuesta realizada por Blandón Ochoa⁷⁹:

Ejercicios dirigidos hacia la capacidad de orientación.

Ejercicio 1. Girar y pegar: sirve para desarrollar la ubicación espacio – tiempo.

El jugador se ubica a $\frac{3}{4}$ de la cancha frente a la red, cuando el profesor da la señal gira 180° y de inmediato debe ir a golpear la bola lanzada por el profesor. La variante utilizada es que en vez del giro da una voltereta hacia adelante.

Ejercicio 2. Golpear y atrapar. Pretende desarrollar la orientación.

El entrenador le lanza dos pelotas al jugador, quién deberá golpear una con la raqueta y atrapar la otra con la mano.

Ejercicio 3. Circuito. Quiere desarrollar la capacidad de orientación utilizando obstáculos.

Se ubican 8 estaciones y combina diferentes ejercicios: rodar, saltar, driblar, correr, pegar, atrapar, entre otros. Las estaciones serán recorridas por los jugadores en forma continua.

Ejercicio 4. Pelotear y atrapar. Tiene como objetivo entrenar la capacidad de orientación en la cancha.

El entrenador pelotea en los cuadros de saque con el jugador y en cualquier momento le lanza una pelota adicional, el jugador deberá atraparla con la mano no dominante y continuar el peloteo. Cada 3 peloteos debe lanzar la pelota, pausando 45 segundos. Como variante se puede atrapar la pelota e inmediatamente devolverla con la raqueta

Ejercicio 5. Rodar y atrapar: El objetivo es desarrollar la capacidad de orientación utilizando la pelota de tenis decampo.

El jugador se ubica en una colchoneta y deberá realizar un rollo hacia delante para luego atrapar una pelota que el entrenador le enviará a cualquier punto de la cancha. Como variante se pueden realizar varios giros de lado en vez de rollo adelante.

Ejercicios dirigidos hacia la capacidad de diferenciación.

⁷⁹ BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Entrenamiento de las capacidades físicas en el tenis de campo, [En línea] Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física. 2004. Disponible en Internet: <http://es.scribd.com/doc/50140227/Entrenamiento-Capacidades-Fisicas-Tenis-de-Campo-ITF>.

Ejercicio 1. Golpear dos balones. El objetivo es diferenciar dos implementos. El jugador con dos balones de diferente peso y tamaño los golpea con la palma de la mano simultáneamente contra el piso, al tiempo que se desliza. Como variante se golpea una pelota de tenis y un balón.

Ejercicio 2. Diversas alturas. El objetivo de este ejercicio es diferenciar las alturas.

El entrenador le lanza pelotas al jugador a diferentes alturas, el jugador deberá responderlas a la altura que le llegue. Como variante se pueden cambiar las alturas por velocidades

Ejercicio 3. Pelotear y driblar. Sirve para diferenciar movimiento con implementos.

El entrenador pelotea con el alumno en media cancha, el jugador deberá golpear adicionalmente un balón de voleibol con la mano no dominante contra el piso. Como variante el entrenador en medio del peloteo le cambia la altura a la pelota.

Ejercicio 4. Pasar aros y bastones. Tiene como objetivo diferenciar distancias utilizando aros y bastones.

Se colocan aros, intercalados con bastones distribuidos en el campo a diferentes distancias los aros hay que saltarlos y los bastones pasarlos con trote. Como variante agregar un golpe al ejercicio al terminar el recorrido.

Ejercicio Lanzar y devolver pelotas. Sirve para diferenciar lanzamientos

El entrenador lanza al jugador bolas rodando por el piso, cambiando la altura y la velocidad, el jugador deberá ir en la dirección de la pelota y devolverla con la mano al entrenador. Se puede hacer el mismo ejercicio devolviendo la pelota con el pie.

Ejercicios dirigidos hacia la capacidad de acoplamiento.

Ejercicio 1. Giros de brazos en distintas direcciones. Tiene como fin desarrollar la coordinación en la elevación de la pelota en el saque de tenis de campo.

El jugador en posición de pie deberá realizar movimientos de giros de brazos, arriba y abajo, alternando el brazo izquierdo con el brazo derecho. Es importante para la coordinación en el momento de elevar la pelota en el saque. Se realiza también el ejercicio con una pelota de tenis.

Ejercicio 2. Ajustar el paso. El objetivo de este ejercicio es entrenar el ajuste de los pasos en el desplazamiento.

El entrenador le lanza una pelota con la mano al jugador a diferentes distancias, el deportista deberá llegarle y en el momento de atrapar la pelota simula un golpe.

Ejercicio 3. Skipping combinando extremidades superiores e inferiores. Con él se pretende coordinar miembros superiores e inferiores

Aquí el jugador se ubica en la línea de fondo de la cancha con la raqueta y deberá alternar movimientos de brazos y piernas, como Skipping, a la orden del entrenador deberá arrancar hacia delante en la dirección que le envíe la pelota para golpearla. La variante propuesta: antes de arrancar realizar un giro.

Ejercicios dirigidos hacia la capacidad de equilibrio.

Ejercicio 1. Golpear en la pata sola. El objetivo es desarrollar el equilibrio en un solo pie.

En este ejercicio el entrenador pelotea con el jugador, quién lo hará en un solo pie, el otro pie sujetado con la mano. Como variante el jugador al golpear tendrá un brazo atrás

Ejercicio 2. Golpear sobre una tabla con rodillos.

El entrenador le lanza pelotas al jugador, quién deberá golpearlas de volea y sobre una tabla con rodillos. La variante es pegar a la pelota teniendo la mano no dominante atrás.

Ejercicio 3. Saltos y giros. Pretende desarrollar el equilibrio con cambios de posiciones.

El alumno deberá saltar dando un giro de 180° y luego correr y pegarle una pelota lanzada por el entrenador, una vez a la derecha y otra a la izquierda. Variante: cambiar el salto por una voltereta hacia delante y luego golpear la pelota.

Ejercicio 4. Correr y parar. Tiene como propósito entrenar el equilibrio en las frenadas.

En este ejercicio el jugador a la orden del profesor deberá correr 3-4 metros, frenar sobre el pie derecho y simular el golpe de derecha. El jugador también puede frenar, simular el golpe de derecha y retornar a la posición inicial

Ejercicio 5. Pelea de gallos. Su objetivo es mantener el equilibrio.

Los jugadores en una sola extremidad inferior deberán permanecer saltando y empujar a sus compañeros hasta obligarlos a colocar los dos pies en el suelo. Como variante se tiene: por tríos un jugador en el piso con una rodilla en el mismo y la otra extendida y elevada, el brazo contrario a la pierna en el piso elevada con

el codo extendido, la otra apoyada en el piso, dos compañeros al lado deberán empujar hasta que pierda el equilibrio.

Ejercicios dirigidos a desarrollar la capacidad de ritmo:

Ejercicio 1. Pasar bastones. Pretende desarrollar el ritmo a nivel de miembros inferiores.

Se colocan 10-12 bastones en el piso separados 40 centímetros, los jugadores deberán pasarlos con trote de diferentes formas.

Ejercicio 2. Rodar el aro. A través de éste se quiere desarrollar el ritmo a nivel de miembros inferiores.

Cada jugador con un aro debe rodarlo hacia delante, correr a la altura del aro, alternando un paso adentro del aro y otro afuera del aro. Como variante se propone correr todo el trayecto con un pie dentro del aro.

Ejercicio 3. Peloteo con dos bolas. El objetivo es desarrollar el ritmo con la pelota de tenis de campo.

El entrenador pelotea intercambiando golpes de derecha cruzada con el jugador con dos pelotas, al mismo tiempo, en los cuadros de fondo de la cancha. Se puede intentar el ejercicio con tres pelotas.

Ejercicio 4. Rallies o peloteos. Se pretende desarrollar el ritmo en golpes de fondo derecha y revés.

El entrenador pelotea con el jugador manteniendo la pelota en juego en dirección cruzada y paralela a diferentes ritmos

Ejercicios para desarrollar la agilidad

Ejercicio 1. Circuito. El objetivo de este ejercicio es mejorar la agilidad, donde el entrenador ubica 6-8 estaciones (conos, colchonetas, aros, etc.) y el jugador deberá realizar los ejercicios descriptos en cada estación. Como variante se propone en dos o tres estaciones simular golpes del tenis de campo.

Ejercicio 2. Voleas emergentes, tiene como objetivo mejorar la agilidad en el juego de red.

El entrenador ubicado en el centro de la cancha con un cesto de pelotas le lanza al jugador bolas a diferentes velocidades y alturas, el jugador deberá responderlas de volea, saltando, extendiéndose, es decir, como sea. Variante: antes de pegar la volea debe salir con carrera desde el fondo de la cancha.

Ejercicio 3. Carrera de obstáculos. Su objetivo es entrenar la agilidad en la carrera.

Para realizarlo el entrenador coloca 6 conos a diferentes distancias y zonas de la cancha, el jugador deberá recorrerlas en el menor tiempo posible y luego pega un golpe de fondo. Se varía pasando los obstáculos con diferentes desplazamientos.

Ejercicio 4. Giros. Entrenar la agilidad para los contrapiés.

El jugador se ubica frente al entrenador y cada que el entrenador le dé una orden deberá girar a diferentes grados (180°, 270°, 360°, etc.) terminando con un golpe de volea. La variante consiste en realizar los giros de cuclillas

Ejercicio 5. Desplazamientos. Sirve para entrenar la agilidad a nivel del tren inferior.

El jugador deberá cambiar lo más rápidamente posible de desplazamientos según lo indique el entrenador, ejemplo: adelante, atrás, laterales, paso cruzado. Variante: en determinado momento deberá pegar una pelota que le envíe el entrenador.

Ejercicios para fortalecer los músculos del tronco.

Ejercicio 1. Abdominales con raqueta y la pelota. Fortalece los músculos abdominales.

El jugador acostado en posición supina, boca arriba, con las rodillas flexionadas y los brazos cruzados por el pecho, debe subir hasta quedar en un ángulo de aproximadamente 45° y golpear suavemente con la raqueta la pelota hacia el lanzador.

Ejercicio 2. Oblícuos con balón medicinal. Con este se pretende mejorar la fuerza resistencia en esta zona para los golpes de fondo en el tenis de campo.

Aquí el deportista se coloca en posición supina, boca arriba, con las rodillas flexionadas y dirigidas hacia el costado izquierdo, el jugador deberá subir como en las abdominales, pero debe lanzar el balón hacia el lado izquierdo y derecho al entrenador. Variante: realizar los oblicuos, pero con rotaciones.

Ejercicios para fortalecimiento de los músculos de extremidades superiores.

Ejercicio 1. Flexo – extensión codos con el peso corporal. Su objetivo es desarrollar fuerza - resistencia a nivel de los pectorales y tríceps.

El jugador tendido en el piso en posición prono boca abajo, con los brazos extendidos y apoyados con las manos en el suelo, los pies apoyados en los dedos, realizar flexión y extensión de los codos continuamente. Variante: realizar flexo – extensión de codos con los pies sobre un banco.

Ejercicio 2. Barras flexores de codo. Se quiere fortalecer los flexores de codo. El deportista suspendido en una barra fija, con agarre directo, debe flexionar y extender los codos, es decir, “subir y bajar” con los brazos la barra. No extender por completo los codos. Se puede variar el ancho de los garres, abierto, cerrado, etc.

Ejercicios especiales para desarrollar la fuerza explosiva en el tenis de campo.

Ejercicio 1. Derecha con balón medicinal. Con este ejercicio se entrena la fuerza explosiva para los golpes de fondo.

Un jugador con un balón medicinal de 1-2 kg., de acuerdo al desarrollo del jugador, deberá simular el golpe de derecha, realizando giros de tronco y lanzando el balón con las dos manos al entrenador o un compañero. Luego el mismo ejercicio, pero simulando el golpe de revés. Luego de realizar las repeticiones, con el balón medicinal, ejecutar las mismas repeticiones de derecha con raqueta y pelota.

Ejercicio 2. Servicio con balón medicinal. Su objetivo es mejorar la explosividad del saque.

El jugador con un balón medicinal de 1 kg. Deberá realizar lanzamientos con la extremidad superior dominante, es decir, con el brazo que ejecuta el servicio, hacia el entrenador o una pared. Después de hacer las repeticiones, ejecutar la misma cantidad, pero de saques con raqueta y pelota.

Ejercicio 3. Salto triple. Tiene como objetivo mejorar la explosividad a nivel de tren inferior.

El jugador se coloca cerca de la línea de fondo y realiza triples saltos hacia la red, saliendo con el pie izquierdo y alternando con el pie derecho. Variar realizando los tres saltos pero con los pies juntos.

Ejercicio 4. Remates con salto. Se quiere mejorar la fuerza explosiva en el remate.

El jugador realiza, de acuerdo al número máximo de cada deportista, saltos con un balón medicinal y luego realiza 2-3 remates. También se pueden realizar remates, pero antes hay que hacer una flexión profunda de rodillas.

Ejercicio 5. Raqueta con elástico. Su objetivo es desarrollar la fuerza explosiva de la derecha.

El jugador con una raqueta sujeta con un elástico amarrado en un tubo o malla deberá ejecutar con la raqueta movimientos del golpe de derecha.

Ejercicios para desarrollar la fuerza - resistencia

Ejercicio 1. Oblicuos del abdomen. Tiene como fin desarrollar la fuerza – resistencia a nivel de los oblicuos.

El jugador en posición supina, con las rodillas flexionadas y con un balón medicinal de 1 kg., sostenido en el pecho, deberá subir con el y llevarlo de forma diagonal hacia las rodillas. Se puede realizar también colocándose en posición lateral y subir lateralmente con el balón.

Ejercicio 2. Derecha con una raqueta con sobrecarga. Se pretende mejorar la fuerza resistencia para el golpe de derecha.

El jugador con una raqueta y una sobrecarga de 150 grs. Deberá simular derechas y alternar con revés para mantener el equilibrio muscular. Se puede sujetar la raqueta a un elástico.

Ejercicio 3. Sentadillas con sobrecarga. Sirve para desarrollar la fuerza resistencia a nivel de miembros inferiores.

El jugador con un balón medicinal de 2 kg – 3 kg. de acuerdo a su desarrollo. Deberá simular los golpes de derecha y de revés, pero con flexión y extensión de rodillas. Después de realizar las repeticiones con sobrecarga, inmediatamente ir y ejecutar el ejercicio con raqueta y pelota.

Ejercicio 4. Servicio continuado. Este ejercicio mejora la fuerza - resistencia de la musculatura implicada en el saque.

El jugador deberá realizar lanzamientos continuos, contra una pared o un compañero, de pelotas un poco más pesadas que las con que se juega. También se hace realizando saques con una raqueta lastrada (raqueta con sobrecarga)

Ejercicio 5. Peloteos cruzados. Es para mejorar la fuerza - resistencia en intercambios.

El entrenador pelotea con el jugador en una sola dirección, por ejemplo, cruzado. Variante: pelotear con raquetas más pesadas de lo normal, 350 grs.

Ejercicios para desarrollar la fuerza rápida

Ejercicio 1. Derechas consecutivas. Sirve para mejorar la fuerza rápida en el golpe de derecha.

El entrenador ubicado cerca al alumno le suelta una serie de pelotas cerca al jugador quién deberá golpearlas lo más seguido y rápido posible. Variante: realizar los movimientos rápidos de derecha con una raqueta de 360 grs.

Ejercicio 2. Saques consecutivos. Su objetivo es mejorar la rapidez en el saque. Se realiza haciendo que el jugador haga lanzamientos continuos de pelotas con la mano dominante contra una pared y luego realiza a la misma velocidad saques.

Ejercicio 3. Torsiones de tronco. Su objetivo es mejorar la rapidez a nivel de los músculos oblicuos del abdomen.

Con un compañero o con el entrenador el jugador realiza movimientos de torsiones de tronco pasándole un balón medicinal de 1 kg., lo más rápido posible. Luego de realizar las torsiones golpear 6 veces la pelota con golpes de fondo.

Ejercicios para desarrollar la velocidad de reacción en el tenis

Ejercicio 1. Tiros penales. Su objetivo es que el jugador reaccione a la pelota de tenis.

El jugador se ubica contra una pared, el entrenador le lanza pelotas para que éste las intercepte con la raqueta, se observa cuantas intercepta de cada 10 lanzamientos. Variante: jugador se ubica de espaldas al entrenador, y la voz de listo gira e intercepta la pelota.

Ejercicio 2. El semáforo. Que el jugador reaccione a los cambios de dirección. El jugador con la raqueta y situado al frente del entrenador deberá responder con un desplazamiento a las diferentes señales que le indique el entrenador, ejemplo: rojo desplazamientos laterales, verde: carrera hacia delante, azul: carrera hacia atrás, amarillo: un split - step. En vez de desplazamientos se puede realizar un determinado tipo de golpe

Ejercicio 3. Salidas desde diferentes posiciones. Su objetivo es reaccionar ante diferentes situaciones.

Los jugadores con la raqueta saldrán desde diferentes posiciones según lo indique el entrenador, ejemplo: acostados y a la voz de ya deberán ponerse de pie y correr 5-6 metros.

Ejercicio 4. Remates al cuerpo. Sirve para hacer reaccionar ante la pelota cuando se está en la red.

El jugador se ubica cerca de la red, el entrenador en la línea del fondo de la cancha, éste realiza una serie de 6 remates seguidos hacia el jugador quien deberá interceptarlos.

El entrenador se ubica en la red y el jugador a $\frac{3}{4}$ de la cancha. El entrenador le lanza remates hacia los pies el jugador deberá interceptar con bote prontos.

Ejercicio 5. La estrella. Tiene como objetivo que el jugador reaccione ante los cambios de dirección.

El entrenador marca 5 puntos o zonas en media cancha el jugador deberá ubicarse en el centro de la media cancha “la T” (está formada por las líneas del cuadro de saque), a la orden del entrenador el jugador deberá dirigirse al punto o zona lo más pronto posible que el entrenador indique. Como variante se propone al llegar al punto indicado realizar un golpe de fondo o voleas.

Ejercicios para entrenar la velocidad de acción

Ejercicio 1. La X. su objetivo es entrenar la velocidad con cambios de dirección. Se colocan 4 conos en las cuatro esquinas del cuadro de fondo de la cancha y a la señal del entrenador el jugador deberá recorrerlos en forma de X durante 10 segundos. En vez de una X también se puede hacer una W.

Ejercicio 2. Contrapie. El objetivo es aprender los cambios de dirección.

El jugador inicia en una esquina de la cancha luego que el entrenador le lanza una bola de tenis, luego le tira otra en dirección opuesta y el jugador deberá responderla. Pelotear con el entrenador y cuando éste lo decida, cambiar la dirección.

Ejercicio 3. Sprint más golpe. Se quiere mejorar la velocidad de movimiento.

En este ejercicio el jugador se ubica en la esquina izquierda de la cancha, el entrenador le lanza una bola abierta al lado derecho, el jugador corre y golpea la pelota, luego continúa y golpea un drop y finaliza con una carrera hacia atrás. Variante: en vez de terminar con una carrera hacia atrás va y pega un globo.

Ejercicio 4. Derecha invertida. Sirve para entrenar el juego de pies.

El jugador se ubica en la línea derecha lateral de la cancha, el entrenador del otro lado de la red le envía una pelota al revés del jugador, éste deberá pegar un golpe de derecha y regresar inmediatamente a la posición inicial, para repetir el ejercicio.

Ejercicio 5. El abanico. Para ejercitar los cambios de dirección.

El jugador se ubica en el centro de la cancha (zona de saque), a la voz del entrenador deberá pegar 5 bolas en forma de abanico, siempre que ejecute cada golpe debe regresar a la zona de saque hasta finalizar. Se puede hacer el mismo ejercicio ejecutando los golpes sin regresar a la zona de saque.

Ejercicios para desarrollar la aceleración.

Ejercicio 1. Carrera ida y vuelta. Sirve para entrenar la capacidad de aceleración. El jugador se sitúa en la línea de fondo y el entrenador al frente con 4 a 6 pelotas, éste deberá lanzar una por una hacia la derecha y el revés del jugador a una distancia de 3-4 metros, el jugador corriendo a máxima velocidad deberá golpear las pelotas hasta terminar. Se puede hacer la carrera en la ida de frente y al regreso lateral.

Ejercicio 2. Carrera adelante y atrás. Su objetivo es mejorar la capacidad de aceleración.

El jugador se ubica en el fondo de la cancha y a la orden del entrenador corre hacia delante y pega una volea, inmediatamente regresa atrás frena y vuelve hacia delante a pegar otra volea y así sucesivamente durante 8 segundos.

Ejercicio 3. Carrera con elásticos. Propuesta para mejorar la arrancada.

Al jugador se le coloca un elástico en la cintura y debe correr hacia delante, mientras el entrenador lo sujeta y luego lo suelta. Se puede también hacer la carrera en forma lateral.

Ejercicio 4. El rayo. Su objetivo es desarrollar la capacidad de aceleración con cambios de dirección.

El jugador realiza tres carreras al máximo en forma de rayo o zig – zag en tramos de 3-4 metros y finaliza con un golpe potente de volea. Se puede cambiar la volea por un remate con salto.

Ejercicios para desarrollar la flexibilidad a nivel del hombro en el tenis.

Ejercicio 1 Extensión de hombros. Se quiere mejorar la movilidad a nivel del hombro dominante del jugador.

Por parejas un jugador simula un golpe de revés empujando fuertemente (tensión) durante 10-12 segundos contra la mano del compañero, luego se relaja 8 segundos (relajación) y posteriormente el compañero le lleva el brazo, flexión horizontal hacia atrás “como abrazándolo durante 15 segundos (extensión). Luego de realizar el ejercicio simular un golpe de tenis durante 5 segundos.

Ejercicio 2. La cerradura. Su objetivo es mejorar la movilidad del hombro.

Por parejas un jugador A se ubica de pies con las extremidades superiores extendidas hacia atrás, el compañero B le toma las manos, A tensiona hacia fuera durante 12 segundos tratando de vencer a B, quién se opone, luego B lo suelta durante 6 segundos, después B intenta juntarle las manos a A.

Ejercicios para desarrollar la flexibilidad a nivel del tronco.

Ejercicio 1. Flexión y extensión del tronco. Su fin es mejorar la flexibilidad a nivel de la zona lumbar.

Dos jugadores ubicados de espaldas, uno del otro, deben pasarse un balón por encima de la cabeza y recibirlo por entre las piernas. Alternar por arriba de la cabeza, por entre las piernas y por los costados

Ejercicio 2. Torsiones de tronco. Sirve para mejorar la movilidad a nivel del tronco.

Por parejas ambos jugadores ubicados de espaldas con un balón medicinal y con los pies separados al ancho de los hombros deben pasarse por derecha y por izquierda el balón medicinal. Variante: ambos jugadores se ubican más separados y se lanzan el balón.

Por otro lado, se proponen ejercicios para fortalecer el movimiento de las piernas.

Cabe mencionar que los ejercicios aquí mostrados son tomados de la propuesta realizada por Gonzalo Domínguez López (Entrenador de Tenis)⁸⁰

Ejercicio 1. Trabajo del doble ritmo: Se requiere realizar desplazamiento en diagonal lateral y apoyar con el pie exterior a la vez que se cambia de dirección, empezando desde la mitad de un cuadro de saque orientado hacia la red.

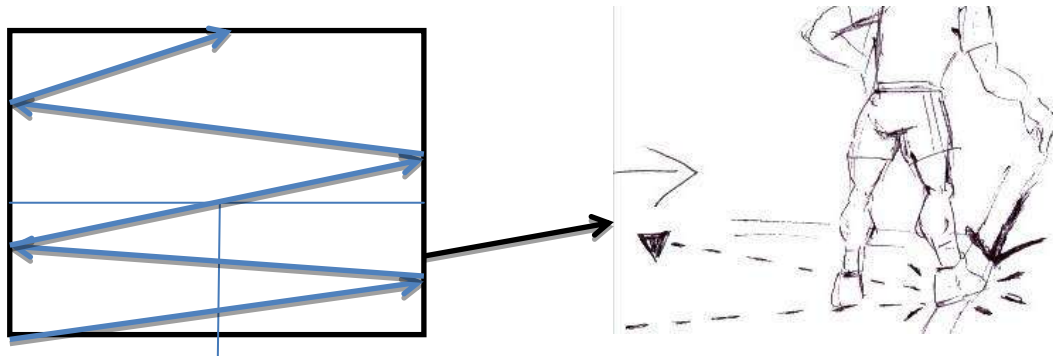
Existen algunas variantes que pueden implementarse en este ejercicio como son:

- Cambiando el número de apoyos en función de trabajar el apoyo más diagonal o más lateral.
- Cada jugador tiene una raqueta con la que golpea en las líneas laterales y la línea de centro.

⁸⁰ DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd143/el-tenis-como-deporte-asimetrico.htm>.

- Realizando una competencia con un número concreto de apoyos para observar quién llega antes a la red.

Figura 32. Trabajo del doble ritmo



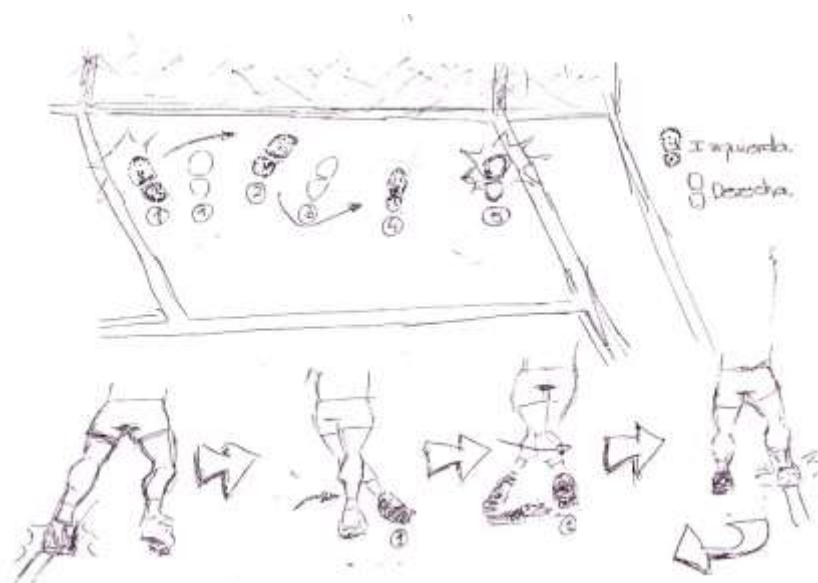
Ejercicio 2. Trabajo de la patada lateral: Parados (a pata coja) realizar una flexo – extensión de la pierna no apoyada, golpeando con un ángulo de 45° , intentando que el apoyo sea activo (el pie estará el mínimo tiempo posible apoyado en el suelo). La variante consiste en hacerlo con el otro pie, como se muestra a continuación

Figura 33. Trabajo de la patada lateral:



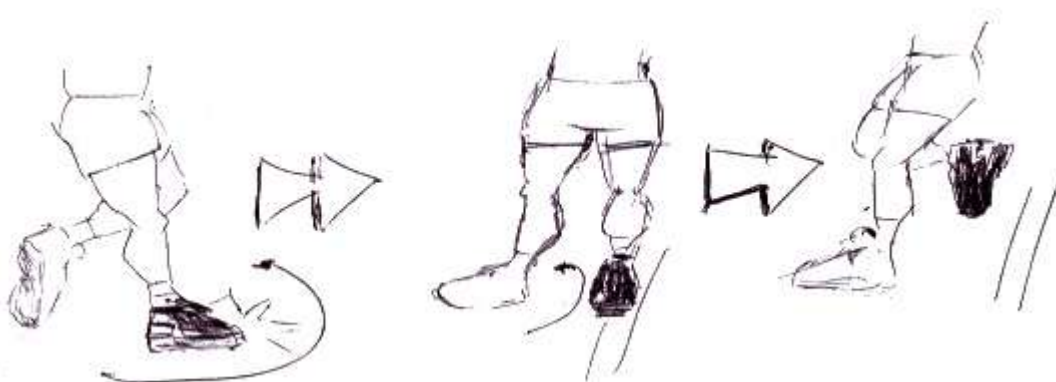
Ejercicio 3. Trabajo de paso entrecruzado. Desde el centro del cuadro de saque se realiza el paso entrecruzado o tango, saliendo con dos variantes: Desde la posición de preparados se pasa la pierna derecha por delante y por detrás de la pierna izquierda, termina con patada lateral de la pierna izquierda, cambia de dirección y realiza el mismo apoyo con la otra pierna.

Figura 34. Trabajo de paso entrecruzado.



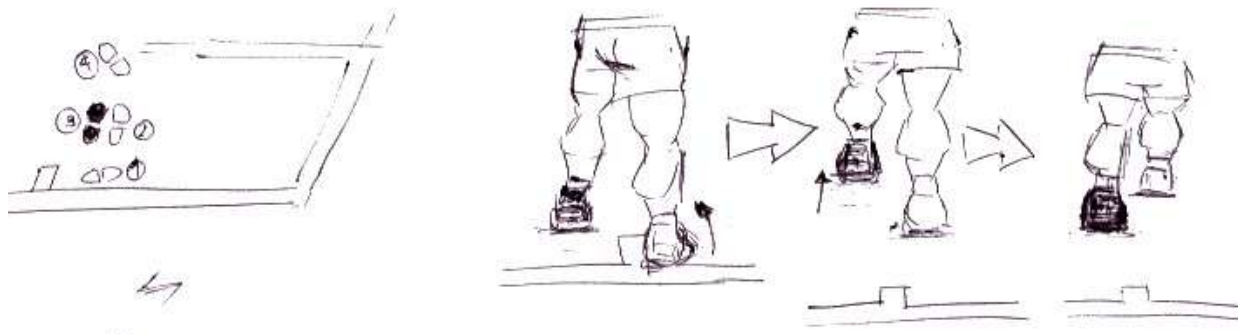
Ejercicio 4. Trabajo de la salida del apoyo tras golpeo abierto. Hacer una carrera natural desde el centro del cuadro de saque y orientados de forma perpendicular a la red, con apoyo abierto, giro y apoyo siempre con la pierna de fuera (derecha) y carrera natural. La variación consiste en hacer el apoyo con la izquierda, así:

Figura 35. Trabajo de la salida del apoyo tras golpeo abierto



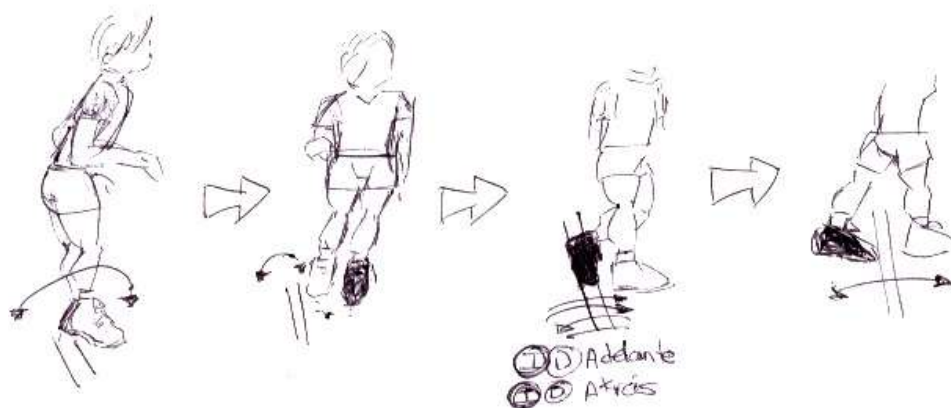
Ejercicio 5. Trabajar desplazamientos hacia delante y hacia atrás. Desde la línea de fondo se realiza desplazamiento hacia adelante en dos metros y luego se vuelve hacia atrás, pisar la línea de fondo (usando apoyos de cambio de dirección y de llegada la misma pierna).

Figura 36. Trabajar desplazamientos hacia delante y hacia atrás.



Ejercicio 6. Trabajo del doble ritmo y apoyo activo. Este ejercicio consiste en hacer saltos de todo tipo: saltar una línea con los pies juntos lateral y frontal, saltar con tijeras, situados detrás de la línea se realiza apoyo derecho delante, apoyo izquierdo delante, apoyo derecho detrás, apoyo izquierdo detrás.

Figura 37. Trabajo del doble ritmo y apoyo activo

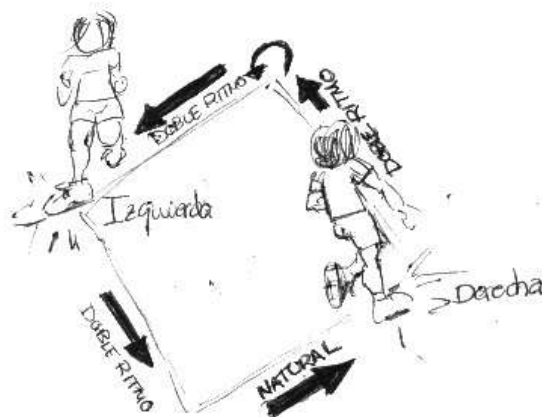


Ejercicio 7. Trabajar el doble ritmo y el apoyo lateral: Se procede de la siguiente manera:

1. El rombo corto. Se dibuja un rombo en el suelo y el jugador se coloca en el vértice inferior, realiza carrera natural hasta el vértice derecho dónde se hace el apoyo lateral con la derecha, luego realiza doble ritmo hasta el vértice superior gira y va en doble ritmo hasta el vértice izquierdo donde apoya con el izquierdo y hace doble ritmo hasta el vértice inferior.

2. El rombo largo. El ejercicio del rombo y medio, consiste en hacer en el menor tiempo posible el recorrido saliendo desde el centro de la pista a la intersección entre la línea de saque y la de lateral luego se toca la red justo por el centro y va hacia atrás hasta la intersección entre la línea de lateral y la de saque.

Figura 38. Trabajar el doble ritmo y el apoyo lateral



Ejercicio 8. Pasos de ajuste. Se colocan dos pelotas en el suelo con una separación de 1-2 metros, se realiza un ocho entre las bolas mediante pequeños pasos, a la máxima velocidad. Se puede hacer con desplazamientos laterales y con desplazamientos en el eje anteroposterior.

Se puede variar colocando tres bolas en el suelo en forma de triángulo, realizando pequeños pasos teniendo en cuenta que la de arriba la pasará por delante y las de atrás por detrás.

Figura 39. Pasos de ajuste.



Ejercicio 9. Doble ritmo. Se coloca un jugador como portero de la red (los límites serán las líneas laterales) y el otro como portero de la alambrada (la portería estará formada por la prolongación de la línea de lateral). Los jugadores deberán lanzar a portería y marcar gol, sólo pudiéndose desplazar en doble ritmo y pudiéndose golpear la pelota con el exterior / interior del pie o con la puntera, con la raqueta (mano dominante / mano no dominante, parar con la raqueta y golpear con la mano (dominante y no dominante).

Figura 40. Doble ritmo.



El tenis es un deporte de un alto grado de coordinación. La etapa donde mejor se puede desarrollar este componente está comprendida entre los 4-5 y 12-13 años.

Las capacidades que se deben desarrollar en estas edades son las coordinativas: diferenciación, acoplamiento, orientación, equilibrio, cambio, ritmo, relajación, reacción, las cuales facilitan las adquisiciones de las habilidades y destrezas (técnicas) requeridas por el tenis.

El minitenis es un método sencillo y divertido de iniciación al tenis, tanto para el niño como para el joven y el adulto.

Facilita la participación de un gran número de personas.

Es un medio de encausar a los niños y las personas en general a otras alternativas deportivas.

Se ha convertido en una gran alternativa de promoción y masificación del tenis en el mundo.

Hasta aquí los ejercicios propuestos sirven para ejercitar la movilidad de los miembros inferiores, a continuación se presentan otro tipo de ejercicios que dan flexibilidad al resto del cuerpo, facilitan el desarrollo de destrezas y habilidades, y aumenta la velocidad de respuesta en la cancha.

4. CONCLUSIONES

Se logró determinar a través de conceptos teóricos que el tenis de campo es un deporte que ayuda a desplegar múltiples habilidades psicomotrices y prepara el cuerpo para estar siempre alerta, normalmente los especialistas recomiendan iniciarlo en la edad infantil. Este deporte implica desarrollar diferentes habilidades como la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, concentración, agilidad, coordinación, ritmo, equilibrio, sin embargo, la práctica continua de éste también trae consigo afecciones o enfermedades que suelen manifestarse entre las que se destacan la epicondilitis lateral y el llamado brazo de King Kong, por presentar hipertrofia exagerada, esas afecciones suelen corregirse con la realización de ejercicios diseñados para ese fin, con el objetivo de guardar el equilibrio y evitar secuelas posteriores.

El tenis se hace por medio de la puesta en práctica de diferentes técnicas entre las que se destacan el golpe o saque, que se convierte en la más importante del tenis, ya que da comienzo al juego y de su correcta ejecución depende que el jugador quede en ventaja o logre un saque ganador. Otras técnicas son la derecha, que es el golpe básico e impacta la pelota después del bote, el revés, el golpe que más cuesta a la hora de practicar el tenis y depende mucho de la posición del cuerpo del jugador; la volea y la dejada también hacen parte de la práctica de este deporte. Por otro lado, las estrategias más utilizadas son: la estrategia ofensiva – agresiva, la defensiva, el servicio volea, el jugador de toda la cancha, y en grupo se cita la estrategia de dobles. Las estrategias son escogidas de acuerdo a las habilidades de cada jugador, al tipo de cancha, la resistencia, etc.

Respecto a los diferentes factores de la actividad nerviosa en los tenistas de campo actual, se estableció que hay evidencia de tipo teórica que indica que el ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente (estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte) Esto implica que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud para poblaciones infanto-juveniles con y sin patologías específicas -como las dificultades de aprendizaje, los síntomas de hiperactividad. Una vez más, solo una perspectiva sistémica bio-psico-social-ambiental del ser humano permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano.

En cuanto a los ejercicios propuestos se puede decir que son prácticas que deben realizarse dependiendo de la resistencia de los jugadores, las habilidades motoras y físicas que éstos tengan, en los cuales se ejercita cada parte del cuerpo, porque

como característica especial el tenis de campo es un deporte completo, que permite ejercitar todas las áreas del cuerpo: cabeza, concentración, tronco, extremidades superiores e inferiores.

BIBLIOGRAFÍA

- ATENCIO OSORIO, Miguel Alejandro, LÓPEZ DIAS, Jhoana Andrea. Condición Física y Características de la actividad nerviosa superior en Jugadores vallecaucanos. Cali: Universidad del Valle, 2009. Pág. 124.
- BARBANY, J R: fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo, 2002. Pg. 125-130.
- BELTRÁN, J.L. y QUINTERO, M. (2012, 22 de enero). *Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo. Saber Es Práctico.com* [En línea]. Disponible en: Manual de capacitación en la iniciación deportiva del tenis de campo.
- BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Entrenamiento de las capacidades físicas en el tenis de campo, [En línea] Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física. 2004. Disponible en Internet: <http://es.scribd.com/doc/50140227/Entrenamiento-Capacidades-Fisicas-Tenis-de-Campo-ITF>.
- BLANDÓN OCHOA, Jesús Alberto. Full Tenis. Primera edición. 2011. Págs. 92 – 112. ISBN: 978-958-447151-2.
- BOLAÑOS Diego Fernando y GAMEZ, Roberto. Psicomotricidad y desarrollo motor para la escuela básica en el marco del convenio Univalle – Secretaria de Educación Departamental Indervalle. Cali, enero de 2002.
- CALDERÓN, Javier, LEGIDO, julio, ARCE, cesar. Neurofisiología aplicada al deporte. España: Casa Editorial Telcar, 2002. Pág. 201.
- CLAVIJO GAMERO, Rocío. Manual auxiliar de jardín de infancia. Colección Temarios Generales. 1ª ed. Sevilla: Editorial MAD, 2004. p. 494.
- CRESPO, Miguel. Estructura funcional del tenis. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.miguelcrespo.net/articulos/Crespo.%20Estructura%20funcional%20del%20tenis.pdf>.
- CRUZ CERÓN, Jaime. Actividad Nerviosa superior de los Tenistas. Tomado de: Mensaje Olímpico. Lausana (Suiza) No. 26 (Abril 1990); p. 26.

- CRUZ CERÓN, Jaime, CARDENAS VARÓN, Gabriel: particularidades de la actividad nerviosa superior en voleibolistas, Cali: Universidad del Valle, 1995 pág. 14, 16, 24, 25, 26,104.
- CRUZ CERON Jaime: fundamentos de fisiología humana y el deporte. Colombia: Universidad del Valle, 2008. Pág. 55, 57-60.
- DELGADO TORNE, Eduardo J. Patologías: lesiones deportivas [En línea] 2012. Disponible en Internet: <http://www.delgadotrauma.com/Lesiones-deportivas.html>.
- DÍAZ OCEJO, Jaime. ESTRATEGIAS COGNITIVAS EN ALGUNOS DEPORTES INDIVIDUALES Y DE ADVERSARIO. EDITA: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga. (En línea) Disponible en: http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4619/TDR_DIAZ_OCEJO.pdf?sequence=6. (Citado el 06072013)
- DOMÍNGUEZ LÓPEZ, Gonzalo. La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd143/el-tenis-como-deporte-asimetrico.htm>.
- DORBESSAN, Leticia y RODRÍGUEZ, Carolina. La postura corporal en el deporte simétrico y asimétrico. [En Línea] Universidad Abierta Interamericana, 2004. Disponible en Internet: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC052041.pdf> p. 15.
- FROSTIG, Marinne. Educación del Movimiento. Panamericana. Buenos Aires 1987.
- GARCÍA y MARTÍNEZ (1991), citado por MAGANTO, Carmen y CRUZ, Soledad. Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia. [En línea] España, 2008. Disponible en Internet: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf.
- GARCÍA SÁNCHEZ, Justo Manuel. Las tareas motrices y su implicación en el desarrollo de habilidades en educación física [En línea] Vol. 2. No. 12. España, Febrero 2010. Cuadernos de Educación y Desarrollo. Disponible en Internet: <http://www.eumed.net/rev/ced/12/jmgs.htm>.
- KRASNOGORSK N: la actividad nerviosa superior del niño en lenguas extranjeras. Moscú: Paidotribo, 1960. pág. 206-210.
- LEIVA DEANTINO, Jaime Humberto. Selección y orientaciones de Reservas Deportivas. Cali: Universidad del Valle, 2007.

- MAGANTO MATEO, Carmen y CRUZ Sáenz, Soledad. Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia. [En línea] España, 2008. Disponible en Internet: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/38c.pdf.
- MARTÍNEZ MENDOZA franklin Cuba. Cerebro y Actividad Nerviosa Superior: las Bases Neurofisiológicas de la Educación Infantil. Cuba: Pueblo y Educación, 2005. Pág. 89.
- MEINEL KURT, Alemania, didáctica del movimiento. Buenos aires: Stadium 1979 pag. 254-256, 228. Teoría del Movimiento, pág. 65, 69, 2004 pág. 57, 58, 65, 69, 197, 184, 199, 191, 260-264.
- ORTIZ RODRÍGUEZ, Rendy Horacio. Tenis: potencia, velocidad y movilidad. Barcelona: Inde Publicaciones, 2004. P. 99.
- PAVLOV Russell: Bodies and their spaces: system, crisis and transformation in early modern. New York: Rodopi 1994. Pág. 430- 435.
- PLATONOV Vladimir Nikolaievich: Teoría general del entrenamiento Deportivo Olímpico. España: Paidotribo pág. 66, 68, 486-490. 2001. La preparación física. España: Paidotribo, 2001. Pág. 197-200.
- POLAINO Aquilino, LORENTE CABANYES Javier y ARACELI DEL POZO Truffino: Fundamentos de psicología de la personalidad. España: Ediciones Rialp, 2003. pág. 115-120.
- RAINS, Dennis G: principios de neuropsicología humano. México: Mc Graw Hill, 2004. Pág. 187.
- RODRÍGUEZ MENDEZ, María. (En línea) disponible en: <http://www.slideshare.net/mariarmendez/el-tennis-maria-rodriguez>. (Citado el 06/07/2013)
- SINGER, R.N. (1986). El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Hispano Europea. Barcelona.
- SERGEYEVICH MISHCHENKO Víctor, DMITRIYEVICH MONOGAROV Vladimir: Fisiología del deportista. España: Paidotribo, 2001. Pág. 76-79. 80. 155-157.
- SCHUBEGT. F.: tsychpogichen A Analisen sportlicher Tatigkeiten und Handlunngen. In: Lehrheft zum Lehrgebiet Sportpsychologie. Leizip: Detsche Hchschule fur Korperkultur 1983.
- Enciclopedia Practica de la Pedagogía. Tomo V. Planeta.

ARTÍCULOS WEB

- Campo e implementos de tenis. Disponible en Internet: <http://zayury-zayu.blogspot.com/2011/10/campo-e-implementos-del-tenis.html>
- Concepto de psicomotricidad [En línea] Disponible en Internet: <http://definicion.de/psicomotricidad/>.
- Estrategias de tenis. http://es.wikipedia.org/wiki/Estrategias_de_tenis.
- INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION. ITF. Aprendizaje motor para el entrenamiento de jugadores avanzados. Disponible en Internet: <http://es.coaching.itftennis.com/media/113676/113676.pdf>
- Pelotas de tenis. Disponible en Internet: http://www.tennisplanet.es/onlinetennis_shop/mc/tb/cc/tb/name/pelotas-de-tenis. Qué es la psicomotricidad. [En línea] Disponible en Internet: <http://www.terra.es/personal/psicomot/defpscmt.html>.
- Una propuesta de ejercicios para el entrenamiento del juego de pies en tenis Disponible en Internet: <http://www.efdeportes.com/efd142/entrenamiento-del-juego-de-pies-en-tenis.htm>.