

Recibido: 7-10-2013

Aceptado: 16-10-2013

DESARROLLO DE LA HABILIDAD DE DESPLAZAMIENTO DURANTE EL PROCESO DE INICIACIÓN DEL JUGADOR DE TENIS

DEVELOPMENT OF MOVEMENT SKILL DURING INITIATION OF TENNIS PLAYER

Autor:

Sánchez-Pay, A.⁽¹⁾; Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J.⁽²⁾

Institución:

⁽¹⁾ a.s.pay@hotmail.com

⁽²⁾ Universidad de Murcia bjavier.sanchez@um.es

Resumen:

Podría considerarse los desplazamientos como la habilidad motriz básica más importante en el deporte del tenis, especialmente durante la iniciación deportiva. En este artículo se presenta una propuesta de trabajo de la habilidad de desplazamiento según el nivel de autonomía de los alumnos, agrupándose en ejercicios de desplazamientos simples, circuito simple, desplazamientos combinados, circuitos combinado, carros e intercambio y desarrollándose progresivamente en la etapa de pretenis y minitenis. Finalmente, se presenta una aplicación práctica para su desarrollo en la pista de tenis.

Palabras Clave:

Juego de pies, minitenis, habilidad motriz.

Abstract:

Movement skill could be considered as the most important basic motor skill in tennis, especially during sports initiation. In this article we present a working proposal to develop movement skill based in students level of autonomy. This exercises are grouping in simple movements exercises, simple circuit, combined movement, combined circuits, trolleys and exchange and they are developed progressively across pretennis and mini tennis stage. Finally, we present a practical application to develop some exercises in the tennis court.

Key Words:

Footwork, mini tennis, motor ability.

1. INTRODUCCIÓN

El incremento de la velocidad de los golpes de tenis durante los últimos años, exige al jugador realizar rápidos desplazamientos que le permitan llegar a tiempo a golpear la pelota, en las mejores condiciones posibles, con un buen equilibrio (Domínguez, 2011). En el entrenamiento de la velocidad en el tenis, el juego de pies adquiere un papel determinante dentro del programa de entrenamiento de un tenista (Schonborg, 1984), ya que aproximadamente el 70% de los errores cometidos por el jugador durante un partido, son consecuencia directa de un desplazamiento incorrecto (Mediero, 2004).

Resultados de diferentes estudios han mostrado como, entre el 60-80% de los desplazamientos durante un partido de tenis son laterales, entre el 10-30% son lineales hacia delante y entre el 8-10% son lineales hacia atrás (Pieper, Exler y Weber, 2007; Young, McDowell y Scarlett, 2001). Bajo estas condiciones, las acciones específicas relacionadas con el movimiento en el tenis, pueden categorizarse en desplazamientos que requieren aceleración (velocidad), frenadas o deceleración y agilidad (Kovacs, 2009). Por otro lado, los desplazamientos a altas velocidades en tenis van a desarrollarse sobre distancias cortas, en las cuales los jugadores no son capaces de alcanzar su máxima velocidad, que se produce alrededor de los 30-40 metros en sprint (Fernández, Sanz y Méndez, 2012). De este modo, la aceleración inicial y la deceleración o fase de frenada, así como la capacidad de realizar movimientos explosivos multidireccionales serán componentes vitales en el jugador de tenis (Kovacs, 2007). Este conjunto de factores pone en relevancia la importancia de incluir ejercicios que desarrollen esta habilidad motriz en el proceso de formación del tenista.

En este sentido, se entiende por habilidad motriz la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que para la consecución de este objetivo, la necesidad de generar respuestas motoras como el movimiento, que desempeña un papel primordial e insubstituible (Batalla, 2000). El objetivo de desarrollar el desplazamiento como una habilidad motriz básica será obtener

una base para poder adquirir habilidades motrices más complejas o específicas que le permitan un desarrollo motriz completo al niño. Se puede afirmar que cuanto más grande y rico es el repertorio de habilidades motrices básicas, más diferenciadas están las habilidades específicas que se pueden desarrollar después correctamente (Díaz, 1999).

Podría considerarse los desplazamientos como la habilidad motriz básica más importante en el deporte del tenis, por los factores mencionados anteriormente. Si se consigue en gran bagaje de desplazamientos, se podrá hacer frente a la cantidad y variedad de desplazamientos que se dan lugar en un partido de tenis, recorriéndose una distancia total de 4250 metros por partido, una distancia media por punto de 8-12 metros y una distancia media por golpe de 3 metros (Aparicio, 1998). Desde el inicio de la acción del desplazamiento, hasta su posterior finalización, existen diferentes aspectos a lo largo de toda la ejecución que conforman todo el gesto motor y desde el punto de vista didáctico son susceptibles de modificación. Estos son:

- Puesta en acción.
- Los cambios de dirección.
- La velocidad de ejecución.
- La distancia del desplazamiento.
- Las paradas.

2. PROPUESTA DE TRABAJO DE DESPLAZAMIENTOS EN EL TENIS DURANTE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Teniendo en cuenta la importancia de los desplazamientos en la iniciación deportiva, a continuación se presenta una propuesta de trabajo de la habilidad de desplazamiento en la iniciación deportiva, según el nivel de autonomía de los alumnos.

Tabla 1. Clasificación de los tipos de desplazamientos en función de la dificultad y nivel de autonomía.

Nivel de autonomía	Tipo de ejercicios
Muy bajo	Desplazamientos simples
Bajo	Circuito simple
Medio	Desplazamientos combinados
Medio	Circuito combinado
Alto	Carros
Muy alto	Intercambio

Fuente: Elaboración propia

- Desplazamientos simples: En ellos están contemplados los desplazamientos que realizan los niños en el calentamiento tales como, pilla-pilla. En ellos, sólo se contempla la habilidad de desplazamiento aislada, estando controlada en todo momento por el monitor.
- Circuito simple: Aquí se incluyen los desplazamientos que realizan los niños en circuito mientras se utiliza una situación de golpeo. En el circuito, se pueden trabajar cada una de los aspectos que conforman el acto motor (puesta en acción, los cambios de dirección, la velocidad de ejecución, la distancia del desplazamiento y las paradas).
- Desplazamientos combinados: En ellos están contemplados los desplazamientos que realizan los niños en el calentamiento con inclusión de otras habilidades (mantener la pelota en equilibrio, poner puentes que hay que saltar o estaciones donde tienen que girar).
- Circuitos combinados: Aquí se incluyen los desplazamientos que realizan los niños en circuito con inclusión de otras habilidades mientras se utiliza una situación de golpeo. En el circuito se puede

trabajar la manipulación de la raqueta con pelota mientras se desplazan, circuito de saltos con juegos de pies, etc.

- Carros: En esta situación de enseñanza, donde el profesor lanza bolas al jugador para que sean golpeadas, se contemplan los desplazamientos que realiza el jugador antes y después del golpeo.
- Intercambio: En esta situación de enseñanza, donde se golpea la misma pelota de forma alternativa, se incluyen los desplazamientos que realiza el jugador antes y después de cada golpeo. Esta situación se puede dar con el profesor (intercambio con el profesor) o con un compañero (intercambio con alumno).

A partir de esta clasificación, se expondrán unas pautas para el trabajo de los desplazamientos en las primeras etapas de formación del jugador de tenis: pretenis y minitenis.

2.1. Trabajo de desplazamientos en el Pre-tenis

Los contenidos y actividades de la etapa de pretenis incluyen un conjunto de ejercicios y juegos adaptados a las características físicas y psíquicas de los niños entre 4 y 5 años, utilizando elementos propios de este deporte. Su finalidad es la de ayudar a desarrollar las cualidades motrices que facilitarán el posterior aprendizaje del tenis (Rivas et al., 2008).

Hacia el 5º año, la estructura de carrera del niño es similar a la del adulto (Ruiz, 1994), aunque los desplazamientos hacia atrás y la inclusión de otras habilidades como los saltos o los lanzamientos con los desplazamientos le resultarán poco fluidas al alumno. Por tanto, aunque los desplazamientos los podamos trabajar de forma conjunta con otras habilidades, lo ideal es trabajarlos de modo aislado en esta etapa.

Tabla 2. Clasificación de los desplazamientos en la etapa de pretenis.

PRETENIS 1 (4-5 años).		
PRIMERA ETAPA	SEGUNDA ETAPA	TERCERA ETAPA
Desplazamientos simples	Circuitos simples	Desplazamientos combinados

PRETENIS 2 (4-5 años).		
PRIMERA ETAPA	SEGUNDA ETAPA	TERCERA ETAPA
Circuitos combinados	desplazamiento + golpeo (carro)	desplazamiento + golpeo (intercambio con el profesor)

Fuente: Elaboración propia

De este modo, la propuesta de trabajo en pista de los desplazamientos en el pretenis incluiría:

1. *Variaciones en la distancia.* Ej.: Carreras de relevos aumentando y disminuyendo la distancia del relevo.
2. *Cambios de velocidad.* Ej.: A través de un cuento motor, en el que todos somos un tren que aumenta y disminuye la velocidad.
3. *Desplazamientos laterales.* Ej.: Realizar un pilla-pilla por las líneas de la pista en el que es obligatorio desplazarse lateralmente.
4. *Desplazamientos curvilíneos.* Ej.: A través de circuitos con desplazamientos en zig-zag.
5. *Desplazamientos hacia atrás.* Ej.: En el juego del tren, la maquina del tren también puede ir marcha atrás.
6. *Trabajo con cambios de dirección.* Ej.: En el calentamiento, con carrera continua en mitad de pista ir diciendo lugares de la pista a los que tengan que ir los alumnos.

2.2. Trabajo de desplazamientos en el mini-tenis

El mini tenis se es un medio que ha adaptado el deporte del tenis y su metodología de enseñanza a las características físicas y psíquicas de los niños entre 6 y 7 años, con la finalidad de apremiar, avivar y estimular el aprendizaje de las acciones básicas. Esta adaptación consiste en reducir las distintas variables de sus elementos, como se ha comentado anteriormente. Esto es lo que se conoce como “tenis reducido” (Rivas et al., 2008).

En esta etapa, aunque el volumen de trabajo de las habilidades motrices básicas sigue siendo elevado, empiezan a tomar parte importante en la sesión los aspectos coordinativos, técnicos y tácticos.

En el mini-tenis, la fluidez en la combinación de diferentes habilidades se hace más manifiesta. Es por ello, que en dicha etapa se deban de trabajar las habilidades motrices básicas de forma combinada, en mayor medida que en la etapa anterior.

Tabla 3. Clasificación de los desplazamientos en la etapa de minitenis.

MINITENIS 1 (6-7 años).		
PRIMERA ETAPA	SEGUNDA ETAPA	TERCERA ETAPA
desplazamiento + golpeo (carro)	Circuitos combinados + desplazamiento con golpeo (carro)	Circuitos combinados + intercambio con el profesor

MINITENIS 2 (6-7 años).		
PRIMERA ETAPA	SEGUNDA ETAPA	TERCERA ETAPA
Circuitos combinados + intercambio con el profesor	Intercambio con el profesor	Intercambio con alumnos

Fuente: Elaboración propia

De este modo, el planteamiento que se propone para trabajar los desplazamientos en el mini-tenis sería el siguiente:

1. Trabajo de los desplazamientos con inclusión de salto. Ej.: a través de circuitos colocando en el suelo picas, conos o utilizando las mismas líneas de la pista en primera instancia.

2. Trabajo de los desplazamientos con inclusión de manipulación y control de objetos. Ej.: en el calentamiento, realizar desplazamientos por la pista botando la pelota con la mano, botando la pelota con la raqueta, manteniéndola en equilibrio...

3. Trabajo de los desplazamientos con inclusión de la habilidad de giro. Ej.: en juegos de velocidad de reacción por parejas, donde los jugadores se encuentren de espaldas uno con otro y tengan que salir a pillar al compañero.

En la etapa de minitenis, el intercambio de golpes entre alumnos es la base fundamental de la enseñanza, por lo que los desplazamientos deben tener la consecuencia final del golpeo. De este modo, es interesante que previamente se incluirán los desplazamientos en la situación de carros de modo progresivo por ser una situación técnicamente más fácil que la de intercambio. De este modo, la propuesta progresiva para los ejercicios en situación de carro que se plantea será la siguiente:

1. Golpeos con desplazamiento lateral. Ej.: 3 golpes de derecha con desplazamiento lateral.

2. Golpeos con desplazamiento hacia delante. Ej.: 3 golpes. 1D La + 1DC + 1D más corta.

3. Golpeos con desplazamiento lateral + golpeos con desplazamiento hacia delante. Ej.: 3 golpes. 2 D La + 1DC

4. Golpeos con desplazamiento lateral + golpeos con desplazamiento en diagonal hacia delante. Ej.: 3 golpes. 2 D La + 1DC en diagonal

5. Golpeos con desplazamiento lateral + golpeos con desplazamientos hacia atrás. Ej.: 3 golpes. 2 D La + 1 atrás

6. Golpeos con desplazamiento lateral + golpeos con desplazamiento en diagonal hacia atrás. Ej.: 3 golpes. 2 D La + 1 en diagonal atrás

3. APLICACIONES PRÁCTICAS

Siguiendo la clasificación de ejercicios de Fernández et al. (2012), los puntos básicos a la hora de afrontar el entrenamiento de la velocidad y agilidad en los desplazamientos y el trabajo de pies incluirán movimientos básicos y específicos de desplazamiento, el trabajo específico de agilidad, la incorporación de toma de decisiones y factores perceptivos y el trabajo de fuerza (pliometría). A continuación se muestran algunos ejemplos para cada uno de estos puntos para trabajar con los tenistas en la etapa de iniciación:

- a) **Ejercicios básicos de técnica de carrera:** En este tipo de ejercicios, el jugador realizará diferentes amplitudes y frecuencias en los desplazamientos, coordinando las extremidades superiores e inferiores.
- b) **Ejercicios para el trabajo del tiempo de reacción:** El profesor o compañero lanzará pelotas con la mano, cerca del jugador, que debe reaccionar rápidamente para cogerla o golpearla con la raqueta antes del segundo bote.
- c) **Ejercicios en escalera de agilidad:** El jugador trabajará la agilidad y el juego de pies a través de ejercicios con escalera, realizando diferentes apoyos y desplazamientos dentro y fuera de recuadros de la misma. El profesor debe incidir en la posición del cuerpo del jugador durante la realización del ejercicio, comprobando que baja el centro de gravedad, trabaja sin balanceos, “despegue” los pies del suelo, etc.
- d) **Ejercicios de cambios de velocidad y cambios de dirección:** Para el desarrollo de estos ejercicios, los jugadores realizarán desplazamientos por la pista, cambiando la dirección de los mismos siguiendo las órdenes del profesor. Para añadir dificultad al ejercicio, es importante trabajar conceptos como la toma de decisiones (e.g. no saber la dirección a tomar después de un cambio).

- e) **Ejercicios de pliometría:** El jugador realizará saltos de pequeñas vallas o escalones, o sin altura, utilizando una pierna (unipodal) o dos piernas (bipodal), variando las direcciones.
- f) **Ejercicios de desplazamientos con resistencias externas:** El jugador realizara diferentes movimientos, también específicos del tenis (con la raqueta), con resistencias externas (e.g. lastres, gomas, etc.).

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aparicio, J.A. (1998). Preparación física en el tenis. Madrid, Gymnos.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona, Inde.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona, Inde.
- Domínguez, G. (2011). El trabajo de los desplazamientos específicos en tenis. *Trances. Revista de transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 3 (2), 284-302.
- Fernández, J., Sanz, D. & Méndez, A. (2012). La velocidad y la agilidad. En J. Fernández, A. Méndez, & D. Sanz, (Eds). *Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenis en formación*. Barcelona. Real Federación Española de Tenis.
- Kovacs, M.S. (2007). Tennis physiology: training the competitive athlete. *Sport medicine*, 37 (3), 189-198.
- Mediero, L. (2004). *Tenis Avanzado*. Madrid. Ediciones Tutor.
- Pieper, S., Exler, T. & Weber, K. (2007). Running speed loads on clay and hard courts in world class tennis. *Journal of Medicine and Science in Tennis*, 12 (2), 14-17.
- Ruiz, L.M. (1994). Deporte y aprendizaje: procesos de adquisición y desarrollo de actividades. Machado Grupo de Distribución.

Schonborn, R. (1984). *Entrenamiento tenístico de la condición física*.
Simposium Federación Europea de Tenis.

Young, W.B., McDowell, M.H., & Scarlett, B.J. (2001). Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditional Research*, 15, 315-319.

