



Miguel Crespo
Responsable de
Investigación
ITF

Programa de la ITF para la Formación de Entrenadores

**Estructura de la
sesión siguiendo
el enfoque
basado en el
juego**

Objetivos de la presentación



- Reflexionar sobre los métodos de enseñanza en el tenis
- Presentar ideas sobre el método basado en el juego
- Abrir un debate constructivo sobre como mejorar nuestro trabajo como profesores de tenis

Al final de esta presentación hemos de ser capaces de:

- Comprender la importancia de la planificación de las clases utilizando el enfoque basado en el juego a todos los niveles
- Identificar los objetivos fundamentales utilizados al planificar siguiendo este enfoque
- Comentar las diferencias entre la programación tradicional y la basada en el enfoque del juego

Objetivos del proceso de enseñanza moderno

- Enseñar mejor
- Conseguir más satisfacción y rendimiento
- Atraer más practicantes
- Que jueguen durante más tiempo

Bases de la metodología basada en el juego



- Principio: Jugar al tenis lo antes posible
- Medios: Conocimiento de las reglas, los objetivos y los procesos de toma de decisiones en el tenis
- Objetivos: Fundamentalmente tácticos
- Jugador: Ha de buscar soluciones ante los problemas del juego
- Entrenador: Facilitador y ayudante

Rendimiento en el tenis



**Ejecución
de la tarea
motriz
(técnica)**



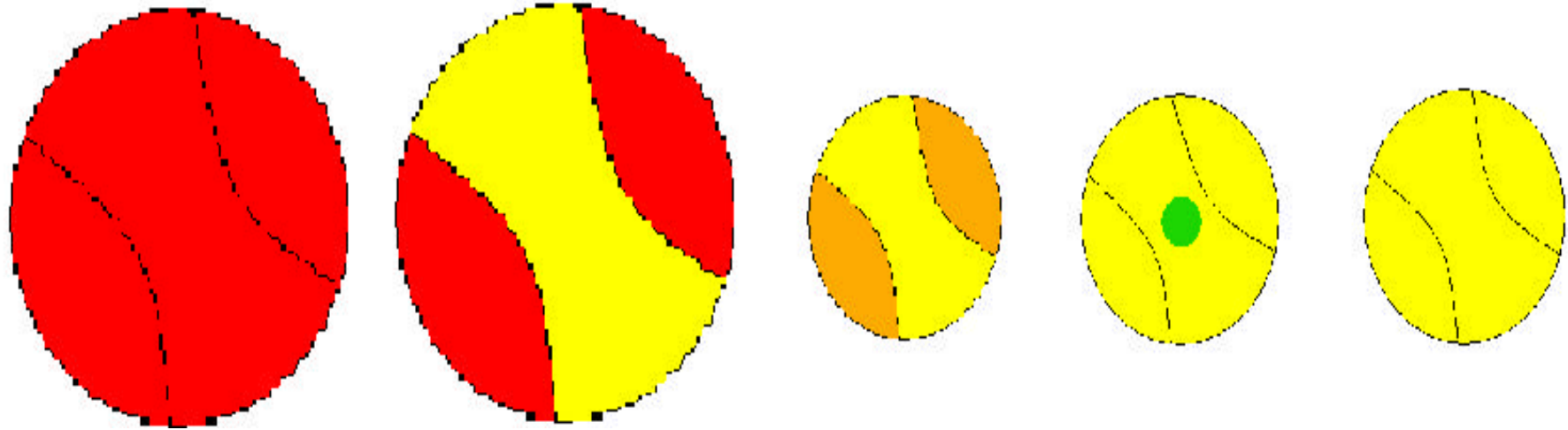
**Aplicación
del conocimiento
o comprensión
del juego
(táctica y
estrategia)**

Empezar: el mini-tenis



- Adaptar el tenis al jugador
- Utilizar el mini-tenis:
 - Raquetas
 - Pelotas
 - Redes
 - Conos
- A veces infrautilizado o mal utilizado

!La pelota es clave!



Progresión desde más sencilla (roja) hasta reglamentaria (amarilla)



**Muchos entrenadores han
utilizado tradicionalmente un
modelo de enseñanza
tradicional basado
predominantemente en la
técnica**

En el enfoque de enseñanza tradicional

- La técnica es prioritaria
- La táctica se enseña cuando el jugador es capaz de dominar la técnica
- Los partidos se juegan cuando los jugadores son capaces de pelotear de manera consistente

Enseñanza tradicional



TÉCNICA



TÁCTICA



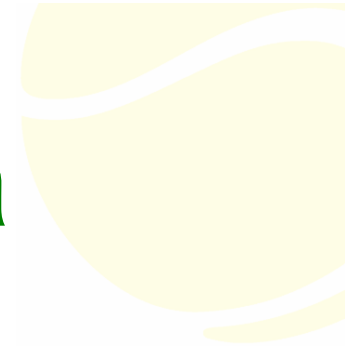
JUGAR AL TENIS

Efectos del enfoque de enseñanza tradicional



- Los iniciantes saben pegarle a la pelota bien pero tienen problemas para saber jugar al tenis realmente
- Les falta de comprensión de la dinámica general del tenis ... como se ganan los partidos

Últimamente, la ITF ha enfatizado el uso de:



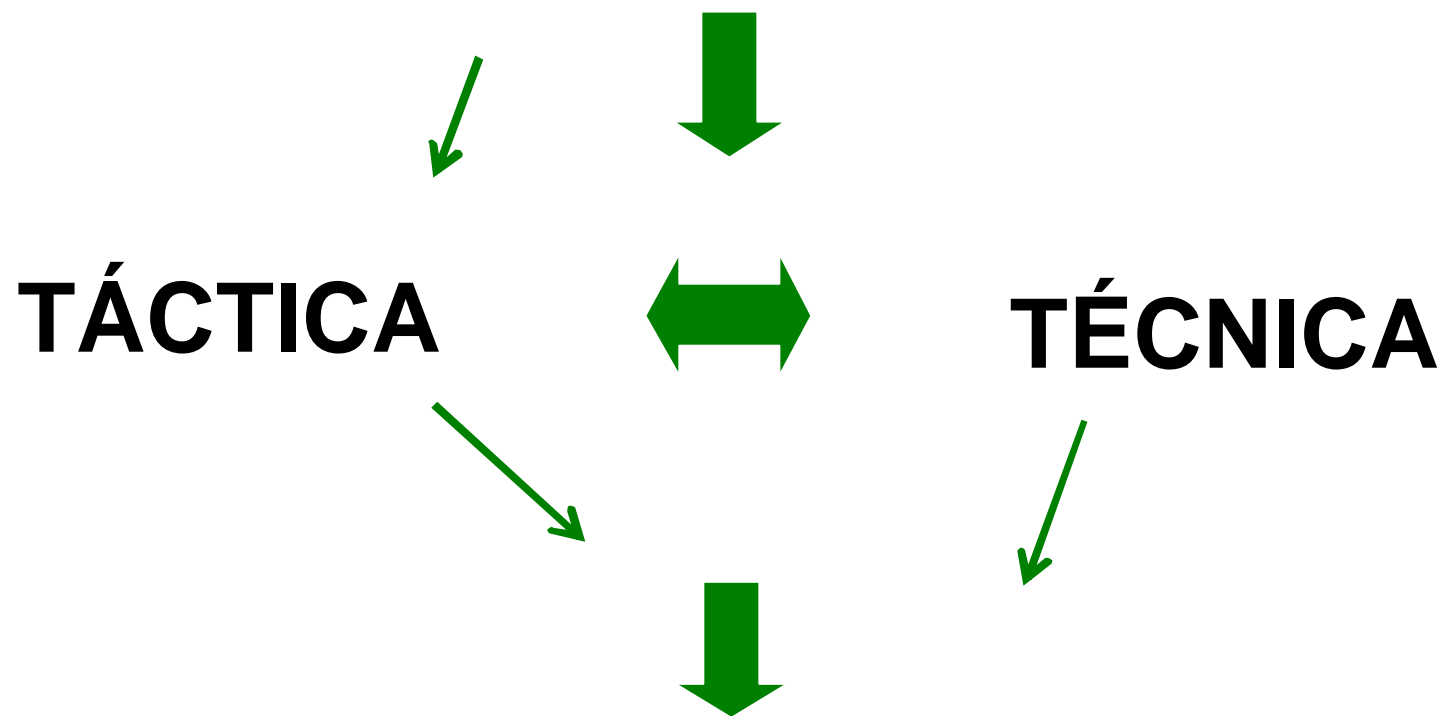
Un enfoque basado en el juego para trabajar con jugadores de todas las edades y niveles

En el enfoque de enseñanza basada en el juego

- Jugar al tenis lo antes posible es prioritario
- La táctica y la técnica se enseñan al mismo tiempo
- Los partidos se juegan ya en la primera sesión

Enseñanza basada en el juego

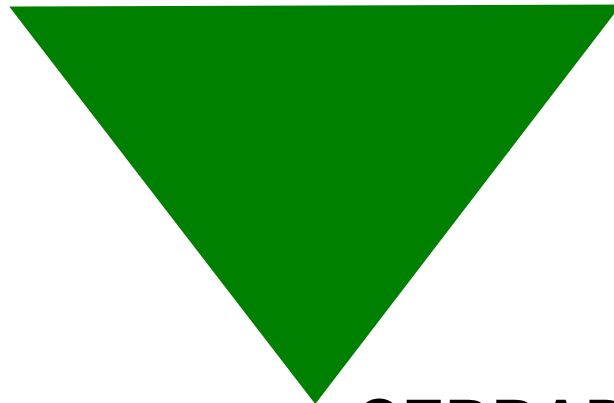
JUGAR AL TENIS



JUGAR AL TENIS

Enseñanza basada en el juego

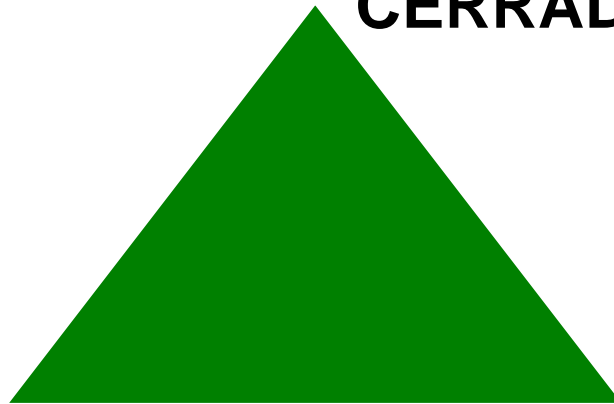
ABIERTO



GLOBAL

Comprender el juego
Jugar un juego

CERRADO



ANALÍTICO

Mejorar los golpes
Cesta y peloteo

ABIERTO

GLOBAL

Competición
Partido

Progresiones de enseñanza

Abierto

COMPRENDER EL JUEGO EN SU GLOBALIDAD

- Elementos básicos del juego: tiempo, espacio
- Vivencia, experiencia, interacción socio-afectiva
- Intentarlo: ¿Vamos a jugar?
- ¿Cómo poder hacerlo mejor?

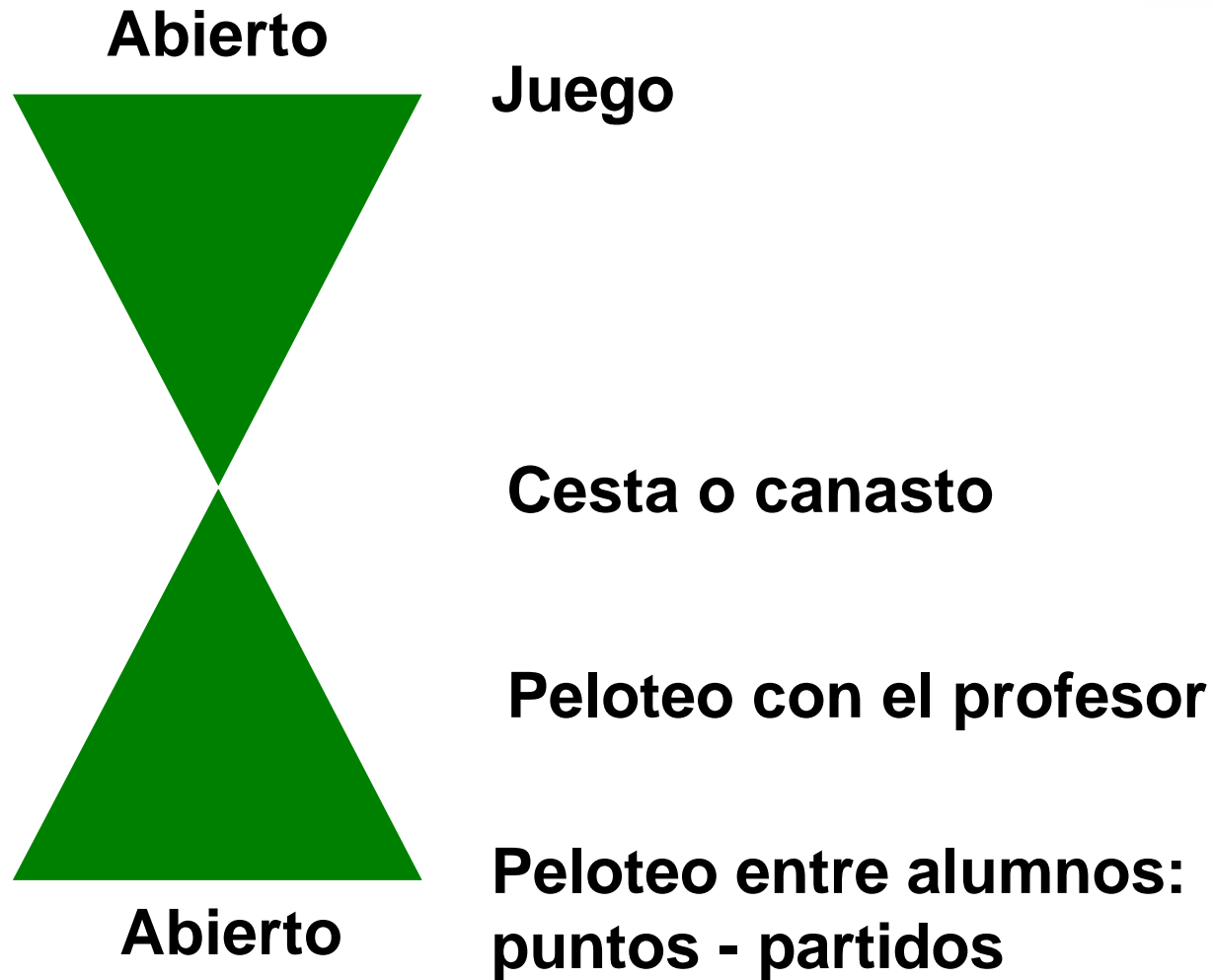
APRENDER A GOLPEAR = TÉCNICA

- Fase cognitiva (Canasto)
- Fase repetitiva (Patrones)
- Fase automática (Puntos)

SABER JUGAR = ESTRATEGIA

Abierto

Progresiones de enseñanza



El continuum de la enseñanza

Diversión



Aburrimiento

Competición en el
entrenamiento



Competición no es
parte del entre.

Fundamentos:
biomecánica / efectividad



Modelo:
cosmética del golpe

Caos estructurado



Disciplina total

Muy entusiasta



Sin entusiasmo

El continuum de la enseñanza

Táctica / tarea	↔	Técnica / modelo
Dinamismo (acción)	↔	Estático
Abierto (decisión)	↔	Cerrado
Cooperación	↔	Autoritario
Reto individual	↔	Misma exigencia
Material y pista adaptados	↔	Misma pista y material

Papel del profesor según distintos estilos de enseñanza

COMANDO

- Mando directo: E-D-P-C
- Práctica: E-D-(P)-C
- Enseñanza recíproca: E-D-(P)-(C)
- Auto-evaluación: E-D-(P)-(C)
- Inclusión / Diferenciación / Reto óptimo: E-D-(P)-(C)

E= explicación. D= demostración

P= práctica. C= corrección

Papel del profesor según distintos estilos de enseñanza

DESCUBRIMIENTO

- Descubrimiento guiado: P-PR-C
- Resolución de problemas: P-PR-C
- Programa individual: P-PR-C

P= planteamiento.

PR= práctica. C= corrección

Métodos de enseñanza



GLOBAL

- No divide el gesto técnico
- Basado en la imitación
- Muy relacionado con el juego
- Situación real-táctica
- Se aprende jugando

ANALÍTICO

- Divide el gesto técnico
- Basado en las fases del movimiento
- Relacionado con la repetición
- Situación más cerrada - técnica
- Bueno para perfeccionar

El papel del entrenador



- Dejar que los alumnos jueguen
- Enseñar frente a ayudar a aprender
- Papel más de “catalizador”



Estructura de la sesión

La estructura tradicional de la clase enfatiza ...

- Objetivos técnicos
- Objetivos aislados
- Papel predominante del entrenador
- Objetivos no relacionados con el partido o el juego

Estructura tradicional de una sesión para iniciantes



1. Introducción y calentamiento:

- Explicación y demostración de la habilidad

2. Práctica: Ejercicios:

- Repetición
- Para aumentar la adquisición de una habilidad
- Primero estáticos y luego dinámicos.

3. Evaluación/ Corrección:

- De la técnica de los alumnos.
- Durante los ejercicios

4. Juegos: Al final:

- Jugar puntos o un partido
- Se evalúa y corrige.

5. Vuelta a la calma

Sesión de iniciantes: Estructura según el enfoque basado en el juego



- 1. Introducción:** Mini-partido (tenis modificado), con reglas adaptadas a la SITUACIÓN DE JUEGO.
 - Fomentar el razonamiento táctico.
 - Las reglas forman el juego y determinan la táctica y la técnica.
 - Ayudar a los jugadores a tomar las decisiones adecuadas.

Sesión de iniciantes: Estructura según el enfoque basado en el juego



- 2. Análisis y selección de respuestas tácticas y técnicas:** Relacionar el juego con la táctica y la técnica adecuadas.
- Estudio del problema táctico y decisión las posibles soluciones.
 - Preguntas efectivas, descubrimiento guiado, resolución de problemas

Sesión de iniciantes: Estructura según el enfoque basado en el juego

- 3. Práctica:** De las habilidades necesarias (tácticas y técnicas):
- Los alumnos reconocerán la necesidad de aprender
 - Ejercicios relacionados con el juego para resolver sus problemas tácticos.
 - Los distintos golpes se enseñan cuando vez los alumnos ven que son necesarios para ganar partidos.
 - El rendimiento adecuado depende del jugador y del partido.

Sesión de iniciantes: Estructura según el enfoque basado en el juego

4. Partido:

- Partidos o puntos de nuevo para aplicar sus habilidades.

Preguntas efectivas



- **Evitar las preguntas cerradas:** SI – NO
- **Intentar preguntas abiertas:** ¿Qué has de hacer para ...? ¿Cómo has golpeado para ...? ¿Cuántas opciones tienes si quieres ...?
- **Utilizar situaciones:** Imagínate que estás jugando ... Cuando estás jugando y ... Piensa que vas a jugar contra ...

Preguntas efectivas




- **Evitar preguntar ¿Por qué?:** Parece un examen
- **Hay que ser breve:** Las preguntas no pueden detener el ritmo de la clase
- **Mostrar la solución si el alumno no encuentra la respuesta:** El alumno siempre tiene que resolver con éxito la situación

Programación de sesiones

- Ejemplos de un programa para 10 sesiones:
 - Enfoque tradicional
 - Enfoque basado en el juego
- Ejemplos de contenidos de una temporada / curso
 - Enfoque basado en el juego

Clase	INICIANTES: Programación de 10 sesiones Contenidos según el enfoque tradicional
1	Juegos de familiarización. Juego de pies
2	Derecha: empuñadura, posición, trayectoria de la raqueta atrás, adelante, impacto y terminación.
3	Revés: igual.
4	Servicio: igual.
5	Volea de derecha: igual.
6	Volea de revés: igual.
7	Globo: igual.
8	Remate: igual.
9	Dejada: igual.
10	Partido de individuales (media pista o toda la pista).

Sesión	INICIANTES: Programación para 10 sesiones Contenidos según el enfoque basado en el juego
1	JUGAR - Juegos de familiarización. Jugar un partido de tenis (con la mano, con una manopla ...)
2	NO FALLAR - Consistencia: Golpear la pelota cuantas más veces se pueda con golpes de fondo, de derecha y de revés.
3	MOVER AL CONTRARIO - Dirección: Golpear la pelota con golpes de fondo que pasen por encima de la red.
4	NO FALLAR - Altura: Golpear la pelota con el servicio (por debajo de la cabeza) para que vaya alta y baja..
5	MOVER AL CONTRARIO - Profundidad: Golpear la pelota con golpes de fondo para que vaya profunda o corta.
6	ATACAR CON EL ESPACIO – SUBIR A LA RED: Golpear pelotas de ataque con golpes de fondo.
7	ATACAR CON EL TIEMPO – JUGAR EN LA RED: Golpear pelotas de ataque con golpes de volea.
8	DEFENDERSE – JUGAR CONTRA EL CONTRARIO EN LA RED: Golpear pelotas de defensa con golpes de fondo (dirección).
9	DEFENDERSE – JUGAR CONTRA EL CONTRARIO EN LA RED: Golpear pelotas de defensa con golpes de fondo (altura).
	PONER LA PELOTA EN JUEGO: Golpear servicios por arriba de la cabeza <small>Coach Education Series Copyright © ITF 2007</small>

10 sesiones para intermedios

Nº	Problema Táctico	Objetivo de la sesión
1	Prepararse para atacar creando espacios en la pista del rival	Conciencia de la pista/ Crear espacios con el golpe de derecha
2	Prepararse para atacar creando espacios en la pista del contrario	Conciencia de la pista/ Crear espacios con el golpe de revés
3	Prepararse para atacar en la red	Subir a la red/ Golpe de aproximación
4	Ganar el punto	Utilizar el golpe de aproximación y la volea
5	Prepararse para atacar creando espacios en la pista del contrario	Comenzar el punto atacando / Usar el saque plano para poner al contrario a la defensiva
6	Prepararse para atacar, creando espacios en la pista del contrario	Variantes de los golpes de fondo / Jugar cruzado y paralelo o jugar un “globo”
7	Ganar el punto/ Defenderse contra un ataque	Utilizar la volea o el remate para ganar el punto / Devolver el remate
8	Ganar el punto/ Defenderse contra un ataque	La dejada ofensiva / Devolver las “dejadas”
9	Atacar en pareja	Ataque a ambos lados (en dobles)
10	Atacar en pareja cuando se está al servicio	Preparar una volea ganadora (en dobles)

Programa de temporada: Contenidos generales

Situación de juego	Opciones Estratégicas/Tácticas	Trabajo técnico
Servicio	Ponerla en juego Atacar	Servicio por debajo de la cabeza Servicio por arriba de la cabeza Servicio plano, cortado, liftado
Devolución	Ponerla en juego Atacar Defender	Devolución de bloqueo Devolución con el mejor golpe Devolución al lado débil del contrario Devolución profunda o corta Devolución alta o baja Devolución al centro de la cancha Devolver y combinar con otro golpe Devolver y correr

Programa de temporada: Contenidos generales

Situación de juego	Opciones Estratégicas/Tácticas	Trabajo técnico
Juego de fondo	Ponerla en juego Atacar Defender	Derecha-Revés al centro Mover al contrario de un lado a otro Mover al contrario de delante hacia atrás Utilizar el mejor golpe Jugar pelotas altas o bajas Jugar pelotas más rápidas o más lentas
Subida a la red y juego de red	Ponerla en juego Atacar	Golpe de aproximación, volea y smash Donde no está el contrario Utilizar el mejor golpe de aproximación Jugar al lado débil del contrario Jugar profundo o corto Jugar alto o bajo
Juego contra contrario en la red	Ponerla en juego Atacar Defender	Hacer que el contrario juegue en la red Superar al contrario por arriba: globo Superar al contrario por los lados: passing

Programar las sesiones bien



- Para que los jugadores aprendan más rápido y mejor el juego del tenis y disfruten más
- Para solucionar la falta de comprensión del juego y facilitar su comprensión

Situación	Falta de comprensión del juego en los jugadores	Comprensión del juego por parte de los jugadores
Sacar primer saque	Sacar muy fuerte sin dirección ni efecto.	Sacar a $\frac{3}{4}$ de velocidad dirigiendo el saque al lado débil del restador.
Recibir un primer saque	Intentar jugar un resto ganador.	Restar la pelota con un golpe profundo y angulado, si es posible al lado débil del sacador.
Jugar desde el fondo	Jugar pelotas neutrales al centro de la pista.	Jugar golpes profundos y angulados tratando de mover al contrario
Recibir una pelota corta	Devolver la pelota corta y retroceder para prepararse ante el siguiente golpe del contrario.	Jugar un golpe de subida, avanzar, cortar el ángulo del passing y jugar una volea ganadora lejos del contrario.
Pasar al jugador de la red	Jugar un passing fuerte.	Hacer que el contrario volee, combinar passings y globos, etc.

Conclusiones para los jugadores



- Aprenden a relacionar las condiciones de un partido con las respuestas tácticas adecuadas.
- Los contenidos se aprenden cuando es necesario aprenderlos para utilizarlos en el partido.
- El rendimiento se contempla dentro del contexto del juego.

Conclusiones para entrenadores de iniciantes



- Combinar ambos enfoques es importante
- Hacer que los jugadores jueguen al tenis desde la primera clase
- Hacer que los jugadores disfruten más
- Canastos siempre con dianas para control
- Jugar más con los alumnos
- Que los alumnos jueguen más entre ellos
- Utilizar pelotas de espuma o bote lento con iniciantes

Conclusiones para entrenadores de intermedios- avanzados



- Este enfoque puede utilizarse para jugadores de todos los niveles y edades
- Utilizar situaciones de juego modificadas
- Hacer que los jugadores piensen más