

DOCUMENTO DE APOYO A LA DOCENCIA

ASIGNATURA “INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE RAQUETA, LUCHA Y CICLISMO”: GRUPO DE “DEPORTES DE RAQUETA”

Autor: Juan Pedro Fuentes García

Profesor de las asignaturas de tenis de la Facultad de Ciencias del Deporte UEX

INTRODUCCIÓN

El presente documento sirve de apoyo a la docencia de la asignatura “Iniciación a los deportes de raqueta, lucha y ciclismo”, concretamente al grupo de “Deportes de raqueta”. Así, las informaciones aquí vertidas, autoría del profesor de la asignatura, junto a los manuales docentes indicados en la bibliografía y información aportada a través del “Campus Virtual de la UEX”, pretenden favorecer la comprensión y ampliación de los contenidos tratados, favoreciéndose así el dominio de las competencias a adquirir reflejadas en el programa de la asignatura en cuestión.

Con el fin de facilitar el seguimiento del presente documento, los diferentes aspectos tratados seguirán los mismos epígrafes que el propio programa de la asignatura:

ÍNDICE

Temario de “Deportes de raqueta, lucha y ciclismo” Grupo: “Deportes de raqueta”	
1. Origen, evolución y estructura de los deportes de raqueta.....	2
1.1. Origen y evolución de los deportes de raqueta	2
1.2. El tenis actual: perspectivas de futuro.....	4
2. Lógica formal de los deportes de raqueta en las etapas de iniciación	7
2.1. Características y dimensiones del terreno de juego.....	7
2.2. Descripción de los implementos utilizados.....	9
2.3. Victoria y derrota.....	18
3. Lógica funcional de los deportes de raqueta en la etapa de iniciación	19
3.1 El espacio.....	21
3.2 El tiempo.....	21
3.3. La comunicación motriz.....	21
3.4. El reglamento (I)	
4. Metodología de enseñanza-entrenamiento del tenis en las etapas de pre-tenis e iniciación... 31	31
4.1. Características y objetivos de las etapas de tenis de especialización y rendimiento.....	31
4.2. Las empuñaduras en las etapas de pre-tenis e iniciación.....	44
4.3. Fundamentos tácticos básicos del tenis.....	44
4.4. Los golpes: aplicaciones tácticas y metodología de enseñanza en las etapas de pre-tenis e iniciación	53
5. Adaptaciones y variantes de los deportes de raqueta en función del contexto/entorno y participantes..... 56	56
5.1. Ejemplos y aplicaciones prácticas en el ámbito del entrenamiento y rendimiento deportivo.....	57
5.2. Ejemplos y aplicaciones prácticas en el ámbito de la educación física escolar.....	57
5.3. Ejemplos y aplicaciones prácticas en el ámbito de la gestión y recreación deportiva.....	72
5.4. Ejemplos y aplicaciones prácticas en el ámbito de la actividad física y salud.....	97
5.5. Ejemplos y aplicaciones prácticas en el ámbito de la actividad física adaptada.....	104



1. ORIGEN, EVOLUCIÓN Y ESTRUCTURA DE LOS DEPORTES DE RAQUETA

1.1. ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LOS DEPORTES DE RAQUETA

1.1.1. Prehistoria de los deportes de raqueta: Las antiguas civilizaciones

Los orígenes de los deportes de raqueta, como otros tantos juegos de pelota, se remontan a tiempos muy antiguos, ya que los antecedentes más lejanos de este deporte, los juegos de pelota, se revelaban como una parte importante en la vida cotidiana de las antiguas civilizaciones, naciendo asociados a las celebraciones de carácter religioso, especialmente a las manifestaciones vinculadas a la petición y acción de gracias.

Existe consenso entre los estudiosos de los deportes de raqueta al considerar que éste surgió como una variante de los antiguos juegos de pelota practicados por egipcios, persas, griegos y romanos.

1.1.2. Egipto y Persia

Tal y como manifiestan Sáez y Monroy (2010), hacia el año 3000 a. C. los egipcios ya practicaban distintos juegos de pelota en terrenos específicamente destinados a este fin, en contraposición a la situación de otras culturas que los practicaban en cualquier espacio, por lo general al aire libre. En este sentido, la prueba de carácter gráfico más antigua que se conoce relativo a este tipo de juegos data de más de 3000 años a. C., localizándose en Egipto, concretamente en la tumba de Beni Hassan.

Asimismo, hacia el siglo IV a. C. gozó de gran popularidad entre los persas el “Ciogan” o “Tchigan”, jugado con una pequeña raqueta cuyo cordaje, según anota Cinnamus en el siglo XII, estaba confeccionado con tripas curtidas de animales, entrecruzadas en forma de red. Este juego se constituye en el antecedente más inmediato del “Jeu de Paume” francés, del que, a su vez, deriva el tenis que se practica en la actualidad.

1.1.3. Grecia y Roma

No obstante, y a pesar de que buen número de historiadores atribuye el origen de los juegos de pelota a civilizaciones muy remotas, será en las culturas griega y romana donde alcancen mayor difusión y popularidad, y de donde se propaguen a otras culturas. Ya desde la antigüedad se tienen noticias de la práctica de juegos muy similares al tenis actual localizados en las civilizaciones griega y romana, juegos de los que el tenis surgiría como una variante. Estos primitivos orígenes del tenis en la civilización grecorromana están suficientemente documentados en grabados de la época que presentan a personas pasándose una pelota, en unas ocasiones con la mano; en otras, con un palo.

Un importante grupo de estudiosos de este deporte coincide al afirmar que el tenis tiene sus antecedentes más remotos en el antiguo juego del “handball”, practicado por los griegos antes de la era cristiana. Pueblo muy amante de los juegos de pelota para mantenerse en óptimas condiciones físicas, los helenos denominaron a éstos genéricamente con el nombre de “sphairistikè”, practicando, al menos, y como testimonia Hieronimus Mercurialis en su libro *De Arte Gymnastica* (1572), cuatro juegos de pelota diferentes, a los que denominaron la pelota pequeña, la pelota grande, la pelota hueca y la pelota inflada, juegos que no salieron del marco de los gimnasios,

de ahí que no alcanzaran la categoría de deporte y no fueran incluidos, por tanto, en los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia.

Para algunos historiadores el tenis derivaría del “harpastum”. Como anota Lalanne (1964), si nos remontamos hasta los antepasados más antiguos del tenis, “llegaríamos a encontrar en el *harpastum* romano el antecedente de la *paume* francesa, y en el *feninde* de los griegos -el juego más practicado de toda la esferística deportiva helénica-, las primeras raíces del *harpastum*”.

1.1.4. América precolombina

En las civilizaciones indígenas precolombinas floreció una importante cultura de juegos de pelota, constituyéndose esta clase de juegos en uno de los elementos comunes a todas las culturas de Mesoamérica y a parte de las culturas de Sudamérica (como la Inca del Perú), juegos que se revelan como antecedentes similares a las primeras versiones del tenis, como el llamado “tlachtli”, practicado por las antiguas civilizaciones precolombinas en la zona de México. Este juego consistía en enviar al campo contrario una pesada bola de hule o caucho; ganaba el juego el bando que conseguía hacer pasar la pelota a través de uno de los dos anillos de piedra esculpida que estaban fijados en los muros laterales de la cancha de juego. Para ello, los jugadores únicamente podían impulsar la pelota con las rodillas y las caderas, de ahí que los practicantes, para evitar accidentes -frecuentes, por otra parte-, se vieran obligados a cubrir buena parte de sus cuerpos con protecciones.

Remontándonos a épocas muy lejanas, entre los Olmecas (pueblo con el que nace la cultura en Mesoamérica) habitantes del Olmán, país en la región selvática del Golfo de México, se encuentran las primeras evidencias del juego de pelota, cuyo origen se situaría alrededor de 1200 años antes de la era cristiana.

Los juegos de pelota mesoamericanos tenían carácter ritual y simbólico, asociándose al ciclo cósmico (la vida y la muerte, el día y la noche...). La profusión de campos de juego (algunos de ellos espectaculares, como el que se conserva en Chichen-Itzá, el más grandioso del México prehispánico, de 168 m de longitud por 60 m de ancho) confirma el hecho de que este ancestral juego se revelara como una actividad ceremonial intensamente practicada por los pueblos Olmecas, Veracruz, Zapotecas, Mayas y Toltecas.

1.1.5. El tenis en los siglos XII-XVIII

A finales del siglo XII una versión primitiva del tenis actual comienza a difundirse por toda Francia, sufriendo muchas modificaciones, relativas esencialmente a las reglas del juego y a la configuración de los campos. En esta época los estudiantes eclesiásticos se revelan como los jugadores más hábiles en la práctica de esta nueva modalidad deportiva, al igual que obispos y arzobispos, tan apegados al nuevo deporte que su afición les vale en muchos casos la reprobación por parte de los reyes y las altas jerarquías eclesiásticas, que, en algunas ocasiones, llegan incluso a prohibir la práctica del juego, por considerar que desvía a estos practicantes de sus obligaciones diarias, aunque, posteriormente, los propios reyes se deciden a practicarlo. Corriendo los tiempos, este juego, denominado más tarde “jeu de paume”, empieza a dejar de ser jugado impulsando con la mano la pelota contra un muro, pasando a practicarse en un

rectángulo dividido al medio por una cuerda, surgiendo de esta manera el “longue paume”.

En Francia, a mediados del siglo XIII, el rey Luis IX prohíbe, por decreto, la práctica del “jeu de paume”, argumentando que apartaba a sus súbditos de las obligaciones eclesiásticas. A finales del siglo XIII, en Francia el juego de pelota impulsada con la mano empieza a ser conocido con el nombre de “Jeu de Paume” (“Juego de la Palma”), en tanto que en Inglaterra es denominado “Real Tennis”, “Royal Tennis” o, simplemente, “Tennis”

En el siglo XIV, el rey Luis X, durante un intenso partido que se prolongaba durante más de tres horas, bebe una gran cantidad de agua helada y contrae un resfriado que le ocasiona la muerte en 1316.

En los siglos XV y XVI el “jeu de paume” se extiende por toda Europa Central (Hungria, Checoslovaquia y Austria) y Occidental.

Del siglo XVI data el *Trattato del Givoco della Palla* (fotografía 1), manual que se considera el primer reglamento o tratado técnico sobre tenis, elaborado en el año 1555, en Italia, por D. Antonio Scaino da Salò, sacerdote y gran estudioso de los juegos de pelota, tratado en el que su autor describe diversos juegos de pelota, sus reglas (Pascual, 1991), distintas formas de pistas y la vestimenta que debía utilizarse, describiendo de manera precisa hasta seis juegos similares.

La llegada de los Borbón al trono de Francia y de los Estuardo al de Inglaterra marcará, aunque no inmediatamente, el declive del tenis, juego que en Francia iniciará su decadencia a principios del siglo XVII, en tanto que en Inglaterra no se producirá hasta la segunda mitad del siglo XVII. El declive del tenis iniciado en el siglo XVII continuará durante el siglo XVIII, citándose, como una de las causas conocidas de su ocaso, la persecución de que este juego era objeto en la época por parte de los gobernantes, que veían en su práctica motivos más que suficientes para la alteración del orden público establecido, desórdenes motivados fundamentalmente por el carácter que presentaban las apuestas, a menudo fraudulentas y desproporcionadas

1.2. EL TENIS ACTUAL: PERSPECTIVAS DE FUTURO

1.2.1. El tenis actual, evolución del tenis desde el siglo XIX hasta nuestros días, perspectivas de futuro

A principios del siglo XIX la práctica del “jeu de paume” había quedado relegada a minorías de clase social elevada.

En 1874 el mayor Wingfield, de guarnición en la India, considerando sus posibilidades comerciales, registra la patente de una creación de su propiedad (versión perfeccionada del antiguo jeu de paume, juego de origen francés que, como sabemos, es considerado como el antecedente más próximo o verdadero precursor del tenis actual), que constaba de una caja cuyo interior contenía cuatro raquetas, dos pelotas, redes y un libro de reglas. El campo ideado por Wingfield era más ancho de las líneas de base que de la transversal del centro o de la red, presentando forma esquemática de reloj de arena, más estrecha en el centro que en los extremos. En este sentido, tal y como afirma

Gillmeister (2008), la innovación de Wingfield llegó a los Estados Unidos en el año de su invención, 1874, a Francia antes de 1875 y a Alemania en 1876 cuando unos visitantes ingleses la probaron en el césped del Hotel Royal Victoria en Bad Homburg. Según este mismo autor, a partir de 1875, el Club de Críquet Marylebone se hizo cargo del Nuevo juego y para 1877, primer año del Campeonato (Wimbledon).

En agosto de 1900 se juega por vez primera, en Boston, la Copa Davis, entre los equipos de Gran Bretaña y Estados Unidos, mostrándose el tenis como una especialidad deportiva ya consolidada en Canadá, Sudáfrica, Francia, Alemania, Bélgica, Austria, Estados Unidos y Australia.

En 1922 tiene lugar la aplicación del sistema de "cabezas de serie", instaurándose este procedimiento con el objeto de evitar una circunstancia que en ocasiones se producía en el juego: el enfrentamiento en las primeras rondas de los dos jugadores favoritos. Este sistema pasará por tres etapas, como anota Pascual (1991): a) Al principio, la organización del torneo, aplicando sus propios criterios subjetivos, nombra a los "cabezas de serie"; b) en 1927, se utiliza ya el criterio de los méritos alcanzados por los jugadores a la hora de establecer los "cabezas de serie", aunque éstos siguen siendo designados todavía por un grupo de personas; c) En 1968, se impone un criterio objetivo, efectuándose la elección de los "cabezas de serie" por medios computarizados.

En el año 1869 se funda el All England Croquet Club, situado en los alrededores de Londres en un área denominada *Wimbledon*, que luego, en abril de 1877, pasaría a denominarse, en la línea de lo manifestado por Holden y Gladman (1979), All England Croquet and Lawn-Tennis Club (institución que se constituye en el germen del actual Wimbledon), por incorporar la práctica del tenis a sus actividades, impulsándose con ello definitivamente el deporte del tenis, deporte que, tal y como se conoce hoy, nace en realidad en las pistas de este club.

Después un período de presencia olímpica continua entre Atenas-1896 y París-1924 (con cinco categorías -individual y dobles masculinos, individual y dobles femeninos, y dobles mixtos-), el tenis conocerá, debido al incremento del profesionalismo en este deporte, una larga ausencia olímpica, desapareciendo del programa olímpico en Amsterdam-1928, para no volver como disciplina oficial hasta Seúl-1988, incorporándose como exhibición en México-1968 y Los Ángeles-1984. En el periodo de tiempo comprendido entre los años 1896 y 1924, Gran Bretaña y Francia son las naciones que más éxitos cosechan en este deporte.

En 1950 irrumpe en el ámbito tenístico un movimiento muy fuerte para incorporar el componente económico a los torneos. Liderados por Jack Kramer, los jugadores crearán la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP).

A partir de los años ochenta, el circuito sigue aumentando sus premios en metálico y en la década de los noventa,

En la actualidad, destacar tenistas de la categoría del serbio Novak Djokovic, el español Rafael Nadal, el suizo Roger Federer, el estadounidense Andy Roddick, el escocés Andy Murray, la danesa Caroline Wozniacki, la norteamericana Serena Williams, la rusa Maria Sharapova...

Por otra parte, con relación a nuestro país, decir que actualmente contamos con jugadores de gran relevancia en el circuito internacional, encabezados por Rafael Nadal, que se ha erigido no sólo en el estandarte del tenis español, sino en una de las figuras más representativas de nuestro deporte a nivel mundial. Estos logros de nuestro tenis no son fruto de la casualidad, ni de un capricho puntual de nuestra historia en la cual el azar nos ha regalado deportistas de renombre, capaces de alcanzar los mayores éxitos o de hacernos vibrar como espectadores, con la consecución de multitud de títulos de *Grand Slam* o con el logro de la anhelada Copa Davis, que tanto se nos resistió. Estos excelentes resultados son consecuencia del trabajo bien realizado, de la dedicación e implicación de directivos, jugadores, padres y entrenadores, del esfuerzo y la motivación por alcanzar la élite deportiva y, principalmente, de la ilusión diaria por hacer bien las cosas desde la base.

Actualmente, el tenis se ha convertido en uno de los deportes donde el profesionalismo es más patente, copando gran parte de los minutos de las retransmisiones deportivas de todo el mundo

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gillmeister, H. (2008). Historia del tenis. *ITF Coaches Review*, 46, 19-21.

Holden, A. G. y Gladman, G. (1979). *Lawn-Tennis*. Barcelona: Sintés.

Lalanne, D. (1964). *El tenis*. Madrid: Publicaciones del Comité Olímpico Español.

Pascual, M. J. (1991). *Historia de las reglas del Tenis*. Madrid: Gymnos – Real Federación Española de Tenis.

Sáez, G. y Monroy, A. (2010). Evolución del juego a lo largo de la historia. *Revista Digital*, 15, 143. <http://www.efdeportes.com/>

Segura, S. (1985). *Diccionario etimológico latino-español*. Madrid: Ediciones Generales Anaya.

2. LÓGICA FORMAL DE LOS DEPORTES DE RAQUETA EN LAS ETAPAS DE INICIACIÓN RAQUETA

Por lógica formal nos referimos a aquellos elementos y características del deporte que se saben y se conocen partiendo exclusivamente de la visión de la propia actividad (características y dimensiones del terreno de juego, descripción de los implementos utilizados...).

2.1. CARACTERÍSTICAS Y DIMENSIONES DEL TERRENO DE JUEGO

A) Dimensiones de la pista de tenis

La pista puede ser de tierra batida (lenta), hierba (rápida) o cemento (muy rápida). Consiste en un rectángulo de 23,77 m de largo por 8,23 m de ancho para partidos individuales, y 23,77 por 10,97 m para partidos dobles.

Las líneas laterales y de fondo que delimitan la pista de tenis deben ser de color uniforme, y tener una anchura entre 2,5 y 5 cm., al igual que las líneas de saque que forman los cuatro cuadros. En la mitad de cada línea de fondo se sitúa una marca central de 10 cm. de largo y 5 de ancho que es una continuación imaginaria de la línea central de saque. En las competiciones oficiales debe haber un espacio mínimo de 6,40 m tras las líneas de fondo y de 3,66 m desde las laterales. La red que divide la pista en dos campos iguales debe tener una altura de 1,07 m, y estar suspendida de un cable metálico de un diámetro máximo de 0,8 cm., recubierto por una banda de color blanco de entre 5 y 6,3 cm. de anchura. La malla debe ser lo suficientemente densa para impedir que la pelota la traspase. Los postes sobre los que está fijada la red deben estar situados a una distancia de 914 cm. de la línea de dobles, no tener más de 15 cm. de diámetro y no sobrepasar los 2,3 cm. de altura por encima de la red. Los palos de individuales, utilizados sólo en esta modalidad, tienen un diámetro de 7,5 cm.

En la modalidad de dobles rigen las mismas reglas que para partidos individuales, exceptuando la anchura del campo de juego, que se amplía 1,37 m en cada lado, y de la red, que pasa a medir 12.8 m; además, pueden omitirse los dos tramos de líneas laterales comprendidos entre la de fondo y la de servicio. El orden del servicio en las parejas, decidido al comienzo de cada set por los mismos jugadores, es alterno, al igual que el orden en el resto, de forma que cada uno de los cuatro jugadores sirva y reste una vez cada cuatro juegos. El servicio es falta si la pelota toca al compañero, pero no si toca a la pareja del jugador al resto. En el desarrollo del juego, los componentes de una pareja pueden devolver indistintamente o u otro la pelota.

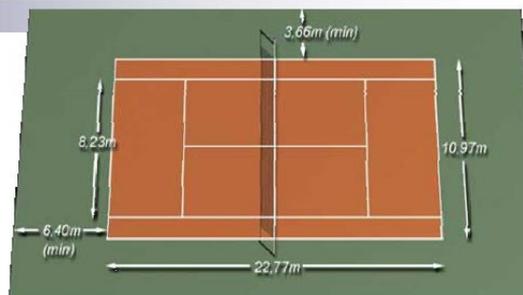
Principales dimensiones de la pista de tenis (Tomado de Fuentes y Sanz, 2004)



INSTALACIONES

■ PISTA DE TENIS REGLAMENTARIA

- DIMENSIONES
 - LARGO: 23,77m
 - ANCHO: 8,23m
- LÍNEAS VERTICALES
 - LATERAL INDIVIDUAL/DOBLES
 - LÍNEA VERTICAL DE SERVICIO
 - MARCA CENTRAL
- LÍNEAS HORIZONTALES
 - LÍNEA DE SERVICIO
 - LÍNEA DE FONDO
- RED Y POSTES
 - ALTURA EN EXTREMOS: 1,07 m.
 - ALTURA EN EL CENTRO: 0,914 m.



B) La red y los postes

Red - Torno de cremallera – Manivela - Postes para anclar- Cinta horizontal red



C) Principales tipos de superficie de pistas de tenis y aplicaciones tácticas

Superficie de pista "lenta"

Planteamiento táctico:

"Si jugamos en una pista donde la velocidad del bote de la pelota sea lento (tierra batida), deberemos atacar principalmente cuando se ha preparado el punto adecuadamente; por tanto, la profundidad y la precisión cobrarán una mayor importancia que la velocidad de los golpes, pudiendo ser altamente efectivo el hecho de repetir la dirección de un determinado golpe".



Superficie de pista "intermedia".

Planteamiento táctico:

"Si jugamos en una pista donde el bote de la pelota es bastante lento (barret, asfalto), el ataque tendrá una considerable eficacia. Por tanto, no debe prepararse excesivamente el punto".



Superficie de pista "rápida".

Planteamiento táctico:

"Si jugamos en una pista donde la velocidad del bote de la pelota sea rápido, los intercambios desde el fondo de la pista quedan casi eliminados. Hay una tendencia natural a avanzar inmediatamente hacia la red; el jugador arriesga al restar; el golpe de dejada pierde casi toda su efectividad: es difícil cambiar la dirección de la pelota que viene. Es más efectivo cambiar la dirección del tiro que jugar al contrapié".



2.2. DESCRIPCIÓN DE LOS IMPLEMENTOS UTILIZADOS.

A) La raqueta

Por lo que respecta a la evolución de las raquetas en el tenis moderno, según se indica en "la web del tenis (2011) decir que a finales del XIX y principios del XX se utilizaba la caoba para los marcos y el cuello de la raqueta. Posteriormente, para la fabricación del marco también se empezó empleó al nogal europeo y americano, el fresno, el acebo y el roble, mientras que para la fabricación de los grips se usaba principalmente madera de arce, cedro, abedul y tilo, no estando el cerezo recomendado

para la fabricación de cuello de la raqueta.

Así, tan y como se menciona en la citada web, se van incorporando novedades técnicas en las raquetas: hasta los años 30 se introduce un clavo transversal en el cuello con el fin de otorgarle mayor solidez, algunos años más tarde se desarrollan raquetas con el corazón abierto como la Top Flite o la Hazzell Streamline, esta última con tres barras al estilo "Le Coq Sportif".

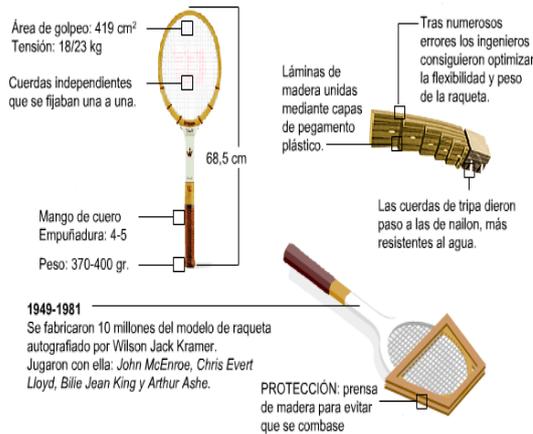
En 1938, la marca Dunlop lanza los primeros prototipos de la famosa "Maxply", fabricada mediante capas de madera laminadas.

Tal y como se afirma en la "web del tenis" (2011), en 1965 el ex campeón e ingeniero francés Rene Lacoste crea la raqueta metálica "Lacoste". Dos años después Wilson compraría su patente y Connors la haría famosa como la "Wilson T-2000". Algo después la casa Donnay "se apoyaría" en el sueco Bjorn Borg para promocionar sus modelos "Allwood" o "Borg Pro". A finales de los '80 las raquetas de madera comienzan su declive e irrumpen con fuerza las raquetas modernas composite, de fibra de vidrio, carbono, grafito, kevlar, cerámica, etc. Pero no sólo cambiarían los materiales, también su diseño. Prácticamente todas tienen el corazón abierto y surgen las raquetas mid-size y las oversize de las que destacan, sobre todo al principio, las de la marca Prince. Actualmente las diferentes marcas continúan innovando, incorporando nuevas formas, sistemas para buscar estabilidad y control, diseños intentando un "sweet spot" mayor, y, en general, buscando un mayor equilibrio entre potencia y control, adaptándose a las necesidades de los jugadores en función de su nivel y/o edad. En muchos casos los prototipos que "proponen" algunas casas no aportan ninguna mejora a nivel de rendimiento, buscando fundamentalmente un impacto publicitario, caso de la raqueta "Snauwaert Ergonom", creada en 1983 (fotografía tomada de fotolog.com 2011).



Raqueta "Snauwaert Ergonom".

Las siguientes figuras ilustran la evolución de la raqueta de tenis moderna en cuanto a su estructura interna y composición se refiere, desde 1947 hasta 2003, extraído y adaptado de "Elpaís.com (2011)": 1948 (raqueta de madera laminada), 1967 (raqueta de metal), 1980 (raqueta de grafito) y 2003 (raqueta compuesta).



Estructura de la raqueta laminada, 1948



Estructura de la raqueta de metal, 1967



Estructura de la raqueta de grafito, 1980



Estructura de la raqueta de compuesta, 2003

Por otra parte, siguiendo a Fuentes y Sanz (2004), en lo que respecta a la evolución y características de la “raqueta moderna”, presentamos a continuación una figura resumen de los tamaños y variables más usualmente consideradas:

RAQUETA

□ PARTES DE LA RAQUETA

- CABEZA
- MARCO
- CUELLO
- CORAZÓN
- PUÑO
- TACO

□ TAMAÑO

□ VARIABLES:

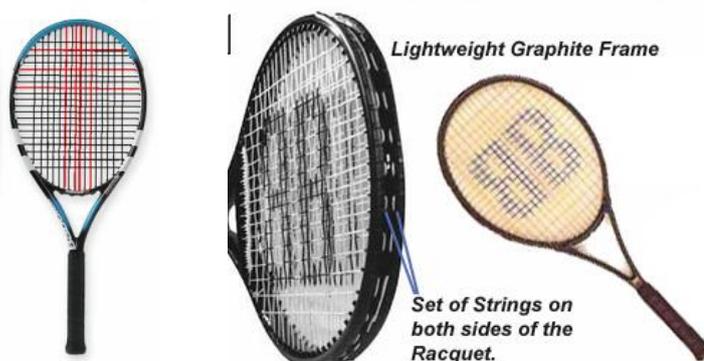
- Longitud del marco
- Tamaño del Tamiz
- Peso del marco
- Reparto del Peso
- Rigidez del marco

BABY	MINI	CADETE	JUNIOR	SENIOR
4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	+12 años
> 54 cm	54-57'9 cm	58-61,9 cm	62-65'9 cm	Hasta 69 cm
> 270 gr	> 270 gr	280-300 gr	300-347 gr	347-411 gr

Diferentes tipos de raqueta y variables a considerar. Tomado de Fuentes y Sanz (2004)

Por otra parte, decir que no es hasta el 8 de julio de 1981 cuando la Federación Internacional de Tenis adoptó un texto definiendo las dimensiones máximas de la raqueta y, en lo que respecta al cordaje, no es hasta 1977 que se legisla lo relativo a la prohibición del "cordaje doble". Así, tal y como se manifiesta en la web de "puntodebreak.com" (2012), En los primeros días de octubre de 1977 Guillermo Vilas vio truncada su extraordinaria racha de partidos ganados sobre tierra batida de forma consecutiva. El argentino puso el récord en 54 seguidos, una cota que sólo fue superada por Rafael Nadal. La senda ganadora se truncó en Francia, en el Torneo Raqueta de Oro, donde Vilas se enfrentó en la final a Ilie Nastase. El rumano utilizó un modelo de raqueta que levantó una enorme polémica a finales de los 70 y que llegó a ser prohibida por la Federación Internacional de Tenis. El doble cordaje con el que estaba realizada hizo que este tipo de raquetas permitieran efectos imposibles de controlar. La ITF la prohibió tras el veto de los grandes torneos y, sobre todo, tras el plante que ese mes de octubre del 77 hicieron los primeros clasificados en el ranking ATP.

La raqueta de doble cordaje, al tener doble malla, provocaba que los golpes a la bola fueran dobles, algo que prohíbe tajantemente el reglamento del tenis. Uno de los dos tipos de cuerdas estaba más tensada que la otra, lo que permitía dar una potencia superior a la habitual en los golpes planos. Los liftados se volvían incontrolables. El propio Vilas se quejó años después de que no perdió "contra un tenista, sino contra un cordaje". La federación internacional prohibió en el 77 el uso del doble cordaje. Sin embargo, en el frontenis las raquetas de doble cordaje siguen siendo legales.



Raqueta de doble cordaje

B) El cordaje

Por lo que respecta a la evolución del cordaje moderno, decir que desde que la tripa natural ha sido considerada como el cordaje de tenis de primera categoría desde principios del siglo XIX y ha sido y sigue siendo muy utilizado en los torneos profesionales. La historia del cordaje de tenis de tripa natural data desde prácticamente la misma época en la que nació el tenis moderno; el primer set de cordaje de tripa natural fue confeccionado por Pierre Babolat en 1875. Así, tal y como se afirma en la web de *Tennis Warehouse Europe* (2011), desde que el cordaje de tripa natural abriera su camino en el mundo de las raquetas de tenis, el desarrollo de los cordajes sintéticos ha sido constante. Así, con cada nuevo avance en la tecnología nace un nuevo cordaje que "juega más parecido a la tripa natural" que su predecesor.

Con relación a lo anterior, Fuentes y Sanz (2004) realizan la siguiente figura resumen

en el que se sintetizan los diferentes tipos de cordaje de tenis y sus características básicas:



■ CORDAJE

■ SINTÉTICO (+ Duración/ - Sensaciones/ - Confort)

- MENOR ELASTICIDAD
- PERDIDA MÁS RÁPIDA DE TENSIÓN
- MENOR ABSORCIÓN DE VIBRACIONES
- MENOR CONFORT
- MAYOR DURACIÓN
- MEJOR PRECIO

■ MONOFILAMENTO

■ ENSAMBLADO

■ MULTIFILAMENTO

■ NATURAL (TRIPA) (+ Potencia/ + Sensaciones/ + Confort)

- MAYOR ELASTICIDAD
- MEJOR MANTENIMIENTO TENSIÓN
- ABSORCIÓN DE VIBRACIONES
- MÁS COMFORT
- MENOR DURACIÓN
- ALTO PRECIO



■ TENSIÓN CORDAJE

■ MAYOR: - VELOC/ + CONTROL / - CONFORT

■ MENOR: + VELOC / - CONTROL / + CONFORT

Diferentes tipos de cordaje. Tomado de Fuentes y Sanz (2004)

Con relación a lo anterior, Verón (2009), en la web de “tenistotal”, distingue entre los siguientes 4 tipos de cordajes que coinciden en gran medida con lo planteado líneas arriba por Fuentes y Sanz (2004):

1) **MULTIFILAMENTOS:** dentro de éstos tenemos de dos tipos a su vez: a) Sintéticos: realizados en fibras de poliéster y poliamidas entrelazadas entre sí para formar el propio cordaje. Son más económicos que los naturales y recomendados para aquellos que ya tienen algunos años de tenis encima y quieren un juego confortable si tener ninguna lesión seria en su brazo; b) Naturales: fabricados de los intestinos de la vaca. Son más caros que los anteriores pero aportan gran confortabilidad, siendo muy recomendables para los jugadores que tiene alguna lesión en el brazo y/o articulaciones del hombro, codo o muñeca.

2) **MONOFILAMENTOS:** Tienen un solo cuerpo central y están pensados principalmente para jugadores de competición ya que proporcionan una gran longevidad al cordaje y son muy rígidos, Por otra parte, decir que hay algunos monofilamentos que se adaptan muy bien al juego de los tenistas amateurs y, aunque sus características

específica se pierdan a las pocas horas de juego, se pueden adaptar muy bien al jugador cambiando la tensión del cordaje.

3) ENSAMBLADOS: Cordajes con un cuerpo central sintético más un recubrimiento que puede ser de diferentes materiales y que le otorgan las características especiales según este recubrimiento. Así tenemos que si se recubre con titanio tiene mayor durabilidad, y si se recubre con otros tipos más rugosos le confiere mejores propiedades para imprimir efectos a la bola. Estos cordajes son bastante polivalentes y se adaptan muy bien a todo tipo de jugadores.

4) HÍBRIDOS: Consisten en la combinación de dos cordajes diferentes. Normalmente lo que se busca es no perder el confort de los multifilamentos y ganar en durabilidad con los monofilamentos. De esa forma se colocan los primeros como cuerdas horizontales y los segundos como cuerdas verticales.

Por lo que respecta a la pelota de tenis, tal y como se expresa en la web de "puntodebreak.com" (2012), A final del siglo XVIII, ya introducido el césped como nueva pista, se fabricaron las primeras bolas de caucho vulcanizado. La pelota de tenis actual es de caucho resistente y el interior de la misma está lleno de aire.

Con relación a lo anterior, las primeras pelotas fabricadas eran de color blanco y, con el tiempo, estas se hicieron de goma y pasaron del blanco al amarillo con el fin de incrementar la visibilidad del juego en la televisión (1972). En la actualidad, los únicos colores aceptados por la USTA (United States Tennis Association) y la ITF (International Tennis Federation) son el blanco y el amarillo fluorescente, también llamado 'amarillo óptico'.

Así, existen bolas con presión y bolas sin presión. Las bolas con presión se fabrican con un núcleo interno más ligero que provoca un rebote más vivo. Existen dos tipos de bolas con presión: 'Extra duty' y la 'Regular duty'. Las primeras son normalmente utilizadas en pistas al aire libre, dónde por lo general el juego es más rápido. Las 'extra duty' no son muy recomendadas para jugar en tierra batida. Por su parte, la 'regular duty' es la utilizada normalmente por los tenistas profesionales. Esta variedad de pelota con presión devuelve unos rebotes más fiables y es especialmente indicada para jugar en tierra batida. Las pelotas sin presión se fabrican con una base mucho más gruesa, que permite que el rebote dure indefinidamente, siendo esta menos preferida por los jugadores profesionales.

Así, la pelota, en la actualidad, debe medir (según el reglamento) entre 6,35 y 6,67 cms y no sobrepasar los 58,5 gramos. La ligereza de la bola le permite alcanzar una velocidad de unos 200 km/h, por lo que atravesaría la pista de un lado a otro en 650 milisegundos. Finalmente, decir que en el año 2000 se incrementó en su fabricación la proporción de titanio con el fin de evitar que la bola pierda presión y así darle una mayor vida útil a la misma.

Tal y como se expresa en la web de "geotenis.com" (2012), apoyándose en el propio reglamento de juego, aunque hay varios diseños de pelotas, siempre se debe utilizar una que posea una superficie exterior uniforme y que sea de color blanco o amarillo. Hasta se debe controlar que si tiene costuras, éstas deben ser sacadas, o deberán conseguirse otras sin puntadas. También existen pelotas para jugar a mas de 1219 metros de altitud

por encima del nivel del mar: una de ellas es como una común o standard solo que en el rebote deberá ser de más de 121,92 cms. mientras que en el otro tipo de pelota era entre 135- 147 cms. Además, esta pelota presurizada, deberá tener una presión interna mayor que la presión externa. La otra pelota que se puede utilizar en altura, la pelota sin presión, es idéntica a las anteriores solo que deberá tener un rebote de más de 135 cms y menos de 147 cms, también deberá tener una presión interna aproximadamente igual a la presión externa, teniendo que “aclimatar” el balón durante 60 días o más según en qué altitud será utilizada.

Finalmente, siguiendo a Fuentes (2011) y en lo que respecta a los diferentes tipos de superficie de pista de tenis y el planteamiento táctico más relacionado con cada uno de ellos, podemos distinguir fundamentalmente los siguientes:

C) Diferentes tipos de pelotas de tenis

Por lo que respecta a la pelota de tenis, tal y como se expresa en la web de “puntodebreak.com” (2012), A final del siglo XVIII, ya introducido el césped como nueva pista, se fabricaron las primeras bolas de caucho vulcanizado. La pelota de tenis actual es de caucho resistente y el interior de la misma está lleno de aire.

Con relación a lo anterior, las primeras pelotas fabricadas eran de color blanco y, con el tiempo, estas se hicieron de goma y pasaron del blanco al amarillo con el fin de incrementar la visibilidad del juego en la televisión (1972). En la actualidad, los únicos colores aceptados por la USTA (United States Tennis Association) y la ITF (International Tennis Federation) son el blanco y el amarillo fluorescente, también llamado 'amarillo óptico'.

Así, existen bolas con presión y bolas sin presión. Las bolas con presión se fabrican con un núcleo interno más ligero que provoca un rebote más vivo. Existen dos tipos de bolas con presión: 'Extra duty' y la 'Regular duty'. Las primeras son normalmente utilizadas en pistas al aire libre, dónde por lo general el juego es más rápido. Las 'extra duty' no son muy recomendadas para jugar en tierra batida. Por su parte, la 'regular duty' es la utilizada normalmente por los tenistas profesionales. Esta variedad de pelota con presión devuelve unos rebotes más fiables y es especialmente indicada para jugar en tierra batida. Las pelotas sin presión se fabrican con una base mucho más gruesa, que permite que el rebote dure indefinidamente, siendo esta menos preferida por los jugadores profesionales.

Así, la pelota, en la actualidad, debe medir (según el reglamento) entre 6,35 y 6,67 cms y no sobrepasar los 58,5 gramos. La ligereza de la bola le permite alcanzar una velocidad de unos 200 km/h, por lo que atravesaría la pista de un lado a otro en 650 milisegundos. Finalmente, decir que en el año 2000 se incrementó en su fabricación la proporción de titanio con el fin de evitar que la bola pierda presión y así darle una mayor vida útil a la misma.

Tal y como se expresa en la web de “geotenis.com” (2012), apoyándose en el propio reglamento de juego, aunque hay varios diseños de pelotas, siempre se debe utilizar una que posea una superficie exterior uniforme y que sea de color blanco o amarillo. Hasta se debe controlar que si tiene costuras, éstas deben ser sacadas, o deberán conseguirse otras sin puntadas. También existen pelotas para jugar a mas de 1219 metros de altitud

por encima del nivel del mar: una de ellas es como una común o standard solo que en el rebote deberá ser de más de 121,92 cms. mientras que en el otro tipo de pelota era entre 135- 147 cms. Además, esta pelota presurizada, deberá tener una presión interna mayor que la presión externa. La otra pelota que se puede utilizar en altura, la pelota sin presión, es idéntica a las anteriores solo que deberá tener un rebote de más de 135 cms y menos de 147 cms.

Conforme a las Reglas del Tenis hay 3 tipos de pelotas aprobados para el juego, no obstante:

A. La pelota de tipo 1 (velocidad rápida)



B. La pelota de tipo 2 (velocidad media)



C. La pelota de tipo 3 (velocidad lenta)

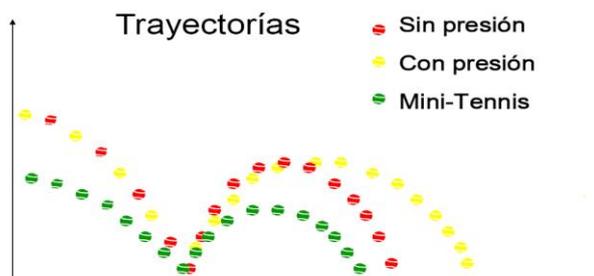


Para iniciación: pelotas con el núcleo blando y pelotas de gomaespuma



Tomado de Sanz (2004)

Las pelotas – Fundamentos técnicos



(Campos, J. 2003)

NOTA: Durante un período de prueba de dos años (2012-2013), además de las pelotas definidas arriba, la pelota (verde) de tipo 1 puede ser utilizada en todo tipo de

competición salvo en los torneos de tenis profesional con sistema de clasificación mundial, la Copa Davis y Fed Cup, los torneos Junior y las competiciones por equipos sancionadas por la ITF y las federaciones regionales afiliadas, los torneos y las competiciones por equipos del circuito ITF Sénior y los torneos y las competiciones por equipos del circuito ITF en Silla de Ruedas.

Durante este período de prueba, cada Federación Nacional tendrá el derecho de decidir qué competiciones nacionales deberían utilizar la pelota (verde) de tipo 1.

Además de la pista especificada anteriormente, la pista designada como “roja” y la pista designada como “naranja” puede ser utilizada para la competición oficial de 10 años y menores. Una pista designada como “roja” para competiciones oficiales para 10 años y menores debe ser un rectángulo de, entre 10,97 m (36 pies) y 12,80 m (42 pies) de longitud, y entre 4,27 m (14 pies) y 6,10 m (20 pies) de anchura. La red debe medir entre 0,800 m (31,5 pulgadas) y 0,838 m (33 pulgadas) en su centro. Una pista designada como “naranja” debe ser un rectángulo de entre 17,68 m (58 pies) y 18,29 m (60 pies) de longitud, y entre 6,10 m (20 pies) y 8,23 m (27 pies) de anchura. La red debe medir en su centro entre 0,800 m (31,5 pulgadas) y 0,914 m (36,0 pulgadas).

En las competiciones oficiales para 10 años y menores, solamente podrán utilizarse los siguientes tipos de pelotas:

- Pelotas de etapa 3 (rojas): que se recomiendan para jugar en una pista “roja”, por jugadores de 8 años y menores, utilizando una raqueta de hasta 58,4 cm (23 pulgadas) de longitud.

- Pelotas de etapa 2 (naranjas): que se recomiendan para jugar en una pista “naranja”, por jugadores de entre 8 y 10 años, utilizando una raqueta de entre 58,4 cm (23 pulgadas) y 63,5 cm (25 pulgadas) de longitud.

- Pelotas de etapa 1 (verdes): que se recomiendan para jugar en una pista de dimensiones completas, por jugadores confirmados de entre 9 y 10 años, utilizando una raqueta de entre 63,5 cm (25 pulgadas) y 66,0 cm (26 pulgadas) de longitud.

En las competiciones oficiales para 10 años y menores donde se utilicen pelotas de etapa 3 (rojas), etapa 2 (naranjas) y etapa 1 (verdes), se pueden utilizar los métodos de puntuación especificados en las Reglas del Tenis de los adultos, además de métodos de puntuación para partidos cortos que impliquen un match tiebreak, un juego al mejor de 3 tie-breaks/match tie-breaks o un set.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fuentes, J. P. y Sanz, D. (2004). El deporte del tenis. En D. Sanz (Ed.), *El tenis en la escuela* (pp. 37-50). Barcelona: Paidotribo.

Fuentes, J. P. (2011). Apuntes de la asignatura “Alto rendimiento en tenis” curso 2011/2012 de Facultad de Ciencias del Deporte. Cáceres: Universidad de Extremadura.

Fuentes, J. P. (2011). Apuntes de la asignatura "Especialización deportiva en tenis" curso 2011/2012 de Facultad de Ciencias del Deporte. Cáceres: Universidad de Extremadura.

[Http://www.fotolog.com/tenisenpilar/45004230](http://www.fotolog.com/tenisenpilar/45004230)

[Http://www.elpais.com/comunes/2007/grandslam/swf/raqueta.html](http://www.elpais.com/comunes/2007/grandslam/swf/raqueta.html)

<http://www.lawebdeltenis.net/informacion-tenis/tenis-conceptos/informacion-tenis/1916-evolucion-raquetas-tenis?showall=1&limitstart=>

[Http://www.tenniswarehouse-europe.com/lc/Naturalgut.html?lang=es](http://www.tenniswarehouse-europe.com/lc/Naturalgut.html?lang=es)

http://www.tenistotal.es/Tipos-de-cordajes-y-caracteristicas-de-los-mismos_a106.html

[Http://www.puntodebreak.com/2011/03/17/las-raquetas-malditas](http://www.puntodebreak.com/2011/03/17/las-raquetas-malditas)

<http://www.geotenis.com/2007/11/21/con-cualquiera-no/>

<http://www.puntodebreak.com/2011/03/19/de-como-la-bola-empezo-botar>

2.3. VICTORIA Y DERROTA

No entra en el examen. Este concepto será tratado mediante debate en clase.

3. LÓGICA FUNCIONAL DE LOS DEPORTES DE RAQUETA EN LAS ETAPAS DE INICIACIÓN RAQUETA

Por lógica formal nos referimos a aquellos elementos y características del deporte que se saben y se conocen partiendo exclusivamente de la visión de la propia actividad (características y dimensiones del terreno de juego, descripción de los implementos utilizados...).

A lo largo de la historia de la actividad física y el deporte se muestra numeroso el número de los autores que ha elaborado una clasificación del deporte, aportando en cada una de ellas una base para la creación de la siguiente. En este sentido, en la línea de lo manifestado por Hernández (2005), en el ámbito de la actividad física y el deporte se han efectuado múltiples clasificaciones, unas de carácter externo, es decir, fundamentalmente teniendo como principal criterio la apariencia o forma exterior del deporte, y otras de carácter interno, esto es, siguiendo como criterio fundamental el de la estructura funcional de la actividad, o desarrollo de la misma. Atendiendo a lo dicho, nosotros nos ocuparemos, fundamentalmente, de los autores que realizan clasificaciones de carácter interno, por considerarlas más útiles para el análisis del deporte desde una perspectiva práctica de su tratamiento posterior.

Con relación a lo anterior, consideramos interesante presentar, por orden cronológico un resumen que hemos elaborado y donde se recoge la de aparición en la literatura, algunas de las clasificaciones más relevantes y conocidas del deporte, y otras especialmente actuales en las que se ha considerado como criterio principal para la realización de las mismas la estructura funcional de la actividad. Por ello, acto seguido situaremos nuestra modalidad deportiva (tenis), partiendo de sus características específicas, en las diferentes categorías en cuestión de entre las planteadas, según los criterios que cada uno de los autores ha empleado, partiendo fundamentalmente de los trabajos de Blázquez y Hernández (1984), Gorospe (1994), Ruiz Llamas (1996), Lavega (2000), Castejón (2001), Hernández Moreno (2005) y Robles, Abad y Giménez (2009):

Resumen de los criterios aportados por los distintos autores a la hora de clasificar las situaciones motrices deportivas, un resumen de las propias clasificaciones y, en color azul, el lugar donde estaría ubicado el tenis.

AUTOR	CRITERIO	CLASIFICACIONES Y UBICACIÓN DEL TENIS
Fitts (1965)	Dificultad en la ejecución de la tarea: niveles en función del grado de participación del cuerpo y las influencias externas	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel I: deportista y objeto en reposo al inicio de la acción - Nivel II: deportista y objeto en movimiento durante la acción - Nivel III: deportista y objeto en movimiento al inicio de la acción
Bouet (1968)	La experiencia vivida por el participante o practicante de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> A) Deportes de combate <ul style="list-style-type: none"> A.1) .Con implementos A.2). Sin implementos B) Deportes de balón o pelota <ul style="list-style-type: none"> B.1) Colectivos (tenis: modalidad de dobles) B.2) Individuales (tenis: modalidad de individuales) C) Deportes atléticos y gimnásticos <ul style="list-style-type: none"> C.1.) Atléticos (medición objetiva). C.2.) Gimnásticos (medición subjetiva) D) Deportes en la naturaleza E) Deportes mecánicos

Durand (1969)	Pedagógica, agrupando los deportes según la situación enseñanza/aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes individuales - Deportes de equipo - Deportes de combate - Deportes en la naturaleza
Tessie (1971)	Mayor o menor complejidad de la actividad y el dominio corporal requerido para la realización de la misma	Podemos considerar progresiva en cuanto a complejidad, dado que cada eslabón engloba progresivamente a los anteriores <ul style="list-style-type: none"> - Dominio de los desplazamientos - Dominio del propio cuerpo - Dominio de los objetos - Conocimiento del oponente <p>NOTA: El tenis está situado en el de “conocimiento del oponente” pero, también, implicado a su vez en los tres apartados anteriores</p>
Matveev (1975)	Tipo de periodización del entrenamiento que es posible aplicar a cada deporte en base al tipo de esfuerzo físico requerido	<p>Deportes acíclicos: Predomina la fuerza velocidad y los movimientos de intensidad máxima</p> <p>Deportes con predominio de la resistencia: Movimientos de intensidad submáxima y movimientos de intensidad superior y media</p> <p>Deportes de equipo: Deportes de alta intensidad con pausas de tiempo en tiempo y deportes de alta duración con pocas interrupciones</p> <p>Deportes de combate: Enfrentamiento directo entre individuos</p> <p>Deportes complejos y pruebas múltiples: Esfuerzos muy diversos y amplios</p>
Knapp (1979)¹	Continuidad o incremento de la complejidad estructural de la tarea deportiva	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades abiertas: aquellas que, al contar con objetos que se mueven en el espacio y en el tiempo, precisan de un continuo ajuste espacio-temporal del deportista - Habilidades cerradas: aquellas que poseen patrones motores estereotipados, no sometidos a la variación
Parlebas (1981)	El factor que determina las características de cada situación motriz es la noción de incertidumbre y su existencia o no. Dicha incertidumbre puede ser debida al entorno físico (I), a los compañeros (C), que actúan de forma conjunta, o a los adversarios (A), de forma conjunta o separada.	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes psicomotrices (un solo individuo): <ul style="list-style-type: none"> • Primera categoría: CAI (lanzamiento de peso) • Segunda categoría: CAI (parapente) - Deportes sociomotrices (cooperación entre compañeros): <ul style="list-style-type: none"> • Tercera categoría: CAI (natación sincronizada) • Cuarta categoría: CAI (vela con compañero) - Deportes sociomotrices (oposición contra adversarios): <ul style="list-style-type: none"> • Quinta categoría: CAI (tenis: modalidad de individuales) • Sexta categoría: CAI (esquí de fondo) - Deportes sociomotrices (cooperación/oposición): <ul style="list-style-type: none"> • Séptima categoría: CAI (tenis: modalidad de dobles) - Octava categoría: CAI (ciclismo por equipos)
F.S.G.T. (1982)	Relación establecida entre el individuo y su entorno a nivel de comunicación.	<p>A. Relación nula-Comunicación nula</p> <p>B. Relación por medio de la fuerza muscular y el peso o la gravedad. Existe una comunicación indirecta</p> <p>C. Relación por medio de la fuerza muscular el peso o la gravedad y un implemento. La comunicación es indirecta</p> <p>D. Relación individuo-entorno por medio de una pareja o un oponente. La comunicación es directa (tenis: modalidad de individuales)</p> <p>E. Relación individuo-entorno por medio de un equipo. Comunicación directa (tenis: modalidad de dobles)</p> <p>F. Comunicación de mayor grado</p> <p>NOTA: El tenis está implicado también, a su vez, los tres apartados anteriores</p>
Blázquez y	Mismos criterios que Parlebas (1981), Añadiéndole dos elementos: la forma de utilizar el espacio y la participación de los	Al tratarse de una clasificación basada en los planteamientos de Parlebas, por lo tanto, la inclusión de esta actividad es la misma, solo aparecen subapartados nuevos que hacen referencia a la utilización del espacio y a la participación de los jugadores; así la modalidad singles se encuentra dentro del apartado CAI de oposición contra adversarios, y, dentro de

Hernández (1984)	jugadores -con la finalidad de desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizado (CAI)-	ésta, en la de espacio separado para cada uno de los contendientes y participación alternativa, sucediendo lo mismo en la modalidad dobles, revelándose en este caso como una actividad de cooperación oposición en espacio separado y con participación alternativa
Almond (1986)	Considerando la variedad de contextos lúdicos y el análisis estructural de los juegos, lo que llevará a agrupar los juegos según una lógica interna similar	A) Juegos deportivos de blanco y diana B) Juegos deportivos de campo y bate C) Juegos deportivos de cancha dividida D) Juegos de muro o pared E) Juegos deportivos de invasión
Hernández (1994)	Partiendo de la clasificación de Parlebas (1981) y de Blázquez y Hernández (1984), añade dos aspectos más: el uso del espacio (utilización del espacio de forma común o de forma separada) y la forma de participación (simultánea o alternativa) (alternativa o simultánea).	1) Deportes psicomotrices o individuales 2) Deportes de cooperación a) Espacio separado y participación simultánea b) Espacio común y participación simultánea 3) Deportes de oposición: a) Espacio separado y participación alternativa (tenis: modalidad de dobles) b) Espacio común y participación simultánea c) Espacio común y participación alternativa 4) Deportes de cooperación/oposición: a) Espacio separado y participación alternativa (tenis: modalidad de dobles) b) Espacio común y participación alternativa c) Espacio común y participación simultánea
Castejón (1995)	Establece como criterios las competencias individuales, las agrupaciones de los compañeros y la relación de los deportistas con los adversarios	A) Deportes individuales: El objetivo del deportista es superarse a sí mismo o al medio ambiente B) Deportes colectivos: se practica en grupo y se necesita cooperar con los compañeros de equipo con el fin de intentar superar al otro equipo C) Deportes de adversario: se practican individualmente o por parejas, con el objetivo de vencer al/los adversario/s

3.1. EL ESPACIO

En el tenis, el espacio a conquistar es un espacio material, una zona del terreno. Podemos delimitar dos tipos de espacio de juego: un espacio físico fijo determinado de forma reglamentaria, correspondiente a la superficie de la pista, delimitado por las líneas del terreno y sobre el que generalmente debe botar el móvil, y un espacio móvil 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 den.

3.2. EL TIEMPO

La gestión del tiempo en el tenis puede llevarse 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).

3.3. LA COMUNICACIÓN MOTRIZ

La comunicación motriz define las relaciones o interacciones posibles entre los participantes. Dichas relaciones pueden ser de varios tipos: oposición o contra-

comunicación motriz (modalidades individuales), cooperación-oposición o comunicación – contra-comunicación motriz (modalidades de dobles) y no existentes (con el entrenador, el público, el adversario).

3.4. EL REGLAMENTO

La comunicación motriz define las relaciones o interacciones posibles entre los participantes. Dichas relaciones pueden ser de varios tipos: oposición o contra-comunicación motriz (modalidades individuales), cooperación-oposición o comunicación – contra-comunicación motriz (modalidades de dobles) y no existentes (con el entrenador, el público, el adversario).

A) Reglas del tenis: (se encuentra en el aula virtual): Desde el punto “5. Puntuación en un juego” hasta el punto “30. Instrucciones a los jugadores”, ambos inclusive (pp. 4-13). No obstante, presentamos a continuación las reglas básicas:

A) LA PUNTUACIÓN EN UN JUEGO

- Puntuación en un juego normal: En un juego normal se puntúa de la siguiente manera, y siempre se canta el tanto del servidor que realiza el saque en primer lugar:

Ningún punto - “cero”

Primer punto - “15”

Segundo punto - “30”

Tercer punto - “40”

Cuarto punto - “juego”

Excepto si cada jugador o equipo ha ganado tres puntos cada uno, cuando se cantará el tanteo de “iguales”. Después de “iguales”, el tanteo será de “ventaja” para el jugador o equipo que gane el punto siguiente. Si ese mismo jugador o equipo también gana el punto siguiente, entonces dicho jugador o equipo ganará el “juego”; si el jugador o equipo contrario gana el punto siguiente, el tanteo será de “iguales” de nuevo. Un jugador o equipo necesita ganar dos puntos consecutivos inmediatamente después de “iguales” para ganar el “juego”.

- Puntuación en un juego de tie-break: Durante el juego de tie-break, se cantan los puntos “cero”, “1”, “2”, “3”, etc. El primer jugador o equipo que obtenga siete puntos gana el “juego” y el “set”, siempre que haya un margen de dos puntos por encima del contrario. Si es necesario, el juego de tie-break continuará hasta que se consiga ese margen. El jugador al que le toque sacar será el servidor del primer punto del juego de tie-break. Los dos puntos siguientes los servirá el contrario o contrarios (en dobles, el jugador del equipo contrario al que le toque servir después).

Después de lo anterior, cada jugador o equipo servirá alternativamente dos puntos consecutivos hasta el final del juego de tie-break (en dobles, la rotación del servicio dentro de cada equipo continuará en el mismo orden mantenido durante el set). El jugador o equipo al que le toque servir primero en el juego de tie-break será el restador en el primer juego del set siguiente.

B) PUNTUACIÓN EN UN SET

Hay diferentes métodos de puntuación en un set. Los dos métodos principales son el “set de ventaja” y el “set de tie-break”. Puede usarse cualquiera de los métodos siempre que el que se vaya a utilizar se anuncie antes de que comience la competición. Si se usa

el método del “set de tie-break”, también debe anunciarse independientemente de que el set final se juegue como un “set de tie-break” o un “set de ventaja”.

- “Set de ventaja”: El primer jugador o equipo que gane seis juegos ganará el “set”, siempre que haya un margen de ventaja de dos juegos sobre el contrario. Si es necesario, el set se prolongará hasta que se haya conseguido ese margen.

- “Set de tie-break”: El primer jugador o equipo que gane seis juegos ganará el “set”, siempre que haya un margen de dos juegos sobre el oponente. Si el marcador alcanza los seis juegos iguales para ambos, se jugará un tie-break.

C) PUNTUACIÓN EN UN PARTIDO

Se puede jugar un partido al mejor de tres sets (un jugador o equipo necesita ganar dos sets para hacerse con el partido) o al mejor de cinco sets (un jugador o equipo necesita ganar tres sets para hacerse con el partido).

D) SERVIDOR Y RESTADOR

Los jugadores o equipos se situarán en lados opuestos de la red. El servidor es el jugador que pone la pelota en juego en primer lugar. El restador es el jugador que está listo para devolver la pelota sacada por el servidor.

La elección de lados y el derecho a ser servidor o restador en el primer juego se decidirán por sorteo antes de que comience el calentamiento. El jugador o equipo que gane el sorteo puede elegir:

1. ser el servidor o el restador en el primer juego del partido, en cuyo caso el oponente elegirá el lado de la pista para el primer juego del partido; o
2. el lado de la pista para el primer juego del partido, en cuyo caso el oponente elegirá si desea ser servidor o restador para el primer juego del partido; o
3. que sea su oponente quien haga una de las elecciones anteriores.

Los jugadores cambiarán de lado al final del primer, tercer y siguientes juegos impares de cada set. Los jugadores también cambiarán de lado al final de cada set a menos que el número total de juegos en ese set sea par, en cuyo caso los jugadores cambiarán de lado al final del primer juego del set siguiente. Durante el juego de tie-break los jugadores cambiarán de lado después de cada seis puntos.

E) PÉRDIDA DE PUNTO

Un jugador pierde el punto si:

1. el jugador comete dos faltas consecutivas al servir; o si
2. el jugador no devuelve la pelota en juego antes de que pegue dos botes consecutivos; o si
3. el jugador devuelve la pelota de tal manera que toca el suelo o un objeto, antes de que bote fuera del campo de juego correcto; o si
4. el jugador devuelve la pelota en juego de tal manera que antes de que bote, toca un accesorio fijo permanente; o si
5. el restador devuelve el servicio antes de que bote; o si
6. el jugador para o retiene deliberadamente la pelota en juego sobre su raqueta o la toca deliberadamente con su raqueta más de una vez; o si
7. el jugador o su raqueta, ya esté en su mano o no, o cualquier cosa que él lleve puesto o use toca la red, los postes de la red, los palos de individuales, la cuerda o el

cable metálico, la faja o la banda o el campo de juego del contrario en cualquier momento mientras la pelota está en juego; o si

8. el jugador volea la pelota antes de que ella haya pasado sobre la red; o si

9. la pelota en juego toca al jugador o cualquier cosa que él lleve puesto o en la mano, excepto la raqueta; o si

10. la pelota en juego toca la raqueta cuando el jugador no la tiene en la mano; o si

11. el jugador cambia deliberada y materialmente la contextura de la raqueta mientras la pelota está en juego; o

12. en dobles, ambos jugadores tocan la pelota al devolverla.

F) JUEGO CONTINUO

Por principio, el juego debería ser continuo, desde el momento en que se inicia el partido (cuando se efectúa el primer servicio) hasta que se acaba. Se debe tomar en consideración lo siguiente:

1. Entre el juego de un punto y otro se permite un descanso máximo de veinte (20) segundos. Cuando los jugadores cambian de lado al final de un juego se permite un descanso máximo de noventa (90) segundos. Sin embargo, después del primer juego de cada set y durante un juego de tie-break, el juego será continuo y los jugadores cambiarán de lado sin ningún descanso.

Al final de cada set habrá un descanso de un máximo de ciento veinte (120) segundos.

El tiempo máximo comienza desde el momento en que acaba un punto y hasta que se inicia el servicio del siguiente.

Los organizadores de torneos pueden solicitar la aprobación de la ITF para extender el período de noventa (90) segundos permitido para que los jugadores cambien de lado al final de un juego, y el de ciento veinte segundos permitido entre sets.

2. Si por circunstancias ajenas a la voluntad del jugador, su ropa, calzado o equipo necesario (excluyendo la raqueta) se rompe o necesita reemplazarse, se concederá un tiempo adicional razonable al jugador para que rectifique el problema.

3. No se otorgará tiempo adicional para permitir que un jugador recupere sus fuerzas o condición física. No obstante, cuando un jugador padezca una condición médica tratable, se podrá permitir un tiempo muerto de tres minutos para tratar dicha condición médica. Si se anuncia antes del comienzo del partido también se podrá permitir un número limitado de descansos para ir al aseo o cambiarse de ropa.

4. Si se anuncia antes del comienzo de un torneo, sus organizadores pueden permitir un período de descanso de un máximo de diez (10) minutos. Este período de descanso se puede tomar después del tercer set en un partido al mejor de cinco, o después del segundo set en un partido al mejor de tres.

5. El tiempo de calentamiento será de un máximo de cinco (5) minutos, a menos que los organizadores del partido lo decidan de otra manera.

Reglas básicas del mini-tenis

A) DIMENSIONES DEL TERRENO DE JUEGO Y REDES

El terreno de juego es un rectángulo de aproximadamente 12,8mts. de largo y 8,23mts de ancho.

Tanto tras la línea de fondo como tras las líneas laterales se deben dejar 2mts. libres de juego.

La altura de la red depende de la edad de los practicantes. Oscila entre 70 y 80cms. en el centro y entre 80 y 90 cm. en su extremos.



B) TIPOS DE ENCUENTROS Y DURACIÓN

Se disputan tanto partidos de individuales como de dobles. Se juegan 3 minisets de 21 tantos cada uno. Entre minisets hay un minuto y medio de descanso. En caso de empate a 20 tantos se sigue jugando hasta que uno/una de los/las dos participantes logra una ventaja de 2 puntos.

C) EQUIPAMIENTO

La raqueta ha de medir largo entre 54 y 59 cm y pesar entre 270 y 280 g, pudiendo ser de cualquier tipo de material (fibra, madera, plástico...).

Las pelotas tienen el mismo tamaño al tenis pero son algo más ligeras y con menor bote, siendo su diámetro entre 6,35 y 6,67cm y su peso inferior a los 56,7g.

D) PARTIDO Y SET

Cada mini-set se disputa a 21 puntos, existiendo entre cada uno de ellos un descanso de minuto y medio. Cada jugador/jugadora dispone de dos saques seguidos. Se podrá sacar por debajo siempre que la pelota no bote en el suelo antes de realizarlo.

B) Reglamento técnico de la Real Federación Española de Tenis: (se encuentra en el aula virtual).

Definiciones, criterios de clasificación y lista de aceptación de jugadores a un torneo:

Aceptados directamente (DA)

Aquellos jugadores que por su clasificación entren directamente en el cuadro final.

Invitados o Wild Cards (WC)

Aquellos jugadores que, independientemente de su ranking, sean invitados por el Comité Organizador para jugar el torneo, ya sea en la Fase Final (WC) o en la Fase Previa (WCQ). Los jugadores invitados, una vez aceptados, podrán ser cabezas de serie atendiendo a su clasificación y siguiendo el sistema de prioridades.

Jugadores Aceptados en la fase previa (QA)

Aquellos Jugadores que por su clasificación entran a jugar en la fase previa.

Jugadores Alternativos (ALT)

Aquellos Jugadores que, por su clasificación no hayan entrado directamente en el cuadro final (caso de no haber Fase Previa) o en la Fase Previa y estén a la espera de una posible baja de uno de los anteriores para poder entrar en un cuadro.

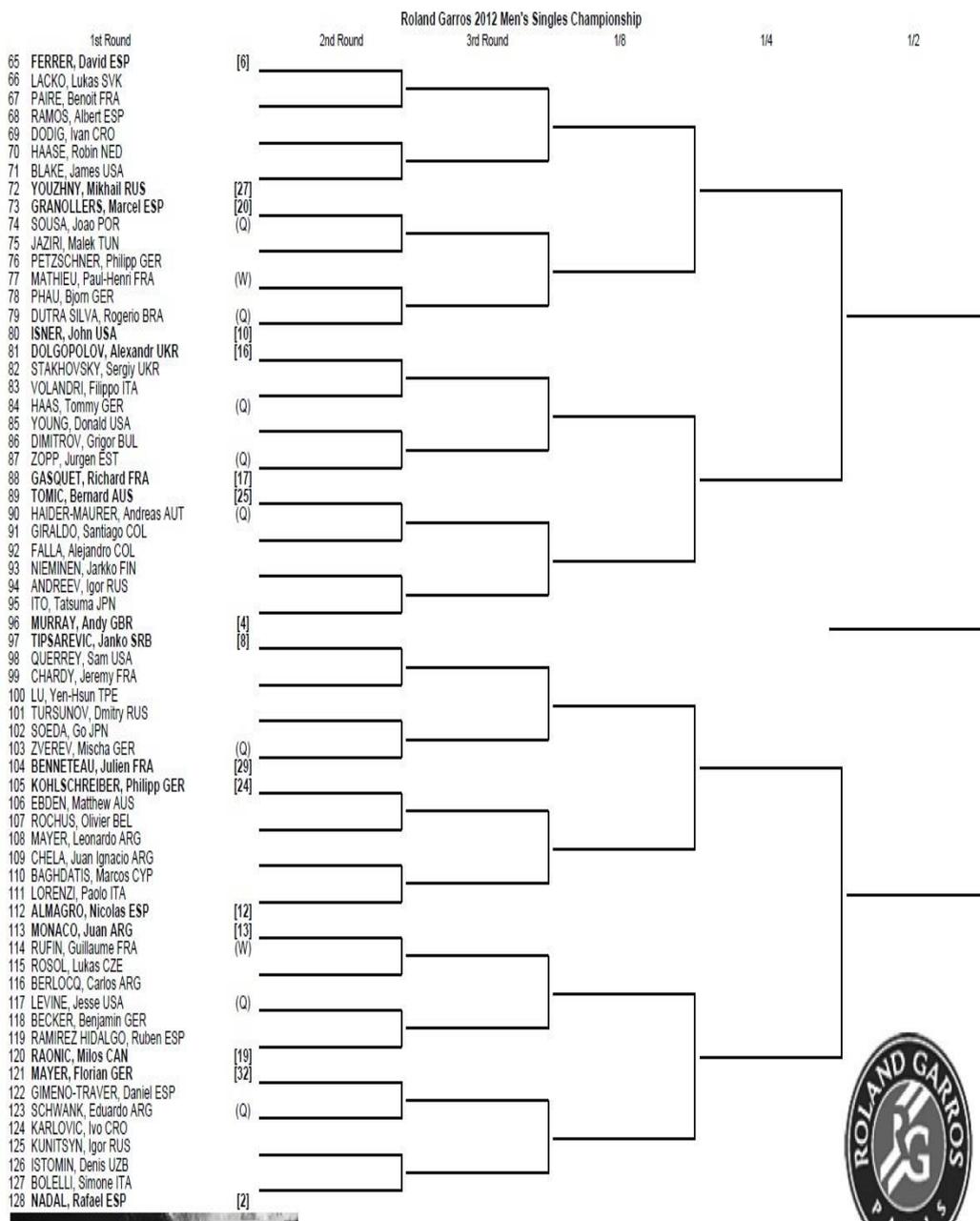
Jugadores clasificados de la fase previa (Q)

Aquellos Jugadores que son incluidos en la fase final por haber logrado su clasificación disputando la fase previa. Al final de la fase previa los jugadores clasificados serán sorteados junto con el resto de jugadores aceptados directamente. Por tanto, no se designarán con anterioridad el lugar que ocuparán los Q en el cuadro.

Lucky Losers (LL)

Aquellos Jugadores que han perdido en la última ronda de la fase previa y que pueden optar a entrar en la fase final para sustituir a cualquier jugador que todavía no haya comenzado su primer partido y que por alguna razón no lo pueda disputar. Si fueran necesarios más Lucky Losers, se elegirían aquellos que hubieran perdido en rondas anteriores siguiendo el mismo criterio.

Cuadro de Roland Garros (Ejemplo de colocación de cabezas de serie)



C) Código de conducta (Se encuentra en el capítulo V, apartado C, pp. 31-36 del Reglamento técnico). No será evaluado aunque es importante comprenderlo.

D) Deberes y procedimientos de los jueces: (se encuentra en el aula virtual). No será evaluado aunque es importante comprender los principales criterios a empelar en la cumplimentación de una “hoja de arbitraje” (pp. 28-31)

Hoja de arbitraje (cara anterior)



RFET
REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE TENIS
100 AÑOS EN PISTA



CEAT
Comité Español de Árbitros de Tenis

HOJA DE ARBITRAJE

TORNEO

Título

Fecha

Provecho

Ronda

Juez Arbitro

Nº de Sets 3

Nº de Jueces Línea Red

Formato Tie-break Decisivo

Cambio de pelotas (nº) 7 Puntos 10 Puntos Descenso 3º set No-Ad Set cortos

Juez de Silla

PARTIDO

Jugador / es

País

País

Geno

Escogió

INFRACCIONES AL CÓDIGO DE CONDUCTA

Equipo / Jugador (es)	Set	Juego	Puntos	Jug.	Ced.	Descripción
1						
2						
3						
4						
5						

ABREVIATURAS (CÓDIGO DE CONDUCTA)

BA	Abuso de pelotas	VA	Abuso verbal	AOB	Obscuidad audible
RA	Abuso de raquetas	CC	Coaching, Entrenadores	YOB	Obscuidad visible
PIA	Abuso físico	UnC	Conducta antideportiva	Del	Retraso injustificado
		BE	Mejores esfuerzos		

USAR EL ESPACIO SIGUIENTE EN CASO NECESARIO

TERRIFICACIONES, TRATAMIENTO MÉDICO, ETC.

Equipo / Jugador (es)	Set	Juego	Puntos	Jug.	Ced.	Descripción

FRACCIONES DE TIEMPO

Equipo / Jugador (es)	Set	Juego	Puntos	Jug.	Ced.	Descripción
A						
P						
P						
P						

TENSIONES DE JUEGOS

Equipo / Jugador (es)	Set	Juego	Puntos	Jug.	Ced.	Descripción

EXTENSIONES DE TIE-BREAKS

Equipo / Jugador (es)	Set	Juego	Puntos	Jug.	Ced.	Descripción

RESULTADO

Equipo / Jugador (es)	Set	Juego	Puntos	Jug.	Ced.	Descripción

Horario de llamada: Hora de inicio Hora de finalización Duración

JUEZ DE SILLA

Firma

Tufelacion

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía. INEF.

Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid: Pila Teleña (edición electrónica).

Gorospé, G. (1998). *Observación y análisis en el tenis de individuales: Aportaciones del análisis secuencial y de las coordenadas polares*. Tesis doctoral Universidad del País Vasco, Departamento de Teoría e Historia de la Educación.

Hernández Moreno, J.. (2005). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.

Lavega, P. (2000). La clasificación de los juegos, los deportes y las prácticas motrices. *Anales del V Seminario Internacional de Praxiología Motriz*. A Coruña, 20-21 octubre, pp.207-224.

Reglamento técnico de la Real Federación Española de Tenis. (2010). Comité Español de Árbitros de Tenis de la Real Federación Española de Tenis.

Reglas de Tenis. (2010). Comité Español de Árbitros de Tenis de la Real Federación Española de Tenis.

Robles, J., Abad, M. T. y Giménez, F. J. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Lecturas: Educación física y Deportes, Revista digital*, 138. <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Ruiz Llamas, G. (1996). *Análisis praxiológico de la estructura del tenis. Comparación de las acciones de juego en la modalidad singles y dobles masculina sobre superficie de tierra batida*. Tesis Doctoral. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

4. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA-ENTRENAMIENTO DEL TENIS EN LAS ETAPAS DE PRE-TENIS E INICIACIÓN

4.1. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LAS ETAPAS DE TENIS DE PRE-TENIS E INICIACIÓN

En un primer lugar, siguiendo lo expresado por la "Escuela Nacional de Maestría de Tenis de la Real Federación Española de Tenis" (2003) sobre los objetivos de las etapas de pre-tenis e iniciación, planteamos la siguiente síntesis:

Pre-tenis

Desarrollo de los factores básicos de la condición física: coordinación óculo-manual, equilibrio, etc.; iniciación a las habilidades y destrezas básicas con la raqueta y la pelota: lanzar, recoger, golpear, pasar, etc.; facilitar el aprendizaje (adaptando el material a la capacidad del alumno y desarrollando ejercicios globales); y fomentar el juego y la diversión.

Iniciación

TÉCNICOS

Utilización correcta de empuñaduras (fijación y cambios) y realización correcta de las distintas fases de los golpes (con especial atención a la fase de impacto); ejecución de los golpes básicos del tenis (derecha, revés, servicio, voleas y remate); y realización del juego de pies básico (preparación, desplazamiento, colocación y recuperación).

TÉCNICO-TÁCTICOS

Consistencia, seguridad y control en todos los golpes y utilización de la altura en la trayectoria, la dirección y la profundidad de la pelota.

TÁCTICOS

Conocimiento de las fases de juego (fondo, servicio/resto, volea/fondo...), y conocimiento de la situación del jugador en la pista.

Síntesis de la opinión del Área de Desarrollo y del Área de Investigación para el Desarrollo de la Federación Internacional de Tenis de los objetivos a perseguir en las etapas de pre-tenis e iniciación (Adaptado de Fuentes y Del Villar, 2003)

OPINIÓN DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS ("ITF") (1990, 1991, 1993 y 1999) EN RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS A TENER EN CUENTA EN LA FORMACIÓN DEL TENISTA EN LAS ETAPAS DE PRE-TENIS E INICIACIÓN

PRE-TENIS (MINI-TENIS)

- Capacitar del niño para que pueda realizar habilidades de recepción y proyección de la pelota con la raqueta y con pelotas de tenis adaptadas a su edad

Para lograr el objetivo expuesto, los niños deberán seguir la siguiente secuencia de objetivos a fin de progresar en su juego:

- a) Familiarizarse con la raqueta y la pelota (habilidades de manipulación)
- b) Desarrollar la habilidad de recepción sin raqueta (por ejemplo, lanzando y cogiendo la pelota de tenis)
- c) Desarrollar la habilidad de auto-proyección. Aprendizaje de los principios que rigen el control de la pelota (dirección, profundidad y altura)
- d) Desarrollar la habilidad de recepción-proyección con un compañero

INICIACIÓN

- Controlar el golpe (ejecución correcta de la mecánica de cada golpe básico en todas sus fases)
- Mejorar el juego de pies y la movilidad
- Mejorar la consistencia básica (Adquisición fija de la técnica del golpe)

A continuación, presentamos de forma sintética los datos del estudio de Fuentes (2001) con relación al Análisis de la formación y de los planteamientos didácticos del entrenador de tenis de alta competición en España.

MUESTRA (RESPECTO AL CUESTIONARIO)

1. Entrenadores de tenis de alto rendimiento (ENT.)

Entrenadores españoles en activo que hayan entrenado durante las tres últimas temporadas (temporadas 1997/1998, 1998/1999 y 1999/2000) al menos a algún jugador o jugadora que se encontrase situado, en algún momento de dichas temporadas, entre los 100 primeros del *ranking* "ATP" o "WTA" en la modalidad de individuales.

2. Jugadores de tenis de alto rendimiento (JUG.)

Jugadores o jugadoras españoles que se encontraban durante las tres últimas temporadas (temporadas 1997/1998, 1998/1999 y 1999/2000) situados, en algún momento de esas temporadas, entre los 100 primeros del *ranking* "ATP" o "WTA" en la modalidad de individuales.

3. Expertos en tenis (EXP.)

A) Grado de Doctor en Ciencias del Deporte, Licenciado en Educación Física o Profesor Nacional de Tenis por la Escuela Nacional de Maestría de Tenis de la Real Federación Española de Tenis, y...

B) Experiencia docente de al menos dos años como profesor en asignaturas de tenis en Institutos Nacionales de Educación Física, Facultades de Ciencias del Deporte o en la Escuela Nacional de Maestría de Tenis, y...

C) Tener publicaciones sobre tenis (comunicaciones técnicas, artículos en revistas científicas, libros, etc.), y

D) Haber impartido conferencias sobre tenis en cursos, congresos, seminarios, etc.

4. Técnicos con formación tenística universitaria (TEC.)

Licenciados en Educación Física que hayan cursado la especialidad de tenis dentro de un Instituto Nacional de Educación Física o Facultad de Ciencias del Deporte o aquellos alumnos que se encuentren cursando el último año de la especialidad

MUESTRA (RESPECTO A LA ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD)

- 6 entrenadores de tenis de alto rendimiento (el doble de personas entrevistadas que en las otras poblaciones, por ser los entrenadores de tenis de alto rendimiento el objeto de estudio principal y los que más directamente están implicados en los diferentes aspectos a tratar):

- 3 entrenadores españoles, escogidos de forma aleatoria, que en alguna de las tres últimas temporadas 1997/1998, 1998/1999 y 1999/2000 han entrenado a jugadores españoles situados entre los 100 mejores de la clasificación "ATP" (entre los 100 mejores del mundo).

- 3 entrenadores españoles (dos varones y una hembra), escogidos de forma aleatoria, que en alguna de las tres últimas temporadas 1997/1998, 1998/1999 y 1999/2000 han entrenado a jugadoras españolas situadas entre las 100 mejores de la clasificación "WTA" (entre las 100 mejores del mundo).

- 3 jugadores de tenis de alto rendimiento (dos jugadores y una jugadora), escogidos de forma aleatoria, que en alguna de las tres últimas temporadas 1997/1998, 1998/1999 y 1999/2000 han estado clasificados entre los 100 mejores de la clasificación "ATP" (entre los 100 mejores del mundo).

- 3 expertos en tenis:

- 1 director/a técnico, escogido de forma aleatoria, que en alguna de las tres últimas temporadas 1997/1998, 1998/1999 y 1999/2000 ha sido el Director Técnico de la Escuela de Formación de Entrenadores de la Real Federación Española de Tenis.

- 1 director/a técnico, escogido de forma aleatoria, que en alguna de las tres últimas temporadas 1997/1998, 1998/1999 y 1999/2000 ha sido el Director Técnico de la Escuela de Formación de Entrenadores de Federación Catalana de Tenis (por ser esta la única Federación regional que en la actualidad realiza los cursos de todos los niveles reconocidos por la Federación Española (Monitor, Entrenador y Profesor).

- 1 profesor universitario, escogido de forma aleatoria, que en alguna de las tres últimas temporadas 1997/1998, 1998/1999 y 1999/2000 ha impartido docencia en tenis de alto rendimiento en algún INEF o Facultad de Ciencias del Deporte de España.

- 3 técnicos con formación tenística universitaria:

- 1 licenciado en Educación Física, escogido de forma aleatoria, con la especialidad en tenis por el IVEF de Vitoria que haya realizado y aprobado como mínimo el nivel de Monitor (Monitor, Entrenador o Profesor) por la Federación Española de Tenis (doble perfil: universitario y federativo).

- 1 licenciado en Educación Física, escogido de forma aleatoria, con la especialidad en tenis por la Universidad Europea de Madrid que haya realizado y aprobado como mínimo el nivel de Monitor (Monitor, Entrenador o Profesor) por la Federación Española de Tenis (doble perfil: universitario y federativo).

- 1 licenciado en Educación Física, escogido de forma aleatoria, con la especialidad en tenis por la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura que haya realizado y aprobado como mínimo el nivel de Monitor (Monitor, Entrenador o Profesor) por la Federación Española de Tenis (doble perfil: universitario y federativo).

RESULTADOS SOBRE LAS ETAPAS EN LA FORMACIÓN DEL TENISTA

En el dominio de los aspectos cuantitativos, los entrenadores, jugadores -preguntas de acción- y expertos muestran una clara sintonía, en sus respuestas vertidas sobre los principales aspectos cuantitativos a considerar (edad para comenzar, duración de cada sesión de entrenamiento, número de competiciones...) en las diferentes etapas de formación del tenista (pre-tenis, iniciación, perfeccionamiento, rendimiento, y alto rendimiento), centrándose su opinión en la importancia de comenzar a jugar y a

competir a edades tempranas, y a entrenar y competir con unos valores cuantitativos muy altos. Por otra parte, los técnicos universitarios presentan valores bien diferentes a los de las otras poblaciones por lo que respecta a los aspectos citados: la edad para comenzar (temprana, pero sustantivamente superior a la propuesta por las otros colectivos); una muy menor cantidad de tiempo de entrenamiento y del número de competiciones por temporada, etc. Respecto del número de máximo de jugadores y número de pistas por profesor a emplear durante la sesión de entrenamiento, precisemos que los entrenadores y los jugadores presentan una claramente menor disposición a entrenar con un número de jugadores elevado, cuestión en la que los expertos y los técnicos universitarios propugnan un mayor número de jugadores en la sesión de entrenamiento, especialmente los técnicos, abogando estos últimos por compensar este mayor número de jugadores mediante el empleo de dos pistas en lugar de una, dirigidas por un solo técnico, apostando, de esta manera, por la asignación de tareas como estilo de enseñanza que puede ofrecer, con el debido dominio de las destrezas docentes, un alto nivel de calidad con un elevado número de alumnos.

Por lo que se refiere a los aspectos cualitativos en las diferentes etapas de formación del tenista, hemos de concluir que las respuestas de los jugadores -única de las poblaciones a la que se le plantean preguntas de acción y no de opinión- se diferencian claramente de la opinión manifestada por los entrenadores, los expertos y los técnicos universitario, en el sentido de que no se emplearon con ellos en su entrenamiento unas instalaciones y un material adaptado a su edad, y que los objetivos se orientaron a sus etapas de formación, dirigidos en una gran medida al alto rendimiento, predominando sobremanera, desde la misma etapa de pre-tenis, la práctica del tenis sobre la práctica de otros deportes, e incorporando un valor muy bajo los objetivos recreativos, educativos... De otro lado, los, expertos y los técnicos universitarios abogan por adaptar las instalaciones y el material a la edad del jugador, destacando las diferentes poblaciones la importancia de los objetivos educativos y recreativos, incluso en las etapas de rendimiento y de alto rendimiento, extremo este que no sucede, totalmente.

1. Objetivos de la formación del tenista

Vamos a analizar a continuación los diferentes aspectos, cuantitativos y cualitativos, a tener en cuenta para las diferentes etapas de la formación del tenista.

1.1. Aspectos cuantitativos

TABLA 1. ANOVA de los aspectos cuantitativos en la etapa de pre-tenis

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Edad para comenzar	5.69	4.85	5.65	4.60	6.19	.000
N.º máximo de jugadores por profesor	10.27	7.40	7.65	9.76	11.92	.000
N.º de pistas por profesor	1.56	1.10	1.30	1.24	1.83	.028
N.º de días de entrenamiento técnico-táctico por semana	1.71	2.00	1.91	1.52	1.63	.198
N.º de sesiones de entrenamiento técnico-táctico por día	.94	1.00	1.00	.86	.94	.794
Duración de cada sesión expresada en minutos	52.68	67.25	60.43	44.52	48.85	.000
N.º de partidos amistosos por temporada	2.48	2.90	4.61	1.76	1.94	.177
N.º de partidos interclubes por temporada	1.30	1.95	2.65	.76	.87	.118
N.º de campeonatos oficiales por temporada	.43	1.45	.78	.05	.17	.056

La edad para comenzar la etapa de pre-tenis presenta diferencias significativas ($p < .05$) porque los entrenadores y expertos (4.85 y 4.60, respectivamente) la sitúan antes que jugadores y técnicos (5.65 y 6.19, respectivamente), mientras que el n.º máximo de jugadores por profesor en esta etapa se revela significativamente diferente ($p < .05$), ya que los entrenadores y jugadores aceptan menos (7.40 y 7.65, respectivamente) que expertos y técnicos (9.76 y 11.92, respectivamente).

Los técnicos se muestran más exigentes al pedir el n.º de pistas por profesor (1.83) que el resto de profesionales (1.24, 1.30 y 1.10 para expertos, jugadores y entrenadores, respectivamente), lo que provoca diferencias significativas ($p < .05$), al igual que sucede al evaluar la duración de cada sesión, porque los entrenadores y jugadores la amplían más (67.25 y 60.43 minutos, respectivamente) que los técnicos y expertos (48.85 y 44.52, respectivamente).

TABLA 2. ANOVA de los aspectos cuantitativos en la etapa de iniciación

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Edad para comenzar	8.04	6.90	8.26	6.75	8.60	.000
N.º máximo de jugadores por profesor	8.79	6.65	6.52	7.76	10.28	.000
N.º de pistas por profesor	1.70	1.20	1.30	1.24	2.06	.000
N.º de días de entrenamiento técnico-táctico por semana	2.45	2.65	3.09	2.29	2.26	.001
N.º de sesiones de entrenamiento técnico-táctico por día	1.02	1.00	1.00	1.00	1.04	.837
Duración de cada sesión expresada en minutos	62.85	75.75	85.65	55.48	54.81	.000
N.º de partidos amistosos por temporada	7.54	7.70	13.00	7.62	5.87	.002
N.º de partidos interclubes por temporada	5.55	7.20	7.70	6.24	4.31	.071
N.º de campeonatos oficiales por temporada	2.13	2.30	5.17	1.33	1.41	.000

También se registran diferencias significativas ($p < .05$) en cuanto a la edad para comenzar la etapa de iniciación, manteniéndose la tendencia mostrada en la etapa de pre-tenis, es decir, los expertos y entrenadores (6.75 y 6.90, respectivamente) la cifran antes que jugadores y técnicos (8.26 y 8.60, respectivamente).

Al igual que en la etapa anterior, los técnicos proponen más jugadores (10.28) por profesor que el resto (6.52, 6.65 y 7.76 para jugadores, entrenadores y expertos, respectivamente), lo que provoca diferencias significativas ($p < .05$), al igual que respecto al n.º de pistas por profesor, donde también se mantiene la tendencia, observada en la etapa anterior, consistente en la petición de un mayor n.º de ellas por parte de los técnicos (2.06) que por el resto (1.30, 1.24 y 1.20 para jugadores, expertos y entrenadores, respectivamente).

En la etapa de iniciación también presenta diferencias significativas el n.º de días de entrenamiento técnico-táctico por semana, siendo los jugadores los que más días proponen (3.09), seguidos por los entrenadores (2.65) y disminuyendo todavía más el número para expertos y técnicos (2.29 y 2.26, respectivamente).

Nuevamente, la duración de la sesión es significativamente ($p < .05$) más larga para jugadores y entrenadores (85.65 y 75.75, respectivamente) que para expertos y técnicos (55.48 y 54.81, respectivamente), proponiendo a su vez los jugadores significativamente ($p < .05$) más partidos y campeonatos por temporada (13 y 5.17, respectivamente) que entrenadores (7.70 y 2.30, respectivamente), expertos (7.62 y 1.33, respectivamente) y técnicos (5.87 y 1.41, respectivamente).

TABLA 3. ANOVA de los aspectos cuantitativos en la etapa de perfeccionamiento

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Edad para comenzar	11.25	9.80	10.96	9.65	12.12	.205
N.º máximo de jugadores por profesor	6.04	5.05	4.09	5.33	7.06	.001
N.º de pistas por profesor	1.87	1.70	1.70	1.43	2.08	.012
N.º de días de entrenamiento técnico-táctico por semana	3.65	3.95	4.30	3.67	3.37	.000
N.º de sesiones de entrenamiento técnico-táctico por día	1.21	1.30	1.35	1.05	1.19	.504
Duración de cada sesión expresada en minutos	89.89	101.00	125.65	77.86	79.74	.001
N.º de partidos amistosos por temporada	19.39	24.50	26.70	24.29	14.62	.000
N.º de partidos interclubes por temporada	12.55	14.80	12.35	14.05	11.63	.216
N.º de campeonatos oficiales por temporada	8.95	10.10	13.04	9.67	7.26	.000

La etapa de perfeccionamiento presenta diferencias significativas ($p < .05$) a la hora de evaluar el n.º máximo de jugadores y el n.º de pistas por profesor, manteniéndose la tendencia de las dos etapas anteriores, y valorando los técnicos (7.06 y 2.08, respectivamente) dichas cantidades por encima de expertos (5.33 y 1.43, respectivamente), entrenadores (5.05 y 1.70, respectivamente) y jugadores (4.09 y 1.70, respectivamente). En cuanto al n.º de días de entrenamiento técnico-táctico por semana, las diferencias ($p < .05$) aparecen porque los técnicos proponen menos (3.37) que los jugadores (4.30), quedando entre ambos entrenadores y expertos (3.95 y 3.67, respectivamente), siendo los jugadores los que proponen una mayor duración de la sesión de entrenamiento (125.65 minutos), significativamente ($p < .05$) superior a la valoración del resto (101, 79.74 y 77.86 para entrenadores, técnicos y expertos, respectivamente). Finalmente, a la hora de evaluar la cantidad de partidos y campeonatos por temporada, son los técnicos quienes se distancian significativamente ($p < .05$) de los demás colectivos, proponiendo unas cantidades (14.62 y 7.26, respectivamente) mucho menores que expertos (24.29 y 9.67, respectivamente), entrenadores (24.50 y 10.10, respectivamente) y jugadores (26.70 y 13.04, respectivamente).

TABLA 4. ANOVA de los aspectos cuantitativos en la etapa de rendimiento

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Edad para comenzar	14.01	12.60	13.43	12.65	14.88	.000
N.º máximo de jugadores por profesor	3.65	3.30	2.61	3.67	4.05	.012
N.º de pistas por profesor	1.58	1.65	1.43	1.48	1.64	.455
N.º de días de entrenamiento técnico-táctico por semana	4.85	5.35	5.26	5.10	4.54	.000
N.º de sesiones de entrenamiento técnico-táctico por día	1.77	1.75	1.74	1.71	1.79	.958
Duración de cada sesión expresada en minutos	109.75	122.75	124.35	116.43	100.32	.001
N.º de partidos amistosos por temporada	34.94	42.05	51.39	50.48	24.08	.000
N.º de partidos interclubes por temporada	17.10	19.75	19.09	13.95	16.68	.544
N.º de campeonatos oficiales por temporada	16.94	20.55	22.35	18.81	13.91	.000

Los técnicos retrasan la edad para comenzar la etapa de rendimiento y permiten un mayor n.º de jugadores por profesor (14.88 y 4.05, respectivamente), distanciándose significativamente ($p < .05$) de jugadores (13.43 y 2.61, respectivamente), expertos (12.65 y 3.67, respectivamente) y entrenadores (12.60 y 3.30 respectivamente), considerando menos días de entrenamiento técnico-táctico por semana (4.54) que el resto (5.35, 5.26 y 5.10 para entrenadores, jugadores y expertos, respectivamente).

De nuevo, son los técnicos los que proponen sesiones de entrenamiento significativamente ($p < .05$) más cortas (100.32) que el resto (124.35, 122.75 y 116.43 para jugadores, entrenadores y expertos, respectivamente), además de un menor n.º de partidos y campeonatos por temporada (24.08 y 13.91, respectivamente) que jugadores (51.39 y 22.35, respectivamente), entrenadores (42.05 y 20.55, respectivamente) y expertos (50.48 y 18.81, respectivamente).

TABLA 5. ANOVA de los aspectos cuantitativos en la etapa de alto rendimiento

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Edad para comenzar	17.00	15.50	16.61	16.05	17.74	.000
N.º máximo de jugadores por profesor	2.26	2.45	1.96	2.43	2.26	.538
N.º de pistas por profesor	1.35	1.40	1.17	1.52	1.35	.625
N.º de días de entrenamiento técnico-táctico por semana	5.62	5.85	5.87	5.57	5.50	.136
N.º de sesiones de entrenamiento técnico-táctico por día	2.13	1.90	1.78	2.05	2.32	.074
Duración de cada sesión expresada en minutos	116.21	125.25	141.74	135.00	101.31	.000
N.º de partidos amistosos por temporada	55.65	58.85	73.91	91.67	39.74	.000
N.º de partidos interclubes por temporada	8.01	3.95	7.39	5.43	9.92	.117
N.º de campeonatos oficiales por temporada	25.74	28.10	29.91	24.57	24.22	.296

La fase de alto rendimiento se trata con asiduidad en las entrevistas, en las que observamos cómo los técnicos se desmarcan de los demás colectivos, sobre todo en la duración de la sesión: *"Entrenar seis días y descansar el domingo. Además, considero que con dos horas diarias bien aprovechadas y de calidad es suficiente porque técnica y tácticamente todos lo tienen muy cogido y sólo tienen que pulir pequeñas cosas"* (Tec. 2).

Corroborando lo anterior, observamos que los técnicos elevan significativamente ($p<.05$) la edad para adentrarse en el alto rendimiento (17.74), situándola por encima de jugadores (16.61), expertos (16.05) y entrenadores (15.50). Asimismo, y como acabamos de comprobar, los técnicos prefieren una sesión de entrenamiento significativamente ($p<.05$) más corta (101.31 minutos) que expertos, entrenadores y jugadores (135.00, 125.25 y 141.74, respectivamente) y limitan notoriamente ($p<.05$) el n.º de partidos por temporada (39.74), en comparación con los expertos (91.67), jugadores (73.91) y entrenadores (58.85).

Exceptuando los técnicos, el resto de colectivos se manifiesta uniformemente en las entrevistas: *"Considero que si trabaja bien y lo aprovecha, un par de horas por la mañana y una hora y media por la tarde de tenis son suficientes. Partir el entrenamiento tiene la ventaja de que tú afrontas el segundo entreno más fresco. Esto durante todos los días de la semana, excepto, a lo mejor, el sábado y el domingo si quieres o, a veces, también el sábado puedes hacer un entreno corto, más suave"* (Ent. 3), *"Jugar 6 días a la semana y descansar uno. Sobre las horas, depende de cada jugador, pero de media yo pondría dos horas por la mañana y dos horas por la tarde. Creo que lo que está bien es entrenar la técnica por la mañana, o por la tarde en la misma sesión, y luego hacer en otra sesión un set y repartir la técnica y los partidos"* (Jug. 3) y *"Depende del momento de la temporada pero sería por ejemplo en dos sesiones mañana y tarde de 2 horas y media cada una. Por la mañana puedes dedicarlo más a aspectos técnicos y por la tarde más el tema de partidos, haciendo el último día de la semana un pequeño descanso"* (Exp. 2).

1.1. Aspectos cualitativos

Nada 1	Poco 2	Regular 3	Bastante 4	Mucho 5
-----------	-----------	--------------	---------------	------------

TABLA 6. ANOVA de los aspectos cualitativos en la etapa de pre-tenis

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Trabajar con material adaptado a la edad del jugador	4.66	4.90	3.83	4.81	4.81	.000
Trabajar con material convencional	2.15	2.15	3.61	1.67	1.85	.000
Predominancia en la práctica del tenis sobre otros deportes	2.11	2.70	3.30	1.86	1.67	.000
Aprendizaje correcto por encima del objetivo de vencer a corto plazo	4.44	4.25	4.30	4.05	4.63	.078
Objetivos de rendimiento específico del tenis (competitivos)	1.49	1.70	2.09	1.33	1.31	.001
Objetivos recreativos	4.65	4.55	3.96	4.86	4.82	.000
Objetivos educativos	4.61	4.75	3.83	4.86	4.74	.000
Objetivos de desarrollo de la motricidad básica	4.65	4.60	3.96	4.81	4.83	.000

Los aspectos cualitativos relacionados con las diferentes etapas de la formación de un tenista muestran, en general, una correspondencia con las conclusiones extraídas de las entrevistas. Así, durante la etapa de pre-tenis, los jugadores piensan, como el resto, que es importante mejorar y progresar, aunque también juzgan necesario prestarle cierta atención a los aspectos competitivos: *"Los resultados condicionan un poco. Está claro que las becas de la Federación se las dan normalmente a los jugadores que más ganan, pero lo importante es progresar, y las instituciones federativas han de enseñar a jugar al tenis, no a ganar partidos con estas edades. No creo que tengas que ganar partidos a toda costa de pequeño"* (Jug. 1).

Es por ello por lo que, al analizar la siguiente tabla, confirmamos lo expuesto durante dichas entrevistas, puesto que los jugadores (3.83) valoran significativamente ($p<.05$) en menor medida que los demás (4.90, 4.81 y 4.81 para entrenadores, expertos y técnicos, respectivamente) el hecho de trabajar con material adaptado a la edad del jugador, y prefieren por encima del resto trabajar con material convencional (3.61 por 2.15, 1.85 y 1.67 de entrenadores, técnicos y expertos, respectivamente).

Además, y como sucede con la información extraída de las entrevistas, ofrecen un significativo ($p<.05$) mayor grado de importancia al predominio del tenis sobre otros deportes y a los objetivos competitivos (3.30 y 2.09, respectivamente) que entrenadores (2.70 y 1.70, respectivamente), expertos (1.86 y 1.33, respectivamente) y técnicos (1.67 y 1.31, respectivamente). Sin embargo, y aún valorándolos bien, otorgan significativamente ($p<.05$) menor importancia a los objetivos recreativos, educativos y de desarrollo de la motricidad básica (3.96, 3.83 y 3.96, respectivamente) que expertos (4.86, 4.86 y 4.81, respectivamente), técnicos (4.82, 4.74 y 4.83, respectivamente) y entrenadores (4.55, 4.75 y 4.60, respectivamente), los cuales opinan así: *"Cuando empiezan tenemos que dotarles de la mayor disponibilidad motriz, todas las habilidades posibles, no sólo cogiendo la raqueta, sino también cualquier otro instrumento. Cuántas más capacidades pueda trabajar mejor, potenciando las que después va a utilizar. Yo diría que entrar en una competición sería no debería ser antes de los 10 años"* (Exp. 1), *"Lo primero en un niño es que desde pequeño tiene que estar motivado para que pueda aprender, realizando tareas lúdicas, aunque el profesor debe ser lo suficientemente listo y bueno como para ir introduciendo ejecuciones técnicas mediante juegos para que el niño las haga espontáneamente. Respecto a las competiciones, yo pondría una edad a partir de la cual los niños podrían competir, porque bien planteado es bueno"* (Tec. 1) y *"Lo que tienes que hacer es que el chico o chica se divierta, haga deporte, y si le gusta el tenis le pones en la escuela de tenis, y después poco a poco ya se va viendo. Creo que si pones a un niño a entrenar a tope y lo orientas de esta manera con 7 u 8 años, a los 16 ya está harto de jugar a tenis. Creo que mucha competición en edades jóvenes es negativa"* (Ent. 6).

TABLA 7. ANOVA de los aspectos cualitativos en la etapa de iniciación

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Trabajar con material adaptado a la edad del jugador	4.44	4.80	3.61	4.19	4.64	.000
Trabajar con material convencional	2.61	2.55	4.57	2.38	2.28	.000
Predominancia en la práctica del tenis sobre otros deportes	2.64	2.90	4.61	2.38	2.37	.000
Aprendizaje correcto por encima del objetivo de vencer a corto plazo	4.44	4.05	3.43	4.52	4.69	.001
Objetivos de rendimiento específico del tenis (competitivos)	1.82	1.85	3.74	1.67	1.59	.000
Objetivos recreativos	4.46	4.55	2.96	4.67	4.62	.000
Objetivos educativos	4.52	4.80	3.30	4.86	4.68	.000
Objetivos de desarrollo de la motricidad básica	4.54	4.55	2.87	4.57	4.73	.000

En la etapa de iniciación volvemos a encontrarnos una situación muy parecida a la de la etapa de pre-tenis, por lo que vuelven a confluír entrevistas y cuestionarios en una menor valoración de los jugadores a los aspectos educativos en detrimento de los competitivos: *"De pequeño, la máxima ilusión que tenía en el mundo era la de participar en campeonatos, porque yo era muy ambicioso. Si a mí me hubieran dicho que no podía participar en campeonatos, si sólo hubiera entrenado, me hubieran matado. Lo que pasa es que debe haber un límite, y los entrenadores han de saber llevar a los jugadores"* (Jug. 3).

Por lo tanto, y como sucedió en la etapa de pre-tenis, los jugadores se muestran significativamente ($p < .05$) más propensos a trabajar con material convencional (3.96, por 2.55, 2.38 y 2.28 para entrenadores, expertos y técnicos, respectivamente) que con material adaptado a la edad (3.65, por 4.80, 4.54 y 4.19 de entrenadores, técnicos y expertos, respectivamente). También produce significación ($p < .05$) la mayor importancia concedida por los jugadores en esta etapa al predominio del tenis sobre otros deportes y a los objetivos competitivos (3.57 y 2.74, respectivamente), seguidos por los entrenadores (2.90 y 1.85, respectivamente), expertos (2.38 y 1.67, respectivamente) y técnicos (2.37 y 1.59, respectivamente), como seguimos viendo en las entrevistas: *"Cuanto antes se empiece, mejor, si estás correctamente orientado, porque ya te empiezan a meter presión los padres para que empieces a jugar torneos, pero bien llevado; desde los 4 hasta los 10, todo muy lúdico; a partir de los 10 u 11, ya empieza el nivel de iniciación fuerte, y luego, a los 13 ó 14, perfeccionamiento"* (Tec. 2).

Sin embargo, y aunque valoran positivamente los objetivos del aprendizaje correcto, los recreativos, educativos y del desarrollo de la motricidad básica (3.83, 3.40, 3.73 y 3.83, respectivamente), lo hacen significativamente ($p < .05$) por debajo de entrenadores (4.05, 4.55, 4.80 y 4.55, respectivamente), expertos (4.52, 4.67, 4.86 y 4.57, respectivamente) y técnicos (4.69, 4.62, 4.68 y 4.73, respectivamente).

Entrenadores y expertos también se manifiestan en los mismos términos: *"El chico tiene que ir viendo qué es lo que le gusta y tiene que divertirse con lo que hace. La*

ilusión es una cosa de sentirla uno y no te la pueden imponer" (Ent. 5) y *"Siempre recomiendo que iniciarse pronto es bueno, pero la especialización no creo que sea buena tan pronto, abandonando otros aspectos como los coordinativos, motrices, que son los que tiene que desarrollar un niño a cada edad, no debemos saltarnos etapas"* (Exp.2).

TABLA 8. ANOVA de los aspectos cualitativos en la etapa de perfeccionamiento

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Trabajar con material adaptado a la edad del jugador	3.99	4.35	3.61	3.48	4.14	.032
Trabajar con material convencional	3.89	4.10	4.57	4.24	3.55	.000
Predominancia en la práctica del tenis sobre otros deportes	3.80	3.80	4.61	3.71	3.59	.000
Aprendizaje correcto por encima del objetivo de vencer a corto plazo	4.10	3.85	3.43	4.38	4.28	.002
Objetivos de rendimiento específico del tenis (competitivos)	2.90	3.05	3.74	2.81	2.64	.000
Objetivos recreativos	3.51	4.00	2.96	3.76	3.47	.006
Objetivos educativos	3.90	4.05	3.30	4.00	4.01	.011
Objetivos de desarrollo de la motricidad básica	3.56	4.05	2.87	3.71	3.59	.002

Durante la etapa de perfeccionamiento, entrenadores y técnicos (4.35 y 4.14 respectivamente) potencian significativamente ($p < .05$) más el uso de material adaptado a la edad que jugadores y expertos (3.61 y 3.48, respectivamente), en tanto que éstos, obviamente, conceden más importancia al trabajo con material convencional (4.57 y 4.24, respectivamente) que los entrenadores y técnicos (4.10 y 3.55, respectivamente).

Nuevamente, los jugadores priman más ya a estas edades la práctica del tenis sobre otros deportes y los objetivos competitivos (4.61 y 3.74, respectivamente), diferenciándose significativamente ($p < .05$) de entrenadores (3.80 y 3.05, respectivamente), expertos (3.71 y 2.81, respectivamente) y técnicos (3.59 y 2.64, respectivamente).

Sin embargo los jugadores (2.96, 3.30 y 2.87, respectivamente) valoran en menor medida los objetivos recreativos, educativos y de desarrollo de la motricidad básica, significativamente ($p < .05$) por debajo de técnicos (3.47, 4.01 y 3.59, respectivamente), expertos (3.76, 4.00 y 3.71, respectivamente) y entrenadores (4.00, 4.05 y 4.05, respectivamente).

Observamos también que expertos y técnicos (4.38 y 4.28, respectivamente) prestan más importancia que entrenadores y jugadores (3.85 y 3.43, respectivamente) al predominio del aprendizaje correcto por encima del objetivo de vencer a corto plazo.

TABLA 9. ANOVA de los aspectos cualitativos en la etapa de rendimiento

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Trabajar con material adaptado a la edad del jugador	3.63	4.00	3.57	3.10	3.69	.281
Trabajar con material convencional	4.49	4.75	4.83	4.76	4.24	.004
Predominancia en la práctica del tenis sobre otros deportes	4.51	4.35	4.87	4.57	4.44	.038
Aprendizaje correcto por encima del objetivo de vencer a corto plazo	3.16	3.45	2.52	3.71	3.13	.007
Objetivos de rendimiento específico del tenis (competitivos)	4.13	4.25	4.35	4.14	4.03	.247
Objetivos recreativos	2.54	2.85	2.26	2.76	2.49	.180
Objetivos educativos	3.11	3.25	2.61	3.38	3.15	.123
Objetivos de desarrollo de la motricidad básica	2.56	2.95	2.35	2.81	2.45	.184

En la etapa de rendimiento las diferencias se atenúan porque, obviamente, el jugador ya sólo está centrado en ganar, que es lo que se desprende de las entrevistas realizadas: "Creo que a los 15 años más o menos es cuando se ve si tiene potencial o no para llegar a profesional, cuando está haciendo el cambio de categorías de su edad para pasar a profesional y entonces ahí se ve el que nace y tiene el don" (Jug. 2). Por lo tanto, los jugadores conceden menos importancia al aprendizaje que al objetivo de vencer a corto plazo (2.52), significativamente ($p < .05$) por debajo del resto (3.71, 3.45 y 3.13 para expertos, entrenadores y técnicos, respectivamente).

Así, aunque todos prefieren usar ya materiales convencionales, todavía los técnicos (4.24) presentan un significativo ($p < .05$) menor acuerdo que el resto (4.83, 4.76 y 4.75 para jugadores, expertos y entrenadores, respectivamente): "Hay contratos de publicidad y se maneja mucho dinero con niños de 10 y 11 años. Creo que esto puede distorsionar un poco, porque al tenis no llegan todos, y un niño con 13 años siendo campeón de no sé qué y con beca en no sé dónde, a lo mejor a los 15 ya no vale y tiene que volver a casa con los estudios apartados" (Tec. 2).

Lógicamente, el tenis debe predominar sobre otros deportes, aunque son los jugadores nuevamente (4.87) los que significativamente ($p < .05$) apoyan esta cuestión, por encima de expertos, técnicos y entrenadores (4.57, 4.44 y 4.35, respectivamente). Además, disponemos también de las evidencias documentales aportadas por expertos: "El mundo del tenis es complicado porque estamos teniendo niños que en tecnificación, con 12 años, ya tienen contratos con marcas, con lo cual estamos en un mundo que está premiando el éxito a corto plazo" (Exp. 1) y entrenadores: "El profesionalismo quiere decir que tú puedes ya entrenar como un profesional y tener catorce años y no jugar torneos ATP" (Ent. 1).

TABLA 10. ANOVA de los aspectos cualitativos en la etapa de alto rendimiento

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} JUG.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	P
Trabajar con material adaptado a la edad del jugador	3.51	4.00	3.57	3.10	3.47	.388
Trabajar con material convencional	4.63	4.80	4.87	4.86	4.46	.084
Predominancia en la práctica del tenis sobre otros deportes	4.76	4.55	4.91	4.86	4.74	.322
Aprendizaje correcto por encima del objetivo de vencer a corto plazo	2.44	3.15	2.17	2.90	2.22	.015
Objetivos de rendimiento específico del tenis (competitivos)	4.77	4.80	4.70	4.90	4.76	.713
Objetivos recreativos	2.15	2.50	2.13	2.33	2.03	.320
Objetivos educativos	2.67	3.15	2.26	2.81	2.63	.148
Objetivos de desarrollo de la motricidad básica	2.14	2.65	1.91	2.38	2.01	.089

Ya en el alto rendimiento, el objetivo de predominio del aprendizaje correcto por encima del objetivo de vencer a corto plazo es el que divide a las poblaciones de estudio. Tanto entrenadores, como expertos (3.15 y 2.90, respectivamente) siguen atribuyéndole cierta importancia a este aspecto: *"Me parece bien que haya un número de torneos para que se pueda jugar según la edad. A los profesionales no les puedes prohibir porque ya son personas mayores y hay mucha competencia para meterse entre los mejores del mundo. Lo que tiene que tener en cuenta él, su entrenador y su preparador físico es que muchas lesiones vienen de ese exceso de entrenamiento y competición. Es muy difícil parar y perder puntos, dinero y competición"* (Ent. 3) y *"Prohibir no es bueno y creo que la competición en sí es buena. Cuando los padres crean una necesidad de competir, de ganar puntos, dinero, eso entonces es mala competición, pero no creo que se deba suprimir, en todo caso, programar mejor las competiciones, como en la WTA, que hay un n.º máximo de torneos según la edad. A nivel profesional lo que han hecho en la WTA es para evitar lesiones importantes y me parece que es bueno que exista esa norma"* (Exp.2), contrastando de manera significativa ($p < .05$) con la opinión expresada por jugadores y técnicos (2.17 y 2.22, respectivamente), que en las entrevistas se muestran, sobre todo los primeros: *"Cada uno ya sabe cuánto tiene que jugar y no se deben limitar la cantidad de torneos"* (Jug.3), proclives a no limitar la edad para ser profesional y, también debido al sistema de puntuación de la "ATP" y la "WTA", buscando ser competitivos desde el primer momento: *"No prohibiría la competición oficial a ciertas edades, lo que pasa es que la gente, sobre todo los padres, no lo saben orientar. En profesionales no sé hasta qué punto. Si una niña con 15 años juega bien y puede ganar a las de 25 y está correctamente llevado el tema, no le veo tampoco que sea contraproducente"* (Tec. 2).

4.2. LAS EMPUÑADURAS EN LAS ETAPAS DE PRE-TENIS E INICIACIÓN

El presente epígrafe se estudiará por las páginas 24-32 del siguiente libro, que se encuentra en la biblioteca de nuestra Facultad:

Fuentes, J. P. y Menayo, R. (2009). Los golpes del tenis. De la iniciación al alto rendimiento. Sevilla: Wanceulen.

4.3. FUNDAMENTOS TÁCTICOS BÁSICOS DEL TENIS

4.3.1. Concepto de táctica en el tenis.

Estrategia:

Definición: "Proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto" (Álvarez, 2003).

Concepto: "Plan general para abordar un problema".

Características en relación con el tenis: 1) Intenta alcanzar un objetivo general (victoria, clasificarse...), 2) Planificación previa a la competición y 3) Aborda la globalidad de los aspectos que intervienen (reglamento, selección de jugadores -en el caso del tenis, un claro ejemplo es en la Copa Davis, en la elección de la pareja para los dobles o la propia selección de jugadores para la disputa del enfrentamiento con otro país por parte del capitán, superficie de juego -no se plantea un partido igual si va a disputarse en tierra batida que si va a jugarse en hierba, etc.

Táctica:

Definición: "Proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición" (Álvarez, 2003).

Concepto: "Saber qué hacer en cada momento".

Características en relación con el tenis: 1) Intentar alcanzar un objetivo inmediato: efectuar un globo como golpe de emergencia si el jugador precisa de tiempo para recolocarse, desplazar al rival al lado contrario del que se encuentra si con la bola anterior logró abrir un gran ángulo que dificultó enormemente la devolución, enviar la pelota a contrapié si el adversario efectúa un gran impulso inicial hacia el lado donde espera la bola, cruzarse en la volea en un partido de dobles si apreciamos o conocemos que nuestro compañero ha efectuado un saque a la línea central del cuadro de saque, restar a los pies del contrario cuando sube a la red... 2) Plan de acción inmediato: situaciones de juego continuamente cambiantes ante las que hay que actuar y 2) Se sitúan en el entorno inmediato (oponente, compañero...).

Técnica:

Definición: "La ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia" (Álvarez, 2003).

Concepto: "Saber qué hacer en cada momento".

Características en relación con el tenis: 1) Se determina a partir de la estructura funcional modelo: derecha liftada, servicio cortado, remate... 2) Solo puede ser aplicada por el jugador, 3) La persona que la realiza se relaciona con factores espacio-temporales y tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales partiendo de un determinado patrón, 4) La evaluación se efectúa a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.

Según Crespo (1994), "la estrategia planifica, la táctica decide y la técnica realiza":

Estrategia: jugar al ataque.

Táctica: subir a la red.

Técnica: golpe de subida a la red.

4.3.2. Factores básicos que influyen en la acción táctica (Serán tratados en la asignatura "Especialización deportiva en tenis").

A) Mecanismos de la acción táctica:

- Percepción.

- Decisión.

- Ejecución.

B) Posición del jugador:

- La distancia de la red.

- La bisectriz.

C) La trayectoria de la pelota:

- Altura.

- Dirección.

- Profundidad.

- Velocidad.

- Efecto.

D) Anticipación.

4.3.2.1. Mecanismos participantes en la acción táctica del tenis.

A) Mecanismos de la acción táctica:

- Percepción.

- Decisión.

- Ejecución.

Mecanismos de la acción táctica (Sáenz López y Giménez, 2000):

- Percepción.

Interviene cuando hacemos consciente un estímulo. El más usual en el deporte es a nivel visual. El mecanismo perceptivo depende de varios factores: la capacidad perceptiva de cada individuo, las condiciones del entorno, tipo y nivel del estímulo, de la movilización de objetos o del estado inicial del sujeto-objeto...

- Decisión.

Se analizan los datos percibidos y se toma una decisión que viajará a toda velocidad desde nuestro cerebro a los músculos a través del Sistema Nervioso. Esta decisión depende de la inteligencia motriz del individuo, del número de decisiones (salto de longitud frente al lanzamiento en suspensión de balonmano), del número de respuestas alternativas (tiro con arco frente a un regate), del tiempo que requiere (golf frente al voleibol), del nivel de incertidumbre (lanzamiento de disco frente a un partido de tenis),

del nivel de riesgo (carrera de 200 m. frente a "sprint" en ciclismo), del orden secuencial (gimnasia frente al baloncesto) o del número de elementos a recordar (natación frente a un deporte colectivo).

- Ejecución.

El gesto que se realiza tras el proceso cognitivo (percepción y decisión). Es, por tanto, la ejecución técnica final. Depende de aspectos cuantitativos como la velocidad, la flexibilidad, la resistencia o la fuerza, y de aspectos cualitativos como la coordinación, la agilidad o el equilibrio

4.3.2.2. La posición del jugador.

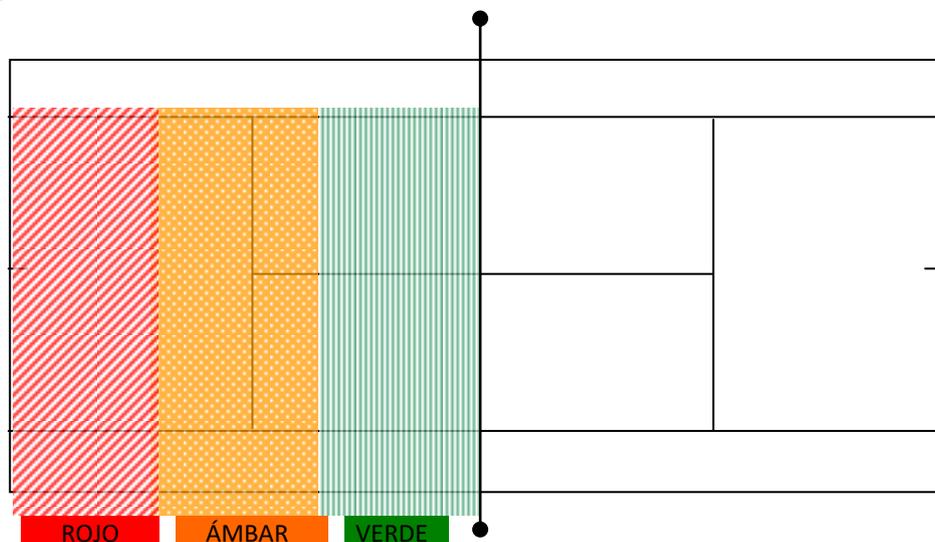
B) Posición del jugador:

- La distancia de la red.

• **Fondo de pista. Color rojo.** Es difícil ganar el punto desde esta zona; el jugador debe tener paciencia y preparar el punto.

• **Media pista. Color ámbar.** Zona de construcción desde la cual el jugador ha de forzar el punto mediante la subida a la red o un golpe de ataque. No obstante, debe tener cautela si la pelota no le llega en buenas condiciones, teniendo en estos casos que retroceder.

• **Zona de red. Color verde.** Nos encontramos en una situación favorable para ganar el punto.



- La bisectriz.

Teoría que indica que para llegar a la pelota y controlarla con garantías en la mayoría de los casos, hemos de buscar el centro de las posibles trayectorias de la misma. De este modo, se trata de colocarse en el centro de las dos posibles opciones del golpe del contrario.

4.3.2.3. La trayectoria de la pelota.

C) La trayectoria de la pelota:

- Altura.

- Dirección.

- Profundidad.

- Velocidad.

- Efecto.

4.3.2.4. La anticipación.

D) Anticipación.

Jugadores como David Ferrer, son capaces de devolver gran cantidad de los primeros servicios de jugadores que sacan a más de 200 km/h, convirtiéndolos, en no pocas ocasiones, en restos ganadores. Puesto que el tiempo disponible para reaccionar y restar es muy limitado (< 600 ms), por lo general, se acepta que el éxito de un restador depende de su habilidad para leer e interpretar rápidamente las indicaciones visuales en los movimientos de su oponente (Shim et al., 2005). Estos datos confirman la importancia que tiene iniciar la respuesta de reacción antes de que el tenista contrario haya golpeado la pelota y, por tanto, la introducción en el tenis de programas de entrenamiento perceptivo.

Siguiendo, fundamentalmente, a Crespo (1994), exponemos a continuación diferentes técnicas a emplear para mejorar la anticipación:

- Saber hacia dónde se tiene que recuperar la posición (teoría de los imanes): El jugador ha de recuperar su posición siempre hacia el "imán" que está más próximo.

- Estudiar al contrario con antelación: Gran parte del trabajo de anticipación hay que llevarlo a cabo antes de que empiece el partido. El jugador debe analizar las características de su oponente.

- Conocer las reacciones habituales de los jugadores ante situaciones comunes: Por ejemplo, cuanto más se fuerce a un jugador, más probabilidades existen de que juegue un globo.

- Analizar la calidad del propio golpe para decidir qué tipo de movimiento ha de realizarse. Por ejemplo, si un jugador realiza un *passing* cruzado y bajo, tendrá que adelantarse ya que lo normal es que la volea baja del contrario se quede corta, pero si el *passing* es alto y al centro, deberá correr en diagonal hacia el lado libre de la pista, puesto que el contrario jugará hacia allí su volea alta ganadora.

- Analizar la calidad del golpe del contrario para decidir qué tipo de movimiento ha de realizarse. Por ejemplo, si el contrario cuenta con un segundo saque liftado muy alto, es mejor adelantarse para restar muy delante y tomar la iniciativa, pero si su segundo es cortado y angulado, hay que esperar y salir más en diagonal para cortar el ángulo de la pelota.

- Forzar a que el contrario realice el golpe que el jugador quiere, presionándole en determinadas situaciones sobre un golpe en concreto de forma que lo realice de forma incómoda. Por ejemplo, cambiando la posición que se adopta para restar, etc.

- Inducir al contrario para que efectúe el golpe que el jugador quiere. Por ejemplo, si sabemos que es un jugador de fondo de pista, dejarle pelotas cortas para que "pique" y suba a la red, de forma que luego el jugador le pueda pasar fácilmente. Si estamos "vendidos" en la red, movernos hacia un lado y dejar la pista abierta para que juegue a la zona libre puede provocar que falle, por tenerlo tan fácil, o que tire donde está el jugador, etc.

- Saber "leer" las intenciones del contrario. En ocasiones, el oponente "telegrafía" el golpe que quiere ejecutar, y nuestro jugador ha de saber interpretar ese mensaje que recibe. Esto puede realizarse de las siguientes formas:

- Observar la trayectoria y velocidad de la pelota. De esta forma se sabe el "color" que tiene y si se tratará de una situación ofensiva, neutra o defensiva.

- Observar el bote de la pelota. Todas las pelotas rebotan de la pista con un efecto liftado, no importa el efecto que tuvieran antes, unas lo hacen con mayor altura que otras; además, también hay que estar atento a los posibles malos botes.

- Observar la preparación del golpe del contrario. Aspectos tales como la empuñadura, el arco de trayectoria de la raqueta, la elevación de la pelota en el saque, pueden indicar la dirección del golpe, su efecto, etc.

- Observar el impacto del golpe. Si el contrario devuelve una pelota que le ha llegado corta, lo más normal es que realice un golpe cruzado; si la pelota le ha sobrepasado, lo lógico es realizar un golpe cruzado.

- Observar el acompañamiento de golpe. Su altura y dirección pueden indicar el tipo de golpe que se ha ejecutado o el movimiento que el jugador va a realizar tras haber ejecutado el golpe.

- Observar la colocación del jugador. La posición de los pies, la colocación del cuerpo, etc. Si el jugador adopta una posición abierta, lo normal es que el golpe sea paralelo; los hombros son los que dan la clave para saber el tipo de golpe que el oponente va a realizar.

- Observar los patrones de juego del contrario. Las jugadas que repite una y otra vez. Las preferencias que tiene en cuanto a golpes, direcciones, efectos, movimientos, etc. Si recurre a patrones de juego habituales cuando se le ataca (derecha cruzada, revés paralelo, dejadas, etc.). Saber qué es lo que hace en situaciones difíciles, si es agresivo y arriesga mucho cuando lo tiene todo perdido, etc.

Por otra parte ¿Cómo evitar que el contrario se anticipe? Podemos dar, siguiendo a Crespo (1994), los siguientes consejos:

- Variar el juego. Evitar seguir un patrón fijo que permita predecir al contrario lo que se va a hacer. Combinar la velocidad con la colocación, pero sin apartarse excesivamente del patrón de juego habitual que se tiene.

- Camuflar las intenciones para intentar confundir al contrario:

- Utilizar la misma preparación para los golpes de fondo que para las dejadas.

- Utilizar la misma posición de preparado para golpes paralelos y cruzados.

- Utilizar la misma elevación de la pelota para los distintos saques con efecto.

- Variar la posición de preparado para el servicio (colocarse más al extremo y realizar servicios planos).

- Si se va a jugar saque y volea, hacer esta jugada dos veces seguidas y a la tercera quedarse en el fondo.

- Si se han jugado dos passings caso seguidos, al tercero jugar un globo.

- Cuando se deja una pelota muy fácil al contrario a media pista, simular que no se tiene interés por el punto caminando hacia el fondo de la pista para desconcertar al contrario y luego reaccionar rápidamente.

- En dobles, dar instrucciones falsas al compañero, de forma que las oigan los otros, y, de esta manera, no sepan a qué atenerse.

4.3.3. Factores variables que influyen en la acción táctica.

- a) La superficie de la pista.
- b) Las condiciones climáticas.
- c) Las características del oponente: el patrón de juego.
- d) Aspectos externos.

4.3.3.1. La superficie de la pista.

- a) La superficie de la pista.

Siguiendo a la Escuela Nacional de Maestría de Tenis de la Real Federación Española de Tenis (2003), es conveniente que el jugador que se encuentra formándose para la competición no evite jugar en todo tipo de superficies, a pesar de que no se encuentre cómodo en alguna de ellas, pues el hecho de variar de superficie obliga al jugador a realizar modificaciones técnico-tácticas durante el período de adaptación a la pista, pasado el cual, suele apreciarse una mejoría en su juego, haciéndose este más completo. Por ejemplo, si un jugador es especialista en tierra, le vendrá bien jugar en pista rápida para mejorar la definición de los puntos, puesto que la media de intercambios que se producen en pista rápida, como lo son las pistas de hierba, es claramente menor que en pistas lentas, viéndose obligado el jugador a mejorar el juego de ataque en general (servicio, juego de media pista...), en el resto y en la precisión del juego de pies. Por otra parte, si se trata de un jugador clásico de pista rápida, para adaptarse a la tierra batida, deberá renunciar en parte al juego de saque-volea y de ataque continuo, y plantearse las jugadas con más paciencia. En pistas lentas, como lo son las de tierra batida, los intercambios son de mayor duración por punto que en las pistas de hierba, por lo que hay que ser más consistente desde el fondo de la pista y preparar más la jugada por medio de cambios de ritmo, abrir ángulos, mejorar la capacidad de recuperación al verse obligado a aprender a resbalar....

4.3.3.2. Las condiciones climáticas.

Es importante considerar las condiciones climáticas a la hora de disputar un partido - por ejemplo, el sol o el viento-, ya que el jugador debe reconocer cómo ha de actuar ante las diferentes situaciones de esta índole, así cómo entrenarse de manera que no le afecten negativamente en su rendimiento deportivo. Este tipo de entrenamiento requerido puede ser enfocado perfectamente desde el tópico de la variabilidad asociada a las condiciones de práctica, aspecto tratado por el control motor y que tiene que ver con la generación de nuevos parámetros de especificación de la respuesta (Schmidt, 1988).

4.3.3.3. Aspectos externos.

Diferentes aspectos externos (familiares, arbitraje...) influyen en el rendimiento táctico, debiéndose conocer con qué estrategias se cuenta para afrontarlos con garantías de éxito: técnicas de entrenamiento para la mejora de la concentración en el tenis (competiciones simuladas, práctica mental, autoinstrucciones, establecimiento de protocolos de ejecución...) y técnicas para el control de la ansiedad (técnicas de relajación...).

4.3.3.4. Características del oponente: el patrón de juego.

Como afirman Crespo y Miley (1999), los jugadores tienden a desarrollar un patrón de juego basado en sus características técnicas, físicas, tácticas y mentales particulares. Así, los "modelos a imitar" a una edad temprana también influyen en el tipo de estilo de juego adoptado por un jugador:

Jugador de saque y red.

Estos jugadores combinan perfectamente el servicio y voleas tras la subida inmediata a la red, así como los golpes de aproximación seguidas de voleas y/o remates. Suelen introducir un alto porcentaje de primeros servicios, se desplazan con velocidad hacia delante, procuran presionar con sus golpes al jugador contrario obligándole a ejecutar un gran número de *passing shots*. Son más eficaces en superficies rápidas que en superficies lentas.

Jugador ofensivo desde el fondo de la pista.

Juega próximo a la línea de fondo (los jugadores defensivos se sitúan más atrás), golpeando con potencia y asumiendo riesgos en la dirección de la pelota. Así, procura dominar el punto desde el fondo de la pista. En muchas ocasiones, buscando el golpe ganador desde el fondo de la pista, busca su mejor golpe para que sea definitivo, aun sacrificando alejarse del centro de la pista (suelen tener gran eficacia empleando la derecha escorada). Acostumbran a poseer un buen resto, a través del cual procuran tomar la iniciativa o, cuando menos, que no la tome inmediatamente el rival. No suelen disponer de un gran primer servicio, siendo especialmente eficaces en pistas lentas.

Jugador defensivo desde el fondo de la pista.

Suelen jugar alejados de la línea de fondo, realizando golpes de fondo con gran regularidad, normalmente con mucha carga de efecto liftado y buscando trayectorias altas y profundas que provoquen el error del rival. Normalmente, poseen una gran condición física, están en excelente forma física y, por lo general, son muy fuertes mentalmente. Son más eficaces en las superficies lentas que en las rápidas. Tienden a variar su estilo de juego en función de las características del contrario y la superficie de juego donde se disputa el partido.

Jugador completo.

Son jugadores muy versátiles que, sin tener por qué ser especialistas en ciertos golpes, no tienen fisura en su juego, pudiendo adaptarse con posibilidades de éxito a cualquier tipo de superficie y rival.

Tácticas a seguir contra los diferentes patrones de juego (Adaptado por Fuentes, 2010, de Gullikson, 1994)

	Jugador defensivo	Jugador ofensivo desde el fondo de la pista	Jugador completo	Jugador de saque y red
Jugador defensivo	<ul style="list-style-type: none"> • Sé paciente. • Comete menos errores. • Haz dejadas. • Abre ángulos cortos. • Trata de obligar al jugador contrario a subir a la red. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sé regular. • No des ritmo al contrario. • Varía los golpes. • Intenta atraer al contrario a la red. • Juega más lentamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juega con profundidad. • Mueve al contrario. • Mete un alto porcentaje de primeros servicios. • Alterna diferentes direcciones y velocidades de bola en los <i>passing shots</i> y los globos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Resta con precisión. • Alterna diferentes direcciones y velocidades de bola en los <i>passing shots</i> y los globos. • Introduce un alto porcentaje de primeros servicios.
Jugador ofensivo desde el fondo de la pista	<ul style="list-style-type: none"> • Sé paciente. • Mueve al contrario. • Limita el número de errores. • Juega defensivo en algunos casos. • Alterna el juego de fondo con el juego de ataque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juega pelotas altas al lado más débil del rival. • Mueve al contrario. • Mantén la pelota profunda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantén al contrario lejos de la red y en movimiento. • Sé agresivo al restar el segundo servicio. • Introduce un alto porcentaje de primeros servicios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dirige tus golpes al lado más débil de su volea. • Juega alternativamente globos y <i>passing shots</i>.
Jugador completo	<ul style="list-style-type: none"> • No te impacientes. • Mueve al contrario. • Juega alto al lado débil • Varía las voleas. • Ataca la pelota adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Varía tus golpes. • Cambia el ritmo. • Devuelve los mejores golpes del contrario. • Varía la forma y el momento de los ataques. 	<ul style="list-style-type: none"> • "Fuerza" al contrario. • Varía tus golpes. • Mueve al adversario. • Devuelve los mejores golpes de tu rival. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sube a la red antes que el contrario. • Impacta la pelota pronto en el resto. • Alterna los globos y los <i>passing shots</i>. • Saca y sube tras tu primer servicio y varía las subidas tras el
Jugador de saque y red	<ul style="list-style-type: none"> • Varía la colocación de los servicios, las voleas y los golpes de aproximación. • No cometes demasiados errores no forzados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Varía la velocidad, el efecto y la colocación de tus golpes. • Llega a la red pronto. • Dicta el ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saca y sube tras el primer servicio y varía las subidas tras el segundo servicio. • Varía tus restos. • Dicta el ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mete un alto porcentaje de primeros servicios. • Sube a la red cada vez que puedas. • Varía tus restos. • Juega el globo pronto.

Los patrones de juego hoy se han homogeneizado, teniendo como denominador común todos ellos la variable agresividad; podemos encontrarnos a jugadores que sí podríamos encajarlos dentro de ciertas acciones a las que recurren de forma sistemática,

como son las situaciones de contraataque que les permiten volver a tomar la iniciativa en situaciones donde, a priori, la dominancia es del adversario.

Tal y como indican Sanz y Andrade (2008), una serie de características principales:

- Jugador muy seguro con gran regularidad en los golpes de fondo.
- Mentalidad de evitar el fallo y no perder ningún punto.
- Excelente condición física.
- Buenos golpes ganadores de derecha, *passing* y globo defensivo y ofensivo.
- Capacidad de neutralizar jugadas ofensivas del oponente.
- Suelen jugar desde posiciones algo más retrasadas que los jugadores de fondo.
- Buen juego de pies lateral, con gran capacidad de recuperación.
- Empleo de trayectorias altas y profundas con carga importante de efecto.
- Gran aceleración vertical en los golpeos (abajo-arriba).
- Alta efectividad en pistas lentas.
- En pista rápida deben modificar su actitud para ser algo más ofensivos.
- Paciencia, como denominador común, para esperar su oportunidad.

4.3.4. Tipos de golpes desde el punto de vista táctico.

A) Golpes de construcción.

Su objetivo estriba en preparar la base de un golpe ganador. Se intenta jugar un golpe de forma que la devolución del contrario sea cómoda y facilite el ganar el punto. Construir el punto. Básicamente es lo que se hace en los intercambios, jugar cruzado hasta que llega una pelota corta y subimos a la red o ganamos el punto. El golpe de subida es el mejor ejemplo de golpe de preparación. Por ejemplo, si sacamos y voleamos, el servicio es el golpe de preparación y la volea es el golpe ganador.

B) Golpe ganador.

Se ejecuta cuando se tiene una intención clara de ganar el golpe. Puede ser un remate, un golpe desde el fondo de la pista, un *passing* o cualquier otro golpe..

C) Golpe preventivo.

Se trata del golpe que realizamos para evitar que el contrario juegue un golpe ganador. Por ejemplo, los remates forzados conviene jugarlos con colocación al fondo de la pista, con el fin de poder recolocarse antes que jugarlos sólo con potencia y quedarse descolocado.

D) Golpe neutro.

Se trata del tipo de golpes que utilizan los jugadores para adaptarse y controlar el juego al principio del partido. También se emplean para recuperarse de puntos largos o en algún otro momento del partido en el que no convenga dar ritmo alguno al contrario.

4.3.5. Objetivos tácticos para un partido.

Seguiremos la clasificación establecida por la Escuela Nacional de Maestría de Tenis de la Real Federación Española de Tenis (2003), concretamente en lo referido a los "objetivos con respecto al resultado", clasificación que es aplicable tanto a partidos de individuales como de dobles:

1. Ganar el partido.

2. Que el contrario no gane un número determinado de juegos.
3. Ganar un set.
4. Ganar más de un número determinado de juegos.
5. Romper el servicio al contrario en un número determinado de juegos.
6. Ganar los juegos en los que sirvo.
7. Ganar los puntos de iguales.
8. Ganar los primeros puntos de cada juego.
9. Ganar un número determinado de puntos por juego.
10. Otros.

4.3.6. Principios tácticos generales.

Siguiendo a Crespo (1995)

1. Seguir un plan.
2. Consistencia en el juego
3. Explotar los puntos débiles del contrario.
4. Mantener el ritmo del partido.
5. Jugar variado.
6. Seleccionar los golpes.
7. Tomar la iniciativa.
8. Adaptarse.

4.4. LOS GOLPES: APLICACIONES TÁCTICAS Y METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LAS ETAPAS DE PRE-TENIS E INICIACIÓN

El presente epígrafe se estudiará por las páginas 32-59 del siguiente libro, que se encuentra en la biblioteca de nuestra Facultad:

[Fuentes, J. P. y Menayo, R. \(2009\). Los golpes del tenis. De la iniciación al alto rendimiento. Sevilla: Wanceulen.](#)

Presentamos a continuación un ejemplo de las planillas que se emplearán en clase para la evaluación de los golpes planos (Iniciación) y que se encuentran en el campus virtual de la UEX:

Lista de control aplicada al servicio plano (Adaptado de Fuentes y Menayo, 2009)

SERVICIO		SÍ	N O	DU DO SO
Nombre y apellidos:	Curso:			
Fecha:				
1. Colocación:				
Orientado hacia el envío, con la pierna del brazo-libre adelantada y en posición estable				
La pelota se sujeta a la altura del corazón de la raqueta				
Empuñadura continental o este de derecha				
2. Brazo-raqueta atrás e inicio de la elevación de la pelota:				
Movimiento coordinado de brazos y brazo-raqueta atrás pasando a la altura de la cintura o por debajo de esta				
3. Elevación de la bola y parada:				
Con la yema de los dedos y a suficiente altura				
Ligeramente por delante de la cabeza				
Posición más “estática” cuando la cabeza de la raqueta apunta al cielo y con flexión del brazo-raqueta unos 90°				
Realiza una importante flexión de piernas				
4. Raqueta atrás e impacto				
La cabeza de la raqueta llega hasta las proximidades de la espalda (movimiento suficientemente amplio)				
Se realiza movimiento hacia delante y hacia arriba				
impacto con brazo en máxima extensión				
Impacto ligeramente por delante de la cabeza				
5. Finalización				
La raqueta hacia la izquierda del cuerpo, quedando el jugador en una posición de suficiente equilibrio				
CONTROL DEL GOLPE: EFICACIA (Marcar con una “X”)				
Nada: 1 Poco: 2 Regular: 3 Bastante: 4 Mucho: 5				

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL TEMA 5. FUNDAMENTOS TÁCTICOS EN LAS ETAPAS DE ESPECIALIZACIÓN Y RENDIMIENTO

Álvarez Bedolla, A. (2003). Estrategia Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. *Revista Educación Física y Deportes*, 60. <http://www.efdeportes.com/>

Crespo, M. (1994). Ejercicios de táctica y estrategia. En el *Workshop centroamericano de entrenadores de la Federación Internacional de Tenis*. Organizado por la Federación Internacional de Tenis. Guatemala.

–. Estrategia y táctica: Las jugadas del tenis. En el *Workshop centroamericano de entrenadores de la Federación Internacional de Tenis*. Organizado por la Federación Internacional de Tenis. Guatemala.

–. (1994). Práctica de táctica: La anticipación. Ponencia. En el *Workshop para Entrenadores Centroamericanos de la Federación Internacional de Tenis*. Organizado por la Federación Internacional de Tenis, San José (Costa Rica).

-. (1995). Táctica para jugadores iniciantes e intermedios. *Congreso Nacional de Entrenadores. Federación Portuguesa de Tenis*. Carcavelos (Portugal), 8 y 9 de diciembre.

Crespo, M. y Miley, D. (1999). *Manual para entrenadores avanzados*. Londres: International Tennis Federation.

Fuentes, J. P. (2001). *Análisis de la formación y de los planteamientos didácticos del entrenador de tenis de alta competición en España*. Tesis Doctoral. Cáceres. Universidad de Extremadura.

Fuentes, J. P. y Del Villar, F. (2003). *La formación didáctica del entrenador de tenis de alta competición*. Cáceres: Universidad de Extremadura. Servicio de publicaciones.

Gullikson, T. et al. (1994). Tips lay on grass courts. *Tennis* (Agosto 1990).

Fuentes, J. P. y Menayo, R. (2009). *Los golpes del tenis. De la iniciación al alto rendimiento*. Sevilla: Wanceulen.

Sáenz-López, B. y Giménez, F. J. (2000). Diseño, selección y evaluación de las tareas motrices en Educación Física. *Revista Digital*, 5, 21. <http://www.efdeportes.com/>

Sanz, D. y Andrade, J. C. (2008). Entrenamiento del juego ofensivo para jugadores de competición. *E-Coach*, 2, 1-4.

Schmidt, R. A. (1988). *Motor Control and Learning*, Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.

Shim, J., Carlton, L. G., Chow, J. W. & Chae, W. (2005). The use of anticipatory visual cues by highly skilled tennis players. *Journal of Motor Behavior*, 37(2), 164-175.

Real Federación Española de Tenis, Área Docente. Escuela Nacional de Maestría de Tenis. (2003). Asignatura *Táctica*, del *Curso de Entrenador Nacional de la R.F.E.T.* Madrid: Autor.

5. ADAPTACIONES Y VARIANTES DE LOS DEPORTES DE RAQUETA EN FUNCIÓN DEL CONTEXTO/ENTORNO Y PARTICIPANTES

El estudio de Fuentes (2001), donde se muestra la opinión de diferentes poblaciones vinculadas al tenis acerca de la importancia que presentan cinco grandes bloques (tenis recreativo, gestión del tenis, tenis en discapacitados, tenis educativo, y tenis de alto rendimiento) dentro de las demandas del mercado laboral, presentándose los siguientes resultados (siendo el máximo valor posible "5"). De esta manera, se observa la relevancia que para las diferentes poblaciones tiene el tenis educativo en el mercado laboral pero, también, la gestión o el tenis recreativo (áreas estas dos últimas menos tratadas tradicionalmente en los programas de formación de los técnicos).

Ámbitos tenísticos donde los licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con formación tenística tienen posibilidades laborales

ÁMBITO TENÍSTICO	LUGARES DONDE LOS LICENCIADOS EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE CON FORMACIÓN TENÍSTICA POSEEN COMPETENCIAS PROFESIONALES
ENSEÑANZA-	<ul style="list-style-type: none"> - Institutos (ESO y Bachillerato) - Institutos (Ciclos grado medio y superior) - Universidades públicas o privadas donde se impartan asignaturas de tenis - Federaciones de Tenis - Escuelas municipales de tenis y otras escuelas de tenis dependientes de administraciones públicas - Clubes de tenis y otras escuelas de tenis privadas - Trabajador autónomo en la enseñanza-entrenamiento del tenis
ENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Federaciones de Tenis - Centros de Alto Rendimiento Deportivo: C.A.R, centros de tecnificación... - Escuelas municipales de tenis y otras escuelas de tenis dependientes de administraciones públicas - Clubes de tenis y otras escuelas de tenis privadas - Trabajador autónomo en la enseñanza-entrenamiento del tenis
PREPARACIÓN FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> - Federaciones de Tenis - Escuelas municipales de tenis y otras escuelas de tenis dependientes de administraciones públicas - Clubes de tenis y otras escuelas de tenis privadas - Trabajador autónomo como preparador físico de tenistas
FORMACIÓN DE TÉCNICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Universidades donde se impartan asignaturas de tenis - Escuelas de formación de técnicos de tenis de las Federaciones - Escuelas privadas de formación de técnicos en tenis
GESTIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Dirección de instalaciones y equipamientos de tenis en administraciones y entidades públicas o privadas - Gestión y dirección de planes, proyectos y programas de tenis en administraciones y entidades públicas o privadas - Trabajador autónomo como gestor en tenis
SALUD	<ul style="list-style-type: none"> - Programas de actividad física y salud mediante el tenis como medio para la mejora de la calidad de vida de aquellas personas que lo precisen (tenis adaptado para personas con problemas de salud o para personas mayores). en administraciones y entidades públicas o privadas. Por ejemplo: programas de rehabilitación cardiaca a través del tenis
OCIO Y RECREACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Programas de ocio, públicos o privados, que incluyan entre sus actividades el tenis recreativo - Programas de turismo deportivo, públicos o privados; por ejemplo la realización de actividades tenísticas en campamentos de trabajo - Trabajo en hoteles donde existan o tengan en proyecto de construcción pistas de tenis - Trabajador autónomo, mediante el desarrollo de la presentación del tenis para los mediante formas jugadas durante el transcurso de torneos de tenis

Con relación a la las diferentes salidas profesionales, destacar los resultados del estudio realizado por Fuentes (2001), con entrenadores de tenis de alta competición, jugadores de alta competición, expertos en tenis , y técnicos con formación tenística universitaria:

Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho
1	2	3	4	5

TABLA 1. Opinión de diferentes poblaciones vinculadas al tenis sobre la importancia de diferentes salidas profesionales del mercado laboral de tenis

VARIABLES	\bar{X}	\bar{X} ENT.	\bar{X} EXP.	\bar{X} TEC.	p
Tenis recreativo	3.80	3.90	3.76	3.78	.875
Gestión del tenis	3.71	4.20	3.71	3.59	.048
Tenis en discapacitados	3.17	3.10	2.71	3.31	.062
Tenis educativo	4.14	3.85	4.05	4.24	.187
Tenis de alto rendimiento	4.01	4.25	3.86	3.99	.362

Como se desprende de los resultados, resaltar que la gestión del tenis se revela como una especialidad a la que los entrenadores conceden más importancia (4.20) que los expertos y los técnicos (3.71 y 3.59, respectivamente) en cuanto a presencia en los cursos, al igual que a la hora de medir su conexión con el mercado laboral (4.45, por 3.95 y 3.88 de expertos y técnicos, respectivamente), provocando diferencias significativas ($p < .05$).

Otras consideraciones de interés

Asimismo, entendemos que será fundamental, por una parte, llevar a cabo un proceso de formación de entrenadores de tenis con capacidad de adaptación a las demandas sociales que se encuentren en su futura salida profesional, y, por otra, fomentar la creatividad e imaginación, con vistas a que los alumnos universitarios realicen una enseñanza “activa”, mediante la cual apliquen los conocimientos adquiridos en la titulación (y en concreto, en esta materia) al área que más le motive y en la que pretenden desarrollarse en el futuro.

5.1. EJEMPLOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DEL ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Este apartado será tratado en clase mediante debate.

5.2. EJEMPLOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

En primer lugar, decir que la propuesta práctica que vamos a realizar en durante las sesiones relativas a las aplicaciones prácticas en el ámbito de la Educación Física Escolar, parten de la experiencia con que cuenta el propio profesor en un proyecto nacional de promoción del tenis en la escuela auspiciado por la Federación Internacional de Tenis. A nivel Nacional, el programa cuenta con varias fases:

Formación del profesorado de Educación Física.

Desarrollo de unidades didácticas basadas en el aprendizaje del tenis y desarrolladas en el marco escolar.

Incorporación de los escolares en escuelas municipales de tenis y/o en clubes o entidades deportivas donde puedan seguir desarrollando su práctica.

El Programa se ha desarrollado por primera vez a nivel internacional en España y dentro del propio territorio nacional ha sido precisamente nuestra propia Comunidad Extremeña la primera en desarrollarlo, concretamente desde el curso escolar 2002-2003, siendo el profesor de la asignatura coordinador de las actividades de promoción de dicho del programa , así como delegado en Extremadura desde aquellos inicios del proyecto, desarrollando actividades de promoción, formación y educación en los escolares de primaria. Posteriormente, dicho programa ha ido extendiéndose por el resto de España y, paralelamente, por numerosos países del mundo. Un hecho que da idea de la rapidez con que el proyecto se extendió es que de los 600 alumnos que participaron en el mismo en Cáceres, mediante el proyecto piloto, pasaron a ser 10.000 solo dos años más tarde los que se vieron inmersos en dicho proyecto en todo territorio español, estando vinculados a dicho proyecto más de 250 centros escolares. En este sentido, actualmente se cuentan por miles los educadores que en el mundo han recibido este tipo de formación y cientos de miles los alumnos inmersos en este programa.

En consonancia con lo dicho, decir que en España, pese a que se han realizado intervenciones puntuales, no se había dado hasta la fecha una propuesta coordinada a nivel nacional para articular el tenis dentro de las sesiones de Educación Física, donde el profesor de Educación Física fuese el que dirigiese la actividad, tal y como sucede en el afrontamiento del resto de contenidos que contempla en su Programación de Aula. El tenis, a priori, presenta algunos elementos en su contra por lo que se refiere a su implantación en las sesiones de Educación Física en la escuela, a saber: complejidad técnica, organizativa, material empleado.... (Fuentes, 2009; Sanz, Fuentes, Del Villar y Julián, 2004; Fuentes y Del Villar, 1999; Fuentes y Gusi, 1996).

Nuestro planteamiento pretende acercar este deporte al profesor de Educación Física, proponiendo un aprendizaje global del deporte sin entrar en componentes exclusivamente técnicos, basándonos en un aprendizaje comprensivo y no repetitivo de acciones técnicas. Por ello, consideramos que el profesor de Educación Física debe ser el encargado de conducir las sesiones, de forma que no haya otras personas que puedan interferir en el clima de aula. No obstante, el profesorado contará con el apoyo, si así lo precisara, de técnicos especialistas para el desarrollo de las sesiones.

Planteamos la estructura de la propuesta para concluir con el planteamiento del curso de formación básico para profesores de Educación Física, donde el profesorado adquiere los conocimientos mínimos para poder articular la propuesta. Este curso tiene un carácter marcadamente práctico, complementándose con la aportación de unidades didácticas tipo que orienten la posterior actuación del profesor, de la cuales incluiremos un ejemplo.

OBJETIVOS

- Proporcionar al profesor de Educación Física conocimientos que le permitan desarrollar nuevas actividades en sus sesiones.

- Incorporar el tenis dentro de los contenidos curriculares del Programa de Educación Física en Primaria, formando parte, fundamentalmente, de dos bloques de contenido:

- El cuerpo: habilidades y destrezas.
- Los juegos.

- Contribuir en los procesos de formación permanente del profesorado de Educación Física, aportando nuevos recursos que enriquezcan su repertorio de contenidos a desarrollar.

- Favorecer el desarrollo integral de los alumnos a través de la práctica del tenis, incidiendo en el trabajo de control y consciencia corporal, configuración de su esquema corporal, lateralidad, estructuración espacio-temporal...

- Posibilitar el desarrollo de habilidades coordinativas y capacidades condicionales a través de la práctica del tenis.

- Acercar la práctica del tenis a un colectivo que en ocasiones puede verse privado de la misma.

CONTENIDOS DEL CURSO

1. Historia, reglamento y equipamiento.

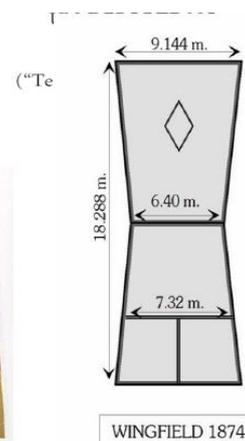
En relación con este punto, el profesor explica brevemente a los alumnos, como en el resto de puntos, y apoyándose en diapositivas, los siguientes aspectos, basándose en Fuentes y Sanz (2004).



EL DEPORTE DEL TENIS

■ HISTORIA DEL TENIS

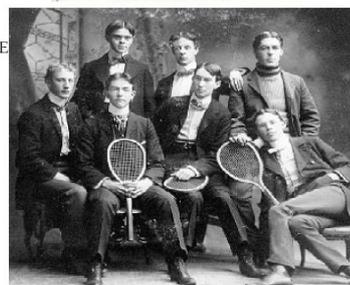
- ANTECEDENTES DEL TENIS. LOS JUEGOS DE PELOTA
 - MOTIVOS DE PRÁCTICA
 - CARACTERÍSTICAS DE LOS PRACTICANTES
 - CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO
- DESARROLLO DE LOS JUEGOS DE PELOTA HACIA ORIENTADO A MINORÍAS
- APARICIÓN DEL TÉRMINO TENIS (INGLATERRA)
- SPHAIRISTIKÉ (Wingfield) 1874



EL DEPORTE DEL TENIS

■ HISTORIA DEL TENIS

- 1875 PRIMER REGLAMENTO
- 1877 SUBCOMITÉ LAWN TENNIS AJUSTA EL REGLAMENTO (Pista, red, tanteo, forma de raqueta, composición pelota,...)
- 1888 FUNDACIÓN DE LA LAWN-TENNIS ASSOCIATION (Normas de Juego)
- 1896 INCORPORACIÓN DEL TENIS EN LOS JJOO (Hasta 1988 ausente)
- 1900 PRIMERA EDICIÓN DE LA COPA DAVIS
- 1912 CREACIÓN DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS SOBRE HIERBA
- 1968 TORNEOS DECLARADOS OPEN (Profesionales y Amateurs)



Historia del tenis (Tomado de Fuentes y Sanz, 2004)

En relación con el reglamento, presentamos ciertas diferencias entre las reglas del tenis convencional y las del mini-tenis:

Reglamento del mini-tenis

1. DIMENSIONES DEL TERRENO DE JUEGO Y REDES

	<i>Mini Tenis</i>	<i>Tenis</i>
Categorías	B.	A. I. C.
Terreno de juego	Dimensiones aproximadas 12,8m. x 8,23m.	23,77m. x 8,23m. (individuales) 23,77m. x 10,97m. (dobles) Las líneas forman parte del campo.
Línea de fondo		A 11,88m. de la línea de centro donde se coloca la red.
Línea de saque		A 6,40m. de la línea de centro donde se coloca la red.
Pasillos de dobles		A 1,37m. de las líneas laterales (para competición de dobles)
Red	Altura en el centro de entre 70 y 80cmts. y en los extremos entre 80 y 90cmts.	Altura en el centro de 0,914m. y en los extremos de 1,070m.

3. DURACION DE LOS ENCUENTROS

	<i>Mini Tenis</i>	<i>Tenis</i>
Categorías	B.	A. I. C.
Tiempos de juego	3 mini-sets a 21 puntos	Competición individual 1 set (6 juegos) Competición equipos (individual y dobles) 1 set (5 juegos)
Descansos	Entre minisets un minuto y medio de descanso.	Cambio de campo 1 minuto Entre tantos 25 segundos Por lesión máx. 5 minutos

4. MATERIAL

	<i>Mini Tenis</i>	<i>Tenis</i>
Categorías	B.	A. I. C.
Raqueta	Dimensiones adecuadas a las características físicas de los jugadores. En general, entre 54 y 59cms de largo. Y un peso de 270/280grms.	De largo max. 81,28cms. De ancho max. 31,75cms.
Pelotas	Diámetros entre 6,35 y 6,67cms. Peso inferior a 56,7grms. (más ligeras y con menos bote)	Diámetros entre 6,35 y 6,67cms. Peso entre 56,7 y 58,5grms.

5. REGLAS TECNICAS

	<i>Mini Tenis</i>	<i>Tenis</i>
Categorías	B.	A. I. C.
Servicio	2 saques seguidos. Se podrá sacar por debajo siempre que la pelota no bote en el suelo.	2 saques seguidos
Cambio de lado		En los juegos impares
Ganar-Perder punto		Diferentes casuísticas
Devolución válida		Diferentes casuísticas
Juego		Secuencia de cuatro puntos designados como 15, 30, 40 y juego, Un empate a 40 se llama 'igualdad' (<i>deuce</i>) y el juego continúa hasta que un/una jugador/jugadora anote dos puntos seguidos.
Set		6 juegos con diferencia de 2
Instrucciones		En los cambios de lado tras un juego
Faltas		Let o repetición. Conductas improcedentes
Tie-Break		El tie-break queda a juicio del juez arbitro.

2. El desarrollo de las capacidades coordinativas a través de la iniciación al tenis.

En relación con este punto, comentar que en el contexto educativo se emplearía fundamentalmente para el desarrollo de las mismas el trabajo en circuito, por rentabilizarse al máximo el material disponible, a la par que el profesor puede trabajar conjuntamente con un importante número de alumnos -caso del contexto educativo- y teniendo además el profesor autonomía suficiente para, sobre la propia práctica de los alumnos, realizar las posibles correcciones, ajustar el nivel de las tareas individualmente, motivar...

3. Ejercicios de familiarización y adaptación a la pelota mediante formas jugadas.

Seguindo a Sanz, Julián, Fuentes y Del Villar (2004), se deben emplear ejercicios de familiarización y adaptación a la pelota mediante formas jugadas, mediante juegos con la pelota con el fin de desarrollar la capacidad manipulativa de los alumnos, aspectos coordinativos y la propia lateralidad. Todo lo anterior siguiendo esta progresión: 1) manipulación, 2) lanzamientos-recepciones, y 3) golpes. Explicándose a los alumnos algunos ejercicios modelo.

4. Ejercicios de familiarización e integración entre la raqueta y la pelota mediante formas jugadas.

Es fundamental el empleo de ejercicios de familiarización e integración atendiendo a la siguiente progresión, y siguiendo a Sanz, Julián, Fuentes y Del Villar (2004): 1) sin impacto, 2) conducciones, 3) habilidades con y sin bote, 4) golpes, 5) comienzo de la incorporación de los golpes básicos, y 6) comienzo de la plasticidad de las empuñaduras. Todo lo anterior a la par que se potencia en los alumnos el desarrollo bilateral, la coordinación y la estructuración espacial.

5. El aprendizaje de las empuñaduras básicas en la iniciación.

Por lo que respecta a este punto, resaltar que en el tenis en la escuela, a los niños no se les "imponen" las empuñaduras, sino que a través de un descubrimiento guiado se les conduce hacia la adopción de ciertos márgenes de corrección en el empleo de las mismas, solo interviniendo el profesor mediante estrategias más directas puntualmente y en aquellos casos en los que algún alumno se aleje excesivamente del modelo presupuestado.

6. El aprendizaje de los golpes básicos en la iniciación.

Debido a la corta edad de los alumnos a los que nos dirigimos con el presente ejemplo, deberán emplearse, básicamente, metodologías globales frente a otras más analíticas y, en la medida de lo posible, mediante formas jugadas.

7. Aspectos metodológicos a considerar para la enseñanza de del tenis en la escuela: espacios reducidos y poco material.

Decir, siguiendo a Fuentes (1999) y Fuentes y Gusi (1996), que procuramos guiar a los alumnos de los colegios o institutos hacia la realización de aquellos movimientos técnico-tácticos que se consideran más apropiados o, en su defecto, menos limitadores, para la ulterior evolución del aprendizaje del tenis; todo ello practicando dentro de una dinámica de aprendizaje por descubrimiento que potencie la deducción lógica acerca de cuáles son las soluciones de empleo más rentables, al tiempo que se ofrece un refuerzo teórico explicativo de la mayor eficacia de unos movimientos sobre otros. Para el fin reseñado, efectuamos unas progresivas y adecuadas modificaciones de la situación real de juego que deriven en unas favorables condiciones de búsqueda.

Asimismo, establecemos un entorno lúdico que evita instaurar en el alumno el automatismo y la falta de motivación, aspectos muy vinculados a la enseñanza convencional del tenis, instrucción ésta basada en la imitación de un modelo para su posterior automatización. A estos efectos, y con el fin de que el clima de diversión creado no derive en la desorganización de la clase, eventualidad que bien pudiera impeler al niño al establecimiento de gestos técnicos o planteamientos tácticos erróneos, las sesiones se desarrollan dentro de un contexto en el que la previsión, el control y la variación del material de juego se revelan del todo consecuentes con el ejercicio propuesto para su ejecución; por ejemplo: elevar sustancialmente la altura de la goma que, dispuesta longitudinalmente en el terreno de juego, cumple las funciones de una red, de tal manera que el alumno se vea *obligado* a emplear los distintos impulsos del cuerpo de forma más vertical que la estrictamente necesaria, con el objetivo de provocar en él el establecimiento de las sensaciones de flexo-extensión de piernas en la ejecución de determinados gestos técnicos.

Igualmente, se potenciará y facilitará la deducción lógica de los aspectos tácticos mediante una oportuna exageración de las condiciones verdaderas de juego; por ejemplo: ampliar longitudinalmente y estrechar transversalmente el terreno de juego, propiciando así que el joven, ante estas condiciones, opte por emplear el globo y la dejada en lugar de intentar abrir ángulos, con el fin de simular situaciones reales de partido en las que el jugador contrario, aunque golpea de forma eficaz en situaciones en las que se encuentra alejado del centro de la pista, no posee, sin embargo, un gran juego de red.

Respecto del trabajo por medio de estrategias de práctica globales con modificación de la situación real, hemos de precisar que éstas deben contener una estructura que permita al alumnado la adquisición de un correcto aprendizaje de determinadas acciones técnico-tácticas del tenis, partiendo en todo momento de un ámbito lo más globalizador posible para que, con el empleo de la generalización y el uso de lugares comunes, "aprenda a aprender". Esta ayuda pedagógica provoca una más completa transferencia con relación a otros deportes de raqueta (bádminton, *squash*, pala, etc.) o, incluso, a otros deportes carentes de implemento, caso del voley playa.

Otro aspecto que exige reseña es la enorme dificultad organizativa que entraña una actividad de las características del tenis para ser planteada como acción didáctica en el marco de un colegio o instituto. Esta complejidad viene motivada por la enorme optimización que se requiere de los recursos tanto humanos como materiales necesarios para que dicha actividad sea practicada, de forma simultánea, por un elevado número de alumnos; todo ello sin que se vea perjudicada, de manera ostensible, la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, en el sentido de buscar la mayor asimilación posible en cada uno de los alumnos, no solamente en conexión con los demás, sino también en relación consigo mismos. Como medida de contribución para la superación del referido *obstáculo* y con objeto de ofrecer alternativas de solución al mismo, emplearemos el uso de gomas, conos y pelotas de tenis de bote lento. Las gomas, colocadas longitudinalmente con respecto a la pista o terreno de juego, cumplirán las funciones de red; con este procedimiento, extraeremos la máxima rentabilidad al espacio del que disponemos, al tiempo que facilitaremos la regulación, de forma rápida y sencilla, de la altura de red que precisemos en cada momento; los conos permiten su rápida recolocación, en el caso de que éstos sean desplazados de su ubicación habitual de manera involuntaria, o cuando deseemos cambiarlos de lugar o distancia con el fin de

obtener una nueva delimitación de los terrenos de juego; las pelotas de tenis de bote lento conceden al alumnado un tiempo extra para poder acometer con mayores garantías de éxito la acción en cuestión. Respecto de la utilización de gomas y conos para el desarrollo de las sesiones, destacar la inestimable contribución de estos elementos en la reducción del riesgo de producción de lesiones, a saber: puede variarse con facilidad la altura de las gomas, por el hecho de encontrarse éstas atadas, de forma circundante, a los postes; así, y en función del grado de riesgo de provocar una lesión ocasionada por la ejecución de un determinado ejercicio -por ejemplo, la posibilidad de golpear con la raqueta a algún compañero-, las referidas gomas pueden elevarse en breves instantes, limitándose, en consecuencia, la posible brusquedad de las acciones, merced a la ralentización de las condiciones de velocidad del ejercicio. Del mismo modo, al disminuirse el ritmo de realización de las acciones, se concede al alumno tiempo suficiente para emplear criterios lógicos, habilitándose con ello la posibilidad de efectuar un análisis de la situación sobre el propio terreno de juego en relación consigo mismo, con el rival o rivales, o con el propio compañero o compañera. Igualmente, consideramos como elemento de especial consideración el elevado dinamismo que otorga a la clase el sistema de división de los distintos terrenos de juego mediante conos, material que permite, como ya señalamos, su pronta recolocación y que, por su vistosidad y forma, facilita las referencias espaciales, a la par que se disminuye la posibilidad de lesión ante el tropiezo con ellos (se deslizan fácilmente ante un impacto con el pie), frustrándose de esta manera la contingencia de ser pisados y, como consecuencia de ello, sufrir una caída o una torcedura de tobillo.

El hecho de posibilitarse la participación simultánea de un elevado número de alumnos y alumnas redundará en la correlativa disminución de la sensación de ansiedad, pérdida de concentración o falta de motivación que produce el hecho de tener que esperar un transcurso considerable de tiempo entre acción y acción. Asimismo, la independencia que confiere a la práctica del alumnado el ya comentado procedimiento de empleo de gomas concede al profesor un período lo suficientemente prolongado como para centrarse en otros aspectos fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje; entre otros, el empleo de instrumentos de observación y evaluación, la adecuación de las posibilidades de actuación de los alumnos exentos a los objetivos y contenidos de la propia sesión, o la atención más eficaz a las propias adaptaciones curriculares respecto de los diferentes elementos básicos del currículo, esto es, adaptaciones en la metodología, en los contenidos, en la evaluación, etc.

Otro aspecto ampliamente considerado en nuestra propuesta de unidad didáctica es aquel que, mediante el desarrollo de las sesiones, pretende dar a conocer el material y reglas de juego a los alumnos, a la par que les familiariza con dicho material a fin de que lo empleen asociándolo con el propio calentamiento. Igualmente, potenciamos en gran medida la colaboración entre los compañeros para resolver una elevada cantidad de *problemas* dentro de un entorno lúdico.

8. Ejercicios y juegos de calentamiento.

Consideramos importante realizar el calentamiento mediante formas y el calentamiento coordinativo también resulta especialmente indicado para estas edades.

9. Ejercicios simples de intercambio de bolas.

Serán considerados durante la sesión práctica.

10. Ejercicios de situaciones tácticas con material alternativo adaptadas a la edad del niño.

Tal y como manifiestan Fuentes y Gusi (1999), se hace importante facilitar que el niño pueda, ya desde el primer momento en que se inicia en la práctica del tenis, adentrarse en el mundo del pensamiento táctico. A tal efecto, transformaremos las condiciones reales del tenis en una serie de juegos tácticos adaptados a su nivel técnico y a su capacidad de interpretar la información percibida, para que, a través de la búsqueda, encuentren aquellas soluciones que sirvan de alimento a su progresiva capacidad de análisis. Es decir, trataremos de facilitar el que los niños adquieran mentes más flexibles, al unísono que se produce cierta transferencia en la forma de encontrar soluciones de cariz análogo a las diferentes situaciones que se producen en el tenis de competición. Con esta propuesta buscamos, por tanto, que niños y niñas aprendan a improvisar y no a verse condenados, en un futuro no muy lejano, a refugiarse en la automatización de una serie de comportamientos tácticos que, tras ser debidamente memorizados, han aprendido a ejecutarse en el momento más indicado para su uso.

La forma que presentamos de aprender la táctica "específica" del tenis entendemos que es más progresiva, natural y, por tanto, susceptible de aportar una mayor transferencia tanto a otros deportes distintos al tenis como a diversas situaciones de la vida cotidiana.

11. Juegos de vuelta a la calma.

Al igual que sucedía con el calentamiento, deben ser planteados mediante formas jugadas.

12. Ejercicios de intercambio de bolas combinando simultáneamente durante el intercambio de bolas el trabajo teórico con el trabajo práctico: la interdisciplinariedad.

En este sentido, siguiendo a Fuentes (1999), a la hora de seleccionar los contenidos, un aspecto importante en el momento de plantearlos, viene constituido por la posibilidad de aplicar la interdisciplinariedad existente entre algunos de los contenidos tratados en nuestra unidad con otros desarrollados, de forma paralela, en diferentes materias del curso en cuestión. En este sentido, la unidad didáctica adopta una naturaleza versátil que le otorga la capacidad de complementarse con otras materias del currículo, como pueden ser, por ejemplo, en el primer curso de la ESO, ciencias de la naturaleza, lengua extranjera o matemáticas. Así, en la sesión práctica serán trazados algunos ejemplos de cómo, a través de la práctica del tenis, pueden ser tratados contenidos de diferentes asignaturas.

13. Ejercicios de intercambio de bolas combinando simultáneamente durante el intercambio de bolas el trabajo en valores (actitudinal) y de comportamiento con el trabajo práctico.

Un aspecto fundamental es desarrollar las actitudes del niño a través de la práctica del tenis. En este sentido, la lista de control recíproca que presentamos, como instrumentos para la evaluación de actitudes", adaptada de Fuentes y Ramos (1998), pero, puede cumplir dicha función.

Lista de control recíproca aplicada a la enseñanza del tenis (Adaptada de Fuentes y Ramos, 1998)

OBSERVADOR: “COMPAÑERO OBSERVADO”:	SÍ	NO	SÍ	NO
FECHA CURSO	DE MI COMPAÑERO		MÍOS	
¿Atiende suficientemente a las explicaciones del profesor antes de ponerse a realizar los ejercicios?				
¿Golpea con cuidado la pelota cuando un compañero está en frente de la pelota o próximo a él mismo?				
¿Recoge la pelota cada vez que se sale de la pista?				
¿Ayuda al compañero cuando tiene dificultades para comprender o ejecutar un golpe o cualquier otra cuestión de la asignatura?				
¿Práctica indistintamente con los compañeros independientemente del nivel de juego de los mismos?				
¿Atiende a las indicaciones del profesor?				
¿Atiende a las indicaciones del compañero cuando a este le toca explicar un ejercicio?				
¿Coopera con los compañeros en la tareas encomendadas?				
¿Coopera en la puesta y recogida del material?				
¿Respeto las ejecuciones de sus compañeros?				

Asimismo, durante la unidad didáctica en cuestión deben desarrollarse actitudes tales como:

1. Respeto a los compañeros y adversarios.
2. Identificación con el espíritu de cooperación.
3. Respeto por las reglas de juego.
4. Tolerancia y dominio de uno mismo.
5. Asimilación adecuada tanto del fracaso como de la victoria.
6. Identificación con el principio de igualdad de oportunidades para todos.
7. Valoración del influjo beneficioso de una actividad física adecuada sobre la salud.
8. Disfrute de la actividad física y deportiva en general y del tenis en particular.

14. El tratamiento de las competencias básicas (anteriormente denominados temas transversales) a través de la introducción del tenis en la escuela.

Se hace necesario considerar la importancia de mejorar aspectos relacionados con lo que anteriormente se llamaban: Educación para la paz, Educación para el consumidor, Educación para la igualdad entre sexos...

EJEMPLO DE SESIÓN

Calentamiento general:

- Carrera a ritmo lento; cada alumno, valiéndose de una hoja de papel de periódico, con las manos construye una pelota y, sin dejar de correr, la deja en una papelera.

- En carrera, llevando en cada mano una pelota de tenis, lanzar una pelota contra el suelo y cogerla con dicha mano; posteriormente, hacer lo propio con la mano contraria.

- Andando, lanzar ambas pelotas contra el suelo y, sin dejar de andar, coger cada pelota con la mano que efectuó el lanzamiento.

- Igual que el ejercicio anterior pero, en esta ocasión, agarrando la pelota con la mano contraria a la que efectuó el lanzamiento.

- En carrera, ir botando una pelota de tenis, tres veces con cada mano, de forma alternativa.

- En carrera, irse pasando por parejas una pelota de tenis, cada vez con una mano distinta y de las formas más variadas posibles.

- En carrera, saltar a una señal del profesor, al tiempo que se lanza con la mano derecha una pelota de tenis hacia arriba, pelota que se trata de coger, lo más alto posible, con la misma mano que efectuó el lanzamiento. A continuación, hacer lo propio con la mano contraria.

- Igual que el ejercicio anterior, pero ahora se lanza con cada mano una pelota de tenis hacia arriba, y se procura coger las mismas en el punto más alto posible, cada una con la correspondiente mano lanzadora.

- Mientras se camina, pasar la raqueta de tenis por el mayor número de partes del cuerpo y direcciones posibles.

- Sentados en el suelo y con las piernas abiertas, alejar y acercar lentamente la raqueta, sin despegar los dedos de la mano del borde superior de la cabeza de la raqueta.

- En carrera, con una pelota de tenis en cada mano; efectuar, lentamente y con un amplio recorrido, circundaciones con un brazo, después con el brazo contrario, luego con los dos brazos adelante, posteriormente con los dos brazos atrás, y, finalmente, con un brazo hacia adelante mientras que el otro va en sentido contrario.

Juegos de calentamiento (juegos de cooperación y procesos matemáticos):

- Cuatro equipos de seis alumnos cada uno; la raqueta equivale a 5 puntos; la funda de la raqueta, a 4; las pelotas de tenis amarillas, a 3; las pelotas de tenis blancas, a 2, y la pelota de papel de periódico, a 1. Realizar una competición por equipos; el profesor pronuncia un número, por ejemplo el 20, y cada equipo trata de trasladar a su respectivo territorio aquellas raquetas, fundas o pelotas equivalentes a dichos puntos. Si algún equipo acumula en su territorio más puntos de los requeridos, perderá automáticamente la partida.

- Igual que el juego anterior, pero ahora el conjunto de alumnos dispondrá de un total de tres minutos previos, con el objeto de tratar de ponerse de acuerdo acerca de la estrategia más eficaz que procede seguir; a continuación, el profesor menciona un número y los alumnos tendrán que conseguir, en un tiempo determinado, un objetivo representado numéricamente. Posteriormente, se realizará una segunda repetición del ejercicio, concediendo el profesor un total de 2 minutos para que los alumnos y alumnas

reelaboren la estrategia previamente diseñada, teniendo éstos que superar el tiempo obtenido anteriormente.

Ejercicios de familiarización y adaptación a la pelota mediante formas jugadas:

- Cada alumno, con su pelota botándola alternativamente con una mano y la otra, intentando no cogerla y detenerla.

- Por parejas, pero sin ir unidos, correr libremente por el espacio y, a la señal del profesor, pasar la pelota al compañero sin dar más de un paso.

- Dispuestos en círculos de 8 alumnos, cada uno con su pelota, botar la misma en el sitio y desplazarse a la izquierda (el profesor dirá "1") o derecha (el profesor dirá "2"), según lo indique el profesor. La pelota debe botarse siempre en el sitio. Esto es, cada alumno deberá seguir botando la que antes era botada por su compañero.

- Cada alumno con su pelota recorre un circuito marcado por conos y aros, botando la pelota con ambas manos alternativamente.

- Carreras de relevos en grupos de 6 alumnos, Ir botando la pelota con la mano y volver conduciéndola con el pie en un recorrido recto de 10 m.

- En grupos de 5 alumnos, jugar a los "10 pases" con la pelota de tenis, puntuando como "2 pases" aquella pelota que se pase sin que bote en el suelo y como "1 pase" la que sí bota en el mismo antes de ser recepcionada por el compañero. El equipo que logre 10 pases consecutivos sin que le quiten la pelota gana un punto (no está permitido arrebatar la pelota de la mano y deberá realizarse el pase antes de que cualquiera de los compañeros del equipo contrario cuente hasta 5).

- Pasarse la pelota por parejas lanzando la pelota de arriba abajo (con el fin de que no se hagan daño al recibirla, pues de esta forma la bola pierde velocidad, facilitándose además la percepción de la trayectoria de la pelota). La forma de recibir la pelota será mediante un amortiguamiento previo con la palma de la mano -iniciación a los golpeos- antes de cogerla definitivamente mediante una segunda acción.

- Igual al ejercicio anterior, pero pasándose directamente la bola a la segunda mediante un suave golpeo con la mano.

Ejercicios de familiarización e integración entre la raqueta y la pelota mediante formas jugadas (siguiendo a Sanz, Julián, Fuentes y Del Villar, 2004):

- Conducir con la raqueta la pelota siguiendo las diferentes líneas de la pista de tenis.

Cuando los alumnos se encuentren con un compañero deben sortearle empleando la mano no dominante.

- Con la pelota sobre la raqueta, realizar en grupos de 6 alumnos competiciones por relevos.

- Juego de la "araña". Cada alumno con su raqueta y pelota. Un voluntario, la araña, se coloca en una línea marcada y el resto debe rebasar la tela de araña cruzando la misma botando la pelota. La araña también debe ir botando la pelota. Quien atrapa la

araña se queda dentro de la línea y se convierte en una nueva araña. Así sucesivamente hasta que sólo quede un jugador libre.

- Por parejas, en alumno pasa la pelota al compañero con la mano y el otro, mediante una primera acción, golpea la misma suavemente para, mediante una segunda acción, pasársela al compañero.

- Igual al anterior pero ambos con raqueta. Hacerlo tanto de derecha como de revés.

- Igual al anterior pero probando diferentes formas de empuñar la raqueta.

Ejercicios para el aprendizaje de las empuñaduras básicas en la iniciación:

- Individualmente, ir botando la pelota contra el suelo adoptando diferentes empuñaduras.

- Igual al anterior pero golpeando la pelota contra las paredes de los frontones del SAFYDE.

- Igual al ejercicio anterior, pero siendo obligado mantener una forma de sujetar la raqueta estable (a decidir por ellos) para los golpes de derecha y otra para los golpes de revés.

Ejercicios para el aprendizaje de los golpes básicos en la iniciación y de intercambio de bolas:

- Primeramente, se colocarán unas gomas, aproximadamente a una altura de 1 m, 30 cm (medida que será reducida progresivamente a lo largo de la sesión hasta llegar a los 80 cm -coincidentes con las dimensiones del minitenis-), delimitados los campos con conos o fundas (longitud: 3 m para cada lado de la red, aproximadamente. Anchura: 2 m, aproximadamente. Progresivamente, a través de este ejercicio y los siguientes, ir ampliando el campo hasta llegar, aproximadamente a los 6 m de largo por los 4 m de ancho -aproximadas a las dimensiones del minitenis-).

Seguidamente, por parejas, con empuñadura "este de derecha", tratar de pasar, cooperando, el mayor número de veces la pelota por encima de la goma (pueden ser las distancias citadas excesivamente cortas o estar la red sobradamente alta. Perseguimos con ello que el alumno, de manera indirecta, se vea obligado a efectuar impulsos, hacia el momento de impacto, que partan desde las piernas -sensación de verticalidad-. Si fuese excesivamente complejo el trabajo en dichas condiciones, éstas se verían modificadas, principalmente a través de la bajada de la goma unos centímetros, puesto que si ampliamos excesivamente la pista, los alumnos no adquirirán control de la pelota, hecho que, a nuestro juicio, se constituye en objetivo prioritario en este momento).

- Igual que la primera actividad, pero de revés y con la empuñadura "este de revés" (pretendemos que los alumnos aprecien progresivamente los dos tipos de empuñaduras explicados).

- Igual que la primera actividad a, pero un alumno golpea de derecha, en tanto que el compañero hace lo propio de revés; y, tras un tiempo, viceversa (aspiramos así, aparte de una mejora en la ejecución, a que los alumnos vayan descubriendo las posiciones más cómodas -golpes cruzados- para facilitar la ejecución de sus golpes).

- Retroinformación con los alumnos hacia un aprendizaje significativo:

“¿Cómo os encontrabais más cómodos, de frente o de lado?”.

“¿Qué notabais con el brazo izquierdo, en caso de ser diestros, a la hora de golpear la pelota?”.

“¿Cómo os encontrabais más cómodos, con las piernas flexionadas, con las piernas extendidas, flexionando y extendiendo a la hora de efectuar el golpe?”.

Tras la retroinformación, los alumnos repetirán la actividad n.º 8, con el fin de que puedan comprobar todo lo apreciado, descubierto o constatado mediante las formulaciones y respuestas realizadas en la anterior actividad. Así, los alumnos y alumnas tendrán una nueva “opinión” acerca de cuáles son las formas que les acercan a una más correcta ejecución de los ejercicios, “opinión” procedente de la “interiorización” o análisis individual de lo formulado por el profesor, mediante el cual el alumno establece mecanismos de relación; u “opinión” que el alumno establece mediante el análisis efectuado tras escuchar las manifestaciones de sus propios compañeros y compañeras.

- Disputar partidos a 12 puntos o hasta el momento en que lo decida el profesor. Cada alumno podrá impactar la pelota tanto de derecha como de revés, siempre y cuando la misma haya botado previamente en el propio campo. Hay que conseguir que todos jueguen contra todos. De vez en cuando brindaremos la posibilidad de que entre ellos mismos se reten: socialización, pero también opción de reto.

- Celebración de partidos, con la condición de que un alumno tenga que golpear siempre la pelota de derecha, mientras que su adversario, siempre de revés (dos objetivos: táctica y trabajo de piernas).

- En los frontones realizar saques simplificando la acción de golpeo y posteriormente realizar partidos poniendo la pelota en juego por arriba (aproximación al saque).

Ejercicios de intercambio de bolas combinando simultáneamente durante el intercambio de bolas el trabajo en valores (actitudinal) y de comportamiento con el trabajo práctico, así como del tratamiento de las competencias básicas (siguiendo a Fuentes, Moreno, Santos-Rosa y Ávila, 1998):

- Disputar partidos hasta llegar a 11 puntos, o hasta el momento en que el profesor estime oportuno introducir una rotación. Está permitido que el alumno pueda golpear la pelota tanto de derecha como de revés, siempre y cuando la pelota haya botado previamente en el propio campo. El trabajo en circuito permite, en este caso, que todos los alumnos jueguen contra todos. En esta actividad, las reglas son impuestas por el profesor, que además tiene la potestad de cambiarlas durante el propio transcurso de partido cuando lo considere conveniente. Si existe una desavenencia entre los alumnos y alumnas, el profesor interviene y resuelve la misma.

- Igual que la actividad anterior, pero ahora el profesor estipula un tiempo determinado para cada partido, con la obligatoriedad de que tan solo interviene en las sanciones por pérdida de tiempo. Ante la desavenencia, los alumnos giran la raqueta

sobre el suelo -si cae sobre una cara, el punto se le concede a un alumno; si cae sobre la cara contraria, se le concede el punto al otro alumno- (ellos mismos lanzan la raqueta, uno cada vez).

- Igual que la actividad anterior, pero ahora las reglas las fija un alumno, durante un tiempo determinado, y, posteriormente, el otro, durante un tiempo similar.

- Igual que la actividad anterior, pero esta vez las reglas las fija uno de los alumnos por sorteo mediante el giro de la raqueta.

- Igual que la actividad anterior, pero ahora, después de cada punto, el jugador que ha ganado el sorteo puede modificar a su antojo las reglas, a saber: que cada punto jugado multiplique su valor por 5, que su compañero tan solo le pueda jugar de revés, que su compañero tenga que ganar el punto antes de 6 toques, etc.

- Competición por parejas, en 6 terrenos de juego; entre cada grupo de cuatro alumnos se crean las reglas; en caso de no estar de acuerdo, se produce entre ellos una votación ; en el supuesto de producirse un empate tras la misma, se lanza la raqueta. En cada nueva rotación se acuerdan unas reglas; si se llega a un acuerdo, se lanza la raqueta, prevaleciendo aquellas que fueron propuestas por la pareja ganadora de sorteo.

- Competición por parejas, en 6 terrenos de juego. Ahora, la totalidad de alumnos tiene que llegar a un acuerdo acerca de cuáles van a ser las reglas de la competición. Todo ello tras un discurso, establecimiento de propuestas y posterior votación, actuando en todo momento el profesor en calidad de moderador.

Ejercicios de intercambio de bolas combinando simultáneamente durante el intercambio de bolas el trabajo teórico con el trabajo práctico: la interdisciplinariedad:

- GEOGRAFÍA: En situación de dobles, mientras los alumnos pelotean intentando colaborar y estar el mayor tiempo posible sin fallar, cada vez ha de golpear un jugador diferente la bola y, previamente a cada golpeo, ha de decir, sin repetir, en voz alta el nombre de una ciudad de Brasil. Posteriormente, capitales de países.

- CIENCIAS DE LA NATURALEZA: En situación de individuales, mientras los alumnos pelotean intentando ganar el punto, antes de realizar cada golpeo, el alumno ha de decir el nombre de un pez, no pudiéndose repetir ninguno de los nombres hasta que se inicia un nuevo punto. Pierde el punto aquel jugador que lanza la bola fuera de los límites de la pista, se queda la bola en la red o dice un nombre de pez erróneo o repetido.

- LENGUAS EXTRANJERAS: INGLÉS: Realizar botes o toques con raqueta y, sin parar, cuando el profesor dice en alto una parte del cuerpo, deben utilizar ésta para colocarse la pelota antes de pasársela con la raqueta al compañero: pierna (*leg*), mano (*hand*), pie (*foot*), codo (*elbow*), brazo (*arm*), etc.

- DIFERENTES TEMAS: Nombres de frutas, marcas de coches, nombres de películas de cine....

Ejercicios de situaciones tácticas con material alternativo adaptadas a la edad del niño. Siguiendo a Fuentes y Gusi (1996):

HIPÓTESIS TÁCTICA: "La importancia de jugar en línea con el compañero".

JUEGO DE ASIMILACIÓN TÁCTICA: Pareja contra pareja; divididas las dos pistas polideportivas longitudinalmente con una altura de 2 m mediante unas gomas, y formando a través de conos un total de doce terrenos de juego, cada uno de los cuales medirá 5 m de ancho por 10 m de largo, y con una separación entre terreno de juego y terreno de juego de 1 m de distancia; lanzar con las manos un balón de voleibol, de abajo arriba, por encima de la goma, desde el lugar en que se ha recepcionado el mismo, en tanto que los contrincantes no pueden moverse del lugar desde donde lanzaron el balón hasta que los primeros alumnos hayan iniciado su correspondiente lanzamiento. Cada jugador estará unido a su compañero mediante una cuerda, separados a una distancia de 3 m; en el medio de la cuerda se encontrará una anilla metálica, de tal forma que si los integrantes de una pareja se juntan excesivamente, la anilla sonará al impactar contra el suelo. En caso de que dicha anilla toque el suelo, la pareja infractora perderá 2 puntos en lugar de 1. Este juego de asimilación táctica facilita el aprendizaje de jugar en línea con el compañero.

Juegos de vuelta a la calma (siguiendo a Fuentes y Gusi, 1996):

- Cuatro grupos de seis jugadores; cada grupo, subdividido en dos equipos de tres jugadores; cada uno de los componentes del primer equipo sujetará en sus manos un balón de voleibol, que simulará ser una ficha de color blanco, mientras que los componentes del segundo equipo hacen lo propio con un balón de baloncesto, que simulará ser una ficha de color naranja. Jugar a tres en raya simulando que los balones son fichas. El jugador que inicia la partida se coloca con su balón en un hipotético círculo central, de donde ya no podrá moverse mientras dure la partida; el resto de jugadores podrá colocarse en cualquier "casilla" que se encuentre libre. El turno de juego será alternativo: primero mueve un equipo, después el otro, y así sucesivamente, hasta que uno de dichos equipos consiga colocar a sus tres jugadores en línea recta, momento en el que habrá ganado la partida.

5.3. EJEMPLOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA GESTIÓN Y RECREACIÓN DEPORTIVA

Para la realización de esta sesión teórica se invitará, como ya hemos realizado en algún curso académico, al Dr. David Sanz Rivas, antiguo compañero nuestro y, por lo tanto, conocedor la realidad de nuestros alumnos en relación con el mercado laboral y, desde hace años, director del área de docencia e investigación de la Real Federación Española de Tenis, y con quien, por otra parte, ya han realizado algunos alumnos de nuestro centro el prácticum de gestión vinculándolo al ámbito del tenis.

David Sanz tratará con los alumnos diferentes cuestiones relativas al campo de la gestión y de la propia recreación deportiva en el ámbito del tenis.

Asimismo, David Sanz aprovechará para explicar en qué consisten las convalidaciones establecidas entre la RFET y nuestro propio centro (respecto del convenio establecido), así como el tipo de exámenes que habría que realizar y las exigencias de los mismos para lograr las correspondientes titulaciones. Destacar, en este sentido, que ya un importante número de alumnos ha obtenido titulaciones por la RFET en base a dicho convenio, convenio que reconoce los créditos específicos de tenis, al ser

el profesor de la asignatura, tal y como se establece para dicho procedimiento, Doctor en Ciencias del Deporte, poseer la máxima titulación federativa por la RFET y ser profesor de los cursos de máximo nivel de la RFET (Profesor Nacional de Tenis), extremos estos que, a juicio de dicha federación, justifica que tanto la calidad como la profundidad de los contenidos impartidos son los necesarios como para otorgar dichos créditos a los alumnos de nuestro Centro.

Por otra parte, exponemos a continuación un ejemplo que de gestión de un evento de tenis para niños, que hemos ideado teóricamente (no se ha desarrollado) con el fin de que el alumnado tenga una referencia sobre cómo organizar una actividad de estas características:

“HAGO AMIGOS Y APRENDO JUGANDO AL TENIS”

1- Introducción: Contextualización de “nuestro” evento: “Hago amigos y aprendo jugando al tenis”: El gran calado del tenis como vía de integración cultural de los niños

Siguiendo a Crespo (2011), el tenis es uno de los deportes más practicados en todo el mundo, con más de 60 millones de practicantes alrededor de más de 200 países. Así, prosigue el precitado autor, el tenis, por historia, trayectoria y tradición, el tenis es el deporte de raqueta más popular y atrae la atención de millones de aficionados y de los medios de comunicación, siendo un fenómeno económico, social y cultural de gran envergadura.

Con relación a lo anterior, González Ramallal (2004), realiza un estudio que centra su atención en el nivel de atención informativa de los medios de comunicación españoles al deporte, donde se aprecia claramente la gran situación del tenis a este nivel (cuadro 1).

CUADRO 1. Atención informativa de los medios de comunicación españoles al deportes (Tomado de González Ramallal, 2004)

	TOTAL	Prensa	Radio	Televisión
Fútbol	70,3	60,9	79,1	84,6
Baloncesto	7,3	10,8	3,2	3,1
Tenis	4,2	4,3	4,4	3,9
Golf	2,8	2,8	2,2	3,7
Ciclismo	2,4	3,5	2,4	0,0
Motociclismo	1,8	1,7	1,6	2,2
Atletismo	1,4	2,2	0,4	0,6
Balonmano	1,4	2,4	0,3	0,1
Automovilismo	1,3	1,6	0,9	0,8
Olimpismo	0,8	0,7	1,3	0,4
Natación	0,6	1,0	0,4	0,0
Otras modalidades deportivas	5,5	8,1	3,8	0,6

Asimismo, si analizamos el estudio realizado por el Consejo Superior de Deportes (2011), con relación a la Clasificación de federaciones por licencias en España, se observa, igualmente, el importante impacto que tiene el deporte del tenis a nivel de practicantes federados, ocupando el sexto lugar, y la gran diferencia aún mantenida sobre otros deportes de raqueta (padel, bádminton y squash) (cuadro 2).

CUADRO 2. Clasificación de federaciones por licencias en España (Adaptado del Consejo Superior de Deportes, 2001)

DEPORTE	NÚMERO DE LICENCIAS	%
FÚTBOL	834.458	23,52
BALONCESTO	403.561	11,37
CAZA	390.856	11,05
GOLF	325.192	9,17
MONTAÑA Y ESCALADA	148.592	4,19
TENIS	109.418	3,08
JUDO	108.077	3,05
BALONMANO	96.258	5,71
ATLETISMO	71.912	5,03
KARATE	71.433	5,01
PESCA Y CASTING	68.235	1,95
TIRO OLÍMPICO	60.807	1,71
CICLISMO	59.717	1,68
VOLEIBOL	58.933	1,66
NATACIÓN	55.217	1,56
PADEL	34.787	0,98
BADMINTON	7.008	0,50
SQUASH	2.680	0,08

Considerando todo lo anterior, y teniendo en cuenta otros aspectos, caso de la gran importancia que tiene el tenis a nivel de “ídolos” para los niños, tal y como puede comprobarse la repercusión mediática de los mejores tenistas del mundo que incide en tener entre las filas de “mejor pagados” a varios de ellos, nuestro evento entendemos puede constituirse en un buen elemento integrador entre cultura.

Así, según el ranking FORBES (2011) con relación a los deportistas mejor pagados del mundo (importes en dólares), podemos apreciar que los tenistas se encuentran entre los mejor pagados (cuadro 3).

CUADRO 3. Ranking de los deportistas mejor pagados del mundo (importes en dólares) (Tomado de FORBES, 2011)

DEPORTISTA	DEPORTE	GANANCIAS
1. TIGER WOODS	GOLF	75 MILLONES
2. KOBE BRYANT	BALONCESTO	53 MILLONES
3. LEBRON JAMES	BALONCESTO	48 MILLONES
4. ROGER FEDERER	TENIS	47 MILLONES
5. PHIL MICKELSON	GOLF	46,5 MILLONES
6. DAVID BECHKAM	FÚTBOL	40 MILLONES
7. CRISTIANO	FÚTBOL	38 MILLONES

RONALDO		
8. ALEX RODRIGUEZ	BEISBOL	35 MILLONES
9. MICHAEL SCHUMACHER	FÓRMULA 1	34 MILLONES
10. LIONEL MESSI	FÚTBOL	32,3 MILLONES
11. FERNANDO ALONSO	FÓRMULA 1	32 MILLONES
12. RAFAEL NADAL	TENIS	31,5 MILLONES
13. VALENTINO ROSSI	MOTOCICLISMO	31 MILLONES
14. TOM BRADY	FÚTBOL AMERICANO	31 MILLONES
15. LEWIS HAMILTON	FÓRMULA 1	30 MILLONES
29. MARÍA SHARAPOVA	TENIS	24,2 MILLONES

Así, considerando lo anterior, el tenis puede erigirse en un buen instrumento para que los niños se “enganchen” a la actividad física, aprendan valores y normas de conducta, potencien tanto el sentimiento de autosuperación como el conocimiento de sus propios límites.... Todo lo anterior, mientras se divierten y aprenden nuevos conocimientos en general como aspectos importantes sobre otras culturas, caso de la portuguesa, en particular.

El evento planteado pretende cubrir los diferentes aspectos solicitados para el trabajo de este módulo, caso de la solidaridad, a la par que instaura en los niños diferentes conceptos, procedimientos y actitudes.

El auge de las relaciones transfronterizas de la comunidad autónoma extremeña con las regiones del Alentejo y centro, hace que aquellas ciudades que posean especiales vínculos con el país vecino, tengan claras necesidades de aprendizaje de la lengua portuguesa. Tal es el caso de Cáceres, integrado en la red TRIURBIR junto con Plasencia y la portuguesa Castelo Branco.

Por un lado, el incremento de las relaciones comerciales entre Extremadura y Portugal, cada día es más necesario el conocimiento de la lengua portuguesa para el desarrollo del comercio internacional. Por otro, la alta movilidad turística y el incremento de las relaciones entre Extremadura y Portugal, hacen cada día más necesario el conocimiento de la lengua portuguesa, tanto para la satisfacción de la comunicación, como para el desarrollo de las mismas.

Así, los niños, como veremos a través de los diferentes apartados, conocerán a otros niños portugueses introduciéndose en dicha lengua a través de juegos de tenis y diferentes actividades. Por otra parte, nuestra Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura ya tiene convenio con la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Évora, algo que facilitará más aún el planteamiento de un plan de detección de talentos conjuntamente.



2- Promoción del evento

2.1.- *Objetivos del programa: beneficiarios y justificación.*

2.1.1. **Objetivos Generales**

- Brindar a los niños la posibilidad de encontrar en el tenis un deporte que los acerque a la práctica cotidiana de una actividad física.
- Mejorar la relación y formación intercultural, dado que se invitaran niños portugueses y se hará convivencia con ellos.
- Brindar a los niños el espacio para conocer e interactuar con sus pares, compartiendo un universo de valores, de formación ética y deportiva, para hacer énfasis en las bases de una buena calidad de vida.
- Desarrollar el sentido de pertenencia grupal, capacidad de cooperación en los juegos, y adecuación de sus acciones individuales a los objetivos colectivos.
- Conocer, a través del mini tenis, la posibilidad y el alcance que da este deporte al poder jugar tanto con gente discapacitada como con gente de alto nivel.
- Involucrar a los niños a la elaboración del material que se utilizará en dicho evento.
- Conocer, a través del mini tenis, la autonomía social y moral, la integración con los demás y los comportamientos de cooperación, solidaridad y respeto.
- Impulsar el hábito de la práctica deportiva en condiciones pobres en instalaciones y material.
- Generar fondos y recaudarlos con fines de solidaridad social.
- Establecer un programa de detección de talentos desde un punto de vista socializador. Alentar la propia estimación personal a través de la autosuperación.
- Motivar la participación e intercomunicación entre todos los niños respetando las reglas de juego.

2.1.2. **Objetivos Deportivos**

Se espera que en este evento de mini tenis los niños logren:

- Explorar y seguir desarrollando su propio cuerpo, sus partes, su capacidad de movimiento global y segmentaria a través del mini tenis.
- Conocer, comprender y practicar al mini tenis, como un juego motor reglado en los espacios del tiempo que se le indiquen.
- Crear un espacio de producción corporal, generando alternativas para el desarrollo táctico, gestual, postural y sensorial contribuyendo a adquirir y/o reafirmar paulatinamente los conceptos del tenis.
- Deducir qué posiciones corporales y gestos facilitan una mayor precisión y control a la hora de golpear la pelota con la raqueta.
- Conocer la reglamentación del mini-tenis y diferentes contenidos técnico-tácticos básicos del tenis.
- Conocer diferentes principios estratégicos básicos del tenis y potenciar el sentido táctico a través del juego.
- Mejorar las cualidades físicas básicas en general y las cualidades coordinativas en particular.
- Promover el deleite por la práctica de la actividad física en general y del tenis en particular.

2.2.- Características.

2.2.1. Características generales

El primer encuentro cultural a través del mini tenis será una actividad deportiva cuya finalidad, además de las mencionadas anteriormente, pretende recaudar fondos en pro del UNICEF. Se invitarán alumnos de escuelas primarias de Cáceres (España) y de Évora (Portugal), así como a toda la comunidad infantil de la ciudad a participar en el mismo.

El número de participantes por escuelas será ilimitado, pudiendo participar de este niños comprendidos entre la edad de 5 y 10 años exclusivamente, aprovechando la campaña mundial de la ITF de Tennis 10s.

Los niños/as serán agrupados según la edad en:

- Niños y niñas de 5 y 6 años.
- Niños y niñas entre 7 y 8 años.
- Niños y niñas entre 9 y 10 años.

La participación será recreativa, “NO COMPETITIVA”.

Existirán diferentes actividades, todas ellas, incluidos partidos, de forma jugada, no dándole relevancia alguna al tanteo o resultado.

2.2.2. Características de las actividades interculturales previas al evento

A NIVEL DE LOS AYUNTAMIENTOS:

- Desde los ayuntamientos de Cáceres y Évora se trazarán estrategias para facilitar las gestiones del proyecto conjunto, apoyando también la propuesta en lo concerniente a hermanamientos a diferentes niveles.



A NIVEL DE PROYECTOS DEL FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL (FEDER):

Participaremos en un proyecto del Fondo Europeo de Desarrollo Regional. El FEDER concentra su ayuda en tres prioridades, participando nuestro proyecto dentro de la tercera:

- Desarrollo de actividades económicas y sociales transfronterizas de acuerdo con unas estrategias conjuntas a favor del desarrollo territorial sostenible; por ejemplo, fomento del espíritu empresarial, protección y gestión de recursos naturales y culturales, y estímulo de la colaboración, desarrollo de capacidad y utilización conjunta de infraestructuras;

- Establecimiento y desarrollo de la cooperación transnacional, incluida la cooperación bilateral entre las regiones marítimas; las prioridades giran en torno a la innovación, el medio ambiente, la mejora de la accesibilidad y el desarrollo urbano sostenible;

- Aumento de la eficacia de la política regional, es decir, **fomento de la creación de redes y el intercambio de experiencias entre las autoridades regionales y locales.**

A fin de reducir las diferencias que existen entre los niveles de desarrollo de las regiones europeas y para que las regiones menos favorecidas se recuperen del retraso que sufren, en este Reglamento se definen los tipos de acciones que pueden beneficiarse de financiación procedente del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). Se establecen, además, en el Reglamento, las tareas y el grado de intervención del FEDER en el marco de los objetivos de «Convergencia», «Competitividad regional y empleo» y «Cooperación territorial europea» de la política de cohesión reformada para el período 2007-2013.



"Una manera de hacer Europa"

A NIVEL DE LOS COLEGIOS:

- Desde la organización del evento y empleando a los respectivos ayuntamientos de Évora y Cáceres como entes facilitadores de las diferentes gestiones de interculturalidad, se invitará a colegios de Cáceres y de Évora para participar en el evento.

- Los maestros de los niños, un mes antes de la actividad, enseñarán, principalmente desde las materias de idiomas, una serie de palabras en portugués y español respectivamente que enseñarán durante la actividad a los otros niños (los portugueses a los españoles palabras en portugués y los españoles a los portugueses en español).



A NIVEL DE LAS FACULTADES DE CIENCIAS DEL DEPORTE:

- Se realizarán tests de detección de talentos durante las pruebas, aprovechando que ya existe un convenio entre las Facultades de Ciencias del Deporte de Évora y Cáceres.

- Los alumnos de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura y de Évora participarán activamente en la acción, no solo en los pruebas de detección sino que, también, en las propias actividades lúdicas a realizar.



A NIVEL DE LOS CLUBES:

- La primera etapa de este proyecto es promover el tenis en los niños, en una actividad como la del mini tenis en el parque provocando con esto la masificación de este deporte, también queremos que tenga una repercusión en cuanto acercar la práctica del tenis a más niños, realizando la práctica recreativa, atrayendo más adeptos, admiradores y consecuentemente posibles consumidores de material deportivo y por tanto patrocinadores,

- Una segunda parte del programa es la transición de estos alumnos a de las escuelas para los clubes y academias donde ellos pasan a desarrollar su potencial, para esto hemos hablado con el Evora de Portugal y Cabezarribia de Cáceres, para que todos los niños seleccionados en las pruebas de detección de talentos sean aceptados en sus instalaciones, los cuales deberán realizar una serie de pruebas para optar a una beca, todos aquellos que superen las pruebas recibirán una beca completa por tres meses, los que no las superen tendrán una media beca pudiendo realizar sus entrenamientos con un precio especial.

Imágenes de los clubes o logos



Club de tenis Cabezarribia



Club de tenis Evora

A NIVEL DEL DEPORTE ADAPTADO (TENIS EN SILLA DE RUEDAS):

- Durante los meses anteriores a la propia actividad, los tenistas de la selección extremeña de tenis en silla de ruedas, darán charlas en los colegios interesados en participar en la actividad, con el fin de promover el tenis en silla de ruedas.

- Durante la propia actividad, los tenistas en silla de ruedas realizarán juegos y participarán con los niños en diferentes actividades.

- También participarán los alumnos de la Facultad de Ciencias del Deporte de la asignatura “Alto rendimiento en tenis” que, cada año, realizan prácticas durante las clases conjuntamente con los tenistas en silla de ruedas de la selección extremeña. Cooperará igualmente la Federación Extremeña de Deportes para Discapacitados Físicos.



A NIVEL DE LAS CARPINTERÍAS DE CÁCERES:

- Con el fin de fomentar entre los niños actividades para promover la “educación para el consumidor”, llegaremos a acuerdos con diferentes carpinterías de Cáceres para que construyan gratuitamente diferentes raquetas de madera de pequeño tamaño que servirán para hacer juegos y que los niños Cacereños pintarán en las asignaturas de “Educación artística” con sus maestros y que, posteriormente servirán para ser vendidas entre los padres de los participantes y asistentes en general.

Carpinterías de madera de Cáceres contactadas y que han mostrado su interés en participar

CARPINSA

Avda. Ejido de Abajo, 14 - Casar de Cáceres
Tfno.: 927 291 749 - Móvil: 615 070 488 Fax: 927 291 749

CARPINTERÍA EBANISTERÍA ALONSO

C/ Mar Cantábrico, 3 (Pol. Ind. Charca Musia) - CÁCERES
Tfno.: 927 220 787 Fax: 927 220 787

CARPINTERÍA EBANISTERÍA ÉBANO

C/ Isaac Peral, 6 (Parque Empresarial Mejostilla) - Cáceres
Tfno.: 927 181 633 Fax: 927 181 633

CESOGAR

Pol. Las Capellanías, C/ Tejedores Parc. 116-Nave 8 - Cáceres
Tfno.: 927 279 323

MADERAS TOVAR FEIJOO, S.A.

C/ Salamanca, 3 - CÁCERES
Tfno.: 927 220 270 Fax: 927 220 615

MOBIEX

C/ Mar Adriático, 1 (Pol. Ind. Charca Musia) - CÁCERES
Tfno.: 661 541 121 Fax: 927 212 336



A NIVEL DE LA FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE TENIS Y REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS JUNTO A LOS COLEGIOS Y CPR DE CÁCERES (CENTRO DE PROFESORES Y RECURSOS DE CÁCERES):

- Puesto que en su día pusimos junto a David Sanz en Cáceres el funcionamiento del programa “tenis en la escuela”, apoyado por la Federación Internacional de Tenis y la Real Federación Española de Tenis, en la que se impartían cursos de formación para maestros especialistas en educación física y su correspondiente, se realizaría para los maestros dicho curso con el apoyo de material que en otras ocasiones hemos tenido.

- Se pediría prestado para la actividad a los colegios que en su día adquirieron material de mini-tenis para la realización de las unidades didácticas exigidas en nuestro programa de “tenis en la escuela” el material de mini-tenis.

- Asimismo, se solicitaría a la RFET y a la FEXT diverso material para la actividad.



A NIVEL DEL UNICEF:

- Considerando que participarán niños, todo el dinero recaudado será entregado al UNICEF, agencia de Naciones Unidas que tiene como objetivo garantizar el cumplimiento de los derechos de los niños.

- Aparte de las raquetas de madera decoradas por los niños que podrán ser comparadas por los asistentes, en cada actividad existirán una hucha del UNICEF para recoger donativos.



2. 3. Publicidad

PLAN DE MEDIOS

Medio de comunicación	Tipo de información
Página de internet: www.ayto-caceres.es (ayuntamiento de Cáceres) www.fext.net (Federación Extremadura de Tenis)	Promoción del evento, información posterior al evento como fotos, videos, entrevistas, boletín
Prensa local: Hoy y El Periódico de Extremadura	Presentación, Resultados, fotos y entrevistas.
Prensa nacional: Marca	Presentación, Resultados, fotos y entrevistas.
Televisión local: Canal Extremadura (noticiero deportivo)	Presentación, Resultados y entrevistas.
Radio: Cadena Ser, Cadena 100	Promoción y Cobertura durante el evento
Facebook	Promoción, fotos, Actualizaciones, Videos, Comentarios

DOSSIER

**1ER ENCUENTRO
ESCOLAR- CULTURAL DE
MINI TENIS EN CACERES**



**10 de Junio 2012
Paseo de Canovas
Entrada Gratuita
Ven, Participa y Diviértete!
Por una gran causa**



NEWSLETTER

11 de Junio del 2012

Los alumnos de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura organizaron el “1er Encuentro Escolar-Cultural de Mini Tenis” en Paseo de Cánovas de la ciudad de Cáceres de la Provincia de Extremadura. La primera etapa de este proyecto fue promover el tenis en los niños, en una actividad como la del mini tenis en el parque provocando con esto la masificación de este deporte.

El evento se llevó a cabo el 10 de junio del 2012 de las 10:30 a las 17:30 hrs. en el Paseo antes mencionado. Fueron invitados todos los niños de 5 a 10 años acompañados de sus padres y/o entrenadores. Los niños recibieron reconocimientos y se dio hidratación así como emparedados y obsequios como medallas durante todo el evento.

También queríamos que tuviera una repercusión en cuanto acercar la práctica del tenis a más niños, realizando la práctica recreativa, atrayendo más adeptos, admiradores y consecuentemente posibles consumidores de material deportivo y por tanto patrocinadores.

Una segunda parte del programa fue la transición de estos alumnos a de las escuelas para los clubes y academias donde ellos pasan a desarrollar su potencial, para esto hemos hablado con el Evora de Portugal y Cabezarrubia de Cáceres, para que todos los niños asistentes fueran aceptados en sus instalaciones, los cuales tenían que realizar una serie de pruebas para optar a una beca, todos aquellos que superaron las pruebas recibieron una beca completa por tres meses, los que no los superaron tendrán una media beca pudiendo realizar sus entrenamientos con un precio especial.

Como objetivo final los ingresos generados fueron canalizados para acciones sociales dirigidos a la comunidad infantil más necesitada de Cáceres.



FACEBOOK...

3. Búsqueda de patrocinadores

3.1. *Proceso y propuesta de patrocinio*

De acuerdo al texto de Gestión "las actividades, aun los pequeños proyectos, requieren financiación, y todos sabemos cuán difícil es conseguir y mantener patrocinadores.

Para la ITF (2009) el patrocinio es la asociación de una empresa o un producto con un individuo, organización o evento, como resultado de una inversión de dinero, servicios o bienes a cambio de la exposición pública.

El tenis tiene un perfil demográfico muy atractivo para patrocinadores de todo tipo ya que es unos de los deportes de mayor impacto.

Las investigaciones llevadas a cabo han demostrado que el tenis se encuentra entre los tres deportes favoritos.

Para la realización del evento se necesitarán apoyos públicos y privados para la adquisición y producción del material que se utilizará. Por comenzar necesitamos saber las necesidades del evento para prospectar a los posibles patrocinadores.

Necesidades:

- Lugar: Paseo de Cánovas
- Mini redes
- Pelotas de Play and Stay
- Raquetas
- Tizas/Gises/Cintas
- Hidratación
- Obsequios (medallas, playeras, etc)
- Cartulinas, tintas, plumas

Los posibles patrocinadores que se contactara para apoyo al evento de mini tenis:

- Ayuntamiento de Cáceres
- Bocata world
- Caja de Extremadura
- Carpinterías (Carpinsa, Carpintería Ebanistería Alonso, Maderas Tovar Feijo)
- Federación Extremeña de Tenis
- Head
- Intersport
- Universidad de Extremadura
- UNICEF

NOTA: Aparte se solicitará un proyecto a Fondos Feder

PROPUESTA PARA SER UN PATROCINADOR

1er ENCUESTRO ESCOLAR-CULTURAL DE MINI TENIS

1 de Abril 2012

HEAD

(Patrocinador)

El grupo de la Maestría de Tenis de la Valencian International University queremos ofrecerle la oportunidad para que su empresa o marca apoye y sea parte del evento más grande de Mini Tenis de la región de Extremadura. Este evento denominado "1er Encuentro Escolar- Cultural de Mini Tenis" se realizará el 10 de junio de 2012 de 10:30 a 17:30 hrs. en el Paseo de Cánovas de la ciudad de Cáceres; y marcará un antecedente en la promoción y desarrollo de la comunidad infantil de 5 a 10 años dentro del tenis.

Para todo este fin necesitaremos su apoyo con producto de su marca o con €500 en efectivo. Con este apoyo usted recibirá lo siguiente:

BENEFICIOS AL SER PATROCINADOR

- Nombre y logo del patrocinador tendrán presencia en las mini redes y material que se usará.
- Nombre y logo del patrocinador aparecerán en los boletines, dossiers, página de Facebook del evento.
- Nombre y logo del patrocinador aparecerán al frente de todas las playeras usadas por los niños participantes.
- Nombre y logo del patrocinador aparecerán en las lonas de publicidad del evento.
- Nombre y logo del patrocinador aparecerán en todos los boletines, folletos y/o volantes de promoción del evento.
- Nombre y logo del patrocinador tendrán presencia dentro de la página del Ayuntamiento de Cáceres y de la Federación Extremeña de Tenis donde habrá un link para la página del patrocinador.
- Patrocinador tendrán la oportunidad de hacer publicidad (con folletos, agentes de ventas, stands, etc.) en el Paseo durante el evento.

VENTAJAS COMPETITIVAS DEL EVENTO

- Evento será cubierto por medios impresos, de Televisión y de Radio
- Paseo de Cánovas un punto céntrico de la ciudad.
- Primer evento de mini tenis en la ciudad.
- Participación de jóvenes voluntarios de la Universidad de Extremadura.
- Participación de jóvenes en silla de ruedas así como de jugadores de elite.
- Posible asistencia de más de 500 niños de 5 a 10 años en un fin de semana.
- Posible asistencia de 200 adultos de entre 30 a 50 años en un fin de semana.
- Momento de éxito que atraviesa el tenis español.
- Inclusión de escuelas de Portugal para lograr un intercambio cultural.

3.2. Contrato y atención al patrocinador



1er Encuentro Escolar-Cultural de Mini Tenis

_Cáceres_____, a _10_ de ___Mayo_____ de 20_12__

REUNIDOS

Por un lado, Juan Pérez Pérez, con NIF __000000_____, en calidad de ___representante___, actuando en nombre y representación de la empresa ___HEAD_____, con domicilio social en ___Madrid_____, con CIF _____ (en adelante la EMPRESA)

Y por otro, ___Pedro García García___, con NIF __00000_____, en calidad de ___representante___, con domicilio en ___Cáceres_____, actuando en nombre y representación de la entidad deportiva __ _____, con domicilio social en _____ (en adelante *el club, la asociación...*)

MANIFIESTAN

I. Que EL ENCUENTRO ESCOLAR-CULTURAL__ tiene como finalidad _promover el tenis como actividad física y beneficiar en una acción solidaria a la comunidad infantil de Cáceres._____

II. Que LA EMPRESA HEAD__ tiene la voluntad de colaborar económicamente en las actividades que realiza EL ENCUENTRO ESCOLAR-CULTURAL.

III. Que EL ENCUENTRO ESCOLAR-CULTURAL necesita la ayuda y colaboración de _____ HEAD_____ para hacer frente al coste económico de sus actividades: ___MINI TENIS Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS._____

IV. Que las dos partes, se reconocen mutuamente la capacidad para obligarse y la representación con la cual intervienen, acuerdan formalizar este contrato de patrocinio publicitario, que se registrá por el artículo ___1ERO_____, al que se ajustan los siguientes:

PACTOS

PRIMERO. ___HEAD_____ se compromete a dar al ENCUENTRO ESCOLAR-CULTURAL, en concepto de aportación económica, la cantidad de ___€500._____, impuestos no incluidos, que serán abonados e _____

SEGUNDO. El ENCUENTRO ESCOLAR-CULTURAL se compromete a otorgar a la EMPRESA ___HEAD_____ las contraprestaciones que se describen en el anexo 1 y 2.

TERCERO. La duración de este convenio lo es para el periodo que comienza ___4 DE JUNIO_____ y acaba el ___10 DE JUNIO_____.

CUARTO. Para la solución de cualquier cuestión litigiosa derivada del presente contrato o acto jurídico, las partes se someterán al arbitraje institucional de la autoridad correspondiente

Y en prueba de conformidad, firman el presente contrato por duplicado ejemplar y a un solo efecto, al lugar y la fecha señalados en el encabezado.

Por _____ Por _____

ANEXO 1. CONTRAPRESTACIONES PARA EL PATROCINADOR

La denominación y logo de la empresa HEAD constarán en:

- las mini redes y material que se usará.

- Nombre y logo del patrocinador aparecerán en los boletines, dossiers, página de Facebook del evento.
- Nombre y logo del patrocinador aparecerán al frente de todas las playeras usadas por los niños participantes.
- Nombre y logo del patrocinador aparecerán en las lonas de publicidad del evento.
- Nombre y logo del patrocinador aparecerán en todos los boletines, folletos y/o volantes de promoción del evento.

ANEXO 2. VENTAJAS (ATENCIÓN AL PATROCINADOR)

El patrocinador tendrá las siguientes ventajas:

Utilización gratuita de información generada durante el evento para beneficio propio. _____

Memoria y Reporte del evento.

Los hijos de las personas que trabajan en la empresa pueden participar durante el evento.

Promover la marca HEAD durante el evento.

Mención especial en la clausura del evento.

Presencia de la marca HEAD en los periódicos, TV , radio e Internet.

4- Gestión del evento

4.1.- Organización de la sede: el “Paseo de Cánovas”.

La actividad se realizará en el famoso “Paseo de Cánovas” (Cáceres). Se trata de una auténtica arteria de la ciudad, que en sus tramos inicial y central cuenta con algunos juegos para los pequeños. Se encuentra en la Avenida de España y en los parterres situados en el centro y en los laterales existe un gran catálogo de especies arbóreas.

Este paseo es uno de los parajes más habituales para los cacereños. Además es una zona de compras y de ocio bastante concurrida.

Por otra parte, ya en el 2003 realizamos una actividad a través de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura en la que ofrecimos actividades deportivas para todos los cacereños. Por lo tanto, es factible lograr un permiso y, por otra parte, tenemos experiencia en actividades de esta índole.





El paseo se extiende sobre una superficie ajardinada de 19.723 metros cuadrados, de 501 metros de largo por 44 metros de ancho. Los 650 árboles de 115 especies diferentes (algunos ejemplares de los que persisten en la actualidad, llegan a alcanzar los 90-100 años de edad).

Este paseo cuenta además con 3.500 metros cuadrados de césped, además de 1108 metros de setos, etcétera- Todo esto, sirve para realzar la importancia botánica y el valor ornamental del mismo.

El paseo de Cánovas y el paseo de Calvo Sotelo, se puede considerar un museo arbóreo de primera magnitud, con más de un siglo de antigüedad que han disfrutado generaciones y generaciones de cacereños.

El “Paseo de Cánovas” estará distribuido en las siguientes grandes zonas para las actividades, considerando cuatro grandes arterias o rectas para las actividades (2 verdes y 2 de carretera):

RECTA 1: CARRETERA 1

A) Zona “ROJA”:

En el primer tercio de la recta 1. Para ambulancias y servicio médico: Al inicio del Paseo, junto a la "Cruz de los Caídos", con salida directa al Servicio de urgencia del Hospital San Pedro de Alcántara de Cáceres (5 minutos para llegar en ambulancia): Excelente salida, directa.

B) Zona "AMARILLA":

En el segundo tercio de la recta 1. Para atención médica de cuestiones de menor gravedad: en la mitad del parque y en primera zona "verde"

Puesto de la organización general, megafonía y zona de inscripción para participantes.

C) Zona "AZUL":

Zona de reuniones de maestros y profesores de Facultad.

RECTA 2: CARRETERA 2

D) Zona "GRIS":

Primer y segundo tercio: Actividades de tenis en silla de ruedas.

E) Zona "NEGRA":

Tercer tercio: pruebas de detección de talentos.

RECTA 3: RECTA VERDE 1

F) Zona "VERDE CLARA":

Actividades de mini-tenis de desarrollo de conocimientos, procedimientos y actitudes mediante juegos.

RECTA 4: RECTA VERDE 2

G) Zona "VERDE OSCURA":

Actividades de mini-tenis mediante partidos "no fomentadores de la competitividad".

4.2.- Organización de las actividades de tenis por zonas".

RECTA 2: CARRETERA 2

D) Zona "GRIS":

Zona de tenis en silla de ruedas.

Se montarán 4 pistas de mini-tenis y un espacio para slalom. En cada pista un jugador de tenis en silla de ruedas ayudado por dos alumnos de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UEX.

Se realizarán las siguientes actividades dirigidas por los tenistas de la selección extremeña de tenis en silla de ruedas:

- Circuito de sortear aros, conos, muñecos hinchables..., para manejo de la silla.
- "Tiro al muñeco": Desde la silla, tirar a dar a muñecos, bolos... a derribarlos...
- Juego desde la silla a mini-tenis con "Comodín" para facilitar el seguimiento del juego.
- Mini partido cooperando con los tenistas en silla de ruedas.

E) Zona "NEGRA":

Tercer tercio: pruebas de detección de talentos.

Desarrollo a cargo de investigadores de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UEX y de la Facultad de Ciencias del Deporte de Évora de pruebas de detección de talentos.

Con relación a este aspecto, esperamos un rotundo éxito de este proyecto, por eso pensamos realizar esta actividad cada seis meses (en diferentes lugares), para que además de promoción y difusión del tenis, sirva también para obtener una cantera continua de futuros talentos de este deporte, deseamos que sea un proyecto que englobe toda la formación de un tenista, desde el primer contacto de un niño con el tenis, pasando por la detección y el desarrollo del talento de los jugadores hasta la transición para el profesionalismo, la idea es sembrar una integración entre el los niños, escuelas, clubes y academias, tenemos una clara idea de que muchos de los participantes del Festival pueden consolidar su talento a mediano o largo plazo. Es un momento riquísimo para el deporte.

Así, en lo referido a la detección de talentos, tal y como afirma Solanellas (1999), esta se ha basado en las características técnicas de los jugadores y por lo tanto de acuerdo al criterio del entrenador o entrenadores, criterio que habitualmente ha sido subjetivo por la dificultad que conlleva objetivar los elementos técnico-tácticos. En nuestro caso formulamos unos tests validados científicamente.

Algunos aspectos a considerar en el programa de detección:

Para Hahn (1988, citado por Añó, 1997) se deberían tener en cuenta los siguientes grupos de factores para captar a un talento:

- Medidas antropométricas.
- Cualidades físicas básicas.
- Condiciones tecnomotrices.
- Capacidad de aprendizaje.
- Predisposición para el aprendizaje.

Con relación a lo anterior, las pruebas a realizar serán los siguientes:

1) Test motor complejo para medir sus capacidades coordinativas. Concretamente, se empleará el TESTNU, elaborado por Lorenzo (2009, pp. 277-279).

2) Batería de tests:

N	Nombre	Salto vertical	Salto longitud	Abdominales	Lateralidad	Araña	Hexágono	Flexibilidad	Carrera 20 M
	Marcas	20 cm	1,40 cm	35 x min	9 seg	20 seg	15 seg	(+) 1	5 seg
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Con relación a los resultados se podrán dar becas en clubes concertados:

Beca completa:

Los niños que aprueben todas las pruebas, recibirán durante tres meses dos horas de entrenamiento semanal, creando un grupo solo con los niños aprobados, al cual llamaremos NIVEL 1, en estas clases aprenden las nociones básicas para poder practicar el deporte del tenis,

realizando diversos ejercicios y juegos organizados previamente planificados para lograr obtener su mejor rendimiento.

Cada seis meses serán evaluados con la misma batería de pruebas, como mínimo para subir al NIVEL 2 y por tanto seguir con su beca completa, deberán obtener los mismo resultados que obtuvieron al entrar, en caso contrario podrán seguir en grupos de pago con medias becas o pagando la totalidad del coste de sus entrenamientos.

Media beca:

Los niños que dejaron una o más pruebas optaran a media beca, podrán entrenar en los grupos de pago que el club tenga ya formados, o crear grupos especiales para estos con un coste a convenir con sus padres, esta media beca tiene un duración de tres meses, los que muestren mejoras podrán optar a entrar en el NIVEL 1 o 2 de beca completa, los que no logren superar las pruebas por segunda vez tendrán que seguir en grupos de pago pero sin ningún tipo de beca.

RECTA 3: RECTA VERDE 1

F) Zona "VERDE CLARA":

10 mini-pistas. Actividades de mini-tenis de desarrollo de conocimientos, procedimientos y actitudes mediante juegos.

Juegos de "educación para la paz"

El hecho de que todos los alumnos y alumnas puedan participar simultáneamente evita caer en la discriminación que subyace a un tipo de estructuración de la competición basado en premiar al alumno más hábil con su permanencia hasta el final del juego, mientras que sus compañeros menos capaces van eliminándose de forma progresiva.

Asimismo, el empleo del sistema de trabajo en circuito y la disposición de los terrenos de juego procuran el establecimiento de una estructura de rotación donde todos juegan con y contra todos, con independencia del desarrollo que a nivel de capacidades posean, tal y como se recoge en los objetivos del currículo de la Reforma, a saber: de tipo cognitivo, psicomotor, de autonomía y de equilibrio personal, de interrelación personal y de inserción social. Así, se favorece la interrelación afectiva entre la totalidad de los alumnos y alumnas.

Juegos de educación para la igualdad entre los sexos

En el contexto de este tema transversal, hemos de referirnos a un estudio realizado por Griffin (1983) en el que establece que las interacciones chica-chica que se producen en el desarrollo de la clase son predominantemente "verbales, cooperativas, privadas y serias", mientras que las que se producen entre los alumnos varones son más de tipo "físico, combativas y públicas", poniéndose así de manifiesto la gran diferencia existente entre los comportamientos masculino y femenino en el momento de estar inmersos en una actividad de tipo físico; precisamente, la diferencia subrayada puede constituirse en una de las causas por las que la chica evite entrar en competencia con el chico, asumiendo un papel menos activo, que, en algunos casos, se traduce en comentarios al profesor correspondiente, del tipo "no nos dejan jugar".

Así, tal y como subraya la *Guía para una Educación Física no Sexista*, publicada por el MEC (1990), "estimular situaciones de liderazgo a los alumnos en grupos mixtos es una estrategia educativa para promover la igualdad entre los sexos". La propia "Guía", al hacer referencia a "el cuerpo: imagen y percepción", establece como acciones positivas "Dar gran importancia a las actividades de estructuración espacial y temporal por ser actividades donde la variable sexo tiene socioculturalmente menos incidencia y, por lo tanto, pueden afianzar en las alumnas y alumnos la idea de coeducación e igualdad" o "Evitar la aparición de inhibiciones por razón de sexo, mediante el trabajo cooperativo entre ambos".

Educación del consumidor

Nuestros ejercicios deben educar y dirigirse al alumnado hacia un mejor aprovechamiento de los recursos existentes, por el hecho de explotar al máximo los recursos materiales del centro y, gracias a una adecuada organización, posibilitar el trabajo simultáneo de un gran número de alumnos mediante el empleo de medios materiales relativamente escasos.

En este sentido, cabe poner como ejemplo la actividad en la que se emplea papel de periódico para construir *pelotas*, que, doblado después sobre la gomas, facilita las referencias visuales de la *red*. Posteriormente a la sesión, los alumnos han de llevar el papel de periódico al contenedor de papel reciclable.

RECTA 4: RECTA VERDE 2

G) Zona “VERDE OSCURA”:

10 mini-pistas. Actividades de mini-tenis mediante partidos “no fomentadores de la competitividad”.

La participación será recreativa, “NO COMPETITIVA”

En cada encuentro se jugarán puntos, no dándole relevancia alguna al tanteador o resultado.

Los niños y niñas jugarán alternadamente dobles y singles, rotando por tiempo cronometrado por la organización.

Se alternarán las parejas y singles con compañeros de las diferentes escuelas y de otros participantes.

Habrà rotativamente tiempos de descanso en los que las niñas y niños podrán optar por participar en los juegos organizados fuera de las pistas.

4.3. Organización de las actividades complementarias

En los respectivos descansos se contará con animaciones variadas, actuaciones de grupo de animadores que realizan figuras con los globos, mímica y malabarismo a través de un grupo existente en la Facultad de Ciencias del Deporte de la UEX.



4.4. Personal

Dentro de las necesidades de personal, hemos de conocer que la misión principal es la de cuidar la imagen del evento, organizado por nosotros y desarrollado en las instalaciones de el “Paseo de Cánovas”.

Los ámbitos de actuación que debemos de contemplar, son los referidos a:

- Coordinador General
- Supervisor General
- Coordinador de Colaboradores o Voluntarios
- Colaboradores o Voluntarios
- Invitados
- Personal de primeros Auxilios
- Personal de limpieza
- Difusión

Todos dependerán de un coordinador general, en cuanto al personal el supervisor general se encarga de diferenciarlo bien cada área según el protocolo, de manera que cada miembro llevará como mínimo su uniforme que lo identifica como personal del evento.

4.5. Equipos

En nuestro evento los equipos o parejas serán creadas durante el transcurso del evento, ya que las rotaciones son las que determinaran contra quien juegan y quien es su pareja en la modalidad de dobles, la única obligación es la de dar sus datos al inicio del evento acompañado de su padre, madre o encargado.



4.6. Pistas y material necesario

Material:

Detalle de todos los materiales necesarios, para el montaje de las pistas de mini-tenis:

- Tiza o cinta adhesiva para marcar las líneas.
- Cuerdas y gomas para atarlas por sus extremos a postes.
- 48 postes para las 24 mini-pistas.
- Papel de periódico viejo para simular la red.
- 200 pelotas de baja presión o goma-espuma.
- 100 Palas de madera.
- 50 raquetas de mini-tenis



4.7. Horario, organigrama, uniforme

Para el evento dispondremos de:

- 24 mini-pistas con carteles individuales de numeración, distribuidas por el paseo.
- 3 pelotas por cada mini-pista.
- 1 Coordinador General: Juan Pedro Fuentes García.
- 1 Supervisor General: Pepito Pérez.
- 1 Coordinador General de “Colaboradores”: Julián García.
- 1 Organizador General de actividades fuera de pista: Pepe García.
- 4 Profesores de Educación Física coordinando juegos y actividades.
- 12 “Colaboradores Organizadores” 1 por mini-pista.
- 2 dispenser de agua, 1 por cada 6 mini-pistas.
- Mesa de información de las becas con coordinadores a cargo.
- Material expuesto en el anterior punto
- Servicio de primeros auxilios.
- Quiosco para repartir la comida y merienda.
- Aseos portátiles con personal permanente de limpieza.



Horario:

Domingo 17 de Junio de 2012

- 8:30 Inscripción y toma de datos a los participantes.
- 9:30 Distribución de Coordinadores en los grupos para la organización del evento.
- 10:00 Comienzo de partidos canchas.
- 11:30 Pausa. Fruta, refrigerio.
- 11:45 Regreso a las canchas.
- 13:30 Pausa para comer.
- 14:00 Exhibición de tenis en silla de ruedas.
- 14:30 Exhibición de tenis por los profesores.
- 15:00 Regreso a las canchas.
- 16:30 Pausa. Helados.
- 16:45 Regreso a las canchas.
- 17:30 Fin de los juegos y uso de las canchas.
- 17:45 Entrega de medallas y regalos. Agradecimientos y cierre.

Organigrama:

Uniforme:

Todos los miembros de la organización y voluntarios deberán ir debidamente acreditados y con un vestuario que los identificarán como miembros del evento.

4. Presentación de los resultados

Resultados que esperamos:

Mediante el aprendizaje, experiencia, actividades de reto, trabajo en equipo y actividades de liderazgo se busca contribuir a la creación de habilidades sociales hacia el mejoramiento de la convivencia ciudadana entre los niños, además esperamos que este tipo de eventos ayude a promocionar el deporte del tenis, y crear sub programas como los siguientes.

Juegos Intercolegiados: Que nuestro evento anime a planteles educativos de la ciudad, a introducir el tenis en sus planificaciones deportivas, para realizar intercambios internos entre clases y externas entre colegios, con el claro objetivo de mejorar los niveles competitivos, técnicos y de valores humanos.

Juegos Comunitarios: Conseguir una mayor integración de los distintos sectores, a través del tenis, realizando intercambios de este tipo entre barrios.

Centros de Tecnificación de Talento Deportivo: En convenio con los clubes de tenis locales, todos los niños que tengan las mejores condiciones recibirán el apoyo de estas instituciones para continuar y mejorar sus condiciones y conocimientos del tenis.

Festivales de Talentos Deportivos con Valores: Inicialmente se ha pensado realizar este tipo de eventos cada seis meses, con el objetivo de ofrecer los espacios apropiados para que muchos niños de diferentes sectores de la ciudad, u otras ciudades puedan mejorar su rendimiento a través de una sana competencia.

Recrea y Crea Ciudad: El objetivo es fomentar hábitos de vida saludable hacia la convivencia ciudadana en la primera infancia niños(as) de 5-10 años, mediante la implementación de este proyecto.

Recréate en Familia: Mediante este programa se busca brindar espacios lúdicos y recreativos de integración familiar y comunitaria sin distinción de credo, raza o estrato socio-económico que promuevan la convivencia pacífica y el sentido de pertenencia con la ciudad y sus escenarios.

Satisfacción de los asistentes: El deseo es que al terminar el evento los asistentes se vuelvan a sus casas con una sensación de haber disfrutado, cumpliremos con nuestro objetivo si logramos hacer que todos los niños se vayan a sus casas queriendo más, preguntando cuándo será el próximo, con seguridad esos niños van a conversar con otros y le recomendarán el deporte y asistir a nuestro eventos, que estén deseosos de presentarse a los diferentes clubes a realizar sus pruebas para obtener esa beca, entonces la misión fue cumplida.

5.- Conclusiones.

El mini-tenis es una oportunidad para introducir la enseñanza del tenis, para mas niños conozcan y practiquen otras disciplinas menos habituales, para ofrecer una mayor variedad en cuanto a los deportes que se practiquen en su tiempo libre, Sin embargo, el mini-tenis no es la panacea que va a producir mejores jugadores de tenis o grandes campeones, El que un jugador comience a jugar al tenis desde muy pequeño no garantiza el éxito futuro como jugador de tenis.

De hecho, como afirman Rieu y Marchon (1986) "los niños que han jugado a mini-tenis no son mejores inmediatamente y de una manera significativa que aquellos que no han realizado esta actividad".

El mini-tenis tiene que considerarse un medio, y nunca un fin, para que los jugadores aprendan habilidades generales y estén en mejor disposición para jugar al tenis. Las ventajas del mini-tenis son muchas, y sus posibilidades de enseñanza y aprendizaje lo convierten en un medio ideal para la iniciación deportiva.

5.4. EJEMPLOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Destacar la creciente importancia que está cobrando en nuestros días el mercado laboral en torno a la aplicación de la actividad física y el deporte en los programas de salud, les manifiesta que, en lo concerniente al tenis, vamos a explicar un programa de rehabilitación cardiaca a través del tenis adaptado que venimos desarrollando en la Facultad de Ciencias del Deporte de la UEX y en el cual vienen colaborando alumnos de distintos y cursos así como licenciados en Ciencias del Deporte.

Las enfermedades cardiovasculares (EC) constituyen la primera causa de mortalidad en los países desarrollados, siendo la cardiopatía isquémica la primera causa de muerte en el varón y la segunda en la mujer (Villar et al., 1998). Por ello, deben promoverse estrategias de intervención que disminuyan la morbi-mortalidad cardiovascular, aumenten la calidad de vida, disminuyan el tiempo de reincorporación laboral y que, además, tengan un elevado nivel de eficacia tanto en la prevención como en el tratamiento de las EC.

Por rehabilitación cardiaca (RC) se entiende un programa multifactorial, con el fin de conseguir la máxima efectividad (Balady et al., 2007), realizado por un conjunto de profesionales que forman un equipo, el equipo de la Unidad de Rehabilitación Cardiaca. De esta manera, dicho programa incluye un conjunto de actividades que han demostrado sobradamente su eficacia en numerosos estudios, encaminadas a asegurar a los cardiopatas un nivel de condición física, mental y social que les permita normalizar su vida en la sociedad. Sin embargo, pese a los contrastados e importantes beneficios de los programas de rehabilitación Cardíaca (PRC), en España el número de pacientes que en la actualidad se encuentran incluidos en dichos programas es muy escaso. En este sentido, en 1995, el Grupo de Trabajo de Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología constató que, de los 16 centros existentes en España (públicos y privados) donde existían PRC, menos del 2% de los pacientes posibles recibía dicho tipo de tratamiento. En esta misma línea, en el 2003, Márquez-Calderón et al., a través de un estudio sobre la implantación y características de los PRC, muestran la existencia de 12 centros públicos en toda España en que se mantenía un PRC, siendo apenas en torno al 2-4% de los posibles candidatos los que se encontraban inmersos en los mismos. Estos datos contrastan con los de otros países de nuestro nivel socioeconómico (Austria, Holanda, Dinamarca, Reino Unido, Italia...), en los que la inclusión de pacientes en dichos programas se sitúa en torno al 10-90%.

Por otra parte, en España, en el 72,7% de las Unidades de rehabilitación existentes se realiza ejercicio físico en todos los pacientes y en un 18,2% en algunos pacientes. Por otra parte, dentro de las 12 unidades en las que se realizaba algo de ejercicio físico a los

pacientes, en 10 de ellos utilizaba una tabla de gimnasia (90,9%) y en nueve se utilizaban tanto bicicleta estática como pesas ligeras (81,2%). Menos frecuente fue el ejercicio físico en forma de marcha, carrera suave y tapiz rodante (en el 45,5% de las unidades para cada una de estas modalidades) (Márquez-Calderón et al., 2003).

Así, el ejercicio físico se constituye en parte fundamental de los programas de rehabilitación cardiaca, siendo la variabilidad dentro del tipo de actividad física casi nula, manteniéndose programas de ejercicio físico muy estereotipados. Por lo anterior, con nuestro proyecto pretendemos demostrar que se puede realizar un PRC en pacientes con síndrome coronario agudo de bajo riesgo, basado en el tenis como actividad física principal (Fuentes y Díaz, 2010; Fuentes et al., 2009; Fuentes, 2009; Fuentes et al., 2008).

En consonancia con lo dicho, comentar que la problemática encontrada en el deporte del tenis como actividad rehabilitadora a nivel cardiaco se centra en que, practicado en condiciones normales, se constituye en una actividad en la que la frecuencia cardiaca tiene escasa estabilidad durante el desarrollo de los partidos (Fernández, Méndez-Villanueva y Pluim, 2006), siendo sensible a que, especialmente en la modalidad de individuales, se produzca un importante incremento en la intensidad del esfuerzo durante peloteos intensos (Smekal et al., 2001; Christmass et al., 1998). No obstante, pese a lo anteriormente expuesto, y considerando que los períodos en los que se produce el citado incremento de la intensidad son cortos, el deporte del tenis es considerado un deporte de intensidad moderada y cardiosaludable, siendo idóneo para que se produzcan mejoras físicas beneficiosas para la salud del individuo (Fernández, Méndez-Villanueva y Pluim, 2006). El aspecto únicamente necesario es realizar adaptaciones en la metodología de entrenamiento del tenis que nos permitan trabajar de una forma más estable y mantenida dentro de la zona de trabajo ideal para este tipo de pacientes, en torno a un 70-85% de la FC alcanzada según la American Heart Association (AHA) (1995).

Con relación a lo anterior, nuestro objetivo consiste en valorar cómo afecta un programa de estas características sobre parámetros normalmente medidos en otros programas de rehabilitación cardiaca, como son los resultados en la prueba de esfuerzo y analítica en sangre de los pacientes.

Así, se realiza una fase intrahospitalaria durante su ingreso en la planta de cardiología del hospital San Pedro de Alcántara y posteriormente una fase ambulatoria en el servicio de rehabilitación, con el objeto de mejorar la función aeróbica y tonificación muscular para prevenir las lesiones más frecuentes del deporte a practicar, y otra fase extrahospitalaria en nuestra propia Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura, utilizando el tenis como deporte para mejorar la función cardiaca, siendo esta fase la que queremos conozcan los alumnos.

Así, sin adentrarnos más en aspectos científicos o de resultados, puesto que no es el objeto de esta práctica, expondremos a los alumnos el funcionamiento del programa en sí, programa sobre el cual los alumnos realizarán una práctica durante la próxima sesión, simulando que son pacientes inscritos en dicho programa.

En este sentido, con el fin de que conozcan a nivel teórico el ejemplo práctico que van a realizar en la siguiente sesión, así como el porqué de dichas actividades, se

presenta el siguiente modelo de sesión práctica para ser analizado y explicado a los alumnos:

EJEMPLO DE SESIÓN TIPO A EXPLICAR A LOS ALUMNOS AHORA Y A LLEVARSE A LA PRÁCTICA EN LA SIGUIENTE SESIÓN.

En primer lugar, se explica a los alumnos que los golpes liftados serán especialmente empleados con nuestros pacientes, debido a que, por la trayectoria parabólica de la pelota, se constituye en un golpe muy seguro y, por ende, permitirá a los pacientes (en este caso, a los alumnos, que actuarán al día siguiente como si fueran tales, mediante sus peloteos, mantener una mayor continuidad en el peloteo, lográndose, con ello, trabajar lo más aeróbicamente posible en la fase de peloteo o, en su caso, de disputa del punto en cuestión.

Ejemplo de sesión tipo de entrenamiento de tenis para poblaciones con síndrome coronario agudo (Adaptado de Fuentes et al, 2008)

SESIÓN N.º 3. DERECHA Y REVÉS LIFTADOS		
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> - - Mejorar el nivel de ejecución de la derecha liftada y el revés liftado. - Mejorar la capacidad aeróbica. - Mejorar la capacidad para percibir la frecuencia cardiaca propia en reposo y en movimiento. - Familiarizarse con los instrumentos de registro asociados a la percepción subjetiva del esfuerzo y a la frecuencia cardíaca. 		
DURA -CIÓN	EJERCICIO	ADAPTACIONES
Antes del inicio	“CONTROL Y PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO -PRIMERA TOMA-”	Antes de comenzar la sesión, los pacientes se colocan los pulsómetros y realizan una primera medida de percepción subjetiva del esfuerzo para determinar su frecuencia cardiaca de partida previa al entrenamiento. Una vez realizada la medida, utilizan el <i>biofeedback</i> de los pulsómetros para afianzar los registros del test en cuestión (comprueban el grado de acierto entre lo percibido y lo real).
10 min.	“CALENTAMIENTO ESTÁTICO- DINÁMICO, CALENTAMIENTO ESPECÍFICO, CONTROL DE LAS PULSACIONES Y PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO -SEGUNDA TOMA-” Andar-carrera continua, estiramientos y movilidad articular, ejercicios con pelotas pero sin raquetas,	Se lleva a cabo con los pacientes un calentamiento que combine lo estático y dinámico, a fin de que la frecuencia cardiaca se establezca en un punto óptimo de trabajo, con vistas a que, en el inicio de la actividad, perciba de forma especialmente nítida la intensidad a la que deberá trabajar e intentar mantenerla durante el resto de la sesión. Decir, en este sentido, que usamos este tipo de calentamiento y no otros que se dividen en fases independientes (carrera continua-movilidad articular-estiramientos) debido a que habría momentos en los que se sobrepasaría la frecuencia óptima y otros en los que no se alcanzaría la misma. Tras el calentamiento general, realizaríamos uno más específico (especialmente importante en estas personas debido a que, en principio, una gran mayoría no ha practicado este deporte y, por ende, no tiene un mínimo dominio del tenis; asimismo, gran

	<p>simulación de golpes con raqueta pero sin pelota, peloteo a ritmo suave</p>	<p>parte de los pacientes no posee un adecuado nivel de condición física previo, constituyéndose en considerablemente propensos a sufrir una lesión durante el aprendizaje de nuestra modalidad deportiva). En el calentamiento específico, tras efectuar ejercicios con el uso de pelotas pero sin raqueta, los pacientes realizarían una simulación de aquellos golpes que nosotros les señaláramos para recordar la técnica de los golpes (mientras los ejecutan, se les ofrecen correcciones técnicas básicas, con el fin de predisponerles a centrar su atención en el aspecto técnico, ya que se trata de personas poco acostumbradas a mantener la atención por lo que a correcciones deportivas se refiere). Se constituiría en una especie de calentamiento mental y específico de aquello que realizarían luego en la parte principal de la sesión.</p> <p>Tras el calentamiento, se realiza una segunda medida de percepción subjetiva del esfuerzo con <i>biofeedback</i>, en la que pretendemos que los pacientes vean si están preparados y se hallan en la zona óptima de trabajo (en torno al 70% de la frecuencia cardíaca máxima obtenida en la prueba de esfuerzo, que es el límite inferior de la zona óptima, 70%-85%, recomendada por numerosos autores).</p>
<p>5 min.</p>	<p>“DERECHAS Y REVÉS LIFTADOS, Y FIJACIÓN DE LA INTENSIDAD ADECUADA DE TRABAJO”</p> <p>En dos filas, y una o dos filas para continuar, golpear 2 bolas de derecha liftada (las siguientes 2 bolas se golpearán mediante revés liftado), e ir, a la intensidad adecuada, a tocar un cono que está situado a 10 metros.</p>	<p>Al inicio, se realizan 2 filas para que los pacientes estén el menor tiempo posible en estático. Una vez que todos efectúan sus golpeos, recogen bolas al ritmo que realizaron el calentamiento (en el caso de que estuvieran en la zona óptima), a menor ritmo (en el caso de que en el calentamiento sobrepasaran dicha zona) o a mayor ritmo (en el caso de que estuvieran por debajo de la zona en cuestión). Posteriormente, según van llegando, se colocan en la fila libre o en la que haya menos gente, para dar continuidad al ejercicio.</p>
<p>8 min.</p>	<p>“DERECHAS Y REVÉS LIFTADOS CON CORRECCIONES TÉCNICAS Y REAJUSTE DE LA INTENSIDAD DE TRABAJO INDICADO POR EL ENTREADOR”</p> <p>En tres filas, y 1 o 2 para continuar, golpear 3 bolas de derecha liftada (las siguientes 3 bolas se golpearán mediante revés liftado), e ir a recoger 2 bolas y regresar a la fila</p>	<p>Cuando los pacientes recogen bolas, se les dan las indicaciones precisas para la corrección de la técnica e, igualmente, se les realiza un breve control de las pulsaciones, por parte del entrenador, para adaptar la intensidad de su esfuerzo a la zona de trabajo prevista. En caso de que los pacientes se encuentren por encima de la zona indicada, se les ordenará disminuir el ritmo de carrera (en el caso de que estén realizando la actividad en carrera) o el ritmo de la marcha (en el caso de que se encuentren marchando).</p>

	<p>andando.</p>	
<p>10 min.</p>	<p>“DERECHAS Y REVÉS LIFTADOS DESDE DISTINTAS POSICIONES Y REAJUSTE DE LA INTESIDAD DE TRABAJO DE FORMA AUTÓNOMA”</p> <p>En tres filas, y 1 0 2 filas para continuar, golpear 4 bolas de derecha liftada (las siguientes 4 bolas se golpearán mediante revés liftado) desde distintas posiciones y, a continuación, recoger 2 bolas y regresar a la fila con un nivel de intensidad adecuado (velocidad de desplazamiento que permita trabajar en la zona de trabajo prescrita).</p>	<p>Similar al anterior ejercicio pero, en este caso, se les otorga a los pacientes una mayor autonomía en la fase de control de las pulsaciones, siendo ellos mismos quienes comprueban su frecuencia cardiaca y plantean al entrenador si deben mantener, disminuir o incrementar el ritmo de carrera, confirmando el entrenador en cada caso si la decisión es la acertada.</p>
<p>8 min.</p>	<p>“DERECHAS, REVÉS LIFTADOS Y VOLEAS, Y PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO -TERCERA TOMA- TRAS TRABAJAR EN EL UMBRAL SUPERIOR DE LA ZONA ÓPTIMA DE TRABAJO ”</p> <p>En dos filas, golpear 1 bola de derecha liftada, 1 bola de revés liftado, 1 bola más de derecha liftada y otra más</p>	<p>Al final de esta actividad, se realiza la tercera medida, ya que suponemos que esta es la actividad de más intensidad (en torno al 85%, que sería el umbral superior de la zona óptima), y conseguimos que con el <i>biofeedback</i> de la percepción subjetiva del esfuerzo regulen su intensidad en una adecuada y comprueben cuál es su máximo de trabajo. Así, tendrán multitud de experiencias en el límite de la zona óptima que les ayude a realizar otras actividades de la vida cotidiana sin un temor infundado.</p>

	<p>de revés; acto seguido, se efectúa 1 volea de derecha y otra de revés y, finalmente, un remate;</p> <p>a continuación, recoger 4 bolas y regresar a la fila con un nivel de intensidad adecuado (andando, trotando o corriendo, en función de su percepción subjetiva del esfuerzo).</p>	
5 min.	<p>“SAQUE PLANO Y PELOTEO ENTRE COMPAÑEROS DE DERECHAS Y REVÉS LIFTADOS”</p> <p>En dos filas, el paciente que se encuentra situado el primero de su fila realiza un saque plano dirigido al cuadro de saque de su mismo lado, saque que responde el jugador colocado en primer lugar de su fila, tratando entre ambas filas de mantener un peloteo (si no entra el saque o uno de los jugadores falla la pelota, el entrenador lanzará una bola al siguiente jugador de la fila para dar la continuidad requerida). Cada jugador realiza un golpe, y se coloca al final de su fila.</p>	<p>Esta actividad es de menor intensidad y nos ayudará a preparar a los pacientes para la vuelta a la calma. Los pacientes recogen las bolas andando y, solamente, cuando se termina el cesto.</p>
5 min.	<p>“VUELTA A LA CALMA MEDIANTE JUEGO DE COMPETICIÓN, DE PRECISIÓN CON DERECHAS Y REVÉS LIFTADOS Y DE PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO”</p> <p>Todos en un lado de la pista. Se sitúan aros en el otro lado de la pista (varios colores: cada color tiene una</p>	<p>Con este tipo de actividad, realizamos una vuelta a la calma centrada en la búsqueda de múltiples experiencias en situación de juego de reconocimiento de la frecuencia cardíaca.</p>

	<p>puntuación diferente). Durante 5 min., los pacientes golpearán de derecha y revés liftados intentando lanzar las bolas para que boten dentro de los aros. A su vez, el entrenador les irá preguntando la frecuencia que piensan que tienen, comprobando luego la real. Sumaran puntos tanto por meter bolas en los aros como por acercarse a las pulsaciones reales.</p>	
5 min.	“ESTIRAMIENTOS”	Se realizarán con el fin de lograr reducir la tensión muscular fruto del entrenamiento realizado, facilitándose el riego sanguíneo, aspectos estos fundamentales para lograr una mejor y más rápida recuperación a nivel muscular, hecho este especialmente importante en esta población, que, en un muy alto porcentaje, no tiene costumbre de realizar actividad física de forma regular y controlada.

Test de percepción subjetiva del esfuerzo

SESIÓN N.º:		TEST DE PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO		
Zona	% MÁX	Propósito	Respiración	Esfuerzo Percibido
1	<30%	Recuperación	Apenas notable	Muy, muy suave
2	30-45%	Desarrollo Aeróbico	Notable	Bastante suave
3	45-60%	Desarrollo del Tempo	Notas la respiración un poco mas duro	Algo duro
4	60-75%	Desarrollo bajo el Umbral	Empezando a respirar duro	Duro
5	75-85%	Desarrollo sobre el Umbral	Respirando duro	Muy duro
6	85-95%	Desarrollo de la Capacidad Aeróbica	Respirando con dificultad	Muy, muy duro
7	100%	Desarrollo de la Capacidad Anaeróbica	Máximo esfuerzo notado en la respiración	Máximo

Pulsaciones que anota en función de lo que percibe (las pulsaciones que el paciente cree que tiene)

Medida numérica del Test

MEDIDA 1 (inicio de la clase)

		65				
1	2	3	4	5	6	7
		75				

Pulsaciones que anota tras mirar el pulsómetro (biofeedback)

MEDIDA 2 (ídem 1 tras el calentamiento)

1	2	3	4	5	6	7

MEDIDA 3 (ídem 1 pero en parte principal de la sesión)

1	2	3	4	5	6	7

El cuadro superior nos muestra las posibles zonas de esfuerzo y la definición de las mismas según el propósito, respiración y percepción subjetiva del esfuerzo. En relación con esta tabla, nuestros pacientes marcan la zona en la que creen que están y posteriormente la frecuencia cardiaca, para terminar mirando el pulsómetro (*biofeedback*) y anotar las pulsaciones reales.

5.5. EJEMPLOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

El reglamento de la Federación Internacional de Tenis (FIT) es el que se aplica al tenis en silla de ruedas, deporte adaptado que, rigiéndose por las normas de la FIT, incorpora no obstante una serie de excepciones, traducidas éstas en diversas correcciones y variaciones específicas, las cuales vienen determinadas por las características propias de las minusvalías de las personas que lo practican, y a las que nos referimos a continuación, mencionando, a modo de resumen, las normas más significativas de esta especialidad deportiva adaptada.

La condición que se le exige al jugador de tenis en silla de ruedas para que pueda competir en este deporte es, en el contexto de las limitaciones funcionales, que padezca una afectación asociada a la movilidad y diagnosticada médicamente, afectación derivada bien de la pérdida parcial o completa de una o más extremidades del cuerpo, o bien de la pérdida sustancial o total respecto de la funcionalidad de una o varias extremidades.

Al jugador de tenis en silla de ruedas se le permite un máximo de dos botes de pelota, con la condición de que el primero de dichos botes se produzca dentro de los límites de la pista. El segundo bote puede tocar el suelo bien dentro de los límites de la pista, bien fuera de ellos, antes de que el jugador proceda a la devolución de la bola. Esta norma se revela como la más característica del tenis en silla de ruedas, con relación a la reglamentación del tenis practicado a pie.

Inmediatamente antes de realizar el servicio, el jugador no deberá alterar, de modo sustancial, su posición mediante desplazamientos o giros, debiendo estar todas las ruedas de la silla detrás de la línea de fondo. La bola de servicio, una vez que ha contactado con el suelo dentro del cuadro de servicio, podrá, en su segundo bote, tocar nuevamente el suelo dentro de los límites de la pista o fuera de ellos, antes de que el otro jugador proceda a la devolución de la misma. Se produce *falta de pie* cuando cualquiera de las ruedas de la silla toca o cruza la línea de fondo de la pista antes del contacto de la raqueta con la pelota.

Al ser considerada la silla de ruedas como parte del cuerpo del jugador, la pérdida del punto se produce en los casos que a continuación se mencionan:

a) Cuando en el transcurso del partido la pelota, proceda ésta o no del servicio, toca el cuerpo del jugador, la silla de ruedas u otro elemento que éste utilice o lleve consigo, a excepción, claro está, de la raqueta. Esta pérdida del punto tiene efecto si el competidor minusválido se halla tanto dentro como fuera de los límites de la pista cuando la bola le impacta.

b) Cuando el jugador emplea de manera deliberada y consciente cualquier parte de sus pies -o muñones- con el fin de utilizarlos, mediante su contacto con el suelo (el contacto del suelo de la pista con cualquiera de las partes de la silla o del propio cuerpo del jugador está permitido), a modo de frenos o de elementos estabilizadores durante la ejecución del servicio, en el golpeo de la bola o en los giros y las detenciones.

c) Cuando el jugador no logra asegurar el contacto de, al menos, una de sus nalgas con el asiento de la silla al golpear la bola con su raqueta en el momento de ejecutar el golpe.

Los jueces de silla y el juez árbitro (en aquellos casos en los que se requiera la intervención de éste) tienen la potestad de decidir la suspensión temporal del juego cuando concurren diversas eventualidades, ajenas al control del jugador, que afectan a la ropa, a la silla de ruedas o al equipo -a excepción de la raqueta-, desarreglos o desajustes que impidan una práctica adecuada y conveniente del juego. Si una silla de ruedas necesita ser reparada, podrá emplearse para su ajuste un tiempo máximo de veinte minutos.

En el tenis en silla de ruedas no existen clasificaciones funcionales o categorías diferentes, estableciéndose una clasificación atendiendo al nivel de juego. Se establecen,

pues, varias divisiones en el tenis en silla de ruedas competitivo: división *Open* (que incorpora a los jugadores de mayor nivel de juego), divisiones A, B, C y D (esta última incluye a los jugadores principiantes). Existen también divisiones júnior, así como una división o categoría especial para tetrapléjicos, los cuales, debido a la escasa o nula capacidad de aprehensión, desarrollan su juego mediante el auxilio de dispositivos o guantes especiales para sujetar la raqueta.

Asimismo, cabe citar una especialidad que viene mostrando una progresiva aceptación y que, a buen seguro, en breve se sumará al resto de divisiones existentes: se trata del tenis practicado de pie por jugadores amputados, deportistas que se valen de diferentes tipos de prótesis para efectuar sus desplazamientos.

A) TIPOS DE SILLAS DE RUEDAS:

El profesor, partiendo del siguiente cuadro comentará las características de los diferentes tipos de sillas de ruedas.

TIPO DE SILLA	CARACTERÍSTICAS	FOTO
SILLA DE 4 RUEDAS	Consta de 2 ruedas delanteras. Utilizada habitualmente en el baloncesto. Esta silla presenta inestabilidad en el eje anteroposterior, en los movimientos de arrancada fundamentalmente.	
SILLA DE 3 RUEDAS	Una sola rueda delantera. Permite proyectar el centro de gravedad más hacia delante pero presenta una gran inestabilidad anteroposterior, más acentuada, incluso, que en el modelo anterior.	
SILLA DE 3 + 1	Cuenta con una rueda delante y una rueda posterior, conocida como <i>antivuelco</i> . Presenta las ventajas de las anteriores, añadiendo la estabilidad en el eje anteroposterior.	
SILLA DE 5 RUEDAS	Cuenta con dos ruedas delanteras y una rueda antivuelco posterior. Parece ser la silla más estable y que proporciona mayor velocidad de giro en todos los movimientos.	

Características de los diferentes tipos de sillas de ruedas (Tomado de Sanz y Fuentes, 2008)

B) LOS ANCLAJES:

El profesor, partiendo de Sanz y Fuentes (2008), explica a los alumnos que la misión de los anclajes es la de proporcionar estabilidad y seguridad al jugador en su posición en la silla y que suponen una fijación a la silla, mediante unas cintas, habitualmente de velcro, que se disponen en diferentes puntos de la silla y cuerpo, con el objeto de crear una unidad cuerpo-silla, permitiendo al jugador participar de los movimientos de su silla con todo el cuerpo y en el mismo sentido, de forma que en el momento angular y lineal que se pueda generar con la silla participe conjuntamente el cuerpo. Para ello se suelen disponer tres tipos de anclajes:

1) Zona de los pies

Fijan los pies al reposapiés de la silla, evitando que, por ejemplo, en el caso de una lesión medular, estos puedan salir proyectados fuera de la silla en un movimiento brusco, y que el jugador, al no tener sensibilidad en esa zona, pueda lesionarse los mismos con el paso de su propia silla.

2) Zona de los muslos

Este anclaje pasa alrededor de los muslos, por encima de las rodillas, y permite estabilizar la posición de las piernas en la silla, evitando movimientos de las mismas en la dirección contraria (por la propia inercia del movimiento), que el jugador no controlará en el caso de que tenga una lesión medular, con afectación sobre la extremidad inferior.

En ocasiones, este anclaje se suple por un dispositivo de la silla que cuenta con dos barras laterales, protegidas con gomaespuma y en prolongación respecto del asiento, que permiten estabilizar las piernas sin necesitar cintas.

3) Zona dorso-lumbar y/o cadera

Este tipo de anclaje suele ser empleado por jugadores con una lesión medular media o alta, puesto que además de proporcionar estabilidad, con presencia de déficit en la funcionalidad de la musculatura abdominal, le supone al jugador un elemento que, al ser elástico, le permite poder proyectar el tronco ligeramente hacia delante, sin perder el equilibrio, contribuyendo la propia elasticidad del material a recuperar la posición posteriormente. Es importante señalar que la disposición de este anclaje no debe ser muy elevada por la parte anterior, puesto que podría dificultar los movimientos diafragmáticos.

Existe otra posibilidad de este anclaje para lesiones más bajas, que consiste en la sujeción de la cadera a la silla a través de una cinta que viene desde el asiento y que, a forma de cinturón, rodea al jugador para eliminar la posibilidad de levantar los glúteos del asiento.

Algunos jugadores han incorporado un elemento de contención en la zona de las rodillas, que acoplan a la silla y les permite tener un apoyo adicional a la hora de dirigir el peso del cuerpo hacia delante. Nosotros lo recomendamos sobre todo con lesiones medulares que presenten déficit en el control abdominal, pese a que hay jugadores que lo emplean sin que su déficit funcional lo requiriera, simplemente como un elemento más de apoyo.

Los resultados de un estudio realizado por Reina, Moreno y Sanz (2007) mostraron que un grupo de tenistas en silla de ruedas expertos focalizó su mirada sobre la cabeza/hombros y el brazo libre, en tanto que otro grupo de jugadores novatos se centró en el área de elevación de la pelota.

Las principales consideraciones tácticas a tener en cuenta en el tenis en silla de ruedas son las siguientes (Crespo, 2009):

- A) Golpear a un bote.**
- B) Jugar al "contrapié".**
- C) Jugar al cuerpo del adversario.**
- D) Efectuar dejadas.**
- E) Emplear voleas liftadas desde mitad de pista.**
- F) En la modalidad de dobles predominan las formaciones de los dos jugadores en el fondo de la pista.**

Desde una perspectiva científica de los diferentes contenidos tratados, destacar los siguientes datos extraídos de investigaciones y que caracterizan a diferentes niveles el deporte del tenis en silla de ruedas:

- Dependiendo del tipo de lesión, los jugadores pueden contraer un déficit en el funcionamiento de la capacidad cardiovascular (Pluim y Safran, 2004).

- La intensidad de la competición es leve-moderada: frecuencia cardiaca, entre 115-145 ppm para un jugador y 110-165 ppm para el contrario (Sanz et al., 2005).

La duración media de los puntos en las semifinales y final de los Juegos Paralímpicos de Sídney 2000 fue de 9,65 seg., siendo la media de golpes en la disputa de los tantos de 4,67 golpes (Bullock y Pluim, 2003).

- La parte activa representa el 19,68% del tiempo de juego, siendo la pasiva representó el 80,32%. Tiempo medio de una actuación individual en cada punto: 4,16 segundos. Media de golpes en la disputa de los tantos: 2,23 golpes (Filipic y Filipic, 2009).

Siguiendo a Sanz (2003), proponemos los siguientes ejercicios para ser realizados por los alumnos, efectuando las oportunas correcciones el profesor, los propios jugadores de tenis en silla de ruedas, así como el propio alumno que va tras el compañero (siempre habrá un compañero tras la silla de cada alumno con el fin de que puedan evitar hacerse daño, al ser sujetados en las caídas hacia atrás y para que progresivamente pueda aportar a su compañero un *feedback* de mayor calidad):

Con relación a la integración de la raqueta y los desplazamientos:

Siguiendo a Sanz (2003), la raqueta siempre estará sujeta por la mano dominante, de forma que el jugador nunca podrá soltar la presa de la raqueta para desplazarse sobre la silla. A continuación, el profesor resalta la gran importancia del trabajo específico de propulsión con el uso de raqueta, debido al descenso de velocidad al emplear esta, siendo la velocidad media alcanzada sin su uso de 4,39 +/- 0,74 m/s, reduciéndose en un 0,18 +/- 0,06 m/s al usar la raqueta (Goosey-Tolfrey y Moss, 2005).

Existen dos formas:

- Raqueta sujeta por la pinza pulgar e índice, y apoyada en el aro, siendo los tres dedos restantes los que impulsan la silla.

- Raqueta sujeta por todos los dedos, siendo la base del pulgar, y parte del mango de la raqueta, la que se apoya en el aro para efectuar la impulsión.

Algunos ejercicios a realizarse, partiendo siempre de realizar los desplazamientos siguiendo las consignas comentadas, son los siguientes:

1) Realizar desplazamientos libres por el espacio, llevando la raqueta sujeta con la mano. A la señal del profesor, girar a la derecha o izquierda lo más rápido posible. Se incide en que la mano que tira de la rueda hacia arriba debe ser la que se encuentra en el lugar de giro.

2) Desplazamiento libre siguiendo a un compañero, intentando mantener siempre la misma distancia de separación entre ellos, como si hubiese una cuerda entre ambos.

3) Recorrer un circuito marcado en el terreno con conos y aros, desplazándose como si lo hiciésemos en una pista de tenis.

4) Desplazarse por las líneas pintadas en el terreno de juego, y cuando el profesor dé la señal, los cuatro voluntarios serán "comecocos" e irán a *pillar* al resto; al que *pillan* se convierte en "comecocos". El desplazamiento de los que van de pie solo podrá efectuarse andando.

Con relación a la integración de la pelota, raqueta y desplazamiento conjuntamente:

1) Ir botando la pelota por delante del cuerpo, variando la forma de coger la raqueta. Primeramente, realizarlo estático y luego en movimiento.

2) Ir botando la pelota en desplazamiento, intentando que la pelota bote sobre las líneas de la pista de tenis. Si nos encontramos a alguien de frente, lo sorteamos por un lado, y se continúa por la línea.

3) Realizar dos botes de pelota sin desplazamiento, y al tercero lanzar la pelota ligeramente adelantada e ir a por ella sin que bote más de una vez. Ir variando las direcciones de lanzamiento de la pelota (delante, detrás, derecha...).

4) Desplazamiento libre por la pista botando la pelota y, a la señal del profesor, todos los alumnos deberán dar un bote fuerte de la pelota o lanzarla hacia arriba directamente -dependiendo de la habilidad de cada alumno- para, a continuación, realizar un giro de 360° antes de volver a tener el control de la pelota.

5) Ir desplazándose libremente por la pista de tenis botando la pelota y, cuando el profesor dé la señal, los alumnos deberán modificar la forma de realizar el bote, bien empleando otra superficie de la raqueta, bien variando el tipo de bote (alto, bajo, lento, rápido...).

6) Por parejas, uno en pie y el otro en silla, han de pasarse la pelota suavemente (ejercicio de control), pudiendo inicialmente pasar la pelota el alumno que se encuentra la silla en dos tiempos, esto es, un primer contacto para colocársela y el siguiente para pasarla al compañero. Intentar progresivamente pasarla directamente mediante un solo tiempo. Procurar que la silla se encuentre siempre en movimiento en el momento de espera previo al golpeo.

7) Práctica de los diferentes golpes básicos del tenis en condiciones facilitadas (fundamentalmente realización de "cestos").

Finalmente, con el fin de motivar a los alumnos hacia la práctica del tenis en silla de ruedas, se plantean pequeños partidos al mejor de 7 puntos en la zona de los cuadros de saque. En este sentido, plantearemos la figura creada por el profesor para este tipo de prácticas de "el comodín", consistente en que, con el fin de otorgar continuidad a la práctica en estas fases iniciales, siempre habrá dos compañeros a pie (cada uno a uno de los lados del cuadro de saque) acompañando a cada uno de los alumnos que se encuentran jugando el partido de tenis en silla de ruedas en espacio reducido. Así, el alumno, una sola vez por la disputa de cada punto, podrá decir en voz alta "comodín", pudiendo uno de los compañeros que se encuentran de pie ayudarles a devolver la bola en cuestión, pelota a la que, seguramente, no podrían haber llegado por requerir un desplazamiento mayor al que están acostumbrados.

En la presente sesión que vamos a realizar con los alumnos, se indica a los alumnos que se continuará con la progresión realizada el día anterior, siguiendo, fundamentalmente, a Sanz (2003), empleando para tal fin la metodología planteada en la misma:

Con relación a la familiarización e integración del intercambio:

1) Individualmente frente a una pared (en este caso los frontones del SAFYDE), intentar golpear la pelota y, tras un bote, golpearla. Procurar moverse lo máximo posible con la silla y mantener el peloteo cambiando las distancias con respecto a dicha pared (distancia próxima, media o lejana). Todo lo anterior, empleando las empuñaduras que ya conocen y que son las mismas que para el tenis en silla de ruedas.

2) Igual al anterior ejercicio, pero ahora el jugador pone la pelota en juego desde arriba (realizando un saque). El profesor indica que justo cuando se eleva la pelota la mano libre sujeta el aro de la rueda de su mismo lado, con el fin de estabilizar la silla. Asimismo, los alumnos podrán golpear la pelota, cuando le sea especialmente propicio para ellos, durante dicho peloteo sin dejar que bote (voleas).

3) Intercambio con el compañero, intentando golpear una vez con bote y otra sin bote. Posteriormente, se hace lo propio, pero ahora debemos intentar que el compañero juegue lejos de la red durante tres golpes, y luego atraerlo cerca de la red para que juegue sin bote (voleas).

4) Práctica de los diferentes golpes básicos del tenis en condiciones facilitadas (fundamentalmente, realización de intercambios -un alumno en silla y otro en pie-).

5) Partidos a 11 puntos en el espacio delimitado por los cuadros de saque (adaptación del espacio -espacio reducido-). Inicialmente, como propusimos en la anterior sesión,

con la ayuda de dos "comodines"; luego, un solo "comodín", y, finalmente, sin "comodín".

A continuación, en relación con los propios fundamentos técnico-tácticos específicos de la especialidad, cabe explicar a los alumnos los siguientes aspectos:

Con relación a los apoyos:

Por lo que a ellos se refiere, seguimos a Sanz y Fuentes (2008), para quienes los apoyos consisten en el soporte que efectúa la mano libre (a la otra se la conoce como *mano-raqueta*) sobre algún elemento del cuerpo para conferir estabilidad al cuerpo en el momento del golpeo (Fusade, 2002). Los jugadores que tienen una buena estabilidad del tronco, al carecer de lesiones que afecten dicha funcionalidad, puede que no los precisen, pero en otros casos, fundamentalmente en lesiones medulares, se tornarán en imprescindibles si queremos aportar seguridad y confianza al jugador en sus ejecuciones.

Las funciones básicas de los apoyos (Blaché y Fusade, 1994, 1998), podemos resumirlas en:

- Permitir estabilidad al cuerpo durante el golpeo.
- Posibilitar una rápida recuperación tras el golpeo.
- Proporcionar mayor "peso" al golpeo, aportando la participación de un número mayor de grupos musculares.

A continuación, consideramos como progresión lógica explicar a los alumnos que podemos distinguir los siguientes tipos de apoyos en función de las características de la pelota sobre la que vayamos a intervenir (Sanz, 2003).

● Apoyo en la rodilla contraria al brazo ejecutor

Indicado para las primeras fases del aprendizaje, donde los desplazamientos son mínimos, evitando la prensión que suelen realizar los jugadores de forma automática, sujetarse con la mano libre al respaldo del lado contrario al brazo ejecutor.

Acto seguido, tras realizar el profesor y/o los tenistas en silla de ruedas las oportunas demostraciones, los alumnos realizan una práctica consistente en que en un lado de la pista se encuentran dos alumnos con su correspondiente cesto de pelotas, y al otro lado de la pista, dos filas de alumnos con sus correspondientes sillas. Los alumnos con el cesto lanzan 4 pelotas a cada uno de los alumnos en silla, y deberán golpear la pelota usando dicho tipo de apoyo. Los alumnos que han golpeado son sustituidos por otros y los primeros pasan a lanzar pelotas con el cesto a sus compañeros mediante una rotación donde todos los alumnos pasan por ambas funciones.

● Apoyo en la rodilla del mismo lado del brazo ejecutor

Indicado para intervenir sobre móviles alejados del cuerpo, pero siempre por delante de las rodillas, puesto que, si no, no resultará efectivo.

A continuación, siguiendo la misma metodología de trabajo que en el ejercicio anterior, práctica de los alumnos.

● Apoyo con el antebrazo en los muslos

Indicado para golpear pelotas con trayectorias bajas, por debajo del nivel de las rodillas.

A continuación, siguiendo la misma metodología de trabajo que en el ejercicio anterior, práctica de los alumnos.

- **Apoyo en la mano rueda**

Indicado para jugadores con una cierta destreza en los desplazamientos con la silla, ya que precisan coordinar el golpeo con una tracción de la mano libre sobre la rueda, confiriendo un momento angular mayor, y, por lo tanto, mayor aceleración al movimiento y potencia al impacto del móvil. El problema de este apoyo radica en que si su ejecución no se efectúa justo a tiempo, podemos interrumpir la cadena cinética del golpe, provocando una ejecución defectuosa o deficitaria, en cuanto a los segmentos corporales implicados.

A continuación, siguiendo la misma metodología de trabajo que en el ejercicio anterior, práctica de los alumnos.

Seguidamente, explicaremos a los alumnos que, no obstante y pese a que nosotros insistimos en el empleo de este elemento técnico de los apoyos, como un componente que dará confianza al jugador en los inicios al tenis en silla de ruedas y posteriormente, además, le proporcionará control, potencia, seguridad... en los golpes, tenemos también que señalar que algunos jugadores, a pesar de tener una lesión medular que pudiese comprometer su estabilidad al no utilizar apoyos, no los utilizan y mantienen ese control postural, sin que interfiera negativamente en el golpeo el desuso de los mismos. Por esta razón, deberemos atender a las características de nuestro jugador, tanto por el tipo de afectación y limitación funcional que presente, como por el tipo de juego que desarrolle, insistiendo en el empleo de los mismos, salvo que comprobemos que el jugador es capaz, sin utilizarlos, de tener eficacia en sus golpes.

A continuación, siguiendo a Fusade (2002), explicaremos a los alumnos que existen dos tipos de pivotes de recolocación que, como principio general, respetarán el movimiento natural de la silla y su orientación respecto de la red en el momento del golpeo:

A) Pivote interior de recolocación: realizado hacia la red, en situaciones claramente ofensivas y/o neutras, adoptando una posición más ofensiva frente al adversario.

B) Pivote exterior de recolocación: realizado en situaciones claramente defensivas, donde el jugador deberá adoptar una posición retrasada ante el inminente ataque de su adversario.

De este modo, en cualquier caso, estos pivotes irán incorporándose progresivamente, pero en una fase más avanzada del juego, cuando el jugador sea capaz de realizar los golpes con una cierta consistencia; mientras tanto, pese a que el jugador desde las primeras etapas tenga que acostumbrarse a recuperar la posición tras el golpeo, no será necesario insistir tanto en el movimiento de recuperación y normalmente se trabajará con recuperaciones interiores, tras la ejecución del golpe de derecha, y recuperaciones exteriores, tras el golpe de revés, puesto que son las dos formas de recuperación más naturales para el tenista.

Acto seguido, el profesor (nuestro caso), tras las oportunas demostraciones suyas y/o de alguno de los tenistas en silla de ruedas, plantea, siguiendo a Sanz (2003), para su

realización dos ejercicios prácticos con los alumnos tendentes a conocer y experimentar los dos tipos de pivote:

A) Ejercicio con relación al pivote interior:

Realizar giros interiores de derecha y revés ("ochos interiores"), de forma que el pivote resulte lo más cerrado posible, y recordando no perder nunca de vista la pista contraria (al adversario), controlando esa zona con una ligera rotación de cuello. Al llegar a la zona en cuestión, el alumno que se encuentra en ese momento con el cesto de pelotas le envía una pelota simulando que va fácil, pues es ante este tipo de bolas donde más se utiliza.

B) Ejercicio con relación al pivote exterior:

Realizar giros exteriores de derecha y revés ("ochos exteriores"), de forma que el pivote sea lo más cerrado posible, y recordando no perder nunca de vista la pista contraria (al adversario), controlando esa zona con una ligera rotación de cuello. Al llegar a la zona en cuestión, el alumno que se encuentra en ese momento con el cesto de pelotas le envía una pelota simulando que va forzada, pues es ante este tipo de bolas donde más se emplea.

Seguidamente, con el fin de motivar a los alumnos hacia la práctica del tenis en silla de ruedas, el profesor organiza pequeños partidos a 11 puntos en la pista completa. Inicialmente, como propusimos en anteriores ejercicios, con la ayuda de dos "comodines"; luego, un solo "comodín", y, finalmente, sin comodín.

Finalmente, se ofrecerá a todos los alumnos que lo deseen entrenar con los tenistas en silla de ruedas, hecho este que, entendemos, se revela como un muy importante elemento de integración. En este sentido, como dato significativo del buen funcionamiento de esta filosofía de trabajo, destacar que un total de tres alumnos de nuestro Centro no solo han entrenado con dichos jugadores sino que, finalmente, han llegado a ser sus propios entrenadores por, en el menor tiempo de todos los casos, una temporada completa.

EL ENTRENAMIENTO EN EL TENIS EN SILLA DE RUEDAS EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS JUGADORES

Siguiendo a Fuentes (1999), explica a los alumnos diferentes consideraciones a tener en cuenta en relación con "la práctica adaptada del tenis: patologías y alteraciones". Así, en función de los tipos de limitaciones y minusvalías que más frecuentemente presentan los competidores de la práctica adaptada del tenis, podrían establecerse, a título meramente indicativo, las siguientes categorías de jugadores:

a) Paraplégicos: Deportistas minusválidos que presentan afectación en las extremidades inferiores y problemas más o menos severos asociados al equilibrio del tronco, aunque disponen, no obstante, del uso de sus miembros superiores. Sirvan, a modo de ilustración, los dos ejemplos siguientes:

1) Si un tenista tiene una lesión a la altura D8 de la médula (paraplejía), tendrá una disfunción por lo que respecta a los músculos flexores, extensores y oblicuos del tronco, reduciéndose con ello la capacidad para efectuar adecuadamente la flexión, extensión y rotación del mismo, extremo este que limitará, entre otras posibilidades, la de conferir

una elevada potencia al servicio, golpe este que exige una gran implicación de la musculatura abdominal. Asimismo, el jugador verá restringida la posibilidad de poder inclinar el tronco lo suficientemente cuando trata de alcanzar una bola que se encuentra alejada de su posición. Igualmente, el jugador tendrá limitada la rotación del tronco, acción necesaria para efectuar una eficaz derecha liftada cruzada.

2) Si un jugador sufre una lesión a la altura L4 de la médula (paraplejía), tendrá una disfunción respecto a, entre otros, los músculos glúteos (implicados en la movilidad de la cadera), el músculo recto anterior (implicado en la movilidad de la rodilla) o los músculos gemelos (implicados en la movilidad de los tobillos), limitándose con ello la capacidad para transferir impulsos o estabilidad a la hora de efectuar adecuadamente el golpe desde el tren inferior al tren superior.

b) *Tetrapléjicos*: Deportistas minusválidos que presentan afectación tanto en las extremidades inferiores como en las superiores, afectación que, según la gravedad de la misma, requerirá el uso, o no, de una silla eléctrica, por ejemplo:

1) Si un jugador ha sufrido una tetraplejía con mayor afectación, caso de una lesión a la altura C2 de la médula, se verá obligado a valerse de una silla eléctrica para efectuar sus desplazamientos en la pista. En este caso, se hará imprescindible efectuar, además de un trabajo dirigido a compensar las limitaciones funcionales inherentes a su propia lesión, un trabajo específico de coordinación entre hombre y silla con relación a los mecanismos de percepción, de toma de decisiones y de ejecución.

2) Por el contrario, en aquellos estados patológicos en los que exista una tetraplejía con menor afectación, caso de un jugador que tiene una lesión a la altura C7 de la médula, éste tendrá una disfunción por lo que respecta a los músculos lumbricales de los dedos de las manos, limitándose con ello la capacidad para efectuar adecuadamente la flexión y extensión de los mismos, extremo este que, entre otros efectos, reducirá la sensibilidad necesaria para efectuar los cambios de empuñadura, así como la capacidad de sujeción de la raqueta, acción esta última especialmente necesaria en aquellos golpes, caso de la volea, que requieren la sujeción firme de la raqueta con el objeto de bloquear la misma ante la recepción de un golpe del rival que lleva una alta carga de potencia.

c) *Paralíticos cerebrales*: Jugadores minusválidos que presentan una disfunción de carácter motor causada por una lesión cerebral y que deja como secuela una parálisis en la que, según sea el grado de afección, pueden verse involucradas una o varias extremidades. Los diferentes síntomas que se manifiestan vienen caracterizados esencialmente por alteraciones de la motricidad voluntaria, estableciéndose, en general, cuatro formas clínicas, que se constituyen en casos tipo de parálisis cerebral por su índice de frecuencia. Adoptamos la clasificación de W. Philips, que se basa en las diferentes manifestaciones neuromotrices de la enfermedad:

- **Espásticas:** La lesión se localiza en la corteza cerebral, afecta al sistema piramidal, implicando sobre todo a los centros motores. Se caracteriza por la pérdida del control de los movimientos voluntarios y la rigidez de movimientos, torpes y no coordinados. Expresar, en este sentido, que los jugadores que padecen este tipo de disfunción (como consecuencia de los movimientos involuntarios -como tales, ausentes de control- que presentan los miembros afectados) se ven perjudicados en numerosas circunstancias implícitas a la modalidad que practican, a saber: en la necesaria estabilidad del jugador con respecto a su silla, con el objeto de transferir positivamente los distintos impulsos

hacia la ejecución final de los diferentes golpes; en la calidad de los desplazamientos, perjudicados éstos por la dificultad en dirigir, de forma fluida, las manos hacia la zona de impulsión de las ruedas y por la reducción en la eficacia de dichos impulsos como consecuencia de la actividad muscular que libremente y de forma paralela a los movimientos voluntarios se produce; en la precisión de sus golpes, tanto por la merma que ocasionan los movimientos involuntarios en la aplicación de la dirección correcta del brazo-raqueta, como por los deterioros que dichos movimientos, a modo de interferencias, ocasionan por lo que al control de la potencia requerida para cada golpe se refiere.

- Atetósicas: Consistentes en una sucesión de movimientos involuntarios, lentos, continuos y exuberantes, localizados sobre todo en los dedos de las manos y de los pies, aunque también pueden extenderse por los músculos de los brazos, las piernas, la cara y la lengua.

Los movimientos atetósicos, provocados por lesiones en el tracto extrapiramidal, resultan incontrolables, esto es, se sustraen al control de la voluntad, son movimientos involuntarios, irregulares y lentos, que se acentúan por las emociones y por los esfuerzos físicos y desaparecen o se atenúan durante el sueño. La atetosis supone la afectación de uno o de los dos lados del cuerpo, y con mayor frecuencia e intensidad las extremidades superiores que las inferiores, sobre todo sus extremos distales.

Se denomina *hemiatetosis* la atetosis localizada en la mitad del cuerpo; *atetosis doble* o *bilateral* es la que se presenta en ambas mitades corporales. Señalar que, entre otras dificultades, los jugadores de tenis que sufren esta manifestación tienen problemas para evitar que se pronuncien los movimientos involuntarios de los dedos de las manos a medida que el partido o entrenamiento se alarga, extremo este que afectará muy negativamente al control de la raqueta antes, durante y después del impacto, con el consiguiente perjuicio respecto a la adopción de la empuñadura correcta en función del golpe que va a ejecutarse, pérdida de control de la cabeza de la raqueta en el momento del impacto, y recuperación tras el mismo.

Por otra parte, al verse potenciados los movimientos involuntarios por las emociones, ha de tenerse en cuenta que en situaciones de tensión (y el tenis cuenta con muchas: para ganar el partido, hay que lograr el último punto, se dispone de *mucho* tiempo para pensar entre punto y punto, es un deporte individual o por parejas en el que la sensación de responsabilidad es mayor que en otros deportes colectivos) el jugador perderá buena parte de precisión en los golpes que ejecuta, de ahí que resultara especialmente indicado con este colectivo trabajar técnicas de relajación.

- Atáxicas: Se caracterizan por grandes dificultades en el equilibrio, control del tronco y trastornos en la coordinación general y de la coordinación óculo-manual. Producida por una lesión en el cerebelo, recibe la denominación de *ataxia* la incoordinación que presentan los movimientos voluntarios, movimientos que se ejecutan sin coordinación y mal sincronizados, en forma desmesurada y disarmónica como consecuencia de la afectación de los sistemas sensitivo y cerebeloso.

- Mixtas: Este tipo de patología, cuyo nombre se debe al hecho de que presenta combinados caracteres de diferentes trastornos mencionados anteriormente, se resuelve en la afectación motriz más frecuente.

Todas las disfunciones de carácter motriz originadas por una lesión cerebral a las que hemos hecho referencia a lo largo de este apartado -"c) *Paralíticos cerebrales*"- repercuten negativamente en factores tan importantes en el tenis como pueden ser el ritmo necesario a la hora de extraer la máxima potencia a un servicio, la pérdida de equilibrio ante la ejecución del remate en posiciones incómodas, la dificultad para impactar la pelota en el momento justo (ni demasiado pronto ni excesivamente tarde)...

d) *Atletas de espina bífida*: La espina bífida es una anomalía o malformación congénita de la columna vertebral, un defecto congénito del cierre del conducto de la columna vertebral (*raquis*), consistente en que el canal vertebral no cierra adecuadamente en la línea media posterior, con el riesgo de daño para la médula espinal. Se traduce a menudo en paraplejía. La espina bífida o raquisquisis se denomina *anterior* (vertebral) o *posterior* (dorsal) según que la fisura esté localizada en el cuerpo anterior de las vértebras o en el arco posterior de las mismas; es *total* o *parcial* según que la malformación se extienda a toda la columna vertebral o (como suele ocurrir más frecuentemente) a una sola porción de la misma (zona lumbar o cervical).

En relación con los deportistas que presentan una malformación al nivel de la zona lumbar, expresar que ésta perjudica a la deseable acomodación de dicha zona al respaldo de la silla, originándose con ello una menor estabilidad del jugador. Asimismo, dicha malformación conlleva un acortamiento de la longitud de la columna vertebral, hecho este que limita la altura de los planos de golpeo, afectando muy negativamente a la ejecución de aquellos golpes que, para constituirse en eficaces, requieren la existencia de un mínimo ángulo, formado por las alturas correspondientes al punto de impacto con la pelota y al piso del campo contrario, caso del servicio y del remate.

e) *Deportistas poliomiélicos*: El virus, neurotrófico, que provoca la poliomielitis, enfermedad infecciosa, ataca al sistema nervioso central, principalmente a las astas motoras anteriores de la médula espinal, provocando una inflamación en las neuronas de éstas. Destruyen el arco reflejo periférico y generan parálisis flácidas y atroficas. La secuela funcional (desde cuadriplejías a monoplejías leves) está en relación directa con el grupo muscular afectado. La parálisis que se produce, como consecuencia de la inflamación y degeneración de las fibras nerviosas, es puramente motora. Precisar que, quizás, la mayor desventaja con la que se encuentran estos deportistas consiste en que aquellos grupos musculares que se hallan atrofiados no cooperan eficazmente en el desarrollo de la cadena cinética implicada en la realización de una determinada acción de juego, provocándose con ello un decremento en la cantidad de potencia reclutada (*sumación espacial*) para la realización de dicha acción.

f) *Jugadores amputados de los miembros inferiores*: Se consideran amputados todos aquellos jugadores que presentan amputación de los miembros inferiores. Las amputaciones, que pueden originarse a consecuencia de un accidente o como medida extrema para la detención de una enfermedad, son las extirpaciones totales o parciales de un miembro. Una definición más técnica del término *amputación* es aquella que lo define como una extirpación quirúrgica o traumática de un órgano o segmento del mismo, aunque generalmente este término se aplique generalmente, como hemos señalado, a la extirpación de un miembro en parte o totalmente. Estos jugadores, al no sufrir un daño implícito a la lesión que padecen, pueden transferir mucho mejor todos los impulsos de la musculatura correspondiente a las partes anatómicas que conservan.

Finalmente, el profesor realiza una práctica con los alumnos sobre la información aportada consistente en, mediante grupos de cuatro alumnos, plantear un ejercicio de entrenamiento para cada una de las categorías de jugadores en función de los principales problemas que presentan, de forma general, aquellos deportistas de la categoría en cuestión. Esta actividad será realizada con la ayuda del profesor, quien, ante las dudas de los alumnos en el proceso de diseño de los ejercicios, procurará aportarles información complementaria y "ejercicios modelo".

PRINCIPALES SIMILITUDES Y DIFERENCIAS A LA HORA DE REALIZAR LOS DIFERENTES GOLPES EN PIE O EN SILLA DE RUEDAS

Así, dichas similitudes y diferencias las reflejaremos observando las ventajas e inconvenientes de realizar los diferentes golpes en silla con relación a realizarlos a pie:

Ventajas del servicio plano:

- Este tipo de servicio, que puede resultar muy efectivo por la potencia con que se negocia, se emplea habitualmente como primer servicio pues concede un mayor margen de error al jugador que lo ejecuta, debido a que pasa muy cerca de la red.

- Si se dirige al cuerpo del rival, dificulta enormemente su devolución, ya que, al llegar muy pronto la bola al campo contrario, apenas se dispone de tiempo para apartarse de la bola lo suficientemente como para poder golpearla en las debidas condiciones.

- El jugador minusválido posee, a la hora de ejecutar el golpe, la conveniente estabilidad, desde el momento en que la bola es elevada arriba ligeramente adelantada respecto de su cabeza. Así pues, no tienen apenas existencia las pérdidas de equilibrio por parte del jugador durante la ejecución del servicio plano.

- Esta clase de servicio complica una devolución efectiva por parte del jugador que resta, obligado éste a un rápido desplazamiento en arrancada hacia la dirección que lleva la bola.

Inconvenientes del servicio plano:

- Resulta difícil alcanzar porcentajes elevados de servicios planos válidos, debido a la trayectoria, en todo momento descendente, que exige este tipo de servicio, golpe que, por otra parte, se efectúa a una altura muy baja, circunstancia esta que dificulta sobremanera lograr un ángulo adecuado en relación con el cuadro de servicio del rival.

A continuación, realización por parte de los alumnos de servicios planos, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas del servicio liftado:

- Merced a la parábola que describe la bola, este tipo de servicio se revela como un golpe muy conveniente para la obtención de porcentajes altos de servicios válidos.

- El servicio liftado obliga al contrario a una devolución golpeando la bola desde un punto muy elevado, lo que dificulta el control de la misma.

Inconvenientes del servicio liftado:

- El jugador que resta, y debido a la trayectoria parabólica que lleva impresa la bola procedente del servicio liftado, dispone de un tiempo mayor de percepción de la misma, factor que facilita el que pueda alcanzar una mejor posición para la devolución del servicio.

- El jugador que saca tiene dificultades para mantener el equilibrio debido a la zona en la que debe efectuarse el impacto (posterior al centro de gravedad del jugador).

Ventajas del servicio cortado:

- El servicio al que se le comunica efecto cortado facilita la apertura de ángulos, hecho este que obliga al contrincante a efectuar desplazamientos laterales para proceder a la devolución de la bola.

- En el juego de dobles, este tipo de servicio, al obligar al jugador que resta a realizar un desplazamiento lateral, y considerando las limitaciones de velocidad que imponen los desplazamientos en la silla de ruedas, instaura una situación de notoria ventaja en el equipo que lo ejecuta (situación de "dos contra uno").

Inconvenientes del servicio cortado:

- La cumplimentación de este golpe apremia al jugador a impactar la bola un poco hacia la derecha, circunstancia esta que repercute negativamente en el mantenimiento del equilibrio del competidor que efectúa el servicio.

A continuación, realización por parte de los alumnos de servicios cortados, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas del resto:

- En el caso de que el jugador encargado de ejecutar el servicio lo efectúe con escasa potencia y colocación, el jugador encargado de restar tendría totalmente a su merced al oponente ya que tiene grandes posibilidades de conectar un golpe ganador o, cuando menos, de construcción, que le permitiría ganar el punto a continuación.

Inconvenientes del resto:

-La duración de los puntos en el tenis en silla de ruedas es mucho menor que en el tenis jugado a pie, entre otras razones, aparte las ya comentadas (limitaciones funcionales del jugador, altura desde la que juega...), porque del hecho de conectar un buen servicio dependerá sobremanera el incremento de las posibilidades de ganar el punto en cuestión. Así, la ejecución del resto queda muy supeditada a la calidad del servicio del contrario.

A continuación, realización por parte de los alumnos de restos, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas de la derecha plana:

- El hecho de que esta clase de golpe no obligue en su ejecución a imprimir un efecto de rotación a la bola motiva que la derecha plana no se constituya en un golpe de potencia, por lo que viene a configurarse, en consecuencia, y a tenor de las limitaciones funcionales del jugador de tenis en silla de ruedas -que interfieren en la aplicación de potencia al golpe mediante la contribución de, por un ejemplo, las piernas-, como un golpe de uso más frecuente por parte de aquellos jugadores que poseen una menor

capacidad para aplicar potencia en sus golpes o que no pueden desplazarse con velocidad para alcanzar una situación lo suficientemente próxima a la bola como para que puedan efectuar un golpe liftado eficaz. Expresar, en este sentido, que los jugadores de mayor nivel de juego emplean la derecha plana más como golpe de ataque que de recurso, y los jugadores de un menor nivel, más como recurso que como golpe de ataque.

- La trayectoria lineal que lleva la bola en la ejecución de una derecha plana afecta negativamente al tiempo de que dispone el contrario para iniciar el movimiento que permita una devolución efectiva.

Inconvenientes de la derecha plana:

- El que la derecha plana se evidencie como un golpe que reclama una trayectoria descendente, unido a la poca altura desde la que éste se efectúa, comporta evidentes riesgos respecto de su empleo (que la bola se quede en la red o bote fuera de la demarcación de la pista del contrario).

A continuación, realización por parte de los alumnos de derechas planas, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas de la derecha liftada:

- La derecha con efecto liftado se configura como un golpe que permite que la bola salve la red con facilidad.

- Este golpe facilita la apertura de ángulos, lo que compromete seriamente una devolución efectiva, obligado el rival a efectuar desplazamientos laterales.

- La derecha liftada genera una bola alta y profunda, particularidad esta que crea una situación de desventaja en el adversario, bien porque éste se vea forzado a realizar un desplazamiento hacia atrás (movimiento de ejecución particularmente dificultosa para el jugador de tenis en silla de ruedas a fin de dar contestación a la bola -circunstancia ésta que no permite al contrario emprender una acción ofensiva de juego-), bien porque obligue al contendiente a golpear la bola *lejos* de su centro de gravedad, acción esta que puede ofrecer como resultado una respuesta poco eficaz o no válida.

- La ejecución del golpe de derecha implica el trabajo de los músculos flexores del brazo, más potentes que la musculatura extensora de los mismos, lo que permite compensar la no implicación del trabajo de piernas del deportista minusválido.

Inconvenientes de la derecha liftada:

- El rival dispone de un mayor tiempo de observación de la bola que le llega, circunstancia esta que va a permitirle hallarse en disposición de iniciar antes los desplazamientos en la silla de ruedas y poder ofrecer, en consecuencia, una contestación adecuada.

A continuación, realización por parte de los alumnos de derechas liftadas, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas de la derecha cortada:

- La derecha cortada se revela como un golpe de uso especialmente indicado en situaciones de juego comprometidas.

- Este golpe obliga al jugador contrario a recurrir a planos bajos de golpeo, viéndose obligado a inclinarse (con la dificultad que esto implica en función de las limitaciones funcionales de cada jugador) para conseguir impactar la bola.

Inconvenientes de la derecha cortada:

En la derecha cortada, debido a la escasa altura desde la que se efectúa, y considerando que para que se manifieste como un golpe efectivo la bola debe seguir una trayectoria descendente, la bola *lleva poco peso*.

A continuación, realización por parte de los alumnos de derechas cortadas, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas del revés plano:

- Al no ser un golpe que necesite excesiva potencia, la ejecución del mismo no se resiente por la no intervención de la mano contraria a la que sostiene la raqueta, obligada esta mano a sujetar la silla con el fin de reducir la posibilidad de desequilibrios y agilizar la recolocación del jugador.

Inconvenientes del revés plano:

- Este tipo de golpe puede conllevar pérdidas de control, por encontrarse el brazo que no efectúa el revés sujetando la silla, y no ser posible, en consecuencia, la realización del movimiento compensatorio de acción-reacción por el referido brazo.

- El escaso ángulo de que se dispone durante la ejecución de este golpe incrementa las posibilidades de enviar la pelota bien directamente a la red, bien fuera de la demarcación de la pista.

A continuación, realización por parte de los alumnos de revés planos, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas del revés liftado:

- Esta clase de golpe permite la apertura de ángulos e incomodar al contrario con una bola que le llega alta.

Inconvenientes del revés liftado:

- La ejecución del revés liftado reclama la aplicación de potencia al golpe a través de la implicación de la musculatura extensoral, potencia que queda mermada debido a que la mano contraria a la que efectúa el golpe no puede contribuir a la acción de golpeo, por encontrarse sujetando la silla para asegurar la estabilidad necesaria en la ejecución del golpe y la recolocación del jugador.

A continuación, realización por parte de los alumnos de revés liftados, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas del revés cortado:

- La trayectoria de la bola a la que se le imprime efecto cortado en la ejecución del revés, cuando es orientada diagonalmente a la pista del jugador contrario, impide muy

frecuentemente que éste pueda reaccionar a tiempo a la hora de proceder a la contestación de la misma.

-El revés cortado se evidencia como un golpe que no requiere una potencia excesiva, de ahí la conveniencia de su empleo en el tenis en silla de ruedas.

Inconvenientes del revés cortado:

- Las posibilidades que ofrece el revés cortado para emplearlo como golpe de aproximación a la red se ven ampliamente restringidas por el hecho de que un jugador de tenis en silla de ruedas, a causa de sus limitaciones funcionales, las cuales determinan un reducido campo de acción, puede ser fácilmente rebasado por el jugador contrario si se encuentra cercano a la red tras un previo golpe de aproximación. A la vista de la consideración anterior, expresar que el golpe de aproximación a la red en jugadores de un nivel de juego bajo no deja de ser, en cierta medida, una acción *obligada* (por ejemplo, al jugador contrario se le ha quedado una bola a media pista, y el rival decide subir a la red puesto que, a pesar de ser consciente de sus limitaciones en esa situación, no dispone del tiempo suficiente como para retroceder hacia el fondo de la pista). Por el contrario, los jugadores de alto nivel de juego efectúan golpes de aproximación a la red con el fin de, caso de ser necesario, rematar el punto en la red.

- La escasa altura desde la que se ejecuta el golpe provoca que la pelota, que ha de ser golpeada mediante una trayectoria descendente de la raqueta si se pretende un revés cortado eficaz, *lleve menos peso*.

A continuación, realización por parte de los alumnos de revés cortados, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas del remate:

- El remate, cuando se diligencia sin inestabilidades que afecten a la silla, se erige en un golpe altamente eficaz.

Inconvenientes del remate:

- Este género de golpes facilita la pérdida de equilibrio y caídas hacia atrás debido a la necesidad que tiene el jugador de tenis en silla de ruedas de efectuar una vasculación sobre el eje transversal postero-anterior si pretende encontrar una posición idónea de remate, ajustes que, como comentamos inicialmente, incrementan el riesgo de que el jugador pierda el equilibrio y caiga hacia atrás.

- Las situaciones de juego favorables para la conexión del remate representan un índice de frecuencia de aparición bajo en el tenis en silla de ruedas. Cuando se producen, la utilización de este golpe se ofrece, fundamentalmente, como respuesta a dos situaciones generadas en el transcurso del juego (amén del empleo del remate con efecto cortado comentado anteriormente): cuando el jugador ha sido obligado a subir a la red por su contendiente, o cuando el contrario ha tratado de rebasarlo con un globo, lo que facilita la pérdida de equilibrio.

A continuación, realización por parte de los alumnos de remates, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas del globo:

- La realización de un globo defensivo persigue un objetivo táctico bien concreto: disponer de un tiempo extra para poder reorientar la silla hacia aquella zona de la pista que permita asegurar una posición lo más conveniente posible en el terreno de juego.

- El globo ofensivo se revela como un golpe concluyente cuando el jugador que lo conecta logra rebasar por arriba al competidor, *clavado* éste en un punto próximo a la red, desde el que le será muy difícil poder reaccionar con el tiempo suficiente para atajar la bola, debido a las limitaciones de movimientos que impone la silla de ruedas, especialmente los desplazamientos posteriores.

Inconvenientes del globo:

- En el tenis en silla de ruedas pocas veces se generan situaciones de juego que propicien las subidas a la red, hecho que viene a traducirse, por lo tanto, en un empleo muy escaso de esta clase de golpes.

A continuación, realización por parte de los alumnos de globos, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas de la dejada:

- Una de las aplicaciones tácticas de este golpe estriba en obligar al adversario a subir a la red para, acto seguido, estar en disposición de rebasarlo, bien por los lados, bien por arriba.

Inconvenientes de la dejada:

- La dejada se revela en muy pocas ocasiones como un golpe definitivo que permita al jugador que la ejecuta anotarse el punto, merced a la facilidad que posee el jugador de tenis en silla de ruedas para efectuar desplazamientos frontales, circunstancia que le permitirá la captura de una bola cuyo bote, resultado de la dejada, haya tenido efecto en un punto próximo a la red.

- La correcta realización técnica de la dejada obliga a una trayectoria descendente de la raqueta, movimiento que en el tenis adaptado se ve afectado en su ejecución, limitado respecto de la altura desde la que arranca el golpe, factor que impide el adecuado control de la dirección de la bola, así como del efecto aplicado a la misma.

A continuación, realización por parte de los alumnos de dejadas, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas del bote pronto:

- La realización técnica de este golpe, ejecutado mediante un recorrido de la raqueta muy corto, circunstancia que permite ocultar la dirección de la bola, determina que el bote pronto se resuelva, en la mayoría de las ocasiones en que se negocia, como un golpe que dificulta sobremanera la reacción del adversario, por ejecutarse la mayor parte de las veces en puntos próximos a la red.

Inconvenientes del bote pronto:

- Se trata de un golpe que presenta unas grandes dificultades para controlar la dirección, altura, profundidad, velocidad y efecto que se desea imprimir a la bola, por lo que el jugador debe evitar dejarse llevar a una situación donde el empleo de dicho golpe sea ineludible. Aunque, en determinadas ocasiones, e intencionalmente, puede ser eficaz

emplearlo, por ejemplo, cuando el jugador se encuentra en la red y el contrario se encuentra fuera de la pista, el jugador, al no haber conseguido llegar a tiempo a volear o a impactar la bola tras el primer bote, decide efectuar un bote pronto, porque se evidencia como un factor más relevante no dar tiempo a la recolocación del jugador contrario que golpear con un mayor control pero permitiendo que el rival se recolocue.

A continuación, realización por parte de los alumnos de botes pronto, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas de la volea:

- El empleo de este golpe, efectuado desde una adecuada disposición, supone la obtención casi automática del tanto, debido a que el rival ve seriamente comprometido su tiempo de reacción para alcanzar la bola.

Inconvenientes de la volea:

- Dificultad para que la cabeza de la raqueta esté más alta que el mango de la misma, lo cual resta control al golpe.

- La volea adolece de escaso uso en el tenis en silla de ruedas (a excepción de los jugadores de tenis en silla de ruedas que poseen un gran nivel de juego) debido a las limitaciones funcionales del jugador, que obstaculizan sobremanera, comprometiéndola seriamente, la adecuada ejecución técnica de este golpe (poco empleado debido al poco alcance del jugador, tanto lateralmente como por su parte superior).

- Debido a la facilidad del jugador para avanzar hacia delante, pocas veces se produce esta situación.

A continuación, realización por parte de los alumnos de voleas, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Ventajas de los golpes de aproximación:

En el caso de efectuarse desde las proximidades de las líneas horizontales que delimitan los cuadros de saque y conferir al golpe una adecuada potencia y control, los golpes de aproximación se traducen, prácticamente, en definitivos para la obtención del punto.

Inconvenientes de los golpes de aproximación:

En el caso de efectuar un golpe de aproximación que no haga *daño* al rival y el jugador se encuentre como consecuencia del mismo próximo a la red, éste queda totalmente a merced del rival, traduciéndose la esperanza del jugador que ha efectuado el golpe de aproximación en que el rival cometa un grave error.

A continuación, realización por parte de los alumnos de golpes de aproximación, procurando vivenciar y prestar atención a todo lo anteriormente indicado.

Finalmente, los alumnos jugarán, conjuntamente con los jugadores de tenis en silla de ruedas, partidos de dobles. Cada pareja estará conformada por un tenista de silla de ruedas y un alumno, debiendo jugar también los alumnos en la propia silla de ruedas.

En otra de los días de práctica, cada uno de los alumnos presentará muy brevemente al resto de compañeros, tenistas en silla de ruedas y al propio profesor, tras plantear la lesión en cuestión que sufrieron, uno de los tres ejercicios (solo uno con el objeto de ser un proceso dinámico, el resto del trabajo será corregido por el profesor) de adaptación curricular a escoger de entre los diseñados por él, así como el procedimiento para la evaluación del mismo, sobre la tarea encomendada para ser realizada por los alumnos fuera del horario lectivo tras la sesión práctica anterior.

En este sentido, el resto de compañeros, tenistas en silla de ruedas y profesor, juzgarán, siempre en tono constructivo, el nivel de adaptación de dicho ejercicio y procedimiento de evaluación del mismo.

Acto seguido, y como cierre del tema de "Tenis en silla de ruedas", los alumnos y tenistas en silla de ruedas disputarán un torneo mediante liguilla por parejas. Cada pareja estará conformada por un tenista de silla de ruedas y un alumno, debiendo jugar también los alumnos en la propia silla de ruedas.

Finalmente, se ofrecerá a todos los alumnos que lo deseen entrenar con los tenistas en silla de ruedas, hecho este que, entendemos, se revela como un muy importante elemento de integración. En este sentido, como dato significativo del buen funcionamiento de esta filosofía de trabajo, destacar que un total de tres alumnos de nuestro Centro no solo han entrenado con dichos jugadores sino que, finalmente, han llegado a ser sus propios entrenadores por, en el menor tiempo de todos los casos, una temporada completa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL APARTADO 5.2. EJEMPLOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

Fuentes, J. P. (2009). Introducción del tenis en la escuela. En *V Jornadas Internacionales sobre entrenamiento y organización del tenis*. Florianópolis (Brasil): Universidad Federal de Santa Catarina.

Fuentes, J. P. y Gusi, N. (1996). *Iniciación jugada a la técnica y a la táctica en el tenis: espacios reducidos y poco material*. Cáceres: Copegraf.

Fuentes, J. P. y Ramos, L. A. (1998). La evaluación formativa en el proceso de enseñanza y aprendizaje del tenis: una aplicación a la Educación secundaria obligatoria. *Revista de Educación Física: renovar teoría y práctica*, 72, 13-21.

Fuentes, J. P., Moreno, F. J., Santos-Rosa, F. J. y Ávila, F. (1998). El tratamiento de las actitudes en el tercer curso de la E.S.O. mediante la práctica adaptada del tenis. En *II Congreso Internacional: la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 532-538). Almería: Universidad de Almería y Asociación de Profesores de Educación Física de Almería.

Fuentes, J. P. y Del Villar, F. (1999). El tenis en el currículo de Educación Física en el Bachillerato. Unidad didáctica: "Aprendizaje del tenis y mejora del sentido técnico-táctico a través de su práctica adaptada". En J. P. Fuentes (Ed.), *Enseñanza y*

entrenamiento del tenis. Fundamentos didácticos y científicos (pp. 71-107). Cáceres: Universidad de Extremadura. Servicio de publicaciones.

Fuentes, J. P. y Sanz, D. (2004). El deporte del tenis. En D. Sanz (Ed.), *El tenis en la escuela* (pp. 37-50). Barcelona: Paidotribo.

Sanz, D., Julián, J. A., Fuentes, J. P. y Del Villar, F. (2004). El tenis en la escuela. Desarrollo de las unidades didácticas. En D. Sanz, (Ed.), *El tenis en la escuela* (pp. 157-230). Barcelona: Paidotribo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL APARTADO 5.3. EJEMPLOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA GESTIÓN Y RECREACIÓN DEPORTIVA

Consejo Superior de Deportes (2011). *Clasificación de federaciones por licencias en España*.

Crespo, M. (2011). *Asignatura "Gestión, patrocinio y dirección de organizaciones y de programas y eventos de tenis": Máster en Enseñanza, Entrenamiento y Gestión del Tenis*. Valencia: Universitat Internacional Valenciana / VIU

Fuentes, J. P. (2009). Introducción del tenis en la escuela. En *V Jornadas Internacionales sobre entrenamiento y organización del tenis*. Florianópolis (Brasil): Universidad Federal de Santa Catarina.

Fuentes, J. P. y Gusi, N. (1996). *Iniciación jugada a la técnica y a la táctica en el tenis: espacios reducidos y poco material*. Cáceres: Copegraf.

Fuentes, J. P. y Ramos, L. A. (1998). La evaluación formativa en el proceso de enseñanza y aprendizaje del tenis: una aplicación a la Educación secundaria obligatoria. *Revista de Educación Física: renovar teoría y práctica*, 72, 13-21.

Fuentes, J. P., Moreno, F. J., Santos-Rosa, F. J. y Ávila, F. (1998). El tratamiento de las actitudes en el tercer curso de la E.S.O. mediante la práctica adaptada del tenis. En *II Congreso Internacional: la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 532-538). Almería: Universidad de Almería y Asociación de Profesores de Educación Física de Almería.

Fuentes, J. P. y Del Villar, F. (1999). El tenis en el currículo de Educación Física en el Bachillerato. Unidad didáctica: "Aprendizaje del tenis y mejora del sentido técnico-táctico a través de su práctica adaptada". En J. P. Fuentes (Ed.), *Enseñanza y entrenamiento del tenis. Fundamentos didácticos y científicos* (pp. 71-107). Cáceres: Universidad de Extremadura. Servicio de publicaciones.

Fuentes, J. P. y Sanz, D. (2004). El deporte del tenis. En D. Sanz (Ed.), *El tenis en la escuela* (pp. 37-50). Barcelona: Paidotribo.

MEC [Ministerio de Educación y Ciencia] (1990). *Guía para una Educación Física no Sexista*. Madrid, Dirección General de Renovación Pedagógica.

González, M. E. (2004). *Sociedad y deporte: análisis del deporte en la sociedad y su reflejo en los medios de comunicación en España*. Tesis doctoral. Universidad de la Coruña.

Griffin, P. (1983). "Gymnastics is a girl's thing: Student participation and interaction patterns in a middle school gymnastics unit". En Templin, T., y J. Olso (eds.). *Teaching Physical Education*. Champaign (Illinois), Human Kinetics, 71-85.

Lorenzo, F. (2009). *Diseño y estudio científico para la validación de un test motor original, que mida la coordinación motriz en alumnos/as de educación secundaria obligatoria*. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.

Página del Área de Docencia e Investigación de la Real Federación Española de Tenis: <http://web.rfet.es/maestria/001.php?j=1&id=10&subid=10&offset=800>

Sanz, D., Julián, J. A., Fuentes, J. P. y Del Villar, F. (2004). El tenis en la escuela. Desarrollo de las unidades didácticas. En D. Sanz, (Ed.), *El tenis en la escuela* (pp. 157-230). Barcelona: Paidotribo.

Solanellas, F. (1999). Detección de talentos en tenis. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 8, núm. 2, pp. 259-270.

Valiño, A. (2011). *Asignatura "Gestión, patrocinio y dirección de organizaciones y de programas y eventos de tenis": Máster en Enseñanza, Entrenamiento y Gestión del Tenis*. Valencia: Universitat Internacional Valenciana / VIU.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL APARTADO 5.4. EJEMPLOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

American Heart Association. (1995). Exercise standars. A statement for healthcare professionals. *Circulation*, 91, 580-615.

Balady G. J., Williams, M. A., Ades, P. A., Bittner, V., Comoss, P., Foody, J. M. et al. (2007). Core Components of Cardiac Rehabilitation/Secondary Prevention Programs: Update A Scientific Statement From the American Heart Association Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention Committee, the Council on Clinical Cardiology; the Councils on Cardiovascular Nursing, Epidemiology and Prevention, and Nutrition, Physical Activity, and Metabolism, and the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation. *Circulation*, 115, 2675-82.

Christmass, M. A., Richmond, S. E., Cable, N. T. & Hartmann, P.E. (1998). A metabolic characterisation of singles tennis. *J Sports Sci*, 16, 739-47.

Fernández J., Méndez-Villanueva A. & Pluim, B. M. (2006). Intensity of tennis match play. *Br J Sports Med.*, 40, 387-91.

Fuentes, J. P. (2009). Aportaciones científicas de la Universidad de Extremadura al mundo del tenis: A) entrenamiento en condiciones de variabilidad para la optimización del rendimiento de los tenistas, y B) rehabilitación cardiaca a través del tenis adaptado.

16.º Conferencia Mundial de Entrenadores de Tenis de la ITF. Valencia: Federación Internacional de Tenis y la Real Federación Española de Tenis.

—. (2009). Diseño de programas de Rehabilitación cardíaca a través de la práctica adaptada de tenis). En *V Jornadas Internacionales sobre entrenamiento y organización del tenis*. Florianópolis (Brasil): Universidad Federal de Santa Catarina.

Fuentes, J. P., Gómez, J., Barca, J., Díaz, C., Martín, A. y Abelló, V. M. (2008). Mejora de la condición física en pacientes con síndrome coronario agudo de bajo riesgo a través de un entrenamiento adaptado de tenis. *E-coach* (Revista electrónica Del Área de Docencia e Investigación de la Real Federación Española de Tenis), 3, 1-11.

Fuentes, J. P., Gómez, J., Barca, J. y Díaz, C. (2009). Aplicación de un programa de rehabilitación cardíaca basado en el tenis como actividad física principal para el mantenimiento de una frecuencia cardíaca saludable. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 131, 1-7.

Fuentes, J. P., Gómez, J., Barca, J., Díaz, C., Martín, A. y Abelló, V. M. (2009). Programa de rehabilitación cardíaca mediante un entrenamiento de tenis adaptado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(36), 454-465. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista36/artcardiaca126.htm>

Fuentes J. P. y Díaz, C. (2010). Análisis de la frecuencia cardiaca durante una sesión de entrenamiento de tenis y su relación con índices cardiosaludables. *J. Sport Health Res.*, 2(1), 26-34.

Grupo de Trabajo de Rehabilitación cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología. (1995). Rehabilitación del paciente coronario. Prevención secundaria. *Rev. Esp. Cardiol.*, 48, 643-649.

Márquez-Calderón, S., Villegas, R., Briones, E., Sarmiento, V., Reina, M., Sainz, I. et al. (2003). Implantación y características de los programas de rehabilitación cardíaca en el Sistema Nacional de Salud español. *Rev. Esp. Cardiol.*, 56(8), 775-82.

Smekal, G., Von Duvillard, S. P., Rihacek, C., Pokan, R., Hofmann, P., Baron, R. et al. (2001). A physiological profile of matchplay. *Med. Sci, Sports Exerc.*, 33(6), 999-1005.

Villar, F., Benegas, J. R., Rodríguez Artalejo, F. y Rey, J. (1998). Mortalidad cardiovascular en España y sus comunidades autónomas (1975- 1992). *Med. Clin.*, 110, 321-7.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DEL APARTADO 5.5. EJEMPLOS Y APLICACIONES PRÁCTICAS EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

Blache, S. y Fusade, P. (1994). *Deux rebonds pour un élan*. París: Fédération Française Handisport.

—. (1998). *Tennis handisport initiation*. París: Fédération Française Handisport.

Bullock, M. (2007). Tenis para ciegos y personas con visión limitada. *Coaching and Sport Science Review*, 43, 10.

Bullock, M. y Pluim, B. Issues in physical training of wheelchair tennis players. En D. Miley, M. Crespo y M. Reid, *ITF physical training for tennis players*. London: ITF. 2003.

Crespo, M. (2009). Táctica en las distintas etapas del tenis. En "Curso para entrenadores de nivel III". Organizado por el Departamento de Desarrollo (Federación Internacional de Tenis". Itajaí (Brasil), 19 de noviembre al 1 de diciembre de 2009. Ponencia.

Filipic, T. & Filipic, A. (2009). Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces. *Kinesiology*, 41, 67-75.

Fuentes, J. P. (1999). Tenis en silla de ruedas. En J. P. Fuentes (Ed.), *Enseñanza y entrenamiento del tenis. Fundamentos didácticos y científicos* (pp. 217-250). Cáceres: Universidad de Extremadura, Servicio de Publicaciones.

Fuentes, J. P. y Sanz, D. (2003). Similitudes y diferencias entre el tenis y el tenis en silla de ruedas. En D. Sanz (coord.), *El tenis en silla de ruedas, de la iniciación a la competición* (pp. 149 a la 176). Barcelona: Paidotribo.

Fusade, P. (2002). *Le tennis en fauteil roulant*. París: Fédération Française de Tennis.

Goosey-Tolfrey, V. L. & Moss, A. D. (2005). Wheelchair velocity of tennis players during propulsion with and without the use of racquets. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22, 291-301.

Organización Mundial de la Salud (1980). *Clasificación "ICIDH" (International Classification of impairments, disabilities & handicaps)*.

Pluim, B. y Safran, M. Wheelchair tennis players. En *From Breakpoint to advantage*. Racquet Tech Publishing: USA. 2004.

Reina, R., Moreno, F. J. & Sanz, D. (2007). Visual behavior and motor responses of novice and experienced wheelchair tennis players relative to the service return. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 254-271.

Sanz, D. (2003). *El tenis en silla de ruedas, de la iniciación a la competición*: Barcelona: Paidotribo.

—. (2009). Sistemas de competición en el tenis en silla de ruedas. En "Curso de Técnico especialista de tenis en silla de ruedas (Nivel 1)". Organizado por el Área de Docencia e Investigación de la Real Federación Española de Tenis. Alicante, 18 y 19 de diciembre de 2009. Ponencia.

Sanz, D., Reina, R., Ávila, F., y Alvero, R. (2005). Valoración de la condición física del tenis en silla de ruedas. Actas del I Congreso Internacional de Deporte Adaptado. Toledo. Octubre, 2005.

Sanz, D. y Fuentes, J. P. (2009). Tênis em cadeira de rodas. En C. Balminotti (Coord.), *O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem* (pp. 250-266). Porto Alegre (Brasil): Artmed.

