

el método de acción en el tenis

Por Jean Brechbuhl y el Dr. Peter Anker, Instructores de la Federación Suiza de Tenis

Durante mucho tiempo, enseñar a jugar al tenis consistió en hacer que los alumnos copiaran los movimientos de los jugadores (en general cuando realizaban golpes ganadores) o en llevar a cabo ciertos ejercicios.

Uno ha de observar sólo un partido de tenis para darse cuenta de que es posible realizar movimientos y seguir fallando el tiro o pegarle con el marco de la raqueta. **Por lo tanto deben tenerse en cuenta otros factores a parte de los movimientos.** Además, los ejercicios han de concebirse de forma inteligente para que sean eficaces.

Al observar que la simplificación excesiva de la enseñanza del tenis no ofrecía buenos resultados, un grupo de profesores, todos miembros de la Asociación Suiza de Profesores de Tenis, intentaron desarrollar unos métodos de enseñanza más eficientes.

Debe señalarse que Suiza goza de una posición especialmente favorable en este tipo de investigaciones. Es un país donde los tres idiomas nacionales pueden intercambiarse y dar acceso a la información procedente de Francia, Alemania e Italia, países que han "producido" grandes jugadores y donde la enseñanza está bien estructurada. Suiza ha tenido también el privilegio de recibir a muchos profesores de tenis que llegaron buscando refugio de los continuos trastornos políticos. Se ha beneficiado especialmente de la experiencia de excelentes profesores checos que trajeron con ellos métodos de enseñanza que eran de los mejores del mundo.

Una de las primeras observaciones realizadas evidenciaba que era imprescindible entender cómo las acciones tienen lugar en el tenis antes de asumir las distintas maneras de enseñarlas bien.

En 1974 la Asociación Suiza de

Profesores de Tenis publicó su primer libro que fue seguido de un segundo manual en el año 2000. En estos libros se adelantaron y desarrollaron cierto número de observaciones y supuestos. Los cuales pueden resumirse como sigue:

- Si uno analiza de cerca las actividades humanas aprecia que las personas raramente ejecutan movimientos como un objetivo final. Más a menudo estos movimientos son un medio para "hacer algo", realizar acciones, ejecutar una tarea, resolver un problema, transformar una situación dada en otra deseada. En otras palabras, en unos medios para alcanzar una intención o responder a una motivación. Las acciones pocas veces están aisladas, casi siempre se agrupan en actividades. Las actividades tienen una forma más compleja: en el tenis, los golpes se agrupan en peloteos, juegos o partidos amistosos o de competición.
- Para actuar cada persona tiene la habilidad de percibir, moverse, memorizar y combinar esas varias habilidades.
- Dependiendo de sus motivaciones y planes, la actuación individual recoge información de una situación dada usando órganos sensoriales (visuales, auditivos, táctiles, propioceptivos, etc.). Entonces se procesa esta información en el sistema nervioso periférico y en el central, que dirigen la creación de representaciones de la situación y la concepción de planes tácticos los cuales desencadenan movimientos técnicos ejecutados por el sistema psicomotor para lograr los planes o intenciones. El resultado obtenido está sujeto a más procesos de observación y fijación, similar a los que se acaban de mencionar. Estos

datos los memoriza el individuo. Es la base o condición del proceso de aprendizaje.

- En tenis esto significa percibir rasgos (movimientos del rival, sonido de la pelota en el impacto, el vuelo inicial de la pelota, etc.), interpretar/ evaluar estos rasgos para determinar una intención táctica (ser cauto, arriesgar, etc.) y cumplir esta intención al ejecutar los movimientos técnicos apropiados para alcanzar los resultados deseados. Los resultados obtenidos se observan y fijan después; en otras palabras se



comparan con aquellos que se deseaba. Cada acción produce experiencias que se memorizan. Con la acumulación y asociación de todas las distintas experiencias las conductas se vuelven normalmente más productivas: se progresa y el jugador se acerca a las metas. Eso es así cuando existe aprendizaje.

- Es importante enfatizar la unidad fundamental que existe entre cuerpo y mente y por ello entre percepción y habilidades motrices,

físicas y psíquicas. Cualquier percepción de una situación dada desencadena reacciones motrices y psíquicas (por ejemplo emociones). Un susto puede provocar que la persona salga corriendo o que simplemente palidezca su cara lo que significa que los músculos que regulan el funcionamiento de los vasos sanguíneos han entrado en acción para modificar el calibre de los vasos.

- **En tenis cada situación es diferente de la siguiente y se presenta un alto nivel de incertidumbre** (dos golpes nunca son iguales). Eso significa que para obtener buenos resultados en las situaciones que se dan en el tenis uno necesita realizar muchas acciones y disfrutar **experiencias diversas**. Las experiencias personales previas en actividades similares, como los deportes de pelota (fútbol, voleibol, ping-pong, squash, mini-tenis, etc.) facilitan el proceso de aprendizaje. **Pero las experiencias más eficaces son por supuesto aquellas que se realizan con pelotas y raquetas de tenis.**
- Los jugadores con poca experiencia, que actúan más por azar que con un objetivo en mente, si quieren llegar a las pelotas y devolverlas con control suficiente como para disfrutar del tenis tienen que realizar un número de acciones muy alto. **Sin embargo, si el alumno puede beneficiarse de una persona cualificada que le pueda ayudar** con sus consejos y observaciones y que le organice inteligentemente las series de acciones a realizar (mirar abajo) **el proceso de aprendizaje se facilita y el número de experiencias se reduce en gran medida.**
- Cada actividad tiene **una lógica interna** que determina órdenes de importancia y prioridades. Así, parece razonable **considerar las intenciones tácticas como prioritarias antes de elegir las ejecuciones técnicas** (mirar abajo la definición de esos términos). Debe decidirse que es lo que hay que hacer antes de preguntarse a uno mismo cómo hay que hacerlo.

- El aprendizaje de una actividad obedece a una cierta progresión. En el curso de la evolución de una persona, emergen progresivamente nuevas habilidades y posibilidades, y es básico tener esto en cuenta en el aprendizaje. Los niños se arrastran y gatean antes de poder caminar y correr. De forma similar los tenistas muy jóvenes o sin habilidad sólo pueden al principio llegar a la pelota, luego enviarla (y más tarde devolverla) en una dirección, y después en distintas direcciones con un ritmo moderado y con un margen de seguridad, antes de desarrollar sus habilidades tenísticas y poder intentar repetidamente lograr golpes arriesgados con distintas velocidades, colocaciones y efectos.
- Actuar es pretender alcanzar una meta. Pero algunas metas sólo pueden alcanzarse tras ciertos periodos de tiempo y tras el cumplimiento de programas de acciones más o menos complejos. Esta es la razón por la que es útil distinguir entre metas estratégicas, tácticas y técnicas. Las metas estratégicas hablan de objetivos que uno desea conseguir más o menos a largo plazo, las metas tácticas lo hacen sobre lo que uno desea realizar "aquí y ahora" (en la pista de tenis) para darse cuenta de sus intenciones, y las metas técnicas tratan de los medios psicomotrices (golpes) como herramientas. Por ejemplo, un principiante debería fijarse como meta estratégica recopilar información (p.e. encontrar el equipo apropiado y un entrenador cualificado) y jugar con la intención de aprender. En ese sentido debe adoptar un juego táctico "cooperativo" consistente en seguir mejorando con un compañero para alargar los peloteos y acumular un gran número de experiencias. Debe fijarse una meta técnica para comenzar a ejecutar golpes con trayectorias altas, puntos de impacto algo retrasados y movimientos cortos de la raqueta. Por otro lado, los jugadores avanzados deben entrenarse estratégicamente para ganar. Han

de intentar, incluso en las sesiones de entrenamiento, para colocar a sus rivales a la defensiva. De esa forma, tienen que aprender movimientos técnicos perfectos (golpes) que son eficaces en situaciones de competición. Estos movimientos por tanto, han de ser muy numerosos, diversos y a menudo arriesgados y deben incluir muchos tipos de empuñaduras combinadas, distintos movimientos de la raqueta y juego de pies variado.

- **La estrategia, la táctica y la técnica están muy relacionadas** en cada acción humana y esto también es cierto en el tenis. No obstante el profesor puede atraer la atención de sus alumnos hacia una de estas nociones sobre las otras. Nosotros somos de **la opinión de que en el tenis la atención de los principiantes debe centrarse principalmente en los factores tácticos/ estratégicos** y que los jugadores avanzados deben tomar más información sobre la técnica y la preparación física. Los principiantes no se conocen muy bien a sí mismos, y a menudo no están seguros de lo que deben hacer. El conocimiento psicomotor que se adquiere en la vida diaria les capacita para realizar actividades técnicas sencillas casi siempre que se les proponen. Por otra parte los jugadores avanzados saben lo que deben hacer y porqué, pero muchas veces carecen de



cualidades físicas o de conocimientos de ciertos detalles técnicos para alcanzar sus intenciones.

- **Cada jugador tiene distintas habilidades psíquicas**