



**TRABAJO FIN DE GRADO- REVISIÓN
BIBLIOGRÁFICA:**

**NUEVAS TENDENCIAS EN LA METODOLOGÍA DE LA
ENSEÑANZA EN EL TENIS**



GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO 2014-2015

JOSÉ ESCUDERO SOLER

TUTOR ACADÉMICO: MIGUEL CRESPO

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN	3
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)	5
3. TABLA DE RESULTADOS	6
4. DISCUSIÓN	10
5. CONCLUSIONES	12
6. PROPUESTA METODOLÓGICA	13
7. BIBLIOGRAFÍA	17

1. CONTEXTUALIZACIÓN:

El deporte del tenis ha cambiado considerablemente durante las últimas décadas, por ejemplo, si comparamos el juego de Borg, Vilas, Evert, Austin y otros, con juego de Sampras, Agassi, Moya, Williams y algunos de los mejores jugadores y jugadoras del momento, podemos llegar a la conclusión de que el tenis ha cambiado casi en todos los aspectos. Sin embargo, los entrenadores tienen la impresión de que, con respecto a la enseñanza del tenis, había cambiado poco o nada en las últimas décadas (Crespo, 1999). Un problema común es que muchos entrenadores de tenis enseñan de la misma manera que les enseñaron a ellos, independientemente de quien es el jugador al que enseñan.

Desde el punto de vista de la metodología de la enseñanza en el deporte, a lo largo del tiempo, tanto profesores de educación física como entrenadores de diversas disciplinas deportivas han simplificado las habilidades en pequeños pasos, mientras que el objetivo final se define como el dominio de estas habilidades de manera efectiva. Sin embargo, para poder alcanzar un aprendizaje óptimo, el alumno deberá ser capaz de adaptarse a las variadas condiciones, por lo que se requiere también de una buena comprensión del juego.

El momento de descubrir un deporte nuevo va a ser muy importante para un niño. Normalmente los padres habrán elegido una actividad determinada, o simplemente practicarán aquel juego o deporte más cercano a su entorno, o sea, las actividades que ofrezcan su colegio, municipio y los clubes de su municipio. Si estas experiencias son satisfactorias marcarán la continuidad en ese deporte (Carreras et al. 2010).

En el caso del tenis, los métodos de enseñanza han ido por detrás del desarrollo del propio juego y el tenis empezó a perder la batalla con respecto a otras actividades de ocio nuevas y más elitistas (Crespo, 2007). El aprendizaje del tenis no era considerado como una actividad divertida. Una de las razones de este hecho fue que la metodología tradicional empleada en el tenis estaba centrada exclusivamente en la técnica o en la producción de los diferentes golpes sin una comprensión real del carácter del juego (Crespo, 2007). Mientras que la táctica deportiva constituye el elemento central de los deportes de oposición, en estos deportes, el análisis exclusivamente técnico es insuficiente para comprender el enfrentamiento entre los contendientes (Riera, 1995). Es importante para los entrenadores saber qué enseñar, además de cómo enseñar las habilidades que los jugadores necesitarán a medida que se desarrollan y maduran. Muchos entrenadores al enseñar una habilidad rompen sus componentes en partes (enseñan cada una y luego tratan de vincular todas las partes). Este método puede ser útil si una parte de la habilidad necesita mejorarse. Sin embargo, muchos entrenadores utilizan este método (dividiendo las habilidades en partes), mientras que comenzando con el conjunto es más realista y útil para los jugadores (Barrell, 2013).

El deporte del tenis es una habilidad abierta de juego. Sin embargo, la mayor parte de la enseñanza ha consistido en ejercicios técnicos de repetición con una parte de juegos al final de cada sesión. Durante los partidos al finalizar la clase, muchos alumnos que golpeaban a la pelota bastante bien durante los ejercicios, no eran capaces de adaptar su técnica a las exigencias de los partidos (Crespo et al. 2002). Todo jugador que aprende a jugar al tenis pasa por un proceso de aprendizaje progresivo. Es importante que el entrenador identifique las diversas etapas y que intente adaptar los estilos y métodos de entrenamiento y las dificultades de la tarea/ejercicio a la fase de aprendizaje en que se halla cada jugador.

En muchas ocasiones se intenta separar la táctica de la técnica, debido a que la primera es, en general, un arte que enseña a poner bien las cosas o concretamente, un sistema que se emplea hábilmente para conseguir un fin, mientras que la técnica es el conjunto de

procedimientos de un arte o una ciencia (Crespo, 1993). La táctica juega un papel fundamental en el tenis a todos los niveles, por lo que para una evolución óptima del tenista será decisiva una mejora en las destrezas estratégicas y tácticas. La estructura de este enfoque se puede resumir en los puntos siguientes (Crespo et al. 2002):

1. Introducción: Al principio de cada clase se empieza con un mini-partido (un partido de tenis modificado) junto con una descripción de las reglas básicas del juego.
2. Selección de respuestas tácticas: Los alumnos aprenden a relacionar las condiciones del juego con la selección de respuestas tácticas adecuadas.
3. Práctica de las habilidades: Los alumnos reconocerán la necesidad de aprender habilidades específicas mediante ejercicios relacionados con el juego para resolver sus problemas tácticos.
4. Juego: Tras los ejercicios relacionados con el juego, los alumnos jugarán partidos o puntos de nuevo para aplicar sus habilidades.

Un buen entrenador debe utilizar una gran variedad de estilos de entrenamiento, según la situación y las características de los jugadores. En la mayoría de deportes individuales de oposición no suele evaluarse la táctica, al menos de forma sistemática. No obstante, el deportista y el entrenador obtienen de la competición información táctica que utilizan para planificar los entrenamientos y las competiciones próximas (Riera, 1995).

No existe un método correcto que pueda aplicarse a todas las situaciones. Los mejores entrenadores son aquellos que pueden variar eficazmente los estilos de entrenamiento para atender a las características de cada jugador. Al escoger el método de enseñanza, el entrenador debe tomar en cuenta los siguientes aspectos (Crespo y Miley 1998):

- Nivel de los jugadores.
- Complejidad de la técnica o habilidad.
- Grado de organización de la habilidad.
- Combinaciones.

Los nuevos modelos de aprendizaje hablan sobre una metodología basada en la comprensión del juego, es decir, dar más importancia a la táctica que a la técnica. En los niveles de iniciación e intermedio las nuevas metodologías de enseñanza ponen gran énfasis en la importancia de entender el juego (los aspectos tácticos y estratégicos) antes de ponerse a golpear la pelota (Crespo y Reid, 2002).

En este contexto, y con el fin de expandir esta metodología (basada en el juego), la ITF lanzó a todo el mundo la campaña Play and Stay (Wilson, 2009). Posteriormente se informó que el proyecto había tenido un impacto enorme a nivel mundial con más de 80 países participando activamente, además de la promoción en los grandes torneos de Grand Slam y las Copas David/Federación. Sin embargo, esta metodología basada en el juego necesita vencer algunos obstáculos, ya que la misma ITF admitió que la mayoría de los entrenadores de todo el mundo no están utilizando pelotas más lentas ni canchas más pequeñas durante sus lecciones con jugadores iniciantes (Wilson, 2009).

¿Qué clase de jugador entrenas? Es la primera pregunta que todo entrenador debe formularse, no sólo cuando asume un nuevo papel como entrenador de un jugador, sino constantemente durante la relación con el jugador. Solamente cuando se comprenda totalmente la respuesta a esta pregunta se puede empezar a desarrollar un plan estratégico de entrenamiento y de competición (Cahil, 2002).

Por tanto, el propósito del presente trabajo de fin de grado es realizar una búsqueda bibliográfica sobre los nuevos enfoques metodológicos de la enseñanza del tenis y, en especial, del enfoque basado en el juego, en cuanto a propuesta didáctica que se centra en el contenido táctico y estratégico como fundamento para la enseñanza del tenis.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA):

El proceso se ha llevado a cabo durante el periodo comprendido entre febrero y mayo. Se escogieron los siguientes criterios de inclusión para la elección de los artículos a revisar:

1. Que el artículo sea exclusivo de tenis.
2. Que los sujetos de estudio fueran tenistas, ya sea de iniciación o perfeccionamiento.
3. Que se aplique una metodología táctica en los artículos.
4. Artículos de habla inglesa o española.

Las bases de datos para realizar la búsqueda fueron las siguientes: Dialnet, ScienceDirect, Pubmed y ProQuest. Además, la búsqueda también se realizó en diferentes revistas internacionales:

- International Journal of Performance Analysis in Sport (electronic).
- Journal of sports sciences.
- ITF coaches review.

La primera búsqueda fue con las palabras “tactical methodology”, a lo que posteriormente se añadió “tactical methodology tennis”. Una vez realizada la búsqueda en las bases de datos y revistas anteriormente mencionadas, se realizó otra búsqueda con las palabras “game based approach”, “learning tennis”, “enfoque enseñanza tenis” y “comprensión juego tenis”.

KEYWORDS	BASES DE DATOS/REVISTAS	ARTÍCULOS ENCONTRADOS
<p>TACTICAL METODOLOGY</p> <p>TACTICAL METODOLOGY TENNIS</p> <p>LEARNING TENNIS</p> <p>GAME BASED APPROACH</p> <p>ENFOQUE ENSEÑANZA TENIS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DIALNET • PUBMED • SCIEDIRECT • PROQUEST • INTERNATIONAL JOURNAL OF PERFORMANCE ANALYSIS IN SPORT (ELECTRONIC) • JOURNAL OF SPORTS SCIENCES • ITF COACHES REVIEW 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 • 1 • 2 • 2 • 2 • 4 • 12

También, hay que añadir 3 libros citados en la bibliografía que han servido de ayuda para realizar el trabajo.

3. TABLA DE RESULTADOS

Nº	Autor	Año	Revista	Título	Edad muestra	Sexo muestra	Nivel juego muestra	Resultados	Otros detalles
1	Chang Yi Lee, M. Yi Chow, J. Komar, J. Wee Keat Tan, C. y Button, C.	2014	Physical Education and Sports Science	Nonlinear Pedagogy: An Effective Approach to Cater for Individual Differences in Learning a Sports Skill	10 años	Femenino	-	Aprendizaje de derecha: Mayor retención pedagogía no lineal (modificación tarea) que pedagogía lineal (ejercicios repetitivos).	
2	Zetou, E. Vernadakis, N. Derri, V. Bebetos, E. y Filippou, F.	2014	Procedia - Social and Behavioral Sciences	The Effect of Game for Understanding on Backhand Tennis Skill Learning and Self-efficacy Improvement in Elementary Students	9 y 10 años	Masculino y femenino	Elemental	Aprendizaje de revés: Mejores resultados (cualitativos/cuantitativos) con el programa "Play and Stay" que con método tradicional.	3 horas/semana 3 semanas
3	Zetou E, Koronas V, Athanailidis I, Koussis P.	2012	Journal of human sport & exercise	Learning tennis skill through game Play and Stay in elementary pupils	11 años	Masculino y femenino	Elemental	Aprendizaje del saque: Mejor aprendizaje con el programa "Play and Stay" que con método tradicional: Mayor diversión Mayor motivación	20 minutos 3 sesiones/semana 4 semanas

Nº	Autor	Año	Revista	Título	Edad muestra	Sexo muestra	Nivel juego muestra	Resultados	Otros detalles
4	Gubacs-Collins, Klara	2007	Physical Education & Sport Pedagogy	Implementing a tactical approach through action research	Adultos	8 chicos 10 chicas	-	Enseñanza significativa: combina desarrollo habilidades y conocimientos tácticos. Ambiente lúdico. Pregunta/respuesta.	90 minutos/sesión 2 sesiones/sem. 8 semanas
5	Wilson, David.	2009	ITF Coaching and Sport Science Review	The game based coaching methodology	-	Masculino y femenino	Jugadores iniciantes e intermedios. ITN 4 a ITN 10	Alto apoyo a las clases basadas en el juego. Método tradicional mejoró más la técnica. Entrenadores prefieren método moderno pero aplican método tradicional.	
6	Carreras Duaigües, J.C. y Gimenez Fuentes-Guerra, J.	2010	Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación	Metodología de enseñanza utilizada en la enseñanza del tenis durante la etapa de iniciación	Alevín e infantil.	Masculino y femenino	Iniciación	Modelo predominante: técnico modificado (= que tradicional pero más positivo al evaluar y con más juegos).	Grabación en vídeo del monitor y posterior análisis.

Nº	Autor	Año	Revista	Título	Edad muestra	Sexo muestra	Nivel juego muestra	Resultados	Otros detalles
7	Emmen, H.H. Wesseling, L.G. Bootsma, R.J. Whiting, H.T. y Van Wieringen, P.C.	2007	Journal of sports sciences	The effect of video-modeling and video-feedback on the learning of the tennis service by novices	-	-	Iniciación	= ventajas en los métodos de video. No mostró diferencias significativas las sesiones de 30 min con las de 45 min.	G1: video modelo G2: video feedback
8	Emmen, H.H. Wesseling, L.G. Bootsma, R.J. Whiting, H.T. y Van Wieringen, P.C.	2007	Journal of sports sciences	The effect of video-feedback on the learning of the tennis service by intermediate players	-	-	Intermedio	Diferencias significativas (VFT) y (TT) respecto grupo control. No diferencias significativas entre (VFT) y (TT).	22 sujetos en cada grupo: VFT: video feedback. TT: formación tradicional. Grupo control.
9	Cutton, D.M. y Landin, D.	2007	Journal of applied sport psychology	The Effects of Self-Talk and Augmented Feedback on Learning the Tennis Forehand	-	-	Iniciación	Auto-charla mejora el aprendizaje de la derecha independientemente si hay o no KB.	3 grupos de 8 participantes: ST con KP, ST sin KP, sólo KP. (ST): grupo experimental auto-habla. (KB): conocimiento de resultados.

Nº	Autor	Año	Revista	Título	Edad muestra	Sexo muestra	Nivel juego muestra	Resultados	Otros detalles
10	Neuman, M.C. y Singer, R.N.	2013	Physical education and recreation.	A Comparison of Traditional versus Programed Methods of Learning Tennis	Universitarios	-	Iniciantes	Grupo A mejoró significativamente habilidades generales. Grupo B mejores resultados subjetivos	Grupo A: tradicional. Grupo B: enseñanza programada.
11	Farrel, J.	2013	American Association for Health, Physical Education and Recreation	Programed Vs. Teacher-Directed Instruction in Beginning Tennis for Women	-	Femenino	Iniciantes	Mayor progreso de las habilidades de derecha y revés en el grupo programado.	4 sesiones Grupo programado y grupo tradicional Pre-test y Post-test
12	Doyice, J. y Nixon, J.	2013	American Association for Health, Physical Education and Recreation	A Comparison of Two Methods of Teaching Tennis Serve	Universitarias	Femenino	Iniciantes	No hay diferencias significativas en los dos métodos de enseñanza.	N=123 5 semanas. Grupo experimental: Aumenta poco a poco las distancias. Grupo control: comienza a sacar desde el fondo de la pista.

4. DISCUSIÓN:

En la actualidad, se está produciendo un cambio de tendencia a la hora de plantear una clase de tenis. En este sentido, cada vez son más los estudios que se están llevando a cabo para comprobar qué metodología es la más adecuada tal y como se observa en este trabajo de fin de grado.

Lo que se pretende con ello es demostrar que en el deporte del tenis hay una significación táctica, es decir, intervienen más factores aparte de la técnica, por lo que hay que entrenar a los deportistas como un todo, donde se tenga en cuenta el contexto y la naturaleza de los juegos. Sin embargo, se recomienda que para mejorar concretamente una habilidad cerrada, como son los gestos técnicos, se podría dividir este en partes para mejorar dicha acción.

Por lo que hace referencia al análisis y comparación entre las diferentes investigaciones objeto de la presente revisión bibliográfica, en primer lugar hemos encontrado que en caso de los estudios donde se compara la metodología tradicional con la metodología moderna, tienen en común que para alcanzar una mejora de la técnica se afirma que es preferible un modelo tradicional.

En el estudio de (Neuman y Singer, 2013) se estudió un grupo de 40 universitarios iniciantes en el tenis que fueron divididos en dos grupos: un grupo tradicional y un grupo programado, homogéneos de altura y peso y que habían realizado, la prueba Hewitt y la American College Test, antes de evaluar los diferentes métodos de enseñanza. Los grupos realizaron el programa durante 14 semanas. Los resultados demostraron que el grupo tradicional mejoró significativamente las habilidades generales, mientras que el grupo programado no lo hizo. El estudio de (Wilson, 2009) presentó una introducción y puesta en marcha de la metodología, junto con un análisis de la metodología. Se desarrolló con jugadores iniciantes e intermedios. Los resultados demuestran que la metodología tradicional mejora más la técnica. En el estudio de (Chang et al. 2014) que estudian la eficacia de un enfoque de pedagogía no lineal (manipulación de tareas) con un enfoque lineal (ejercicios repetitivos) en el aprendizaje del golpe de derecha, muestra que tanto la metodología no lineal como la metodología lineal mejoran la precisión en el golpe de derecha. Por último, hay que añadir en el estudio de (Doyice y Nixon, 2013), donde realizan dos grupos, un primer grupo experimental que comienza sacando en mitad de pista para ir progresivamente hasta el final de pista, y un grupo control donde comienzan sacando directamente desde el fondo de pista y cuyos resultados demostraron que ambos grupos mejoraron en igual proporción el servicio.

Por otro lado, en la presente revisión bibliográfica, hay estudios donde queda reflejada una mejoría significativa mediante un método moderno, como por ejemplo, en el estudio de (Zetou et al. 2012) donde se desarrolló un programa durante 4 semanas con 62 jugadores iniciantes y cuyos resultados demostraron diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo control, ayudando el programa Play and Stay en el aprendizaje del saque realizando una sesión más divertida. En el estudio de (Farrel, 2013) se comparó un método programado con uno tradicional para la instrucción básica de la derecha y el revés. Para ello, realizó dos grupos control (metodología tradicional) y dos grupos experimentales (metodología programada). Los resultados demuestran un mayor progreso a través de la enseñanza programada. En el estudio de (Zetou et al. 2012) cuyo objetivo es examinar la comprensión del juego a través del programa Play and Stay en el aprendizaje del revés. Desarrolló un programa con 54 alumnos divididos en dos grupos, un primer grupo que siguió el programa Play and Stay y un segundo grupo que siguió un método de enseñanza tradicional. Realizaron una evaluación cualitativa y cuantitativa, previa al desarrollo del programa, después del programa y una última prueba de retención a la semana de la finalización del programa.

Los resultados demostraron que el programa Play and Stay obtiene mejoras significativas tanto cuantitativas, cualitativas y de autoeficacia. Por otro lado, el estudio de (Chang et al. 2014) demostró que mediante la pedagogía no lineal (método moderno) se obtiene un mayor número de maneras de lograr el mismo resultado. Por último, (Gubacs-Collins, 2007) tuvo el propósito de dar a conocer los métodos de una investigación-acción sobre la aplicación de un enfoque táctico para la enseñanza del servicio Desarrolló el programa durante 8 semanas, realizando 2 sesiones a la semana de 90 minutos cada sesión. Como resultados, la experiencia indicó que un enfoque táctico dio lugar a un mayor conocimiento de contenido, esencial en el desarrollo de una sesión táctica. Además, los participantes añaden que la experiencia fue significativa, debido a la combinación del desarrollo de habilidades y conocimientos tácticos en el contexto de juego.

En cuanto a la diversión y motivación de los jugadores de tenis respecto a estas dos metodologías (tradicional y moderna), podemos observar un claro beneficio en la metodología moderna, ya que los juegos propuestos en este modelo y la variabilidad de las sesiones provocan mayor entretenimiento en los jugadores y consecuentemente acudan con mayor motivación a las clases de tenis. Esto queda reflejado en los estudios de (Neuman y Singer, 2013) donde el grupo programado recibió mejores calificaciones subjetivas que el grupo tradicional. En el estudio de (Gubacs-Collins, 2007) el enfoque moderno mejoró el conocimiento táctico y aumentó el interés y satisfacción, tanto para profesores como para participantes. En el estudio de (Wilson, 2009) hubo un alto apoyo a las clases basadas en el juego. Por último, en el estudio de (Zetou et al. 2012) aportó que los alumnos del programa Play and Stay señalaron que fue un programa divertido y que disfrutaron del proceso.

Sin embargo, dados los resultados que proporcionaron los estudios de la presente revisión bibliográfica, se ha comprobado que los entrenadores prefieren sobre el papel un método moderno, donde haya juegos y diversión, pero a la hora de la verdad, la mayoría de entrenadores realizan sus entrenamientos basados en la metodología tradicional. En el estudio de (Wilson, 2009) hubo un alto apoyo a las clases basadas en el juego y los entrenadores prefieren un método moderno, aunque aplican el método tradicional. En el estudio de (Carreras y Giménez, 2010) grabaron en vídeo 16 sesiones de iniciación al tenis (2 sesiones por cada uno de los 8 monitores). Los resultados demostraron que el modelo metodológico empleado en la iniciación del tenis en Huelva ha sido predominantemente un modelo técnico modificado, es decir, un método técnico o tradicional, aunque más positivo al evaluar y corregir y con más presencia de juegos.

Además de la comparación entre las diferentes metodologías expuestas anteriormente, esta revisión también demuestra que, el vídeo no ha sido eficaz como una herramienta metodológica, con respecto a otra método de enseñanza sin el uso del vídeo. En el estudio de (Cuttona y Landina, 2007) realizó un programa con sujetos con 2 años de experiencia en el tenis, y se dividieron aleatoriamente en 3 grupos: grupo experimental (video-feedback), grupo tradicional y un tercer grupo control. El grupo control no recibe formación, mientras que los otros 2 grupos fueron entrenados dos veces por semana de 40 minutos de duración. El grupo experimental realizó 30 minutos dedicados a la práctica y los 10 minutos restantes a la observación, análisis y discusión de las grabaciones. Los resultados mostraron que el grupo experimental y el grupo tradicional tuvieron mejoras significativas de la técnica y el rendimiento, mientras que el grupo control no. Sin embargo, no hay diferencias entre el grupo experimental y el tradicional, por lo que se concluye que el uso del vídeo no lleva a una mejora en el rendimiento. denle el estudio de (Emmen et al. 2007), se estudió el aprendizaje del servicio en principiantes mediante el uso del vídeo. Para ello, se realizaron 3 grupos experimentales: grupo video-modelo, grupo video-feedback y grupo combinado (video-modelo más video-feedback). Además, se realizaron 2 grupos controles donde un grupo practicaba 45 minutos cada sesión y el otro grupo practicaba 30 minutos de sesión. Los resultados

demonstraron que no hay claras ventajas de la utilización del vídeo para el aprendizaje del servicio. Mientras que igual de eficaz se demostraron ambos grupos control, por lo que el tiempo de práctica entre 30 minutos y 45 minutos tampoco influye en la mejora del saque.

Por último en esta revisión bibliográfica, hay que destacar la importancia de utilizar correctamente el feedback. En el estudio de (Cuttona y Landina, 2007) se comparó la estrategia de utilizar feedback con el conocimiento de los resultados de la tarea sobre el aprendizaje de la derecha. Realizaron 3 grupos experimentales durante 7 sesiones: un primer grupo donde se proporciona feedback y también el conocimiento de los resultados, un segundo grupo donde se proporciona feedback pero no los resultados y un tercer grupo donde solo se proporcionan los resultados. Se demostró un impacto positivo del feedback temprano en el proceso de aprendizaje. Además, los resultados indican que el feedback puede mejorar el aprendizaje de la derecha del tenis incluso cuando no se conocen los resultados. Por lo que se concluyó que no conlleva ni ventaja ni desventaja proporcionar los resultados, mientras que conlleva una clara mejoría el uso del feedback.

5. CONCLUSIONES:

Tras la revisión de los artículos realizados se ha demostrado una serie de conclusiones:

Por un lado, algunos estudios afirman que la utilización por parte de los entrenadores de tenis de un modelo tradicional conlleva a una mejora de la técnica:

- En (Neuman y Singer, 2013) el grupo tradicional mejoró significativamente las habilidades generales.
- En el estudio de (Wilson, 2009) la técnica se mejoró más mediante un método tradicional.

Por otro lado, según los siguientes estudios de la revisión bibliográfica, queda reflejada una mejoría significativa mediante un método moderno. En los estudios de (Zetou et al. 2012) se demostró que el juego y el programa Play and Stay fue eficaz para ayudar a los alumnos a aprender a realizar el saque. En los estudios de (Zetou et al. 2014) obtuvieron mayor rendimiento con el desarrollo del programa Play and Stay para el aprendizaje del revés. En el estudio de (Chang et al. 2014) se demostró un mayor número de maneras de lograr el mismo resultado para el aprendizaje de la derecha mediante una pedagogía no lineal. En los estudios de (Gubacs-Collins, 2007) se comprobó que un enfoque táctico dio lugar a un mayor conocimiento de contenido para el saque.

Además, los estudios de la presente revisión demuestran que la realización de un método moderno conlleva mayor diversión y consecuentemente mayor motivación en los jugadores. En el estudio de (Neuman y Singer, 2013) el grupo programado recibió mejores calificaciones subjetivas que el grupo tradicional. En (Zetou et al. 2012) el programa Play and Stay fue divertido y los alumnos disfrutaron del proceso; y en el estudio de (Zetou et al. 2014) el programa Play and Stay también mejoró la autoeficacia.

Otras conclusiones que se obtienen de la literatura, es que el hecho de usar el vídeo como herramienta de aprendizaje no conlleva un aprendizaje significativo. Así se demuestra en el estudio de (Van Wieringen et al. 2013) y en los estudios de (Emmen et al. 2013) donde los resultados no demostraron que no hay claras ventajas de la utilización del vídeo para el aprendizaje de las habilidades en el tenis.

6. PROPUESTA METODOLÓGICA:

A continuación, basándome en la literatura analizada para esta revisión, voy a realizar una propuesta práctica para aplicar en un grupo de tenistas de nivel intermedio.

Los tenistas forman un grupo de 4 jugadores que compiten torneos federados de tenis y tienen un nivel intermedio. Los 4 tienen 13 años y son de la categoría infantil. Como objetivos se presentan los siguientes:

- Pulir los defectos técnicos realizados en la etapa anterior.
- Aprender las habilidades técnicas propuestas para esta etapa.
- Comprender el contexto del juego acorde a la categoría infantil.
- Transferir las habilidades técnicas a las situaciones reales de juego.

Respecto al material que se presenta en las clases de tenis, predominantemente hay una utilización de conos y conos, pero además se dispone de pelotas de goma, pelotas nuevas y pelotas de tenis viejas para realizar diversos ejercicios técnico-tácticos.

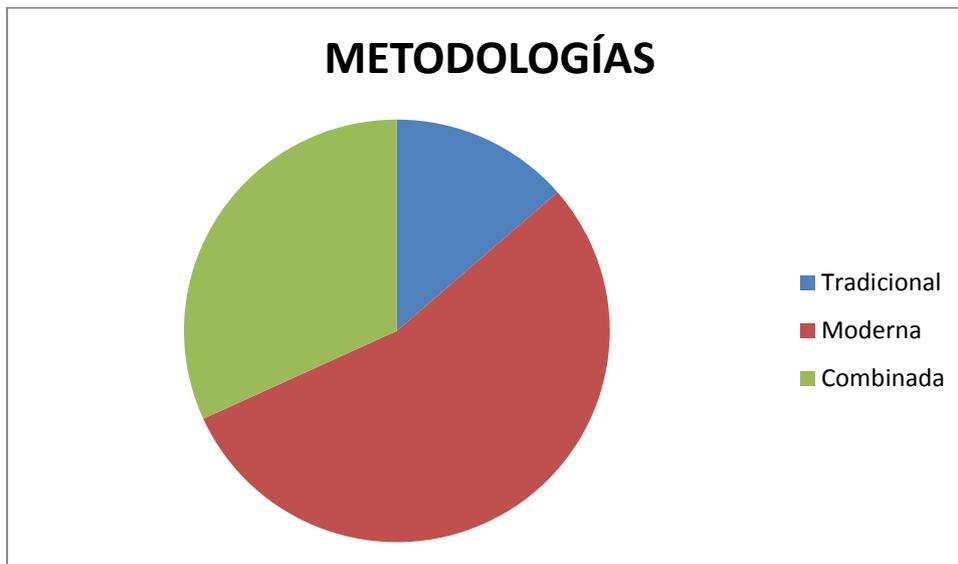
La programación planificada y llevada a cabo para estos deportistas será de un macrociclo, que coincide con un curso académico, es decir, desde septiembre hasta julio, dando agosto como descanso. Por otro lado, el volumen semanal de entrenamiento en pista varía depende del ciclo del año donde se encuentren, aparte de competiciones cuando las haya, donde la carga que soportan los jugadores es máxima.

Macro ciclo					
Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero
Mesociclo 1		Mesociclo 2		Mesociclo 3	

Macro ciclo					
Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Mesociclo 3		Mesociclo 4	Mesociclo 5		Mesociclo 6

Metodología tradicional	
Metodología combinada	
Metodología moderna	
Descanso	

En el siguiente gráfico se pueden ver los porcentajes de tiempo dedicados a cada metodología desde Septiembre hasta Julio, debido que agosto está dedicado a descansar.



A continuación, voy a desarrollar el volumen, los objetivos y el contenido dentro de cada mesociclo:

- Mesociclo 1: Compuesto por 6 semanas. Se desarrollarán 3 sesiones semanales de 2 horas de entrenamiento en pista. Se desarrollará una metodología tradicional con el objetivo de perfeccionar y ajustar aquellos aspectos técnicos en cada jugador. Para ello, se realizan formas no jugadas, solo ejercicios repetitivos donde el entrenador realiza feedback inmediato y así corregir los errores que puedan cometer los jugadores.
- Mesociclo 2: Compuesto por 10 semanas. Mismo volumen que mesociclo anterior. Se desarrolla un método técnico modificado, que es igual que el tradicional, pero más positivo al evaluar y con más presencia de juegos. El objetivo de este mesociclo es poder transferir eficazmente la ejecución de las habilidades técnicas aprendidas o modificadas en el primer mesociclo, a un contexto de juego. Para ello, se realiza la primera parte de la sesión para mecanizar y/o pulir aquellos aspectos técnicos trabajados para en la segunda parte de la sesión realizar ejercicios de forma jugada como son ejercicios cooperativos o de oposición.
- Mesociclo 3: Mesociclo competitivo compuesto por 16 semanas, donde abundan las competiciones para los tenistas. El volumen sigue siendo el mismo, es decir, 3 días a la semana, 2 horas de tenis en pista cada sesión. Se desarrolla una metodología moderna, donde los jugadores realizan ejercicios jugados que tengan un objetivo táctico. Los objetivos de este mesociclo están relacionados con aspectos tácticos, como son atacar, defender, jugar con profundidad, etc. Que puedan transferir así eficazmente el día de la competición.
- Mesociclo 4: Compuesto por 4 semanas. Mismo volumen que periodo anterior. Se vuelve a desarrollar una metodología técnica modificada, con el objetivo de recordar los aspectos técnicos ya trabajados o corregir los gestos que hayan sufrido alguna modificación mediante el periodo competitivo.

- Mesociclo 5: Mesociclo también competitivo compuesto por 8 semanas. Aquí el volumen varía de Junio a Julio. En Junio se mantiene el volumen anteriormente trabajado, mientras que en Julio, debido a la ausencia de clases de colegio, se entrena 5 días a la semana (de lunes a viernes), pudiendo descansar aquellos días donde se haya competido y la carga del partido haya sido elevada, 2 horas al día. Se desarrolla una metodología moderna, con presencia de juegos con objetivos tácticos.
- Mesociclo 6: Mesociclo de recuperación y descanso, donde se les recomienda realizar otras actividades deportivas.

A continuación, presento un ejemplo de sesión llevada a cabo conforme a cada metodología:

- Metodología tradicional:

Calentamiento	Parte principal	Vuelta a la calma
Carrera continua y movilidad articular.	Derecha: Cesto desde mismo lado.	Estiramientos
Peloteo desde cuadrado y desde el fondo de la pista.	Derecha: Cesto desde el otro lado. Derecha de jugador contra volea de entrenador. Derecha cruzada desde fondo pista. Cesto de saque.	

- Metodología técnica modificada (combinada):

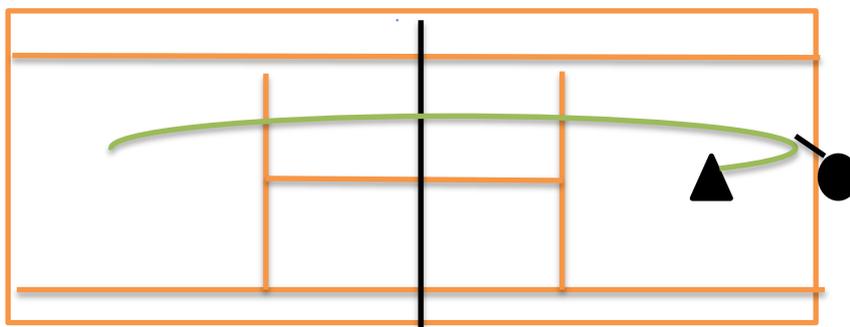
Calentamiento	Parte principal	Vuelta a la calma
Carrera continua y movilidad articular.	Derecha: Cesto desde el otro lado.	Estiramientos
Peloteo desde cuadrado y desde el fondo de la pista.	Cesto de saque. Puntos sin saque: Punto libre. Puntos con saque: Rey de la pista	

- Metodología moderna:

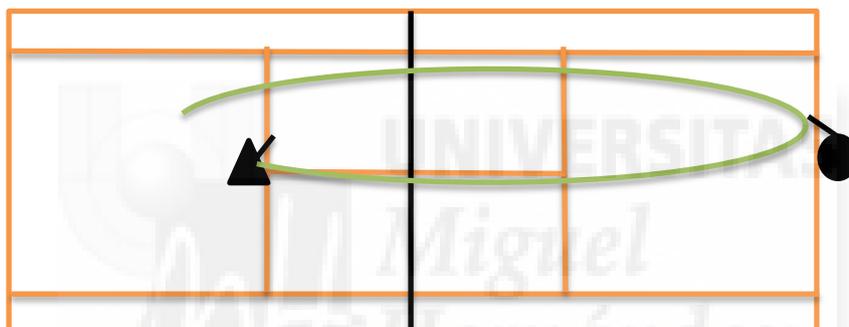
Calentamiento	Parte principal	Vuelta a la calma
Carrera continua y movilidad articular	Puntos de ataque-defensa: Entrenador pone en juego una pelota fácil al jugador que ataca. Éste tiene que subir a la red después de golpear esa pelota.	Estiramientos
Peloteo desde cuadrado y desde el fondo de la pista.	El jugador que ataca saca desde $\frac{3}{4}$ de pista, teniendo que acabar el punto en 3 golpes (sin contar el saque).	

Por último, presento un ejemplo de ejercicio de acuerdo a cada metodología:

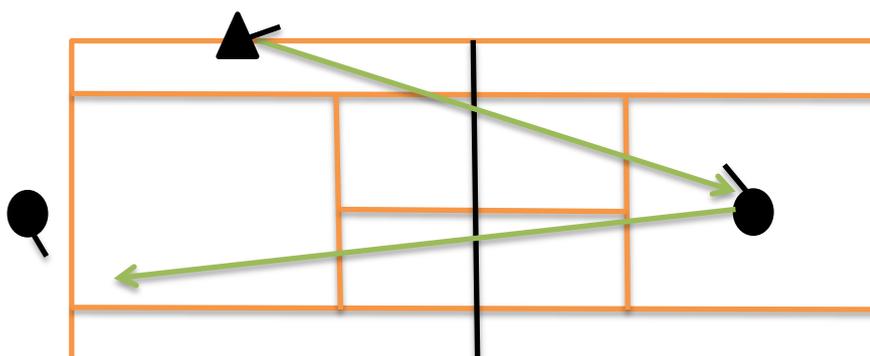
- Metodología Tradicional: (Cesto desde el mismo lado).



- Metodología Combinada: (Cesto desde el otro lado).



- Metodología moderna: (puntos ataque-defensa).



Entrenador	▲
Jugador	●
Raqueta	↘
Trayectoria de la pelota	→

7. BIBLIOGRAFÍA:

- Barrell, M. (2013). Do you get me? Strategies to create learning in tennis10s!. *ITF Coaching and sport science review*, 60, 17-18.
- Cahill, D. (2002). Tácticas del jugador de fondo de cancha. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 27, 3-4.
- Carreras Duaigües, J.C. y Gimenez Fuentes-Guerra, J. (2010). Metodología de enseñanza utilizada en la enseñanza del tenis durante la etapa de iniciación. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 60-65.
- Chang Yi Lee, M. Yi Chow, J. Komar, J. Wee Keat Tan, C. y Button, C. (2014) Nonlinear Pedagogy: An Effective Approach to Cater for Individual Differences in Learning a Sports Skill. *Plos one*, 9(8).
- Cotten, D. J. y Nixon, J. (2013). A Comparison of Two Methods of Teaching the Tennis Serve. *American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 39(4), 929-931.
- Crespo, M. (1999). Teaching methodology for tennis. *ITF Coaching and sport science review*,(19), 3-4.
- Crespo, M. (2007). Review of modern teaching methods for tennis. *International Journal of Sport Science*, (7), 1-10.
- Crespo, M. (1993). *Tenis tomo II*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Crespo, M. y Reid, D. (1998). *Manual para entrenadores avanzados*. Londres: ITF Ltd.
- Crespo, M; Cooke, K. (1999). What research tells us about coaching methods. *ITF Coaching and sport science review*, (19), 18-19.
- Crespo, M. y Reid, M. (2009). *Coaching Begginer and Intermediate Tennis Players*. Londres:ITF Ltd.
- Crespo, M; Turner, A; Reid, M. y Miley, D. (2002). El enfoque de la comprensión del juego aplicado a la enseñanza del tenis. *ITF Coaching and sport science review*, 26, 2-3.
- Crespo, M; Reid, M. (2002). Modern tactics: an introduction. *ITF Coaching and sport science review*, 27, 2.
- Cutton, D.M. y Landin, D. (2007). The Effects of Self-Talk and Augmented Feedback on Learning the Tennis Forehand. *Journal of applied sport psychology*, 19, 288-303.
- Donetta, J; Hodges, P; Banville, D; et all. (2005). A cross-cultural investigation of the use of teaching styles. *American alliance for health, physical education, recreation and dance*, 76, 193-201.

- Elderton, W. (2013). Principles of modern coaching methodology: an evolution. *ITF Coaching and sport science review*, (60), 18-19.
- Emmen, H.H. Wesseling, L.G. Bootsma, R.J. Whiting, H.T. y Van Wieringen, P.C. (1985). The effect of video-modelling and video-feedback on the learning of the tennis service by novices. *Journal os sports sciences*, 3, 127-138.
- Emmen, H.H. Wesseling, L.G. Bootsma, R.J. Whiting, H.T. y Van Wieringen, P.C. (1989).The effect of video-feedback on the learning of the tennis service by intermediate players. *Journal of sports sciences*, 7, 153-162.
- Farrel, J.E. (1970). Programed Vs. Teacher-Directed Instruction in beginning tennis for women. *American Association for Health, Physical Educationand Recreation*, 41(1), 51-58.
- Gubacs-Collins, Klara. (2007). Implementing a tactical approach through action research. *Physical education and sport pedagogy*, 12, 105-126.
- Holt, L.; Strean, W. y Bengoechea, E. (2002). Expanding the teaching games for understanding model: new avenues for future research and practice. *Journal of teaching in physical education*, 21, 162-176.
- Neuman, M.C. y Singer, R.N. (1968). A comparison of traditional versus programed methods of learning tennis. *Physical education and recreation*, 39, 1044-1048.
- Reid, M; Crespo, M; Lay, B. y Berry, J. (2006). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of Science and Medicina in Sport*, 10, 1-10.
- Riera, J. (1995). Análisis de la táctica deportiva. *Esucación física y deportes*, 40, 47-60.
- Rortert, P.; Crespo, M. y Reid, M. (2003). How to become a model. *ITF Coaching and sport science review*, 31, 12.
- Turner, A; Crespo, M. y Miley, D. (2002). The games for understanding teaching approach in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 26, 2-3.
- Werner,P. (1989). Teaching games: A tactical perspective. *Joperd*, 60(3), 97-101.
- Wilson, D. (2009). The game-based coaching methodology. *ITF coaching and sport science review*, 16(49), 19-20.
- Zetou E, Koronas V, Athanailidis I, Koussis P. (2012). Learning tennis skill through game Play and Stay in elementary pupils. *Journal of human sport exercise*, 7, 560-572.
- Zetou, E. Vernadakis, N. Derri, V. Bebetos, E. y Filippou, F. (2014). The effect of game for understanding on backhand tennis skill learning and self-efficacy improvement in elementary students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 765 – 771.

