

Propuesta de innovación/ mejora: juegos de tenis para la iniciación deportiva

TRABAJO FIN DE GRADO

OPCIÓN: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

TITULACIÓN: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

ALUMNO: IRENE CLAVEL ULE

TUTOR ACADÉMICO: MIGUEL CRESPO CELDA

CURSO ACADÉMICO: 2015/ 2016



Contenido

1.	CONTEXTUALIZACIÓN	3
1.1.	Descripción del club	3
1.2.	Breve reseña histórica.....	3
1.3.	Ubicación del club y análisis del contexto socio-cultural donde se encuentra.	3
1.4.	Objetivos del club.....	4
1.5.	Actividades que desarrolla el club.....	4
1.6.	Recursos humanos y profesionales del club	4
1.7.	Instalaciones y recursos materiales disponibles	5
1.8.	Socios del club	5
2.	REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	6
3.	INTERVENCIÓN	8
3.1.	Ejemplo de sesión.....	9
3.2.	Evaluación	12
4.	CONCLUSIONES	15
5.	BIBLIOGRAFÍA.....	16
6.	ANEXOS	17
6.1.	Plano Club Atlético Montemar.....	17
6.2.	Ejemplo sesiones impartidas periodo intervención.....	17

1. CONTEXTUALIZACIÓN

El centro planteado para aplicar la propuesta de innovación/mejora de este trabajo de fin de grado es el CLUB ATLÉTICO MONTEMAR, cuyas características más importantes se detallan a continuación:

1.1. Descripción del club

El Club Atlético Montemar es una asociación privada sin ánimo de lucro, de duración indefinida con personalidad jurídica y capacidad de obrar propia, que tiene como fin exclusivo el fomento de la educación física y cultural, y la práctica de la actividad deportiva profesional en el ámbito federado, habiendo sido declarado club de "utilidad pública", conforme a lo previsto en el Real Decreto 177/1981, de 16 de enero.

El logotipo del club es:



1.2. Breve reseña histórica

En 1931, un grupo de inquietos jóvenes alicantinos, amantes del deporte y la naturaleza, del mar y la montaña, formaron una reducida Peña con el ansia de practicar ejercicio físico y formarse a través del deporte.

No fue hasta el 17 de Noviembre de dicho año cuando esta Peña queda constituida como club, forjándose así una leyenda que fue bautizada con el nombre de MONTEMAR, término que aglutinaba las tres disciplinas originarias del club: el atletismo, la natación y el excursionismo.

No tuvo que transcurrir mucho tiempo hasta que irrumpieran con fuerza deportes como el tenis, el hockey, el baloncesto, la pelota y el patinaje artístico entre otros, configurándose el primer esbozo de la filosofía multidisciplinar que el CLUB ambicionaba, y que desplegaría con mayor vehemencia en décadas posteriores.

1.3. Ubicación del club y análisis del contexto socio-cultural donde se encuentra

Montemar está situado muy cerca de la playa de la Albufereta y junto a la avenida de Miriam Blasco, con accesos al club desde la calle Virgilio y la Vía Parque (en dirección a la playa de San Juan) y con una superficie de 60.000 m². Justo a la entrada del club, se encuentra una parada de TRAM, en la cual pasan las 4 líneas que circular por toda la provincia de Alicante.

Este centro deportivo está ubicado en la zona de expansión de Alicante más importante en la actualidad, con una predominancia de matrimonios jóvenes con hijos pequeños entre sus habitantes.

1.4. Objetivos del club

Tiene por objetivo el fomento y la práctica deportiva de carácter profesional, en sus diferentes modalidades reconocidas por la normativa aplicable. En este sentido, el Club Atlético Montemar tiene los siguientes objetivos:

- Estimular y fomentar la educación física y la práctica deportiva entre sus socios.
- Realizar la mayor difusión del deporte no profesional en todos los medios sociales de la ciudad de Alicante y fuera de ella, favoreciendo su promoción y expansión.
- Mantener una continua actividad deportiva mediante la celebración de pruebas, torneos y campeonatos y participar con sus deportistas y equipos en los que organicen otras entidades y especialmente en los campeonatos oficiales federativos.
- Fomentar toda clase de actos culturales relacionados con el deporte que puedan contribuir a mejorar y ampliar el conocimiento del mismo, así como la educación física de sus asociados.
- Procurar por todos los medios a su alcance la mayor perfección en sus instalaciones y la correcta utilización de las mismas y exigir a sus deportistas y equipos una conducta y comportamiento intachables.

1.5. Actividades que desarrolla el club

El Club Atlético Montemar practica como principal actividad el tenis y está adscrito a la Federación de tenis de la Comunidad Valenciana. Además de esto, también ofrece actividades como son el judo, fútbol, kárate, tenis, pádel, patinaje, gimnasia rítmica, baloncesto y baile.

La principal oferta del Club a sus clientes son los entrenamientos de tenis, en un amplio abanico de días que van de lunes a domingos para todos los niveles, con programas de 1,2 ó 3 días a la semana con disponibilidad de combinarlo con días de fin de semana, en horario de mañana, medio-día y tarde-noche, pudiendo elegir sus socios los horarios que mejor se adapten a sus necesidades, siendo el formato habitual en grupos de 5 alumnos para pre-tenis y mini-tenis (3-6 años), 6 alumnos en iniciación y 5-6 alumnos en perfeccionamiento y avanzados.

Además de las clases dirigidas, el club ofrece el alquiler de las pistas de tenis y de pádel.

Entre los socios mayores de 35 años, se realiza una competición tratándose de una liguilla mensual con varias categorías y teniendo un ranking de veteranos de entre todos los participantes.

1.6. Recursos humanos y profesionales del club

La junta directiva del Club Atlético Montemar está formada por un presidente, vicepresidente, secretario, tesorero, interventor, vocal, director financiero, un gerente para las dos sedes del Montemar y un delegado por cada modalidad deportiva que se imparte en el club.

En cuanto a la modalidad de tenis, el club cuenta con un equipo técnico de 29 expertos profesionales que imparten sus clases a más de 600 niños y adultos. Todos los monitores están contratados por el club y dados de alta en la Seguridad Social y tienen una gran experiencia en el mundo del tenis.

1.7. Instalaciones y recursos materiales disponibles

El club dispone de instalaciones deportivas propias. En el anexo 1 se pueden observar todas las instalaciones. El Montemar cuenta con 21 pistas de tenis (17 de tierra batida y 4 de resina sintética), 2 frontones, 2 campos de fútbol 7, 10 pistas de pádel, gabinete de fisioterapia, unidad de medicina deportiva, 1 gimnasio cardiovascular-musculación con una superficie de 200m², salas anexas para el desarrollo de clases colectivas, 1 piscina olímpica de verano de 50x21m y una segunda de chapoteo, 3 zonas de vestuario, 1 sala de lectura y musculación, 3 zonas de vestuarios, tenis de mesa al aire libre, cafetería y restaurante, tienda deportiva, un parque infantil y un parking propio con capacidad para 220 coches.

Por lo que respecta a los recursos materiales del club, éste cuenta con todo lo necesario para que los monitores desempeñen adecuadamente su labor profesional, disponiendo así de material específico como carros de bolas, raquetas, etc. y material genérico para las clases como conos, picas, escaleras de coordinación, aros de colores, etc.

Por último, en lo que respeta a recursos audiovisuales, el club cuenta con un perfil en facebook y página web en la que además de información en cuanto a los servicios que ofrece, también publican periódicamente noticias y todo aquello que puede suscitar interés de sus socios.

1.8. Socios del club

El número actual de socios asciende a 2450 familias, de los cuales el número de alumnos de las diferentes escuelas es de 1600.

El eslogan del club es “deporte para toda la familia” que resume a la perfección la filosofía del Club Atlético Montemar. La condición de socio incluye a la totalidad de familia: socio titular y cónyuge, así como a todos los hijos/as menores de 2 años.

Para facilitar el ingreso de los familiares de primer y segundo grado existe una bonificación del 50% en el importe de la cuota de inscripción. Por otra parte, la presentación del Libro Oficial de Familia Numerosa confiere el derecho a un descuento especial por este motivo.

En líneas generales el perfil de los socios del club viene siendo el de un hombre de entre 50-60 años, de un nivel económico medio-alto, que tiene el tenis como una actividad lúdica. Han sido personas que han jugado toda la vida al tenis, y siendo jubilados, aprovechan las mañanas para juntarse con los amigos y pasar un buen rato jugando.

En el caso de los niños de la escuela de tenis, el perfil mayoritario es de niños entre 5-10 años que no practican tenis fuera del horario habitual de las actividades ni tampoco compiten en torneos de menores y que no practican ningún deporte o actividad física además de las propias de la materia de Educación Física en su centro escolar.

2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

La pregunta que se aborda al inicio de este trabajo fin de grado y que se intentará dar respuesta al final del mismo es: ¿qué forma sería la correcta de dar clases a los jugadores de iniciación en el tenis?

El tenis es un deporte con bastante trayectoria, que se viene desarrollando hace muchos años, en el cual la forma de enseñar ha sido basada de acuerdo a como se estructuró este deporte, es decir, de una forma muy reglamentada y técnica. Es por esto que este trabajo tiene la idea de describir y justificar la importancia de la metodología basada en el juego en la iniciación del tenis. Para ello, previamente se analizará la literatura disponible acerca de la enseñanza en el tenis de iniciación, para así realizar unas sesiones que se impartirán en el Club Atlético Montemar.

Empezaremos definiendo “iniciación a los deportes” que según Blazquez (1999) “... dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia, y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta el dominio de cada especialidad deportiva”. Hay tres posturas de orientación de la indicación deportiva:

- Iniciación al deporte recreativo: está referido al que es practicado por diversión y placer, sin ninguna intención de competir contra un adversario. Su único afán es la diversión.
- Iniciación al deporte de competición: se practica con la intención de enfrentarse a un adversario y vencerlo.
- Iniciación al deporte educativo: aquel que se practica para aprender, de esta forma desarrolla al individuo en todos sus ámbitos.

Se comenzará de forma paulatina y tomando en cuenta las características del individuo, por lo que en un principio, las actividades estarán orientadas a cosas simplificadas y fáciles de ejecutar, de ahí que se recomiende jugos en espacios reducidos y elementos acordes con la estructura del practicante.

Resumiendo, la iniciación deportiva se caracteriza por ser un proceso de socialización donde los individuos comparten y se integran con los demás integrantes. También, es un proceso de enseñanza progresivo, donde se utilizan actividades simplificadas en un comienzo y poco a poco se va aumentando la dificultad. Es un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente posible, y por último, es una etapa de contacto y experimentación, que brinda al individuo una gran cantidad de estímulos para desarrollar sus capacidades.

También es necesario definir el término “mini-tenis”: es una de las formas más efectivas de enseñar el tenis a los iniciantes de una forma activa y divertida utilizando un enfoque basado en el juego. Utiliza equipos y superficies de juego adaptados para ayudar a que los niños aprendan a disfrutar del juego rápidamente. Tiene reglas muy simples y la poca técnica que se enseña es fácil y muy básica. Según Crespo, M. y Miranda, M. (2002): “Esta enseñanza basada en el juego se centra en las ideas de Thorpe (1983) quien desarrolló su concepto original al sugerir que la comprensión y el conocimiento de los fundamentos del juego, así como el desarrollo de la táctica básica, deben anteponerse al dominio de las habilidades motrices (técnicas) en todos los deportes”.

Esta metodología basada en el juego, es totalmente contraria a al enfoque tradicional. También Crespo, M. y Miranda, M., afirman que la metodología basada en el juego desarrolla un mayor interés y diversión en el jugador, ya que el objetivo de la clase es el de jugar un juego o partido y no realizar un golpe aislado. Los jugadores que comprenden los fundamentos

tácticos del juego, serán capaces de aprender las habilidades técnicas necesarias para aplicarlos dentro del contexto del juego y de un partido, es decir, los jugadores realizarán mejor la técnica aprendiéndola en un contexto abierto que en uno cerrado (Brechubühl y Ancker, 2000).

El juego entregará herramientas que estimulan a los niños a desarrollar un gusto por la actividad a realizar. Además, proporcionará información de diagnóstico y conocimiento de las conductas de los niños tales como habilidades sociales, desarrollo de capacidades físicas, conductas motrices y capacidad de adaptación.

El profesor es conveniente que proponga actividades que faciliten la exploración por parte del niño para que este encuentre su propia identidad y pueda identificar las prácticas que facilitan un progreso en su aprendizaje. El profesor debe generar un circuito de retroalimentación que permita al jugador comprender las intenciones tácticas del juego y que gracias a la eficiencia de la técnica adecuada, existirá mayor eficacia en su manera de resolver los diversos problemas que presenta el tenis. El rol del profesor es colaborar en el aprendizaje del niños, ayudar a que el niño aprenda, por ello, el profesor tendrá que estar más preocupado en la resolución de los “problemas” que presenta el tenis a la hora de practicarlo, que de enseñar la técnica de sus golpes para poder jugar.

La tabla 1 se encuentran las diferencias entre el enfoque tradicional y la metodología basada en el juego:

ASPECTOS	ENFOQUE TRADICIONAL	ENFOQUE BASADO EN EL JUEGO
Nombre	Enfoque técnico	Enfoque basado en el sentido del juego (táctico)
Objetivo básico	Dominio técnico	Comprensión de los problemas tácticos del juego
Método fundamental	Ejercicios con repetición de la técnica	Jugar al tenis
Papel del entrenador	Enseñar	Ayudar a los alumnos a aprender
Papel del jugador	Hacer lo que dice el entrenador. Tiene que pegar a la pelota y escuchar	Experimentar, probar y descubrir. Tiene que pensar y preguntar.
Contenidos básicos	Los golpes de tenis: derecha, revés, servicio, volea, remate, globos...	La situación de juego: saque, resto, juego de fondo, subida a la red, pasar al contrario en la red.
Correcciones	El entrenador corrige	El entrenador pregunta a los jugadores que incorporen nuevas cosas y que se adapten, no que eliminen.
Táctica	Se aprende después que la técnica	Ha de entenderse antes que la técnica

Tabla 1: diferencias enfoque tradicional y enfoque basado en el juego (Crespo, M., s. f.)

Durante las clases y usando la metodología basada en el juego, el entrenador debe tratar de organizar actividades para que los jugadores practiquen regularmente todas las situaciones de juego. En cada situación de juego hay una serie de posibilidades tácticas que

puede utilizar el jugador (importante que los jugadores sean conscientes de esas posibilidades tácticas y que el entrenador realice juegos para que los jugadores las puedan llevar a cabo). Para utilizar adecuadamente la táctica, el jugador debe disponer de las herramientas técnicas necesarias.

Lo explicado anteriormente trata sobre el enfoque con el que hay que plantear las sesiones de tenis para jugadores iniciantes. En cuanto a la estructura de la clase, se pueden utilizar dos métodos: los globales y analíticos que representan las dos maneras principales de progresar o planificar las intervenciones de cualquier habilidad. Los métodos globales son aquellos que se basan en la enseñanza de una habilidad total, el entrenador explica o demuestra la habilidad y el jugador copia la habilidad mostrada por el entrenador. Este tipo de método suele usarse al principio con los iniciantes. Los métodos analíticos se basan en el análisis de una parte de una habilidad táctica o técnica, los jugadores practican un elemento de la habilidad y gradualmente ensamblan los otros componentes hasta completar toda la habilidad. El método analítico se usa cuando los jugadores no pueden dominar una habilidad. Lo ideal para una clase de iniciantes según Pankhurst (1999), sería usar la estructura de clase que aparece en la figura 1:

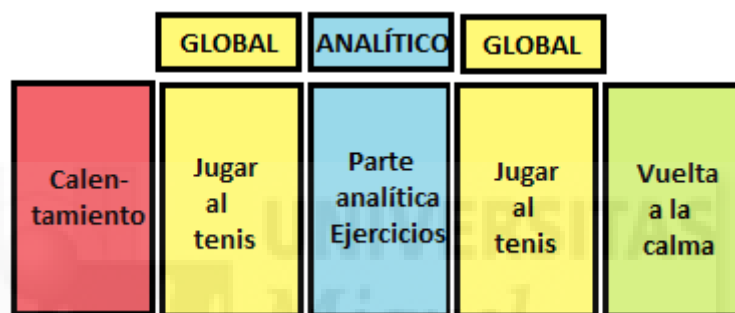


Figura 1: Estructura ideal para una clase de iniciantes (Pankhurst, 1999).

3. INTERVENCIÓN

Mientras hacía la búsqueda bibliográfica sobre cómo impartir clases a jugadores de iniciación, realicé una fase de observación de 3 semanas en la que pude comprobar, que actualmente, en este tipo de clases, los profesores únicamente se dedican a tirar bolas por encima de la red a los alumnos y corregir la técnica para que estos la realicen de una forma “ideal”.

Las sesiones de tenis eran lunes, miércoles y viernes de 17:30 a 18:30 con grupos de 5 jugadores de 7-9 años de edad. En todo momento tenía la supervisión del entrenador principal, y conforme iba dando las clases, iba corrigiéndome, sobre todo, en el trato a los jugadores ya que tienes que estar constantemente aportándoles feedback sobre los ejercicios realizados. Estos jugadores practican este deporte alrededor de 1 año, por lo que tienen cierta familiarización con el material, la pista, etc. Como mi intervención empezó el 18 de abril, los alumnos a los que impartía la clase, llevaban 3 meses entrenando en pista naranja (18 x 6.5m) por lo que no les resultaron difíciles los juegos que les propuse.

Debido a mi poca experiencia y a que el director del club me hizo el “favor” de dejarme impartir clases, mi intervención solo duró 2 semanas, es decir, 6 sesiones. A pesar del poco tiempo, salgo con una grata experiencia y con ganas de seguir formándome y deseando que se me dé la oportunidad de aplicar todo lo aprendido en este trabajo.

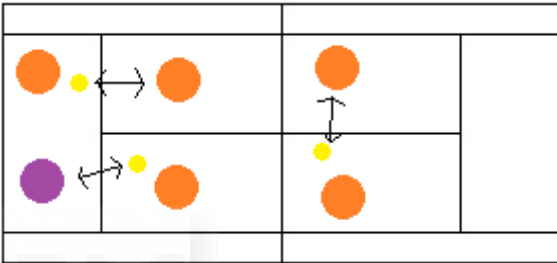
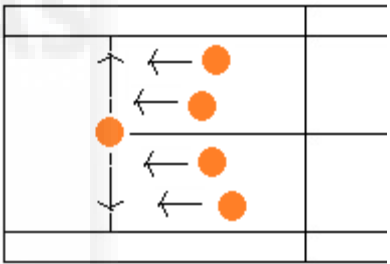
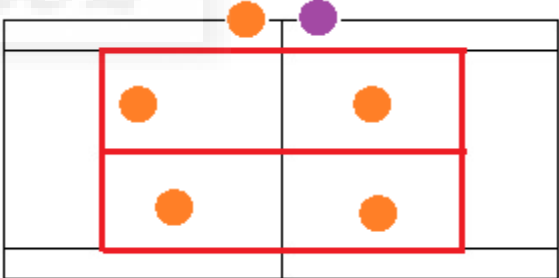
3.1. Ejemplo de sesión

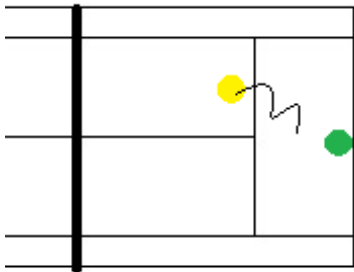
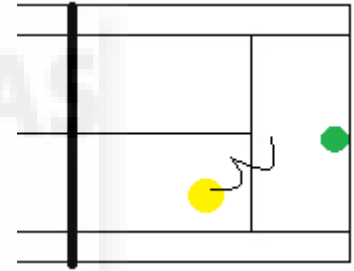
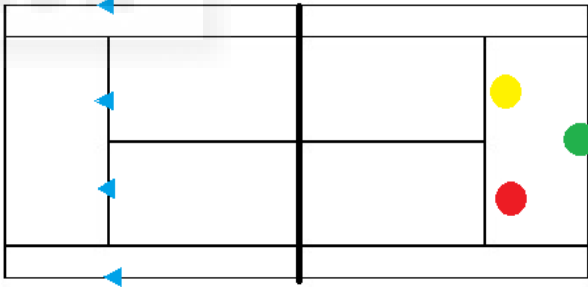
Las sesiones están basadas en lo explicado en el apartado 2 (bibliografía), sobre todo se usa la metodología basada en el juego y la estructura global-analítico-global (figura 1). La mayor parte de los ejercicios son juegos, debido a que este tipo de actividades tiene como objetivo principal la motivación, que va muy relacionado con su capacidad, habilidad y disposición de realizar nuevos desafíos. La duración de las sesiones es de 60 min.

Las sesiones empezarán con un calentamiento, en el que se pueden realizarse juegos con/sin raqueta y pelota cuyo objetivo es elevar la temperatura corporal. Es importante que en el calentamiento, el entrenador prepare diferentes situaciones donde el juego este presente de una manera distinta para cada sesión, pero que a la vez tenga relación directa con los contenidos y objetivos planteados para la clase. Esto hará que los jugadores se sientan contentos y entretenidos con la dinámica de la clase.

La parte principal comenzará con juegos globales, caracterizados por la variabilidad del entorno. Esta es una fase abierta, en donde los entrenadores pueden realizar un análisis de las habilidades que poseen los jugadores. Se debe analizar desde un punto de vista táctico (consistencia, dirección, altura, profundidad) y también desde un punto de vista técnico. Seguidamente, realizaremos ejercicios con un método analítico, en el que se trabajará la mejora y el perfeccionamiento de los gestos técnicos. En esta parte de la sesión se usará un mando directo. En la última fase de la parte principal, se volverá a realizar juegos mediante el método global, generalmente se realizarán partidos adaptados y el entrenador no realizará ninguna demostración.

Como norma general, antes de empezar la clase, los jugadores chocarán la mano del entrenador y éste hará una pequeña introducción de la clase.

CALENTAMIENTO				
NOMBRE	OBJETIVOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
Pásala	Trabajo con pelota	5 min	Jugar por parejas, colocados uno enfrente del otro, golpeando la pelota con la mano, tanto con la derecha como con la izquierda, intentando no desplazarse apenas.	
La araña	Trabajo con pelota y raqueta	5 min	Cada uno con una raqueta y una pelota. Un voluntario, la araña, se coloca en una línea marcada y el resto debe rebasar la tela de araña cruzando la misma con la pelota haciendo equilibrio en la raqueta. La araña también debe de ir haciendo equilibrio con la raqueta. A quien atrape la araña se queda dentro de la línea y se convierte en una nueva araña. Así sucesivamente hasta que todos sean arañas.	
PARTE PRINCIPAL				
¿Quién aguanta más?	Consistencia/regularidad	15 min	Intentar mantener un peloteo de 50 golpes por parejas. Pasar la pelota por encima de la red dentro del cuadro de servicio. El primero de los cuatro que estén peloteando falle, cambia por el compañero que está esperando.	

<p>Afina el bote</p>	<p>Golpe de derecha</p>	<p>10 min</p>	<p>El jugador tiene que dar dos toques con la raqueta (tirar la bola para arriba, bota, tira la bola para arriba, bota) y mandar la bola al otro campo cerca del punto amarillo. Se realiza con una mano y con la parte dominante del cuerpo. Esperan punto verde y golpean punto amarillo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ahora el jugador tiene que realizar 3 toques. 	
<p>Afina el bote</p>	<p>Golpe de revés</p>	<p>10min</p>	<p>Igual que el primer ejercicio, pero ahora los toques se realizan a dos manos con la parte no dominante del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ahora el jugador tiene que realizar 3 toques. 	
<p>VUELTA A LA CALMA</p>				
<p>El portero</p>	<p>Práctica global</p>	<p>15 min</p>	<p>Una portería en la pista contraria que se divide en 3 zonas. Dos jugadores se colocan en las dos zonas de los exteriores y los jugadores tienen que meter gol. Esperan en el punto verde y tienen dos oportunidades: una bola de derecha (punto amarillo) y otra de revés (punto rojo). Si se mete por la zona de en medio, los dos que están de porteros cambian con el que ha metido el gol y con el compañero siguiente. En esta zona los jugadores no pueden tocar la pelota. Si el jugador que mete gol lo hace por una portería de los extremos, solo cambia el portero al que se le haya metido gol. Cuando un jugador mete gol, la siguiente bola es un "winer".</p>	

3.2. Evaluación

En cuanto a la evaluación, quise realizar dos test: uno centrado en la técnica (cosa que no se trabaja específicamente) y otro centrado en el clima motivacional, pero debido a mi corta intervención, no dio tiempo a realizarlos por lo que en verano (trabajaré en un club de tenis), intentaré usarlos para ver la mejora de los jugadores.

En cuanto a la evaluación de la técnica, me gustaría comprobar si esta mejora sin realizar entrenamientos específicos. El proceso se adecua a la siguiente estructura:

- Evaluación inicial, en la que introduciremos un prueba de tenis que nos servirá para comprobar la “habilidad tenística” de nuestros jugadores.
- Evaluación final para ver el progreso efectuado desde la primera prueba hasta aquí.

En la evaluación técnica se lanzarán cuatro bolas, puntuando la técnica doble que la eficacia.

En la evaluación inicial, los golpes que se evaluarán serán: derecha, revés, servicio, volea de derecha, volea de revés y remate (los golpes de “fondo” de pista se realizarán a la altura de la línea de servicio). Nos basaremos en aspectos muy generales, sin calificar nada en concreto, sino el gesto en su globalidad.

En cuanto a la evaluación final, los criterios técnicos para evaluar son los siguientes:

- Juego de pies:
 - Posición de preparado. (1)
 - Unidad de giro. (2)
 - Posición del impacto. (3)
- Empuñaduras:
 - Este de derecha (4)
 - Este de revés (5)
- Fases de los golpes:
 - Inicio. (6)
 - Trayectoria de la raqueta hacia atrás. (7)
 - Trayectoria de la raqueta hacia delante (8)
 - Impacto (9)
 - Acompañamiento (10)
 - Terminación (11)
- Fases del servicio:
 - Movimiento de la raqueta atrás y elevación de la pelota. (6)
 - Flexión del codo. (7)
 - Bucle. (8)
 - Impacto. (9)
 - Acompañamiento. (10)
 - Terminación. (11)

La figura 2 hace referencia al instrumento de recogida de información técnica.

Propuesta de innovación/ mejora: juegos de tenis para la iniciación deportiva.

Nombre del jugador:

Horario/ grupo:

*Control= que entre la bola

Edad:

Fecha de la realización de la prueba:

Golpe	Técnica	Control	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Servicio													
Derecha													
Revés													
Volea derecha													
Volea revés													
Remate													

NOTA FINAL: _____

OBSERVACIONES: _____

Figura 2: test técnico final

Además del test técnico, sería conveniente realizar un test de clima motivacional. El clima motivacional percibido se evalúa mediante el PMCSQ-2 de Balaguer, Atienza, Castillo, Moreno y Duda (1997) adaptado a deportes individuales.

Este instrumento está diseñado para medir el clima motivacional predominante en un determinado contexto deportivo. Consta de dos variantes correlacionadas, que valoran el grado en que los deportistas perciben que el entrenador crea un clima de implicación en la tarea o bien un clima de implicación en el ego. El cuestionario consta de 24 ítems, 12 orientados al clima de implicación a la tarea y 12 orientados al clima de implicación al ego. El test que se utiliza para la recogida de datos del clima motivacional está reflejado en la figura 3.

1. El entrenador se enfada cuando fallan un deportista.
2. El entrenador presta más atención a los "estrellas".
3. El entrenador solo felicita a los deportistas cuando destacan unos de otros.
4. Los deportistas se sienten bien cuando intentan hacerlo lo mejor posible.
5. Los deportistas se ayudan entre si para aprender.
6. Se animan a que los deportistas compitan entre si.
7. El entrenador tiene sus deportistas preferidos.
8. El entrenador ayuda a mejorar a los deportistas en los aspectos en los que no son buenos.
9. El entrenador grita a los deportistas cuando fallan.
10. Los deportistas sienten que han tenido éxito cuando mejoran.
11. Solo los deportistas con mejores resultados reciben felicitaciones.
12. Los deportistas son castigados cuando fallan.
13. Se premia el esfuerzo.
14. El entrenador anima a que los deportistas se animen unos a otros para aprender.
15. El entrenador deja claro quienes son los mejores deportistas.
16. Los deportistas se motivan cuando juegan mejor que sus compañeros.
17. El entrenador le da importancia al esfuerzo personal de los deportistas.
18. Se premia el esfuerzo.
19. Los deportistas tienen miedo a fallar.
20. Se animan a que los deportistas en sus puntos flacos.
21. El entrenador favorece a algunos deportistas más que otros.
22. El entrenador le da importancia a que los deportistas mejoren en cada partido o en cada entrenamiento.
23. Los deportistas trabajan "conjuntamente en equipo".
24. Los deportistas se ayudan a mejorar y a superarse.

Ítems que conforman cada factor del Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2) individual

Los ítems correspondientes al factor ego son: 1,2,3,7,9,11,12,15,16,18,19 y 21.

Los ítems correspondientes al factor tarea son: 4,5, 6, 8, 10, 13, 14,17, 20, 22, 23 y 24.

Figura 3: PMCSQ-2 (Balaguer et al., 1997)

4. CONCLUSIONES

Al utilizar el enfoque basado en el juego, los alumnos han de aprender a adaptarse a las condiciones del partido mediante la selección de respuestas tácticas apropiadas. Habilidades como jugar un globo o una dejada son aprendidas por los jugadores cuando estos sienten que necesitan estas habilidades para jugar. La mejora de las habilidades se considera dentro del contexto del jugador y del juego.

Se puede usar la metodología basada en el juego en todos los niños que inicien su proceso de aprendizaje en el tenis, se debe impulsar y estimular el trabajo motriz como la coordinación óculo-manual, coordinación de pies y realizar trabajos específicos en cancha para desarrollar las cualidades físicas de los niños.

Es importante que los entrenadores innoven en la utilización de material, puesto que la pista de tenis se puede presentar poco atractiva a la hora de practicar tenis debido a la altura de su red y las dimensiones altas en cuando al espacio físico que requiere, por lo tanto se recomienda:

- Usar raquetas acorde al tamaño del niño.
- Pelotas de baja presión.
- Mini red de tenis
- Conos de diversas alturas, aros...

Al solo realizar dos semanas de intervención, mi objetivo no era que los jugadores aprendieran más de lo que sabían, si no comprobar si un cambio en la metodología podría aumentar la motivación y la adherencia al deporte. En estas edades, lo primordial es que los jugadores se diviertan, acudan con ganas a las sesiones y tengan ganas de seguir aprendiendo y divirtiéndose jugando al tenis.

En las dos semanas (6 sesiones) de intervención pude ver un cambio en la actitud de algunos alumnos. La mayoría venían desde que empecé hasta que acabé con muchas ganas de jugar al tenis y preguntándoles me confirmaron que este deporte les gusta mucho porque están con sus amigos y en un futuro les gustaría jugar "como los mayores". He de decir, que en la escuela en la que he estado, utilizan en la mayoría de las sesiones, la metodología del juego, por lo que mi intervención no provocó grandes resultados debido a que los jugadores estaban acostumbrados a jugar. Me di cuenta que en los ejercicios técnicos los alumnos estaban menos risueños y se distraían con mayor facilidad, en cambio en la práctica global, estaban concentrados y se alegraban cuando ganaban un punto.

En definitiva, lo más conveniente para las sesiones de iniciación es que los jugadores se diviertan, que jueguen, que se relacionen y que aprendan sin darse cuenta. El entrenador tiene un papel muy importante en la motivación, ya que tiene que crear situaciones que supongan un reto para el alumno pero que puedan resolverlo y se sientan útiles. Es importante adaptar el material para que no les resulte una limitación y usar en la mayoría de lo posible, juegos en los que los jugadores jueguen al tenis, que piensen y que sientan que saben jugar.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Balaguer, I., Duda, J. L. Y Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scan. J. Medi & Sci. Sports*, 9, 381-388.
- Benko, U. y Lindirger, S. (2007). Differential Co-ordination and Speed Training fot Tennis Footwook. *ITF CSSR*, 41, 10-11.
- Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. España: Inde.
- Brechühl, J. y Anker, P. (2000). The action method in tennis. *ITF CSSR*, 22, 7-10.
- Crespo, M. (s. f.). *Apuntes asignatura de tenis*. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Crespo, M. (s. f.) *Programas de iniciación al tenis. Ejercicios para alcanzar el éxito*. Recuperado de <http://www.itf.com> (On-line). (pdf).
- Crespo, M. y Machar, R. (2009). *Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios*. Lodres: ITF.
- Crespo, M. y Miranda, M. (2002). *Evolución de la metodología en la enseñanza del tenis*. Recuperado de <http://www.itf.com> (On-line). (pdf).
- Del Freo, A. (2005). *1500 ejercicios Para el Desarrollo de la Técnica, la Rapidez y el Ritmo en el tenis*. Barcelona: Paidotribo.
- Gallardo, J. (2004). *Juego e importancia Psicopedagógica en el proceso de desarrollo del preescolar y escolar*. Educación Física Chile. (DEFDER).
- Galván-Mata, J.F. (2013). Clima motivacional en deportes individuales y de conjunto en atletas jóvenes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8, 393-410.
- Pankhurst, A. (1999). Game based coaching. *ITF CSSR*, 19, 11-13.
- Sainz, D. (2008). *El tenis en la escuela*. España: Paidotribo.
- Sanz-Rivas, D. (2008). *El tenis en la escuela*. España: Paidotribo.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Pablo Alto, CA: Mayfield.
- Thorpe, R. (1983). An undrstanding approach to the teaching of tennis, en *Bull. Phys. Ed.*, 19, 12-19.

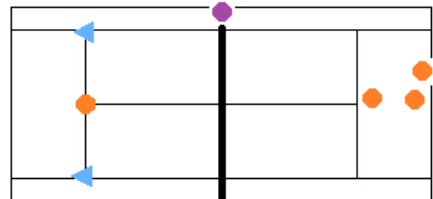
6. ANEXOS

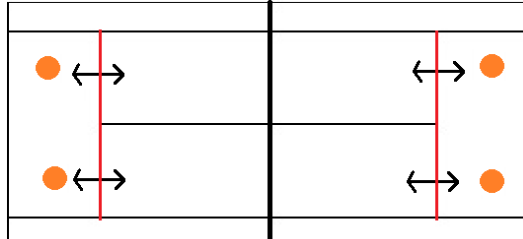
6.1. Plano Club Atlético Montemar



6.2. Ejemplo sesiones impartidas periodo intervención.

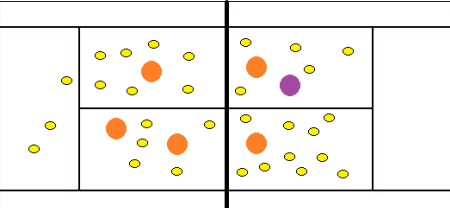
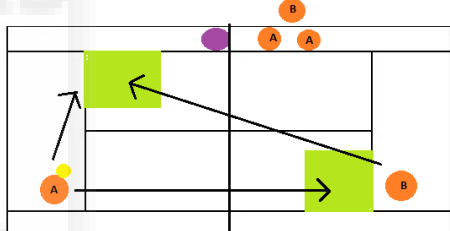
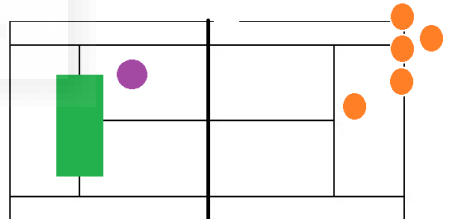
CALENTAMIENTO				
NOMBRE	OBJETIVO	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
Espanta moscas	Juego con raqueta y pelota	10 min	<p>Dos raquetas por jugador, cada una en una mano. Dos alumnos se colocan a la altura de la línea de servicio encima de un punto verde. El monitor tira una bola de derecha a los dos jugadores y después una de revés que deben dar con la mano izquierda a una mano. Cuando el del lado izquierdo acaba, va al campo contrario y recoge 3 pelotas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando se acaba el carro, los jugadores tienen que hacer una "tarta" de 10 bolas. Descanso para beber agua. 	
PARTE PRINCIPAL				
Volea	Volea derecha/ revés	5 min	Se recuerda la volea de derecha y hace hincapié en el pie que se tiene que adelantar: volea derecha se adelanta pie izquierdo, volea de revés se adelanta pie derecho.	
Corre a por la bola	Técnica	15min	6 bolas por jugador. Se empieza en el punto amarillo y el monitor tira dos bolas adelantadas de derecha y se recupera. Seguidamente se pasa al punto verde y el monitor tira una bola larga. A continuación, remate y corriendo se sube a la red para realizar dos voleas (una de derecha y otra de revés).	
Saque	Técnica de saque	10 min	<p>Practicamos el saque. Hay dos zonas, la derecha el saque se realiza por encima de la cabeza y en la izquierda, el saque se realiza por bajo. Si la bola entra dentro del cuadro de saque correspondiente, punto para el jugador.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una vez pillada la dinámica, se alejan un poco. 	

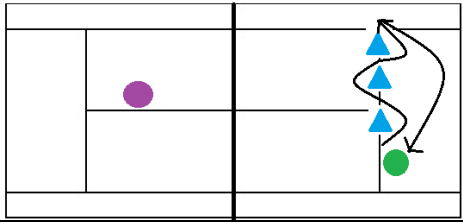
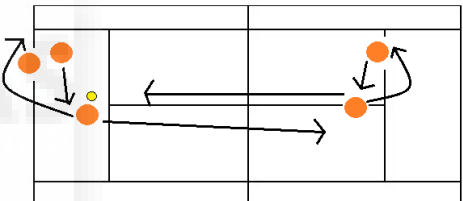
El portero	Práctica global	10 min	Una portería en la pista contraria y un portero. El jugador que lanza a portería, tiene que meter gol. Si es gol, el portero cambia con el jugador que ha metido gol y el que va detrás, tiene un “winer”. Dos oportunidades, una de derecha y otra de revés.	
VUELTA A LA CALMA				
El rey de la pista	Práctica global	10 min	Mini- partido de tenis. Con las reglas del tenis, pero la bola sigue en juego hasta que comience a rodar, es decir, puede dar tantos botes como sea necesario siempre y cuando el primero entre dentro de la pista.	

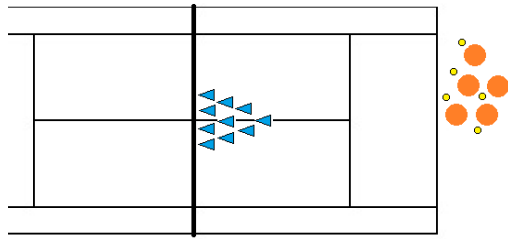
CALENTAMIENTO				
NOMBRE	OBJETIVO	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
“A ver si lo ves”	Coordinación	7 min	El entrenador dice un color y todos los jugadores tienen que ir a tocar algo que sea de ese color.	
Afina puntería	Puntería	7 min	Por parejas, uno con raqueta y el otro con una pelota. Intentar golpear de derecha enviando la pelota al lugar donde coloque la mano nuestro compañero. El jugador que no tiene pareja (son 5 jugadores) se coloca con el profesor. Empezar con distancia reducida.	
PARTE PRINCIPAL				
Controla la fuerza	Desplazamiento frontal	10	Los alumnos pelotean libremente. La única indicación que les daremos es que deben lanzar alternativamente la bola por detrás y por delante de la línea marcada en el suelo de su compañero (línea de servicio), así conseguiremos desplazamientos frontales.	

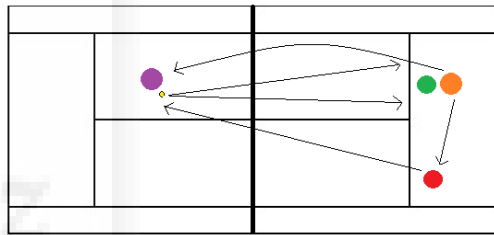
Estate en forma	Derecha y revés	10 min	3 bolas por jugador. Empiezan en punto verde: bola de derecha corta – recuperan punto verde- bola de derecha larga- recuperan punto verde- bola de revés corta. Los demás jugadores esperan en el punto rojo.	
Pégame	puntería	10min	Colocados de dos en dos en la línea de servicio, los jugadores se lanzan la pelota de derecha (bota y luego la golpean) e intentan golpear unos conos que hay en el campo contrario. Cada jugador contabiliza cuantos conos ha tirado. El profesor recuerda que hay que golpear a la altura de la cintura.	
VUELTA A LA CALMA				
Mini partido entre amigos	Control de la bola Mejora de la técnica	15 min	Uno jugador en cada pista, tienen que intercambiar el mayor número de bolas posibles. El entrenador contará el número de veces que cada pareja ha mantenido la bola en juego. La pareja que más “toques” haya realizado gana. Para cambiar, el jugador de la pareja que falle cambia con el siguiente de la fila.	

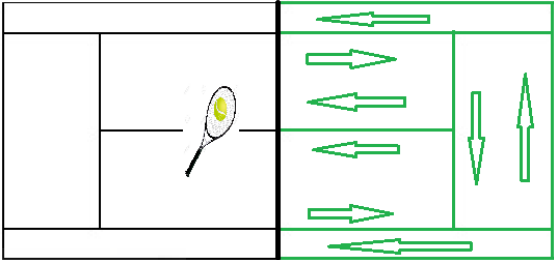
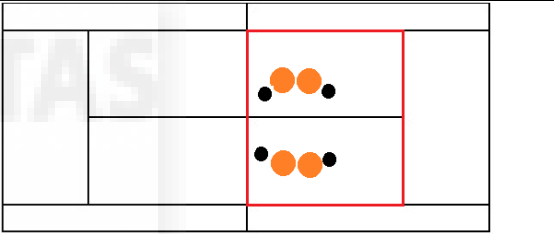
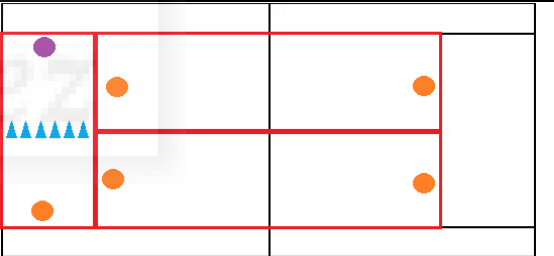
CALENTAMIENTO				
NOMBRE	OBJETIVO	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	DIBUJO

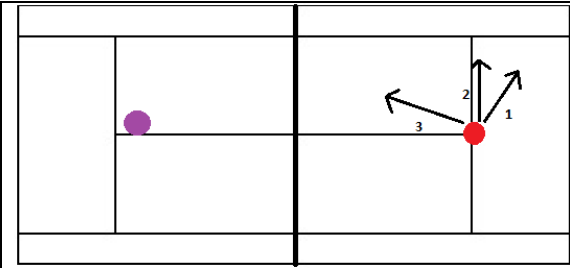
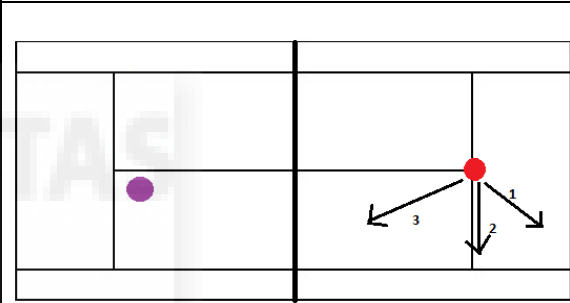
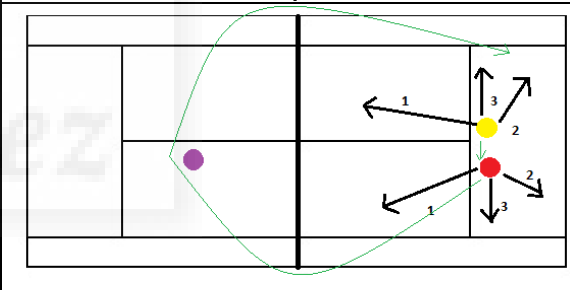
La tomatina	Juego sin raqueta	7 min	Se dividen en dos equipos separados por la red. En ambos lados de la pista hay el mismo número de pelotas (15). El objetivo es tener menos bolas en la pista cuando acabe el tiempo. Se lanzan con la mano al campo contrario.	
La sartén	Juego con raqueta y pelota	7 min	Los niños se sitúan en la línea de fondo mirando hacia fuera, el entrenador coge tantas pelotas como niños haya menos una. Lanza las pelotas y los chicos se giran para ir a atraparlas, cada chico debe ir a por una bola. El alumno que se quede sin pelota tendrá que dar una vuelta a la mitad del campo.	
PARTE PRINCIPAL				
Parejita	Poner la pelota en juego	10 min	Los alumnos forman parejas y pelotean. El alumno A saca a una zona específica de la cancha, B devuelve el servicio a una zona específica de la cancha y comienzan a pelotear. El peloteo ha de ser de 5 golpes y así se gana un punto. Gana la pareja de consigue más puntos. Los alumnos cambian las posiciones.	
Estate atento	Puntería Tiempo de reacción	10min	El profesor tira bolas a los alumnos, para que éstos la dirijan hacia la zona marcada. El gesto técnico será marcado por el profesor... los alumnos esperan en posición de preparado y el profesor antes de tirar la bola dice que golpe tienen que realizar: derecha, revés, volea, winer...	

Conos	Desplazamiento lateral	5 min	Golpe de derecha haciendo desplazamientos laterales y en zig-zag entre los conos. Dos bolas por jugador: zig-zag, golpeas bola de derecha, recuperas punto verde, zig-zar, golpeas.	
Conos	Desplazamiento lateral	5 min	Igual que el ejercicio anterior, pero ahora golpe de revés.	
VUELTA A LA CALMA				
Partido compartido	Juego global	15 min	3 jugadores en mitad del campo y los otros dos en la otra mitad del campo. Es un partido per cada vez golpea uno la pelota y tienen que ir cambiando. La bola está en juego hasta que rueda. Cuando rueda, punto para el otro equipo. Gana el equipo que más puntos tenga al finalizar el tiempo.	

CALENTAMIENTO				
NOMBRE	OBJETIVOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
Malabares	Coordinación	5 min	Realizar malabares con dos pelotas. Se pueden hacer toques con los pies, el hombro, la cabeza...	
Los bolos	Puntería	5 min	Habrán 10 conos situados cerca de la red en forma de triángulo. Los jugadores, situados en la línea de fondo, tendrán que tirarse la pelota y golpearla con la raqueta intentando tirar todos los conos. Un lanzamiento por jugador.	

PARTE PRINCIPAL				
Remates	Coordinación oculo-manual	5 min	Dos bolas por jugador. Un remate con bote y otro sin bote.	
Volea		5min	Volea de derecha y de revés. Recordar antes del ejercicio el pie que se adelanta en el golpeo (volea de derecha-pie izquierdo; volea de revés-pie derecho). Para volver a la fila hay que pasar por detrás del entrenador.	
Más vale que entre	Precisión en el lanzamiento	10 min	Los jugadores esperan en el punto amarillo. Una bola de revés, y si entra, bola lenta de derecha; si no entra, bola rápida de derecha. Si entran las dos bolas, se empieza otra serie. Gana el jugador que más serie realice al finalizar el tiempo.	
Súper bola	Peloteo paralelo y cruzado	15	Se empieza en el punto verde y el entrenador (situado en el cuadro de enfrente) lanza una bola de derecha y otra de revés. El jugador tiene que intentar pelotear con él. Se cuentan las bolas que entran dentro. Si el jugador mete las dos primeras bolas, hay una "súper bola", que se lanzará en el otro cuadro, por lo que el peloteo con el entrenador es cruzado. Cada vez que se acaben las series, el jugador tendrá que dejar en su casillero tantas bolas como puntos ha conseguido. Gana el jugador que al terminar el juego, tiene más bolas en su casillero.	
VUELTA A LA CALMA				
El rey de la pista	Práctica global	15 min	Mini- partido de tenis. Con las reglas del tenis, pero la bola sigue en juego hasta que comience a rodar, es decir, puede dar tantos botes como sea necesario siempre y cuando el primero entre dentro de la pista.	

CALENTAMIENTO				
NOMBRE	OBJETIVOS	TIEMPO	DESCRIPCIÓN	DIBUJO
El come cocos	Resistencia aeróbica	5 min	En mirad de la pista, los jugadores juegan al pilla-pilla pero corren solo por encima de las líneas haciendo equilibrio con una pelota colocada en las cuerdas de la raqueta.	
Peloteo por parejas	Juego raqueta y pelota	5 min	Por parejas cogidos de la mano, peloteo con la pareja de enfrente. Las dos parejas en el mismo campo para que no haya red. Cada campo es un cuadro de servicio. El jugador sobrante se pone a pelotear con el entrenador. Hasta que una pareja falle y entra de pareja el entrenador con el jugador.	
PARTE PRINCIPAL				
Peloteo	Consistencia/regularidad	10 min	Peloteo de derecha-revés. Por parejas, los alumnos pelotean tirando bolas largas y cortas de derecha y de revés. El entrenador se pone con el jugador que no tiene pareja y van rotando para que todos lo hagan con el entrenador	

3 bolas de derecha	Desplazamiento y golpe de derecha	7 min	3 bolas por jugador. Se colocan en el punto rojo y el golpeo es de derecha: primero una bola larga, luego bola a la altura del punto rojo y por último bola corta.	
3 bolas de revés	Desplazamiento y golpe de revés	7 min	Igual que el ejercicio anterior pero ahora las bolas son de revés. Para volver a la cola, hay que pasar por detrás del profesor.	
Corre que llegas	Desplazamiento	10 min	Un alumno situado en el punto amarillo y otro en el punto rojo. A los dos se le tiraran 3 bolas: primero una corta, segundo una larga y tercero una a la altura del punto. En el punto amarillo se golpea de derecha y en el punto rojo se golpea de revés. El jugador que golpea en el punto amarillo para al punto rojo, y el que golpea en el punto rojo pasa por detrás del entrenador y se coloca de nuevo en la fila.	
VUELTA A LA CALMA				
Mini-partido	Práctica global	15 min	Partido individual, con las reglas del tenis, pero la bola sigue en juego hasta que comience a rodar, es decir, puede dar tanto botes como sea necesario siempre y cuando el primero entre dentro de la pista.	