

El desarrollo del atleta a largo plazo: “la preparación integral del jugador en formación”

Fernando Vilches (ARG)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 5-6

RESUMEN

El tenis es un deporte que requiere de la combinación de varias habilidades tanto generales como específicas. Tradicionalmente cuando se habla de la preparación de un atleta suele hacerse referencia a la preparación física dándole un valor agregado a la preparación del “cuerpo o de lo físico”, el objetivo de este artículo es acercar un enfoque que contemple a la preparación del jugador como un método integral y hacer hincapié en la inclusión de un programa de preparación física desde la escuela de tenis como base de la formación del atleta a largo plazo.

Palabras clave: preparación integral, movimiento, coordinación, atleta

Artículo recibido: 10 de marzo 2015

Correo electrónico: fervilches@hotmail.com

Artículo aceptado: 14 de julio 2015

INTRODUCCIÓN

Es interesante observar las habilidades que pone en juego un tenista cuando juega un punto, desde la utilización de su campo perceptivo para sacar la mayor información posible de la pelota que le llega, habilidades de desplazamiento para reaccionar y tomar una dirección (por lo general variable) hacia dónde va a picar la pelota, hasta las habilidades de frenado y ajuste específico para impactar la misma, utilizando todas sus habilidades coordinativas y técnicas para poder lograr precisión en su tiro, todo esto gobernado por un proceso cognitivo de toma de decisiones que permitan enviar lo más rápidamente la pelota hacia el otro lado de modo tal que el rival no pueda llegar a la pelota o falle en su ejecución. Estas habilidades anteriormente mencionadas deben ponerse en práctica durante milésimas de segundos y deberán perdurar en el tiempo por más de 90 minutos aproximados, que es el tiempo de duración de un partido.

Es por ello que propongo hablar de una preparación integral del jugador en la que la preparación física incluya no solamente los aspectos físico – motrices sino a su vez los aspectos perceptivos, de toma de decisiones y pueda incluir en su aplicación las problemáticas específicas que surgen en el juego.

Ahora bien, esta no es una tarea fácil ni mucho menos, muchas de las investigaciones que estudian los procesos de formación de un jugador hacen referencia a que para que el mismo logre alcanzar la élite tiene que entrenar de ocho a doce años (Bloom, 1985; Ericsson et al. 1993; Ericsson y Charness, 1994). Esto se denomina la regla de los diez años o de las 10.000 horas. Para los deportistas, los entrenadores y los padres esto significa entrenar durante tres horas diarias durante diez años (Salmela, 1998). Por el contrario, en muchos casos suelen plantearse objetivos de trabajo a corto plazo. Muy distante de esa postura considero que para producir deportistas de elite en todos los deportes es necesario un compromiso de entrenamiento a largo plazo cuyos orígenes pueden ser la escuela de tenis.

Hecha una breve introducción de la problemática quisiera poner énfasis en las primeras etapas de formación del jugador ya que muchas de las habilidades anteriormente mencionadas tienen sus fases o periodos sensibles de trabajo a edades tempranas. Por lo general no aparecen programas de trabajos físico – motrices dentro de la escuela de tenis y mucho menos con la integración de varios componentes como lo perceptivo, lo visual, etc.

El nuevo alumno y su relación con el movimiento

Con el avance tecnológico el niño tiene un gran número de estímulos (en su mayoría visuales) que hacen que ocupe mucho más tiempo en actividades sedentarias y pasivas, en lugar de actividades que involucren al cuerpo o a la dinámica del movimiento. Razón por la cual considero fundamental la inclusión de actividades relacionadas con el desarrollo motriz desde la escuela de tenis.

El desarrollo de habilidades motrices básicas, habilidades coordinativas y de ajuste perceptivo- motriz son el complemento ideal y constituyen la base de la formación para el desarrollo de habilidades más específicas y complejas como la técnica deportiva.

METODOLOGÍA PROPUESTA

El camino de la preparación integral del jugador se plantea a través del desarrollo de tres ejes que están integrados de manera progresiva de acuerdo a la etapa de desarrollo en la que se encuentra el jugador.



Figura 1. Implementación del modelo en la Escuela de tenis.

DESARROLLO DEL POTENCIAL ATLÉTICO GENERAL

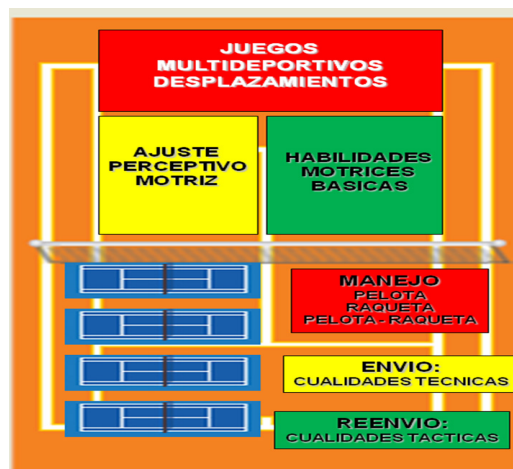


Figura 2. Ejemplo de la aplicación del plan de desarrollo integral en las primeras etapas de la escuela de tenis.

Propuesta de trabajo:

1) El juego como eje principal de esta etapa: Todas las actividades están bajo la estructura del juego. Se incluyen otros deportes dentro de la clase de tenis adaptando las reglas para poder ser practicados dentro de la cancha de tenis. La inclusión de otros deportes permite al niño enfatizar el desarrollo motriz, resolver situaciones problemáticas diversas y poner en práctica el circuito de toma de decisiones (se incluyen deportes como fútbol, hockey, básquet, beisbol, etc)

2) Desarrollo de habilidades motrices básicas: La puesta en práctica y combinación de estas habilidades motrices constituyen un pilar fundamental para el aprendizaje de habilidades más complejas como la técnica deportiva (se pone énfasis en los desplazamientos, el lanzamiento y las habilidades de recepción)

3) Ajuste perceptivo-motriz: Tareas relacionadas con el conocimiento del propio cuerpo y su relación con el tiempo, con el espacio y con los objetos colaborando en gran medida con la manipulación de dos elementos complejos como la pelota y la raqueta al mismo tiempo.

Durante esta etapa todo está adaptado al niño a través del juego y competencias divertidas respetando la individualidad y experiencia personal de cada niño.

DESARROLLO DEL POTENCIAL ORIENTADO:

En este periodo los trabajos van orientándose a la especificidad del deporte y de acuerdo al potencial atlético desarrollado en la etapa anterior.

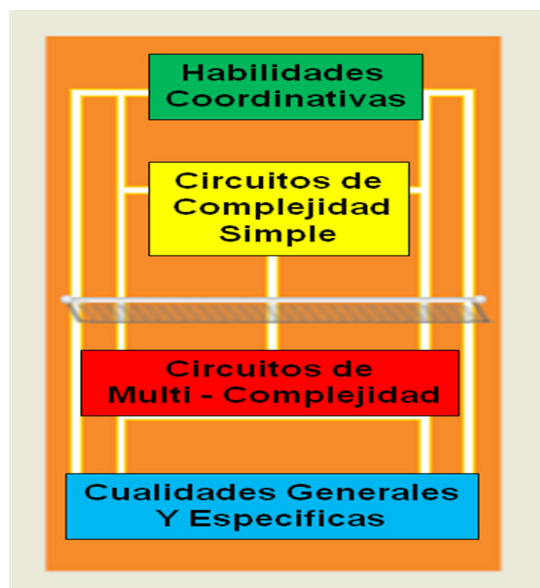


Figura 3. Propuesta de trabajo.

Propuesta de trabajo

1) Desarrollo de habilidades coordinativas: Toman un valor fundamental en esta etapa, la progresión de actividades es la siguiente:

- Desarrollo de una capacidad específica.
- Combinación de 2 o más habilidades.
- Con una orientación específica (Ej: Saque)
- Combinando una capacidad condicional.

2) Circuitos de complejidad simple: Consisten en una serie de circuitos combinando habilidades generales y específicas en las que se incluyen situaciones del juego como los cambio de direcciones, el reaccionar a un estímulo, la desaceleración, el actuar con precisión, etc.

3) Circuitos de multi-complejidad: Consisten en ejercicios de organización similar a los anteriores pero con el valor agregado de la toma de decisiones y la adaptación de una situación de juego específica.

4) Cualidades generales y específicas: Ejercicios de desarrollo integral de las capacidades, incluyen los trabajos de educación de la técnica de los ejercicios y los trabajos de propiocepción y prevención de lesiones.

DESARROLLO DEL POTENCIAL ESPECIFICO:

Esta etapa consiste en la integración de todas las áreas de trabajo (física- técnica- táctica- mental). Los trabajos son adaptados al estilo de jugador y a las necesidades individuales de los mismos.

- 1) Planificación de los trabajos de acuerdo a los calendarios de competencias.
- 2) Especificidad de cada una de las capacidades y complejidad coordinativa.
- 3) Ejercicios con toma de decisiones, anticipación, y visión periférica.
- 4) Trabajos de prevención de lesiones.
- 5) Seguimiento y evaluación periódica del jugador.

CONCLUSIONES

La metodología de un plan integral de preparación física constituye uno de los pilares fundamentales en el proceso de formación de un jugador. El programa puede ser implementado desde la escuela de tenis hasta el alto rendimiento, contemplando las características y necesidades de trabajo de cada etapa en la que se encuentra el jugador.

Este trabajo permite ajustar los contenidos tradicionales de la preparación física a las necesidades actuales del deporte a través de la integración de todas las áreas, mejorando la dinámica, la creatividad y la especificidad de cada sesión de entrenamiento.

REFERENCIAS

- Anton, J. y col. (1989). Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Colección Uniesport. Cádiz.
- Apuntes de la (2000) Cátedra Educación Física Infantil Profesorado de Educación Física F.W. Dickens INEF Nro. 2
- Bompa. T.O. (2000) Total Training for Young champions. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Crespo, M. y Miley, D. (1998). Advanced Coaches manual. Federacion Internacional de Tenis.
- Crespo, M., and Machar Reid (2009). Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios: manual del programa de formación de entrenadores de la ITF. ITF. International Tennis Federation.
- Forti, L. (1992). La formación del tenista completo. Editorial Paidós.
- Giraldes, M. (1998). La gimnasia Formativa en la Niñez y Adolescencia. Editorial Stadium. Buenos Aires
- Giraldes, M. (2000). Didáctica de una cultura de lo corporal. Editorial del autor.
- Grosser M. & Schonborn, R. (2002). Competitive tennis for Young players. Meyer & Meyer Sport. Aachen.
- Le Boulch, J. (1981) La educación del movimiento en la edad escolar. Paidós Ibérica.
- Reid, M, Quinn, A, Crespo, M, (2003). Fuerza y Condición Física para Tenis ITF, London.
- Segal, F. (1996). Sistema Analítico Formativo.

CONTENIDO ITF TENNIS ICOACH RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Tennis  iCoach