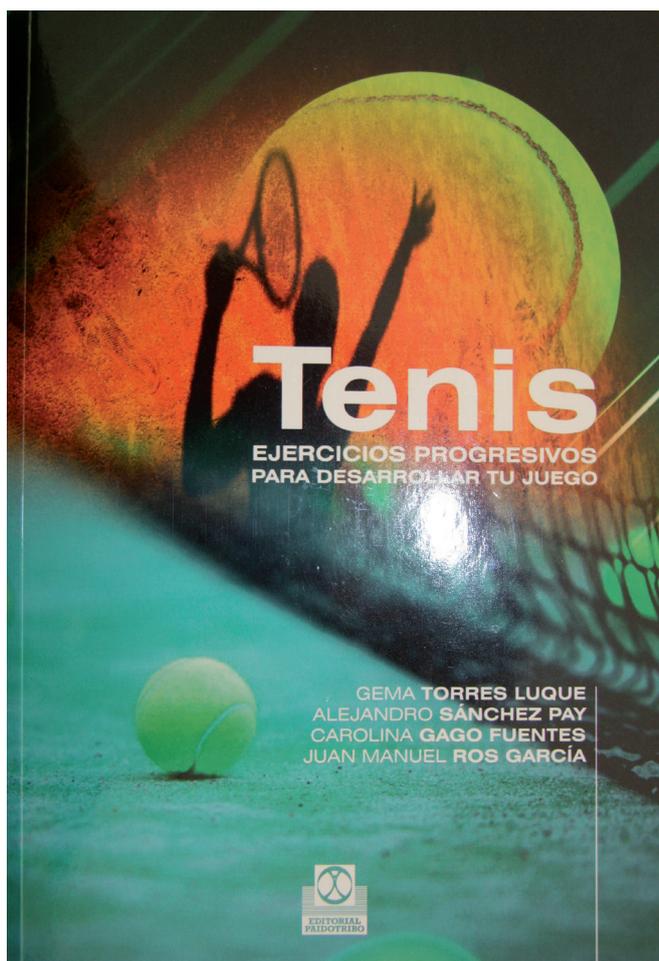


Tenis. Ejercicios progresivos para desarrollar tu juego

G. Torres Luque, A. Sánchez Pay, C. Gago Fuentes y J. Ros García (2013). Badalona: Paidotribo



El tenis es un deporte con un componente altamente psicológico y cognitivo, tal es así que, en deportistas de élite las diferencias técnicas, tácticas y físicas son mínimas, cobrando una gran importancia el factor psicológico. Es un deporte de alta exigencia perceptivo-motriz y alta velocidad de ejecución y precisión, además debemos añadir que un tenista debe tomar decisiones rápidas y ser preciso para reducir las imprecisiones en el juego.

Tan importante son estos factores anteriormente expuestos en el desarrollo integral del buen deportista y sobre todo del deportista de élite, pero sin duda se hace necesario para conseguir este desarrollo apostar por la creación de una base consistente en la enseñanza del tenis desde los primeros niveles, por medio de un modelo de enseñanza-aprendizaje bien

configurado en cuanto a objetivos que se persiguen, metodología a utilizar, planificación y programación de sesiones, ejercicios/tareas... adecuados al alumno según nivel, edad y objetivos propios.

Se entiende como la base de la pirámide del desarrollo del tenista la creación de unos modelos técnicos (ej.: ejecución de golpes, desplazamientos...) y tácticos básicos (ej.: toma de decisiones según características propias, del adversario...) que comenzarán a perfilar el estilo propio del jugador en la pista. Estos modelos propiciarán un jugador con conocimientos básicos sobre técnica y táctica, y que gracias a ello, el tenista se podrá seguir modelando en cuanto a su estilo propio y personal de juego.

La enseñanza del tenis está reglada en ocasiones por diferentes manuales, libros, cursos... y sobre todo se sustenta por la experiencia de sus profesionales, los entrenadores. Por ello es muy difícil que en la enseñanza de este deporte exista un orden más o menos lógico de actividades/tareas que faciliten al alumno su aprendizaje, ya que cada entrenador suele utilizar lo que él cree correcto según sus experiencias pasadas.

Los autores (ex-jugadores de alto nivel nacional, profesionales de la enseñanza del tenis, Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte...entre otros) nos presentan una guía básica de enseñanza-aprendizaje de docencia tenística que nos ayudará a impartir clases y/o saciar las ansias de conocimiento de la estructura de funcionamiento de una clase/escuela. Está totalmente indicado para padres/madres de tenistas, Técnicos Superiores de Animación de Actividades Físico-Deportivas, Licenciados/Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Técnicos Deportivos, así como a todos aquellos lectores que tengan inquietudes sobre la docencia del tenis y que quieran conocer una forma básica y fácil de impartir una clase de tenis.

Este libro está principalmente enfocado a la enseñanza-aprendizaje del tenis en todas aquellas etapas previas al alto rendimiento. Por este motivo se presentan diferentes estructuras de organización de una clase según el nivel y edad del alumno, diferentes tipos de golpes, etapas de aprendizaje y necesidades de las mismas, progresión de ejercicios/tareas... entre otras, cumpliendo en todo momento uno de los principios básicos del entrenamiento "ir de lo más simple a lo más complejo", y manteniendo como estandarte un lenguaje sencillo, claro y conciso. Además, traduce al lector común muchos de aquellos términos tan propios del tenis y que suelen utilizar los jugadores/entrenadores y que para los "no practicantes" son ininteligibles.

Uno de los pilares más importantes es el “listado” de ejercicios de dificultad progresiva para la enseñanza de los golpes. La complejidad de las tareas se determina según el nº de cambios de empuñadura, tipo y nº de desplazamientos, nº de golpes, táctica...entre otros aspectos. Además se proponen combinaciones de golpes con un orden exponencial de complejidad: actividades/tareas sin cambio de empuñadura/golpe, con cambio de empuñadura/golpe, mixtos, con intercambio y con hándicap. En todo momento se apuesta por el desarrollo motriz integral, lo que nos llevará a la facilitación del aprendizaje técnico-táctico al tiempo que repercutirá positivamente en hacer del aprendizaje mucho más significativo.

Nos permite aprender y al mismo tiempo enseñar, nos brinda la oportunidad de conocer más profundamente el complicado mundo de la enseñanza del tenis, y nos ayuda a entender el orden en el cuál se deben acontecer todos los hechos desde el punto de vista del episodio de enseñanza-aprendizaje que deberá llevar a cabo tanto el docente como el discente.

Se debe entender este libro como una guía básica para toda aquella persona que tenga intención de sumergirse en las complicadas aguas de la enseñanza, al tiempo que debe

ser un punto de referencia o “enciclopedia básica” para cualquier tipo de profesional de este deporte ya que nos aporta una visión sencilla, clara y contundente de cómo deben sucederse los acontecimientos desde el inicio de la práctica tenística hasta niveles más avanzados. Por lo tanto, es y debe entenderse como tal, una herramienta de vital importancia que ayudará al entrenador en la organización y planificación del entrenamiento.

Es una obra que le permitirá al lector la puesta en práctica de todos los elementos que se presentan, siendo este el principal motivo que lo lleva a considerarse una obra que debe estar “a pie de pista”, ya que brilla con luz propia su aplicabilidad y claridad del lenguaje utilizado por los autores.

Es un libro de tenis dónde se muestra la verdadera esencia de su enseñanza-aprendizaje, pero dirigido a todo aquel que ame este deporte siendo practicante o no, amateur o profesional, jugador o entrenador...pero siempre con el mismo denominador común, la pasión por el tenis.

Recensiona
Alejandro Lara Bocanegra