

*Universidad de Sancti Spíritus “José Martí”*  
*Facultad de ciencias de la Cultura Física y el deporte.*

Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura Física.

*Caracterización del proceso técnico de los golpes  
fundamentales en el Tenis, en atletas de 8-10 años,  
categoría pioneril, del combinado deportivo Mártires de  
Barbados de Sancti Spíritus.*

*Autor: Adanis Zamora Acosta.*

*Tutores: MSc. Tamara Pantoja Araujo.*

*MSc. Maria de la Luz Barrios Fabrega*

**Sancti – Spíritus, 2014.**

# *Pensamiento*

**El deporte no sólo es técnica ni condiciones físicas sino que requiere de condiciones morales, espirituales, porque entre dos atletas que tienen más o menos la misma aptitud física, vence el que tiene más espíritus, más carácter, voluntad para la preparación, para el entrenamiento y es capaz de hacer un esfuerzo supremo en el momento de la competencia.**

**"Fidel Castro Ruz"**

## *Dedicatoria*

- ✚ A mis padres que tanto se han sacrificado por mí y han luchado por mi porvenir.
- ✚ A mi hermano que de una forma u otra me ha apoyado en todo lo que ha podido.
- ✚ A toda mi familia y amistades.
- ✚ A mi novio que me ayudo en todo lo que fuese necesario.
- ✚ A la revolución que hizo posible que yo culminara los estudios en la enseñanza superior que en otros tiempos era tan difícil.

## *Agradecimientos*

- ✚ Agradezco profundamente la colaboración y ayuda prestada por las MSc. Tamara Pantoja Araujo y María de la Luz Barrios Fabregas, que en calidad de tutoras me brindaron una especial dedicación en la confección de este trabajo de diploma.
- ✚ A todos los profesores y personal que labora en la Facultad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Sancti Spíritus los cuales con su atención hicieron posible la culminación de mis estudios.

## Resumen

El deporte de alta competición, es objeto en la actualidad de un impetuoso desarrollo y exigencias a los atletas que demanda cada vez más la intervención técnica y científica. El tenis es el deporte elegido para la investigación y al igual que otros deportes de equipo, son juegos caracterizados por un elevado grado de comunicación motriz y relaciones de interacción continua, donde los elementos a atender y las situaciones de juego son cambiantes permanentemente, por lo que dentro de las premisas principales para fortalecer las categorías iniciales, tanto en las áreas deportivas como en los centros de alto rendimiento y llegar a meritorios resultados deportivos, es necesario alcanzar un alto dominio del proceso técnico, sin embargo; se han detectado insuficiencias en cuanto a la determinación de indicadores, con su correspondiente criterio valorativo, para caracterizar el proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril. Teniendo en cuenta la importancia que reviste este proceso, es que vemos la necesidad de determinar los indicadores necesarios y su correspondiente criterio valorativo, para caracterizar el proceso técnico en el Tenis, en atletas de la categoría pioneril. La investigación se lleva a cabo con 12 atletas de 8-10 años, del combinado deportivo Mártires de Barbados de Sancti Spíritus y con 10 entrenadores con experiencia en el Tenis, categoría pioneril, pertenecientes al municipio de Sancti Spíritus. Entre los métodos y técnicas empleados estuvieron la Observación Estructurada, el Análisis de Documentos Oficiales, la Encuesta a entrenadores y las Tablas de Frecuencia, para obtener de estas el valor modal. Se determinaron cinco indicadores para el golpe de derecha, cinco para el golpe de revés y cinco para el saque, todos ellos con sus correspondientes criterios valorativos. El proceso técnico en estos atletas se caracterizó por la realización correcta de los golpes de derecha y de revés, no ocurriendo así con el saque, donde solo la posición de espera es valorada de correcta y los cuatro indicadores restantes de incorrectos.

## **Summary.**

The sport of high competition is at the present time object from an impetuous development and demands to the athletes that it demands more and more the technical and scientific intervention. The field tennis is the elected sport for the investigation and the same as other team sports, are games characterized by a high degree of motive communication and relationships of continuous interaction, where the elements to assist and the game situations are changing permanently, for that that inside the main premises to strengthen the initial categories, so much in the sport areas as in the center of high yield and to arrive to meritorious sport results, it is necessary to reach a high domain of the technical process, however; inadequacies have been detected as for the determination of indicators, with their corresponding one it criterion valuation, to characterize the technical process in the Tennis of Field, in 8-10 year-old athletes, category pioneer. Keeping in mind the importance that you had this process, is that we see the necessity to determine the necessary indicators and their corresponding one criterion valuation, to characterize the technical process in the Tennis of Field, in athletes of the category pioneer. The investigation is carried out with 12 8-10 year-old athletes, of the cocktail sport Martyrs of Barbados of Sancti Spíritus and with 10 trainers with experience in the Tennis of Field, category pioneer, belonging to the municipality of Sancti Spíritus. The Structured Observation were between the methods and techniques employees, the Analysis of Official Documents, the Survey to trainers and the Charts of Frequency, to obtain of these the modal value. Five indicators were determined for the right blow, five for the setback blow and five for the serve, all they with their corresponding ones criterion valuation. The technical process in these athletes was characterized by the correct realization of the right blows and of setback, not happening this way with the serve, where alone the wait position is valued of correct and the four remaining indicators of incorrect.

# Índice

<b>I</b>	<b>Introducción</b> - - - - -	
<b>II</b>	<b>Desarrollo</b> - - - - -	
2.1	Fundamentos Teóricos - - - - -	
2.1.1	El Tenis. Sus orígenes - - - - -	
2.1.2	Definiciones de Proceso- - - - -	
2.1.3	La técnica en el Tenis - - - - -	
2.1.4	Descripción técnica de los diferentes golpes- - - - -	
2.1.5	Técnicas básicas para los jugadores de Tenis de la categoría Pioneril, según el "Manual Play Stay" de la Federación Internacional de Tenis - - - - -	
2.1.6	Frases dedicadas al Tenis, con influencia en el proceso técnico.	
2.2	Metodología empleada - - - - -	
2.2.1	Población en estudio - - - - -	
2.2.2	Métodos y técnicas empleados - - - - -	
2.3	Indicadores con sus criterios valorativos, para caracterizar el proceso técnico en el Tenis , en atletas de 8-10 años, categoría pioneril- - - - -	
2.4	Características del proceso técnico en el Tenis , en atletas de 8-10 años, categoría pioneril- - - - -	
<b>III</b>	<b>Conclusiones</b> - - - - -	
<b>IV</b>	<b>Recomendaciones</b> - - - - -	
<b>V</b>	<b>Bibliografía</b> - - - - -	
<b>VI</b>	<b>Anexos</b> - - - - -	

## **Introducción.**

El Tenis, llamado el deporte blanco, que ahora se viste de colores, es un deporte que atrae a millones de aficionados y de televidentes en el mundo entero, tiene una historia más antigua de lo que muchos creen.

Deporte que desarrolla un alto espíritu competitivo y de caballerosidad.

El Tenis en Cuba actualmente es una pasión compartida que se abre camino paso a paso dentro del espectro deportivo del país. Desde aquella lejana fecha de 1903 hasta nuestros días los representantes cubanos han participado en Juegos Centroamericanos y del Caribe, Juegos Panamericanos, en Universidades Mundiales, y luego de 23 años de ausencia regresaron a las Competencias por la Copa Davis.

Desde 1987, año en que se reedita la asistencia de Cuba al pugilato por la Ensaladera de Plata, el elenco local ganó en varias ocasiones los Grupos I y II de la zona americana, y en 1993 protagonizó la hazaña de llegar al Grupo Mundial donde cayeron ante los potentes conjuntos de Suecia y Rusia. Igual aconteció con el Tenis femenino que en ese propio año alcanzó también el Grupo Mundial.

Cuba ha sido sede del certamen de Tenis de los Juegos Centroamericanos y del Caribe de La Habana, en 1982, de los Juegos Panamericanos de 1991, de los encuentros por la Copa Davis, de torneos juveniles e infantiles del área Centroamericana y del Caribe, de los Satélites Cuba \_\_– México (masculino), y más recientemente del Futuro Cuba – México masculino.

Exponente mayor de estos años lo fue sin duda Juan Antonio Pino, capitán del seleccionado Copa Davis, quien junto a la villaclareña Belkis Rodríguez, reina absoluta durante varias temporadas, integraron la pareja antillana más ganadora de lauros internacionales de todos los tiempos.

El proceso de formación de atletas en el tenis de campo contemporáneo no se puede ver aislado, sino como un conjunto de procesos que forman parte de un sistema integral, donde todas las funciones se encuentran relacionadas entre sí constituyendo en su dinámica un ciclo administrativo, que al repetirse en función de un mejoramiento pasan en su ejecución a un nivel superior, respondiendo a la llamada espiral de desarrollo.

Es por ello que la problemática que representa el garantizar logros para el deporte, exige de una identificación y caracterización de los principales procesos que inciden en el desarrollo del mismo, partiendo del criterio de articulación y aprovechamiento óptimo de todo el potencial que en recursos materiales, humanos y financieros poseen las estructuras que atienden la Educación Física y el Deporte en cualquier país.

El incremento de la práctica sistemática del deporte y de los resultados deportivos en nuestro país, han sido factores fundamentales en los cambios en el proceso de preparación del deportista que en sentido general constituye proceso pedagógico con el objeto de garantizar el fortalecimiento de la salud del ser humano para que se desarrolle y perfeccione física y mentalmente ejerciendo una influencia positiva en el mundo espiritual del individuo en sus emociones, gustos estéticos, nociones éticas y una concepción científica del mundo que fortalece y respalda una conducta moral y al mismo tiempo ofrece a cada persona enormes posibilidades de superación, perfeccionamiento y mejoramiento de la calidad de vida.

Entre las bases principales para alcanzar resultados deportivos se encuentran: lograr un alto dominio técnico táctico, un buen nivel de preparación psicológica, física y un gran nivel intelectual que le permita al deportista interpretar todas las orientaciones y direcciones del entrenamiento y de la competencia.

La actividad deportiva se encuentra incluida en la esfera social, ya que esta forma parte de la estructura de una verdadera sociedad, responde a causas, leyes específicas de fenómenos y manifestaciones de sociedad, una de ellas es el Tenis como modalidad deportiva y como espectáculo, cuyo auge universal adquiere un carácter relevante en diversos países de América, Europa, África, Asia y Oceanía.

El Tenis es un deporte en el que el atleta se desempeña individualmente, aunque también se participa en parejas y en algunos casos se juega por equipos como es el caso de una de las más decanas competiciones en el mundo, La Copa Davis. No obstante a esto el jugador casi siempre se encuentra solo en la cancha.

Al paso de los años, el Tenis se ha ido desarrollando y la introducción de las nuevas tecnologías ha estado presente, hoy las raquetas son más sofisticadas y construida de los materiales más diversos, desde la madera hasta el titanio y la fibra de carbón; Las superficies de las canchas duras han pasado por diferentes componentes de origen sintético que las

convierten en mas rápidas, esto ha provocado que las acciones también sean más rápidas y los jugadores deben ser más hábiles e intuitivos.

El nivel de jugadores y la cantidad de competencias va en aumento y son más complejos los procesos que el entrenador deportivo debe controlar, ya que el tenista no siempre alcanza los mismos rendimientos.

El Tenis es una modalidad deportiva donde desde un niño hasta un adulto tienen la oportunidad de aprender este deporte. Sólo se precisa una raqueta, una pelota y una cancha. El llegar a adquirir habilidades y destreza requiere de comenzar en edades tempranas y dedicar tiempo al proceso técnico, lo cual garantizará en cierta medida el desarrollo posterior del deportista.

El Programa de Preparación del Deportista caracteriza técnicamente a los atletas de estas edades mediante la evaluación del porcentaje de la cantidad de pelotas que son capaces de colocar los atletas en determinadas zonas del terreno contrario en los diferentes elementos técnicos y los considera como valoración del cumplimiento de los objetivos pedagógicos que previamente se mencionan en este propio programa y no se tiene en consideración la importancia que requiere la ejecución correcta de todo el elemento técnico de manera fluida , así como también la ejecución adecuada de las diferentes fases por donde transita una acción determinada.

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente y la importancia que reviste el proceso técnico para cada uno de los practicantes de esta especialidad, previendo los resultados futuros en estas categorías y en las superiores, por la excelencia que se espera de los niños, en dependencia del desarrollo de sus capacidades motrices básicas, es que vemos la necesidad de prestar atención al comportamiento de este proceso en niños practicantes de Tenis, por lo que se plantea como **situación problemática:**

Existe carencia o insuficiente

No existe una caracterización del proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado deportivo Mártires de Barbados de Sancti Spíritus.

Esto nos lleva a plantearnos el siguiente **problema científico:**

¿Qué características presenta el proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado deportivo Mártires de Barbados de Sancti Spíritus?

**Objeto de estudio:**

El proceso técnico en el Tenis.

**Objetivo General:**

Caracterizar el proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado deportivo Mártires de Barbados de Sancti Spíritus.

**Objetivos Específicos.**

1. Determinar los indicadores necesarios y su correspondiente criterio valorativo, para caracterizar el proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado deportivo Mártires de Barbados de Sancti Spíritus.
2. Valorar el proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado deportivo Mártires de Barbados de Sancti Spíritus.

**Campo de acción:**

Atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado deportivo Mártires de Barbado de Sancti Spíritus.

**Tareas de Investigación:**

- Revisión de la bibliografía.
- Elaboración de los instrumentos.
- Aplicación de los instrumentos.
- Análisis de los resultados.
- Redacción del informe final.

## **Capítulo I.**

### **Marco Teórico Referencial.**

#### **1.1 El Tenis. Sus orígenes.**

El Tenis, ¿tiene origen griego o anglosajón? Replantearemos la clásica pregunta empezando con un bosquejo de la historia de la palabra "Tenis", que derivaría del verbo francés tenez, advertencia que se proclamaba a viva voz para que el rival supiera que el jugador lanzaba la pelota. Tal dato apoyaría la tesis según la cual el tenis es un derivado del jeu de paume que, a su vez, descendería de los antiguos juegos griegos (Sfairisticke) o romanos (Pila o ludus pilae cum palma).

El Jeu de paume popularísimo en Francia entre los siglos XVI y XVIII, pasó a Inglaterra donde el infalible codificador fue, en 1874 W. C. Winfield, mayor inglés veterano de las Indias, que le dio el nombre griego ya citado de Sfairisticke que luego se convirtió, seguramente porque resultaba algo áspero, en el lawn tennis o tenis sobre hierba.

Existe un dibujo de Catlin en el que se ilustra a un indio que, con indumentaria de guerra, se apresta a un partido de pelota "ciotka", que era el Tenis de la época.

Los inicios del Tenis, como lo conocemos actualmente, se remontan a finales del siglo pasado, cuando un oficial del ejército británico que había prestado sus servicios en la India, reglamentó e instauró, como deporte de competencia, un pasatiempo que sólo practicaban en sus residencias campestres unos cuantos acaudalados habitantes del Reino Unido.

El mayor Walter Clopton Wingfield, como se llamaba el oficial, estuvo muy acertado en la reglamentación de su invento, pues las normas que concibió aún subsisten en su mayoría. En lo que sí se equivocó fue en el nombre que le asignó: Sphiristike, un nombre que ni siquiera tuvo aceptación entre los flemáticos ingleses. El rígido oficial tuvo que aceptar y cambiar el nombre del deporte por "lawn tennis", que luego pasó a ser simplemente "tennis".

Pero si los ingleses pueden reclamar la paternidad del Tenis moderno, son muchos los países que se disputan el honor de haber sido los antecesores de este deporte a lo largo de 4500 años de historia.

En efecto, el Tenis, o al menos versiones similares, ya se practicaban desde la época de los antiguos egipcios. En una excavación realizada no hace mucho tiempo, en la tumba del

Faraón Khnoum Hotep que reinó 2500 años antes de Cristo, se encontraron unos dibujos en los que se apreciaban unos personajes con paletas de madera y pelotas de cuero. Posteriormente los griegos y los romanos practicaron un juego semejante que fue evolucionando y tomando diferentes nombres: Fainida para Séneca, Rahat para los árabes, Tennez para los franceses y Teez, una palabra que aparece en la obra “Enrique IV” de William Shakespeare para los ingleses.

En la Edad Media, saltimbanquis, juglares y trovadores se despojaban de dagas, laúdes y vihuelas y las cambiaban por primitivas paletas y pelotas para trezarse en sus ratos de ocio en apasionados duelos deportivos ante la asombrada mirada de los habitantes de las ciudades y aldeas que recorrían.

El Tenis ofrece tantos matices conceptuales como puntos de vista puede haber. La gran mayoría de conceptos lo he extraído de la ITF Coaches Sport Science Review. Todos ellos llenos de “verdad” y análisis juicioso, la mayoría sin embargo, haciendo referencia a aspectos parciales del juego, o en otros casos expresando interesantes puntos de vista personales.

Podría decirse como en la frase popular que “cada cual opina de la feria según le haya ido en ella” o mejor, “cada quien define el tenis según su formación y sus propias experiencias”. ¿Y por que es tan importante definir correctamente un deporte? Precisamente por que a partir de lo que cada quien entiende como la esencia, la naturaleza o las propiedades que dan identidad al deporte, así mismo orientará sus objetivos, actividades y métodos dando énfasis a unos aspectos o dejando de lado otros.

Algunos conceptos enunciados aquí parten de los procesos sociales alrededor de los cuales se desarrolla el juego; otros abordan el tenis a partir de las habilidades mentales implicados en cada jugada; algunos analizan los procesos fisiológicos para comprender el aporte / gasto energético que conlleva su práctica; muchos observan el juego desde las exigencias motrices específicas; la gran mayoría (especialmente entrenadores) definen el tenis desde la mecánica del juego o desde la biomecánica de los golpes, otorgando al tenis un carácter altamente técnico; y definen este deporte desde una dimensión integral en la que el gesto técnico (la parte visible del juego) es apenas el resultado de un complejo proceso interno (la parte invisible) con precisas influencias fisiológicas, psicológicas y sociales.

## **1.2 Definiciones de Proceso.**

Rosental M. y P. Iudin plantean que "Un proceso es "una transformación sistemática, sujeta a ley, de un fenómeno; paso del mismo a otro fenómeno".

Ruiz Iglesias, M. define al Proceso de la siguiente forma: " La palabra proceso implica un cambio lógico y consecuente del fenómeno, su transformación en otro fenómeno". Para este autor enfatizar en los procesos es equivalente a centrar los modos de actuación en la secuencia que determine "el mejoramiento de dichos procesos"; el mejoramiento, como su propio nombre lo indica no es puntual, sino continuo, es por ello que hablamos de fases en lugar de etapas y de secuencias y no de ordenamiento de acciones.

Van Dikj, Teun al respecto plantea: " Un proceso está dado por las fases sucesivas en las que se modifican los sucesos que pasan de un estado a otro".

## **1.3 La técnica en el Tenis**

La técnica nos lleva más hacia el recurso, el medio, el arma con la que ejecutamos la acción determinada.

### **Definición**

En la literatura deportiva hay muchas definiciones de técnica. El Sporwissentchaftliches Lexikon, la define como: "La técnica es la sucesión específica de movimientos, completos o parciales, como solución a un problema de la dinámica, generado en una situación deportiva".

### **Características:**

- Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- Solo puede ser aplicada por el jugador (es individual).
- La persona que la realiza se relaciona con factores tempo – espaciales.
- La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
- Exige de ejecuciones bajo determinado patrón estructural, a diferentes velocidades.

Ejemplos:

- Un tipo de empuñadura
- Ejecutar cualquier golpe (derecha, revés, volea, remate, saque)
- Desplazamientos

#### **1.4 Descripción técnica de los diferentes golpes.**

La técnica constituye la forma más racional y efectiva de realizar los movimientos.

Cada golpe en el tenis presenta un conjunto de elementos técnicos que están compuestos por determinados movimientos fundamentales que se tienen que realizar al mismo tiempo y sucesivamente uno del otro.

Contenido del entrenamiento técnico en el tenis:

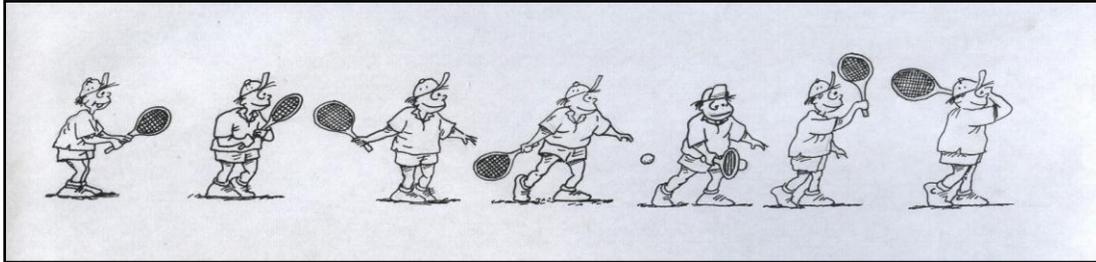
<b>Contenido</b>	<b>Características</b>
Empuñaduras	Básicas, semis, extremas y su uso.
Juego de pies	Posiciones, formas de desplazamiento, colocación y recuperación.
Fases del golpe	Preparación de la raqueta hacia atrás, hacia delante y golpeo, gesto de acompañamiento y terminación.
Golpes	Básicos, especiales, de situación, variantes, etc. Y su uso y combinación.
Efectos	Plano, cortado, liftado, etc. Y su uso.

En cada golpe en aras de la simplicidad y para facilitar el aprendizaje, se hará una explicación detallada de cada movimiento en que se divide el golpe:

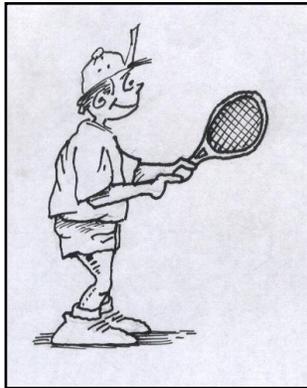
##### **1- Golpe de Derecha.**

## Agarre

Es aconsejable enseñar la empuñadura Oriental o Este de derecha a los jugadores principiantes.



## Posición Inicial



Los pies están separados, aproximadamente a la anchura de los hombros, y el peso del cuerpo está repartido sobre la punta de ambos pies. Las rodillas están ligeramente flexionadas; el tronco debe encontrarse ligeramente inclinado hacia delante y la cabeza erecta que permita fijar sus ojos a su oponente y a la pelota durante casi todo su recorrido. El brazo derecho agarra la raqueta y esta flexionado por el codo que se encuentra a la altura del ombligo y frente al costado derecho del estomago; la cabeza de la raqueta debe estar ligeramente por encima de la muñeca y delante del cuerpo, el brazo izquierdo sujeta la raqueta por el cuello con la punta de los dedos, para economizar el trabajo del brazo derecho. Un buen equilibrio es sumamente importante; el jugador debe tratar de mantener sus pies en movimiento mientras espera la pelota.

## Split step

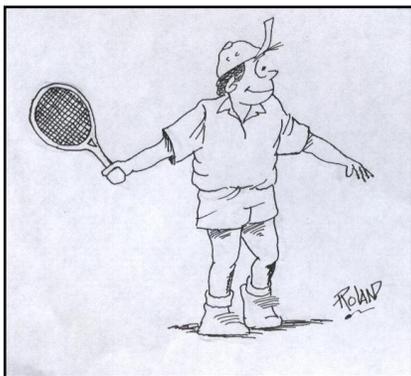
Antes que el jugador inicie cualquier golpe que aquí describiremos es importante realizar el “split sep” o paso cerrado; o sea que es la base de todo movimiento en la cancha, y es

necesario utilizarlo todo el tiempo. Hay que dar un saltito hacia delante cuando el adversario golpea la pelota, cayendo con el peso del cuerpo equilibrado sobre la parte anterior de la planta de ambos pies, donde estos están separados a la anchura de los hombros; esta acción estabiliza la posición de los hombros, inclina el tronco hacia delante, hace que descienda el centro de gravedad y permite al jugador reaccionar rápidamente al golpe del adversario en todas las direcciones. El pre-estiramiento de los músculos de las piernas acumula energía elástica que permita que permita realizar un movimiento explosivo al “aterrizar”

### **Preparación y movimiento de la raqueta hacia atrás**

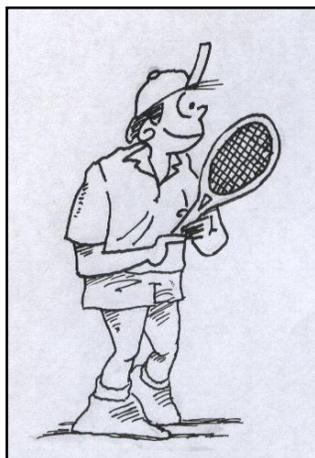
Existen varias formas de llevar la raqueta hacia atrás en la preparación del golpe, siendo la más usadas la preparación rectilínea o tradicional, la preparación en forma de lazo o “bucle” y la preparación con posición de pies abierta (codo arriba –atrás).

### **Preparación rectilínea**



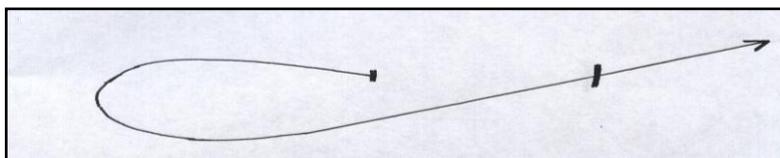
El pie izquierdo y derecho van a comenzar a rotar hacia la derecha para poner el cuerpo de lado a la net, al mismo tiempo comenzara un giro lateral de cadera y hombro, el hombro izquierdo se sitúa adelante. Este giro de hombro propicia el movimiento de preparación de la raqueta hacia atrás de forma directa o rectilínea y se sitúa por debajo de la altura que llega la pelota, el tope de la base del mango apunta hacia la pelota, el peso del cuerpo recae sobre la pierna derecha y se pasará el pie izquierdo hacia la pelota, teniendo en cuenta la posición de pies (abierta-semiabierta-semicerrada-cerrada), el brazo izquierdo que sujetaba la raqueta por el cuello se quedara señalando hacia delante produciendo un balance en el cuerpo, el codo durante esta trayectoria va a ir relativamente pegada al cuerpo, y las rodillas están flexionadas para facilitar el movimiento ascendente en la próxima fase.

## Preparación en forma de lazo o bucle

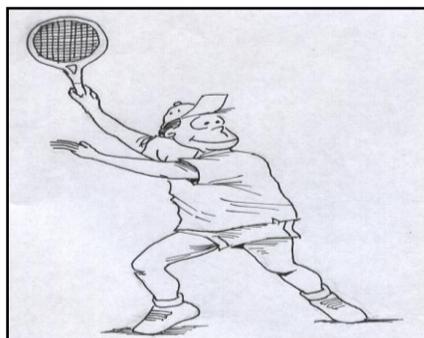


Desde la posición inicial se comienza la preparación hacia atrás claramente circular, en la que la cabeza de la raqueta describe una trayectoria en forma de lazo o bucle. El impulso de la raqueta no necesita ser muy amplio o muy alto, la altura de la raqueta hacia atrás dependerá en gran parte de la altura de la bola en camino, y en el caso de jugadores principiantes se le enseña llevar la raqueta hacia atrás aproximadamente a la altura de la cabeza.

Trayectoria típica de la raqueta en forma de lazo o buche.



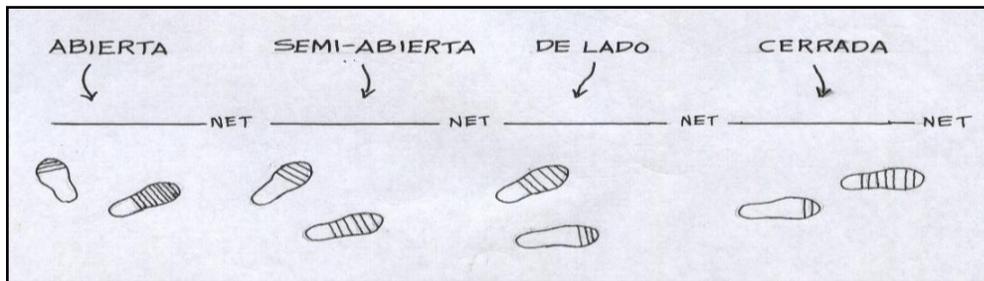
(codo



*Preparación con posición de pie abierto arriba o atrás).*

También se utiliza el agarre semi-oeste para golpear de derecha, la preparación comienza por el codo, primero se apoya el pie derecho y a continuación se produce de manera

sincronizada una elevación del codo (hacia atrás) y un giro de hombros. Para facilitar el movimiento de preparación y el giro de hombros, puede utilizarse la mano izquierda para que lleve la raqueta hacia atrás. En el bucle de preparación la raqueta se sitúa aproximadamente a la altura de la cabeza, la cabeza de la raqueta debe estar en una posición más alta que el codo antes de que la raqueta inicie un movimiento hacia delante. Al final de esta fase el pie izquierdo se coloca en posición semi-abierta o abierto.



### ***Movimiento hacia la pelota (pasos de ajustes)***

- Comienza en cuanto concluye el split step.

### ***Los diversos tipos de pasos son:***

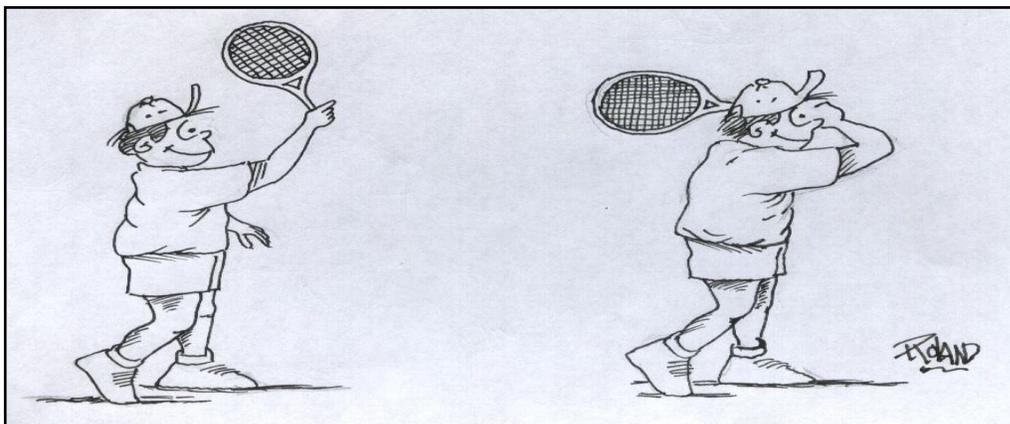
- Sobre el mismo sitio (manteniendo la posición).
- Pasos laterales.
- Pasos cruzados.
- Pasos de ajustes (cortos).
- Sprint (pasos de carrera).
- Los movimientos hacia la pelota pueden ser: Laterales (izquierdo o derecho), hacia delante (más eficiente hacerlo en diagonal) y hacia atrás. Hay que permanecer erguido durante la carrera (ligeramente inclinada hacia delante) y luego agacharse más al acercarse a la pelota.
- Los pasos amplios son eficaces hasta que el jugador se aproxime a la pelota. Cuanto más cerca este de la pelota más corto deben ser los pasos.

### **Movimiento hacia delante y golpeo**



El brazo derecho que se encuentra semiflexionado atrás comienza a ir hacia delante y en la misma medida se va extendiendo hasta llegar completamente extendido en el momento que la raqueta golpea la pelota, esta extensión le da más potencia al golpeo ya que aprovecha correctamente la fuerza que resulta; el movimiento del brazo es progresivamente acelerado y el movimiento de la raqueta es ascendente, conjuntamente las rodillas que están flexionadas, comienzan a extenderse contribuyendo a la orientación del gesto de golpeo de abajo hacia arriba. Durante este movimiento la cadera debe girar en el sentido del golpe, los hombros van a rotar parejos al desplazamiento del brazo derecho y el brazo izquierdo actúa como compensador de la posición y éste va subiendo rítmicamente hasta llegar aproximadamente a la altura de la vista (lugar donde recogerá la raqueta en la fase de terminación). Le genera potencia adicional transfiriendo el peso del cuerpo y sobre el pie situado delante y el punto de impacto se sitúa a la altura de la raqueta puede estar ligeramente por debajo de la muñeca en el momento del impacto. Cuanto más alto sea el punto de impacto, más cerca debe estar uno del otro, los pies.

### **Gesto de acompañamiento y terminación**



Tras el impacto, la raqueta prosigue su avance en un largo movimiento (de bajo hacia arriba y hacia delante) en la dirección del golpe. El codo termina aproximadamente a la altura del hombro, los hombros terminarán su rotación quedando el tronco de frente a la red, mientras que la cadera se queda más retrasada en el giro, el pie izquierdo sigue extendiendo paulatinamente y el pie derecho se acerca al pie izquierdo (arrastrándose y apoyado ligeramente en la punta del pie, con el mismo ritmo del movimiento y manteniendo el equilibrio).

Al finalizar el gesto, el brazo derecho puede permanecer estirado delante del cuerpo (terminación 1) o enroscarse sobre el hombro opuesto mediante una flexión del codo (terminación 2). Aquí el brazo izquierdo ayuda a recoger la raqueta y la llevará a la posición inicial recordando el brazo derecho.

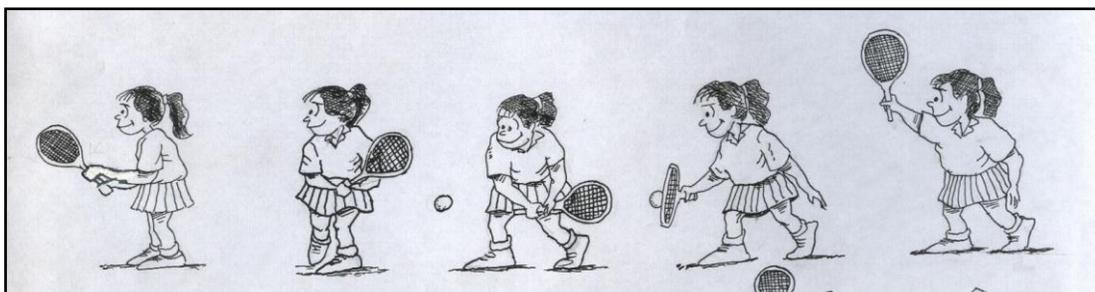
### ***Recuperación***

Luego del gesto de acompañamiento y terminación hay que recuperar considerando la trayectoria de la pelota (de nuestro golpe) y utilizar dicha información para cortar el ángulo de las respuestas del contrario (situándose sobre la bisectriz del ángulo máximo de los posibles golpes del contrario). Existen varias formas de recuperar entre ellas:

- Movimiento lateral: Combinar los pasos laterales con pasos cruzados (pasando el pie atrasado por encima del pie adelantado).
- Con pasos cruzados: El jugador puede abarcar el doble de distancia con la mitad de pasos, los pasos laterales son más limitados porque el pie solo puede deslizarse hasta la posición del otro pie.

Es necesario insistir en los alumnos que primero hay que pegarle a la pelota y luego recuperar, trata de recuperar antes que el adversario golpee la pelota y recupera siempre.

### **2- Golpe de revés**



- a- Revés con una mano (rotación superior).
- b- Revés con dos manos.
- c- Revés cortado (slice) con una mano.

### **a – Revés con una mano**

- Agarre: Se aconseja enseñar con la empuñadura oriental o este de revés.
- Posición inicial: Esta posición va a resultar semejante a la descrita para el golpe de derecha, sufriendo cambios la dirección de la raqueta y la mano con su correspondiente cambio de agarre. La dirección de la cabeza de raqueta se dirige hacia la izquierda, levemente como si apuntara más o menos hacia el poste izquierdo del terreno que sujeta la red, parado el jugador en el centro de la línea de fondo.
- Preparación y movimiento de la raqueta hacia atrás.

El jugador efectúa un giro de hombros y de caderas hasta situarse de lado respecto a la red, girando además el pie izquierdo y el derecho propiciado llevar la raqueta hacia atrás de forma directa o un pequeño lazo o bucle donde el brazo izquierdo aguanta la raqueta por el cuello para economizar el movimiento, el peso del cuerpo recae sobre la pierna izquierda, el codo debe permanecer cerca del abdomen, la raqueta va primero hacia atrás y luego desciende, hasta situarse por debajo de la altura de la pelota que llega del otro lado, el tope del mango apunta en dirección de la pelota, las rodillas están flexionadas, para facilitar el gesto ascendente en la fase de golpeo. Al final de esta fase el pie derecho pasa hacia la pelota y el cuerpo debe quedar de forma tal que se le dé la espalda a la pelota, el brazo de la raqueta bien flexionado por el codo y el hombro derecho más bajo que el izquierdo.

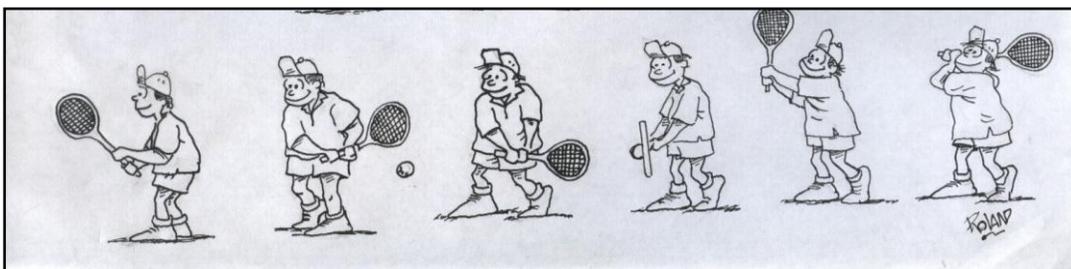
- Movimiento de la raqueta hacia delante y golpeo.

Es necesario distinguir el comienzo de manera simultánea de la extensión de todos los componentes del cuerpo que tenemos preparado y flexionado. Así tenemos que el brazo de la raqueta comenzará a desplazarse contra la pelota, en el mismo instante que el brazo izquierdo libera la raqueta y comienza el movimiento en sentido contrario, para proporcionar el imprescindible balance del cuerpo. Junto con el desplazamiento del brazo se irá extendiendo el antebrazo hasta llegar totalmente extendido en el momento del impacto de la pelota; el movimiento de rotación de los hombros será hasta que estén en

una posición lateral a la red, los hombros estarán al mismo nivel. La pierna se irán extendiendo junto con el tronco para ir acompañando al golpe e imprimirle más potencia el peso del cuerpo se transfiere al pie derecho (delantero), el movimiento es ascendente y en dirección al objetivo del golpe. El área de golpe o punto de contacto está ligeramente al frente del pie delantero, a una cómoda distancia del cuerpo y a la altura de la cintura.

- Gesto de acompañamiento y terminación.

La cabeza de la raqueta va a seguir el sentido de la pelota, en un movimiento ascendente; la mano que sostiene la raqueta concluye un recorrido por encima del hombro, bien por delante del cuerpo y más allá del nivel de la vista, la cabeza de la raqueta más alta que la muñeca. Los pies van a terminar su extensión total y se puede avanzar el pie atrasado hacia el pie adelantado (arrastrándolo y se apoya ligeramente en la punta del pie). El brazo izquierdo terminará su contraposición para darle fortaleza y equilibrio al golpe.



### **b- Revés con dos manos.**

– Agarre: Mano derecha no dominante adopta una empuñadura este de revés o continental y la mano izquierda dominante sujeta la raqueta con una empuñadura este de derecha.

– Posición Inicial: su descripción es muy parecida a la técnica de revés con una mano, pero con la diferencia de que las manos se hallan próximas sobre el mango de la raqueta.

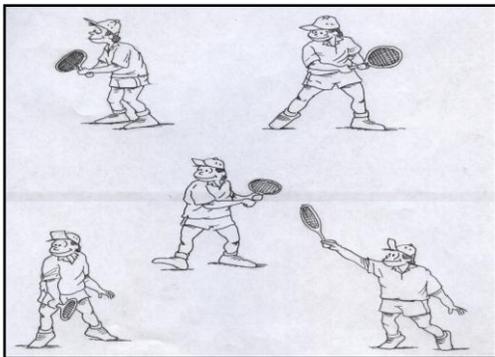
- Preparación y movimiento de la raqueta hacia atrás: El jugador realiza un giro de hombros y una rotación de cadera, llevando la raqueta hacia atrás con las manos (en forma directa (rectilínea) o en forma de un lazo (bucle). La raqueta va hacia atrás y luego descendiendo hasta situarse por debajo del nivel de la pelota que llega del otro lado. El peso del cuerpo se encuentra sobre el pie izquierdo o atrasado; el tope del mango apunta hacia la pelota, las rodillas están flexionadas, para facilitar el gesto ascendente en la fase de golpeo, el jugador

da un paso hacia delante y justo antes de que ocurra eso, las caderas y el tronco efectúan una rotación hacia atrás.

–Movimiento de la raqueta hacia delante y golpeo: La trayectoria de la raqueta en el movimiento del golpeo es ascendente y en dirección al objetivo, el peso del cuerpo se transfiere hacia delante sobre el pie derecho o delantero, el brazo derecho está estirado en el momento del golpe, siendo el punto de impacto delante de la cadera derecha, en ese momento la cara de la raqueta está perpendicular al suelo, las caderas causan la rotación del tronco y las piernas se van extendiendo para acompañar al golpe e imprimir más potencia.

- Gesto de acompañamiento y terminación: El acompañamiento es individualizado, la raqueta continua su largo movimiento ascendente en la dirección del objetivo, los brazos pueden terminar el gesto estirados al frente del cuerpo o enroscarse, mediante una flexión de los codos, por encima del hombro del jugador, el pie trasero termina en punta de pie.

### **c- Revés cortado (slice)**



- Agarre: Empuñadura este de revés o continental.

- Posición inicial: Similar al revés con una mano (rotación superior), pero la cara de la raqueta se encuentra un poco más abierta.

- Preparación y movimiento de la raqueta hacia atrás: Se realizará un giro de los pies, al mismo tiempo un giro de las caderas y hombros para llevar la raqueta hacia atrás y hacia arriba, por encima del nivel de la pelota que llega del contrario. La cara de la raqueta está abierta y la mano izquierda sostiene la raqueta por el cuello, para estabilizar la acción y permitir que la parte superior del cuerpo gire aún más hacia atrás: el peso del cuerpo se

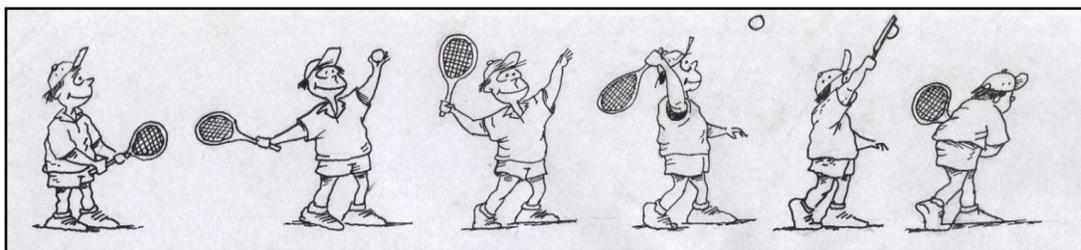
desplaza hacia atrás y hacia arriba. Al final de la preparación, el codo se halla flexionado y la cara de la raqueta situada a la altura de los hombros.

- Movimiento de la raqueta hacia delante y golpeo: Todos los componentes que se habían preparados comenzarán a extenderse simultáneamente; la raqueta avanza en una trayectoria descendente con la cara de la raqueta ligeramente abierta; en el momento de golpear la bola la mano izquierda suelta la raqueta y se mueve hacia atrás, contribuyendo a mantener el equilibrio; el peso del cuerpo se traslada hacia delante y hacia abajo, el codo derecho se extiende, la muñeca se mantiene firme y la pelota se golpea al frente del cuerpo y a una distancia cómoda al costado.

- Gesto de acompañamiento y terminación: El jugador continúa el gesto hacia abajo y hacia delante antes de concluir el movimiento con la raqueta y el brazo a la altura del hombro derecho; el pie izquierdo queda apoyado en la punta del pie.

Para la realización de cualquier revés (con una mano, con dos manos y el slice), es importante la utilización eficiente del split step antes de comenzar la preparación, los pasos de ajuste durante la preparación del golpe y la recuperación luego de concluida la terminación.

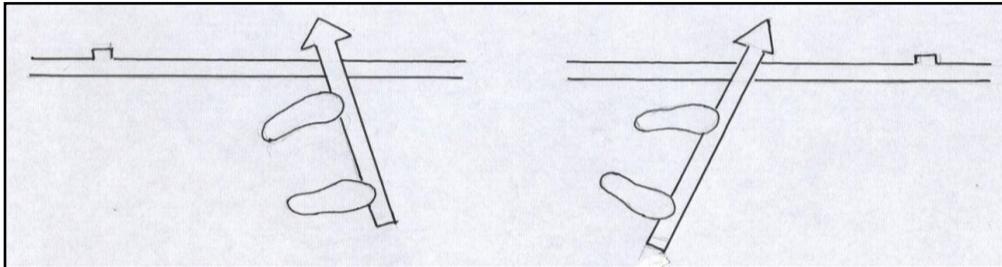
## El Saque



-Agarre: Se aconseja para los jugadores principiantes una empuñadura oriental o este de derecha; luego en la medida que aumente su confianza y nivel de juego puede adoptar una empuñadura continental.

-Posición inicial. El jugador se sitúa de lado a la red, con los pies cómodamente separados a una distancia aproximadamente igual a la anchura de los hombros. El pie derecho o atrasado se encuentra prácticamente paralelo a la línea de fondo y con la pierna ligeramente flexionada (peso del cuerpo sobre ella), la punta del pie izquierdo o delantero apunta al poste

derecho. El brazo que sostiene la raqueta se encuentra flexionado por el codo (al nivel del abdomen) y delante del cuerpo, la raqueta apunta hacia la zona de servicio a la cual se va a dirigir. La mano izquierda se encuentra sosteniendo la pelota con la yema de los dedos y a la misma vez la raqueta por el cuello. La línea formada por la punta del pie apunta al lugar al que se desea sacar.



- Movimiento de la raqueta hacia atrás y elevación de la pelota.

Comienza con la separación de ambos brazos al mismo tiempo y rítmicamente. El brazo que sostiene la raqueta comienza un descenso (formando un movimiento de péndulo) de forma natural, armónica y coordinada, facilitando subir la raqueta por detrás hasta llegar a la posición de apuntar, esta acción debe realizarse lentamente. En la medida que la raqueta se lleva hacia atrás, el brazo izquierdo extendido lanza la pelota hacia arriba en vertical, en línea con el pie izquierdo y delante del cuerpo, es más fácil lanzarla por encima del alcance y golpearla a medida que baja, que pegarle cuando sube; después de lanzar la pelota el jugador debe mantener la mano izquierda apuntando hacia arriba, peso del cuerpo se transfiere suavemente sobre el pie adelantado.

-Bucle y golpeo.

Tras la elevación de la pelota, el cuerpo inicia en rotación hacia delante. El jugador deja descender la raqueta detrás de la espalda, describiendo esta un bucle por detrás de la cabeza antes de elevarse hacia el punto de impacto, conjuntamente el peso del jugador se transfiere hacia abajo (flexión y extensión de rodillas), utilizando la fuerza de sus piernas para llegar a la pelota y pegarle, además ocurre una rotación de las caderas, y luego una rotación del tronco; el codo se va extendiendo y se produce una pronación (giro hacia fuera) del antebrazo y la mano, donde la cabeza de la raqueta se mueve a gran velocidad hacia la pelota, hasta impactarla con el brazo y la raqueta completamente extendidos. En el bucle la muñeca se halla hiperextendida (la mano se halla doblada hacia atrás por la muñeca), hasta

que en el momento del impacto se halla recta respecto al antebrazo y luego a una posición flexionada tras el impacto.

Al impactar la pelota se transfiere el peso del cuerpo hacia delante, la mano izquierda se recoge a nivel del abdomen, la vista fija en la pelota y el pie derecho o atrasado se coloca en punta de pie. El punto de impacto se sitúa ligeramente sobre la derecha y al frente del cuerpo del jugador.

- *Gesto de acompañamiento y terminación.*

La conclusión de la transferencia del peso del cuerpo hacia delante impulsa el cuerpo del jugador hacia el interior de la cancha, la raqueta describe un amplio arco y acaba su movimiento en el lado izquierdo del cuerpo; se desacelera la raqueta y empieza a recuperarse el equilibrio para el siguiente golpe. La última parte de la terminación del pie derecho puede realizarse de las siguientes formas.

- Al principio conviene que el pie derecho se mantenga en contacto con el suelo, detrás de la línea de fondo (contribuye a desarrollar equilibrio y obliga al jugador a adquirir control y precisión en el lanzamiento de la pelota).

-A medida que el jugador valla ganando en confianza y en nivel de juego puede acercarse el pie derecho al izquierdo, se puede cruzar las piernas (paso de tijera), en el que el pie de atrás es el primero en tocar la cancha después del impacto o caer con el pie situado adelante primero.

- **Volea**



- Volea de derecha:

-Agarre: Oriental o este de derecha para el principiante, es muy importante una flexión dorsal de la muñeca, sin embargo en la medida que progresa, es preferible utilizar el continental.

- Posición inicial: Semejante a la descrita para el golpe de derecha, se realiza un split step cuando el adversario está a punto de pegar a la pelota.

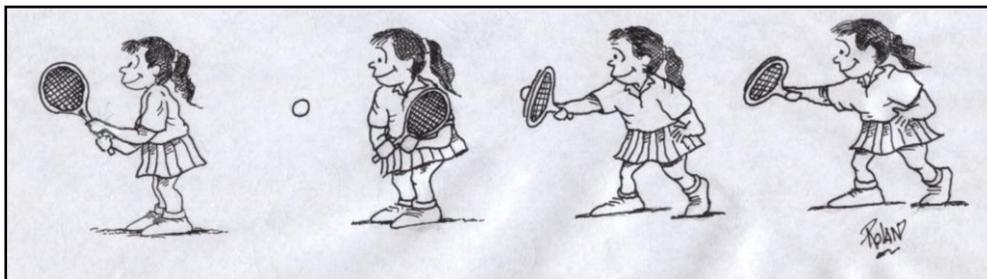
-Preparación y movimiento de la raqueta hacia atrás:\_Los hombros giran parcialmente y la raqueta se lleva un poco hacia atrás, o sea un gesto de preparación de la raqueta más corto, que en los golpes de fondo, y la raqueta no debe pasar más allá de la línea media lateral del cuerpo; debe abrirse ligeramente de cara de la cabeza de la raqueta. Todos los pasos de ajustes deben realizarse en esta fase.

-Movimiento hacia delante y golpeo:\_El jugador avanza en diagonal hacia la trayectoria de la pelota con un paso del pie izquierdo, justo antes o al mismo tiempo que efectúa el gesto de golpeo o bloqueo, transfiriendo el peso del cuerpo al pie delantero, la raqueta se mueve hacia abajo y hacia adelante , los hombros también realizan una rotación hacia delante, el codo se extiende y la cara de la raqueta se halla ligeramente abierta, impartiendo efecto cortado a la pelota, golpeando la pelota delante del cuerpo, manteniendo una pequeña flexión del tronco para posibilitar que la vista esté más cerca del punto del impacto con la pelota, el brazo izquierdo cumple la función de cerrar el cuerpo en el momento del golpe, donde se unen ambas muñecas aproximadamente.

- Transferencia el peso del cuerpo al pie delantero.

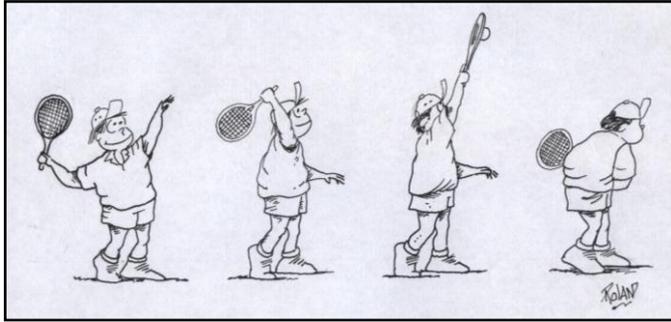
El gesto de acompañamiento es muy corto, la raqueta realiza un recorrido hacia delante y hacia abajo, siendo importante que los jugadores “empuje” a través de la pelota, manteniendo la raqueta en una posición casi paralela a la red. Al final el jugador se recupera rápidamente y se prepara para el próximo golpe, la raqueta se lanza hacia el punto de impacto desde un ángulo lateral a la izquierda de la pelota.

- Volea de Revés



Presenta las mismas características que la volea de derecha, con excepción del agarre que toma la raqueta que es oriental o este de revés, la contraposición del brazo izquierdo para mantener el equilibrio del cuerpo, y el punto de contacto se halla más adelantado que para la derecha.

#### - Remate



-Agarre: Empuñadura este de derecha o continental.

-Posición inicial: Similar a la que se realiza en el servicio.

-Preparación y movimiento de la raqueta: El jugador se sitúa en posición para golpear la pelota utilizando pasos de ajustes cortos; la parte superior del cuerpo se inclina hacia atrás y todo el peso del cuerpo se transfiere al pie atrasado. Al mismo tiempo, la raqueta efectúa una preparación abreviada, con un gesto más corto (sin en el péndulo utilizado para el servicio). Al final de la preparación, el codo se halla doblado a la altura del hombro y la cara de la raqueta está situada detrás de la cabeza del jugador pero más alto que ésta. El brazo que no sostiene la raqueta se extiende hacia arriba apuntando hacia la pelota para facilitar el equilibrio y la coordinación, donde si el jugador se ha colocado correctamente, la pelota, al caer, debería dirigirse hacia la mano izquierda extendida y se debe mantener la cabeza alta y observando la pelota hasta el impacto.

-Gesto de golpeo y contacto: La cabeza de la raqueta desciende por detrás de la espalda del jugador (bucle) y es acelerada hacia arriba y hacia delante; la parte alta del cuerpo gira hacia adelante y el hombro atrasado se sitúa más alto que el hombro adelantado, el peso del cuerpo es transferido al pie adelantado y el talón del pie atrasado se eleva; el antebrazo y el codo se hallan completamente extendidos en el punto de impacto; el antebrazo realiza una pronación para permitir el impacto pleno de la pelota; la raqueta impacta la pelota por delante de la cabeza del jugador a su máximo alcance, el brazo izquierdo (libre) inicia el movimiento hacia abajo.

- Gesto de acompañamiento y terminación: El antebrazo gira hacia fuera (continuando la pronación), la parte superior del cuerpo sigue la dirección del golpe y se inclina todavía más hacia delante, el peso del cuerpo se traslada a la pierna adelantada, y la raqueta acaba su movimiento en el lado izquierdo del cuerpo.

### **1.5 Técnicas básicas para los jugadores de Tenis de la categoría Pioneril, según el "Manual Play Stay" de la Federación Internacional de Tenis.**

Existen técnicas básicas para ayudar a los jugadores que los llevaran a un mejor desenvolvimiento en el juego del tenis. Una buena técnica básica implica:

- 1-Preparación anticipada, lo que significa moverse hacia la pelota y posicionar la raqueta detrás pronto para poder golpear la pelota delante del cuerpo.
- 2-Puntos de contacto consistentes, que están a un lado y enfrente del cuerpo, a una altura cómoda.
- 3-Un buen equilibrio, para que se pueda controlar el golpe.
- 4-Evitar empuñaduras extremas. Puede que los jugadores utilicen una empuñadura incorrecta para ayudarles a alcanzar el éxito precipitadamente. Por ejemplo, puede que sea ventajoso para un principiante sacar al principio con una empuñadura este.
- 5-Habilidades de recepción que ayudaran a los jugadores a anticiparse y juzgar la trayectoria de la pelota mas eficazmente.

Es importante entender que el entrenamiento basado en el juego no significa que se deje a un lado la técnica. El entrenamiento basado en jugar es simplemente una forma de asegurar que las técnicas que se enseñan son relevantes y adecuadas a las capacidades del jugador, y que las técnicas aprendidas se pueden utilizar en actividades sencillas para ayudar a los jugadores a jugar mejor.

### **1.6 Frases dedicadas al Tenis, con influencia en el proceso técnico.**

1. "Algunos jugadores dan la impresión de tener alas al moverse por el campo".

2. “Los jugadores solo son conscientes de los golpes (fase de proyección) en vez de ser conscientes de la pelota (fase de recepción)”
3. “El tenis es ante todo un juego de control, los conceptos de toque y sensibilidad son la base misma del dominio de la pelota “
4. “Si no puedes moverte y colocarte adecuadamente, los mejores golpes del mundo no te darán ni un pellizco de comida”
5. “El tenis es un juego de centímetros, una bola a un centímetro de la línea es un error...”
6. “Mucha gente es capaz de jugar un tenis técnicamente perfecto, pero eso no cuenta mucho en el tanteo final, al final lo que cuenta es el rendimiento”
7. “La mejor confirmación de que se ha realizado una ejecución técnica correcta es la consecución repetida del objetivo que se pretende”

## **Capítulo II**

### **Métodos y procedimientos:**

#### **2.1 Poblaciones en estudio.**

Nuestro trabajo se desarrolla en el Combinado Deportivo Mártires de Barbado de Sancti Spiritus.

**Población 1:** 12 atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del Combinado Deportivo Mártires de Barbado de Sancti Spiritus

**Población 2:** 10 entrenadores con experiencia en el Tenis, categoría pioneril, pertenecientes al municipio de Sancti Spiritus.

#### **2.2 Métodos y técnicas empleados**

##### **Métodos del nivel teórico**

- **Analítico-Sintético.** Empleado en todo el proceso de investigación.

Para tratar los contenidos del proceso técnico en el Tenis, categoría pioneril; así como para la interpretación de las fuentes. El análisis está presente en el estudio de documentos, tesis de maestría, textos, artículos de revistas científicas, entre otros, lo que permitió la estructuración de la fundamentación teórica, la comprensión del problema y el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos. La síntesis, vinculada directamente al análisis, estuvo presente en todo el proceso de revisión y búsqueda de información, de datos que permitan presentar el resultado del proceso de investigación de forma integrada, comprensible y científica.

- **Inductivo – Deductivo.** Empleado en todo el proceso de investigación.

Se utilizó para realizar un estudio objetivo de los indicadores necesarios para medir el proceso técnico y una escala valorativa para cada uno de los indicadores, en el Tenis, categoría pioneril.

##### **Métodos del nivel empírico**

- **Análisis de documentos oficiales.**

Se revisan el "Manual para Entrenadores (nivel I)" y el "Manual de Play Tennis", con el objetivo de obtener indicadores y una escala valorativa para cada uno de los indicadores del proceso técnico en el Tenis, categoría pioneril.

- **Encuesta a entrenadores con experiencia en el deporte de Tenis.**

La encuesta se aplica a 10 entrenadores de Tenis, pertenecientes a la categoría pioneril del municipio Sancti Spiritus. Se realiza con el objetivo de que sugieran indicadores para medir el proceso técnico en el Tenis, categoría pioneril, y además que sugieran una escala valorativa para cada uno de los indicadores. Ver Anexo 1.

- **Observación estructurada.**

Se realizan observaciones a clases de entrenamiento de Tenis, con el propósito de constatar el comportamiento del proceso técnico en este deporte en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado Mártires de Barbado de Sancti Spiritus.

En la observación el investigador observó lo que acontece con respecto al comportamiento del proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, lo registró y después analizó la información para obtener conclusiones. Los tipos de observación que se llevaron a cabo en esta investigación fueron:

- ☐ La observación directa, ya que el investigador aplicó directamente este método.
- ☐ La observación estructurada que consistió en el empleo de una escala valorativa (índices dados en correcto e incorrecto) para el registro de las conductas a observar. La escala valorativa fue elaborada previamente a la recogida de la información.

En el proceso investigativo desarrollado se efectuaron 16 observaciones. La frecuencia de realización fue de dos veces por semana durante 2 meses. Las mismas se llevaron a cabo por el investigador.

Para realizar las Observaciones se confeccionó una **Guía de Observaciones** (ver Anexo 2).

Los aspectos a observar están adecuados a las características de los atletas de 8-10 años, categoría pioneril y a los objetivos que se persiguen en la investigación.

Se utilizó como material de consulta, para la confección de la Guía de Observaciones, el "Manual para Entrenadores (nivel I)", el "Manual de Play Tennis" y el criterio de 10 entrenadores de Tenis, pertenecientes a la categoría pioneril.

**Técnicas Estadísticas**, empleadas según el método utilizado.

En la Observación, las técnicas empleadas para describir el comportamiento del proceso técnico en el Tenis, categoría pioneril, fueron las Distribuciones Empíricas de Frecuencia, para tomar de estas el valor modal.

### **2.3. Metodología.**

Nuestro trabajo se desarrolla en el combinado Mártires de Barbado de Sancti Spiritus.

La investigación se lleva a cabo con 12 atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del Combinado Deportivo Mártires de Barbado de Sancti Spiritus y con 10 entrenadores con experiencia en el Tenis, categoría pioneril, pertenecientes al municipio de Sancti Spiritus.

Los métodos del nivel teórico empleados fueron el Analítico – Sintético, Inducción-Deducción. Entre los métodos del nivel empírico se encuentran la Observación Estructurada, el Análisis de Documentos Oficiales y la Encuesta a entrenadores. Se emplearon técnicas estadísticas: Tablas de Frecuencia, para obtener de estas el valor modal (Moda).

## Capítulo III

### Análisis e interpretación de los Resultados.

#### Resultados del análisis de documentos oficiales.

Se analiza el Manual para Entrenadores (nivel I) y el Manual de Play Tennis, para que la investigación tenga como sustento indicadores para medir el proceso técnico en el Tenis, categoría pioneril, y criterios valorativos para cada uno de los indicadores. A continuación se muestran los aspectos que se tuvieron en cuenta, en ambos manuales, para describir el comportamiento del entrenamiento técnico en el Tenis.

Tabla 1: Aspectos a tener en cuenta en el entrenamiento técnico en el Tenis.

<b>Aspectos técnicos</b>	<b>Características</b>
Empuñaduras	Básicas, semis, extremas y su uso.
Juego de pies	Posiciones, formas de desplazamiento, colocación y recuperación.
Fases del golpeo	Preparación de la raqueta hacia atrás, hacia delante y golpeo, gesto de acompañamiento y terminación.
Golpes	Básicos, especiales, de situación, variantes, etc. Y su uso y combinación.
Efectos	Plano, cortado, liftado, etc. Y su uso.

#### Resultados de la encuesta a entrenadores.

Se realizó una encuesta a 10 entrenadores con experiencia en el Tenis, pertenecientes a la categoría pioneril del municipio Sancti Spiritus, para obtener de ellos sugerencias de indicadores con su correspondiente criterio valorativo, para medir el comportamiento del proceso técnico en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del Combinado Deportivo Mártires de Barbado de Sancti Spiritus.

Los indicadores sugeridos para medir el comportamiento del proceso técnico en la categoría pioneril y su correspondiente criterio valorativo, se muestran a continuación.

### **Para el golpe de derecha**

#### 1- La empuñadura

##### Escala valorativa (Índices)

- Correcto: Cuando el atleta utiliza el agarre de Este de derecha, además puede considerarse aceptable la Semi Oeste de derecha para estas edades
- Incorrecto: Son aquellas deficiencias de empuñaduras que no están contempladas dentro de las técnicas nominadas como correctas. En estas edades se consideran no adecuados las empuñaduras Continental y Oeste.

#### 2- La posición de espera

##### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando se tiene la raqueta al frente y vista en la pelota. Piernas semi flexionadas y separadas aproximadamente al ancho de los hombros. Cuerpo ligeramente inclinado hacia el frente apoyado sobre la parte delantera de los pies
- Incorrecto: Cuando tiene la raqueta en otra posición que no sea al frente (al lado del cuerpo o hacia abajo). La vista no esté en la pelota. Las piernas se encuentren unidas o muy abiertas, el jugador esté parado y no se incline ligeramente hacia delante.

#### 3- La fase de preparación.

##### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando se giran los hombros y caderas, conjuntamente con esto se inicia el movimiento rápido de la raqueta hacia atrás. Se realizan los pasos de ajuste (laterales o abiertos). Las rodillas se encuentran semi flexionadas.
- Incorrecto: No se realiza el giro de hombros y caderas, conjuntamente con esto no se inicie el movimiento rápido de la raqueta hacia atrás y las piernas estén rectas

#### 4- La fase de golpeo.

Criterio valorativo (Índices).

- Correcto: Movimiento de la raqueta hacia delante. El punto de impacto es a la altura de la cintura y delante del cuerpo. La cara de la raqueta en el momento de impacto es perpendicular al suelo y su movimiento es ascendente. Las rodillas se encuentran semi flexionadas.
- Incorrecto: Se golpea la pelota por debajo a la altura de las rodillas o tobillos, por arriba de la cintura a la altura de la cabeza. Se golpea por detrás del cuerpo o atrasado. En el momento de impacto la cara de la raqueta se encuentra abierta (no está perpendicular al suelo) y el movimiento de la raqueta es descendente.

#### 5- El acompañamiento y la terminación.

Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Después del impacto continúa el movimiento de la raqueta de abajo hacia arriba y en dirección al golpe, quedando el brazo estirado delante del cuerpo o enroscado sobre el hombro
- Incorrecto: Después del impacto detenga o descienda el movimiento de la raqueta a la altura o por debajo de la cintura.

### **Para el golpe de revés**

#### 1- La empuñadura.

Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando el atleta utiliza la empuñadura de Derecha (mano izquierda) y empuñadura de Derecha (mano derecha). Puede considerarse correcta la empuñadura este de Derecha (mano izquierda) y la Este de revés o Continental en mano derecha. Además es correcto cuando las manos están juntas en ambos casos.

- Incorrecto: Son aquellas deficiencias de empuñaduras que no están contempladas dentro de las técnicas nominadas como correctas. Es incorrecta cuando el jugador separa las manos

## 2- La posición de espera.

### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando se tiene la raqueta al frente y vista en la pelota. Piernas semi flexionadas y separadas aproximadamente al ancho de los hombros. Cuerpo ligeramente inclinado hacia el frente apoyado sobre la parte delantera de los pies. Las manos se encuentran más cerca una de la otra sobre el mango de la raqueta
- Incorrecto: Incorrecto: Cuando tiene la raqueta en otra posición que no sea al frente (al lado del cuerpo o hacia abajo). La vista no esté en a pelota. Las piernas se encuentren unidas o muy abiertas, el jugador esté parado y no se incline ligeramente hacia delante

## 3- La fase de preparación.

### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando se giran los hombros y se rota la cadera. Conjuntamente con el giro se inicia el movimiento de la raqueta hacia atrás. La raqueta se sitúa por debajo del nivel de la pelota. Se realizan los pasos de ajustes. Las rodillas se encuentran semi flexionadas
- Incorrecto: Cuando no se giran los hombros y ni se rota la cadera, conjuntamente con esto no se inicie el movimiento rápido de la raqueta hacia atrás y las piernas estén rectas

## 4- La fase de golpeo.

### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando el punto de impacto es a la altura de la cintura y delante y del cuerpo o puede ser al lado de este. El brazo derecho estirado en el momento del golpe. La cara de la raqueta en el momento de impacto es perpendicular al suelo La trayectoria es ascendente y en dirección al objetivo. Las rodillas se encuentran semi flexionadas.
- Incorrecto: Se golpea la pelota por debajo a la altura de las rodillas o tobillos, por arriba de la cintura a la altura de la cabeza. Se golpea por detrás del cuerpo o atrasado. En el momento de impacto la cara de la raqueta se encuentra abierta (no está perpendicular al suelo) y el movimiento de la raqueta es descendente.

#### 5- El acompañamiento y la terminación.

##### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando se continúa el movimiento ascendente de la raqueta y en dirección al objetivo. Las manos terminan el recorrido por encima de los hombros. Los terminan estirados al frente del cuerpo o enroscados por encima del hombro
- Incorrecto: Después del impacto detenga o descienda el movimiento de la raqueta a la altura o por debajo de la cintura.

### **Para el saque**

#### 1- La empuñadura

##### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando se utiliza la empuñadura continental y puede considerarse aceptable la Este de Derecha
- Incorrecto: Son aquellas deficiencias de empuñaduras que no están contempladas dentro de las técnicas nominadas como correctas. Se consideran incorrectas en estas edades El Continental extrema, la Semi Oeste de Derecha y la Oeste de Derecha

#### 2- La posición de espera (la colocación de los pies)

### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando el jugador se sitúa de lado a la red y con los pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros. La raqueta delante del cuerpo y la mano libre la sujeta por el cuello
- Incorrecto: Cuando el jugador se sitúa de frente a la net y con las piernas unidas. La raqueta no esté delante del cuerpo(al lado, abajo) y la mano libre no esté en posición correcta

### 3- Movimiento de la raqueta atrás y elevación de la pelota.

#### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Movimiento coordinado de ascenso y descenso de los brazos. Lanzamiento de la pelota hacia arriba lo más alto posible y delante del cuerpo. Transferencia del peso del cuerpo hacia la pierna delantera
- Incorrecto: Cuando no haya coordinación en el movimiento de ascenso y descenso de los brazos (no lo hagan al mismo tiempo). Cuando no se logre un buen lanzamiento de la pelota (hacia el lado, atrás, bajo). Se transfiere el peso del cuerpo hacia la pierna trasera

### 4- El punto impacto

#### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando el jugador impacta la pelota en su punto máximo de altura, sobre la derecha y delante del cuerpo y el brazo con la raqueta estén completamente extendidos en el momento de impacto transfiriendo el peso del cuerpo hacia delante
- Incorrecto: Se impacta la pelota en un punto bajo, a la altura de la cabeza o detrás de esta, al lado o muy delante. Se impacte la pelota con el brazo flexionado y transfiriere el peso del cuerpo hacia atrás

### 5- El acompañamiento y la terminación.

### Criterio valorativo (Índices)

- Correcto: Cuando el jugador describe un arco con la raqueta y termine el movimiento en el lado izquierdo del cuerpo, transfiriendo el peso completo del cuerpo sobre su pierna delantera. Se puede concluir el movimiento pasando el pie derecho hacia delante
- Incorrecto: No se describe un arco con la raqueta y el movimiento no culmina del lado izquierdo del cuerpo, adopta una posición estática (no se transfiriere el peso completo del cuerpo sobre su pierna delantera).

### **Otros Indicadores con sus criterios valorativos, para medir el proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril (obtenidos también de las encuestas aplicadas)**

1-Reconocer la trayectoria y dirección de la pelota.

#### Criterio valorativo (Índices)

Correcto: Cuando el jugador se anticipa y logra reconocer la dirección y trayectoria de la pelota lo antes posible.

Incorrecto: Cuando el jugador no se anticipa y se le dificulta reconocer la trayectoria y dirección de la pelota lo antes posible.

2- Capacidad del jugador de moverse rápidamente hacia la pelota y prepararse para la realización del golpe.

#### Criterio valorativo (Índices)

Correcto: Es cuando el jugador rompe inercia realizando el split step. Esto le permite desplazarse con comodidad y llegar con suficiente tiempo y colocación hacia la pelota, preparándose así para la realización del golpe.

Incorrecto: Cuando el jugador no realiza el split step, impidiéndole desplazarse con comodidad y llegar con suficiente tiempo y colocación hacia la pelota, dificultándole la realización del golpe.

3- Capacidad del jugador de recuperarse y volver a posicionarse correctamente para el próximo golpe.

Criterio valorativo (Índices)

Correcto: Cuando el jugador golpea y logra posicionarse rápidamente y adecuadamente para el próximo golpe que no tiene que ser necesariamente el centro de la cancha o cuando el jugador golpea y retorna rápidamente a su posición inicial que es el centro de la cancha para la próxima acción.

Incorrecto: Cuando el jugador golpea y no logra posicionarse adecuadamente para el próximo golpe o cuando el jugador golpea y no retorna hacia el centro de la cancha, es decir se queda donde mismo golpeo adoptando una colocación no adecuada para la próxima acción.

## **2.4 Características del proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril.**

### **Resultados del procesamiento de las Observaciones.**

Se realizaron 16 observaciones, efectuándose 8 mensuales durante 2 meses. Los resultados generales de las observaciones que se efectuaron se exponen en la siguiente tabla, la cual exhibe el comportamiento del proceso técnico en el Tenis en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado Mártires de Barbado de Sancti Spiritus

Tabla 2: Resultados de las observaciones a clases de entrenamiento.

<b>Indicadores observados</b>	<b>Índice de mayor prevalencia</b>
<b>Para el golpe de derecha</b>	
1. La empuñadura	Correcta

2. La posición de espera	Correcta
3. La fase de preparación	Correcta
4. La fase de golpeo.	Correcta
5. El acompañamiento y la terminación	Correcta
<b>Para el golpe de revés</b>	
1. La empuñadura	Correcta
2. La posición de espera	Correcta
3. La fase de preparación	Correcta
4. La fase de golpeo.	Correcta
5. El acompañamiento y la terminación	Correcta
<b>Para el saque</b>	
1. La empuñadura	Incorrecta
2. La posición de espera	Correcta
3. Movimiento de la raqueta atrás y elevación de la pelota	Incorrecta
4. El punto impacto	Incorrecta
5. El acompañamiento y la terminación	Incorrecta

Al efectuarse el análisis de las observaciones, las regularidades que se presentaron nos llevaron a considerar que estos atletas no tienen deficiencias en los indicadores que se emplean tanto para el golpe de derecha como para el golpe de revés, no ocurriendo así con los indicadores empleados para el saque, donde solo un indicador es valorado de correcto y los cuatro restantes de incorrectos.

## **Conclusiones.**

1. El proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años del combinado Mártires de Barbado de Sancti Spiritus, se caracteriza por la realización correcta de los golpes de derecha y de revés, no ocurriendo así con el saque, donde solo la posición de espera es valorada de correcta y los cuatro indicadores restantes de incorrectos.
2. Se determinaron cinco indicadores para el golpe de derecha, cinco para el golpe de revés y cinco para el saque, todos ellos con sus correspondientes criterios valorativos, para caracterizar el proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril.

## **Recomendaciones.**

- Elaborar un plan de ejercicios físicos para contribuir al perfeccionamiento del saque en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del Combinado Deportivo Mártires de Barbado de Sancti Spíritus.

## **Bibliografía.**

- 1- Bouchar, DC (1991) La genética y el atleta campeón. Segundo Congreso Mundial del COJ de ciencias del deporte. 42p.
- 2- Bouchar, DC (1985) La preparación de un campeón. Québec. Pelican.178 p.
- 3- Blázquez, D y colectivo de autores (1998) La iniciación deportiva y el deporte escolar. España. Editorial Paidotribo. 310p.
- 4- Bosco, Carmelo (1996) Aspectos fisiológicos de la preparación física. Barcelona. Editorial Paidotribo, 432 p.
- 5- Blume, DD (1986) Le Capacite Coordinativa. Definiz que e posibilita de suilipere Didáctica del Movimiento. 46 p.
- 6- Broer, M.R. & Miller, D.M. (1950) Achievement tests for beginning y intermediate tennis. RQES. 250p.
- 7- Casal Valdez, Hirán (1987) Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 287 p.
- 8- Colectivo de autores (1996) Manual del profesor de Educación Física. Editorial UNESCO. 324 p.
- 9- Crespo, Miguel (1998) Iniciativa de la ITF del Tenis en las escuelas: manual para el maestro. Canadá: Impreso en Canadá. 146 p.
- 10-Crespo, Miguel (1999) Manual para entrenadores avanzados. Canadá. Ed. Canadá. 331 p.
- 11-Crespo, Miguel. Ejercicios para mejorar tu Tenis. Niveles: Iniciación y medio. Madrid. Editorial Gymnos. 285p
- 12-Crespo, Miguel y colectivo de autores (2002) Trabajando con jóvenes tenistas. Canadá Editorial Canadá. 128 p.
- 13-Departamento Técnico de la Federación Francesa de Tenis (1999) Cómo crear un espacio para el minitenis. ITF Coaches review 7(19) : 10, noviembre
- 14-Duran, M. (1988) El Niño y el deporte. Buenos Aires Editorial Paidos. 244 p.
- 15-Edwin Hann (1992) Entrenamiento con niños. Editorial Martinez Rocas. SA.161 p.
- 16-Federación Francesa de Tenis (1999) ¡El punto de partida es el niño ! ITF Coaches Review 7(18) :9.
- 17-Federación Francesa de Tenis (2000) El niño es lo primero, el alumno viene después. 8(22) : 8.

- 18-Garfield, Ch. A. (1992) Rendimiento máximo. México. Editorial Martínez Rocas. 194 p...
- 19-Harra D. (1983) Teoría del entrenamiento deportivo... Ciudad Habana Editorial Científico – Técnico, 392 p.
- 20-Hernández Moreno. José (1996) Iniciación deportiva desde la perspectiva de las estructuras de los deportes de opción y cooperación. España. INDER, 76 p.
- 21-Hewitt, J.E. (1968) Classification tests in tennis. Res Q. Oct; 39(3):552-5.
- 22- Juanovich Rusevin .G. (1990) Metodología de la investigación científica. La Habana Editorial Ciencias Sociales, 224 p
- 23-Matveev. L. (1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Raduga, 332 p.
- 24-MacCurdy, Doug y colectivo de autores (1998) Manual para entrenadores de primer nivel de Tenis. Canada. Editorial Canadá, 141 p.
- 25-\_\_\_\_\_ (1998) Manual para el Programa de masificación del Tenis en las escuelas Panamá. Editorial Panamá. 89 p.
- 26-Programa de Preparación del Deportista de Tenis. Dirección de Alto Rendimiento en Actividades deportivas (1999) La Habana. Editorial UNESCO, 100 p.
- 27-Pila Teleña, A. (1996) Preparación Física, Iniciación Deportiva. Barcelona. Ed. Augusto Pila Teleña. 320p.

## Anexos

### Anexo1: Encuesta a entrenadores de Tenis de, categoría pioneril del municipio Sancti Spiritus.

Estimado entrenador, la siguiente encuesta se realiza con el objetivo de obtener sugerencias de indicadores con sus correspondientes criterios valorativos, para caracterizar el comportamiento del proceso técnico del Tenis en atletas de 8-10 años, categoría pioneril.

Su colaboración será de suma importancia en las opiniones referidas y le aseguramos que los datos que se obtengan solo serán utilizados con fines científicos. Su colaboración es totalmente voluntaria. Muchas Gracias

#### Encierre en un círculo la respuesta seleccionada

No	Pregunta	Respuesta
1	Años de experiencia como entrenador de Tenis.	Menos de 1 año De 1 a 5 años De 6 a 10años Más de 10 años.
2	En los entrenamientos el nivel técnico utilizado lo considera.	Elevado Medio Bajo
3	Considera que los elementos técnicos se llevan a la práctica.	Siempre Algunas veces Nunca

4. ¿Podría usted sugerir indicadores con sus correspondientes criterios valorativos, para caracterizar el comportamiento del proceso técnico del Tenis en atletas de 8-10 años, categoría pioneril?

## Anexo 2

### Guía de Observación

Objetivo de la Observación: Constatar el comportamiento del proceso técnico en el Tenis, en atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado Mártires de Barbado de Sancti Spiritus.

Tiempo dedicado a la Observación: 2 meses

Frecuencia de las Observaciones: 8 observaciones mensuales.

Tipo de Observación: Directa, estructurada.

Datos generales:

Fecha de la Observación: \_\_\_\_\_

Registro de la Observación: Directa, abierta, estructurada.

Registro del comportamiento de los atletas de 8-10 años, categoría pioneril, del combinado Mártires de Barbado de Sancti Spiritus.

Aspectos a observar	Criterio de lo observado	
	Correcto	Incorrecto
<b>Para el golpe de derecha</b>		
La empuñadura		
La posición de espera		
La fase de preparación		
La fase de golpeo.		
El acompañamiento y la terminación		
<b>Para el golpe de revés</b>		
La empuñadura		

La posición de espera		
La fase de preparación		
La fase de golpeo.		
El acompañamiento y la terminación		
<b>Para el saque</b>		
La empuñadura		
La posición de espera		
Movimiento de la raqueta atrás y elevación de la pelota		
El punto impacto		
El acompañamiento y la terminación		