

MEJORA DEL CONTROL Y LA DIRECCIÓN DE LOS GOLPES DE DERECHA Y REVÉS EN TENIS

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz y Alberto Gómez-Mármol

Universidad de Murcia.

Correspondencia: ninosam@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El control y la dirección de un golpe son dos componentes tácticos de la etapa de iniciación en tenis, y cuyo objetivo principal es que el jugador sea capaz de golpear todas las pelotas por encima de la red, a diferentes zonas de la pista, aplicando trayectorias, ángulos, profundidad, etc. (Arranz, Andrade y Crespo, 1993).

De este modo, el objetivo de este estudio fue aplicar una Unidad Didáctica de tenis para la mejora del control y la dirección de los golpes de derecha y revés en estudiantes. Asimismo, en concordancia con los estudios revisados, se espera que la práctica regular de tenis bajo la supervisión de un técnico titulado mejore la técnica de los golpes de fondo de los estudiantes.

MÉTODO

Participantes

La muestra de este estudio fueron 28 estudiantes del Ciclo Formativo de Grado Superior de Técnico de Animación y Actividades Físico Deportivas (16 chicos y 12 chicas), con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años ($M=22.34$, $D.T.=2.86$), que practicaban el deporte de tenis 4 horas semanales en la asignatura de Deportes con Implementos, y que carecían de experiencia previa en este deporte.

Instrumentos

El instrumento utilizado fue una hoja de observación directa del control y dirección de los golpes de derecha y revés. En dicho instrumento, un observador recogía las veces que el participante golpeaba en cada una de las dianas de la pista durante la realización del test, a través de una escala binaria, para posteriormente anotar la puntuación total tras 10 lanzamientos de cada golpe (Imagen 1).

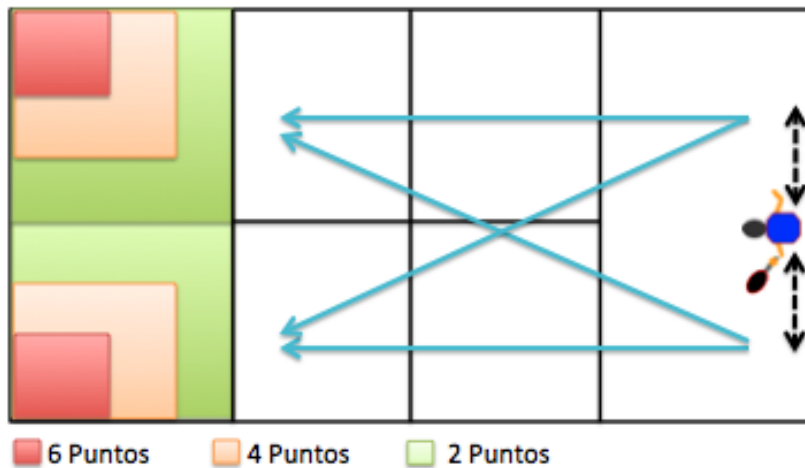


FIGURA 1: Test de control y dirección de los golpes de derecha y revés en tenis

Variables

- Sexo
- Control y dirección de los golpes de tenis:
 - Derecha cruzada
 - Derecha paralela
 - Revés cruzado
 - Revés paralelo

Procedimiento

En primer lugar, los estudiantes fueron previamente informados sobre el procedimiento del estudio antes de la valoración y cumplimentación de un consentimiento informado. Todas las medidas fueron filmadas para su evaluación y tomadas durante la misma sesión de valoración. Los sujetos realizaron ejercicios de activación durante cinco minutos antes de las medición de los dos golpes y tuvieron un periodo de recuperación de cinco minutos entre cada medición. Los tests fueron realizados por un explorador experimentado. Con objeto de establecer la fiabilidad del explorador, previamente se realizó un estudio a doble ciego con 10 sujetos, obteniendo un coeficiente de correlación intraclase superior a .95 en todas las variables. Los estudiantes realizaron 20 golpes de derecha (10 paralelos y 10 cruzados) y 20 golpes de revés (10 paralelos y 10 cruzados). Una vez finalizadas todas las observaciones correspondientes al pretest, los estudiantes realizaron una Unidad Didáctica de tenis de tres meses de duración, con dos sesiones semanales de 2 horas. Finalizada la fase de tratamiento, se realizó el postest.

Análisis estadístico

Se realizó un análisis descriptivo de cada una de las variables. Con el objetivo de apreciar las diferencias entre chicos y chicas, se utilizó la prueba T de Student para muestras independientes. De cara a los datos de las pruebas de fiabilidad, se aplicó un ANOVA de dos vías (coeficiente de correlación intraclase, ICC). Para el tratamiento de los datos se estableció una significación de $p < .05$. Todos los datos fueron analizados con el SPSS 21.0 para Windows.

RESULTADOS

La tabla 1 muestra la evolución del control y la dirección de los golpes de derecha y revés en los estudiantes tras la aplicación de la Unidad Didáctica de tenis. Se puede observar que los alumnos han mejorado en cada uno de los golpes, aunque estas diferencias sólo han sido significativas en los chicos, para los golpes de derecha paralela y cruzada, y en el total de la puntuación.

Por otro lado, la comparación entre sexos han mostrado valores superiores en los chicos en cada uno de los golpes, así como unas mejoras más pronunciadas tras la aplicación del programa.

TABLA 1

Relación entre el tiempo de compromiso motor, el esfuerzo y la diversión percibida

			PRETEST	POSTEST
		ESCALA	M \pm DT	M \pm DT
Chicos	Derecha paralela	0-60	27.89 \pm 12.41	35.81 \pm 14.16 *
	Derecha cruzada	0-60	24.20 \pm 10.93	36.92 \pm 15.23 **
	Revés paralelo	0-60	18.14 \pm 9.17	25.45 \pm 12.88
	Revés cruzado	0-60	17.68 \pm 10.32	21.23 \pm 10.49
	Total	0-240	87.91 \pm 21.48	119.41 \pm 24.63**
Chicas	Derecha paralela	0-60	18.45 \pm 7.81	24.87 \pm 12.95
	Derecha cruzada	0-60	14.36 \pm 6.57	17.03 \pm 9.24
	Revés paralelo	0-60	11.96 \pm 6.23	16.55 \pm 11.59
	Revés cruzado	0-60	12.44 \pm 6.83	15.39 \pm 12.71
	Total	0-240	57.21 \pm 25.36	73.84 \pm 29.48

Nota: * $p < .05$; ** $p < .001$; M = Media; DT = Desviación típica

DISCUSIÓN

En función del sexo, los resultados han mostrado diferencias a favor de los estudiantes masculinos en el control y la dirección de la derecha y el revés, coincidiendo con numerosas investigaciones que muestran diferencias significativas entre los varones y las mujeres en la práctica de actividades físico-deportivas (García-Ferrando y Maestre-Sancho, 2001; Yuste, 2005; Ruiz-Juan, De la Cruz y Pieron, 2009; Llamas, García y Pérez, 2013).

Por otro lado, tras la aplicación de la Unidad Didáctica de tenis, se produjo una mejora del control y de la dirección del los golpes de derecha y revés en los estudiantes, siendo estas mejoras más acentuadas en los chicos. Estos resultados coinciden con los obtenidos en otras investigaciones que han aplicado programas para la mejora de los elementos técnicos del juego en deportes como tenis (Peres y Gómez, 2004; Jun-Hong y Xiao-Fang, 2009; Sahan y Erman, 2009; Sánchez-Alcaraz, 2013), baloncesto (Cárdenas y Moreno, 2010), fútbol (Arruza, 2005) o pádel (Llamas et al., 2013).

Por lo tanto, como conclusión final, puede afirmarse que la implementación de una Unidad Didáctica de tenis produce mejoras en el control y la dirección de los golpes de derecha y revés en estudiantes.

REFERENCIAS

- Arranz, J.A., Andrade, J.C. y Crespo, M. (1993). La técnica en el tenis. En VVAA (ed). *Tenis (II)*. Madrid. Comité Olímpico Español.
- Arruza, A. (2005). *Análisis y valoración del impacto de un programa de formación basado en un clima de maestría, sobre el desarrollo de las capacidades técnicas, físicas y psicológicas en jugadores infantiles federados de Fútbol*. Tesis Doctoral inédita. Universidad del País Vasco.
- Cárdenas, D. y Moreno, E. (2010). Evaluación de la capacidad técnico-táctica individual para el baloncesto en el contexto de enseñanzas medias. Motricidad: *European Journal of Human Movement*, 2, 149-167.
- García Ferrando, M. y Maestre Sancho, J. A. (2000). *Los hábitos deportivos de la población de Valencia*. Valencia: Ayuntamiento de Valencia.
- Jun-Hong, Z. y Xiao-Fang, Z. (2009). The application analysis and investigation of multimedia technique in tennis teaching. In *Education Technology and Training, ETT'09. Second International Conference* (pp. 351-354). IEEE.
- Llamas, V.J., García, E. y Pérez, J.J. (2013). Nivel de ejecución del remate de potencia de pádel en alumnos de la Universidad de Murcia. *Emásf. Revista Digital de Educación Física*, 23 (4), 1-9.
- Peres, M. y Gómez, J. (2004). Programa Cognitivo-Comportamental de los cinco golpes básicos del tenis en niños de 5 a 6 años de edad. *Revista AJAYU*, 2 (1).
- Ruiz Juan, F., De la Cruz, E. y Pieron, M. (2009). Actividad e inactividad física en adultos durante el tiempo libre. En F. Ruiz Juan, M.E. García Montes y M. Pieron (Eds.), *Actividad Física y estilos de vida saludables* (pp. 53-71). Sevilla: Wanceulen.
- Sahan, A. y Erman, K.A. (2009). The effect of the tennis technical training on coordination characteristics. *The Open Sports Medicine Journal*, 3, 59-65.

Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Aplicación de un programa de tenis para la evolución del nivel de ejecución de la técnica de derecha y de revés en estudiantes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 25, 6-14.

Yuste, J. L. (2005). *Influencia de la condición de estar federado, autopercepción de la competencia motriz y valoración de las clases de Educación Física sobre los niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.