

CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL FUNDAMENTO TÉCNICO SERVICIO EN TENISTAS DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS DEL EQUIPO COLÓN

Lic. Julio Cesar Rodríguez Ugalde¹, MSc. Julia Barrios Alpízar², Lic. Yohama
Pedroso Herrera³

1. Universidad de Matanzas, Vía Blanca Km.3, Matanzas,
Cuba. julio.ugalde@umcc.cu

2. Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas – Filial de Ciencias Médicas Municipio
Colón,

Calle Maceo Final #291 e/ Moncada y López Coloma, Colón, Matanzas, Cuba.

3. Universidad de Matanzas, Vía Blanca Km.3, Matanzas,
Cuba.

Resumen

El proceso técnico metodológico del Tenis de Campo es un componente fundamental para el éxito de futuros resultados en este deporte, sin embargo en la actualidad existen dificultades con la realización del fundamento técnico servicio. Por ello el autor se ha propuesto como objetivo general elaborar un conjunto de ejercicios para contribuir con el mejoramiento del fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón. En este sentido en la metodología empleada se utilizó la revisión de documentos, observación científica, entrevista, encuesta y el criterio de especialistas. Conformaron la muestra 8 tenistas que cursan el quinto y sexto grado de la escuela primaria Inti Peredo Legui del municipio objeto de investigación. Con los ejercicios que conforman la propuesta se pretende lograr resultados positivos que favorezcan el mejoramiento del fundamento técnico servicio.

Palabras claves: *Entrenamiento Deportivo, Tenis de Campo; Fundamento Técnico Servicio.*

Introducción.

La preocupación constante de todos aquellos que tienen que ver con el deporte, se centra fundamentalmente en la necesidad de alcanzar cada vez resultados cualitativamente superiores; lo que obliga a buscar formas, métodos y mecanismos capaces de elevar la capacidad del deportista. Nuestra era, impregna al deporte de más y mayores exigencias, por lo que se impone comenzar la práctica deportiva desde edades tempranas con las condiciones y exigencias requeridas, si se quieren obtener buenos resultados avalados por el conocimiento exacto de las características de estas edades.

La Revolución cubana al crear el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) garantizó satisfacer las necesidades individuales y sociales de la población, relacionadas con la práctica de las actividades físicas y el deporte como parte de la educación integral que contribuyen a la formación del hombre nuevo.

Dentro de las actividades físicas se encuentra el grupo de los deportes con pelotas, los cuales son bien acogidos por el pueblo cubano con un número grande de seguidores. Formando parte de este extenso grupo se aprecian deportes que indiscutiblemente han llegado a ciertos niveles de desarrollo, aun por su complejidad, por las características del circuito competitivo internacional, por las instalaciones y recursos que necesitan, por su poca tradición en nuestro país, no han logrado situarse establemente a niveles muy elevados del ámbito mundial.

Entre estos puede mencionarse el Tenis de Campo, uno de los deportes más practicados en el mundo entero y que aún no goza en nuestro país con la popularidad del Béisbol, el Boxeo, el Atletismo y otros deportes de conjunto.

El tenis es un deporte que requiere que los jugadores dominen técnicas como son: golpes, empuñaduras, efectos, posiciones corporales y desplazamientos además de tener resistencia para aguantar peloteos largos.

No se concibe la preparación de un jugador de tenis competitivo al margen de un trabajo multidisciplinario, las exigencias de este deporte demandan el aporte de las ciencias para potenciar al máximo las particularidades funcionales, técnicas, tácticas y psíquicas del atleta inmerso no solo en el contexto social deportivo, sino en el contexto personal, docente, familiar tan importante para el rendimiento deportivo y merecen toda nuestra atención.

Los tenistas necesitan desarrollar parámetros psicomotores y preceptivos como la velocidad de reacción, velocidad de acción, calcular perspectivas visuales de espacio y tiempo, coordinación óculo-manual, capacidad de exactitud del esfuerzo muscular, el desarrollo del aparato vestibular para el balance y el equilibrio, percepciones especializadas como son exactitud y precisión de la reacción de anticipación de sus acciones al golpear la pelota desde varios lugares, con diferentes efectos, direcciones y velocidad.

El análisis de la literatura más actualizada demuestra que en Cuba se llevan a cabo estudios, que ofrecen aportes teóricos como los de Carlos A. González Viltre y Yamilé Fors Guerra, Liliam Romero Barrios y Juan A. Pino, Gletechen Y. Jiménez Fernández, Jorge A. Alfonso Leiva , pese a ello no son suficientes las investigaciones nacionales como internacionales vinculadas al mejoramiento de las capacidades y habilidades técnicas en atletas que se encuentren dentro de un sistema de entrenamiento determinado, además de evidenciarse limitaciones en el nivel de preparación teórica y metodológica de los técnicos y entrenadores para solucionar un problema técnico dado.

Es por eso que el autor de la tesis realiza una actividad sistemática en este sentido, al constatar contradicciones entre las potencialidades y la práctica del deporte en estas edades.

En análisis realizados a unidades de entrenamiento y evidenciado en la práctica se detecta que existen dificultades con la realización correcta del fundamento técnico servicio, así como su asimilación y comprensión en el momento de la enseñanza-consolidación y efectividad durante la competición. Por lo que el resultado de la revisión bibliográfica especializada, el intercambio profesional y experiencias pedagógicas permitió la siguiente situación problemática: A pesar de existir una correcta planificación, dosificación y aplicación del entrenamiento, basado en los recursos aportados por el programa rector de la disciplina propuesto por la Federación Cubana de Tenis de Campo y la Dirección Nacional de Alto Rendimiento existen dificultades con la realización del fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón.

La situación descrita conduce a la formulación del problema científico en los siguientes términos ¿Cómo contribuir a mejorar el fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón?

Como objeto de estudio se reconoce el proceso técnico metodológico del Tenis de Campo y como objetivo general elaborar un conjunto de ejercicios para contribuir con el mejoramiento del fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón.

El autor se planteó como campo de acción ejercicios para mejorar el fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón. Para solucionar el problema científico se plantea como hipótesis científica: si se propone un conjunto de ejercicios, que contemplen motivación, gustos, preferencias y zonas a trabajar, entonces se podrá contribuir al mejoramiento del fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón.

Objetivos específicos.

1. Elaborar un conjunto de ejercicios en correspondencia con la motivación, gustos, preferencias y zonas a trabajar en los tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón.

2. Valorar la pertinencia de los ejercicios propuestos.

Esta investigación está regida por el método universal del conocimiento dialéctico materialista marxista - leninista, implica una postura metodológica en cuanto a la selección y uso del resto de los métodos teóricos y empíricos.

Tributa a la línea de investigación número seis relacionada con los ejercicios para el mejoramiento de las funciones técnicas en los juegos deportivos y al programa ramal número uno preparación del atleta cubano en la pirámide del alto rendimiento.

El aporte se concreta en una propuesta de ejercicios dirigidos a mejorar el fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años y constituye un material de estudio para técnicos y entrenadores en su desempeño cotidiano, empleándose a las necesidades prácticas de los atletas de tenis.

Desarrollo.

Para esta investigación se tomó una población que su universo se localiza en los 8 atletas (6 titulares y 2 reservas) que representarán al municipio en el Campeonato Provincial de la disciplina, de ellos 2 son continuantes en la categoría y el resto se incorporan como nuevo ingreso después de haber transitado por la categoría inferior. Todos son escolares que cursan el quinto y sexto grado de la escuela primaria Inti Peredo Legui del municipio Colón.

La muestra fue seleccionada de manera intencional, corresponde a los 8 atletas que representarán al municipio en el Campeonato Provincial de la disciplina, representando el 100%. De igual manera se considera en la muestra a los dos entrenadores encargados de la preparación del equipo objeto de investigación, lo que equivale al 100%, a dos directivos del centro y dos metodólogos que rigen el trabajo en el municipio, lo que constituye el 100% de la población.

El autor para su investigación se rige por los siguientes métodos, iniciando la exploración con el método general dialéctico materialista. De él se utilizó sus leyes, principios y teorías elevando el nivel científico de la investigación. Este es un método teórico general por excelencia ya que además de comprender la estructura y la dinámica del objeto logra descubrir las contradicciones que de la fuente de su propio movimiento y desarrollo emanan. Constituye un método general de investigación que adopta una forma específica en cada ciencia particular. Su selección responde a que prestigia la investigación y además no solo aporta una lógica y una metodología general para la adquisición del conocimiento, sino que, también ofrece una lógica para operar con los métodos científicos particulares en la investigación ello implica una postura metodológica en cuanto a la selección y uso del resto de los métodos teóricos y empíricos.

Pasos metodológicos para la implantación del conjunto de ejercicios:

Cada entrenador debe tener una imagen clara de los ejercicios que enseñará a sus tenistas. La lógica estructura, los motivos e intereses de los practicantes, las circunstancias en las cuales se ve obligado a participar cada uno, exige que el entrenador utilice los pasos metodológicos para la enseñanza de los mismos y con ello, garantiza el dominio por parte de los atletas del contenido de la actividad y su participación activa en las mismas.

1-Enunciación de la actividad: Dar a conocer el nombre del ejercicio que se va a desarrollar. Este debe ser sugerente para que estimule la participación y guardar relación con las acciones y contenido de la actividad.

2. Motivación y Explicación: Se realizará inmediatamente después de la enunciación, consiste en la conversación o cuento que hace el entrenador con el fin de interesar a los tenistas por la actividad que realiza, en ocasiones de una buena motivación depende el éxito de la actividad. Por otra parte la explicación debe ser comprensible, conjuntamente con la descripción y la utilización de los medios. El valor de ello consiste en la forma artística de exponer el contenido, que debe ser atractiva y dramatizada, se realiza una explicación del contenido, las reglas y los pasos a seguir durante el desarrollo de los mismos.

3. Organización y Formación: En este caso se incluye todo lo concerniente a la distribución, selección apropiada de los capitanes o monitores y formación de grupos, se evita que estos estén desnivelados y que decaiga el interés por la actividad.

4. Demostración: Consiste en aclarar los objetivos de la actividad y explicar de forma más sencilla, ya sea el entrenador con algunos atletas o con todo el grupo demostrará la forma en que se debe llevar a cabo la actividad.

5. Práctica de la actividad: Una vez que se ha demostrado la actividad se lleva a la práctica, a la señal del entrenador se comienza, aprovechándose todas las situaciones de duda que se produzcan para detenerlo y hacer aclaraciones que faciliten la comprensión del mismo (corrección de errores). El entrenador debe procurar que todos los tenistas participen para que reafirmen el aprendizaje de la actividad, además, actuará como árbitro y enmendará las faltas cometidas, según sea el caso y el tipo de ejercicio que se esté realizando.

6- Aplicación de las Reglas: Durante la práctica de la actividad, se explican las reglas o sea, los aspectos que los tenistas deben tener en cuenta.

7-Desarrollo: Consiste en la ejecución práctica de los ejercicios para mejorar el fundamento técnico servicio con vista a desarrollar el mismo.

8-Variantes: Después que se ha desarrollado la actividad, el entrenador realiza variantes y junto con éstas la introducción de nuevas reglas, este puede usar a parte de las variantes propuestas, tantas como su experiencia le posibilite.

9-Evaluación: Aquí se evalúan los resultados de la actividad, los esfuerzos del grupo y de los tenistas en particular, permitiendo arribar a conclusiones en relación al estado de desarrollo alcanzado por los tenistas en la ejecución de dicho fundamento técnico y la continuidad del trabajo en esta vía.

Al atender a los diferentes aspectos y elementos que fundamentan la propuesta, se presentan los ejercicios que la componen, los cuales tienen como objetivo: elaborar un conjunto de ejercicios para contribuir con el mejoramiento del fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón. Para ello se elaboran los medios y materiales que se sugieren en cada ejercicio.

Conjunto de ejercicios para contribuir al mejoramiento del fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón.

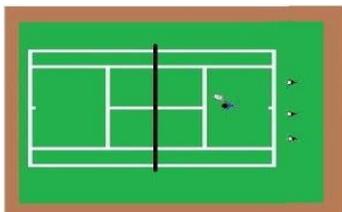
1-) Ejercicio de colocación.

Objetivo: Desarrollar coordinación y control muscular en todos los planos musculares que intervienen en la tarea.

Materiales: Silbato, banderitas, conos, tizas, raquetas y pelotas de tenis

Procedimiento: A la voz de mando del profesor el tenista se desplazará al lugar que le sea indicado y una vez allí, adoptará la correcta posición de las piernas según el lado de servir que le sea indicado; (este ejercicio se realizará primero en un lugar en el espacio y posteriormente en la cancha, detrás de la línea de fondo por derecha o por izquierda). Las voces de mando del profesor son: derecha e izquierda.

Diagrama:



2-) Imitación del ejercicio sin raqueta.

Objetivo: Dominar la técnica del servicio.

Procedimiento: El tenista se colocará en posición inicial de servicio (PE) y realizará la ejecución del servicio desde cada uno de los lados de la cancha (derecha e izquierda), realizando 10 repeticiones en cada extremo efectuando la imitación.

Materiales: -

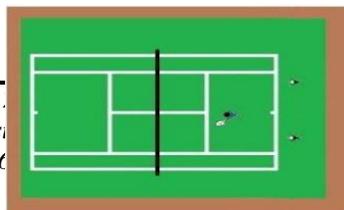


Diagrama:

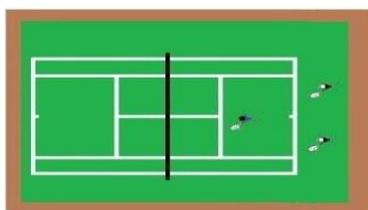
3-) Imitación del ejercicio con raqueta.

Objetivo: Dominar la técnica del servicio.

Procedimiento: El tenista se colocará en posición inicial de servicio (PE) y realizará la ejecución del mismo desde cada uno de los lados de la cancha (derecha e izquierda), realizando 10 repeticiones en cada extremo efectuando la imitación con el implemento.

Materiales: Raquetas de Tenis.

Diagrama:



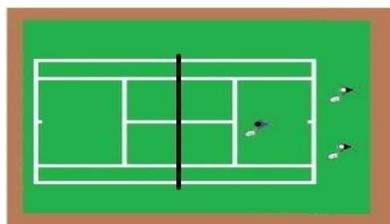
4-) Imitación del ejercicio con raqueta y los ojos vendados.

Objetivo: Dominar la técnica del servicio.

Procedimiento: El profesor colocará al tenista en el lado de la cancha que le corresponda con los ojos vendados; este adoptará la posición inicial de servicio (PE) y realizará la imitación del ejercicio desde cada uno de estos lados (derecha e izquierda), realizando 10 repeticiones en cada extremo efectuando la imitación con el implemento.

Materiales: Raquetas de Tenis.

Diagrama:



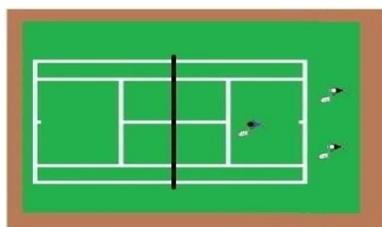
5-) Elevación de la pelota.

Objetivo: Dominar la técnica del lance de la bola en el servicio.

Procedimiento: El tenista se colocará en posición inicial de servicio (PE) y realizará la introducción del movimiento hasta la ejecución del lance. Este se realizará buscando que su caída sea sobre la zona enmarcada en el suelo por el profesor respecto a su posición y a una altura determinada por la máxima extensión del brazo con raqueta. Se realizará desde cada uno de los lados de la cancha (derecha e izquierda), ejecutando de 10-15 repeticiones en cada extremo.

Materiales: Raquetas de tenis y tizas.

Diagrama:



6-) Golpear empleando la técnica del servicio una pelota colgada.

Objetivo: Mejorar la técnica del golpeo en el servicio.

Procedimiento: El tenista partiendo de la presentación de su servicio adoptará la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada uno de los lados de la cancha (derecha e izquierda), buscando golpear una pelota colgada o prendida a una soga, situada a una altura específica del suelo. Este realizará 10 repeticiones por cada lado.

Materiales: Raquetas de tenis y pelotas de tenis fijadas a una soga (campana).

Diagrama:



7-) Servir hacia la pared.

Objetivo: Desarrollar potencia y precisión en el servicio.

Procedimiento: El tenista partiendo de la presentación de su servicio adoptará la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente golpeando hacia la zona enmarcada en la pared. Este realizará 10 - 15 repeticiones por cada lado.

Observaciones: El tenista sirve hacia la pared desde la zona que el profesor estime conveniente, pero nunca más allá de la distancia existente entre la red y la línea de fondo.

Materiales: Raquetas de tenis, pelotas de tenis y pintura o tizas.

Diagrama:



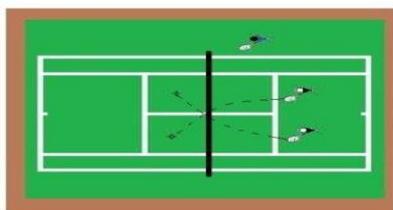
8-) Realización del servicio desde la “T”.

Objetivo: Dominar la técnica del servicio.

Procedimiento: El tenista partiendo de la presentación de su servicio adoptará la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada uno de los lados de la cancha (derecha e izquierda), tomando como referencia central la T. Este realizará 10 repeticiones en cada extremo.

Materiales: Raquetas de tenis, pelotas de tenis y canasto.

Diagrama:



9-) Servir.

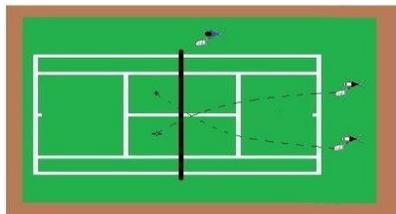
Objetivo: Dominar la técnica del servicio.

Procedimiento: El tenista partiendo de la presentación de su servicio adoptará la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas

sus fases dinámicamente desde cada lado de la cancha (derecha e izquierda). Este realizará 10-15 repeticiones en cada extremo.

Materiales: Raquetas de tenis y pelotas de tenis.

Diagrama:



10-) Juego pre-deportivo #1.

Nombre: Saca para ganar.

Objetivo: Desarrollar en los atletas la habilidad de servir.

Desarrollo: El juego se realizara bajo las mismas reglas del tenis con la variante que será a 7 puntos, solo se utilizará el servicio y con cada saque realizado el servidor pasará a ser restador. El tenista que viole las reglas del juego será el perdedor, con cada saque perdido será un punto para el contrario.

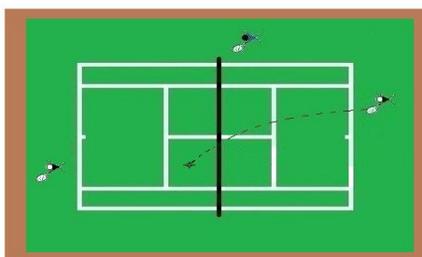
Materiales: Raquetas y pelotas de tenis.

Reglas: En caso que los jugadores iguallen marcador a 6 puntos se aplica la regla de la ventaja.

Organización: Individual.

Observaciones: Este juego pre-deportivo le nutrirá al entrenador evaluar el nivel de aprendizaje adquirido por los tenistas.

Diagrama:



11-) Realización de estaciones de servicios.

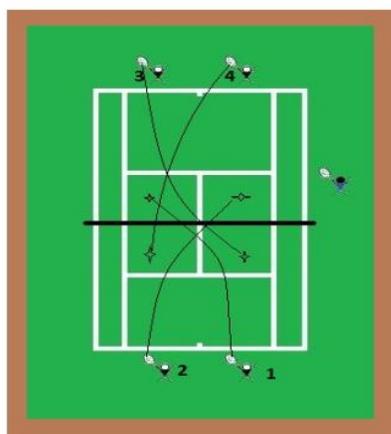
Objetivo: Dominar la técnica del servicio en todas sus variantes.

Procedimiento: El tenista partiendo de la presentación de su servicio adoptará la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada uno de los lados de la cancha (derecha – izquierda-derecha-izquierda). Este realizará 10 repeticiones en cada extremo.

Observaciones: El tenista realizará el recorrido hacia las estaciones de servicio en forma de trote y al llegar a su lado de saque establecerá su propio ritmo entre servicio y servicio. Comenzará con servicio plano, pasará al servicio cortado, realizará después servicio liftado y terminará de nuevo con el servicio plano.

Materiales: Raquetas de tenis y pelotas de tenis.

Diagrama:



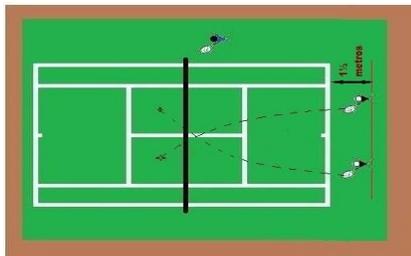
12-) Servir desde 1½ metros detrás de la línea de fondo.

Objetivo: Desarrollar la regularidad en el servicio.

Procedimiento: El tenista se colocará a 1½ metros detrás de la línea de fondo, desde ahí presentará su servicio adoptando la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada lado de la cancha (derecha e izquierda). Este realizará 10 repeticiones en cada extremo.

Materiales: Raquetas de tenis, pelotas de tenis y pintura o tizas.

Diagrama:



13-) Servir con aumento en el nivel de la red/net.

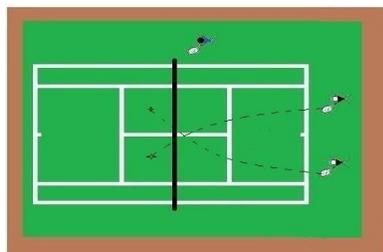
Objetivo: Desarrollar la regularidad y la técnica de golpeo con rotación en el servicio.

Procedimiento: El tenista partiendo de la presentación de su servicio adoptará la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada lado de la cancha (derecha e izquierda) buscando imprimirle mayor rotación y menos potencia a la bola. Este realizará 10 repeticiones en cada extremo.

Observaciones: El entrenador es el encargado de aumentar razonablemente la red/net a una altura superior a la que presentan los postes y se eliminará la faja o banda que regula el centro de net.

Materiales: Raquetas de tenis y pelotas de tenis.

Diagrama:



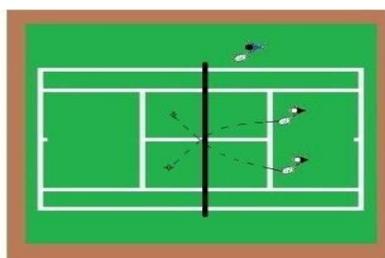
14-) Servir en posición de arrodillados desde la "T".

Objetivo: Desarrollar la técnica de golpeo en el servicio.

Procedimiento: El tenista adoptará la posición de arrodillado tomando como línea de referencia la "T" y realizará desde ahí con sus brazos la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada uno de los lados (derecha e izquierda) e intentará dirigir su golpeo hacia el cuadro de saque que le corresponda. Este realizará 10 repeticiones en cada extremo.

Materiales: Raquetas de tenis, almohadillas y pelotas de tenis.

Diagrama:



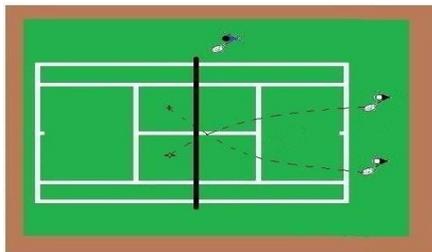
15-) Servir en posición de arrodillados.

Objetivo: Desarrollar la técnica de golpeo en el servicio.

Procedimiento: El tenista adoptará la posición de arrodillado detrás de la línea de fondo y realizará desde ahí con sus brazos la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada uno de los lados (derecha e izquierda) e intentará dirigir su golpeo hacia el cuadro de saque que le corresponda. Este realizará 10 repeticiones en cada extremo.

Materiales: Raquetas de tenis, almohadillas y pelotas de tenis.

Diagrama:



16-) Realización del servicio con las piernas en posición cruzada.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la torsión y arqueo del tronco durante la ejecución del servicio.

Procedimiento: El tenista se colocará de lado a la cancha junto a la línea de fondo entrecruzando sus piernas de forma tal que sus pies queden paralelos a la línea, desde ahí realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada uno de los lados de la cancha (derecha e izquierda) e intentará dirigir su golpeo hacia el cuadro de saque que le corresponda apoyándose más en la torsión del tronco. Este realizará 10 repeticiones en cada extremo.

Materiales: Raquetas de tenis y pelotas de tenis.

Diagrama:



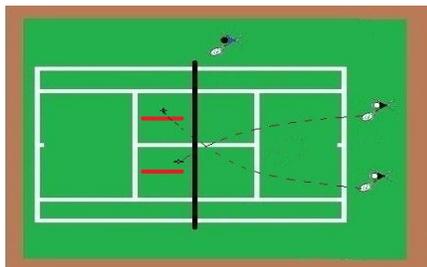
17-) Servir hacia la zona derecha del cuadro de saque.

Objetivo: Desarrollar la precisión y control del servicio.

Procedimiento: El tenista partiendo de la presentación de su servicio adoptará la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada uno de los lados de la cancha (derecha e izquierda) e intentará dirigir su golpeo hacia la zona derecha de su cuadro de saque. Este realizará 10 repeticiones en cada extremo.

Materiales: Pelotas de tenis y raqueta.

Diagrama:



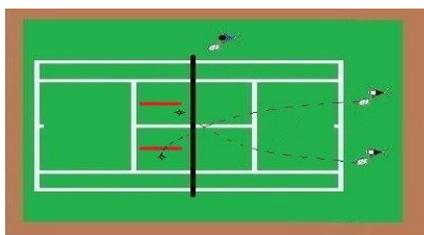
18-) Servir hacia la zona izquierda del cuadro de saque.

Objetivo: Desarrollar la precisión y control del servicio.

Procedimiento: El tenista partiendo de la presentación de su servicio adoptará la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada uno de los lados de la cancha (derecha e izquierda) e intentará dirigir su golpeo hacia la zona izquierda de su cuadro de saque. Este realizará 10 repeticiones en cada extremo.

Materiales: Pelotas.

Diagrama:

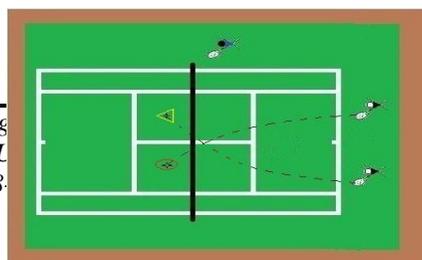


19-) Servir hacia un determinado objetivo o marca dentro del cuadro correspondiente.

Objetivo: Desarrollar la precisión y control del servicio.

Procedimiento: El tenista partiendo de la presentación de su servicio adoptará la posición inicial del mismo (PE) y realizará la correcta ejecución técnica del saque, integrando todas sus fases dinámicamente desde cada uno de los lados de la cancha (derecha e izquierda) e intentará dirigir su golpeo hacia el objetivo que le indique su profesor. Este realizará 10 repeticiones en cada extremo. Materiales: Banderitas, conos, pelotas, dados.

Diagrama:



20-) Juego pre-deportivo #2.

Nombre: Saca para jugar al tenis.

Objetivo: Desarrollar el servicio a través del propio juego de tenis.

Desarrollo: Se jugará un partido al mejor de 5 games, este comienza con la previa discusión por sorteo del servidor y restador, de ahí se comienza a jugar hasta que uno de los dos atletas logre ganar 3 games.

Materiales: Raquetas y pelotas de tenis.

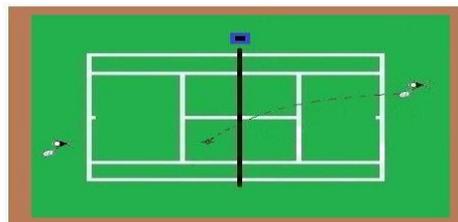
Reglas: Se aplicará el reglamento oficial del tenis con la única variación de que los puntos logrados por el servicio (Punto de servicio o *Ace*) tendrán doble valor, por ejemplo, un tenista que alcance un *ace* en el juego de su primer punto del game, su marcador anotará 30 en vez de 15 y así sucesivamente.

Caso contrario, el tenista que pierda el punto producto de su servicio sea cual sea su marcador de juego para el game, se vuelve a cero (0).

Organización: Puede jugarse individuales y dobles.

Observaciones: Este juego pre-deportivo le permite al entrenador evaluar el nivel de aprendizaje adquirido por los atletas durante el juego y además observar su desarrollo competitivo.

Diagrama:



Valoración del conjunto de ejercicios por parte de los especialistas.

Se aplicó el cuestionario Check List a 18 especialistas con el objetivo de valorar el conjunto de ejercicios para contribuir con el mejoramiento del fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón.

Fueron seleccionados un especialista de alto nivel que labora en la Dirección Provincial de Deportes ocupando el cargo de Comisionada Provincial y ostenta la categoría de Máster en Ciencias del Deporte, además fueron seleccionados el jefe técnico de la Comisión Provincial de tenis de campo, 13 entrenadores de la base y 3 entrenadores que trabajan en el alto rendimiento.

Tabla 1. Muestra para constatar la pertinencia y aceptación del sistema.

Especialistas	Años de experiencias	Total
Comisionada provincial de Tenis de Campo.	7	1
Jefe Técnico de la Comisión Provincial de Tenis de Campo.	46	1
Entrenadores (Base)	25	13
Entrenadores (Alto Rendimiento)	30	3
Total General	X 26.0	18

Como se puede observar en la tabla la experiencia promedio de los especialistas es de 26 años; de ellos uno es Máster, 16 son Licenciados en Cultura Física y Deportes y uno es Técnico, pero muestra la condición de haber integrado la selección nacional y ostenta 2do nivel de instrucción ITF (Federación Internacional de Tenis por sus siglas en inglés).

Luego de ser consultado el material los especialistas hicieron algunas recomendaciones, sobre los aspectos que consideran debe tener el conjunto de ejercicios para contribuir con el mejoramiento del fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón, elaborado por el autor en la presente investigación.

Por tanto proponen incluir:

¿Cuáles son las insuficiencias de la propuesta?

Dentro de las insuficiencias los especialistas plantean él porque no se brinda posibilidades al atleta para que proponga él mismo el juego y sus variantes.

¿Cuáles son los excesos de la propuesta?

No presenta excesos.

¿Cuáles son las limitaciones de la propuesta?

Los recursos disponibles.

Condiciones del área de trabajo o de entrenamiento.

Esas limitaciones del conjunto de ejercicios sometida a criterios de especialistas y que son señalados por estos, constituyen elementos que para el autor resultan sugerencias, que permitieron la modificación de dicho material, hasta quedar definidos los ejercicios para mejorar el fundamento técnico servicio que a continuación se muestran dentro del cuerpo de la tesis.

Destacar algunos comentarios positivos por parte de los especialistas sobre el conjunto de ejercicios para mejorar el fundamento técnico servicio.

Motiva a los tenistas a tener disposición a la hora de enfrentar los entrenamientos.

Se tiene en cuenta las características de esta categoría, vinculando los ejercicios con los objetivos generales que deben alcanzarse, en la etapa competitiva.

Respeto al programa y orientaciones metodológicas vigentes, la profundidad, imaginación y creatividad con que se realizó el trabajo.

Para demostrar la pertinencia de los ejercicios propuestos, se tomaron los datos obtenidos del criterio de los especialistas, fueron analizados y a continuación se expresan sus resultados.

Tabla 2. Criterio de especialistas.

Indicadores a evaluar	Criterio Valorativo							
	Muy alta		Alta		Mediana		Baja	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Objetividad	15	83.3	3	16.7	0	0	0	0
Accesibilidad	10	55.6	8	44.4	0	0	0	0
Posibilidad de aplicación práctica	18	100	0	0	0	0	0	0

En cuanto a la objetividad los especialistas señalaron en un 83.3% un nivel muy alto y en un 16.7% en un nivel alto. Lo cual refleja que la objetividad está considerada en un nivel de aceptación predominantemente muy alto.

La accesibilidad como se puede observar fue catalogada en un nivel muy alto para un 55.6% y en un 44.4% en un nivel alto. Podemos decir que al igual que la objetividad se valida la misma en un nivel muy alto.

En cuanto a la posibilidad de aplicación práctica, último criterio considerado, podemos señalar que todos los especialistas opinaron que tienen un nivel muy alto, representando un 100%. Este criterio está considerado en un nivel de aceptación predominantemente muy alto.

Por tanto, al analizar estos tres indicadores del criterio de los especialistas, se concluye que el primer indicador tiene un porcentaje del 83.3 % en un nivel muy alto, y el segundo indicador también muestra un porcentaje del 55.6%, en un nivel muy alto y el tercer indicador presenta un nivel muy alto ya que posee un 100% de porcentaje, por tanto las actividades propuestas son consideradas pertinentes por parte de los especialistas competentes.

Después de incorporadas las sugerencias y señalamientos de los especialistas quedó estructurado el conjunto de ejercicios.

En total el material posee veinte ejercicios vinculados a contribuir con el mejoramiento del fundamento técnico servicio dentro de la unidad de entrenamiento de Tenis de Campo.

Indicaciones metodológicas

El entrenador seleccionará y preparará los medios de enseñanza necesarios con antelación a la actividad, y velará porque estos se encuentren en buenas condiciones para garantizar el progreso de la misma.

El entrenador debe estimular, reconocer y elogiar el esfuerzo de los tenistas.

Conclusiones.

La consulta en las diferentes fuentes bibliográficas permitió acceder a los fundamentos teóricos en relación con el fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años, lo cual confirma la hipótesis científica de esta investigación.

Con los instrumentos aplicados se logró diagnosticar el trabajo del fundamento técnico servicio, en tenistas de la categoría 11-12 años del equipo Colón.

El autor elabora un conjunto de ejercicios en correspondencia con la motivación, gustos, preferencias y zonas a trabajar en los atletas de tenis de la categoría 11-12 años del equipo Colón.

El criterio señalado por los especialistas apuntó la pertinencia de los ejercicios propuestos.

Bibliografía.

ALFARO LEIVA, JORGE A. Propuesta de perfil psicológico de los tenistas del equipo nacional juvenil masculino [en línea]. Cuba: INDER [Fecha de consulta: 18 de octubre de 2018] Disponible en: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec>.

ATOPP ABRAHAO, MARCIO R. Diferencias antropométricas entre el hemi-cuerpo derecho e izquierdo de instructores de tenis adultos y niños principiantes y la incidencia de las desviaciones posturales comunes [en línea]. Cuba: INDER. [Fecha de Consulta: 3 de septiembre de 2018]. Disponible en: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec>.

BLANDÓN, A. Tenis de campo: planificación y periodización. Medellín, Colombia, 2004 págs. 31.

CASTRO RUZ, F. Fidel y el Deporte. Selección de Pensamiento (1959-2006). La Habana, Editorial Deportes, 2006 págs. 44 - 230.

COLECTIVO DE AUTORES. Programa de Preparación del Deportista. La Habana, Editorial Deportes 2010, pág. 387-532.

CRESPO M. Trabajando con jóvenes tenistas. Federación Internacional de Tenis, Canadá 2002. pág. 127.

Diccionario Microsoft Encarta, Biblioteca Premium 2007.

Diccionario del uso del español de América y España.

HERNÁNDEZ LAMOTH N Y HILDA SUÁREZ TAMAYO. Diccionario de la Lengua Española Deportivo, Ciudad de La Habana, Editorial Deportes, pág. 162.

GONZÁLEZ VILTRE CARLOS A Y YAMILÈ FORS GUERRA. (2011). Perfil Técnico-Táctico de los Equipos Nacionales Tenis [en línea]. Cuba: INDER [Fecha de Consulta: 4 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec>.

Guía práctica interactiva. Enciclopedia Deportiva Océano Multimedia.

GLETECHEN Y. (2010). Propuesta de batería de juegos predeportivos para el mejoramiento del elemento técnico metodológico servicio en atletas de tenis de campo de la categoría 9-10 años de ambos sexos de La Habana [en línea]. Cuba: INDER [Fecha de Consulta: 4 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec...>

ITF. Reglas del Tenis 2012.

MARTÍNEZ BREIJO, R. (2011). Propuesta metodológica para la preparación de las jugadoras del equipo juvenil de Tenis para adaptarse a las diferentes superficies de juego. [En línea]. Cuba: INDER [Fecha de Consulta: 5 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec...>

MESA ANOCETO M. Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte, La Habana, Editorial José Martí 2006. Pág. 44 a 91.

PINO JUAN, A Y L ROMERO BARRIOS. (2010). Preparación para la mejora de la movilidad en la cancha de las tenistas de 14 años [en línea]. Cuba: INDER [Fecha de Consulta: 4 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec>.

SEIRUL-LO VARGAS, F. La técnica y su entrenamiento [en línea]. Cuba: INDER [Fecha de Consulta: 1 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec...>

Wikipedia. La Enciclopedia Libre 2017.

ZHELYAZKOV, TSV. Acerca de ciertos factores que actúan constantemente en el entrenamiento deportivo moderno [en línea]. Cuba: INDER [Fecha de Consulta: 1 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec...>



CD Monografías 2018
(c) 2018, Universidad de Matanzas
ISBN: 978-959-16-4235-6