

La individualización en la consistencia del servicio en el Tenis ***The individualization in the consistency of the service in Tennis***

Rubén Edgar Casadevall-Garcells¹, Oscar Alberto Martínez-Barrera², Dainier Ramos-Pérez³

¹Ms.C. Centro Universitario Municipal Puerto Padre, Las Tunas. Cuba.

²Ms.C. Centro Universitario Municipal Puerto Padre, Las Tunas. Cuba.

³Lic. EIDE Carlos Leyva González. Las Tunas. Cuba.

Email:

rubencg@ult.edu.cu

oscarmb@ult.edu.cu

dainierp@gmail.com

Fecha de recepción: 12 de enero de 2023

Fecha de aceptación: 12 de febrero de 2023

RESUMEN

La presente investigación se realiza al equipo de Puerto Padre. La población estudiada son 10 tenistas, de ambos sexos de la categoría de 11-12 años, con el objetivo de elaborar un conjunto de acciones metodológicas desde la dimensión psicológica encaminadas a individualizar el entrenamiento del servicio como vía para elevar sus niveles de consistencia. En su contenido se encuentra una adaptación de la escala de evaluación de la prueba para medir la consistencia del servicio propuesto por los autores. Para el análisis de los resultados se aplicaron diferentes procesamientos estadísticos. Se constata que los atletas experimentan cambios significativos.

ABSTRACT

The present investigation is carried out by the Puerto Padre team. The population studied is 10 tennis players, of both sexes, in the 11 -12-year-old category, with the aim of developing a set of methodological actions from the psychological dimension aimed at individualizing service training as a way to raise their levels of consistency. In its content is an adaptation of the evaluation scale of the test to measure the consistency of the service proposed by the authors. For the analysis of the results, different statistical processes were applied. It is found that athletes experience significant changes.

Palabras clave

Puerto Padre; Tenistas; Dimensión psicológica; Individualizar; Entrenamiento; Consistencia.

Keywords

Puerto Padre; Tennis players, Psychological dimension; Individualize; Training; Consistency.

INTRODUCCIÓN

El tenis se considera un deporte variable de adaptación y toma de decisiones precisas ajustadas a la situación concreta que se le presente al jugador; por consiguiente, se caracteriza por el empleo de habilidades abiertas, en el cual el practicante nunca repite el mismo golpe, porque nunca recibe la misma pelota, en las que destacan la resistencia a la rapidez con todas sus variantes y la coordinación en busca de una precisión en los lances en función de un planteamiento estratégico en situaciones determinadas Balaguer, I. (1993).

González Crespo Fernando (2008). Dentro del deporte, el servicio es una acción sumamente importante, con el mismo se pone en juego la pelota y la discusión del punto. Con frecuencia es considerado como uno de los golpes más importantes dentro del partido. Del mismo va a depender en buena medida el curso de las acciones futuras, desde esta acción se concibe un determinado planteo estratégico y táctico. Como función más inmediata posee el lograr que el contrario no lo alcance o que si lo alcanza le pegue mal dando como resultado el punto o una devolución cómoda para materializar la ventaja.

Assiev, V. G. (1980). El servicio, tiene exigencias psico-físicas diferentes a las del resto de las acciones del partido. El mismo se realiza en condiciones cerradas y estables, donde las desviaciones provienen del propio organismo y no de las respuestas y situaciones planteadas, por el contrario. Se persigue una constante aproximación y estabilidad del modelo de movimiento más conveniente que permita el logro de la más elevada consistencia que le sea posible alcanzar en correspondencia con sus potencialidades motoras, que se exhiba soltura facilidad, pese a los grandes esfuerzos físicos y psíquicos que se requieren para lograrlo con calidad; todo lo cual le otorga ciertas particularidades a su proceso de desarrollo, Bécquer, L. (1991).

Desde esta perspectiva es posible observar dentro del proceso de entrenamiento la realización de numerosas repeticiones de ejercicios especiales y competitivos, corrección del modelo de movimiento y ritmos de ejecuciones, a través de la utilización variada de métodos de trabajo. El énfasis en la concentración para la ejecución técnicamente correcta de sus propios movimientos, buena representación y óptimo estado emocional. Además de un continuo fortalecimiento del desarrollo global de los planos musculares que intervienen en la acción, en el cual se cuida las cargas planteadas, González, F. (1987).

Se pudo constatar como en el orden metodológico y de la concepción de entrenamiento persistían algunas deficiencias que podían atentar con los bajos resultados exhibidos. El trabajo del servicio se ubicaba como tendencia al final de la parte principal, por lo que el efecto acumulativo de las cargas y

el cambio de exigencias no permitía altos índices de motivación y efectividad. La forma en que se organizaba la actividad y la ubicación del profesor no permitía una detección y corrección exhaustiva de las insuficiencias mostradas por los practicantes. Diferenciación en los modelos de movimientos. Limitaciones en la concepción de influencias psicológicas dentro del proceso de entrenamiento del servicio, en correspondencia con las particularidades de la personalidad de cada practicante. Carrera Y. (2009).

En este sentido al constituir el proceso de individualización del entrenamiento y el aprovechamiento de las capacidades cognoscitivas del practicante tendencias del entrenamiento moderno, entendemos que la investigación tome la siguiente dirección y vaya a dar solución al problema que nos hemos planteado: ¿Cómo potenciar la consistencia del servicio en los tenistas de Puerto Padre en la categoría 11-12 años desde un enfoque psicológico individualizado?

Objetivo General: Elaborar un conjunto de acciones metodológicas desde la dimensión psicológica encaminadas a individualizar el entrenamiento del servicio en los tenistas de Puerto Padre en la categoría 11-12 años como vía para elevar sus niveles de consistencia.

Objetivos Específicos: Aplicar una alternativa metodológica para la planificación y función de los profesores dentro de la unidad de entrenamiento.

Determinar los fundamentos teóricos metodológicos relacionados con la práctica del entrenamiento individualizado dentro del componente técnico.

Diagnosticar las principales particularidades relacionadas con la práctica de la individualización en el entrenamiento del servicio en los tenistas de Puerto Padre en la categoría 11-12 años; así como sus niveles de desarrollo.

Elaborar un conjunto de acciones metodológicas encaminadas a establecer un entrenamiento técnico individualizado del servicio en los tenistas de Puerto Padre en la categoría 11-12 años, a partir de sus particularidades psicológicas.

Evaluar de manera objetiva, la efectividad del conjunto de acciones metodológicas en el desarrollo de la consistencia del servicio en los tenistas de Puerto Padre en la categoría 11-12 años.

DESARROLLO

Valdés Casal, H. (1996). El servicio es el golpe más importante y ofensivo del Tenis, es el único golpe que no está acondicionado a la acción del contrario, solo está, influido por condiciones climáticas, por el grado de concentración de la atención que tenga cada jugador durante el partido y por las características del sistema nervioso; Esto es porque en muchas situaciones el tenista refleja en su servicio el estado emocional. El jugador que realiza el servicio tiene una gran ventaja de ganar el punto.

Con un buen servicio le será más fácil al jugador ganar el punto y además evitaría la prolongación del partido y el gasto de energía, un servicio efectivo representa un 60 ó 70% de los puntos ganados en un partido de ahí la gran importancia de este elemento técnico del Tenis. Young J. (2003).

Otros autores como Barajas y Lozano, (2020) en su investigación acerca de la técnica del tenis, emplearon 6 atletas del deporte tenis de campo en el que analizaron a través de la Biomecánica elementos técnicos como el saque, en la que evaluaron su eficacia, estos, demostraron no tener eficacia en la mayoría de los atletas, ya que la ejecución y sus movimientos lineales totales del sistema atleta raqueta antes del impacto fue muy baja, lo que requiere mayor individualización y mayor velocidad de la raqueta en el instante del choque con la pelota, lo que demostró mayor similitud con atletas de élite internacional.

Nieblas y Molina, 2016, en una revisión sistemática sobre los estudios relacionados con la enseñanza del tenis, estos, identificaron cinco temas acerca de la ejecución de habilidades específicas del tenis y la progresión en la dificultad de su aprendizaje, el feedback de los entrenadores, las directrices metodológicas en la enseñanza de la técnica del tenis, el uso de recursos tecnológicos en la enseñanza de las habilidades técnicas, el entrenamiento psicológico para la mejora de la ejecución y la sistematización y la anticipación perceptiva, la toma de decisiones y el contexto de juego, todo esto les permitió detectar orientaciones que contribuyeron a la mejora de la enseñanza del tenis.

En otras investigaciones, autores como Genevois, Rogowski, y Le Sollic, (2020) cuantificaron la carga de entrenamiento, utilizando herramientas relativamente sencillas, para informar a los entrenadores sobre el cálculo y la optimización de la carga de entrenamiento, prestando especial atención al método del índice de esfuerzo percibido (RPE, según sus siglas en inglés), al cálculo del índice de monotonía y al cálculo de la relación entre carga aguda y crónica. Los resultados revelaron una carga de entrenamiento semanal promedio de 2105 AU, y un ACWR promedio de 0.97 con 35% del total de semanas de entrenamiento fuera de la zona objetivo. También revelaron que los valores RPE y la carga promedio de las sesiones técnico-tácticas y físicas fueron sensiblemente inferiores a las de los partidos.

En su artículo acerca del poder de la atención, la autora Jiménez, (2020) define el concepto atención y sus principales características, con el fin de conocer su impacto durante el proceso de aprendizaje, así como en el propio rendimiento del tenista y su impacto en la individualización de sus entrenamientos. Todo ello acompañado con ejemplos de ejercicios y pautas a través de las cuales mejorar esta habilidad psicológica crucial, dentro y fuera de pista.

El autor Fernández, (2020) en su artículo, trata un tema muy concreto dentro de la técnica del tenis: la posición de la cabeza durante la fase de impacto de los golpes. En el trabajo también se consideran los fundamentos biomecánicos que intervienen en los golpes y otros aspectos relevantes tales como la fijación de la mirada durante el golpe y el ciclo de estiramiento-acortamiento, además, la técnica del tenis es uno de los aspectos que tiene una influencia más relevante sobre el rendimiento del jugador y la importancia de la individualización en su ejecución.

(Micó, Martínez y Rams, 2020) en su artículo sobre el desarrollo de la percepción en el tenis, ofrece a los entrenadores una contextualización del concepto de percepción, definiéndolo y relacionándolo con los diferentes componentes de las tareas motrices, además, se citan algunas teorías que ofrecen un marco a través del cual desarrollar este aspecto, por lo tanto, se pone de manifiesto la importancia de la percepción en el tenis y, por otro, proveer a entrenadores y preparadores físicos de una información inicial básica, que les sirva como base para poder trabajar este mecanismo con sus jugadores.

Características de la edad escolar.

En las edades de 11-12 años se plantea que es la etapa culminante del desarrollo motor. Hay acción de dirigir consciente los movimientos expresados en el dominio, la seguridad, precisión y mayor rapidez, existe marcada economía y funcionabilidad. Aumenta el ritmo motor, aunque no alcanza el nivel óptimo Oler, J. E. (2003).

Sandoval Torres, Y. (2003) está bien desarrollada la capacidad de anticipación a los movimientos. Se manifiesta la rapidez en el aprendizaje de nuevas acciones, así como la adaptación cinética a diversas condiciones. Aumenta considerablemente las capacidades de fuerza, rapidez, movilidad y coordinación. Debe manifestar un desarrollo, de las habilidades motrices básicas y deportivas, en las actividades físicas, deportivas y recreativas que realizan los niños en estas edades de 11-12, además de estar consciente de la necesidad de auto ejercitarse para mantener su organismo en un buen estado de salud física y mental.

González Fernández, R. (1990). Este período de grandes potencialidades para el desarrollo psíquico debe ser aprovechado por todos los factores que intervienen en la educación del niño, preparando el tránsito a la adolescencia, con su nueva situación social.

Belous, V.V. y J.V. Belacitova (1989), hace referencia a la importancia y necesidad del trabajo de individualización. Es un aspecto de obligada utilidad para acceder a los máximos resultados. Desde el inicio de la teoría y metodología como disciplina científica, se trata el tema de la personalización de la preparación y aparecen los principios de individualización y asequibilidad, que son sus principales bases teóricas. Ha medida que ha transcurrido el tiempo, el tema cobra mayor importancia. El trabajo

de personalización surge precisamente por el reconocimiento de las particularidades y potencialidades, que se presentan de manera diferente en cada ser humano, no existen dos organismos iguales.

Los Métodos Teóricos empleados en esta investigación fueron:

Método Analítico-Sintético: permitió el estudio de las investigaciones a fines con los objetivos propuestos, así como identificar las principales particularidades que tipifican el problema, utilizando para ello los diferentes instrumentos aplicados, lo que permitió descubrir las relaciones y características generales y específicas de los resultados obtenidos.

Método Inductivo-deductivo: fue utilizado para la constatación empírica del problema, se analizó en cada uno de los instrumentos aplicados los elementos que constituyeron regularidades.

Los Métodos Empíricos que se utilizaron fueron la observación no participante y sistematizada para no provocar el fenómeno y lograr una mayor visión de los hechos que acontecen en el grupo objeto de estudio y poder notar con mayor objetividad los cambios que se van desarrollando en el mismo. La misma se utilizó durante todo el proceso investigativo para de esta manera poder arribar a conclusiones. Específicamente la observación se dirigió a determinar las principales medidas y formas de implementar el trabajo de individualización de la preparación físico-técnica del servicio; así como los principales indicadores de la manifestación de la autovaloración como la autosuficiencia.

Muestra: para el presente estudio, se trabajó con 10 atletas de ambos sexos, lo cual representa la totalidad de los practicantes de 11-12 años. De ellos 6 son varones y 4 hembras. La heterogeneidad de la muestra enriquece los análisis que se puedan realizar en el estudio de individualización. Se considera que la diferenciación de sexos no altera la información y los resultados que dé el emanen al considerarse que responden de manera similar tanto a los procesos psicológicos evaluados como a las influencias metodológicas. Es importante destacar que son atletas que poseen más de 3 años de experiencia motriz relacionadas con el servicio. La investigación se realiza con la implicación de dos profesores encargados de dirigir el entrenamiento. Uno es licenciado con una experiencia, de 4 años como profesor y el otro no posee título universitario, pero con una vasta experiencia laboral que pasa los 25 años.

Técnicas Estadísticas

Descripción: se realizan 10 servicios:

1. Cinco para el cuadro derecho del servicio. (Dianas)
2. Cinco para el cuadro izquierdo del servicio. (Dianas)

Evaluación	Puntos
Muy Bien	18-20
Bien	15-17
Regular	11-14
Mal	-10

Se plantean una serie de condiciones donde se le otorgan puntos de acuerdo con la precisión que logren en cada servicio. Acumulan puntos por el primeros y segundo servicios y por la sumatoria final de las 10 ejecuciones. La calificación por encima de 18 puntos se considera

Se utilizó la Técnica de consenso mediante la confección de grupos de especialistas con el objetivo de darle tratamiento, a las diferentes problemáticas aparecidas en el proceso de investigación y buscar de manera conjunta soluciones a las mismas, esencialmente para la elaboración del conjunto de acciones metodológicas y sus incongruencias e imprecisiones funcionales.

En el orden Estadístico se trabajó con la matemática descriptiva, específicamente con el cálculo porcentual y la media en la determinación de la precisión de los servicios. De la matemática inferencial, se utilizó la dócima de diferencia de proporciones para percibir los cambios en la precisión de los servicios fundamentalmente después de la aplicación del conjunto de acciones metodológicas. También la dócima de diferencia de medias para notar los cambios ocurridos en la puntuación general de la evaluación técnica en el Pos-test.

Metodología aplicada en la parte técnica: primeramente, se realizó un análisis exhaustivo de las deficiencias organizativas y se orientó la nueva propuesta para la planificación, donde se tendrían en cuenta los siguientes requisitos:

Ubicación del servicio dentro de la unidad entrenamiento.

Volumen general asignado al trabajo del servicio.

Relación trabajo descanso en el servicio.

Combinación del trabajo del servicio con otros elementos técnicos.

Ubicación del profesor según el objetivo propuesto.

En un segundo momento se procedió a la distribución de los ejercicios y la forma en la que cada grupo según su caracterización trabajaría, por ejemplo:

Coléricos: Antes de cada ejecución realizar de forma obligatoria rutinas o rituales: Botar la pelota varias veces contra el piso, respiración profunda, girar la raqueta por la empuñadura varias veces y acomodar el cordaje de la raqueta.

Flemáticos: Dentro de un ejercicio que incluya elementos tácticos: Reducir el tiempo entre repeticiones, dar un tiempo determinado para realizar el ejercicio, bonificar con nuevas opciones el cumplimiento en cantidad y calidad del ejercicio.

Sanguíneos: Aplicar constantemente alternativas para satisfacer sus exigencias: Aumentar el número de repeticiones, aumentar el grado de complejidad según vayan las tareas, incrementar la intensidad del trabajo.

Análisis de los resultados

Diagnóstico y Propuesta Metodológica.

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la observación y de las entrevistas grupales a entrenadores y atletas dirigidas a diagnosticar las principales acciones y forma en que se implementaba el trabajo de diferenciación del entrenamiento técnico del servicio, arrojó que los profesores le concedían al trabajo de la personalización una gran importancia para el desarrollo deportivo, realizaban una serie de acciones encaminadas en esta dirección dentro de las que destacan las siguientes: Definición de grupos de atletas a priorizar, Determinaban y consideraban los errores técnicos más frecuentes y los que mayor incidencia tienen en el resultado por atletas. Se daban orientaciones y demostraciones diferenciadas por practicantes de acuerdo a los resultados concretos que se logran en los entrenamientos y controles, consideraban repeticiones diferentes y diferentes formas organizativas.

Al analizar las propiedades del sistema nervioso del conjunto de atletas conocimos que todos presentaban un predominio de la fuerza, cuatro de ellos puntuaban alto en la movilidad (sanguíneos), cuatro de ellos puntuaban bajo en la movilidad de sus sistemas nerviosos (flemáticos) y dos eran desequilibrados (coléricos).

En los análisis relacionados sobre la dinámica de la autovaloración a partir de la aplicación de la prueba de diferentes grados de dificultad, la técnica de la composición y las observaciones, se pudo apreciar que, como tendencia de la autovaloración en el grupo, exceptuando las particularidades de dos atletas, se apreciaba muy poca riqueza de contenido y coherencia en el mismo. El aspecto cognitivo, puede jugar más su papel orientador mediante el cual puedan descubrir nuevas necesidades y capacidades.

Muy pobre autocrítica, de lo cual se infiere muy poca flexibilidad e integridad, sin que esto afecte su autoestima. En cambio, se apreció una notable presencia de fuertes vínculos afectivos hacia el contenido auto valorativo como amor a la patria, hacia el deporte, utilizaron términos como amor, deseo, aprecio, me siento bien etc. Adecuados valores morales tales como Responsables, comprometidos etc. Este es un elemento a favor en cuanto a la motivación que debe tener en los valores morales su contenido esencial. Los niveles de aspiración se mostraron elevados, partían de motivos intrínsecos y extrínsecos con relación al deporte. Se evidenció un

distanciamiento entre los niveles de aspiraciones y la reflexión profunda y acertada de sus reales potencialidades para lograrlas.

En la prueba de diferentes grados de dificultad, se evidenció fluctuaciones en los niveles de compromiso, cambios bruscos tras fallar en una o dos ocasiones, existieron cambios desde un nivel cuatro hasta un nivel dos. En algunos casos se aferraban a compromisos que no lograban. Lo cierto es que no hubo un predominio en la estabilidad y cumplimiento de los niveles comprometidos. Lo cual es índice de inadecuación autovalorativa al presentar niveles de aspiraciones por encima de sus reales posibilidades para lograrlo.

Los dos atletas que mostraron una mejor estructuración de la autovaloración en la técnica de la composición, evidenciaron mayor ecuanimidad y estabilidad en esta prueba, son atletas de mejores resultados deportivos. La tendencia general de inadecuación de la autovaloración, dificulta el proceso comunicativo y clima psicológico en el grupo en detrimento de una mejor cooperación estabilidad emocional y el logro de los mejores resultados.

En la observación del grupo, se pudo apreciar una tendencia a la comparación en cuanto a los resultados, en ocasiones autosuficiencia y reacciones afectivas inadecuadas, aunque muy discretas por parte de algunos compañeros. Es importante destacar que, aunque se realice un análisis grupal, para el trabajo de individualización, es necesario tener bien claro cuáles son las características y tendencia de cada practicante por separado, para darles el tratamiento y la orientación adecuada en cada caso como se consideró en el presente estudio.

Las distintas reacciones emocionales y comportamientos de comparación e inestabilidad, no se vieron asociados a tendencias temperamentales determinadas pues se daban en atletas de diversas características en sus sistemas nerviosos. No obstante, si se pudo percibir una manifestación más marcada y frecuente en los atletas coléricos, por la fuerza y desequilibrio de su sistema nervioso. Consideramos que puede existir una relación entre las propiedades del sistema nervioso y la dinámica de la autovaloración dentro del marco de una actividad dada.

Conjunto de acciones metodológicas:

El mismo se aplicó desde mediados de la etapa de preparación especial hasta finales del periodo competitivo diciembre-enero-febrero. Se realizaron acciones para la preparación de los profesores y para los atletas. La preparación de los primeros propició una mayor efectividad en la implementación de las acciones encaminadas al trabajo de individualización hacia los practicantes.

Se potenció la objetividad en el uso de valoraciones y autovaloraciones realizadas en el grupo, considerando las particularidades de cada practicante.

Se realizaron Debates con los siguientes temas: Mis relaciones con mis compañeros son. Las cualidades de mis compañeros que menos admiro son. Las cualidades de mis compañeros que más admiro son (Fundamentación). El valor de la amistad. Mi vida como tenista ¿Qué es ser honesto? Se tomaron sugerencia de los atletas.

Objetivos: formación de sentimientos de colectivismo, estimular las valoraciones en el grupo, modificar las actitudes con respecto al grupo. Seguridad en sus criterios.

Desarrollo: Se sientan en círculo y si es posible con la presencia de algún dirigente de la institución, se introduce el tema a debatir. El profesor guiara los análisis, les recuerda que deben ser sinceros y exponer con claridad sus ideas. Debe tratar de que todos hablen y tener mucho tacto para no limitar la libertad de expresión de los atletas, ayudándolos a encontrar salidas en las discusiones.

Al final el profesor, hace las conclusiones en la cual debe encerrar las ideas centrales de los análisis. Debe hacer anotaciones sobre el clima psicológico, las reacciones y algunos elementos verbales que ayuden al conocimiento del grupo o atleta en particular o a la investigación en sentido general.

Escenificación de Roles. Temas. Pérdida de tiempo durante el Entrenamiento. Palabras de burlas. Autosuficiencias. Falta de constancia, de cooperación, otros que puedan sugerir los atletas.

Objetivo: propiciar la reflexión en el grupo.

Desarrollo: el profesor presenta diversas situaciones reales relacionadas con los temas antes mencionados. Estas situaciones las deben dramatizar por parte de dos o tres atletas, tienen un tiempo de preparación y otro para la presentación. Se selecciona un ego auxiliar, el cual justifica lo mal hecho o no lo reprime fuertemente. La escenificación debe durar de 15 a 20 min. Luego de la escenificación, se realizará una discusión sobre lo ocurrido. Esta puede durar hasta una hora, para la misma el profesor puede llevar concebidas algunas preguntas.

Orientaciones metodológicas y organizativas para el profesor:

- Aumentar el tiempo destinado al servicio en las clases, de 10 min. A 20 min. Tres veces a la semana y a 15 min. Dos veces a la semana.
- Ubicar dentro de la unidad de entrenamiento el servicio al inicio de la parte principal, cuatro veces a la semana.

- Lograr la correcta ubicación del profesor teniendo en cuenta la organización del ejercicio y el objetivo propuesto.
- Lograr una correcta comunicación con los atletas respetándoles sus decisiones y estableciendo diálogos que estimulen su motivación.
- Deberán llevar bien definido antes de comenzar la clase la caracterización de cada atleta.
- Medios Técnicos para el cumplimiento de las acciones metodológicas:

-Servicio con metas:

El profesor definirá una zona dentro del cuadro de servicio, el atleta intentará colocar 10 pelotas dentro del área señalada con el menor número de intentos.

Objetivo: desarrollar consistencia.

Reglas: el profesor definirá el número de intentos máximo a realizar.

El atleta deberá verbalizar el movimiento ante cada intento.

Variantes: el atleta puede ponerse el límite de intentos.

Se puede ampliar o reducir la zona según el resultado alcanzado.

Servicio con reto: el atleta realizará varias repeticiones del movimiento en condiciones normales, luego intentará realizarlo con los ojos vendados y por último lo realizará nuevamente en condiciones normales.

Objetivo: ajustar un mal lanzamiento.

Reglas: ganará quien mayor número de contactos realice con los ojos vendados.

El profesor determinará en caso de empate considerando la calidad de los contactos.

Variantes: intentar poner la pelota por encima de la net.

Intentar poner la pelota dentro del cuadro de servicio.

-Servicio con dianas: se ubicarán dos dianas dentro del cuadro de servicio, marcando la zona más cercana y más lejana a la net, el centro y la zona de adentro, el atleta intentará pegar una de las dianas en 10 intentos.

Objetivos: desarrollar consistencia.

Reglas: el jugador que más veces pegue las dianas será el ganador. Si el jugador escoge la diana antes de pegar entonces vale doble si acierta el intento.

Variantes: se pueden dar diferentes valores a las dianas según el objetivo y las necesidades de los sub-grupos. Que los jugadores se tracen las metas a lograr en el número de intentos que consideren.

Buscando consistencia en el segundo servicio:

Se divide el cuadro por el centro y se aplica la puntuación para el segundo servicio, (se ejecutarán 10 intentos por cada uno de los atletas).

Objetivo: mejorar el segundo saque.

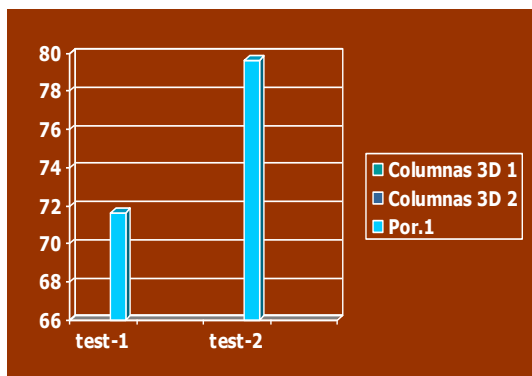
Reglas: se ejecutarán los intentos de manera continua, repitiéndose aquellos que la pelota rose el net y caiga dentro del área válida para la puntuación, ganará aquel que mayor puntuación acumule.

Variantes: realizar el ejercicio sin división del cuadro. Aumentar o disminuir el número de intentos según intereses y necesidades.

Ejercicios complementarios para un mejor tratamiento a la corrección de errores, realizar el movimiento completo sin raqueta con una pelota en la mano diestra que se lanzaría en el momento del impacto (se puede incluir dirección). Realizar lanzamientos pegados a una pared, realizar lanzamientos haciendo dianas en el suelo justo frente al atleta. Movimiento de servicio desde la T, $\frac{3}{4}$ de cancha, y un metro después de la línea de base. Sostener una moneda entre la mano y la empuñadura para no correr el agarre. Realizar servicio y jugar el punto, con dos, tres, cuatro pelotas y el punto completo.

Resultados del pre test.

Figura 1. Análisis relacional de antes y después con el indicador consistencia.



Nota: La consistencia se incrementa de un 16,79 a un 31,26 con un P= 1,95 menor que 0,225 para un 0.95 de confiabilidad por lo que los cambios son significativos.

Se alcanzaron niveles superiores en la puntuación relacionada con la consistencia. Esta experimentó un incremento de un 16,79 a un 31,26, para un 14,47 con P= 1,95 menor que 0,225 para un 0.95 de confiabilidad por lo que los cambios son significativos. Se logró alcanzar la zona de potencia en el pre-test (en 33 ocasiones).

Esto sin dudas denota un incremento en la confianza seguridad, decisión, estabilidad en sus movimientos, capacidad de autorregulación emocional en el cual se denotó un incremento en sus niveles de implicación e independencia.

CONCLUSIONES

Se logra un incremento significativo en el nivel de consistencia, por tanto, el conjunto de acciones metodológicas elaboradas desarrolla los niveles de consistencia en el servicio de los atletas objeto de estudio en esta investigación, se mejora significativamente el tratamiento que se le da al servicio dentro de la unidad de entrenamiento, priorizándose los volúmenes asignados, la ubicación dentro de la parte principal, así como la colocación del profesor de acuerdo con los objetivos. Se observó un mayor grado de creatividad e independencia por parte de los atletas. Se percibió un enriquecimiento de los niveles de estabilidad, autorregulación emocional y conductual a nuestro juicio producto al logro de una mayor objetividad y profundidad en las reflexiones sobre sus potencialidades y limitaciones, las de sus compañeros y de las complejidades de la actividad.

Se percibió con ello la existencia de un clima psicológico más favorable donde disminuyó en gran medida las expresiones de comparaciones, charlatanería y reacciones afectivas inadecuadas con mejores índices en el proceso de comunicación, cooperación y constancia. Aspectos que pudieron ser favorecedores de una mayor confianza, seguridad, fluidez y precisión de sus movimientos. Se denotó un enriquecimiento teórico metodológico de los profesores en torno a la temática de la individualización del Entrenamiento Deportivo, el estudio y consideración de las configuraciones psicológicas tenidas en cuenta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Assiev, V. G. (1980). El problema de la motivación y la personalidad. Ciudad de la Habana: Orbe.
- Belous, V.V. y J.V. Belacitova (1989). "Lugar y papel de la individualidad integral". Moscú: Raduga.
- Balaguer, I. (1993). "Entrenamiento Psicológico del Tenis". En M: Crespo (comp.). Tenis tomo II: Madrid comité olímpico español.
- Bécquer, L. (1991). "Estudio psicológico del atleta bajo tensión competitiva". Tesis de diploma, Facultad de Psicología. Universidad de la habana.
- Barajas Ramón, Y., & Lozano Zapata, R. E. (2020). Biomecánica de la técnica del servicio en el tenis de campo. Revista Educación Física, Deporte y Salud, 3(5), 1-17.

- Carrera Y. (2009) La Estimulación de las Habilidades Mentales para la Preparación Psicológica en Tenistas Escolares de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz
- Fernández López, M. (2020). Investigaciones sobre el movimiento específico de la cabeza durante los golpes de tenis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 80(28), 12-14. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/341271082>
- González Fernández, R. (1990) *Psicología de la Personalidad* la Habana, Editorial: Pueblo y educación.
- González, F. (1987). “La educación de la autovaloración y su significación psicológica”. En investigaciones de la personalidad en cuba. Colectivo de autores. La Habana: Ciencias Sociales. Pág. 16-37.
- Genevois, C., Rogowski, I., & Le Sollicec, T. (2020). Medición y control de la carga de entrenamiento del tenis: estudio de caso. *Coaching & Sport Science Review*, 80(28), 3-5. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/341271082>
- González Crespo Fernando. (2008). *Propuesta de Perfil Técnico de los Equipos Nacionales de Tenis*. Trabajo de diploma. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo 42 p.
- Jiménez Almendros, L. (2020). El poder de la atención. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 80(28), 6-8. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/341271082>
- Micó Salvador, S., Martínez Gallego, R., & Rams, J. V. (2020). El desarrollo de la percepción en el tenis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 80(28), 18-20. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/341271082>
- Nieblas, J., & Molina, P. (2016). Revisión sistemática de la investigación sobre la enseñanza del tenis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 111-124. Obtenido de (<http://revistas.um.es/cpd>): 1989-5879
- Oler, J. E. (2003). ¡El propósito es lo primero! *Revista Coaching Esport Escience de la Federación Internacional de Tenis*, Pág. 6
- Sandoval Torres, Y. (2003). Caracterización del estado emocional de las tenistas que participaron en la primera Olimpiada Nacional del deporte. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. 52 Pág.
- Valdés Casal, H. (1996). “La preparación psicológica del deportista”. *Mente y Rendimiento Humano*. España: INDE.

Young J. (2003). Mejorando la Concentración. Revista Coaching Sport Science de la federación Internacional de Tenis; Pág. 1