



# El tenis se hace verde ¿El tenis en silla de ruedas debe hacer lo mismo?

Suzy Dyrbus.

Federación Internacional de Tenis.

## RESUMEN

El uso de las pelotas de baja presión se ha debatido mucho; sin embargo, el nuevo cambio de las reglas de tenis plantea preguntas con respecto a su uso en el tenis en silla de ruedas. Las pelotas verdes son más lentas y botan menos que las pelotas amarillas normales. Este artículo comenta cómo las pelotas verdes pueden proporcionar diferentes beneficios, particularmente relacionados con los jugadores de tenis en silla de ruedas, incluyendo mejor rendimiento y efectos fisiológicos, psicológicos y sociales.

**Palabras clave:** Pelotas de baja presión, Pelotas verdes, Tenis en silla de ruedas, Movilidad  
**Recibido:** 10 de Enero de 2012  
**Aceptado:** 11 de Junio 2012  
**Autor correspondiente:** Suzy Dyrbus, Federación Internacional de Tenis.  
**Email:** [Suzie.dyrbus@itftennis.com](mailto:Suzie.dyrbus@itftennis.com)

## INTRODUCCIÓN

El viento de cambio comenzó en el mundo de los tenistas sin discapacidades cuando la nueva regla entró en vigor este año permitiendo en la etapa 1 el uso de las pelotas verdes como opción a las pelotas amarillas para el juego competitivo (ITF 2011). Las pelotas de baja presión se introdujeron fundamentalmente en el tenis para niños, pero al aumentar su popularidad en todo el mundo, quedaron pronto claros los beneficios para todas las edades. Esto plantea la pregunta de si el tenis en silla de ruedas, uno de los deportes Paralímpicos de mayor crecimiento, que se está pareciendo cada vez más al deporte de las personas sin discapacidades, debe también utilizar las pelotas verdes en la competición.

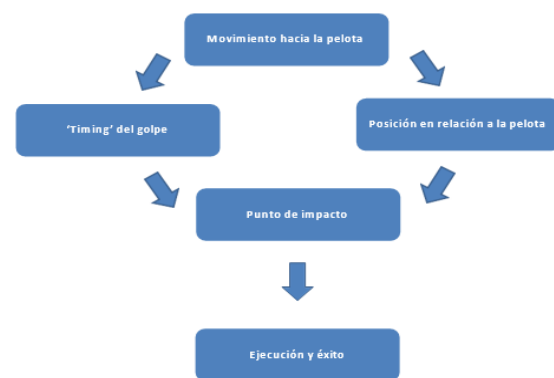
Antes de obtener falsas conclusiones de que las pelotas verdes son solamente para iniciantes y no para la competición, veamos que algo similar sucede en muchos otros deportes. Una analogía se puede extraer del esquí, pues las pelotas modificadas serían equivalentes a las pistas azules, rojas y negras. Independientemente del color de la pista, se esquía de todos modos. Muchos prefieren bajar una pista roja en vez de una negra, pues al no preocuparse tanto por la dificultad del terreno, logran rendir de forma más positiva, esquían mejor y disfrutan más. Lo mismo ocurre con estas pelotas, que pueden tener beneficios múltiples para el rendimiento y el aprendizaje, junto con beneficios sociales y para la salud. Hay tres tipos de pelotas más lentas; desde la etapa roja 3 (lenta) hasta la etapa 1 (más rápida) (ITF 2008). Este artículo examinará algunos de estos tipos de pelotas y la posibilidad de utilizar las pelotas

verdes en el tenis de silla de ruedas, tanto para los adultos como para los jóvenes.

## APRENDIZAJE DE HABILIDADES

### Movilidad y movimiento

Las pelotas verdes son un 25% más lentas que las amarillas y proporcionan al jugador más tiempo entre los golpes y para llegar a la pelota (ITF 2008). El tenis requiere un alto nivel de habilidad técnica, y es un desafío fisiológico para el individuo (Reid y cols., 2007; Diaper y Goosey-Tolfrey 2009).



**Figura 1 . La importancia de la movilidad para el rendimiento tenístico.**

Sin embargo, el movimiento suele considerarse uno de los factores más importantes; el movimiento deficiente tiene como resultado una posición deficiente, mal impacto y mala ejecución del golpe llevando a cometer errores y a jugar peloteos cortos. El gráfico siguiente muestra la interconexión de estos factores. Al aumentar el tiempo de movimiento, los jugadores podrán incrementar el control como resultado de los factores antes mencionados (ITF 2008). Hammond y Smith (2006), en un estudio científico, notaron que utilizando las pelotas de baja presión los peloteos duraban más y se producía un efecto positivo en los aspectos técnicos relacionados con la mayor potencia del golpe.

En el tenis en silla de ruedas, la movilidad es aún más importante que el movimiento en el tenis de las personas sin discapacidades (Elderton, 2000). Dr. Moore, actual entrenador Nacional de los Estados Unidos (citado en Elderton, 2000) llegó a afirmar que "es el único factor muy importante del tenis en silla de ruedas". Además, debe añadirse el control de la silla de ruedas. Algunos deportistas pueden no estar en sillas durante el día, por lo cual, además de dominar los aspectos de reacción y movimiento, deben también controlar su silla. Aumentando el tiempo del que dispone el jugador, su experiencia se ve menos afectada por el control de la silla y la movilidad, pudiendo desarrollar estas habilidades más progresivamente.

**Punto de contacto y zona de golpe**

No solamente la velocidad de la pelota sino su bote más bajo hacen que las pelotas verdes sean más beneficiosas, pues a pesar de tener un bote similar, botan a una altura levemente más baja. La Figura 2 muestra la diferencia promedio de la altura alcanzada, después del primer bote, con todos los tipos de pelotas. Como muestra el diagrama, un tenista en silla de ruedas, evidentemente, está sentado a una altura inferior con respecto a la altura de un jugador sin discapacidades.

¿Por qué utilizar las pelotas más lentas para los jugadores menores de 10 años?

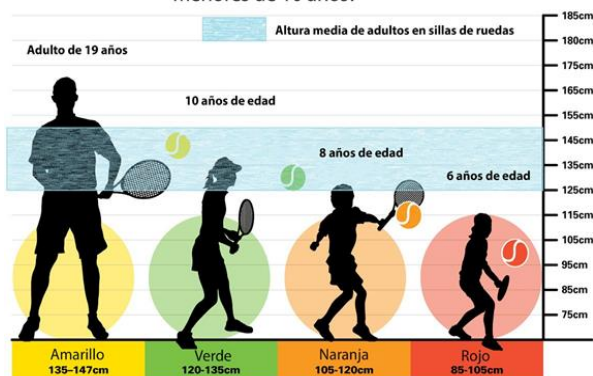


Figura 2. Fuente: ITF (2008).

Un jugador de silla de ruedas está a una altura similar a la de un niño de 10 años sin discapacidades. Por lo tanto, un bote

más bajo puede ayudar a lograr mayor éxito, ya que los jugadores tienden a hacer contacto en la zona de golpe ideal y no pegan tantas pelotas a la altura de la cabeza. Especialmente considerando el mayor uso del liftado, podría afirmarse que las pelotas verdes son más importantes para los jugadores de tenis en silla de ruedas que para aquellos sin discapacidades, por el mayor tiempo que tienen los jugadores y por su bote más bajo.

**BENEFICIOS PARA LA SALUD**

Hay numerosos beneficios para la salud como la mejor aptitud cardio- respiratoria, la fortaleza muscular, la flexibilidad y el menor riesgo de enfermedad cardíaca (Pluim y cols. 2007). Los peloteos más largos y el mayor control aumentarán el tiempo de juego, aumentando la intensidad del ejercicio y por ende, los beneficios para la salud. La mayor duración del ejercicio también conduce a la mayor producción de energía a partir de los almacenamientos de grasa, reduciendo el riesgo de obesidad (Pluim y cols., 2007). En el tenis en silla de ruedas, estos beneficios para la salud pueden mejorar el trabajo en actividades diarias como entrar y salir de la silla, la función respiratoria y la calidad de vida (Janssen y cols., 1994 citado en Diaper y Tolfrey 2009). Las pelotas verdes pueden mejorar estos efectos y, consecuentemente, mejorar la calidad de vida del jugador.

**OTROS BENEFICIOS**

Junto con los beneficios fisiológicos asociados con el uso de las pelotas más lentas, hay otras implicaciones psicológicas y sociales. Ya se ha dicho que las pelotas más lentas implican mayor control, peloteos más largos y mayor éxito. El disfrute llega del éxito, de la mayor auto eficacia y de los logros de rendimiento. Estos sentimientos se traducen en la vida fuera del tenis (Hutzer y Bar-Eli 1993). Desde la perspectiva del tenis, numerosos estudios demuestran que el disfrute es uno de los factores, si no el más importante, para que la persona permanezca en el deporte. Mejorando la experiencia de un tenista de silla de ruedas mediante las pelotas verdes, aumentamos la probabilidad de que siga jugando al tenis (Scanlan y cols. 1993).

**¿POR QUÉ VERDE?**

Acabamos de ver el potencial que ofrecen las pelotas verdes para conseguir grandes beneficios. Pero, ¿por qué utilizar las pelotas verdes y no las rojas o las naranja? Las pelotas rojas y las naranja son demasiado diferentes para el juego competitivo como reemplazo de las amarillas. En el tenis en silla de ruedas, debido a la regla del segundo bote, las rojas y las naranja no son prácticas debido a que el segundo bote (particularmente en el caso de las rojas) suele ser demasiado bajo, resultando en menor éxito y mayor dificultad. Por lo tanto, las pelotas verdes ofrecen un excelente equilibrio, son más similares a las amarillas en velocidad y características de bote y no presentan

cambios negativos significativos para la experiencia general de juego.

El cambio de pelotas puede afectar a miles de jugadores de todo el mundo con diferentes capacidades, además de mejorarles su experiencia tenística, ayudando así a hacer crecer el tenis. Las investigaciones realizadas hasta la fecha sobre los tenistas sin discapacidades son muy limitada y lo es aún más sobre los tenistas en silla de ruedas. Pero es un tema que debe investigarse, pues tiene el poder de transformar el tenis en silla de ruedas. ¿Por qué no introducir, entonces, las pelotas verdes en tu próxima sesión y observar los beneficios de esta pelota verde para tus jugadores?

## REFERENCIAS

- Diaper N.J. & Goosey-Tolfrey V.L. A physiological case study of a paralympic wheelchair tennis player: reflective practise. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2009; 8: 300-307
- Elderton W. wheelchair tennis mobility. *Wheelchair tennis coaches review*.2000. Issue 1
- Hammond J. & Smith C. Low compression tennis balls and skill development. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2006; 5: 575-581.
- Hutzer Y. & Bar-Eli M. Psychological benefits of sports for disabled people: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 1993; 3,4: 217 - 228. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1993.tb00386.x>
- ITF(2008). PlayandStay. Available from <http://www.tennisplayandstay.com/site/>. Last accessed on 06 December 2011.
- ITF (2011). ITF approves trial of slower ball in competition. This week. Issue 49, 3. Available from <http://cms.itftennis.com/media/82394/82394.pdf> Last accessed on 06 December 2011.
- Pluim B.M., Staal J.B., Marks B.L., Miller S. & Miley D. Health Benefits of Tennis. *British Journal of Sports Medicine*. 2007; 41: 760 - 768. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.034967>
- Reid M., Duffield R., Dawson B., Baker J. & Crespo M. Quantification of the physiological and performance characteristics of on-court tennis drills. *British Journal of Sports Medicine*. 2007; 42; 146-151. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.036426>
- Scanlan T.K., Simons J.P., Carpenter P.J., Schmidt G.W. & Keeler B. The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1993; 15; 6-38. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1.16>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2012 Suzy Dyrbus.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)