



De naranja a verde... el paso a la cancha grande.

Mark Tennant.

Inspire2coach, Reino Unido.

RESUMEN

El presente artículo es la segunda parte de una serie de dos artículos sobre la importancia y los desafíos en el Tennis 10s. Este segundo artículo se centra específicamente en la transición del tenis naranja al verde. Se proporcionan sugerencias para que los entrenadores motiven a niños y padres hacia esta desafiante transición.

Palabras clave: Tennis 10s, Transición, Naranja, Verde.

Recibido: 9 de Septiembre de 2010

Aceptado: 1 de Noviembre de 2010

Autor correspondiente: Mark Tennant, Inspire2coach, Reino Unido

Email: mark@inspire2coach.com

INTRODUCCIÓN

En un reciente artículo titulado 'De rojo a naranja... ¿qué significa realmente?' (Tennant, 2010) se comentaron los temas que los entrenadores deben tener en cuenta a la hora de progresar a los jugadores de la cancha roja a la naranja. El artículo comienza afirmando que ser un buen entrenador de Tennis 10s es una de las tareas más duras del tenis y que la calidad del jugador que se observa en la cancha naranja se debe en gran medida a la calidad del trabajo realizado en la cancha roja. Progresar a los jugadores de la fase roja a la naranja es una de las decisiones más importantes y se debe llevar a cabo correctamente.

Este artículo nos conduce al próximo nivel, comenta los temas y consideraciones a tener en cuenta cuando los jugadores progresan de las canchas naranjas a las verdes.

DETENERSE Y PENSAR NUEVAMENTE

Las pautas convencionales de la ITF y el número cada vez mayor de países que utilizan el sistema rojo, naranja y verde indican que los jugadores que progresan bien (suponiendo que comenzaron entre los 4 y 6 años de edad) están listos para pasar de la cancha naranja a la verde a los 10 años. A esa edad, los niños son muy diferentes de los que pasan de la cancha roja a la cancha naranja. Obviamente, son más grandes, más fuertes y probablemente más rápidos y el juego debería ser y técnica y tácticamente más consistente. Hay también otros cambios: se puede esperar que los jugadores sean más maduros, más pacientes, más reflexivos, más preparados para tomar

decisiones simples y para elegir e implementar un plan simple. Estos criterios combinados muestran a un jugador que está comenzando a adquirir muchas de las características de un tenista profesional en miniatura.

En el artículo anterior, comenté que la consideración de altura física media en relación con la altura del bote es clave. A los 9 años, la altura media de niños y niñas es aproximadamente 133 cms (WHO, 2010) y la altura del bote 110-115cms. A los 10 años, la altura media de las niñas es de 1cm más que la de los niños (139cms a 138cms) y el bote de una pelota verde ronda los 118-132cms. Resumiendo, la edad, tamaño de la cancha y altura del bote de la pelota deben aumentar paralelamente entre las edades de 4 y 10 años de la cancha roja a la verde.

LA ANCHURA DE LA CANCHA

El ancho de la cancha aumenta de 6.5 a 8.23m (ITF, 2011), es decir que los jugadores deben cubrir 86.5cms extra en cada lado. Se espera que los jugadores que progresan de la cancha naranja a la verde sean más dinámicos y tengan mejor coordinación en su movimiento lateral, cubran mayores distancias con mayor facilidad debido a su mejor anticipación y recepción, den pasos más amplios, tengan mayor impulso de piernas en el "splits-step", y por tanto, las mayores exigencias por el mayor ancho de la cancha deben estar en proporción con la edad, tamaño y experiencia. Sin embargo, la pelota verde, más rápida, presenta nuevos problemas por la velocidad en el aire y tras el bote, es decir que las pelotas rápidas jugadas a ángulos alejados presentan nuevos desafíos a los jugadores de nivel verde. Se espera que los jugadores en la fase verde

logren mayor velocidad con la cabeza de la raqueta y mayor uso de los liftados con los cuales podrán lograr tiros de ataque más efectivos cuando los usen correctamente. Es entonces importante que los entrenadores que progresan jugadores de naranja y verde presten particular atención a los movimientos laterales diagonales, la habilidad de pegar desde ángulos abiertos y a veces bajo presión desde allí y la importancia de la recuperación efectiva desde posiciones abiertas.

LA LONGITUD DE LA CANCHA

El aumento de la longitud de la cancha de 18m a 23.78m significa que la cancha es 2.89m más larga en cada extremo. Este es un aumento significativo por muchas razones pues incide considerablemente en la zona desde donde los jugadores pegan muchos de sus golpes de fondo. Pensando con lógica:

1. Los jugadores deben pegar más fuerte y con mayor efecto. La longitud extra de la cancha significa que en ciertas ocasiones pegarán más alto para jugar profundo desde el fondo. Estos factores combinados con la mayor presión de la pelota verde comparada con la naranja significan que la altura del bote, la velocidad y la distancia de la pelota verde aumentarán considerablemente.
2. Nuestros jugadores de nivel verde solamente tienen 10 años y normalmente no han desarrollado su habilidad para pegar pronto a la pelota o cuando sube. Los botes más altos y la mayor profundidad empujan a los jugadores de fondo aún más atrás que antes.



3. Por lo tanto, es muy común ver peloteos desde posiciones más profundas en la cancha verde que en la naranja y la roja, dando la impresión de que nuestros jugadores han retrocedido con sus habilidades. Esto suele ser una observación temprana, típica de los primeros 3-6 meses de la transición a la cancha verde, y es necesario ayudar a los jugadores para que puedan superar esta dificultad.
4. Una cancha más larga y una posición de impacto detrás de la línea de fondo significa más cancha para cubrir cuando se sube a la red; la distancia a la red es también mayor. Los

jugadores necesitarán ser más selectivos al elegir la pelota de subida pues muchas serán o demasiado profundas o rápidas o deberán jugarse desde muy atrás. La identificación de la pelota más lenta o corta y las oportunidades de aproximación son habilidades clave.

5. Los jugadores que están generalmente muy detrás de la línea de fondo dejan grandes espacios delante, quedando expuestos a las dejadas y subidas del adversario.



6. La mayor distancia a cubrir hace que sea virtualmente imposible subir a la red para una primera volea. Una subida por fases que conste de un tiro de fondo de ataque, seguido de una volea de media cancha (alta o baja) y una subida a la red es bastante común, particularmente en las etapas tempranas de la fase verde. El tiempo, posición y calidad de la subida son también importantes, pues una cancha más larga significa un objetivo mayor en el cual el adversario puede neutralizar con una pelota profunda y ¡más espacio sobre el que jugar un globo! También, una cancha más ancha proporciona más espacio para el "passing shot".

7. Si ahora revertimos la situación y nuestro jugador se enfrenta a un adversario que sube a la red, la habilidad de jugar globos ofensivos, "passing shots" y neutralizarlo con un tiro profundo o "passings" de dos tiros, son cruciales y se pueden entrenar en nivel verde.

Entre las soluciones típicas están aprender a golpear la pelota cuando sube (una nueva habilidad para esta edad), y la aceptación de que muchas pelotas (peloteando y neutralizando) deberán jugarse desde más atrás de la línea de fondo pues las características de la pelota suelen seguir prevaleciendo sobre las habilidades físicas del jugador. En las etapas tempranas de la fase verde no es realista en muchos casos entrenar para que los jugadores jueguen cerca de la línea de fondo, la solución en muchos casos es enseñarles a defenderse bien y recuperar rápidamente la línea de fondo (apenas dentro o apenas detrás) dependiendo de la calidad de su respuesta.

LA PELOTA

La pelota verde aprobada por la ITF es del mismo tamaño que la pelota amarilla, aproximadamente con 25% menos de compresión. El rango de altura de bote puede variar entre 118-132cms. Este aumento de compresión de la pelota naranja es muy significativo por varias razones, considerado junto con la mayor dimensión de la cancha. En el artículo anterior se explicó que la progresión de rojo a naranja producía un mayor rango de puntos de contacto, y, aún más al pasar a la pelota verde, debido a la mayor altura del bote y a la velocidad de la pelota. Recordemos también que nuestros jugadores mejoran su forma física, mueven la cabeza de la raqueta a mayor velocidad y aprenden un juego más completo, y podemos esperar lo mismo de los adversarios. Los jugadores inteligentes pueden usar una pelota con bote más alto y más rápida para su ventaja en la cancha verde más grande, controlando el tiempo y el espacio.

¿Tus jugadores tienen la habilidad de leer la pelota entrante más rápida, y tienen la habilidad de prepararse más rápidamente?

Otras dos dificultades son:

1. La habilidad de variar la longitud del movimiento de la raqueta o "swing", acortando o alargando el movimiento hacia atrás del mismo según el tiempo y la situación y la profundidad y velocidad de la pelota entrante; ¿es algo que enseñes a tus jugadores cuando devuelven primeros saques y golpes de fondo agresivos, o cuando terminan desde la mitad de la cancha?
2. La habilidad de tomar y controlar la pelota desde un punto de contacto más alto (son clave la empuñadura semi oeste y los puntos de contacto), pues permiten un juego más ofensivo y que el jugador juegue más cerca de la línea de fondo y más adentro de la cancha.

EL SAQUE

Como se explicó en el artículo anterior de rojo a naranja, las reglas requieren una red más baja de 80cm en una cancha naranja para que el jugador saque de manera ofensiva. Los entrenadores que ignoren esto fuerzan una trayectoria diferente, pues la mayor prioridad para quien saca es pasar la red. Una red de 80cm., con jugadores de mayor altura y mejor técnica de saque permite saques ofensivos, comenzando con un saque abierto con una empuñadura tipo "martillo", pero finalmente incluyendo un saque plano al medio. A medida que progresamos hacia la cancha verde, varias cosas van a cambiar para quien saca:

1. La línea de fondo está más lejos de la red
2. La red es más alta

Estos factores combinados hacen que el saque ofensivo sea más difícil, a menos que se haya desarrollado una técnica fluida en etapas anteriores. Sin embargo, los jugadores de cancha verde serán más altos que los de naranja y tendrán mejor técnica (un uso mejor y más eficiente de la cadena de coordinación), por lo tanto los servicios ofensivos son aún posibles.

NO OLVIDAR AL JUGADOR

Se sabe comúnmente que el buen entrenamiento basado en el alumno significa progresar al ritmo del jugador. Los jugadores necesitan creer que pueden, no solamente hacerlo, sino continuar mejorando (y hasta sobresalir) a medida que progresan de un tamaño de cancha a otro. En la experiencia del autor, es común que el juego de un jugador parezca dejar de progresar o aún, empeorar, cuando progresan de la cancha naranja a la verde. Esto es particularmente común durante los primeros 3 meses de la etapa verde. Si lo piensas, es comprensible, el entorno de juego ha cambiado (nuevamente) bastante significativamente. Es aquí donde las destrezas de entrenamiento son realmente importantes; asegúrate de trabajar arduamente con el jugador y sus padres y explicarles:

1. Que es normal tener dificultades de adaptación a una cancha más grande y una pelota más rápida. Muchos jugadores jóvenes lo experimentan.
2. Que las dificultades a las que se enfrentan los jugadores son temporales y bastante normales.
3. Que el rendimiento es más importante que los resultados durante este período y que la calidad del entrenamiento, el centrarse en una buena técnica básica y el tiempo, aseguran la adaptación del jugador.

CONCLUSIÓN

Ahora, que hemos repasado estos conceptos, el factor más importante es que el entrenador sea positivo, proporcione aliento y apoyo. Estos elementos combinados crearán un entorno positivo para los jugadores que progresen, permitiendo que puedan mejorar paulatinamente.

REFERENCIAS

- International Tennis Federation (ITF) (2011). Play and stay court dimensions. Retrieved from <http://www.tennisplayandstay.com>
- Tennant, M. (2010). Red to orange: What does it really mean. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 53, 9-10.
- World Health Organisation (WHO) (2010). The WHO child growth standards. Retrieved September, 20, 2010 from <http://www.who.int/childgrowth/en/>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2011 Mark Tennant



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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](#)