



De rojo a naranja... ¿qué significa realmente?

Mark Tennant.

Inspire2coach, Gran Bretaña.

RESUMEN

Este artículo comenta los desafíos potenciales a los que se enfrentan los jóvenes tenistas cuando progresan de la cancha roja a la cancha naranja. Los cambios en la trayectoria de la pelota y el tamaño de la cancha, entre otros, son en proporción mucho mayores comparados con el crecimiento físico y la maduración del niño que realiza esta etapa. Se destacan los temas clave para la transición de rojo a naranja, junto con las soluciones adecuadas para guiar a los niños en esta etapa crítica.

Palabras clave: "Tenis 10s", Desarrollo, Rojo, Naranja.

Recibido: 9 de Septiembre de 2010.

Aceptado: 7 de Octubre de 2010.

Autor correspondiente: Mark Tennant, Inspire2coach, Gran Bretaña.

Email: mark@inspire2coach.co.uk

INTRODUCCIÓN

Tengo algunas teorías sobre el entrenamiento de los jugadores menores de 8 años en el programa de "Tenis 10s" rojo:

1. Ser realmente un buen entrenador de "Tenis 10s" es una de las tareas más arduas. Es fácil ser un mal entrenador de "Tenis 10s", pero ser un excelente entrenador de los menores de 8 años, es difícil.
2. La calidad del jugador que se observa en la cancha naranja se debe en gran medida a la calidad lograda en la cancha roja.
3. Hacer progresar a los jugadores de rojo a naranja es una de las decisiones más importantes y debe llevarse a cabo correctamente. No está mal demorarla; si la transición es muy temprana, la visión de los pequeños jugadores, quienes están comenzando a desarrollar formas básicas sólidas, comprensión del juego y diversión jugando y compitiendo, se verá reemplazada por niños revoloteando en un espacio demasiado grande, teniendo que luchar para controlar el cuerpo, la raqueta y la pelota.

Este artículo analiza los hechos asociados con el paso de los niños pequeños de rojo a naranja. Mucho de todo esto es obvio; ¡tan obvio que quizás uno nunca se detuvo a pensar qué significa realmente para estos niños que entrenas! Destaca también cuán importante es contar con la base técnica y el entorno de juego correcto para que los jugadores tengan la posibilidad, no solamente de continuar jugando, sino de continuar mejorando en los años futuros. ¡Sólo hay que detenerse a pensar! Los buenos entrenadores se mueven al ritmo del aprendiz (los malos entrenadores se mueven a su propio ritmo, al ritmo equivocado o ¡sin ningún ritmo!). Si seguimos esta lógica hasta su conclusión, la cancha debe crecer

con el alumno. Imaginen que deciden hacer progresar al jugador del grupo rojo a la cancha naranja. En la semana que completa su última clase en cancha roja mide unos 127 cm. de altura (estadísticas de la Organización Mundial de la Salud). ¡Y seguirá midiendo aproximadamente 127 cm. la semana siguiente cuando comience en la cancha naranja! ¡Pero en el mismo período la longitud de la cancha ha crecido 7 metros, y el promedio de altura del bote de la pelota ha aumentado de 95-110 cm. a 110-115 cm. ¿Puedes imaginar el desafío para un niño pequeño?!

Espero que a medida que leas esto reflexiones sobre las habilidades tus jugadores y sobre tu propio entrenamiento. ¿Hay algo más que se debería hacer en tu programa rojo?, ¿Podrías hacerlo mejor?, y ¿Podrías mejorar tu entrenamiento? Exploremos estos aspectos en mayor detalle.

DIMENSIONES DE LA CANCHA

Según qué manual o pautas leas, una cancha roja para competición oficial medirá entre 11 x 5.5m y 12 x 6m. La cancha naranja debe medir 18 x 6.5m para individuales (ITF, 2010). En metros cuadrados, esto significa un incremento del 93%. El porcentaje de aumento de altura del niño en el mismo tiempo puede ser de un 0%.

ANCHURA DE LA CANCHA

Sabemos que una parte clave del entrenamiento es enseñar a los jugadores a recibir la pelota que les viene, moverse y preparar, golpear y recuperarse. El movimiento requiere coordinación que debe enseñarse y aprenderse. Un mayor ancho de cancha de la roja a la naranja, considerando que pasamos de 5.5 ó 6m en la roja, a 6.5m en la naranja, es un aumento proporcionado y realista de la cobertura de la cancha

desde la línea de fondo y no debería presentar demasiados problemas para los niños pequeños.

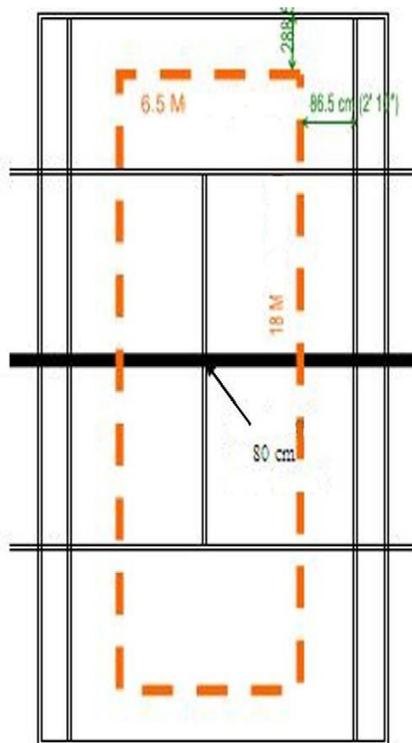


Figura 1. Cancha naranja.

LONGITUD DE LA CANCHA

Una mayor longitud de la cancha de 11 ó 12m a 18m significa que la cancha es de 3 a 3.5m más larga en cada extremo. Esto significa un enorme cambio para el niño en la forma de jugar al tenis:

1. Si la cancha es más larga, el jugador necesita un movimiento de preparación más largo y más rápido para impulsar la pelota a lo largo de una distancia adicional y mantener a su adversario en el fondo de la cancha. Para esto es apropiado utilizar una raqueta de 63 cm (25 pulgadas). ¿El jugador, ha aprendido las formas correctas de la cancha roja en base a una preparación simple guiada por el hombro y una muñeca estable que no se quiebran bajo presión y que puede repetirse constantemente? Si la respuesta es "no", es improbable que el jugador pueda lidiar con el mayor movimiento de preparación (pasar de un "bucle" plano o simplemente recto hacia atrás en la cancha roja, a un "bucle" más largo en la cancha naranja). Hay que recordar que los jugadores tienen que aprender primero control y ritmo antes de agregar mayor velocidad a la cabeza de la raqueta.

2. La mayor velocidad de la cabeza de la raqueta dará finalmente mayor profundidad a los peloteos, pero ello llevará algún tiempo. Sin embargo, la mayor distancia tendrá

posiblemente como resultado trayectorias más altas. Las trayectorias más altas significan botes más altos, que, junto con el pequeño aumento de compresión de muchas pelotas naranja, hará que el punto de contacto sea más alto. ¿Han aprendido tus jugadores empuñaduras Este o semi Oeste (¡no extremas!) cuando dejan la cancha roja, como para poder progresar a la cancha naranja y devolver los botes más altos?

3. Una preparación más larga con un recorrido más alto y una empuñadura semi Oeste producirán golpes más liftados. La longitud extra de la cancha naranja facilita el mayor liftado. Cuando dejen la cancha roja, ¿podrán tus jugadores cubrir el ancho de la cancha y jugar desde posiciones abiertas?

En la cancha naranja se puede estar seguro de que tendrán que jugar más pelotas desde posiciones abiertas y desde ángulos cortos.

4. Mira la distancia desde el fondo hasta la red en la cancha naranja. Ahora considera la longitud del paso de los jugadores de 8 y 9 años. Hay un trecho largo hasta la red, entonces, pedir a los jugadores que suban a la red, es algo difícil de cumplir. ¿Pueden los jugadores de cancha roja más avanzados cambiar el ritmo del peloteo golpeando más fuerte o más plano con intención y precisión y cuentan con las destrezas de recepción para reconocer la oportunidad de una subida a la red? Si no es así, ¿Probablemente tendrán que luchar para subir con una velocidad y precisión de la pelota que les permita aproximarse a la red? ¿Tienen la habilidad de jugar una volea básica en la cancha roja como para llevarla a la naranja y aprender a volear desde cerca de la línea de servicio (pueden no acercarse a la red mucho más que eso debido a la distancia)?

LA PELOTA

1. Una cancha más larga significa más tiempo, pero las pelotas naranja son más pequeñas y más rápidas. Tienen levemente mayor compresión y vuelan y botan también un poco más rápido. En teoría, los jugadores deberían tener mejor técnica, así que podemos esperar mayores velocidades con la pelota. Los jugadores deberían aprender a tener mejor percepción de la profundidad (la percepción de la profundidad en los jugadores menores es inferior a la percepción de la anchura) y entonces deberían ver la pelota más rápidamente.



2. Las trayectorias más altas y los botes ligeramente más altos darán más variación a la altura del punto de contacto cuando el adversario ataque fuerte y abierto. Es correcto decir que en la cancha roja el rango de zonas de impacto debería ser más estrecho, generalmente entre la altura de la rodilla y el estómago. En la cancha naranja, cuando los jugadores se enfrentan a adversarios más ofensivos, el rango de zona de impacto se extiende, no sólo a la altura de la rodilla y el hombro sino más ancho y más corto pues se utiliza más efecto y más ángulos en el ataque. ¿Tus jugadores cuentan con buenas destrezas de recepción cuando abandonan la cancha roja para poder continuar su progresión a la cancha naranja? Necesitan establecer puntos de contacto constantes desde el inicio, para que el rango de altura de los puntos de contacto se pueda extender a medida que el juego se torna más dinámico (atacando y defendiendo) en la cancha naranja.

3. Las trayectorias más altas y los botes levemente más altos harán que los jugadores tengan que jugar desde lejos de la red, bien detrás de la línea de fondo cuando el adversario juega alto y profundo. ¿Tu jugador ha aprendido a leer la pelota y a retroceder en la cancha roja, como para poder defenderse ante un tiro profundo en la cancha naranja?

ALTURA DE LA RED

La red roja debe medir 80 cm. Como el juego naranja se juega en canchas normales con líneas agregadas, muchos entrenadores olvidan bajar la red a los mismos 80 cm. (¡o no pueden hacerlo por falta de manivelas!). Esto afecta tanto el servicio como a las intenciones tácticas:

1. Ya hemos explicado que mientras la longitud de la cancha ha aumentado significativamente en poco tiempo, el jugador no habrá crecido casi nada. Lo mismo sucede con la distancia hasta el cuadro de saque del adversario y la altura del punto de contacto en el servicio. ¿Han aprendido los jugadores a sacar con un movimiento fluido, con un lanzamiento de pelota

constante? Si no es así, el servicio no puede transformarse en un golpe ofensivo, y por el contrario, será atacado constantemente por los mejores adversarios.

2. Una altura de red de 80 cm. permite crear ángulos en los saques abiertos, aún teniendo en cuenta la distancia extra de la línea de fondo naranja. Pero los jugadores solamente pueden sacar de manera ofensiva si pueden imprimir velocidad a la cabeza de la raqueta y efecto al servicio. En el momento de dejar la cancha roja, ¿Pueden los jugadores servir con regularidad y fluidez con una empuñadura (continental) firme? Si no es así, tendrán problemas, y esto necesita ser una prioridad en los inicios de la etapa naranja. La falta de efecto, dirección y velocidad de pelota no crea los ángulos que ofrece una cancha más larga, más ancha y una red a menor altura, y el jugador tendrá que luchar para construir o atacar con el servicio.

3. Una buena técnica básica para el servicio es también esencial para controlar la raqueta más larga de 63 cm (25 pulgadas) que se utiliza en la cancha naranja. Si no se ha aprendido bien la técnica con la raqueta de 58 cm (23 pulgadas) en la cancha roja, la raqueta de 63 cm será aún más difícil de controlar.

SOLUCIONES

El objetivo de este artículo no es impedir la progresión de jugadores de rojo a naranja. Se trata más de hacer pensar al entrenador, de que tome el tiempo necesario para reflexionar y comprender los temas que surgen a partir del cambio de entorno. Hacer progresar a los jugadores es correcto, siempre que se haga de la manera adecuada y en el momento oportuno. Es una decisión que debe tomar el entrenador y ¡no el padre ni el jugador! Tampoco se trata simplemente de hacer progresar a los jugadores inmediatamente cuando cumplen 8 años. Es de esperar que este artículo haya proporcionado una idea más clara con respecto a las consideraciones físicas, fisiológicas y técnicas de este proceso. El entrenador debe ser un experto en estas áreas, así es que ha de tomar su tiempo para que la decisión sea correcta.

Hay algunas cosas que se pueden hacer cuando un jugador se inicia en la cancha naranja de forma que se suavice ligeramente la transición:

1. Realizar la progresión a la cancha naranja de forma gradual, permitiendo que los jugadores jueguen en las dos canchas durante un tiempo cuando se preparan para dejar la cancha roja. Si pueden jugar en canchas rojas y naranjas cada semana durante un período, la transición será más gradual.

2. Presentar la pelota naranja al final de la roja. Esto permitirá que los jugadores se acostumbren a las características de las pelotas ligeramente diferentes. ¡Asegúrate de hacer correctamente todo lo indicado – pasar a la cancha naranja con la pelota roja no funcionará!

3. Rotar a los jugadores para que cambien. Tus jugadores habrán crecido jugando en la cancha roja. Al final del programa rojo, trata de que jueguen desde la línea de saque sobre la red de 80 cm. Desde allí puedes extender gradualmente la longitud de la cancha naranja, como probablemente lo hiciste en la cancha roja.

4. La educación paterna es vital. Pasamos mucho tiempo con los jugadores pero ignoramos a quienes toman las decisiones, pagan las lecciones y los llevan a las sesiones. La buena comunicación con los padres es esencial. Si comprenden lo que está en juego cuando los jugadores progresan, muy probablemente estarán de tu lado. Trabaja con ellos y no sin ellos.

REFERENCIAS

- International Tennis Federation (ITF) (2010). Play and stay court dimensions. Retrieved from <http://www.tennisplayandstay.com/site/>
- 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) 2010 Mark Tennant.



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](#)