



¡Viene la pelota!: Destrezas para la recepción.

Mike Barrell.

Evolve9, Gran Bretaña.

RESUMEN

Las destrezas para la recepción son sumamente importantes para el desarrollo de los jóvenes tenistas, de hecho, muchos de los errores o dificultades que experimenta un niño en el peloteo se reducen a su habilidad para percibir y recibir la pelota que les llega. Este artículo destaca la importancia y los aspectos prácticos de las destrezas para la recepción.

Palabras clave: Recepción, Percepción, Destrezas para recibir.

Recibido: 2 de Junio de 2010.

Aceptado: 25 Julio de 2010.

Autor correspondiente: Mike Barrell, Evolve9, Gran Bretaña.

Email: MikeBarrell@evolve9.com

INTRODUCCIÓN

El tenis suele incluirse entre los deportes de “envío y recepción”. En realidad, yo lo cambiaría por “¡el tenis es un deporte de recepción y envío!”. Sólo el servicio comienza con el proceso de envío. El resto de los tiros comienza con el proceso de recepción. La recepción es la destreza central para nuestro juego y sin ella, ¡simplemente, no se puede jugar!

‘Servir, pelotear y jugar puntos’, es ahora nuestro mantra en Tennis 10s, y comprendemos que un niño se percibe a sí mismo como tenista cuando logra pelotear; la recepción es clave para trabajar exitosamente con los tenistas jóvenes. Sin embargo, se pone mucho más énfasis en la mecánica necesaria para enviar la pelota que para recibirla.

Algunos desafíos a los que se enfrentan los niños al recibir se deben a:

- La vista en proceso de maduración.
- La falta de experiencia, limitando su oportunidad de utilizar ciertos aspectos para la anticipación.
- Las dificultades con la descentralización (aplicar varias partes de la información a un problema o situación).
- La aplicación de una búsqueda visual efectiva y la utilización de señales.
- La compleja coordinación de movimientos requerida para posicionarse adecuadamente una vez que se ha procesado la información visual.

También hay desafíos provenientes de las diferentes características del vuelo de la pelota típicas de la naturaleza misma del juego.

- Dos vuelos de la pelota (de la raqueta al bote y luego del bote a la raqueta).
- Diferentes combinaciones de velocidad y altura.
- Varios grados de efectos.

Como ocurre con la mayoría de los aspectos del trabajo con menores de 10 años, se torna aún más complicado con un jugador que está en constante desarrollo físico y cognitivo. Un niño de seis años no ve el mundo de la misma manera que uno de nueve y tiene diferentes capacidades físicas y de coordinación. No solamente estamos lidiando con un juego cambiante sino con un niño cambiante. De todos modos, muchos de los desafíos que presentan tanto el juego como el desarrollo del niño pueden ser superados.

Preparado

Crear tiempo para el jugador es crucial en la temprana edad. Una buena “posición de preparado” es importante desde el inicio, pone al jugador en posición de alerta y le ayuda a comprender que deberá moverse de esa posición. También es importante fijar las señales visuales más simples. Alentar al jugador a reaccionar en el momento en que la pelota toca las cuerdas del adversario proporciona la señal visual más concreta para el jugador. Parte de crear esta condición, es asegurarse de que también se pone en práctica un ciclo de movimiento para que el jugador desarrolle buenos hábitos de recuperación desde el inicio. Demasiados ejercicios estáticos de práctica de golpes pueden inhibir esto, también es necesario evitar la idea

de estar de pie en un lugar fijo que sólo servirá para inhibir aún más el movimiento natural del jugador.

Espacio

Crear límites en la cancha puede no ser esencial para el desarrollo de las destrezas de recepción, pero en realidad, es crucial. Los límites (líneas de fondo y líneas laterales) determinan las características de la pelota dentro de ese espacio. Hacer una cancha más ancha significa que el jugador comprende que deberá desplazarse más lateralmente y una cancha más larga y angosta reducirá el movimiento lateral obligando a desplazarse solamente hacia adelante y atrás. Cambiar el tamaño y forma de la cancha implicará que los entrenadores creen un nivel de desafío y de éxito pertinente para los jugadores.



Tiempo de reacción

Una vez determinado el espacio para comenzar el proceso, es realmente importante asegurar que los jugadores reaccionen lo suficientemente rápido. Un ejercicio sencillo para comenzar es hacer que digan en voz alta si la pelota entrante va hacia su derecha o hacia su revés y si será corta o profunda. Para asegurarse de que los jugadores lean la pelota que les llega lo antes posible, agregar un tercer jugador en la red quien deberá gritar la palabra clave cuando la pelota cruce la red. El jugador que recibe debe gritar la dirección (o profundidad) antes de que lo haga el jugador de la red, asegurando así la reacción temprana antes de que la pelota alcance su lado de la cancha.

Esto también es el comienzo del proceso de anticipación, pues los jugadores implícitamente comienzan a leer la cara de la raqueta y la preparación de quien golpea para ayudar en su decisión. Esto puede mejorarse aún más si el entrenador varía su forma de preparación o su posición corporal durante la alimentación.

Mirar la pelota

¿Cuántas veces hemos repetido esto como entrenadores? Pero, solamente mirar no es suficiente, de hecho necesitamos focalizarnos en la pelota y descartar o bloquear cualquier otra información. Esta "selección visual" es importante pues a los jóvenes tenistas les cuesta mantenerse focalizados. Algunos jugadores pueden "ver la pelota" muy claramente pero no identificar los puntos clave del vuelo de la misma. Una práctica sencilla, sin la raqueta, consiste en golpear las manos cuando la pelota toca el piso. Hacerlo con un compañero y tratar de ver si ambos golpean las manos al mismo tiempo. Se puede agregar un grado de complejidad, tratando de golpear las manos también cuando la pelota llega a su punto más alto.

Unos pocos ejercicios simples de focalización cuando el jugador ya pelotea podrían ser:

- Escribir números en las pelotas y que los jugadores griten el número que ven.
- Usar pelotas de diferentes colores que deben golpearse hacia diferentes lugares. Las pelotas verdes se juegan cruzado y las naranja paralelo.
- Opuestos. Cuando un jugador pega liftado, el otro debe pegar con efecto y viceversa.

Anticipación

Por supuesto, el elemento de recepción más sofisticado es la anticipación. Hay algunas cosas que se pueden considerar para que los jugadores comprendan mejor.

- Hacer tantos ejercicios como sea posible con un compañero del otro lado. Los jugadores deben acostumbrarse a observar y a reaccionar ante el adversario.
- Explicar la geografía de la cancha. A medida que pasan al tenis naranja, ayudarles a entender los porcentajes.
- Animarlos para que observen la posición del cuerpo y la cara de la raqueta del adversario. Vincular los tiros, con lógica, en ejercicios, para asegurarse de que los jugadores comprendan cuáles son las secuencias probables.

En los grupos de 6 – 10 años los jugadores pasan por un desarrollo fisiológico y cognitivo mayor que en cualquier otra edad. Sus cuerpos están creciendo y desarrollando, inclusive la maduración de su vista no alcanza niveles adultos hasta alcanzar el final de este grupo etario. Y mientras que el rojo, naranja y verde se desarrollan no solamente hacia un programa de participación, sino también hacia un modelo de desarrollo del jugador, debemos considerar qué parte juegan las destrezas de recepción, ¡no solamente ayudando a los niños a jugar, sino ayudándoles a jugar mejor!

Trayectorias

La mayoría de los tenistas jóvenes no luchan con la percepción de la dirección de la pelota, sin embargo, el tenis ofrece un desafío único, pues la mayoría de los tiros se golpea después de dos vuelos de la pelota (de la raqueta al bote, y luego, del bote a la raqueta). La mayoría de los jóvenes jugadores hacen una buena evaluación del primer vuelo de la pelota y lo sabemos pues se acercan mucho al bote. En realidad, la mayoría se acerca demasiado. Nuestro desafío consiste en ayudarles a tomar una posición que les permita un contacto cómodo desde una posición de fortaleza. En resumen, tienen que dejar lugar entre el bote y el punto de impacto y, generalmente, esto significa golpear cuando la pelota cae.

Antes de pasar a explicar esto, aclaro que existe una gran diferencia entre golpear la pelota cuando está subiendo intencionalmente, y golpear cuando está subiendo, simplemente por estar en mala posición (accidentalmente).

He aquí algunas herramientas y ejercicios que serán de utilidad:

- Capturar la pelota en un cono invertido, balde o gorra de béisbol. Esto ayuda a retroceder y tomar la pelota cuando cae.
- Golpear después de dos botes. Instar a los jugadores a alejarse del primer bote y crear espacio.
- Controlar la pelota con el pie o rodilla. Los jugadores instintivamente retroceden para encontrar espacio para hacer esto.

Estos ejercicios se pueden utilizar durante períodos cortos (algunos minutos) intercalando con períodos de golpes. Los jugadores rápidamente transferirán la destreza a sus destrezas de peloteo encontrando lugar entre el bote y el golpe y no lanzándose encima de la pelota.

RESUMEN

Las destrezas para la recepción son fundamentales para el desarrollo de los jóvenes tenistas y deben recibir tanta o más atención que la mecánica del golpe, pues sin destrezas para la recepción, los niños no podrán implementar una buena técnica en una situación de juego.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2010 Mike Barrell.



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](#)