

Consideraciones para el desarrollo táctico y técnico de los tenistas menores de 10 años.

Wayne Elderton.

Comisión de Recreación y Cultura del Norte de Vancouver.

RESUMEN

Este artículo trata las ventajas de utilizar el sistema Rojo/Naranja/Verde para el desarrollo básico de destrezas tácticas y técnicas con los menores de 10 años.

Palabras clave: Enfoque basado en el juego (GBA por sus siglas en inglés), Roja/Naranja/Verde.

Recibido: 29 Mayo 2010.

Aceptado: 04 Agosto 2010.

Autor correspondiente: Wayne Elderton, Comisión de Recreación y Cultura del Norte de Vancouver.

Email:

EldertonW@NorthVanRec.com

INTRODUCCION

Entrenar y competir con el sistema Tennis 10s permite que los jugadores desarrollen su táctica (y la técnica correspondiente) de una manera que no está disponible para los jugadores más jóvenes con una pelota normal en una cancha estándar. Con Tennis 10's podrán realmente jugar como lo harían cuando maduren totalmente (en contraposición con jugar un juego "infantil" que tendrían que cambiar después).

El sistema Tennis 10's conduce hacia el enfoque de entrenamiento basado en el juego. Una simple definición del GBA es: "Hacer que los jugadores jueguen, luego, ayudarles para que jueguen mejor". Las pelotas, canchas y equipamiento en escala permiten que los jugadores jueguen exitosamente desde el inicio. Además, facilita el desarrollo de los principios tácticos y técnicos.

DESARROLLO TÁCTICO (JUGAR EL JUEGO)

Es tenis es un juego y el objetivo de todo juego es ganar. Las tácticas son los objetivos que deben lograr los jugadores "durante el partido" para ganar más puntos (o perder menos). En el proceso de aprendizaje, la tarea es ayudar para que los jugadores dominen la táctica que necesitarán cuando sean jugadores maduros. Veremos a continuación algunos aspectos tácticos afectados por el uso de material adaptado:

Desarrollo del estilo de juego:

Los niños en una cancha total tienen mucho más terreno que cubrir que en una cancha adaptada. Como resultado, tienden a pegar pelotas muy altas para tener más tiempo. El estilo de juego se torna defensivo. Con el tenis progresivo (progressive tennis), los jugadores pueden explorar los estilos en toda la cancha, jugar al contraataque o correr a la red. Incluso suben a la red regularmente (algo no común entre los niños que juegan en una cancha normal con material estándar, pues les cuesta mucho cubrir toda la cancha).



- Dominio de la geometría de la cancha (espacio): El espacio proporcional y las características de la pelota ayudan a lograr una mejor comprensión y dominio de la geometría de la cancha. Esto afecta el movimiento lateral y la subida a la red, y

por supuesto, la recuperación de la posición correcta, los ángulos y los tiempos para estos movimientos.

- Fase de desarrollo del juego: Con el juego de tamaño estándar, la defensa es la fase primaria. Las otras fases del juego (atacar, presionar, contrarrestar, y el peloteo neutral) son todas de difícil ejecución. El tenis adaptado permite el desarrollo de todas las fases.

- Desarrollo de la selección del tiro: Variar la pelota es extremadamente difícil con el material y las canchas reglamentarias. Los jugadores solo juegan globos al medio de la cancha. Los ángulos, efectos, tiros y dejadas son todos posibles con el material adaptado (lo sabemos pues observamos como lo hacen los jugadores que participan en nuestros programas). Además, el tamaño de cancha apropiado y la velocidad de la pelota ayudan para la correcta toma de decisiones y a su crítico "timing".

¿Por qué un entrenador se va a conformar con un jugador que sólo juega normalmente cuando podría, además, tener la habilidad de jugar y tomar decisiones como las que usará cuando sea mayor?



Tácticas básicas:

Una meta básica para el desarrollo de los menores de 10 años es formar un jugador inteligente. Los jóvenes son buenos "pegadores de pelotas sin sentido", lamentablemente, esto es reforzado por el tipo de entrenamiento que normalmente reciben. Desarrollar una táctica básica de juego con un estilo para "toda la cancha" dará al jugador mayores opciones para el futuro. La siguiente lista indica las tácticas que los jugadores deben dominar desde temprana edad. Se trata de controlar el tiempo y el espacio durante un partido, lo cual es más pertinente y práctico cuando se utiliza Tennis 10's.

- Mantener la pelota en juego.
- Dar dirección a la pelota
- Al mismo lado (hacia la debilidad del adversario).
- A diferentes lados (mover al adversario).

- Controlar la altura (ganar tiempo cuando sea necesario).
- Subir a la red.

Todos estos puntos deben explorarse y practicarse con ejercicios y con el juego de partidos.

DESARROLLO TÉCNICO

El desarrollo táctico no es lo único que está en juego. Si la táctica con Tennis 10's está en línea con lo que necesitarán cuando sean jugadores maduros, lo mismo ocurrirá con la técnica, que es únicamente un medio para ejecutar la táctica. A continuación se resumen los elementos técnicos de más fácil desarrollo:

Golpes de fondo:

- Aceleración de la raqueta: Una de las destrezas que diferencia a los jugadores avanzados es la aceleración controlada de la raqueta. Las pelotas más livianas, más lentas y de bote más bajo permiten una mayor aceleración de la raqueta a través de la zona de impacto, que ayuda para muchas acciones avanzadas. Por otro lado, cuando los niños usan pelotas, canchas y raquetas para adultos, se fomenta la desaceleración y las acciones de 'bloqueo'.

- Empuñadura: El uso del material adaptado facilita el uso de las empuñaduras del "este" (minimizando la empuñadura totalmente occidental que las pelotas y canchas normales obligan a usar a los jugadores más jóvenes).

- Recorrido de la preparación: Los jugadores pueden realizar acciones de nivelación y ataque con mayor facilidad y varias trayectorias de la raqueta (arcos altos, medios y bajos). Las pelotas reglamentarias obligan a arcos más altos y a acciones extremas pues los jugadores tratan de "sobrevivir" lidiando con las pelotas de bote alto y con una cancha sobredimensionada. Si bien los jugadores deben finalmente aprender a recibir pelotas altas y bajas, hay menos diferencias extremas y dichas pelotas están proporcionadas con el tamaño físico del jugador.

- Conexión biomecánica: Las pelotas más lentas y más blandas facilitan la rotación desde el suelo hacia arriba sin el temor psicológico de enviar la pelota fuera. Cuando las pelotas botan a la altura de la cintura facilitan la repetición de una buena rotación. Los jugadores pueden estar más relajados. Con las pelotas normales suelen estar tensos para no "perder la colisión" con la pelota adulta.

- Destrezas para la recepción: La preparación del cuerpo, la raqueta y el trabajo de pies se ven afectados por la pelota recibida y el tamaño del espacio que se debe cubrir. Entrenar y jugar con pelotas canchas y raquetas desproporcionadas afecta negativamente el desarrollo de los patrones motrices.

Voleas:

- **Velocidad de recepción:** Los jugadores pueden realizar todas las acciones de volea (atrapar, tocar, golpear, etc.) y no contentarse solamente con 'bloquear' las rápidas pelotas reglamentarias. Se facilitará la mejora del juego de pies gracias al espacio proporcionado que aprenden a cubrir.



- **Conexión biomecánica:** Si los jugadores no se quedan solamente con el bloqueo, pueden utilizar la fuerza del suelo más efectivamente ("volar con sus pies"), lo cual permite un mejor uso general del cuerpo. Es más fácil entrenar el equilibrio pues no hay necesidad de estirarse para cubrir una cancha sobre dimensionada.

Servicio:

- **Conexión biomecánica:** La pelota más liviana facilita la acción de lanzar desde arriba utilizando los segmentos del cuerpo desde el suelo hacia arriba. La mecánica cambia con las distancias y el peso inadecuado.

- **Empuñadura:** Es más fácil aprender una empuñadura continental pues la pelota es más liviana y el jugador no siente la necesidad de usar la empuñadura "sartén" para pegar más lejos una pelota más pesada.

Es interesante notar que los entrenadores han desarrollado todos estos elementos con los jugadores más jóvenes utilizando las pelotas y canchas normales. Se valen de sus propias habilidades para controlar la pelota lanzando pelotas más lentas, más bajas, más cerca del jugador, etc. Pero, ¿por qué crear un "mundo falso" cuando el control de la pelota ocurrirá de manera natural con el material de Tennis 10's? (lo mismo ocurre en el juego y no solamente durante el entrenamiento con pelotas lanzadas por el entrenador). Los jugadores más jóvenes pueden aprender y jugar en una cancha normal con pelotas estándar, no obstante, la pregunta es, ¿qué sistema es más efectivo para mejorar sus habilidades a largo plazo?

CONCLUSIÓN

La ITF apoya este método como parte de su iniciativa mundial Tennis... Play and Stay (www.tennisplayandstay.com). La mayoría de los países se ha comprometido aún más. Esperamos que este sea el comienzo de una nueva era que fomente el crecimiento y la retención de jóvenes tenistas. Los padres y entrenadores tienen una oportunidad sin precedentes de cooperar para que el tenis sea más accesible para los niños y para mejorar su desarrollo a largo plazo.

REFERENCIAS

1. Elderton, Wayne. (2005). "Tennis Canada 1/2 Court Curriculum" Tennis Canada
2. Christina, R.W. & Bjork, R.A. (1991). Optimizing long-term retention and transfer. In Drukman, D. & R.A. Bjork (Eds.). In the mind's eye: Enhancing human performance (pp.23-5. Washington, DC: National Academy Press.
3. Jones, D. (1982). Teaching for understanding in tennis. Bulletin of Physical Education, 18 (1): 29-31.
4. Thomas, K. T. and Thomas, J.R. (1994). Developing Expertise in Sport: The relation of knowledge and performance. International Journal of Sport Psychology, 25, 295-312.
5. Vickers, J. N., Livigston, L.F., Umeris, S., Holden, D. (1999). Decision training: The effects of complex instruction, variable practice and reduced delayed feedback on the acquisition and transfer of a motor skill. <https://doi.org/10.1080/026404199365876>
6. Vereijken, B and Whiting, H T A, (1990), In Defence of Discovery Learning, Canadian Journal of Applied Sports Science.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

Derechos de Autor (c) 2010 Wayne Elderton.



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](#) - [Textocompletodelalicenci](#)