

Entrenando a Jóvenes Jugadores - Midi Tennis

Por Garry Cahill (Director Técnico, Federación Irlandesa de Tennis)

En los últimos años nos hemos centrado mucho en nuestras regiones en enseñar midi tennis en canchas de 18m x 6,5m. Anteriormente nuestros jugadores pasaban de canchas de mini tennis a canchas de tamaño normal sin ninguna transición. Actualmente en nuestro sistema de progresión los jugadores pasan de las canchas de mini tennis a los 7-8 años para luego avanzar a la cancha normal a los 9 años. Estas edades son solamente aproximadas pues la edad no es el factor más importante. El aspecto más importante es que los jugadores puedan jugar con una técnica básica correcta antes de poder avanzar al siguiente nivel.

Aunque en algunos países la cancha midi se modifica acortándola pero manteniendo la misma anchura, en Irlanda pensamos que la cancha también tiene que hacerse proporcionalmente más estrecha ya que creemos que a estas edades el equilibrio es fundamental y si mantenemos la misma anchura los jugadores tendrán que realizar la mayoría de sus golpes de forma desequilibrada. Otro factor que confirma la teoría de modificar la cancha es que la amplitud de la zancada de los jugadores junior es muy corta y por lo tanto no cubren la cancha con tanta facilidad. Esto significa que se pueden ganar muchos puntos haciendo correr al jugador de lado a lado y cambiando la dirección de la pelota, con lo que la duración del peloteo es corta. Otra ventaja importante de estrechar la cancha es que los jugadores subirán más a la red puesto que el rival tiene menos espacio para pasar.

Desde la introducción del sistema de progresión al midi tennis, el nivel técnico de nuestros jugadores ha mejorado considerablemente, pero la cancha es solo uno de los factores que influye en esta mejora. También hemos dedicado muchas horas a educar a los padres sobre la importancia de utilizar el material adecuado a estas edades y nivel que incluye el tamaño y peso de la raqueta, y el tipo de pelota.

Al estudiar las distintas regiones en el verano del 2005, observamos importantes mejoras técnicas, mayoritariamente debidas a la introducción de la cancha midi, 18 x 6,5m., en los siguientes campos:

1. Empuñaduras menos extremas, pues el bote de la pelota es menor.
2. Menos posiciones abiertas a estas tempranas edades, permitiendo a los

jugadores transferir su peso corporal en la dirección de la pelota y poder golpear con más potencia (A lo ancho y largo de la cancha).

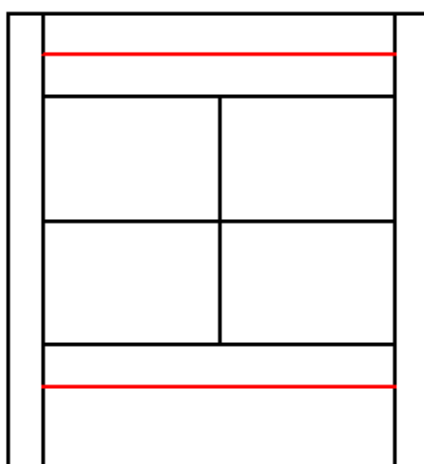
3. Los jugadores llevan menos la raqueta atrás en las voleas y volean más angulado para ganar el punto (longitud de la cancha).
4. Los jugadores tienden menos a girar en exceso debido a que la cancha es más corta (menor longitud).
5. La acción general de lanzamiento para el servicio. En mi opinión se debe fundamentalmente al tamaño y peso de las raquetas. También enfatizamos mucho el aspecto de lanzamientos en los entrenamientos de coordinación para midi tennis.

Tácticamente en esta etapa los jugadores deben sentir la sensación de estar jugando un partido de verdad. Tienen que jugar en situaciones tácticas reales para forzar al máximo los cambios técnicos necesarios, por ejemplo, para enseñar el efecto liftado a los jugadores hay que crear situaciones tácticas que incluyan golpes angulados. Esto hace que los jugadores encuentren soluciones y descubran el uso de la técnica. Obviamente en estos casos se debe utilizar la cesta, aunque solamente durante un período breve hasta que se consiga lograr esas sensaciones.

Los entrenadores frecuentemente encasillan a sus jugadores al enseñarles de una manera fija, mientras que en realidad lo que necesitan es experimentar el mayor número posible de situaciones variadas. Esto formará jugadores que tendrán facilidad para ser más creativos en el futuro, ya que estarán constantemente tomando decisiones y experimentando situaciones nuevas. A estas edades los jugadores también deben entrenar varios patrones del juego de pies. Demasiado a menudo se ven sesiones de entrenamiento donde el jugador da un paso lateral, realiza un golpe de derecha perfecto y retrocede hasta el final de la fila. Este tipo de ejercicios enseñan patrones del juego de pies totalmente incorrectos para tener éxito en el tenis. En vez de esto deben aprender a jugar con todos los diferentes patrones de movimiento, pasos laterales, pasos cruzados, pasos combinados, de recuperación desde diferentes distancias y golpear desde cualquier posición. Los ejercicios deben ser lo más reales posibles incluso desde el principio.

Finalmente, creo que como entrenadores, si enseñamos de esta manera, guiaremos a nuestros jugadores hacia un juego de tenis mucho más completo para el futuro. Así mismo tendremos por resultado jugadores que pueden jugar bien técnicamente además de ser tácticamente creativos.

Cancha de Midi-Tennis Típica



Cancha de Midi-Tennis Modificada

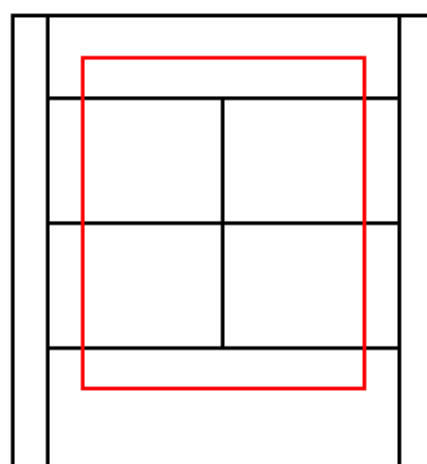


Figura 1. Diferencias entre la cancha de midi-tennis típica (18 x 8.23 m) y la modificada (18 x 6.5 m) utilizada por la Federación Irlandesa de Tennis.