

El desarrollo de la coordinación para los jugadores menores de 10 años

Peter Farrell (Tennis Ireland, Ireland) & Merlin van de Braam (LTA, UK)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 8-9

RESUMEN

La coordinación es una habilidad física clave para el tenis, junto con otras habilidades como la velocidad, la agilidad, y la capacidad para generar potencia. Aunque estos atributos son esenciales para jugar bien al tenis, la buena coordinación es necesaria simplemente para poder jugar al tenis. Este artículo analiza la coordinación en mayor detalle, junto con los cinco sub-componentes que la componen, la orientación, la diferenciación, el equilibrio, la reacción y el ritmo. El objetivo de este artículo es proporcionar a los entrenadores algunas ideas que les sirvan para variar los ejercicios de forma que les permitan formar tenistas hábiles capaces y coordinados para el futuro. Los ejercicios propuestos en este artículo se encuentran en el libro "Ejercicios de coordinación para el tenis" escrito por el primero de los autores.

Palabras clave: coordinación, ejercicios, menores de 10 años, variación

Correo electrónico: peter.farrell@tennisireland.ie

Artículo recibido: 1 de enero 2015

Artículo aceptado: 21 de febrero 2015

INTRODUCCIÓN

Anteriormente, los niños desarrollaban las habilidades de coordinación como un derivado de sus "juegos". Pero, en la sociedad sedentaria actual, es mucho más inusual ver a los niños jugando en la calle, participando en juegos donde deban correr, saltar o aún, patear o lanzar una pelota. Los problemas de seguridad los mantienen en casa y el creciente mercado digital y de juegos en línea reduce aún más las probabilidades de salir a jugar. Es, por lo tanto, fundamental que el entrenador incorpore a sus lecciones ejercicios basados en la coordinación y programas que ayuden a los niños a desarrollar las habilidades que les permitirán enfrentarse a las exigencias del tenis.

Cuando se juega un punto de tenis el jugador debe realizar movimientos multi-direccionales hacia la pelota. La pelota puede llegar a diferentes velocidades, con diferentes trayectorias y con varios tipos y niveles de efecto. Por lo tanto, cada tiro coloca las habilidades de coordinación bajo el microscopio debido a los pequeños márgenes para el error. Tener una buena coordinación significa que el jugador pueda controlar las partes de su cuerpo en el tiempo y el espacio, para lograr el resultado deseado durante la producción del golpe. En los niños más pequeños, esto significa devolver la pelota de manera que pase por encima de la red y bote dentro de la cancha, idealmente, con la precisión suficiente como para complicar el próximo tiro al adversario.

Como se indicó, es fundamental desarrollar las habilidades de coordinación básicas desde el principio para asegurarse de que los niños siguen jugando al tenis. Sin la habilidad de botar, agarrar o lanzar una pelota de manera controlada, será más difícil que los niños aprendan a jugar o a disfrutar del tenis, y la posibilidad de que elijan un deporte menos exigente desde el punto de vista de coordinación será mayor. Las siguientes secciones intentan explicar cuáles son los componentes que componen la coordinación, se proporcionará un ejemplo de cada uno de estos componentes en acción y luego, se explicará cómo pueden desarrollarse utilizando ejercicios en cancha.

Coordinación: Una mirada más detallada

La coordinación se puede desglosar en cinco habilidades o sub-componentes separados. Estas habilidades son la orientación, la diferenciación, el equilibrio, la reacción y el ritmo (Crespo, Reid y Quinn, 2003).

Habilidad	Definición	Ejemplo
Orientación	La habilidad de determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo, según la pelota entrante.	Cuando un niño recibe una pelota que se dirige directamente hacia su pecho, sabrá reconocer la dificultad del tiro y se moverá hacia un lado.
Diferenciación	La habilidad para adaptar un golpe o movimiento aprendido a una nueva situación.	Una preparación más compacta como reacción ante una pelota entrante muy rápida, es decir, improvisar según las necesidades de cada pelota. Un jugador "robótico" carece de la habilidad para diferenciar.
Equilibrio	La habilidad para mantener la cabeza sobre la base de sustentación (las piernas) cuando se está estacionario o en movimiento- o retornar rápidamente a una posición de equilibrio cuando se ha perdido.	Al devolver un tiro abierto, el niño puede golpear y recuperarse con sólo un paso luego del tiro, sin salir de la cancha.
Reacción	La habilidad de responder rápida y adecuadamente a los estímulos externos.	El reconocimiento rápido de un cambio de velocidad y de trayectoria de las pelotas después de pasar la red.
Ritmo	El uso armonioso de las distintas partes del cuerpo, por ejemplo, el uso adecuado de la parte correcta del cuerpo en el momento justo, con la velocidad y aceleración correspondientes.	Un golpe de fondo con una acción continua (sin una pausa larga). El movimiento hacia adelante es significativamente más rápido que el movimiento de preparación.

Tabla 1. Los cinco sub-componentes que constituyen la coordinación (de Reid, Quinn y Crespo, 2004).

EJERCICIOS EN CANCHA

Una vez se comprende mejor lo que hace que un jugador sea coordinado, esta sección expone ejercicios prácticos para desarrollar las habilidades o áreas específicas. Los ejercicios que se presentan son conocidos por todos aquellos entrenadores que trabajan con niños pequeños. Están orientados hacia la coordinación ojo-mano y ojo-pie y utilizan una combinación de ejercicios con pelota solamente, o raqueta y pelota, en un entorno individual o grupal. El propósito de estas explicaciones no es proporcionar ejercicios nuevos o innovadores, sino presentar una lista de variaciones de los ya



conocidos. El mensaje clave es que las variaciones están diseñadas en relación a los sub-componentes de la coordinación ya mencionados. Por ejemplo, un entrenador puede notar que sus jugadores suelen fallar cuando la pelota les llega directamente al cuerpo. Aunque la mayoría de los ejercicios de coordinación ayudarán a los jugadores con estos problemas, es posible variar un ejercicio, concentrarse más específicamente en este aspecto (orientación) y lograr así mejores resultados. A continuación se proporcionan ejemplos de cómo hacerlo con los cinco componentes, utilizando algunos ejercicios de coordinación ya conocidos.

<p>1. Hacer botar dos pelotas, una con cada mano, seguir haciéndolo.</p> <p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Diferenciación: Reemplazar por pelotas más duras o más blandas cada vez que se interrumpe el ejercicio, o luego de varios intentos con éxito. - Ritmo: Utilizar pelotas de tenis de dos tipos diferentes simultáneamente, ej. pelotas verdes y rojas - Orientación: Moverse del punto A al punto B mientras se realiza el ejercicio y mantener los botes tratando de esquivar a los otros miembros del grupo. 	
<p>2. De pie en las líneas laterales de dobles o de servicio, rodar una pelota de manera que se detenga entre las líneas laterales de individuales y dobles opuestas.</p> <p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferenciación: Aumentar o disminuir la distancia desde el objetivo final. - Reacción: Similar al anterior, variar la distancia pero no indicar a los jugadores el objetivo hasta que estén realmente ejecutando la acción de lanzar. - Equilibrio: Lanzar la pelota al área objetivo estando de pie sobre una sola pierna. 	
<p>3. Lanzar la pelota al aire, dejarla botar una vez, luego atraparla debajo de su pie.</p> <p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Diferenciación: Utilizar diferentes tipos de pelotas de tenis (por ej. naranja) que tengan diferentes características de bote. - Orientación: Lanzar la pelota sobre su cabeza, girar hacia la misma y luego atraparla. - Ritmo: Atrapar la pelota debajo de los pies tras un número determinado de botes (ejemplo 3). 	
<p>4. Colocar la pelota de tenis sobre las cuerdas de la raqueta, moverse del punto A al punto B manteniendo la pelota en el lugar.</p> <p>Adaptaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilibrio: Saltar en un pierna de A a B, manteniendo la pelota en las cuerdas. - Orientación: Desplazarse por una pista de "slalom" creada con varias latas de pelotas. - Diferenciación: Sostener la raqueta a varias alturas o utilizando diferentes empuñaduras, ejemplo, a la altura del hombro, martillo, empuñadura semi-oeste. 	

Tabla 2. Ejemplos de ejercicios de coordinación.

Diversión y disfrute

Si los niños se divierten con una actividad, se concentrarán y permanecerán motivados. Al implementar los ejercicios de coordinación, el entrenador debe guiarse por los participantes - debe prestar atención a las pistas en las que haya más ruido o el lenguaje corporal sea negativo. Esto indicará que es momento de proponer un nuevo ejercicio, o por lo menos, una variación del mismo, lo cual refocalizará a los jugadores renovando la motivación.

Máxima participación

Para obtener el máximo provecho de una sesión, y de los alumnos, los entrenadores deben buscar la participación máxima cuando trabajan la coordinación. En términos sencillos, significa que:

- Todos los alumnos participen todo el tiempo.
- No esperen ni tengan tiempos muertos.
- Cuenten con estructuras de competición y puntaje inclusivo.

Se debe evitar la eliminación siempre que sea posible pues quienes más necesitan la práctica suelen ser los primeros en quedar fuera. Hay que considerar alternativas inclusivas para el sistema de puntaje, por ej. un jugador que comete un error gana un punto o una "tarjeta amarilla", pero permanece en el juego. El jugador que logre menos puntos o tarjetas amarillas al final de todo, será el ganador.

CONCLUSIÓN

La falta de coordinación tendrá una incidencia significativa en el disfrute del niño. Por el contrario, unas habilidades de coordinación sólidas pueden ser la base para el éxito tanto en el tenis como en el deporte en general. Los entrenadores observarán más mejoras cuando creen situaciones que pongan a prueba a sus alumnos a utilizar todas las facetas de la coordinación, y se aseguren que la variación y la diversión estén presentes en todo momento. Esperamos que este artículo proporcione elementos para que los entrenadores reflexionen y puedan diseñar sus propias variaciones para los ejercicios, enfatizando todas las áreas de coordinación, desde la reacción y el ritmo hasta la diferenciación y la orientación.

REFERENCIAS

Reid, M., Quinn, A., & Crespo, M. (2004). Preparación física para el tenis. Federación Internacional de Tenis; Londres.

NOTAS Este artículo está basado en el libro "Ejercicios de coordinación para el tenis" por Peter Farrell, publicado en 2014 por Tennis Coach Ireland (y está disponible en www.amazon.co.uk).

[CONTENIDO ITF TENNIS COACH RECOMENDADO \(HAZ CLICK ABAJO\)](#)

Tennis iCoach