



Ejercicios para la mejora de la posición de la cabeza durante los golpes de tenis

Manuel Fernández López

RESUMEN

El tenis es un deporte de oposición y en el que debemos golpear la pelota en movimiento con la raqueta para intentar llevarla, en principio, lo más lejos del oponente, pero dentro de los límites marcados en la pista. También es un deporte de interceptación y de alta velocidad, que irá aumentando con el nivel de juego de los jugadores. En este artículo se proponen distintas intervenciones en pista mediante ejercicios específicos que ayuden a los jugadores a mejorar su capacidad de adaptarse a la dinámica cambiante del tenis.

Palabras clave: visión, equilibrio, fijación, impacto.
Recibido: 10 Mayo 2020
Aceptado: 29 Julio 2020
Autor correspondiente: Manuel Fernández López, España. Email: tennisplus.manu@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La revisión de los estudios científicos sobre este tema permite concluir que es probable que los jugadores más habilidosos y con más éxito, y con toda seguridad los profesionales, intenten anticiparse a la zona donde piensan que botará la pelota, es decir, durante el vuelo de la pelota, intentan adelantarse para tomar una posición más ventajosa para poder golpearla. Esto puede dar la posibilidad de anticiparse a las variaciones que pueda sufrir la pelota durante el bote (Lafont, 2008).

A partir de la fijación de la mirada junto a la cabeza (“gaze”), se consigue buscar soluciones motrices a varios retos a la vez, uno es la estabilidad para el impacto, y otro mantener una mayor concentración en el momento del impacto (incluyendo un poco antes y después de este) para no descentrarse con otros aspectos como el objetivo a alcanzar o la posición del oponente en ese momento, entre otros, cuestiones que pueden tener que ver con la ansiedad o el estrés generados por la importancia de un punto (subjetiva del jugador) (Del Campo, Reina, Sabido, & Moreno, 2015).

El trabajo del entrenador consiste en plantear intervenciones prácticas sobre estas cuestiones con el fin de ayudar al jugador a gestionar la dinámica del juego. En concreto se proponen dos tipos de trabajo: la estabilidad dinámica en el impacto y la concentración en el impacto.

TRABAJO DE ESTABILIDAD EN EL IMPACTO

Con cuanta más potencia un jugador pretenda impactar la pelota y enviarla al otro lado de la pista, más estabilidad debe haber; por lo tanto, en cuanto más lejos el jugador esté de su PHV y su nivel de juego más alto, mayor será el trabajo en la estabilidad y en la fijación de los ojos-cabeza.

Los ejercicios de golpeo, con gomas, lanzamientos con balón medicinal y con peso libre (p.ej. mancuernas, “tonings”, etc.),

utilizados para el entrenamiento de la fuerza, servirán para entrenar la estabilidad. También cualquier ejercicio de golpes con o sin pelota, incluidos los anteriores de fuerza, en superficies inestables (p. ej. un *bosu*, de rodillas en un “*fitball*” y golpes sobre un disco de equilibrio) serán útiles para conseguir este objetivo.

Los ejercicios más próximos al juego real permitirán conseguir las condiciones más idóneas para observar, evaluar y entrenar la estabilidad de los golpes en el momento del impacto. Esto se debe a que cada decisión sobre la potencia con la que golpear la pelota y la posición corporal serán únicas y diferentes a todas las demás (Shafizadeh, Bonner, Fraser & Barnes, 2019).

Esa variabilidad en el juego hace que sea necesario considerar el siguiente punto, no como algo a practicar de forma separada, sino a intentar integrar en cada ejercicio de los mencionados, aunque algunas rutinas de entrenamiento aislados de la fuerza incluso puedan servir a reducir la incertidumbre, o que no exista.

TRABAJO DE CONCENTRACIÓN EN EL IMPACTO

En el tenis la concentración es clave, y durante las diferentes fases del golpeo se debe dirigir la atención: en direcciones adecuadas, como hemos visto durante el trabajo que nos ocupa; en el momento del impacto, incluso antes de que llegue la pelota; y, en tener una fijación en la zona donde se

creer botará la pelota o sobre la zona de impacto. Todo esto ayudará a gestionar la presión, la ansiedad o el estrés, y al mismo tiempo obtener mejor precisión sobre el objetivo donde se quiere llevar la pelota.

El Quiet Eye (QE) ayuda a recoger información rápida sobre el bote de la pelota, algo que se gestionará subcientemente con una velocidad de reacción necesariamente más alta, además de apoyarse en la información recogida antes sobre la posición del oponente y/o los movimientos detectados que sirvan para anticipar la táctica a seguir.

Debemos tener en cuenta que el entrenamiento del golpeo sobre un objetivo (diana y/o táctica) se debe realizar cuanto antes, ya que una técnica sin objetivo carece de sentido, y cuando el jugador se acostumbra a tener un objetivo entran en juego la precisión, la orientación y la atención. Para poder atender altamente a la zona de impacto, se debe tener una orientación adecuada de la situación en la pista, pues dependiendo de ella, el golpeo deberá tener diferentes características como altura, efecto o velocidad (Keller & Ripoll, 2006).

La atención sobre la diana o el oponente hará que la atención sobre la zona de impacto no sea tan alta, y supuestamente el golpeo no sea tan preciso. Esto no ocurrirá en un porcentaje únicamente alto o bajo, si no que estará en una escala que el jugador debe aprender a detectar, evaluar y equilibrar. Por otra parte, el QE ayuda a recoger informaciones importantes sobre el aprendizaje, mantenerlo sobre la zona de impacto puede contribuir a establecer una relación continua de aprendizaje en cada uno de los golpes realizados, teniendo en cuenta muchos factores que, de forma inconsciente, registra el cuerpo en su propio beneficio, aprendiendo de las experiencias vividas y usándolas para situaciones posteriores (Giblin, Whiteside & Reid, 2017).

EJERCICIOS

A continuación se presentan en la tabla 1 algunas propuestas de ejercicios. En la misma, se comentan las diferencias de trabajo en las diferentes etapas, manteniendo una progresión para conseguir la evolución de los jugadores.

Se debe tener en cuenta que la evolución presentada puede ser una estrategia en sí misma, que podrá ser adecuada para cierto tipo de jugadores, pero no para todos, ya que la individualización del trabajo a las características del jugador en el tenis, es un factor muy importante (no se tienen en cuenta tampoco diferencias entre sexos debido a que entendemos que la velocidad y la precisión dependen de los mismos factores para ambos, indiferentemente de que sean más altas o bajas, y de las tácticas que se usen en el juego). (Elliott, Reid & Crespo, 2009).

Se adjuntan imágenes de dichos ejercicios numeradas con el correspondiente orden junto al ejercicio.

Etapa	Ejercicio	Observaciones
General (en todas)	Lanzamientos de balón medicinal u otros objetos con más o menos peso (imagen 1).	Son ejercicios para usar en cualquier etapa adaptando el material y/o los pesos a las características, nivel y edad biológica de los jugadores.
	Golpeos con mancuernas, gomas o tonnings con más o menos peso (imagen 2).	
	Golpeos con dianas, situaciones de juego real y juego real (imagen 8).	
	Golpeos con o sin pelota, o peso (mancuernas, gomas o tonnings), en superficies u objetos inestables (bosu, fitball y disco de equilibrio (imagen 2 y 3)).	
Iniciación e intermedia (competición previa a junior)	Orientación en la pista (golpear y lanzar desde diferentes puntos de la pista, juegos usando zonas concretas (fondo, media (imagen 4) y red), etc.)	Junto a los ejercicios se deben proporcionar directrices para mantener la cabeza evitando así la mirada hacia objetivo o hacia la zona (se debe explicar en los lanzamientos ya que de manera natural para lanzar es probable que se mire la diana).
	Golpeos y lanzamientos hacia dianas grandes (conos (imagen 5), dianas de arquero, aros aéreos con picas, cuerda de altura red, etc.).	
Competición junior	Concentración en el golpeo bajo situaciones de estrés (con sonidos molestos, puntos decisivos con tipos de penalización, etc.)	La grabación de videos tanto de entrenamientos como de partidos para posteriormente realizar una auto-evaluación puede ayudar a tomar conciencia de si hay mayor o menor concentración en el impacto.
	Golpeos y peloteos hacia dianas pequeñas (conos, líneas y bolas) (imagen 6).	
Profesional (alto rendimiento)	Trabajos de fuerza con velocidades altas y buscando el límite del movimiento para poder mantener el equilibrio y el adecuado movimiento de las articulaciones (imagen 1).	La grabación de videos para la posterior observación puede ser muy útil. Será muy aconsejable en esta etapa hacer gran hincapié en la compensación y equilibrio muscular (y también tener unas rutinas adecuadas de trabajo), debido a las altas cargas de trabajo tanto por volumen como por intensidad.
	Golpeos repetitivos para transferencia de la fuerza a la pista y la precisión en relación a los movimientos (imagen 7).	
	Situaciones de máxima tensión y estrés, lo más cercanas a la competición o en competición, buscando la concentración en el impacto y mantenimiento de ojos-cabeza en relación al tiempo adecuado para ver el impacto siguiente y poder mantener el intercambio (imagen 8).	
	Golpeos o peloteos con poco/mucho tiempo para mantener (imagen 9).	

Tabla 1. Ejercicios propuestos.



Imagen 1. Lanzamiento balón medicinal derecha.



Imagen 2. Golpeo con toning en disco de equilibrio (der e izq).



Imagen 3. Golpeos derecha y revés en superficie inestable (fitball).



Imagen 4. Lanzamientos de fitball, juego en cuadro de saque.



Imagen 5. Golpeos desde diferentes zonas de la pista hacia diana grande.



Imagen 6. Golpeo de revés hacia diana pequeña.



Imagen 7. Golpeos tras lanzamientos de balón medicinal (ver imagen 1), buscando transferencia.



Imagen 8. Partido de competición con situaciones de estrés.



Imagen 9. Peloteo de voleas con poco tiempo para mantener ojo-cabeza durante el impacto.

Fotógrafa: Laida Jauregui Salvia (Excepto image 8).

CONCLUSIONES

Los resultados de las investigaciones han mostrado una relación directa entre la estabilidad de la cabeza y el mantenimiento de la misma con la experiencia y el nivel de los jugadores. Además, del hecho de que la fijación de los ojos-cabeza (“gaze”) sobre la zona del posible impacto permite aumentar la atención para mejorar la precisión en los golpes hacia un objetivo realizados en situaciones de presión.

Es fundamental, por tanto, tener en cuenta que la visión de la pelota tiene un papel crucial en la producción del golpe, de ahí que sea crucial entrenarla desde edades muy tempranas.

REFERENCIAS

- Elliott, B., Reid, M. & Crespo, M. (2009). El desarrollo de la técnica en la producción de los golpes de tenis. ITF The international tennis federation, Ed. Primera.
- Giblin, G., Whiteside, D. & Reid, M. (2017). Now you see, now you don't ... the influence of visual occlusion on racket and ball kinematics in the tennis serve. *Sports Biomechanics*, 16(1), 23–33, <https://doi.org/10.1080/14763141.2016.1179337>
- Keller, J. & Ripoll, H. (2006). Cognition and the emergence of coordination in performing hitting a tennis ball in nine-year-old children. *Trends in learning research*, chapter 7, pp. 139–170.
- Lafont, D. (2008). Gaze control during the hitting phase in tennis: a preliminary study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8(1), 85–100, <https://doi.org/10.1080/24748668.2008.11868425>

- Luis del Campo, V., Reina, R., Sabido, R., & Moreno, F. J. (2015). Diferencias en el comportamiento visual y motor de tenistas en laboratorio y en pista de tenis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 136–145, <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.05.003>
- Shafizadeh, M., Bonner, S., Fraser, J., & Barnes, A. (2019). Effect of environmental constraints on multi-segment coordination patterns during the tennis service in expert performers. *Journal of sports sciences*, 37(9), 1011–1020, <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1538691>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Manuel Fernández López



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.

[Resumen de licencia - Texto completo de la licencia](#)