



# ¿Deben sacar los jugadores utilizando la técnica de pies juntos o separados?

Caroline Martin (FRA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 26-28

## RESUMEN

*En este artículo se analizan las dos técnicas para la posición inicial para realizar el servicio, con los pies juntos y con los pies separados. Además, se proporcionan consejos prácticos y recomendaciones para los diferentes estilos de juego e intenciones tácticas.*

**Palabras clave:** Técnica para la posición inicial, pie elevado, pie retresado

**Recibido:** 13 de agosto 2015

**Aceptado:** 14 de septiembre 2015

**Autor correspondiente:**

Caroline Martin

**Correo electrónico:**

caromartin@numericable.fr

## INTRODUCCIÓN

### El motivador "progreso"

Ahora que ya sabemos que los dos primeros motivadores, el significado y el disfrute, son clave para el éxito del proceso de aprendizaje en sus etapas tempranas, o que pueden ayudar al jugador para recomenzar, veamos el tercer elemento, es decir, el progreso, que es esencial para mantener la motivación en el largo plazo. Este concepto específico no puede separarse de las nociones de trabajo y disciplina, según las palabras de Kei Nishikori: "Cuando tenía 12 años me seleccionaron para una prueba de tres semanas en la academia de tenis de Bolletieri. Inmediatamente me encantó. Jugaba tenis todo el día, y, aunque era un trabajo arduo, los profesionales que estaban entrenando allí me mostraron que había que trabajar muy duro si quería ser un jugador profesional". Gabe Jaramillo, jefe de entrenadores de la academia de Bolletieri recuerda: "Muchos adolescentes que vienen a la Academia tienen gran talento, pero muchos de ellos no trabajan suficientemente para lograr su potencial total. Desde el primer día, con Kei, las cosas fueron diferentes. Si le decíamos que llegara a las 7 de la mañana para su sesión de entrenamiento, ya estaba allí desde las 06:45 a.m. con sus raquetas listas y los cordones del calzado de tenis firmemente atados. A las 7 a.m. en punto, ya estaba listo para comenzar su entrenamiento." Los entrenadores deben inculcar la disciplina, un valor esencial para cualquiera que desee alcanzar los más altos niveles, en todos los jugadores entre los 10 y los 12 años.

El objetivo es que el jugador se auto-discipline, y no necesite que otros impulsen su progreso. Stanislas Wawrinka, uno de los más arduos trabajadores del Circuito ATP, tuvo un duro comienzo de la temporada 2013. Esto es lo que Severin Lüthi, capitán del equipo de Copa Davis de Suiza dijo al respecto: "Stan sufrió algunas derrotas difíciles al comienzo de este año, pero siempre dijimos: 'Mira, lo más importante es lo que haces con esta situación: Si reaccionas negativamente, y te encierras en un pozo, no harás ningún progreso. Necesitas aceptar lo positivo y lo negativo, y aprender de ellos para mejorar. Es todo lo que puedes hacer', y por medio de la auto-disciplina, es exactamente lo que él logró hacer." En la primavera de ese año,

este jugador suizo se presentó en el torneo de Monte-Carlo Masters Series con una frase de Samuel Beckett tatuada en su antebrazo. "Siempre lo intentaste. Siempre fallaste. No importa. Intenta nuevamente. Falla nuevamente. Falla mejor". Ésto es lo que el jugador suizo dijo al respecto: "Es mi segundo tatuaje, hace tiempo que pensaba hacerlo. Es una cita que me gusta mucho pues resume bien mi trabajo y mi deseo de intentar siempre, a pesar de las derrotas." ¡Se podría decir que es como llevar el motivador Progreso debajo de la piel!

Rafael Nadal conoce mejor que nadie la importancia de cambiar a otro motivador cuando los anteriores no funcionaron bien. En 2011, luego de perder contra Tsonga en la final del Circuito Mundial ATP, en Londres, éste fue su análisis de la situación: "No jugué bien. Mi juego en el tercer set fue un desastre. Pero, bueno, debes aceptar y volver a trabajar. Probablemente, tenga una menor pasión por el juego ahora pues estoy cansado. La temporada ha sido dura a pesar de las cosas positivas y lo debo aceptar y aprender de esto para estar listo para comenzar la próxima temporada. En una carrera hay altibajos. Mi motivación sigue presente y haré todo lo que pueda para volver. Cada día, trataré de mejorar algo de mi juego. Y, si al final no es suficiente, no lamentaré nada y estaré orgulloso de mí mismo." Volver al trabajo y concentrarse en el motivador Progreso cuando no hay buenos resultados o cuando el disfrute es menor, es la manera que tiene el campeón español de solucionar el problema. Sin embargo, es también esencial concentrarse en el motivador Progreso en los momentos de buen rendimiento, y no sólo cuando éste es malo. Evidencia de esto son las palabras de Sam Sumyk sobre Victoria Azarenka, durante sus sorprendentes triunfos sucesivos en 2012: "Tras un difícil triunfo en su primer partido en Indian Wells, tuvimos una pequeña charla y nos dimos cuenta de que estábamos tomando las cosas con demasiada ligereza. Por ejemplo, si perdía un tiro en el entrenamiento, decíamos: 'Bueno, no importa'. Después de eso, comenzó a trabajar el doble. Y desde entonces no hemos aflojado ni un momento."



### EL MOTIVADOR RENDIMIENTO

En la sociedad actual, el culto al rendimiento está en todos lados. Lo único que importa es la victoria. La idea inicial de Pierre de Coubertin de que la participación es más importante que el triunfo ("L'important c'est de participer") ha sido reemplazada por el lema Olímpico "Citius, Altius, Fortius" ("Más rápido, más alto, más fuerte"). Esta expresión de tres palabras usa una forma comparativa sin su segunda parte. Se suele decir que "la naturaleza aborrece el vacío", por lo tanto, ante la siguiente pregunta: "Más rápido, más alto, más fuerte ¿que quién?", aparentemente la respuesta es: "Más rápido, más alto, más fuerte que los otros". Pues la idea es prevalecer, dominar, derrotar o, para usar una palabra más asociada con la guerra, "matar" al adversario. El culto de la excelencia a toda costa que glorifica al ganador, al individuo que alcanza la cima, significa entonces, que todos los otros, es decir, los perdedores, no valen mucho. Para bien o para mal, el deporte competitivo se basa en un sistema de "ganador-perdedor". ¿Es sólo en este contexto que se puede lograr el rendimiento? ¿No es posible pensar en una visión alternativa de la competición en la cual las relaciones interpersonales se basen en un escenario de "ganador-perdedor"? Qué pasaría si la respuesta a la pregunta: "Más rápido, más alto, más fuerte ¿que quién?" fuese: "Más rápido, más alto, más fuerte ¿que yo?". Si la búsqueda de la excelencia, en lugar de compararse con los demás, se tratara de compararse con uno mismo, ¿qué pasaría si fuese una búsqueda constante por la mejora, sin degradar al otro y sin sentirse degradado por el rendimiento de los demás? El adversario, lejos de ser un enemigo, se transformaría en un individuo que te ayuda a revelar tu potencial escondido y te hace tomar consciencia de tus fortalezas y tus áreas de mejora. En una entrevista hace unos años, después de una derrota contra Federer, Andre Agassi, entonces aún un jugador activo, dijo lo siguiente a un periodista que le preguntaba sobre su posible retiro: "En la medida que veo que mis adversarios deben elevar su nivel de juego para acercarse a la perfección para jugar contra mí, y poder ganarme, en la medida que tenga adversarios como Federer que me obliguen a ir más profundo para elevar mi nivel de juego, y esté físicamente apto para jugar, gane o pierda, seguiré jugando."

Para Agassi, el propósito de la competición consistía en que ambos jugadores surgieran más fuertes después de la competición. En otras palabras, independientemente del resultado, cuanto más dura es la lucha contra mi adversario, más me fuerza a mejorar. Y, cuanto más le complico la vida a mi adversario, más le hago progresar. El propósito de un partido de tenis no es ya ganar, es mejorar y hacer que mi adversario mejore. Como resultado, cuando ambos jugadores dejan la cancha después de su partido, ya no hay un ganador ni un perdedor, hay dos ganadores y un vencedor. Este año, en el

Abierto de Francia, no hubo un ganador y 127 perdedores, sino ¡127 ganadores y un victorioso!

Muchos jugadores que pasan un período sin resultados significativos usan la estrategia de las pequeñas victorias. Para ello, dejan su ego de lado, y humildemente, compiten en torneos menores. Esto es precisamente lo que hizo Benoît Paire cuando cayó al puesto 135 de la clasificación en enero de este año, decidió jugar un torneo de Futures en Bressuire. "Es duro caer en la clasificación, cuando has estado en el puesto 24. No es fácil mentalmente, pero tengo que aceptar esta situación. Haré todo lo que sea necesario para regresar a mi mejor nivel. Por eso estoy aquí. ¡El objetivo esta semana es jugar todos los partidos posibles, tener buenas sesiones de entrenamiento y ver si mi rodilla resiste! Estoy aquí para ganar partidos y, por qué no, para hacer todo lo posible para comenzar mi temporada de manera positiva. Pero también sé que podría perder en la primera ronda." Después de ganar este torneo de Futures, jugó 3 torneos challenger, ganó dos de ellos y fue finalista en el tercero. Gracias a la estrategia de las pequeñas victorias, pudo volver a estar entre los 100 mejores a principios de abril, pero lo más importante, pudo, gradualmente, reconstruir su confianza.

### CONCLUSIÓN

**El secreto detrás de la motivación constante: combinar los cuatro elementos motivadores**

Ahora, con más de 30 años de edad, ¿de dónde saca Serena Williams su motivación? Así lo explica la jugadora con más títulos de individuales y dobles en la historia de los Grand Slams: "Me encanta jugar al tenis y me encanta ganar. Lo que me hace seguir adelante es que tengo salud y que sigo ganando. Cuando las cosas son así, sencillamente quiero mantener el momento, y seguir progresando y tratando de ganar. Pero, si pierdo, lo que me hace seguir es algo totalmente diferente: Entonces, quiero saber por qué perdí y qué puedo mejorar y si aún puedo hacerlo." En dos frases, Serena Williams combina tres de los cuatro elementos motivadores. Primero, el Disfrute: "Me encanta jugar al tenis"; segundo el Rendimiento: "Lo que me hace seguir es que gano"; tercero el Progreso: "Quiero continuar progresando; quiero saber qué puedo mejorar". Luego, agregó: "Antes, cuando ganaba, ganaba uno, dos, tres o cuatro títulos importantes, pero ahora, un trofeo de Grand Slam significa mucho más para mí. Tiene más significado en la historia del juego." El único motivador que faltaba para explicar cómo esta campeona logró mantener su motivación es el cuarto y último, es decir el Significado: durante su carrera, logró combinar los cuatro motivadores por medio de una constante determinación. Y esa es la razón por la cual ella es un modelo de rol para muchas jugadoras aspirantes.

### REFERENCIAS

- Girod, A. (2005). Tennis and neuro-linguistic programming, *ITF Coaching and Sport Science Review*, 37, 11-12.  
 Girod, A. (2010). *Comprendre et pratiquer la PNL*. Dunod Editeur.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Antoni Girod 2015



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