

El golpe de derecha a dos manos (1a parte).

Alain Mourey.

Federación Internacional de Tenis.

RESUMEN

¿Por qué esta técnica a dos manos - tan preferida cuando se enseña el revés - no se utiliza tanto para el golpe de derecha si ambos golpes parecen simétricos? ¿Es el golpe de derecha a una mano el único eficiente? Este artículo es el primero de una serie de dos partes que tratan el tema relacionado con la enseñanza del golpe de derecha a dos manos.

Palabras clave: Golpe de derecha a dos manos, metodología de enseñanza.

Recibido: 7 de septiembre de 2011

Aceptado: 13 de diciembre de 2011

Autor correspondiente: Alain Mourey, Federación Internacional de Tenis.

Correo Electrónico:
edwige.mourey@nordnet.fr

¿POR QUÉ ENSEÑAR EL GOLPE DE DERECHA A DOS MANOS?

Razones culturales

Algunos ex campeones como Gene Mayer (nº 3), Gildmeister (nº 10) y más recientemente Monica Seles (ex nº1 de la WTA), los jugadores franceses Fabrice Santoro y Marion Bartoli han desarrollado una gran eficiencia en el juego utilizando la técnica de dos manos, tanto para el golpe de derecha como el de revés. Nadal es también un ejemplo de un jugador que jugó de este modo hasta los 10 años.

Razones pedagógicas

Si tenemos la sabiduría de permitir que los jugadores muy jóvenes (4-5-6 años de edad) practiquen libremente con las pelotas, ya sea botando o en el piso, ellos lo harán, entre otras cosas, utilizando ambas manos desde los dos lados.

La técnica de dos manos ayuda enormemente a los niños durante el proceso de aprendizaje del golpe. En este aspecto, los entrenadores hacen tiempo que están convencidos de los beneficios de la enseñanza del revés a una y a dos manos. Entonces, ¿por qué no es lo mismo con el golpe de derecha?

Aspectos básicos que facilitan la técnica de dos manos:

- La posición del cuerpo en relación a la pelota: ambos brazos están unidos al cuerpo desde el movimiento de la raqueta atrás y la fase de preparación, es decir, la alineación lateral de los hombros (paralelos a la trayectoria de la pelota entrante) tiende a ser naturalmente más pronunciada. Como consecuencia, el jugador tendrá que ajustar su posición

adoptando posiciones cerradas, que producen el movimiento del cuerpo antes de recibir la pelota. El proceso de colocación es, por lo tanto, naturalmente más conveniente mediante estas condiciones de alineamientos corporales tempranos como resultado de la técnica a dos manos.

- La rotación se logra más fácilmente (especialmente si el jugador quiere golpear la pelota con potencia) cuando ambos brazos están unidos al cuerpo a través del golpe entero. Esta rotación hace que sea más sencillo golpear la pelota delante del cuerpo y terminar hacia arriba en dirección al hombro contrario.
- La forma general y el ritmo del golpe se aseguran, pues los brazos están conectados con el cuerpo durante todo el golpe, y automáticamente se producen menos movimientos involuntarios (los codos, en particular, siempre se mueven cerca del cuerpo).

MEDIOS PEDAGÓGICOS PARA CONFIRMAR ESTAS VENTAJAS

Durante las sesiones de Tennis 10s, se puede hacer que los niños realicen golpes a dos manos en pelotas situadas en el piso (luego en pelotas que botan bajo) utilizando pelotas de espuma los predispone para alinear, rotar y realizar el movimiento completo.



Figura 1. Thomas, de 5 años de edad, levanta la pelota y la aleja del piso (2a sesión de Tenis 10s).

Golpear la pelota: Los golpes de derecha (o de revés) a dos manos se realizan lanzándoles la pelota desde la vertical que da a los niños el tiempo para sujetar la raqueta con ambas manos y organizar su cuerpo antes de pegar.

Hay dos posiciones de preparado antes de dejar caer la pelota:

El cuerpo frente a la red: los niños tienen que aprender a moverse alrededor de la pelota para colocarse cerca de la misma y golpear con ambas manos.

El cuerpo está perpendicular a la red: El jugador puede adoptar una "posición cerrada" en la cual los pies están alineados con la dirección del vuelo de la pelota saliente, o una "posición semicerrada".



Figura 2. Marie, devuelve la pelota durante el peloteo con pelotas de bajo bote.

El resultado final en el contacto es similar, con el mismo movimiento hacia adelante y arriba en diagonal desde la posición de la pierna delantera.

Golpear devolviendo la pelota: Los golpes de derecha y revés a dos manos deben realizarse primero sobre trayectorias "fáciles" permitiendo que los niños devuelvan la pelota sin tener que esforzarse por alcanzar una pelota lejana utilizando un golpe de una mano.



Figura 3. El golpe de derecha a dos manos.

REQUISITOS MÍNIMOS PARA REALIZAR LOS GOLPES

En términos del resultado deseado

Cuando los jugadores golpean pelotas lanzadas verticalmente, al inicio, se favorecen las trayectorias horizontales largas que

les dan mejor sensación de rotación de hombros y de todo el movimiento, manteniendo la cabeza de la raqueta a cierta distancia del cuerpo. Sin embargo, para evitar la rotación excesiva, o una potencial tensión al golpear la pelota, se debe sugerir variar la longitud y la potencia para facilitar un golpe equilibrado y una correcta terminación.

Cuando los jugadores devuelven la pelota, al comienzo, deben utilizar la técnica del movimiento ya dominada con los lanzamientos verticales y transferirla a esta nueva tarea. Para eso, se debe facilitar la tarea considerablemente lanzando pelotas "fáciles", es decir, las trayectorias deben dirigirse hacia un espacio cercano para que no tengan que desplazarse demasiado. Además, la pelota debe botar delante de ellos y permitir un tiro con un punto de contacto bajo. Inicialmente, fomentar los tiros de precisión con un movimiento bien equilibrado pero con varios grados de longitud y dirección (amplitud del movimiento) junto con los puntos de contacto de "afuera delante"...

EN TÉRMINOS DE EJECUCIÓN DEL GOLPE (PARA EL JUGADOR DIESTRO)

- La raqueta debe sostenerse con ambas manos del comienzo al fin.

- Durante los primeros intentos, se debe experimentar la posición de las manos en el mango, pues los jugadores jóvenes no están aún lateralizados y podrían transformarse en ambidiestros a medida que progresa su experiencia motora.

Manos juntas (una sobre la otra) sujetando el pequeño mango

Algunos niños iniciantes eligen esta empuñadura instintivamente. Debe ser respetada por el entrenador quien entonces no tendrá que preocuparse si los jugadores pegan un golpe de derecha o un revés a dos manos: solamente golpean la pelota del lado izquierdo o derecho.

Mano izquierda debajo del mango, la derecha arriba y al lado (una al lado de la otra)

Ejemplos de esta empuñadura realizada de manera efectiva incluyen la empuñadura de hockey (para jugadores diestros), la mano derecha se coloca a veces muy alta en el mango del palo.

Otro ejemplo es la empuñadura de golf, (para jugadores diestros), los golfistas hacen el movimiento o juegan el "putt" con las manos juntas (aún ligeramente entrelazadas). Este movimiento se parece mucho al golpe de derecha del tenista (en realidad, más al revés a dos manos del jugador zurdo, especialmente porque la empuñadura de la mano izquierda del golfista es una empuñadura continental).

Mano derecha debajo del mango, la izquierda arriba y al lado

Utilizada por los mejores tenistas, esta empuñadura es necesaria para el tenis de alto rendimiento debido a la velocidad de los peloteos: cambiar la empuñadura entre un golpe de derecha y uno de revés y entre un servicio y un golpe de fondo (y aún en mayor grado entre una volea de derecha y una de revés) no es posible dada la velocidad de ejecución.

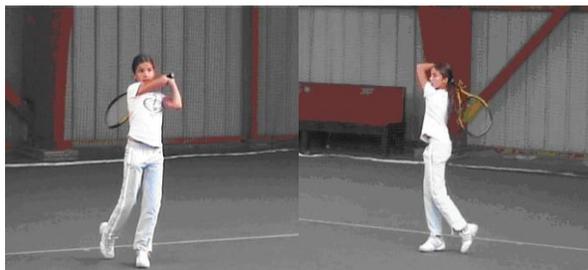


Figura 4. El golpe de derecha a dos manos y el revés a dos manos de Rachel: ¿son estos golpes simétricos?

CONCLUSIÓN

Este artículo comienza a definir algunas características técnicas del golpe de derecha a dos manos, y cómo se puede facilitar el desarrollo de estos aspectos técnicos en los jugadores jóvenes. La segunda parte de este artículo se publicará en una futura edición de ITF CSSR en 2012.

Nota de publicación

Este artículo es un extracto de « Le point sur l'apprentissage du tennis, Du plaisir de la découverte à la maîtrise du jeu » y se imprime con permiso del autor.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2019 Carlos Avilés, Sergio Las Heras y Abraham Ávila



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 [h](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)*Textocompletodelalicencia*