



Ejercicios de aprendizaje y corrección del servicio.

Daria Kopsic.

Directora General, Biodynamic Tennis, Argentina.

RESUMEN

Este artículo presenta diversos ejercicios de aprendizaje y corrección del servicio. En concreto se explican aspectos claves del servicio, tales como la rotación externa del brazo y la flexibilidad en la extensión de la espalda, así como se proponen ejercicios para la etapa psicomotriz, la etapa formativa, adultos, de prevención y de entrada en calor.

Palabras clave: Servicio, Ejercicios, Aprendizaje.

Recibido: 29 de Enero de 2013

Aceptado: 28 de Febrero de 2013

Autor correspondiente: Daria Kopsic, Directora General, Biodynamic Tennis, Argentina.

Email: daria.kopsic@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Tras haber testeado y evaluado a jugadores mucho tiempo, considero fundamental el trabajo de aprendizaje motor primario, ya que esto nos va a permitir que en el futuro el jugador no tenga limitaciones importantes en este gesto y provocará un riesgo mínimo de lesión en el trabajo que se va a realizar con el movimiento del servicio. Debemos considerar como es el movimiento de la articulación del hombro, pero es necesario diferenciar si se trata de un movimiento de lanzamiento o uno de impacto.

Durante mucho tiempo decíamos que los jugadores argentinos no sacaban bien porque en su formación primaria no se practicaban demasiados deportes en los que se realizaran movimientos de lanzamiento. Esto es parte de verdad, pero también debemos evaluar si hablamos movimientos que involucran lanzar objetos (beisbol, basquetbol) o movimientos en los que el hombro tiene un rol de resistencia (natación, vóleybol, etc.).

Considero que es muy importante que desde la etapa psicomotriz, con el mini tenis, hasta la etapa profesional o adulta se realicen movimientos que tengan coherencia con el gesto motor que deseamos que el jugador tenga en el futuro.

Los ejercicios deben tener relación con la etapa motora sensible en la que el niño se encuentra y realizarlos con materiales alternativos que favorezcan la impresión de la huella motora correcta, lo cual nos permitirá conseguir una buena transmisión de la raqueta a la pelota de tenis.

Antes de presentar directamente en los ejercicios me gustaría hacer una breve introducción sobre la importancia de la

rotación externa del brazo y de la flexibilidad en la extensión de la espalda, aquí hay un artículo muy interesante sobre esta investigación de Bob Prichard.

Rotación externa del brazo

En investigaciones recientes se pudo observar que un factor importante que aparece en todos los buenos sacadores es que tenían una rotación externa de su brazo notablemente mayor que el resto de los jugadores.

Saber este dato nos permite en etapas tempranas trabajar para que el jugador logre mejorar este aspecto y así llegar a su máximo potencial.

Flexibilidad en la extensión de la espalda

En este apartado se puede hacer una breve consideración pues este aspecto no es un factor fundamental en el rendimiento del servicio, pero se observa que coopera en la rotación externa del brazo y que se puede trabajar elongando los músculos abdominales.

Es importante establecer los materiales alternativos de trabajo, como las bandas elásticas, pelotas medicinales, pelotas de futbol americano, diferentes tipos de plataformas de balance, etc.

Debemos tener una batería de diferentes tipos de ejercicios, ya que cada individuo tiene su particularidad, y no siempre se puede realizar el mismo abordaje para la resolución de un problema.

La clasificación de los ejercicios que vamos a presentar es la siguiente:

1. Ejercicios para la etapa psicomotriz.
2. Ejercicios para la etapa formativa.
3. Ejercicios para la etapa competitiva.
4. Ejercicios para adultos.
5. Ejercicios preventivos y de entrada en calor.

EJERCICIOS PARA LA ETAPA PSICOMOTRIZ

En esta etapa sensible del niño los ejercicios relacionados con el gesto motor del servicio tienen como objetivo trabajar la huella primaria de un gesto que requiere mucha coordinación de las diferentes palancas. En el futuro este gesto tendrá un rol fundamental en el juego. En esta etapa debemos trabajar de forma disociada buscando el desarrollo de las diferentes habilidades necesarias para la ejecución del servicio.

Debemos trabajar las siguientes habilidades del servicio:

1. Equilibrio

El equilibrio es un factor de la motricidad infantil que va a evolucionar con la edad y está ligado a la maduración del sistema nervioso central. A los cuatro años el niño puede mejorar su equilibrio dinámico y alrededor de los siete años consigue mantenerse en equilibrio con los ojos cerrados.

2. Saltar

Esta habilidad motora en la que el cuerpo está en el aire debido al impulso generado por una o ambas piernas, requiere equilibrio y coordinación. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.

3. Lanzar

Debemos considerar la relación de este movimiento técnico con el servicio. Cuando se lanza se involucra el brazo no hábil (colocar la pelota en el aire). Las clases de lanzamientos que podemos observar en los inicios, que emplean los niños, y otras formas que buscaremos adquirir la habilidad incluyen:

- Lanzamiento por encima del hombro.
- Lanzamiento lateral.
- Lanzamiento de atrás a delante.

Hemos de focalizarnos fundamentalmente en el lanzamiento hacia adelante.

4. Golpear

La habilidad de golpear implica utilizar el brazo hábil con un objeto (la raqueta) a otro (la pelota). Se debe involucrar el gesto técnico del servicio, de por sí un movimiento complejo. Las habilidades de golpeo se llevan a cabo en diversos planos y muy distintas circunstancias: por encima del hombro, laterales, de atrás adelante y con una raqueta. El éxito del golpe dependerá del tamaño, peso, adaptación a la mano del objeto que golpea y de las características del móvil a golpear.

Dicho éxito viene, además, condicionado por la posición del cuerpo y sus miembros antes y durante la fase de golpeo.

A la hora de realizar estos ejercicios es muy importante que el niño mantenga el eje de la cabeza alineada con la columna y no inclinar la cabeza hacia alguno de los lados.

EJERCICIOS PARA LA ETAPA FORMATIVA

Durante la etapa formativa, es muy importante que trabajemos con ejercicios de disociación del tren inferior y el tren superior. Debemos buscar que el niño pueda realizar servicios en los que pueda mantener el equilibrio y lanzar colocando la cabeza alineada con el eje longitudinal. Para ello es fundamental trabajar con bandas elásticas para balancear las escapulas.



Foto 1. Trabajo con bandas elásticas.



Foto 2. Trabajo sobre plataformas inestables.



Foto 3. Trabajo con pelota de fútbol americano.

EJERCICIOS PARA LA ETAPA COMPETITIVA

Los trabajos realizados con jugadores profesionales siempre los trabajo con el entrenador de cada jugador, ya que es el entrenador quien debe entender el mecanismo del gesto y la importancia de no volver a huella motora anterior. Siempre es conveniente buscar el aspecto concreto de mejora mediante el análisis fotográfico o video con el fin de tener un control bien especificado del problema planteado por el jugador y el entrenador.

EJERCICIOS PARA ADULTOS

Los ejercicios propuestos en este apartado aparecen en las siguientes fotos.



- De soltura.
- De corrección del gesto con pelota medicinal.
- De balance.

Los ejercicios para adultos deben estar fundamentalmente dirigidos al trabajo preventivo de lesiones y en segundo término al rendimiento del golpe. Si no existe lesión presente, debemos tratar de que el adulto pueda lograr que la articulación del hombro trabaje de forma libre en relación al cuerpo, pues esto le permitirá generar mayor aceleración en el impacto.

EJERCICIOS PREVENTIVOS Y DE ENTRADA EN CALOR

Los ejercicios propuestos en este apartado aparecen en las siguientes fotos.



Foto 4. Antes de comenzar los ejercicios se busca la posición anatómica para comenzar el trabajo.



Foto 5. Se trabaja la alineación del eje longitudinal de la pierna.



Foto 6. En este ejercicio con bandas se trabaja la estabilización de las escapulas, como prevención de lesiones futuras y corrección de la postura del jugador.



Foto 7. Trabaja la rotación del brazo con relación a la articulación del hombro, en el eje antero posterior.



Foto 5. Este ejercicio tiene relación estrecha con el anterior, pero la rotación que se trabaja del hombro con el brazo es en forma de "molino lateral".



Foto 6. Se trabaja que la articulación trate de lograr la máxima disociación del brazo con el cuerpo, buscando así una excelente entrada en calor y futura soltura.



F7. El trabajo con las bandas busca la sensación y equilibrio de los grupos musculares involucrados en la elevación del brazo.



Foto 8. El trabajo con la pelota medicinal (en la que el peso esta relacionando con la edad y biotipo) involucra toda la cadena corporal.



Foto 9. En este ejercicio se mejora la disociación del tren inferior con un trabajo acoplado de giro.



Foto 10. Antes de comenzar el trabajo con raqueta realizamos el movimiento completo con pelota medicinal.



Antes de comenzar a sacar libremente, siempre recomiendo comenzar a sacar disminuyendo la base de sustentación para trabajar el equilibrio y, seguidamente, realizar de una serie de 10 a 20 servicios, para luego sacar libremente.

CONCLUSIÓN

El servicio es un gesto motriz complicado que se puede mejorar de muchas maneras. Este artículo ha mostrado como algunos componentes del servicio pueden trabajarse con ejercicios sencillos que son muy importantes para mejorar la acción del servicio. Asimismo, el servicio no es sólo un golpe que pueden mejorar los juniors, sino también tenistas adultos. El servicio es fundamental y clave para tener éxito en un partido de tenis, por lo que la inclusión de estos ejercicios en los programas de entrenamientos para jugadores de todos los niveles y edades puede ayudar en gran medida a ayudarles a aumentar su nivel y satisfacción en la práctica del tenis.

REFERENCIAS

- Bordoli, P. (1995) Manual para análisis de los movimientos.
Dyson, G. (1980) Mecánica del Atletismo.
Elliot, B., Reid, M. & Crespo, M. (2003) ITF Biomechanics of Advanced Tennis.
Guede, F.R. (2007) La Biomecánica del Saque del Tenis.
Kapandaji, A.L. Fisiología Articular, tomo 1 y tomo 2.
Kopsic, D. Sistema Biodinámico.
Meinel, K. & Schnabel, G. (2004) Teoría del movimiento (Motricidad Deportiva).
Piasenta, J. (2000) Aprender a observar.
Pradet, M. & Hubiche, J.L. (1999) Comprender el Atletismo.
Prichard, B. Andy Roddick 155mp del saque.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Daria Kopsic.

Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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](#) - [Textocompletodela](#)