

Un novedoso análisis de las variaciones de la empuñadura para el revés a dos manos.

Doug Eng y Dave Hagler.

Universidad de Lesley, EEUU.

RESUMEN

Este artículo comenta las variaciones de las empuñaduras utilizadas para el revés a dos manos. Presenta un análisis cualitativo y longitudinal de los 100 mejores tenistas profesionales del circuito ATP y WTA. Explica el concepto de los espacios entre las manos, las empuñaduras potentes y de precisión junto con una descripción más tradicional de las mismas. Se comentan también las diferencias individuales y de género.

Palabras clave: Revés a dos manos, Empuñadura potente, Empuñadura de precisión.

Recibido: 12 de Diciembre 2013.

Aceptado: 28 de Enero 2014.

Autor correspondiente: Doug Eng, Universidad de Lesley, EEUU.

Email: deng@lesley.edu

INTRODUCCIÓN

Debido a las diferentes colocaciones posibles de las manos, el revés a dos manos presenta muchas variaciones. Generalmente se enseña a los alumnos a colocar la mano dominante debajo, ya sea con la empuñadura de Oeste de revés o con la Continental. La otra mano se coloca más arriba en la empuñadura, usualmente con la empuñadura Este de derecha, pero existen variaciones utilizando la empuñadura Continental u Oeste. Se suele prestar menos atención a la mano superior o no dominante, excepto si se considera que la mano superior domina en el 90% de los casos, y por ende, se debe utilizar la empuñadura Este de derecha (Schönborn, 1999). Crespo y Miley (1998) comentan otras variaciones de la empuñadura y una mayor flexibilidad con respecto a la mano dominante. McCullough (1984) comentó las variaciones en la empuñadura y las consecuencias de las mismas sobre los estilos técnicos y la producción del liftado. El presente artículo se centra en algunas de las sutiles diferencias en las empuñaduras, que si bien suelen pasar desapercibidas, pueden tener un efecto significativo.

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

En este estudio examinamos a los 100 mejores jugadores de la WTA y de la ATP, considerando las clasificaciones a partir del 4 de marzo de 2013. Entre estos jugadores, 96 de la WTA y 78 de la ATP, juegan el revés a dos manos. Se examinaron fotos de primeros planos de alta calidad de 5 a 8 golpes de cada jugador para verificar la regularidad. Se observó que algunos jugadores variaban las empuñaduras dependiendo del punto de contacto, de la posición del cuerpo y de la posición en la cancha. En esos casos, se estudiaron hasta 8 fotos y las empuñaduras más frecuentemente observadas se

consideraron normales para el jugador. Ambos autores independientemente, verificaron las empuñaduras de todos los jugadores para asegurar la fiabilidad inter evaluador.

EMPUÑADURAS DE PRECISIÓN Y DE POTENCIA

Al examinar las empuñaduras se observó que había 2 variaciones en la mano dominante o inferior. Estas empuñaduras eran la Continental y la Este de revés. Además, los dedos estaban desplegados y mostraban 2 variaciones. Distinguimos una empuñadura de precisión fuerte y una de precisión normal dependiendo de la manera de colocar la mano y los dedos. Si el dedo índice está bien extendido y hay espacios visibles entre, al menos, dos dedos la empuñadura se clasificó como de precisión fuerte. En una empuñadura de precisión normal los dedos están juntos, sin separación, casi perpendiculares a la longitud de la raqueta y solamente con una leve extensión del dedo índice.



Figura 1. Empuñaduras de la mano superior. De izquierda a derecha: empuñadora de precisión Este de derecha, empuñadura Este de Derecha con el pulgar sobre los dedos, dos variaciones de la empuñadura de potencia con los dedos sobre la parte superior de la empuñadura.

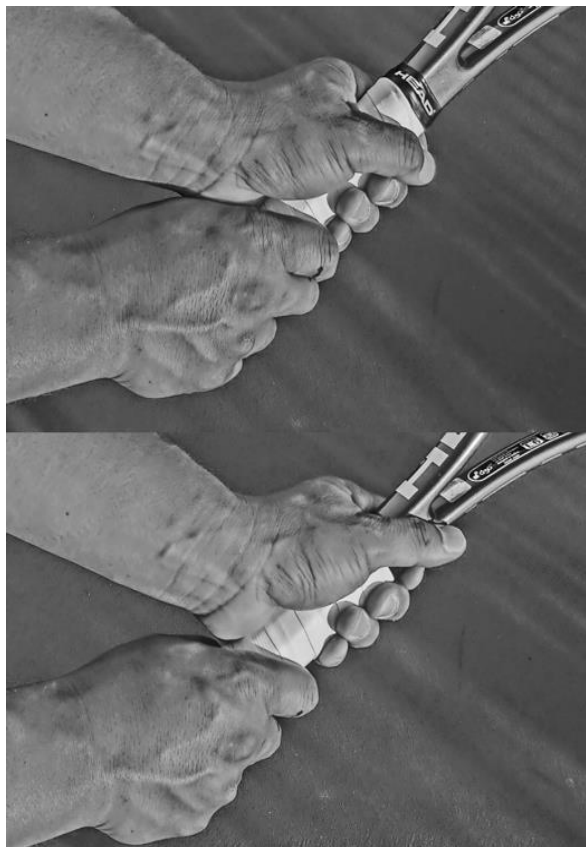


Figura 2. Variaciones en la empuñadura a dos manos. Arriba: la mano inferior utilizando una empuñadura Continental y la mano superior utilizando una Este de precisión. Debajo: la mano inferior con empuñadura continental y la mano superior empuñadura Este de potencia para el golpe de derecha.

La mano superior o mano no dominante presentó diferentes variaciones que se clasifican en la Figura 1. Las dos principales variaciones son las empuñaduras de precisión y de potencia, según la definición original de Napier (1956). Las empuñaduras de precisión mantienen el pulgar entre los dos primeros dedos, y el pulgar y estos dos primeros dedos casi se tocan. Las empuñaduras de potencia colocan el pulgar en el plano de la palma sobre los dedos, aplicando presión opuesta a éstos. Landsmeer (1962) comenta que la forma en que se toma un objeto cilíndrico es similar como se empuña una raqueta de tenis. La Figura 1b muestra ambas manos utilizando la empuñaduras de precisión y de potencia con la mano no dominante. La presión de los dedos se aplica de manera diferente con estas empuñaduras.

La Tabla 1 resume las variaciones en las empuñaduras entre los 100 mejores jugadores de la WTA y de la ATP. Las manos situadas abajo muestran más similitudes que diferencias. Las jugadoras tendían más a utilizar la empuñadura Este de revés en la mano inferior o dominante. Independientemente, tanto los jugadores ATP como WTA utilizaban más frecuentemente las empuñaduras continentales de precisión.

TABLA 1. EMPUÑADURAS A DOS MANOS			
	ATP	WTA	TOTAL
MANO INFERIOR			
Continental de Precisión Fuerte	13	15	28
Continental de Precisión Regular	58	63	121
Este de revés	7	18	25
MANO SUPERIOR			
Continental de Precisión	4	14	18
Este de precisión, pulgar sobre la empuñadura	19	45	64
Este de precisión, pulgar sobre los dedos	25	19	44
Este de potencia	22	8	30
Semi Oeste	5	8	13
Continental de potencia	3	0	3
Número de jugadores entre los 100 mejores	78	96	

Tabla 1. Empuñaduras a dos manos.

En cuanto a la mano superior, los tenistas profesionales de ATP parecen no tener un estilo predominante. Si bien 66 de los hombres utilizaban la empuñadura Este, había una igualdad de distribución entre la Este de precisión con el pulgar en la empuñadura (ver figura 1), Este de precisión con el pulgar en los dedos y la empuñadura Este de derecha potente. Las jugadoras de la WTA tienden a utilizar la Este de precisión con el pulgar en la misma empuñadura. Tener todos los dedos en la raqueta es más común entre las jugadoras de la WTA que entre los de la ATP. En la Tabla 1 se muestran en verde las empuñaduras de precisión utilizadas por 78 (81%) de las jugadoras de la WTA y solamente 48 (62%) de los jugadores de la ATP. En azul se muestran las empuñaduras potentes utilizadas por 30 (38%) de los jugadores ATP y solamente 16 (17%) de las jugadoras de la WTA. Por lo tanto, los hombres utilizan más frecuentemente las empuñaduras potentes que las mujeres. Es importante notar que a pesar de las tendencias entre los géneros, los jugadores tienen algunas individualidades.

Es interesante estudiar las diferencias de género en el uso de las empuñaduras de precisión y de potencia. Los entrenadores están más familiarizados con las diferencias de género con respecto a las tácticas y algunos golpes como el servicio y el

revés a una mano. Es posible que las diferencias de empuñadura afecten a la técnica y también a la táctica.

TAMAÑO DE LA MANO Y EMPUÑADURAS

La Tabla 2 muestra algunas mediciones sobre la colocación de las manos. Una de ellas es el espacio entre las manos. Un 49% de los jugadores ATP y 53% de las jugadoras WTA no mostraban espacio. Se midió también la colocación de la mano superior con respecto a la cinta adhesiva de la empuñadura (o cubre empuñadura). La mayoría de las jugadoras de la WTA 68 (o 71%) la colocaban debajo de la cinta pero solamente 22 (o un 28%) de los jugadores de ATP colocaban la mano debajo de la cinta.

COLOCACIÓN DE LA MANO			
	ATP	WTA	TOTAL
ESPACIO ENTRE LAS MANOS			
<i>Sin espacio</i>	38	51	89
<i>Espacio 0-1 pulgada</i>	39	36	75
<i>Espacio 1-1.5 pulgadas</i>	0	3	3
<i>Espacio, más de 1,5 pulgadas</i>	2	6	8
COLOCACIÓN DE LA MANO SUPERIOR			
<i>Debajo de la cinta adhesiva superior</i>	22	68	90
<i>Sobre la cinta adhesiva superior</i>	34	15	49
<i>Más arriba de la cinta adhesiva superior</i>	23	13	36
<i>Número de jugadores entre los 100 mejores</i>	78	96	174

Tabla 2. Colocación de la mano.

Esencialmente y en general, los hombres no dejan espacio entre las manos y suelen colocar la mano superior sobre la cinta.

En términos simples, la longitud de la empuñadura puede ser corta para muchos hombres. Las mujeres, en cambio, con manos más pequeñas, pueden colocar ambas manos debajo de la cinta. No les falta espacio en la empuñadura.

El hecho de que las jugadoras de la WTA dejen espacio en las empuñaduras puede contribuir a su mayor tendencia a utilizar empuñaduras de precisión comparada con los jugadores ATP.

Unas 45 mujeres utilizaban la empuñadura Este de precisión con el pulgar en la raqueta (ver figura 1a, segunda foto desde la derecha). Los jugadores ATP se quedan sin espacio en la empuñadura, por lo que la mano superior suele estar en o más arriba de la cinta adhesiva. Además, el pulgar está generalmente sobre los dedos o más arriba, como en la empuñadura de potencia. La falta de espacio en la empuñadura puede hacer que muchos profesionales de la ATP empuñen la raqueta con los dedos más juntos lo cual tiende a facilitar las empuñaduras de potencia. Por otro lado, las jugadoras WTA pudieron extender sus dedos más cómodamente y utilizar empuñaduras de precisión que permiten estirar los dedos.

CONSECUENCIA TÉCNICA

Como los hombres utilizan las empuñaduras de potencia más frecuentemente que las mujeres, pueden tener una mano izquierda más dominante. Sin embargo, otro factor es la empuñadura de la mano inferior, por lo tanto la empuñadura de la mano izquierda puede no ser exclusivamente la mano dominante. Las empuñaduras de potencia permiten que los jugadores ATP apliquen diferente y mayor presión con la mano izquierda, incrementando la tensión y la rigidez del brazo. Por lo tanto, puede existir menor flexión de la muñeca y del codo entre los jugadores ATP durante el movimiento de preparación. El estilo de la empuñadura puede ayudar en el momento de golpear las pelotas altas y aplicar mayor efecto liftado.

Una de las diferencias evidenciadas en la Tabla 1 es el uso de la empuñadura continental de precisión en la mano superior. Sólo 4 hombres y 14 mujeres utilizaban esta empuñadura. Las empuñaduras continentales de precisión dificultan a las mujeres la realización del golpe con mucho efecto liftado. La empuñadura continental coloca manos, codos y brazos más juntos. Ese efecto puede reducir el dominio de la mano izquierda, pero fomenta el uso sincrónico de ambos brazos. Se ha observado que las lesiones de muñeca son más frecuentes entre las tenistas pues, aparentemente, las mujeres confían más en su mano izquierda (ITPA, 2012).

La empuñadura continental de potencia, la más rara, fue utilizada únicamente por los jugadores ATP, concretamente, tres de los jugadores más altos (Del Potro, Isner, y Raonic). Si bien puede parecer similar a la empuñadura continental de precisión, tiene diferencias clave. Primero, los jugadores altos, logran el punto de contacto más abajo que los jugadores de talla media. Segundo, la empuñadura de potencia tiende a colocar los brazos más rígidos y rectos. Como resultado, Isner puede jugar de manera natural una pelota relativamente baja con los brazos rectos.

Las empuñaduras de potencia utilizadas por los jugadores de ATP dan mayor rigidez a la mano no dominante. Ello permite que la mano superior se adelante a la mano inferior en un

movimiento del tipo “empujar-tirar”. En esencia, significa que la mano superior empuja con mayor velocidad hacia adelante que la inferior que hasta puede desacelerar. Eso sería útil para las pelotas abiertas y altas. La mano superior también podría empujar más fácilmente hacia arriba aumentando el efecto liftado.

El espacio entre las manos puede aumentar la estabilidad en algunos tiros e incrementar la maniobrabilidad en otros. Sin embargo, en particular, cuando los espacios son mayores, se proporciona un mayor control. En lo que se refiere a espacios, parece no haber diferencias significativas entre los géneros.

CONCLUSIÓN

Hay diferencias sutiles en las empuñaduras de revés a dos manos que son tradicionalmente ignoradas. Es importante observar que las diferencias son tanto individuales como de género.



Es probable que los fabricantes de raquetas estén haciendo una empuñadura demasiado corta para el jugador actual de la ATP. Un cambio en la fabricación de la empuñadura podría incidir en el tipo de empuñadura utilizado en la mano superior y en el espacio entre ambas manos. Hace cuarenta años, el revés a dos manos era menos común y los tenistas eran generalmente de menor tamaño. Hoy en día, los jugadores de la ATP suelen medir entre 1,85 y 1,96 m. y la norma es el revés a dos manos. El uso de ambas manos y de manos más grandes en empuñaduras más pequeñas ha cambiado las empuñaduras favorecidas por ambos géneros, especialmente en los hombres. A su vez, las empuñaduras han incidido en los cambios técnicos. Los entrenadores deben también conocer

las empuñaduras de precisión y de potencia que pueden enseñarse como variaciones, o junto con las empuñaduras continentales tradicionales, las Este y las Oeste. Los entrenadores deben también permitir que los jugadores experimenten con diferentes combinaciones de empuñaduras, reconociendo las ventajas y desventajas técnicas.

REFERENCIAS

- Crespo, M. et Miley, D. (1998). International Tennis Federation Advanced Coaches Manual. Londres, Royaume-Uni : International Tennis Federation. p. 72-73.
- International Tennis Performance Association (2012). CTPS Workbook and Study Guide, p 16.3.
- Landsmeer, J.M.F. (1962). Power Grip and Precision Handling. Annals of the Rheumatic Diseases, 21(2), p. 164-170. <https://doi.org/10.1136/ard.21.2.164>
- McCullough, J.E. (1984). Two-Handed Tennis. New York, États-Unis : M. Evans and Co. Ch. 5, p. 58-69.
- Napier, J.R. (1956). The Prehensile Movements of the Human Hand. Journal of Bone and Joint Surgery 38-B(4), 902-13. <https://doi.org/10.1302/0301-620X.38B4.902>
- Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Vienne, Autriche : Meyer and Meyer Verlag, pp 64-65.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Doug Eng y Dave Hagler.



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](#)