

Desarrollar la flexibilidad del golpe.

Edgar Giffenig.

Fundador de Edgar Giffenig Tennis, Mexico.

RESUMEN

La variabilidad es la clave para la grandeza en la gastronomía, en el tenis y probablemente en todo en la vida. La verdadera maestría sólo se puede lograr mediante la madurez, y la madurez no es más que la acumulación de una gran variedad de experiencias. Por lo tanto, para desarrollar tiros más efectivos, es necesario ajustar la manera tradicional de entrenar para que los jugadores puedan practicar con mayor grado de variabilidad, forzándolos a adaptar constantemente y de este modo, desarrollar la flexibilidad que se desea para el golpe.

Palabras clave: Variabilidad, Golpes, Desarrollar, Ejercicios.

Recibido: 3 de Enero 2014.

Aceptado: 15 de Febrero 2014.

Autor correspondiente: Edgar Giffenig, Fundador de Edgar Giffenig Tennis, México.

Email: giffenig@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Aún en el nivel iniciante, el concepto de variabilidad debe ser una parte integral del proceso de aprendizaje. Idealmente, el entrenador debe enseñar a los iniciantes a pelotear entre ellos mismos lo antes posible, y evitar el uso de la cesta como principal herramienta de enseñanza. Cuando los jugadores aprenden fundamentalmente golpeando pelotas lanzadas desde un cesto, sufren una gran conmoción la primera vez que intentan jugar con alguien que no sea el entrenador. Se dan cuenta de que es mucho más difícil jugar al tenis cuando no reciben la pelota a la altura y velocidad ideales o que es muy difícil mantener un peloteo cuando los tiros van a cualquier lado de la cancha.

Una alternativa mucho mejor para aprender a jugar al tenis es modificar la longitud de la cancha y el tipo de pelotas, de ese modo los iniciantes experimentan el juego desde la primera lección.

Los jugadores disfrutan del tenis mucho más rápidamente si se les enseña una forma de tenis real desde la primera lección. El tenis real implica gran variabilidad y un alto grado de control: dos jugadores golpeando entre sí, y no uno lanzando desde un cesto y el otro golpeando las pelotas para que pasen por encima de la red. Cuando los jugadores comienzan cerca de la red, y utilizan las pelotas más lentas (las pelotas de espuma o pelotas más lentas que ya están disponibles) el entrenador puede hacer posible que los jugadores experimenten la sensación real de jugar al tenis desde la primera lección. A medida que los jugadores mejoran su habilidad de pelotear con las pelotas más lentas desde una distancia a la red menor, el entrenador puede aumentar la distancia entre los jugadores y utilizar otro tipo de pelotas hasta que los jugadores puedan pelotear cómodamente desde la línea de fondo con pelotas

tradicionales. (De hecho, en este aspecto, la enseñanza está cambiando lentamente, e introduciendo el tenis a los niños e iniciantes modificando el equipamiento y las canchas).



Una vez que los jugadores pueden pelotear cómodamente desde la línea de fondo, el entrenador constantemente adaptará las lecciones e impondrá un mayor grado de variabilidad. Los jugadores deben experimentar pelotas de diferentes alturas, velocidades, efectos, y direcciones cada vez que estén en la cancha. He aquí algunos ejercicios para jugadores de nivel iniciante e intermedio bajo para experimentar el control de la pelota utilizando una nueva perspectiva.

Diferentes alturas

Los jugadores deben golpear la pelota en tres alturas diferentes: baja, hasta cuatro pies sobre la red, media, entre cinco y once pies, y alta, más de 12 pies. Al principio, los jugadores deben concentrarse en mantener constantemente la

pelota a cierta altura. Luego, cuando lo logran, deben variar la altura durante el mismo peloteo.

Diferentes longitudes

Los jugadores deben experimentar con tres longitudes: corta, dentro del cuadro de saque, media, pasando apenas la línea de servicio, y larga, cerca de la línea de fondo. Una buena progresión consiste en comenzar tratando de mantener la pelota dentro del cuadro de saque, luego retroceder y tratar de golpear la pelota lo más cerca posible de la línea de fondo. Después, los jugadores deben trabajar sobre el peloteo dejando que la pelota bote dos veces para obligarles a golpear la pelota corta.

Ambos botes deben caer dentro de la línea de fondo. Finalmente, los jugadores deben tratar de pelotear golpeando tiros muy cortos que boten tres veces dentro de la línea de fondo cada vez.

Diferentes velocidades

Los jugadores deben experimentar con tres velocidades diferentes: lenta, media y rápida. La velocidad ideal será diferente para cada jugador, pero la idea es mantener el control, aún en los tiros más rápidos. Si los jugadores están errando demasiado, deben ajustar la velocidad del movimiento de preparación.



Estos pocos ejercicios ayudan a comprender el concepto. El entrenador debe diseñar sus propios ejercicios, combinando todas las variables de acuerdo con la habilidad de sus jugadores.

Una vez que los jugadores han adquirido cierto grado de control, el entrenador debe presentar el elemento más importante para la flexibilidad: el efecto.

LA MAGIA DEL EFECTO

Comprender la magia del efecto es el primer gran obstáculo para los jugadores iniciantes e intermedios y la mayoría de ellos no la comprende. Poder golpear con diferentes efectos es la mayor ventaja que tienen los jugadores avanzados sobre todos los demás. El efecto abre la puerta a todo un nuevo mundo de posibilidades, y permite que los jugadores controlen la pelota mucho mejor cuando golpean a gran velocidad.

Hay tres tipos de efecto que debe dominar el jugador aspirante: plano, liftado y cortado. Todos los tiros del tenis tienen uno de estos tipos de efecto en diferentes grados. La habilidad de golpear la pelota con diferentes tipos y grados de efecto proporcionará los elementos básicos para el necesario control de la pelota y mejorar como jugador.

Los siguientes ejercicios ayudarán a los jugadores a comprender y sentirse cómodos con el concepto de efecto.

EJERCICIOS CON EL EFECTO

Introducción al efecto

Hay varios modos de enseñar el efecto a los jugadores. Seguidamente se presentan algunas ideas que funcionaron para mí.

Usar una pelota grande y liviana

Utilizar una pelota grande permitirá a los jugadores jóvenes experimentar con el efecto de manera segura. Cepillando a lo largo del lado de la pelota o debajo de ella mientras el entrenador la sostiene con sus dedos índices dejándola girar, los jugadores experimentarán directamente lo que significa dar efecto a un objeto. El tamaño de la pelota y su lento movimiento proporcionan una retroalimentación excelente para los jugadores.

Utilizar la palma de la mano

Utilizar la palma de la mano que no golpea para presionar la pelota contra las cuerdas proporciona una gran sensación para que los jugadores iniciantes comprendan el efecto. Desde esta posición el jugador puede mover la raqueta hacia arriba o hacia abajo manteniendo la mano quieta y observando la rotación de la pelota.

Bote y efecto

Una buena manera de enseñar el efecto cortado es hacer que los jugadores lancen la pelota hacia arriba, dejándola botar y luego tratar de que la pelota tome efecto utilizando un movimiento como si estuviesen cortando con un hacha, que es la raqueta, la parte inferior de la pelota. Una vez que los jugadores la pueden hacer rotar, pueden tratar de mantener la pelota en el aire sin dejarla botar, constantemente cortando la pelota debajo con el efecto.

Utilizar la cinta de la red

Presionando la pelota contra la cinta de la red con la raqueta y luego cepillando hacia arriba para que caiga del otro lado de la red, el jugador puede sentir el concepto de golpear la pelota hacia arriba para que rote hacia adelante.



Utilizar el marco de la raqueta

Una de las maneras más fáciles de enseñar el efecto es pidiendo al jugador que golpee la pelota con el marco de la raqueta. Para el liftado, se puede pedir al jugador que trate de golpear el tiro entrante hacia el cielo con la parte superior del marco. Luego, indicarle que use el mismo movimiento de preparación pero para cepillar detrás de la pelota, diferente de golpear con el marco. Este concepto de cepillar hacia arriba se puede enfatizar haciendo que el jugador se posicione muy cerca de la red y alimentando pelotas justo delante de él. El jugador que está del otro lado tendrá que hacer el movimiento de preparación hacia arriba para evitar golpear la red con su terminación.

OTROS EJERCICIOS PARA EL EFECTO

Una vez que los jugadores pueden golpear la pelota con diferentes efectos, podemos utilizar los siguientes ejercicios para perfeccionar el control del efecto.

Golpes cortados

Indicar a los jugadores que peloteen solamente utilizando golpes con efecto cortado. A medida que mejoren, pueden tratar de pelotear manteniendo la pelota más allá de la línea de saque, luego, pueden alternar entre tiros que boten antes de la línea de servicio y más allá de la misma.

Golpes liftados

Indicar a los jugadores que peloteen solamente utilizando golpes con efecto liftado. A medida que mejoran, pueden alternar un tiro plano, un tiro con leve liftado y un tiro con el máximo liftado.

Golpes liftados y cortados

Hacer que los jugadores alternen entre un golpe cortado y uno liftado.

Bajo, alto, muy alto

Con la misma velocidad de la cabeza de la raqueta, los jugadores pelotean tratando de golpear una pelota baja sobre la red, una alta sobre la red y una muy alta sobre la red. Los jugadores tendrán que golpear la pelota con mayor liftado para mantenerla en la cancha. Asegurarse de que la velocidad de movimiento de preparación sea alta y constante.

Larga, media, corta

Los jugadores pelotearán cruzado golpeando un tiro profundo, uno angulado apenas pasando la línea de saque y uno angulado que bote antes de la línea de servicio. Igual que en el ejercicio anterior, los jugadores tendrán que golpear con mayor liftado cada vez. Asegurarse de mantener la velocidad de movimiento de preparación constante.

Desarrollar una sensación para los diferentes tipos y grados de efecto es el primer paso para ganar un sólido control sobre tus tiros. El próximo paso es comprender cómo utilizar este control y la variedad de golpes para ser un mejor jugador.

CONCLUSIÓN

Como se puede observar, el entrenamiento efectivo de tenis debe ser estructurado. Los golpes básicos, de derecha, revés, volea, remate, servicio y devolución, necesitan subdividirse aún más para poder incluir todos los tiros que puede necesitar un jugador durante un partido. Esto es clave para desarrollar mejores armas para la batalla – la flexibilidad del golpe. No es siempre fácil de lograr si no lo planificamos con antelación. Todos tenemos ejercicios que tendemos a utilizar continuamente, y es muy fácil dejar de lado diferentes áreas del juego. Además, los jugadores tienen una tendencia a amar

los ejercicios que hacen bien y odiar los que les resultan más difíciles de ejecutar. Pero, para desarrollar mejores jugadores es muy importante identificar esas áreas de dificultad y trabajar sobre ellas.

REFERENCIAS

Giffenig, E. (2013). Developing High Performance Tennis Players. Germany: Neuer Sportverlag.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Edgar Giffenig.



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](#)