



Ser zurdo en el tenis aspectos tácticos, de enseñanza y entrenamiento.

Doug Eng y Mark Kovacs.

Universidad de Lesley, Estados Unidos.

RESUMEN

El ser zurdo se ha considerado siempre una ventaja para el tenis debido al efecto y a los patrones tácticos. Las investigaciones recientes indican que tales ventajas son mínimas en el circuito profesional pero pueden existir también en el nivel club. La ventaja, según se indica, depende de la frecuencia, pues si los jugadores diestros se acostumbran a los adversarios zurdos, la ventaja se neutraliza. Aparentemente, entrenar frecuentemente con adversarios zurdos, con patrones tácticos para el servicio y el golpe de derecha, prepara mejor a los jugadores. Se presentan también recomendaciones tácticas, para el entrenamiento y la enseñanza.

Palabras clave: Ventaja táctica del zurdo, Dominancia de una mano, Patrones tácticos, Efecto.

Recibido: 2 Marzo 2014.

Aceptado: 4 Abril 2014.

Autor correspondiente: Doug Eng, Universidad de Lesley, Estados Unidos.

Email: deng@lesley.edu
kovacs@itpa-tennis.org

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

Uno de los grandes interrogantes del tenis es si los zurdos tienen ventaja. A mediados de los 70 florecieron jugadores zurdos como Connors, McEnroe, Laver, Vilas, Roche, Orantes y Tanner y se clasificaron entre los mejores del mundo. La dominancia de Nadal sobre Federer también se suma al debate en el cual se reconoce ampliamente que los golpes con gran efecto y las tácticas de Nadal son la kriptonita de Federer.

Loffing, Hagemann y Strauss (2012) investigaron recientemente la dominancia de una mano entre los tenistas mediante un amplio análisis de 3,793 jugadores de club y profesionales de la WTA y la ATP durante un período de 38 años. Llegaron a la conclusión de que los zurdos de nivel ATP tuvieron una ventaja en el pasado, que ha disminuido significativamente en los últimos años. Las jugadoras zurdas de la WTA, sin embargo, no mostraron ninguna ventaja. En cambio, a nivel de jugadores de club, hay un cierto sesgo a favor de los zurdos. Se sugiere que las ventajas de los zurdos dependen de la frecuencia (cuanto menos nos enfrentemos a los zurdos, mayor será la ventaja para ellos). También se destacó que la ventaja prácticamente ha desaparecido debido a las mayores oportunidades de entrenamiento con ellos.

Se calcula que un 10% de la población mundial es zurda. En muchos deportes son los zurdos los que prevalecen. El uso de la mano izquierda representa una ventaja táctica en deportes como el béisbol, o el hockey sobre hielo, en los cuales el 25-50% de sus deportistas profesionales son zurdos. Notablemente, suelen ser zurdos adaptados como Rafael Nadal, diestro naturalmente transformado en zurdo. En otros

deportes, como en el golf, los zurdos son raros debido a que la falta de material para ellos les obliga a cambiar. En muchos países también se notan las adaptaciones culturales, como en Japón o India, donde se desalienta el uso de la mano izquierda y los zurdos solamente son un 4% de la población (Shimizu et Endo, 1983). Por otro lado, en países socialmente liberales como Bélgica y los Países Bajos, Perelle y Ehrman encontraron que casi el 16% eran zurdos (Perelle et Ehrman, 1994). Entre las culturas primitivas, se demostró que los zurdos son más comunes en las culturas más violentas y más raros en la menos violentas (Faurie et Raymond, 2005). Faurie y Raymond plantean como hipótesis que el uso de la mano izquierda como dominante proporciona una ventaja ante una confrontación violenta, en la cual la sorpresa puede significar la muerte.

El estudio recientemente realizado por Loffing y colegas sugiere la dependencia de la frecuencia como factor importante. Es decir, a medida que los diestros se acostumbran a los combatientes zurdos, disminuye la ventaja de estos últimos. Además, si la población de zurdos es significativamente grande, esa ventaja táctica desaparece. Por ejemplo, si el 50% de la gente fuese zurda, todos estarían acostumbrados a los adversarios zurdos y diestros. Pero, uno se podría preguntar, cuál sería la población máxima de zurdos que se podría sustentar con una ventaja táctica. En el estudio de las culturas primitivas, el mayor número de zurdos fue de 22,6% en la tribu Yanomano de Sudamérica (Faurie et Raymond, 2005). Ésta fue la tribu más violenta estudiada. El béisbol y los Yanomamos tienen una ventaja en la cual los zurdos suelen ser menos del 25%; este porcentaje puede representar el umbral máximo de valor en el cual ser zurdo deja de ser una ventaja.

De hecho, solamente en unos pocos deportes de combate el número de zurdos supera el 20% de la población que juega. Raymond y colegas (Raymond, Pontier, Dufour et Møller, 1996) encontraron el mayor número de zurdos en el tenis de mesa, el béisbol y la esgrima. Según el deporte, los zurdos también pueden cambiar dependiendo de las posiciones. La posición de más competida en el béisbol es el duelo entre el pitcher y el bateador en el cual el número de zurdos es de alrededor de un cuarto. Además, algunas posiciones proporcionan geoméricamente una ventaja al jugador zurdo, notablemente en la primera base, en 1941, el 67% de la Liga Mayor de Béisbol (MLB, por sus siglas en inglés) eran zurdos (Miller, 2009). En 2002, esa cifra cayó a 36%, en parte debido a la pelota larga que disminuyó la importancia de un zurdo como primera base. El juego en el campo era más importante en los primeros años del béisbol (es decir, en 1941 más que en 2002).

A diferencia del circuito ATP, las estadísticas de la WTA no indican ventaja para las zurdas (Loffing, Hagemann et Strauss, 2012). Podría haber varias razones. Primero, los servicios de las zurdas de la WTA, no tienen un efecto ni un ritmo significativos como para considerarse una ventaja. Segundo, en general los golpes de derecha y revés de las jugadoras de la WTA parecen estar más equilibrados como fortalezas. La mayoría de los jugadores de la ATP tienen golpes de derecha más fuertes. Comparativamente, el tenis de mesa exige reacciones más rápidas y el efecto es una ventaja táctica más significativa. Hay varias cosas que puede hacer un entrenador para preparar tanto a los jugadores zurdos como a los diestros para el éxito.

Practicar con adversarios zurdos

Los jugadores deben practicar frecuentemente contra sacadores zurdos. Como se dijo, el número mágico debe ser $\frac{1}{4}$, esto significa que un jugador debe practicar contra sacadores competitivos zurdos un 25% de su tiempo de entrenamiento. Este factor parece no ser tan importante entre las jugadoras. En general, no sólo es importante entrenar contra un sacador zurdo, también lo es jugar puntos. Los jugadores juveniles quizás no generen tanto efecto, lo cual disminuye la ventaja del zurdo, pero las diferencias entre los golpes de derecha y de revés pueden necesitar entrenarse más frecuentemente. Cuando se entrena un equipo, es útil contar con una pareja de jugadores zurdos para los entrenamientos. La mayoría de los jugadores iniciantes debe jugar contra zurdos, no solo en individuales, sino también en dobles. Puede ser conveniente rotar un zurdo entre otros adversarios o compañeros diestros (aunque los niveles de juego sean diferentes), así todos los jugadores se beneficiarán con la experiencia.

Patrones de entrenamiento: Controlar un peloteo cruzado, ángulos y efectos

Los patrones de golpes de fondo comentados tienen en cuenta los jugadores diestros en contraposición a los zurdos. Es

necesario entrenar los patrones según las fortalezas y debilidades. Para la mayoría de los jugadores diestros, a diferencia de los zurdos, el tiro cruzado al lado de iguales puede ser dominado por el golpe de derecha del jugador diestro. El tiro cruzado hacia el lado de la ventaja, equivale al golpe de derecha del zurdo, o, al revés del diestro. Cuando Stan Wawrinka derrotó a Nadal en el Abierto de Australia de 2014, utilizó su golpe de derecha cruzado de manera muy efectiva.

Tanto los jugadores zurdos como los diestros deben practicar sus golpes de derecha cruzados, especialmente los ángulos, para abrir la cancha o forzar al adversario a defenderse con un golpe cortado. Los ángulos con el golpe de derecha son importantes para crear desequilibrios tácticos ante un adversario cuya mano dominante es la opuesta. La Figura 1 muestra un patrón de un jugador zurdo en el que abre un ángulo con un golpe de derecha liftado, que saca al jugador diestro de la cancha y deja la cancha abierta para el tiro paralelo. Si se tratara de un punto entre dos diestros, se suele devolver la pelota invertida o paralela hacia el revés.

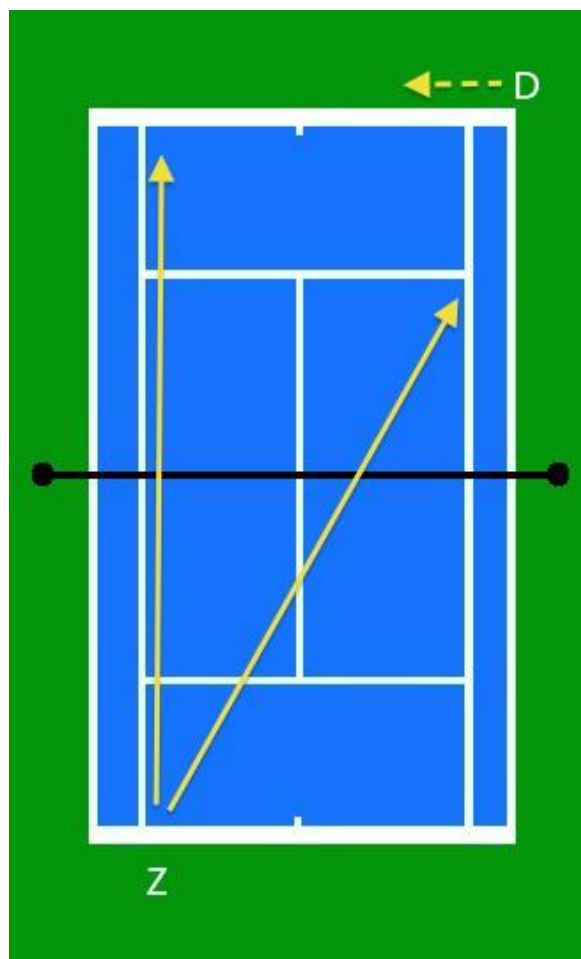


Figura 1. Combinación táctica del zurdo que juega una derecha cruzada angulada y una derecha paralela.

Un potente revés paralelo puede neutralizar una ventaja con el golpe de derecha. Por ejemplo, Novak Djokovic puede ser sumamente efectivo contra la derecha de Rafael Nadal. Cuando Nadal lleva a Djokovic a la esquina del revés, la paralela de Djokovic deja expuesto el revés de Nadal. Pero, Federer no puede explotar el revés de Nadal de manera tan efectiva con un revés paralelo, desde una esquina del lado de la ventaja.

Algunas veces, los jugadores diestros que juegan a dos manos entran en un peloteo cruzado de tiros cortados en el lado de la ventaja. Sin embargo, un golpe de revés cortado cruzado fuerte de un diestro también puede neutralizar un golpe de derecha de un zurdo, especialmente con una empuñadura del oeste. Obviamente lo mismo sucede con el revés cortado del zurdo contra el golpe de derecha del diestro. Si bien el jugador de golpe de derecha puede aparentemente desequilibrar la ventaja contra un revés más débil, el uso del revés cortado puede neutralizar de manera efectiva una derecha con empuñadura oeste. Si el revés cortado cruzado es suficientemente fuerte, puede ser un tiro de aproximación efectivo contra una derecha jugada con empuñadura oeste.

El servicio cortado y los patrones

Los jugadores zurdos para poder aumentar su ventaja obviamente deben incrementar el efecto y el ritmo para reducir el tiempo de reacción y el nivel de confort del adversario. Para cualquiera que compita contra un adversario cuya mano dominante es la opuesta, se recomienda el servicio cortado.

Si no hay jugadores zurdos disponibles, un entrenador diestro podría usar una técnica para imitar el efecto cortado del servicio del zurdo. El entrenador diestro podrá sostener la raqueta con una empuñadura oeste. El entrenador puede realizar el servicio con un movimiento casi normal pero moviendo la raqueta de derecha a izquierda para imitar el servicio cortado del zurdo.

Para todos los jugadores, el servicio cortado fuerza al adversario que utiliza la mano opuesta, a moverse más lateralmente hacia el revés y abre la cancha. La mayoría de los jugadores tienen reveses más débiles. El entrenador puede colocar objetivos angulados como muestra la Figura 2, a unos dos metros de la línea de servicio para practicar un servicio abierto. Si el golpe de revés es el tiro más débil, - suele ser así -, esta táctica será valiosa para abrir la cancha.

Además, los jugadores pueden entrenar ciertos patrones tácticos a partir del servicio. Por ejemplo, un diestro puede sacar abierto a la cancha de iguales y preparar un golpe de derecha invertido en el próximo tiro. Para ese patrón, suele haber variaciones, pues muchos jugadores pueden jugar un resto cortado, en ese caso es conveniente entrenar la derecha invertida como respuesta a una pelota cortada y baja.

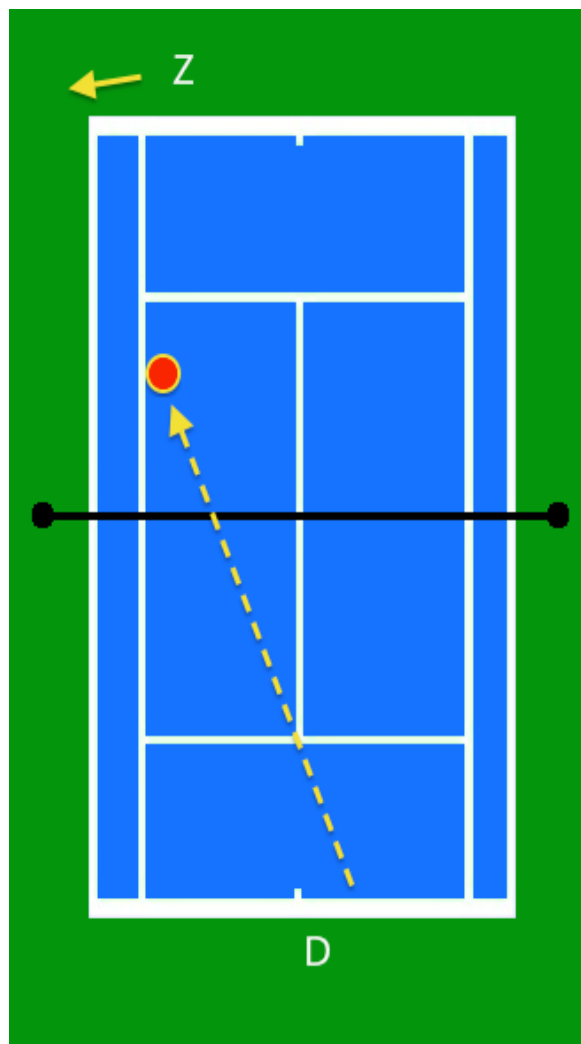


Figura 2. Objetivo para el servicio cortado de un diestro hacia el revés de un zurdo.

Otra combinación puede ser la del servicio cortado abierto, devolución cortada y aproximación cortada cruzada. Este patrón puede ser útil cuando quien recibe está corriendo hacia la pelota con una empuñadura oeste de derecha.

El compañero de dobles

Muchos jugadores piensan que es una ventaja buscar un compañero de dobles cuya mano dominante sea la opuesta. Algunas de las mejores parejas de dobles las han formado un zurdo y un diestro: los hermanos Bryan, Woodforde-Woodbridge, McEnroe-Fleming y Navratilova-Shriver, entre otros. Generalmente esas parejas suelen jugar colocándose con el diestro en el lado de iguales y el zurdo en el de ventaja, de forma que el golpe de derecha se juegue en la zona exterior de la cancha, pero no necesitan hacerlo siempre pues puede resultar ventajoso tener dos remates y dos golpes de derecha en el medio. Obviamente, estas parejas no permiten un ritmo

para la devolución de servicios y algunas veces las parejas contrarias no están bien preparadas.

Ensayo mental y claves

La preparación mental es importante, especialmente para el jugador diestro que necesita conscientemente recordar la necesidad de hacer los ajustes tácticos. Primero, los jugadores deben desarrollar un plan de juego y de patrones tácticos favoritos. Los jugadores deben ser conscientes de los planes de juego y los patrones tácticos y revisarlos. Deben también incorporar claves que les recuerden sus planes. Cuando se preparen para el servicio o el resto, los jugadores deben incorporar breves claves recordatorias de vez en cuando. La visualización más frecuente de los puntos también puede ser útil. Para el jugador amateur, que juega dos veces por semana o menos, las claves mentales pueden ser importantes para facilitar la preparación. Dada la población de zurdos, el jugador diestro podría jugar contra un zurdo aproximadamente una vez cada cuatro o seis semanas. Si no está preparado, el diestro tendrá problema en los primeros juegos. Lo mismo ocurrirá en un partido entre dos zurdos. Aunque pueda parecer un partido igualado, ambos jugadores zurdos deben prepararse conscientemente antes del partido para comenzar correctamente.

Preparación física

La preparación física, tanto de zurdos como de diestros, debe ser simétrica. El tenis es un deporte altamente asimétrico, especialmente en lo que respecta al servicio, y si se juega el golpe de derecha o el revés a una mano. Aunque la preparación física no siempre tiene bases tácticas, es importante tener en cuenta la asimetría del tenis. Los ejercicios para una pierna o de un solo lado, pueden ser beneficiosos para la debilidad física y el equilibrio propioceptivo. Es importante que la fuerza sea equilibrada para evitar las lesiones. Los jugadores deben también evaluar sus debilidades y desequilibrios físicos de vez en cuando por la asimetría del tenis.

Además, la velocidad y la fuerza deben entrenarse o mejorarse. Frecuentemente, para ajustarse a los jugadores zurdos, los ajustes del trabajo de pies rápidos pueden ser valiosos. Los jugadores más rápidos o más fuertes pueden hacer un "Split-step" y llegar a su posición más rápidamente, o más sobre una debilidad, o contrarrestar un golpe con mucho efecto con mayor velocidad de raqueta o con un golpe más potente.

Preparación del grupo

Generalmente, muchos grupos suelen ser pequeños, tres o cuatro alumnos entrenando juntos. Quizás no sea lo ideal para lograr un entorno que proporcione variedad de estilos contra quienes prepararse. Los equipos universitarios tienen la ventaja de estar dentro de una cultura de grupo mayor. Si el equipo

cuenta con 12 jugadores, podría haber de un a tres zurdos. El entrenador debe asegurarse de que los zurdos entrenen sirviendo a todos los otros jugadores contra los que se pudieran enfrentar una competición similar. Un entrenador de club suele tener grupos pequeños de cuatro jugadores, lo cual limita la variedad. En un programa más grande, los entrenadores pueden intentar rotar los zurdos a otras canchas de vez en cuando. Finalmente, los equipos, pueden incluir compañeros de entrenamiento zurdos que no sean parte del equipo, pues los zurdos del propio equipo pueden ser muy pocos o demasiado débiles.

CONCLUSIONES

La preparación física se debe implementar, independientemente de la preparación para jugar contra un zurdo, pues es una parte fundamental del entrenamiento. Los entrenadores deben asegurarse de que todos los jugadores entrenen contra jugadores zurdos y de diferentes estilos. Se debe incentivar a los jugadores a que tengan planes de juego y patrones tácticos que puedan ser efectivos contra los jugadores zurdos. El entrenamiento mental y las claves pueden ser valiosas para recordar a los jugadores cómo jugar tácticamente contra sus adversarios. Finalmente, antes de un partido, los entrenadores pueden recordar a sus jugadores que sean recuerden sus planes de juego.

REFERENCIAS

- Faurie C., Raymond M. (2005). Handedness, homicide and negative frequency-dependent selection. *Proc. R. Soc. B* 272, 25-28. <https://doi.org/10.1098/rspb.2004.2926>
- Loffing F., Hagemann N., Strauss B. (2012). Left-Handedness in Professional and Amateur Tennis. *PLoS ONE* 7(11): e49325. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049325>
- Miller, S. (2009). The decline of left-handed first basemen. *The New York Times*, online March 29, 2009.
- Perelle, I.B., & Ehrman L. (1994). An international study of human handedness: The data. *Behavior Genetics*, 24, 217-227. <https://doi.org/10.1007/BF01067189>
- Raymond, M., Pontier, D., Dufour, A., Møller, A.P. (1996). Frequency-dependent maintenance of left-handers in humans. *Proc. R. Soc. Lond. B* 263, 1627-1633. <https://doi.org/10.1098/rspb.1996.0238>
- Shimizu A., Endo M. (1983). Handedness and Familial Sinistrality in a Japanese Student Population. *Cortex* 19(2) 265-272. [https://doi.org/10.1016/S0010-9452\(83\)80020-3](https://doi.org/10.1016/S0010-9452(83)80020-3)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Doug Eng y Mark Kovacs.



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