



Los secretos del tenis español.

Chris Lewit.

Chris Lewit Tennis, EEUU.

RESUMEN

Los secretos del tenis español son los elementos centrales clave que he observado en todo el país a través de las mejores academias y de sus diferentes sistemas de entrenamiento. Son la esencia del sistema español, si el sistema español puede ser definido de manera efectiva como un sistema universal. He tratado de armonizar los muchos, variados y desconectados enfoques que se encuentran en ese país en elementos sencillos que todos los entrenadores, padres y jugadores del mundo puedan aprender y asimilar para aplicar en sus propios sistemas de entrenamiento.

Palabras clave: España, Tierra batida, Golpes de fondo.

Recibido: 10 de Septiembre 2014.

Aceptado: 25 de Octubre 2014.

Autor correspondiente: Chris Lewit, Chris Lewit Tennis, EEUU.

Email: chrislewit@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Los elementos fundamentales del sistema español son versátiles y fácilmente adaptables o transmisibles a otros sistemas, y realmente, ésto es parte de su valor inherente. Los secretos son, notablemente, tan fáciles de asimilar que he notado que el sistema español es como la religión budista, que se diseminó histórica y rápidamente por Asia y el resto del mundo, gracias a su facilidad de asimilación y adaptabilidad a otras religiones.

El hecho es que los sistemas que tienen un dogma fuerte e intenso, sea religioso o de otra índole, no suelen diseminarse tan fácilmente como los métodos que tienen cierta flexibilidad y no tratan de suplantar totalmente a otros sistemas.

He hecho todos los esfuerzos posibles por destacar los puntos en común del sistema español que puedan fácilmente adaptarse a sistemas actuales y proporcionar apoyo suplementario, aunque, por supuesto, estos principios podrían bien suplantar su actual sistema de entrenamiento en su totalidad.

También es importante comprender que estos seis secretos, que se pueden enseñar como temas independientes, en España, suelen estar integrados dentro de ejercicios completos. Una de las características del sistema español, en general, es que los entrenadores trabajan de manera sencilla, sin sobre enfatizar un área, como la técnica, por ejemplo. Muchos de los ejercicios que se destacarán en este libro trabajan muchos elementos del juego del jugador de un modo integral y holístico: técnico, táctico, físico y mental todo en un sólo ejercicio combinado.

España ha desarrollado un estilo de entrenamiento que es exitoso, en parte, gracias a su enfoque holístico de: "hazlo simple". En un esfuerzo por tratar de explicar la filosofía y los sistemas españoles, he desglosado el enfoque en diferentes

partes, pero el lector debe recordar que el sistema español suele enseñar estos seis secretos centrales, todos de una vez, en ejercicios integrados.

TRABAJO DE PIES, MOVIMIENTO Y EQUILIBRIO

El juego de pies es una obsesión para los entrenadores españoles, y también, para muchos entrenadores sudamericanos. Las mejores academias y entrenadores implacablemente motivan a sus jugadores para que se muevan rápidamente y con fluidez y se coloquen en posición.

¿Por qué el trabajo de pies se ha transformado en una obsesión dentro de los círculos de entrenadores españoles? Lo primero que pienso es que tiene algo que ver con la cultura Europea que tiende a focalizarse en jugar con los pies más que con las manos (como se observa de comparar la popularidad del fútbol en Europa con la de béisbol en Estados Unidos), y con una cultura del tenis que fomenta correr y triunfar en la roja tierra batida en donde el juego de pies es fundamental para ganar. La superficie de tierra batida es como un segundo maestro, ayuda a entrenar el movimiento y el equilibrio, aún sin los consejos o ejercicios del entrenador.

Cualquier entrenador español que se precie como tal contará con una cantidad de ejercicios de trabajo de pies (generalmente lanzando la pelota con la mano) que pueda utilizar para ayudar a los jugadores con el trabajo de pies y la colocación. (Debo admitir que mi propio sistema de entrenamiento ha mejorado mucho estudiando el trabajo de pies en el extranjero, en las mejores academias españolas, durante estos últimos años. He aprendido las claves para la colocación, moviéndose rápidamente con equilibrio, y recuperando, y he aprendido muchos ejercicios únicos y excelentes.

Me enorgullezco de la influencia española en mi sistema pues creo que los entrenadores españoles han desarrollado algunos enfoques pedagógicos y ejercicios importantes para el

desarrollo de esta área clave. Creo que todos los entrenadores podrían aprender a enseñar mejor el movimiento y el trabajo de pies estudiando el sistema español.

Para comenzar a explicar los secretos del trabajo de pies me gustaría comenzar explicando lo que buscan los entrenadores españoles cuando el jugador se mueve.

EQUILIBRIO

Un jugador necesita moverse con fluidez, con equilibrio dinámico y tener una buena postura. La postura es muy importante para el entrenador español. Controlar el centro de gravedad es también muy importante.

Los entrenadores españoles están interesados en generar desequilibrios cuando el jugador está en movimiento, durante el tiro y en la recuperación. Algunas veces el jugador debe cambiar su centro de gravedad para moverse más rápidamente hacia un tiro (por ej. cuando corre hacia una pelota abierta), pero en general, y especialmente durante el tiro mismo, el cuerpo debe estar centrado. La rotación se debe realizar alrededor de un eje central.

En primer lugar, los entrenadores españoles buscan el punto de contacto a la altura correcta. En España, el consejo más frecuente para describir esto es: "golpea la pelota entre tu cadera y tu hombro". En otras palabras, no dejes caer la pelota debajo de tus caderas o botar sobre tus hombros fuera de la zona de golpeo (utilizando una terminología del béisbol de Estados Unidos). Por lo tanto, la altura de la pelota golpeada debería estar entre la cadera y el hombro en la mayoría de los golpes.

Segundo, la distancia desde el cuerpo hasta el punto de contacto debe ser tal que el/los brazo/s se extiendan suficientemente y no se junten y el/los brazo/s no quede/n atrapados demasiado cerca del cuerpo. Esto se relaciona mucho con la meta técnica de la buena extensión, que describí ampliamente en mi último libro, *La Biblia de la Técnica del Tenis*.

Tercero, el cuerpo debe estar en posición tal que la pelota se juegue temprano, afuera y delante. Una de las frases más comúnmente utilizadas en España para la enseñanza del trabajo de pies es probablemente: "pon [tu cuerpo/pies] detrás de la pelota," que utilizan los entrenadores para instruir a sus jugadores para que logren la posición con sus cuerpos de manera que la pelota se pueda jugar fuera y delante.

Cuando se cumplen estos tres criterios, el entrenador español estará contento pues el cuerpo tiene más probabilidades de estar en equilibrio durante la realización del tiro si el punto de contacto es correcto.

Sin embargo, si el punto de contacto no es correcto, aún si falta un criterio, el jugador probablemente perderá control de su centro de gravedad y quedará fuera de equilibrio para el tiro. Por lo tanto, hay una conexión crítica entre el punto de contacto, el equilibrio, y el trabajo de pies; todos están entrelazados. Finalmente, la colocación de los pies del jugador

determina si el punto de contacto es bueno, y por lo tanto, si el tiro estará en equilibrio o no. Los entrenadores españoles se obsesionan con la colocación, pues, sin ella, el punto de contacto suele ser malo y generalmente el equilibrio es deficiente.

POSICIÓN

La colocación en España significa, clásicamente, llegar a la pelota y poner los pies en una buena posición, y la distancia correcta con la pelota de manera que se logre mantener el cuerpo en equilibrio durante el movimiento de preparación. La colocación también puede significar posición en la cancha (como cuando el jugador está jugando profundo desde el fondo de la cancha o cerca de la línea de fondo). En este caso, los entrenadores españoles guían a los jugadores para que estén en la posición correcta para atacar o defender, dependiendo de la situación y del tipo de pelota golpeada por el adversario.

La posición, según la primera definición, se puede considerar como el trabajo de pies utilizado para "recibir la pelota", es una frase comúnmente usada en la enseñanza del tenis español. Recibir la pelota significa tener los pies en la posición correcta para lograr una buena y equilibrada recepción del vuelo de la pelota entrante. Así es, en España existe esta obsesión por lograr un trabajo de pies correcto durante el vuelo de la pelota entrante, para aprender a recibir dicha pelota correctamente, en buena posición, y luego enviarla con equilibrio.

En mi experiencia, estudiando los sistemas de enseñanza del tenis en los Estados Unidos, sinceramente creo que nuestros programas de entrenamiento no dedican suficiente tiempo al trabajo de pies y a esta habilidad especialmente fundamental - la colocación - como deberían hacerlo. Afortunadamente, José Higuera (un entrenador español muy conocido), como jefe de Entrenamiento de Alto Rendimiento de la Asociación de Tenis de los Estados Unidos (USTA) está realizando un arduo trabajo enseñando a los entrenadores de ese país a trabajar el juego de pies y la colocación de sus jugadores. De hecho, el Departamento de Entrenamiento de Elite de la Asociación de Tenis de los Estados Unidos (USTA) ha adoptado muchas filosofías españolas y muchos ejercicios para trabajo de pies, dentro de su nueva metodología de enseñanza que se promueve entre los entrenadores de EEUU. La USTA también ha construido más canchas de tierra batida en sus centros nacionales de entrenamiento. ¡La USTA se ha volcado sería y completamente hacia el sistema español!

¿Qué posición deben adoptar los jugadores para golpear la pelota? En España, créase o no, muchas academias aún enfatizan la posición neutral básica (que considero casi un anacronismo en el juego moderno, pero esta posición tradicional aún suele recomendarse especialmente para los iniciantes, lo cual creo que es un buen consejo). Las academias Bruguera Top Team y Sánchez-Casal, por ejemplo, son grandes defensores de este enfoque clásico. Aún enseñan la posición neutral y a avanzar hacia la pelota como habilidad fundamental del trabajo de pies.

Habiendo dicho esto, queda claro que la mayoría de los jugadores españoles evolucionan y utilizan las posiciones

abiertas y semi abiertas, y las utilizan mucho los jugadores que juegan en los torneos de mayor nivel ITF y en los circuitos profesionales. Por tanto, estas posiciones son claramente aceptables para los jugadores de mejor nivel y cuando golpean pelotas abiertas en situación de emergencia (por ejemplo).

La posición abierta se puede utilizar para lograr una mayor rotación del cuerpo, y por lo tanto, mayor velocidad de raqueta, potencia, y efecto, a medida que los jugadores avanzan de nivel. Pero, independientemente de la posición, la colocación debe ser la adecuada y se debe mantener el equilibrio durante todo el tiro.

REFERENCIAS

- Bruguera Top Team (2014). <http://brugueratennis.com/es>
 Lewit, C. (2009). Tennis Technique Bible Volume One.
 Lewit, C. (2014). The Secrets of Spanish Tennis.
 Sánchez-Casal (2014). <http://www.sanchez-casal.com/>



CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Chris Lewit.



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](#) - [Textocompletodela](#)