



La lateralidad en el tenis.

Eduardo Vicencio.

Federación Mexicana de Tenis, Mexico.

RESUMEN

El propósito de este artículo es ofrecer un panorama sobre la lateralidad y la influencia que tiene en los golpes del tenis. La lateralidad se entiende como la preferencia del ser humano para utilizar un lado del cuerpo sobre el otro para realizar diferentes actividades. Esta preferencia se ve reflejada cada día en las actividades cuando escribimos, jugamos al tenis, etc. Todas las personas tienen preferencias al realizar las actividades con una mano en especial, un, un brazo, o una pierna.

Palabras clave: Lateralización, Ambidestros, Dominancia.

Recibido: 1 de Julio 2014.

Aceptado: 15 de Noviembre 2014.

Autor correspondiente: Eduardo Vicencio, Federación Mexicana de Tenis, México.

Email: lalovic74@yahoo.com

INTRODUCCIÓN

El tema de la lateralidad ha despertado el interés de muchos entrenadores en los últimos años. En lo que respecta al mundo del tenis las investigaciones están en una muy temprana etapa de desarrollo y tomará tiempo para poder tener más información científica al respecto.

El cerebro es una máquina compleja compuesta por dos hemisferios entre los que debe haber un gran nivel de comunicación para realizar cualquier actividad motriz. Entre otras tareas, el hemisferio izquierdo controla la parte derecha del cuerpo mientras que el hemisferio derecho es responsable de la parte izquierda del cuerpo. Aunque el cerebro recibe información visual y auditiva simultáneamente en ambos hemisferios, se produce una preferencia de utilizar un ojo u oído sobre el otro.

Se desconoce el momento en que el individuo adquiere una dominancia derecha o izquierda. Hay explicaciones basadas en la genética o en pruebas realizadas en el momento del nacimiento y otras que consideran que el entorno social y familiar influye considerablemente en la lateralidad. Por otro lado, la lateralidad se adquiere en etapas pre-laterales tal y como aparece en la tabla 1.

Durante el proceso de crecimiento del ser humano, la lateralidad es un elemento más del individuo y siempre existirá como parte fundamental de éste. Según Rigal (2012) "con la ausencia de estimulaciones apropiadas, disponibles a edades particulares, las células nerviosas no evolucionan y los circuitos nerviosos no adquieren su máximo valor funcional". La falta de una buena educación física en etapas tempranas de desarrollo (3-10 años) tiene un impacto directo en las capacidades motoras coordinativas y de lateralidad del individuo.

Lateralidad y tenis

Las investigaciones realizadas en el tenis han concluido que existen algunas partes del cuerpo como los ojos, hombros, brazos, caderas, piernas y pies, que tienen una lateralidad determinada y son muy importantes a la hora de ejecutar desplazamientos, giros, golpes y adquirir una mayor percepción espacio-temporal del cuerpo y el entorno.

Existen una serie de tipos de lateralidad específicos para el tenis que se resumen en la tabla 2.

Nombre de la etapa	Características
Mono-lateralización	Período que comprende del nacimiento a los 6 meses. No hay relación entre un lado del cuerpo y el otro. Etapa marcada por el reflejo tónico del cuello.
Dúo-lateralización	Período que abarca de los 6 meses al año. Hay un funcionamiento asimétrico entre ambas partes del cuerpo pero no hay relación entre ellos. El niño trabaja sobre la línea media del cuerpo pero no la pasa.
Contra-lateralización	Etapa de 1-6 años. Hay un funcionamiento coordinado y voluntario pero asimétrico. Se desarrolla el control motor, equilibrio postural y el desarrollo de la coordinación motora. Hay un funcionamiento exactamente igual entre ambos hemisferios. Aquí es donde se producen preferencias de un lado del cuerpo sobre otro.
Uni-lateralización	A partir de los 6 años. Proceso final en el que la preferencia se convierte en dominancia.

Tabla 1. Etapas de desarrollo de la lateralidad (Caña y Sánchez, 2003).

Tipo de lateralidad	Descripción
Homogénea	Cuando el ojo dominante y la mano con la que se juega al tenis están del mismo lado.
Cruzada	Cuando el ojo dominante y la mano con la que se juega al tenis están en lados diferentes.
Invertida	Cuando un jugador diestro o zurdo ha aprendido a utilizar su mano no dominante para jugar al tenis.
Ambidiestros	Cuando la dominancia de ambas manos no está definida y un jugador puede usar ambas manos para jugar al tenis con relativa facilidad.

Tabla 2. Diferentes tipos de lateralidad en el tenis.

El entrenador o el preparador físico tienen que determinar la lateralidad de sus jugadores. Existen varios test cuya descripción es la siguiente:

Lateralidad ocular: Se sujeta una hoja de papel con las manos. En el centro de la hoja se hace un orificio de 0,5 cm de diámetro, se enfoca la vista en un objeto determinado, se estiran los brazos con el papel y se ve el objeto a través del orificio. Cuando el objeto se ve a través del orificio, se cierra un ojo y luego el otro. El ojo que ve el objeto será el dominante. Otra forma de realizar esta prueba es cuando se acerca el papel a la cara y el orificio se dirigirá a un ojo especial, este será el dominante.

Lateralidad el hombro: Se coloca al jugador frente a una pared con los pies paralelos a esta. Las manos se colocan apoyadas en la pared con los brazos estirados. El entrenador se coloca detrás del jugador y le lanza una pelota para que este se vuelva sin mover los pies del suelo. Si el jugador se gira hacia la izquierda tendrá lateralidad derecha, si se gira hacia la derecha, tendrá lateralidad izquierda.

Lateralidad manual: Consideraremos la mano dominante aquella que el jugador utilizar para jugar.

Lateralidad de la cadera: El jugador se coloca con las manos en la cintura y los pies a la altura de los hombros. Después saltará dando un giro de 360° sin mover las manos del lugar. Realizará giros a la izquierda y a la derecha. Si gira a la derecha con mayor facilidad y balance, tendrá lateralidad zurda, si gira con mayor balance y facilidad hacia la izquierda, tendrá lateralidad derecha.

Lateralidad de pierna o pierna dinámica: El jugador realiza un salto de tijera con ambas piernas estiradas saltando sobre algún objeto no muy alto. El jugador le dirá al entrenador con qué pierna se siente más cómodo saltando. La pierna que se levante primero será la dinámica o dominante.

Lateralidad de pie o pie director: Es el pie que utilizamos preferentemente para patear un balón de fútbol. **Lateralidad de pie o pie director:** es el pie que utilizamos preferentemente para patear un balón de fútbol.

La influencia de cada tipo de lateralidad en los golpes del tenis se resume en la tabla 3.

Tipo de lateralidad	Influencia en los golpes del tenis
Homogénea (considerando el ojo y la mano)	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor sentido de la orientación hacia el lado del revés • Tiende a usar empuñaduras extremas como Oeste extrema • Tiene tendencia a golpear la derecha atrás • Se siente cómodo golpeando la devolución cortada • Gira el cuerpo pronto para golpear de derecha • Golpea mejor la derecha en posición abierta • Pega el revés delante y muy centrado en la raqueta • Puede golpear el revés en posiciones cerradas • Es un jugador estructurado en su táctica y le agrada planificar • Juega atrás y muchas veces al contraataque • Juega bien la derecha recta y el revés cruzado • No tiene problemas golpeando el revés a una mano • Es un jugador regular.
Cruzada	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene mejor sentido de la orientación hacia la derecha • Es un jugador de ataque • Tiende a golpear el revés tarde • Mejor revés a dos manos • Se siente más cómodo golpeando de revés paralelo y derecha cruzada • No usa empuñaduras muy extremas • Es mejor golpeando el revés en posiciones semi o abiertas • Puede golpear bien la pelota en posiciones cerradas de derecha • Tiende a jugar hacia delante o dentro de la pista. • Se caracteriza por ser un jugador muy creativo pero irregular.
Del hombro	<ul style="list-style-type: none"> • Hombro derecho (giro natural hacia la izquierda), hombro izquierdo (mejor giro hacia la derecha) • Jugador derecho de mano con hombro dominante derecho (o zurdo con hombro dominante izquierdo): -Facilita la derecha en posiciones abiertas -Facilita la rotación del cuerpo en el saque. -No facilita el revés abierto • Jugador derecho con hombro dominante izquierdo (o al revés): -Facilita el revés en posiciones abiertas.
De la cadera	<ul style="list-style-type: none"> • Jugador derecho con cadera dominante derecha (o zurdo con cadera dominante izquierda): -Facilita la derecha en posiciones abiertas -Facilita el impulso y la rotación del cuerpo en el saque -Facilita los desplazamientos laterales (recuperación) después de golpear una derecha (si es derecho) o un revés (si es zurdo) en el momento de cruzar la pierna y recuperar • Jugador derecho con cadera dominante izquierda (o al revés): -Facilita el revés en posiciones abiertas.
De la pierna	<ul style="list-style-type: none"> • Jugador derecho con pierna dinámica izquierda (o zurdo con pierna dominante derecha): -Facilita un saque potente con base de apoyo separado -Facilita el impulso del revés en posiciones abiertas para transferir la fuerza del suelo -Podría no transferir el peso del cuerpo de la pierna de atrás (dominante) a la de enfrente en el revés con posición cerrada -Podría transferir el peso del cuerpo de la pierna atrasada (no dominante) a la adelantada en la derecha en posición cerrada.

Tabla 3. Influencia de los diferentes tipos de lateralidad en los golpes del tenis.

CONCLUSIÓN

Aunque las investigaciones sobre este tema están en una etapa inicial sabemos que el lado no dominante del cuerpo puede mejorar mediante el entrenamiento adecuado. Si bien en el tenis profesional ninguna de las lateralidades es garantía de un mejor rendimiento, los entrenadores deben conocer más este tema con el fin de ayudar a sus jugadores a aprender respuestas más precisas y adecuadas a las exigencias del tenis moderno.

REFERENCIAS

- Caña, P. y Sánchez, M. (2003). Influencia de la Lateralidad en los Problemas de Aprendizaje.
- Dominguez, G. (2010). La lateralidad en el tenis y sus consecuencias como deporte asimétrico. Revista digital. Buenos Aires.
- Dorochenko, Pl. (2005). El ojo físico y el ojo mental. Curso de formación interna Global Tennis Team.
- Garipuy, C. (2001). El uso de la lateralidad en el entrenamiento del tenis. ITF CSSR, 9, 23.
- Holtzen, D. W. (2000). Handedness and professional tennis. *International Journal of Neuroscience*, 105(1-4), 101-119. <https://doi.org/10.3109/00207450009003270>
- Huyberegts, J. (2006). Psychomotor control by expert and non-expert tennis players.
- McManus, I. C., Porac, C., & Bryden, M. P. Boucher. R.(1999). Eye-dominance, writing hand and throwing hand. *Laterality*, 4(2), 173-192. <https://doi.org/10.1080/713754334>
- Rigal, R. (2012). Bases teóricas de la psicomotricidad. Universidad de Quebec. Canadá.
- Vicencio, E. (2014). Preparación física para el tenis. Dirección Nacional de Tenis. Documento Técnico nº 5. Federación Mexicana de Tenis.
- Zierof, P. & Porta, J. (2006). La lateralidad, un factor biológico más, *Revista Slice*, año 3, nº 14.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Eduardo Vicencio.



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](#)