

El mejor drill del mundo



Edgar Giffenig

Los entrenadores de desarrollo están obsesionados por encontrar ejercicios nuevos, pero en realidad el mejor ejercicio del mundo ya ha sido descubierto. Es el único ejercicio con el cual los jugadores pueden practicar cada golpe, cada estrategia, cada patrón de movimiento y cada habilidad mental. Además es el único ejercicio que realmente te prepara para la competencia. Desafortunadamente también es el ejercicio que estamos usando menos cada día.

El ejercicio se llama: “Jugar Sets”.

Con la actitud adecuada el jugar sets permite a todo jugador practicar cualquier elemento del juego en las mismas condiciones que uno encontrará en competencia. ¿Qué podría ser mejor?

No sería mucho mejor trabajar para mejorar la consistencia o el ataque o la variación en los golpes o los ángulos, o las devoluciones, o, o, o... en situaciones de juego. **No es mucho mejor estudiar exactamente lo que va a venir en el examen?**

Desafortunadamente, el entrenamiento del tenis se ha “profesionalizado” tanto que los ejercicios o drills forman la base del entrenamiento. A veces me parece que estamos tan ocupados en entrenar segmentos específicos del juego que perdemos de vista la verdadera meta. Los jugadores jóvenes no juegan partidos fuera de sus entrenamientos y sus clases y entrenamientos por lo general no están diseñados para jugar sets. Entonces, ¿Cuándo exactamente aprenden a jugar? ¿No es esa la meta?

Por supuesto, que la repetición de habilidades específicas es importante en el entrenamiento moderno pero debería de ser el complemento y no al revés. La progresión lógica es jugar, evaluar y practicar debilidades. En vez de eso la progresión aparente es: practicar, practicar, practicar, jugar, evaluar, practicar, practica, practicar, etc.

Los reto a analizar sus programas y a calcular el porcentaje de tiempo dedicado a jugar sets. Casi, les puedo garantizar que no es suficiente.

Para aprender a jugar...hay que jugar! Dejen de buscar el ejercicio milagroso, ya lo conocen, nada más hay que usarlo.