

Los únicos ejercicios que necesitas



Edgar Giffenig

Hace algunos meses leí un artículo de alguien que continuamente buscaba nuevas formas de mantenerse en forma: Spinning, Aerobics, Yoga, P90X, Zumba, TRX, etc. En algún momento decidió olvidarse de las novedades y concentrándose en lo básico: lagartijas, barras, trote, abdominales y ejercicios de flexibilidad con resultados sorprendentemente extraordinarios. Su conclusión fue que a final de cuentas no importan lo que hagas. La consistencia y la intensidad son realmente la clave del éxito.

Después de años y años en la cancha experimentando, creo que el concepto de simplificar también se puede aplicar en el tenis. Por lo tanto me propuse crear el programa más simple y efectivo para mejorar el juego de jugadores competitivos. De los cientos de ejercicios existentes escogí un grupo que sirve para trabajar en todos los aspectos importantes del juego - un grupo de ejercicios que usados con consistencia e intensidad pueden lograr los mismos resultados que los mejores programas, incluyendo aquellos que son mucho más elaborados y sofisticados.

Claro que estoy consciente de los méritos de la variedad y entiendo que algunos ejercicios muy específicos van a resolver mejor algunos problemas específicos y también entiendo que todo entrenador debe de tener una base amplia de ejercicios para mejorar el juego de todos los diferentes jugadores que entrena, pero lo efectivo no necesita ser complicado. En el peor de los casos este grupo de ejercicios y actividades puede ser usado como base sólida de cualquier programa competitivo. Simplemente salpique algunos ejercicios por aquí y por allá y listo.

Aquí lo tienen: Un programa simple pero muy efectivo para entrenar a jugadores de competencia.

Recto vs. Cruzado Empezando con saque

Dos jugadores en la línea de base empiezan el punto con un saque. Uno juega cada tiro cruzado y el otro cada tiro recto. Los jugadores pueden colaborar o competir. Los jugadores cambian tareas después de un rato.

Variación 1: Recto contra cruzado pero uno o ambos jugadores solamente puede tirar bolas altas con mucho top spin.

Variación 2: Recto contra cruzado pero un jugador solo puede usar golpes cortados.

Variación 3: Recto contra cruzado pero uno o ambos jugadores deben de permanecer dentro de la línea de base o sea jugando de bote pronto.

Puntos de fondo - Profundos

Los jugadores juegan puntos comenzando con saque. Todas las pelotas deben botar después de la línea de saque. Si la bola bota en los cuadros de servicio el jugador pierde el punto.

Puntos de fondo - Una corta y una larga

Los jugadores juegan puntos comenzando con saque y tienen que alternar todos sus tiros, una pasando la línea de saque y otra en los cuadros de saque. Todos los tiros deben de ser ejecutados con topspin.

Puntos de fondo - Sin tiros ganadores.

Los jugadores juegan puntos comenzando con saque pero no pueden tratar de terminar el punto con un tiro ganador. Si el tiro ganador es consecuencia de haber logrado sacar al jugador de la cancha, es aceptado, pero la meta del ejercicio es tratar de evitar los errores no forzados moviendo al contrincante constantemente.

Sí/No

Los jugadores juegan punto comenzando con saque. Los jugadores deben de decir "Sí" o "No" antes de que la pelota del contrario cruce la red. "Sí" significa, el jugador va a atacar. "No" significa el jugador va a jugar de manera defensiva o neutral. Los errores en los tiros "No" deben ser evitados y podrían llevar una consecuencia como algunos saltos a algo similar.

Controlando el punto

Los jugadores juegan puntos. El sacador tiene tres servicios (o sea dos primeros) pero tiene que terminar el punto en tres tiros (incluyendo el saque) o perderá el punto.

Variación: El jugador que saca tiene un saque. El que devuelve tiene tres tiros para terminar el punto (incluyendo la devolución) o perderá el punto.

Puntos con tiro de acercamiento

Un jugador alimenta una bola corta. El contrario ejecuta un tiro de acercamiento recto y se juega el punto. El jugador que gana el punto empieza alimentando el siguiente. Los jugadores juegan con tres situaciones diferentes. Primero el jugador ataca con la derecha y el punto se juega en media cancha de dobles. Después, el jugador ataca recto de revés y el punto se juega en la otra mitad de la cancha de dobles. Finalmente el punto se juega en toda la cancha de singles y el jugador que ataca decide que golpe usar.

Puntos cruzados atacando la red

Los jugadores juegan puntos cruzados usando media cancha de dobles. El jugador que saca debe de sacar y bolear.

Variación: Los jugadores juegan puntos cruzados en media cancha de dobles. El jugador que saca tiene un saque y el jugador que devuelve tiene que subir a la red con la devolución

Sets y Partidos

Ningún programa de entrenamiento va a ser exitoso sin una buena dosis de sets y partidos.

Aquí lo tienen, un programa completo que abarca todas las habilidades necesarias para desarrollar todas las partes importantes del juego.