

Desarrollando flexibilidad de golpeo



Edgar Giffenig

La tecnología moderna nos ha dado a los entrenadores la oportunidad de analizar minuciosamente la técnica del tenis profesional como nunca antes. Sin embargo, un error común que debe evitarse es el enfocarse demasiado en enseñar los golpes de tenis como patrones de movimiento específicos en lugar de enseñar armas para ganar batallas. Aunque ciertos aspectos técnicos deben de estar presentes en cada golpe efectivo, el enfoque nunca debe ser únicamente en la forma del golpe, sino en el tiro resultante. Esta diferencia, aunque parezca trivial, es muy significativa.

La mayoría de las lecciones y entrenamientos están enfocados a la enseñanza de seis golpes básicos: derecha, revés, volea de derecha, volea de revés, remate y servicio. Los ejercicios y lecciones están diseñados para promover la repetición del patrón de movimiento que nos llevará a lograr un “Swing perfecto”. Si hay un entrenador, él lanzará las bolas, una tras otra, corrigiendo las diferencias de forma de acuerdo a lo que él considera debe ser el patrón de golpeo perfecto. Igualmente, si dos tenistas están practicando juntos, usarán ejercicios en los que repetirán el mismo golpe cientos de veces buscando lograr la ejecución de la forma perfecta de golpeo que tienen en la mente.

Sin embargo, todos sabemos que lo que cuenta en un partido es el resultado del swing, no la forma. Cada golpe del contrario, presenta una mezcla de efecto, velocidad, altura y dirección y la meta final es poder contestar todos esos tiros diferentes de una manera efectiva y con la combinación ideal de dirección, altura, velocidad y efecto. A esto le llamo “Flexibilidad de Golpeo”, en otras palabras, “Total control de la bola”, y esto es lo que debe de ser la meta de todo jugador que busque encontrar el éxito en el tenis de competencia.

En vez de trabajar en perfeccionar el patrón de golpeo de los diferentes tiros, el jugador debe enfocarse en aprender a resolver efectivamente cualquier tipo de tiro que el contrario le presente y ser capaz de devolverlo con la combinación deseada de altura, velocidad, efecto, dirección y potencia.

Por eso, para desarrollar golpes más efectivos, la forma tradicional de enseñanza tiene que ajustarse para permitir que los jugadores practiquen con un mayor grado de variación, forzando al jugador a adaptarse constantemente al cambio y en esa forma adquirir "Flexibilidad de golpeo".

Tradicionalmente, si un jugador quiere mejorar su derecha, lo más probable es que vaya a la cancha y que se enfoque en ejercicios repetitivos con otro jugador o con su entrenador. Por ejemplo, pelotear 30 minutos derecha contra derecha, uno de los ejercicios más comunes en el tenis. Por supuesto que este tipo de repetición ayudará al jugador, pero si analizamos el ejercicio más de cerca nos damos cuenta que el jugador está practicando algo que realmente no sucede en un partido de tenis. El jugador está recibiendo y devolviendo prácticamente el mismo tiro por 30 minutos. En un partido cada tiro que recibe el jugador y cada tiro que devuelve van a ser diferentes y a fin de cuentas, la diferencia entre un buen jugador y otro de menor calidad es precisamente la habilidad del jugador para ajustar.

Mi propuesta por lo tanto es tomar este tipo de ejercicios y ajustarlos un poco. Por ejemplo: En vez de pelotear 30 minutos al mismo ritmo, los jugadores varían las características de sus tiros cada 5 minutos.

- 5 minutos: los jugadores trabajan en mantener la derecha profunda.
- 5 minutos: uno tira bolas altas y el otro las ataca.
- 5 minutos: uno solo corta el tiro y el otro usa topspin.
- 5 minutos: los dos jugadores juegan un metro adentro de la línea de base tomando las derechas de bote pronto.
- 5 minutos: un jugador devuelve y el otro alterna tirando una bola baja, una mediana y otra alta.
- 5 minutos: los jugadores pelotean alternando una bola corta y una larga.

De esta manera el jugador no solo mejora su técnica en base a la repetición sino que desarrolla un golpe mucho más efectivo capaz de adaptarse a las necesidades del juego.