

# Ver la bola no es tan fácil como parece



Edgar Giffenig

“Ve la Bola” es probablemente la instrucción más común en el tenis y uno podría pensar que después de escuchar esta frase una y otra vez en cada clase de tenis, eventualmente llegará el momento en que el jugador domine esta habilidad. Pero en realidad, hasta los mejores jugadores del mundo siguen fallando tiros por no seguir esta simple instrucción.

Existen dos principales razones para explicar esto: Primero, es posible que los jugadores no entiendan el significado real de la instrucción “ve la bola” y segundo, “ver la bola” implica el enfoque total en lo que uno hace, o sea disciplinar la mente para estar totalmente en el presente y esto no es fácil con todas las distracciones físicas y mentales del partido.

La manera más fácil de explicar el modo correcto de ver la pelota es empezando por el punto de contacto. En el punto de contacto los ojos deben estar 100% enfocados en la bola. Si el jugador está haciendo esto correctamente verá de reojo la raqueta pasar. Una vez que la raqueta pasó, el jugador deberá seguir la pelota al otro lado de la cancha. Conforme la pelota se aleja, el jugador debe de ampliar el enfoque visual para poder percibir otros detalles importantes como los son: la dirección del tiro, la posición del contrario, el efecto que el tiro va a tener en el balance del contrincante, el tipo de golpe que prepara el contrario, etc. Una vez que el contrario hace contacto con la pelota la situación se invierte y el jugador debe empezar a cerrar el enfoque conforme se acerca la bola hasta que el único punto de enfoque sea exclusivamente la pelota. Esto es esencial especialmente a partir del bote hasta el punto de contacto. Y esta pequeña danza mental

debe ser practicada una y otra vez hasta que se vuelva automática. Es como una meditación: bola, bola, bola.

Sin embargo, la realidad es que aún los jugadores que entienden este concepto perfectamente y lo practican cada vez que están en la cancha, tienen problemas en la ejecución cuando se encuentran en plena batalla, especialmente en las siguientes situaciones:

- En situaciones de presión como cuando ejecutan un tiro de pase, devuelven un saque fuerte o se encuentran en plena carrera.
- En situaciones donde el jugador tiene mucho tiempo como cuando enfrenta una volea lenta y alta, una pelota alta y corta a media cancha o un saque muy despacio.
- En situaciones de transición como cuando ejecutan un tiro de acercamiento.
- En la ejecución del saque.

En todas estas situaciones los jugadores tienden a levantar o bajar la cabeza demasiado pronto y no consiguen seguir la pelota al punto de contacto. Todos estos errores deben de ser eliminados mejorando la capacidad de concentración y la habilidad para enfocarse en la pelota.

En cuanto al saque, es importante que los entrenadores recuerden a los jugadores que comprometerse a seguir la bola hasta el punto de contacto no solo es necesario en los golpes de fondo pero también es indispensable en el servicio, donde la coordinación de los diferentes segmentos del cuerpo, la raqueta y la pelota debe ser extremadamente precisa.

Aquí algunos ejercicios útiles para mejorar la concentración y el enfoque:

### **Bota - Pega**

Los jugadores pelotean o juegan puntos repitiendo “bota o “pega” cada vez y exactamente al momento que la pelota bote o que haga contacto con las cuerdas. Esto forzará a los jugadores a mantener el enfoque en la pelota durante todo el punto.

### **Peloteo con el puño**

2 jugadores pelotean tirando puros globos altos. Los jugadores deben tirar un globo alto, voltear la raqueta tomándola por las cuerdas (puño apuntando al cielo) y esperar el globo del contrario, el cual deben dejar botar, parar con el puño, dejar botar de nuevo cambiando la raqueta a la posición normal y responder el tiro con otro globo alto. El tratar de parar la pelota con la empuñadura ayudará a los jugadores a entender lo que implica seguir la pelota hasta el punto de contacto.

### **Peloteo con la tapa**

Este ejercicio es prácticamente igual al anterior, pero los jugadores paran la pelota con la tapa de la raqueta o sea la parte que se usa para echar el volado inicial (Arriba o abajo, M o W, P o D, etc.), haciendo el ejercicio todavía más complicado. Los jugadores deben tirar un globo alto, voltear la raqueta tomándola por las cuerdas (puño apuntando al cielo) y esperar el globo del contrario, el cual deben dejar botar, parar con la tapa, dejar botar de nuevo cambiando la raqueta a la posición normal y responder el tiro con otro globo alto.

### **Observa las letras o las uniones**

Al tratar de ver las letras o las uniones de la pelota los jugadores necesitarán enfocarse más intensamente en la pelota y observarla muy de cerca ayudándoles a mantener la vista en la bola hasta el contacto.

### **Observa la raqueta pasar**

Al enfocarse a ver la raqueta pasar antes de alzar la cabeza, los jugadores evitarán el común error de voltear a ver la trayectoria de su tiro prematuramente.

### **Deja la cabeza quieta y los ojos en el punto de contacto**

En este ejercicio el jugador trata de mantener la vista en el punto del contacto aun después de haber hecho contacto con la pelota o sea que el jugador no sigue la bola con la vista inmediatamente sino hasta que la pelota vaya en camino. La cabeza quieta al contacto no solo mejorará el enfoque pero también el balance.

### **Ve la pelota después del bote**

La mayoría de los jugadores sigue la pelota con bastante enfoque hasta que bota pero de ahí en adelante empiezan los problemas. El simple hecho de pedir al jugador que ponga más atención desde el bote al punto de contacto le ayudará a pegarle más limpia y consistentemente.

**Como podrán observar, ver la pelota no es tan fácil como parece.**