

Te quieres mover mejor en la cancha?



Edgar Giffenig

El movimiento es uno de los aspectos más importantes en el tenis y la habilidad de moverse efectivamente en la cancha puede tener un gran impacto en el nivel de juego del jugador. El entrenamiento físico se ha vuelto una parte integral de todo jugador serio. Sin embargo existe un elemento importantísimo que muchas veces es ignorado – **la actitud**. Nadie puede lograr optimizar su movimiento en la cancha sin la actitud adecuada.

Aquí les paso algunas ideas para crear un ambiente mental ideal para moverse mejor.

Entiende que el tenis es un deporte de movimiento. La idea de jugar tenis es llegar a la cancha a moverse. Muchos jugadores creen que el tenis es un deporte de golpeo y que el tenerse que mover es una muy desagradable consecuencia. Sin embargo es indispensable cambiar el enfoque. Convencerse de que el objetivo principal de ir a la cancha es moverse es un paso indispensable para mejorar la movilidad.

Trae a la cancha la intensidad adecuada. Arrancar a tiempo marca una tremenda diferencia, pero la única manera de lograrlo es estando física y mentalmente listo cada vez que el contrario le va a pegar a la pelota. Mantente en la punta de los pies y refleja energía en la cancha en todo momento.

Ve por todas las pelotas. Un error común es tratar de evaluar si vale la pena correr a la bola. ¿Le puedo llegar? ¿Va a entrar? No hay tiempo para pensar. Los jugadores rápidos simplemente reaccionan. Acostúmbrate a correrle a todas las pelotas independientemente de dónde boten. Muévete!

Nunca dejes que la pelota bote dos veces. Independientemente de lo que estés haciendo: jugando, calentando o practicando, nunca dejes que la pelota bote dos veces. Trata de llegarle a todas las pelotas de un bote cada vez que estés en la cancha. Este hábito va a ayudarte tremendamente a reconocer las pelotas cortas con anticipación.

No dejes que te pasen con globos. Cuando estés en la red, pelea cada globo. Trata de pegarle a todos los globos de aire y evita los remates de revés. De la misma manera que evitar el doble bote te ayuda a salir más rápidamente a la pelota, este hábito va a ayudarte a reconocer y a reaccionar a los globos con anticipación.

Siempre asume que la bola va a regresar. Muchas veces los jugadores no le llegan al tiro del contrario porque se relajan demasiado. Después de un buen tiro asumen que el punto ya se acabó o que van a enfrentar a un tiro muy fácil. Independientemente de la situación, nunca te relajes. Mantente intenso hasta que estés seguro que el punto realmente se acabó.

Pega y muévete. Todo jugador entiende el concepto de moverse rápidamente a la pelota pero a muchos se les olvida que también necesitan recuperar con intensidad. Volver a una posición ideal después del golpe es tan importante como llegarle a la pelota. La intensidad en el movimiento debe ser igual. Si tuviste que trabajar duro para llegarle a la bola, tienes que regresar con la misma intensidad.

Reacciona, no trates de adivinar. Adivinar debe de ser un último recurso en el tenis, usado solamente en ocasiones en las que el contrario tiene un tiro tan fácil que nos sea imposible llegarle a la pelota a menos que empecemos a correr antes de que le pegue. Sin embargo, en la mayoría de los intercambios adivinar es contraproducente ya que es imposible recuperarse si se comete un error.

Los hábitos mentales son tan importantes como el buen juego de pies o el entrenamiento de velocidad si quieres mejorar tu movilidad.