

JUEGO DE PIES PARA MOVERSE MEJOR

por el Dr. Miguel Crespo

1. INTRODUCCIÓN

En esta conferencia se pretenden presentar algunas ideas sobre determinados aspectos muy específicos del juego de pies que pueden aplicarse a jugadores de todos los niveles.

El juego de pies es uno de los fundamentos básicos del tenis, que va ganando en importancia a medida que el jugador pasa por los distintos niveles de juego hasta llegar a la alta competición.

En ocasiones, los entrenadores no prestamos demasiada atención a esta faceta pues pensamos que se trata de algo innato y que el jugador tiene que ir aprendiendo por sí sólo, nada más lejos de la realidad. El entrenador es el responsable de que el jugador aprenda los aspectos básicos del juego de pies y logre dominarlos para asegurar una evolución más armónica y adecuada a los distintos niveles de habilidad en su carrera de jugador de tenis.

2. FONDO DE LA PISTA

2.1. Cómo moverse siempre

- 1º. Estar siempre saltando sobre las puntas.
- 2º. Dar un salto con ambos pies cuando el contrario golpea la pelota en todos los golpes.
- 3º. Buscar la posición de lado a la red siempre que sea posible.
- 4º. Intentar moverse en doble ritmo para llegar siempre de lado a la pelota.
- 5º. Buscar el equilibrio de la cabeza y del tronco a la hora de golpear pelotas difíciles.

2.2. Juego de pies más ofensivo

- 1º. Correr en diagonal.
- 2º. Retroceder para avanzar en el impacto.
- 3º. Dar un paso extra hacia adelante tras el golpe.
- 4º. Jugar sobre la línea de fondo.
- 5º. Pegar a la pelota cuando sube.

2.3. Cómo salir antes hacia la pelota

He aquí algunos consejos:

- 1º. Mejorar la concentración (fijarse en los detalles importantes y repetitivos que hace el contrario cada vez que va a golpear la pelota).
- 2º. Trabajar en la anticipación. Preparar tácticamente el partido.
- 3º. Analizar previamente al contrario, sus manías y características personales, por si nos puede dar algo de información.
- 4º. Trabajar específicamente los estímulos visuales tanto en preparación física como técnica.

2. 4. Cómo llegar a una pelota muy corta

Hay que hacer que el jugador salga siempre hacia la pelota, aunque se de cuenta de que no va a llegar. Es importante que intente salir siempre para coger la costumbre. Hay muchos jugadores que se quedan "clavados" y no reaccionan a tiempo de ahí que nunca lleguen a las dejadas.

Esto puede deberse a varias causas: es posible que el jugador no perciba bien la jugada, no sepa leer las intenciones del contrario y, por tanto, salga tarde. Se trata de problemas de percepción y análisis de la jugada. Esto tiene que ver con la anticipación, en tanto que capacidad del jugador para prever las intenciones del contrario. Una buena anticipación es un elemento clave para que el jugador aproveche al máximo su juego de pies.

También puede tratarse de un problema de poca velocidad de reacción de manera que sea lento en este aspecto. En este caso hay que hacer muchos ejercicios de sprints cortos, de 3, 5, 10 metros, con o sin raqueta con estímulos preferiblemente visuales.

Un buen ejercicio es que el profesor lance pelotas muy cortas de manera que el jugador salga a por todas aunque no llegue. Hay que dar un tiempo prudente de descanso entre las series.

Podemos dar algunos consejos:

- 1º. Dando un pisotón hacia atrás (hacia el sentido contrario de la carrera), así se tiene un

apoyo mejor a la hora de salir de forma explosiva.

2º. Correr sobre las puntas, evitar apoyar los talones, especialmente en los trayectos cortos.

3º. Utilizar los brazos para ganar velocidad (balanceo rítmico con brazos y raqueta).

4º. Controlar la posición del tronco. Mantenerlo ligeramente erguido (extenderlo ligeramente según se avanza hacia la pelota).

5º. Mantener la cabeza erguida, intentar centrarla entre los hombros para que los órganos responsables del equilibrio no se vean afectados.

6º. Controlar mentalmente la distancia, el recorrido y la potencia de la pelota, su velocidad, etc., de esa forma se puede calcular, mientras se corre, el número de pasos que hay que dar para llegar bien y no tragarse la pelota.

7º. Llevar la raqueta delante en los pasos finales, de esta forma se podrá devolver la pelota simplemente estirando la raqueta, pues es lo primero que tiene que llegar.

2.5. Posición de los pies en los golpes de fondo

Es de todos conocida la polémica sobre la posición que ha de adoptar el jugador a la hora de golpear desde el fondo de la pista.

Básicamente podemos decir que hay tres posiciones:

a) Posición cerrada: En la que los pies están completamente cruzados y el jugador se coloca totalmente de lado, o casi de espaldas a la red.

b) Posición de lado: En la que los pies se colocan en posición perpendicular a la red y el cuerpo se coloca de lado a la trayectoria de la pelota.

c) Posición de frente: En la que los pies están completamente frente a la red y el cuerpo también está colocado frente a la red.

¿Cuál de todas las posiciones anteriores es la más adecuada para golpear?

Podemos decir que, en condiciones normales, es conveniente golpear de lado por las siguientes razones:

- Mayor área o zona de golpeo.
- Se favorece más la transferencia del peso del cuerpo desde atrás hacia adelante.
- Mayor control del golpeo.

- Hay más equilibrio y balanceo.

Pero todos sabemos que el tenis actual requiere una gran movilidad ya que se trata de un "juego de emergencias" en el que el jugador siempre está en movimiento y no suele golpear la pelota en las mejores condiciones.

En estos casos es aconsejable que el jugador adopte la situación de frente a la red con las siguientes condiciones:

- Siempre tiene que girar los hombros para que el tronco esté de lado a la red aunque las piernas estén de frente. Así se logrará el mismo efecto que en la posición de lado.

- La posición de frente puede utilizarse tanto en el golpe de derecha como en el de revés, especialmente por parte de aquellos jugadores que golpean el revés a dos manos, ya que es completamente natural golpear de frente el revés a dos manos.

Con respecto a la posición cerrada, es totalmente desaconsejable ya que impide al jugador golpear de lado, no facilita la transferencia del peso del cuerpo y bloquea la cadera con lo que el jugador no puede recuperar su posición rápidamente.

Los profesores han de tener mucho cuidado con esta posición ya que, en ocasiones, se enseña como posición adecuada, y las consecuencias para el juego de pies del tenista son irreversibles.

2.6. Recuperación de la posición tras el golpe

Hay varios aspectos importantes:

1. Utilizar el paso extra, empujando hacia el suelo con la pierna exterior, para ganar fuerza e iniciar la recuperación.

2. Tras el pisotón, el jugador tiene que hacer un paso cruzado, pasar un pie por detrás del otro para lograr el equilibrio del tronco.

3. Seguidamente es conveniente realizar algunos pasos de flotación o laterales, en los que se juntan ambos pies y luego se separan. Esta es la mejor forma de recuperar la posición con control.

4. No hay que recuperar el centro de la pista en todas las ocasiones. El jugador tiene que

recuperar su posición hacia la bisectriz del ángulo de tiro del próximo golpe del contrario. Eso significa que puede no ser el centro de la pista, sino otra posición.

5. De todas formas, si el jugador observa que el contrario va a golpear la pelota y no le ha dado tiempo de hacer todo los pasos anteriores tiene que salir hacia la pelota lo antes posible y de la mejor forma según la situación en que esté.

6. El jugador tiene que estar atento para evitar que el contrario le haga "contrapié", aunque eso en ocasiones es inevitable.

3. JUEGO DE MEDIA PISTA

3.1. En la subida a la red

También existe una progresión:

1º. Ajustar los pasos para intentar golpear parado (si es posible).

2º. En la derecha, normalmente de frente, mientras que en el revés se golpea generalmente de lado, aunque también se puede golpear de frente, especialmente si se trata de jugadores con revés a dos manos.

3º. Si no se dispone de tiempo suficiente, golpear en carrera, incluso en el aire.

4º. Durante el golpe, concentrarse en el impacto con la pelota y no en la posición de los pies.

5º. Intentar golpear en equilibrio "dinámico", en movimiento pero manteniendo el control del centro de gravedad del cuerpo.

6º. Tras el impacto seguir la carrera en la dirección de la pelota y hacer el split step (paso abierto o separado) si da tiempo.

3.2. En otros golpes

1º. En el bote-pronto es importante ajustar la posición de las piernas y la flexión de las rodillas a la altura de la pelota. Además hay que seguir hacia adelante tras golpear.

2º. En la volea a media pista el jugador tiene que acostumbrarse a jugarla en movimiento, para ello ha de controlar su impulso hacia adelante para evitar golpear con demasiada potencia.

3º. En el remate tras el bote de la pelota el jugador tiene que saber colocarse bien bajo la pelota para cubrirla con su brazo y no verse

superado por ella. Tiene que dar muchos pasos de ajuste.

4º. En el remate con salto hay dos aspectos importantes, el movimiento hacia atrás y el impacto en el aire. Para ello es básico que el jugador controle bien la trayectoria de la pelota y, al mismo tiempo, sepa golpear en el aire con un control total de su cuerpo para que el equilibrio dinámico sea el adecuado.

5º. Si se juega una dejada a media pista, es importante que el jugador esté quieto, aunque eso no siempre es posible y que se preocupe más de su brazo que de sus piernas ya que se trata de un golpe de toque.

4 JUEGO DE RED

4.1. Juego de pies en la red

Es importante que el jugador se acostumbre a golpear todos los voleas en movimiento, con el peso hacia adelante y siempre avanzando en diagonal hacia la pelota.

También hay que saber recuperar la posición en caso de que el contrario vaya a tirar un globo.

En la red es fundamental saber mantener el equilibrio del cuerpo en todos los golpes, especialmente en los que tienen que hacerse cuando el jugador está voleando en el aire. Para ello es muy importante que la cabeza siempre esté en posición vertical sobre los hombros.

Esto se debe a que los órganos responsables del equilibrio se hallan en el oído y hay que mantenerlos horizontales para no desequilibrarse.

4. 2. Cómo quitarse una pelota que va al cuerpo

Este aspecto es tan importante o más que el llegar a una pelota corta o que va lejos. Esta situación se da especialmente en golpes como el resto, el passing shot y en voleas.

Para que el jugador logre ser hábil en esta faceta del juego de pies el entrenador puede recurrir a una imagen mental muy sugerente: "Rápidos los pies y lento el brazo". De esta forma el jugador se concentra en colocarse bien (rápidos los pies) y evita precipitarse en la ejecución del golpe (lento el brazo).

Un buen ejercicio para esta habilidad es lanzar pelotas muy rápidas al jugador que está en sobre la marca central de servicio de forma que tiene que golpear cada una de derecha y de revés alternativamente.

4. 3. Cómo reaccionar ante un globo

Dependiendo del nivel de juego podemos establecer una serie de progresiones:

- 1º. Nos damos la vuelta, miramos al contrario y le aplaudimos.
- 2º. Ídem pero, en lugar de aplaudirle, le seguimos mirando pero, sin ver la pelota decimos: "out".
- 3º. Recular de frente a la red e intentar alcanzarla con un remate con salto vertical y de frente a la red.
- 4º. Ídem pero colocándose de lado y dando pasos laterales.
- 5º. Correr con las piernas dirigidas hacia atrás pero el tronco hacia adelante y mirando al contrario.
- 6º. Correr completamente girado y de espaldas a la red (sobre todo cuando el globo es muy largo y se tiene poco tiempo).

5. JUEGO DE PIES EN EL SERVICIO

5.1. Posición de preparado

Es importante que el jugador se coloque a 1 metro de la marca central de servicio si es individuales y más cerca de la línea lateral de individuales si está jugando dobles.

La posición puede variar: desde la tradicional, pasando por las más modernas (la pierna trasera más hacia el lado para facilitar la rotación del cuerpo).

No es aconsejable utilizar la posición de McEnroe pues se trata de algo muy particular que no beneficia a todos los jugadores.

Es importante que la separación de las piernas sea la adecuada para que el jugador pueda crear el impulso suficiente en el servicio.

5.2. Durante la ejecución del saque

En el servicio es importante mantener el equilibrio durante la ejecución del golpe.

Básicamente podemos decir que el peso del cuerpo va donde va la pelota. Hay varios aspectos importantes:

1º. Flexión de las rodillas: Tiene que ser la adecuada para poder realizar la "acción.- reacción" contra el suelo, lo cual es el origen de la fuerza del golpe y el inicio de la cadena cinética.

2º. Movimiento de la pierna trasera: Hay varios tipos de movimiento:

a) Juntar los pies: Haciendo que el jugador se coloque en la posición de impacto como si estuviera sobre un pivote. Esta posición asegura una mayor proyección vertical y una mayor rotación del cuerpo (momento angular) en el golpe. Ej. Edberg, Agassi. Los jugadores caen con el pie delantero en de la pista.

b) Pasar el pie hacia adelante (la "tijera"): Haciendo que el jugador mantenga la posición de inicio durante el impacto pero inmediatamente produciéndose una "tijera". Esta posición asegura una mayor proyección horizontal (momento lineal) del golpe. Ej. Bruguera, Chang. Los jugadores caen con el pie trasero dentro de la pista.

c) Pasar el pie hacia el lado: Haciendo que el jugador mantenga una posición de las piernas casi de frente. Esta posición es muy personal en algunos jugadores. Ej. Graf. No es muy aconsejable si el jugador no controla bien el giro del tronco.

3º. Los pies tras el impacto

a) Lo importante es que el jugador caiga dentro de la pista para que su juego de pies sea ofensivo.

b) Tiene que reaccionar para avanzar si va a subir a la red, moverse para atacar con el golpe bueno o correr si tiene que defenderse del resto del contrario.

6. EJERCICIOS DE JUEGO DE PIES EN LA PISTA

En cada apartado se han presentado ejercicios en pista. Pueden ser:

1º. Desplazamiento con raqueta y pelota (cestas o peloteo con el profesor o con un compañero).

2º. Juegos de pelotas (diversas variantes)

3º. Juegos y carreras sin raqueta y con o sin pelota; utilizando conos, las líneas de la pista, etc.

A la hora de hacer los ejercicios es importante que el profesor diga al jugador que el objetivo es mejorar el juego de pies y, por tanto, la técnica puede no ser tan importante.

Es bueno permitir que los jugadores descansen tras cada serie para evitar el sobreentrenamiento.

7. EJERCICIOS DE JUEGO DE PIES FUERA DE LA PISTA

1º. Prep. física fuera de la pista (saltar la cuerda).

2º. Multisaltos y pliometría.

3º. Sprints cortos: con o sin raqueta y con estímulos visuales.

4º. Cambios de dirección: juegos de pelotas, coger y soltar.

8. ENSEÑANZA DEL JUEGO DE PIES

Hay muchos entrenadores que tienden a enseñar a sus alumnos el juego de pies mediante explicaciones teóricas, esquemas en la pizarra y ejercicios estáticos en los que se expli-

ca que pie es el que se mueve antes y cual después.

No queremos decir que estos sistemas no sean válidos pero, en nuestra opinión, es mejor enseñar el juego de pies de una forma natural y sencilla de manera que los jugadores aprendan claramente lo que tienen que hacer en cada situación por razonamiento y experiencia propia.

Para ello lo más adecuado es utilizar juegos variados con pelotas, postas, conos, marcando zonas de la pista, etc.

También se puede aprender el juego de pies durante el trabajo técnico, no hay que olvidar que el juego de pies es un fundamento técnico muy importante.

Por ejemplo, durante los ejercicios de cestas o de peloteo, enfatizando el movimiento o la posición del jugador. En estos casos es muy importante relacionarlo todo con los aspectos tácticos de la jugada que se haya realizado pues el juego de pies tiene mucho que ver con la táctica que se utilice en cada punto.

Bibliografía

Miley, D. (1995). Exercises to improve movement and balance. *ITCA Coaches Conference*. Dublin.