

# JORNADA DE ACTUALIZACIÓN PARA PROFESIONALES DE LA ENSEÑANZA DEL TENIS

MURCIA CLUB DE TENIS – 27 DE SEPTIEMBRE DE 2001

Miguel Crespo  
Federación Internacional de Tenis

## TEMA 4: NUEVOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA: EL CONCEPTO DE BIOMECA

Para poder analizar y mejorar eficazmente la técnica, los entrenadores actuales necesitan poseer una buena comprensión de la biomecánica.

La biomecánica es el estudio del movimiento humano. Al determinar los patrones de movimiento más eficaces necesarios para la ejecución de los golpes, los especialistas en biomecánica del tenis pueden analizar la eficiencia de movimientos del jugador e intentar determinar si éste puede rendir con más eficacia.

Los principales principios biomecánicos para el tenis son fáciles de recordar si nos basamos en la sigla "BIOMECA". Este es su significado:

Nombre	Definición
<b>Balance</b>	Habilidad de mantenerse en equilibrio (en tanto que estado permanente), dinámica o estáticamente
<b>Inercia</b>	Resistencia que experimenta un cuerpo a moverse o a detenerse
<b>Oposición de fuerzas (acción y reacción)</b>	Toda fuerza ejercida en un cierto sentido (acción) genera otra fuerza igual y en sentido contrario (reacción)
<b>Momentum</b>	Fuerza generada por un cuerpo, o el producto de su masa x su velocidad. Hay dos tipos de "momentum": Lineal y angular.
<b>Energía elástica</b>	Energía almacenada en el músculo y el tendón como resultado del estiramiento del músculo
<b>Cadena de coordinación</b>	Los segmentos del cuerpo que actúan como un sistema de eslabones de una misma cadena, en el que la fuerza generada por un eslabón o parte del cuerpo es transferida sucesivamente al siguiente eslabón

**Ejemplos de los distintos componentes (a completar por los asistentes en pista)**

<b>Golpe</b>	<b>Aspecto Biomecánico</b>	<b>Notas</b>
<b>SERVICIO</b>	<b>Balance</b>	
	<b>Inercia</b>	
	<b>Oposición</b>	
	<b>Momentum</b>	
	<b>Energía elástica</b>	
	<b>Cadena de coordinación</b>	

<b>Golpe</b>	<b>Aspecto Biomecánico</b>	<b>Notas</b>
<b>DERECHA</b>	<b>Balance</b>	
	<b>Inercia</b>	
	<b>Oposición</b>	
	<b>Momentum</b>	
	<b>Energía elástica</b>	
	<b>Cadena de coordinación</b>	

**Preguntas:**

1. ¿Cómo crear más potencia en los golpes?
2. ¿Cómo entrenar estos conceptos en ejercicios?