

EJERCICIOS DE TENIS BASADOS EN INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis 2019; 34 (11): 7-16

Dr. Miguel Crespo

Gerente de Participación y Formación

Departamento de Desarrollo Federación Internacional de Tenis

Artículo recibido: 4 de agosto de 2019

Artículo aceptado: 14 de agosto de 2019

RESUMEN

El presente artículo presenta una serie de ejercicios de tenis basados en resultados de diferentes investigaciones científicas publicadas en revistas de impacto. Los ejercicios están clasificados según las distintas situaciones de juego: servicio, resto, juego de fondo de pista, juego de media pista, juego de red y pasar al contrario en la red. Dentro de ellas, se presentan en atención a varios contenidos que pueden trabajarse: técnica-biomecánica, estrategia-táctica, preparación física y psicología. Cada propuesta se inicia con un breve resumen de la conclusión más importante de la investigación citada y se desarrolla mediante un ejercicio en pista para jugadores de distintos niveles de juego.

PALABRAS CLAVE

Entrenamiento, investigación, aplicación, práctica

1. INTRODUCCIÓN

El juego del tenis ha evolucionado de manera muy obvia durante toda su historia y, como consecuencia de dicha evolución, nuestro deporte, en tanto que objeto de estudio científico ha recibido una atención muy considerable por parte de los investigadores (Kovacs, 2007). Hasta hace unos años las publicaciones científicas sobre temas de biomecánica y fisiología del tenis habían sido muy habituales. Durante los últimos años, hemos observado un mayor interés científico hacia campos como la psicología, el aprendizaje motor, el análisis notacional y el tratamiento de datos e, incluso, el marketing y la economía de nuestro deporte (Reid, Crespo, Lay y Berry, 2007).

Además de este interés científico, también hemos observado como las investigaciones se han preocupado de proporcionar directrices o guías prácticas para el trabajo de los entrenadores en la pista o de los preparadores físicos, psicólogos, etc. Así, en muchos de los artículos de investigación encontramos propuestas de planificaciones de entrenamiento o ejemplos de ejercicios que pueden ser extremadamente útiles pues están basados en evidencias científicas.

El propósito de este artículo es presentar algunas de las propuestas prácticas de ejercicios que se pueden concluir de los resultados obtenidos por estas investigaciones.

2. ESTRATEGIA Y TÁCTICA

Gillet, Leroy, Thouvarecq y Stein (2009), tras estudiar los patrones de servicio y resto durante los partidos de individuales el torneo de Roland Garros, llegaron a la conclusión de que con los primeros saques planos dirigidos a "T" se ganaron más puntos que con los liftados o cortados. Los segundos saques liftados fueron los más efectivos. Los restos al centro de la pista fueron más efectivos que los dirigidos a los lados. Los resultados destacan la gran importancia de los primeros golpes de todos los jugadores en el peloteo. Incluso en tierra batida, la superficie más lenta, los servicios y los restos siguen siendo los golpes que más influyen en los resultados del partido.

- **Objetivo:** Entrenamiento del patrón de juego de servicio y resto en pista de tierra.
- **Situación de juego:** Servicio y resto.
- **Nº de jugadores por pista:** 4
- **Metodología:** Juego de puntos entre los jugadores.
- **Descripción:** Los jugadores disputan un tie-break. El objetivo es que el sacador intente ganar el punto progresivamente con menos golpes. Todos los primeros saques tienen que ser planos y todos los segundos liftados o cortados. El restador intentará jugar el resto al centro. Si se gana el punto con el resto o el primer golpe de fondo, el jugador ganará dos puntos.
- **Variantes:** Pueden añadirse conos para que los jugadores dirijan los golpes a ellos. El entrenador puede variar las zonas de golpeos, etc.

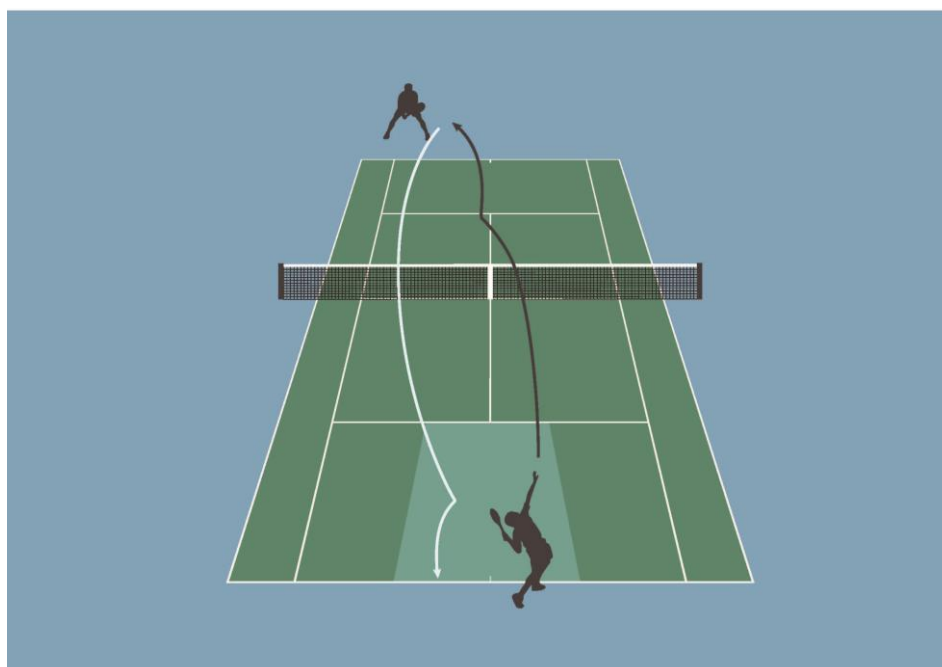


Figura 1. Ejercicio de entrenamiento del patrón de servicio y resto en pista de tierra.

Crognier y Féry (2005) demostraron que una de las principales fuentes de información que utilizan los tenistas para anticipar los golpes de sus contrarios es el conocimiento previo de los próximos golpes que probablemente ocurrirán cuando el jugador tenga la oportunidad de imponer su patrón de juego. En su estudio concluyeron que, cuando el jugador que sube a la red toma la iniciativa táctica adecuada, consigue una mayor precisión y acierto a la hora de interceptar los passings del contrario.

- **Objetivo:** Entrenamiento de la toma de decisiones para volear el passing.
- **Situación de juego:** Passing y juego de red.
- **Nº de jugadores por pista:** 4
- **Metodología:** Juego de puntos entre los jugadores.
- **Descripción:** Los jugadores disputan puntos iniciando con un saque por abajo. Cuando un jugador tome la iniciativa debe subir a la red y el otro intentar pasarlo. Si el jugador que sube intercepta el passing logrará un punto; si gana el punto en la red, logrará dos puntos. Si el jugador del fondo gana el punto, logra un punto; si lo gana directamente, logrará dos puntos.
- **Variantes:** Pueden añadirse conos para que los jugadores dirijan los golpes a ellos. El entrenador puede variar las zonas de golpes, etc.

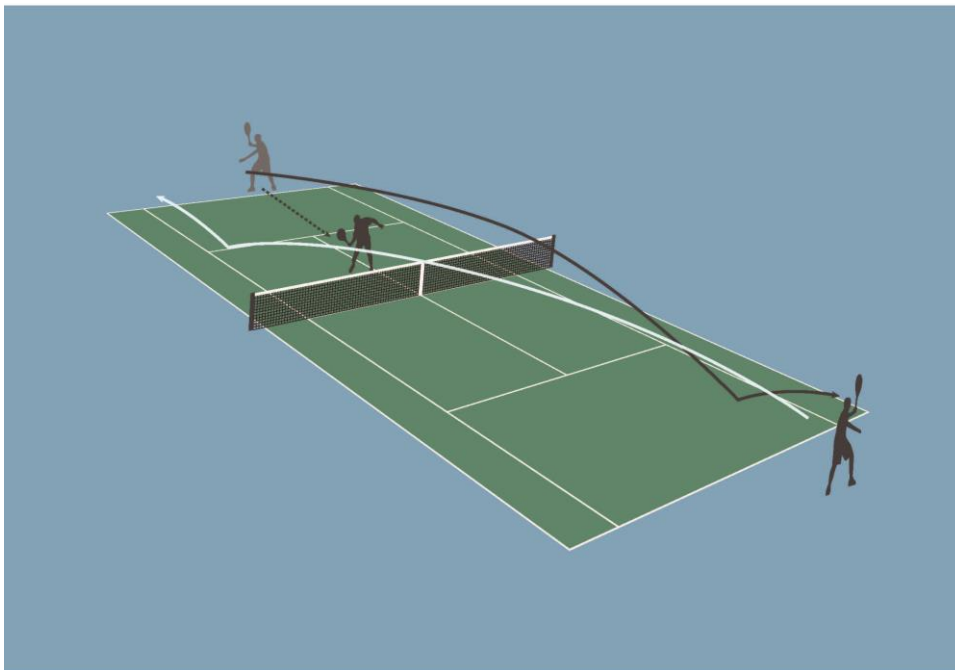


Figura 2. Ejercicio de entrenamiento de la toma de decisiones para volear el passing shot.

3. BIOMECÁNICA – TÉCNICA

Reid, Whiteside, Gilbin y Elliott (2013) investigaron un ejercicio para la mejora del impulso vertical en el servicio que pudiera ayudar a los jugadores a aumentar el ángulo de ataque de la trayectoria de la raqueta para producir un movimiento más pronunciado de la raqueta hacia arriba. Estos autores concluyeron que hacer que el jugador sacara arrodillado favorecía dicho impulso e, incluso, para superar la red desde una posición de impacto más baja, los jugadores tenían que golpear el servicio con más efecto.

- **Objetivo:** Entrenamiento de la mejora del impulso de las piernas y del efecto en el servicio.
- **Situación de juego:** Servicio.
- **Nº de jugadores por pista:** 4
- **Metodología:** Cesto.
- **Descripción:** El jugador realiza servicios desde una posición de rodillas. El entrenador le pide que intente meter todos los servicios dentro del cuadro correcto.
- **Variantes:** Puede pedirse al jugador que pruebe distintos tipos de terminaciones y efectos para comprobar cuáles de ellos son los más eficientes. Tras varios intentos, el jugador sacará en la posición habitual.

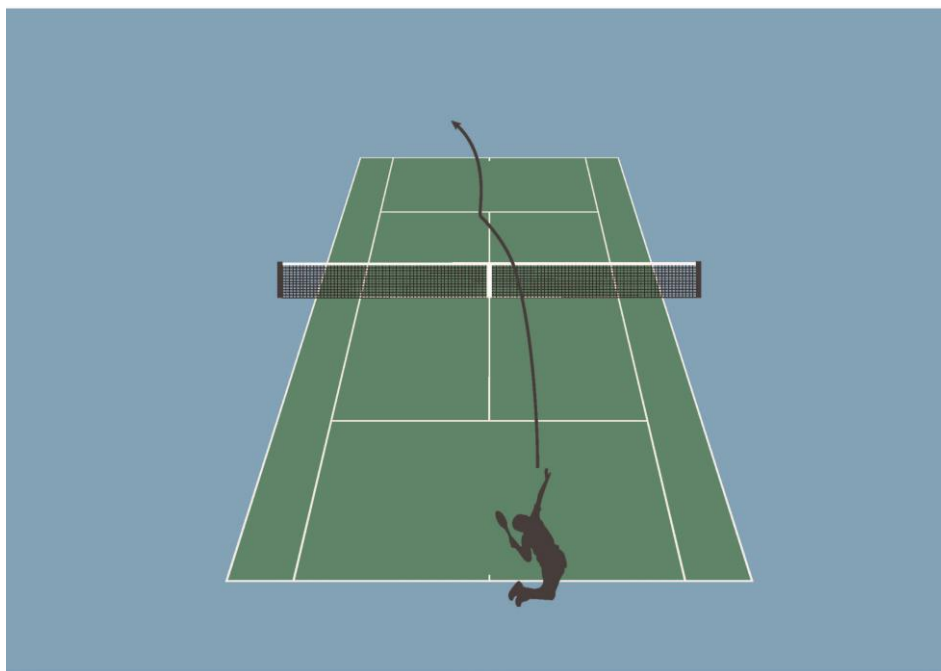


Figura 3. Ejercicio de entrenamiento de la mejora del impulso de piernas y del efecto en el servicio.

Por otra parte, Reid y Giblin (2015) estudiaron un método para mejorar la velocidad del servicio. Estos autores concluyeron que finalizar el gesto en un movimiento en “arabesco”, en el que la pierna trasera se eleva por detrás del cuerpo mejora el rango de movimiento del tronco en el plano frontal y aumenta la velocidad angular (rotación de hombro sobre hombro), así como proporciona un mayor impulso de las piernas. Todas estas variables son fundamentales para la mejora de la velocidad de servicio.

- **Objetivo:** Entrenamiento de la mejora de la velocidad en el servicio.
- **Situación de juego:** Servicio.
- **Nº de jugadores por pista:** 4
- **Metodología:** Cesto.
- **Descripción:** El jugador realiza servicio. El entrenador le pide que termine el gesto en un movimiento en “arabesco” moviendo la pierna trasera para que acabe por detrás del cuerpo con la suela de la zapatilla apuntado a la valla trasera.
- **Variantes:** Puede pedirse al jugador que se deje sueltos los cordones de la zapatilla de la pierna trasera para que esta salga despedida hacia atrás al final del servicio como muestra de que se ha realizado el movimiento de manera efectiva.

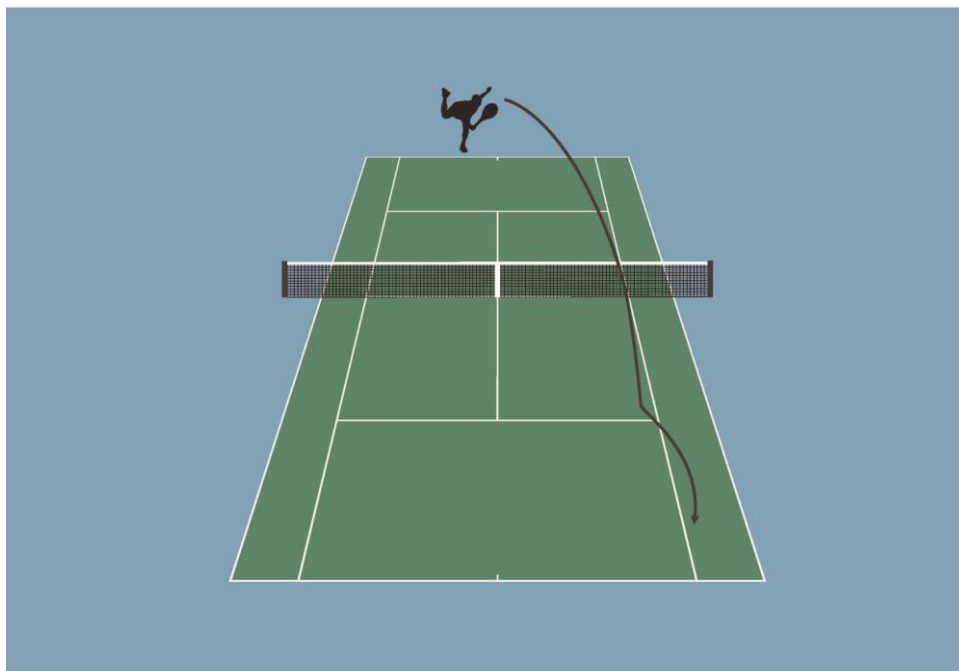


Figura 4. Ejercicio de entrenamiento de la mejora de la velocidad en el servicio mediante el movimiento en “arabesco”.

4. PREPARACIÓN FÍSICA

Kovacs, Strecket y Chandler (2004), Kovacs (2004) y Ferrauti, Pluim y Weber (2001), entre otros, llegaron a la conclusión de que la relación trabajo-descanso para los ejercicios de entrenamiento, que se centran en el desarrollo de resistencia específica para el tenis, debe estar entre 1: 3 y 1: 5, para simular las condiciones del partido. En base a estas conclusiones, el ejercicio que se propone es el siguiente:

- **Objetivo:** Entrenamiento de la resistencia específica para el tenis en pista.
- **Situación de juego:** Juego desde el fondo de la pista.
- **Nº de jugadores por pista:** 4
- **Metodología:** Cesto.
- **Descripción:** El jugador se coloca en el fondo de la pista. El entrenador lanza 10 pelotas desde el cesto alternativamente a la derecha y al revés del jugador. Un jugador espera detrás del jugador que golpea. Los otros dos jugadores recogen pelotas. Los jugadores van alternándose en realizar el ejercicio.
- **Variantes:** Pueden añadirse conos para que los jugadores dirijan los golpes a ellos. El entrenador puede variar las zonas de lanzamientos, etc.

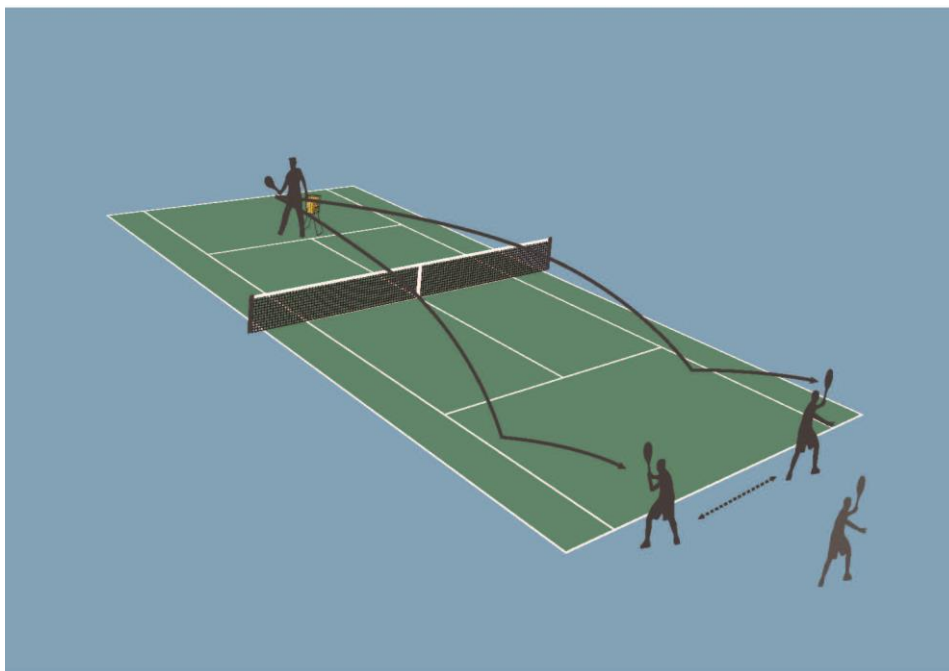


Figura 5. Ejercicio de entrenamiento de la resistencia específica para el tenis.

Weber (2001) y Reid y Scheneiker (2008) afirmaron que, en los peloteos desde el fondo de la pista, los jugadores golpean de media 3 golpes y recorren 3 metros para golpear cada pelota.

- **Objetivo:** Entrenamiento del desplazamiento específico para el tenis en pista.
- **Situación de juego:** Juego desde el fondo de la pista.
- **Nº de jugadores por pista:** 4
- **Metodología:** Cesto.
- **Descripción:** El jugador se coloca en el fondo de la pista. El entrenador lanza 4 pelotas desde el cesto para que el jugador se mueva alrededor de 3 metros aproximadamente para realizar cada golpe. Los golpes han de realizarse a la máxima potencia posible, pero asegurando la consistencia de los mismos. Los jugadores van alternándose en realizar el ejercicio.
- **Variantes:** Pueden colocarse conos al fondo del lado del jugador para que el entrenador tenga una referencia de la distancia a la que el jugador debe desplazarse. El entrenador puede variar las zonas de lanzamientos, etc.

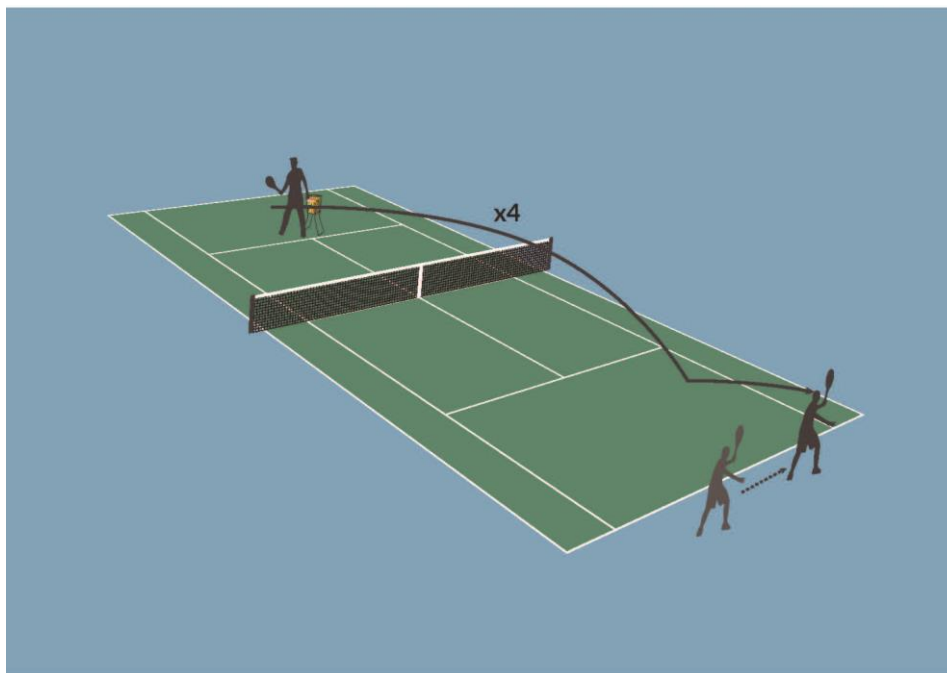


Figura 6. Ejercicio de entrenamiento del desplazamiento específico para el tenis.

5. PSICOLOGÍA

En su estudio sobre las funciones de la auto-charla o del diálogo interno sobre la autoeficacia y el rendimiento de tenistas, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios y Theodorakis (2008) concluyeron que la auto-charla mejora la autoeficacia de los tenistas y sugirieron que, dicha mejora de la autoeficacia, es la que puede explicar igualmente la mejora del rendimiento de los tenistas.

- **Objetivo:** Entrenamiento de la auto-charla o del diálogo interno en el tenis.
- **Situación de juego:** Juego de red.
- **Nº de jugadores por pista:** 4
- **Metodología:** Cesto.
- **Descripción:** El jugador se coloca en la red. El entrenador lanza un máximo de 4 pelotas para que el jugador golpee voleas o remates. Tras la serie, el jugador debe verbalizar alguna expresión positiva. Los jugadores van alternándose en realizar el ejercicio.
- **Variantes:** Primero la expresión positiva puede ser acordada entre el entrenador y el jugador, más adelante, será el jugador quien decida la expresión que va a utilizar. Finalmente, no será necesario verbalizar la expresión, sino simplemente pensarla.

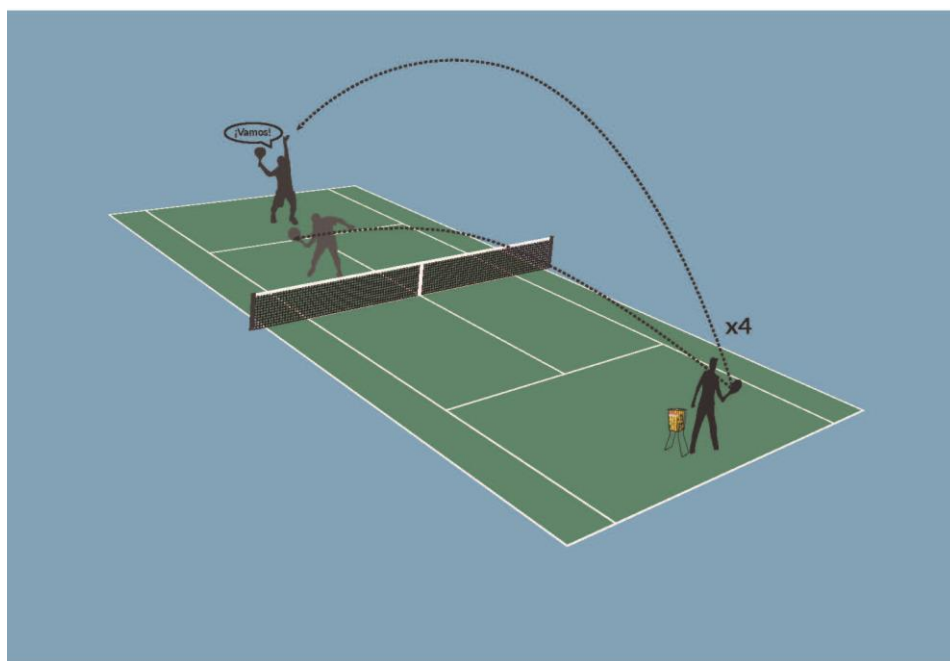


Figura 7. Ejercicio de entrenamiento de la auto-charla o del diálogo interno en el juego de red.

En un trabajo sobre la importancia de la visualización en el tenis, Guillot, Desliens, Rouyer y Rogowski (2013) concluyeron que esta técnica psicológica contribuye a mejorar el rendimiento pues estudiaron la importancia de adoptar un foco atencional externo durante el servicio. Así, observaron que visualizar con foco externo antes del saque mejora la precisión, la velocidad y el porcentaje de primeros servicios.

- **Objetivo:** Entrenamiento del foco atencional en el servicio.
- **Situación de juego:** Servicio.
- **Nº de jugadores por pista:** 4
- **Metodología:** Cesto.
- **Descripción:** El jugador se coloca en posición para realizar el servicio. Dos jugadores pueden sacar al mismo tiempo en las dos mitades de la pista. Los jugadores deben concentrarse en el espacio que existe sobre la red por el que tiene que pasar la pelota hasta botar en el cuadro de servicio. Los jugadores van alternándose en realizar el ejercicio. Los jugadores pueden concentrarse en cualquier otro foco externo que estimen conveniente.
- **Variantes:** Pueden colocarse conos o marcarse zonas en los cuadros de saque para que el jugador tenga una referencia.

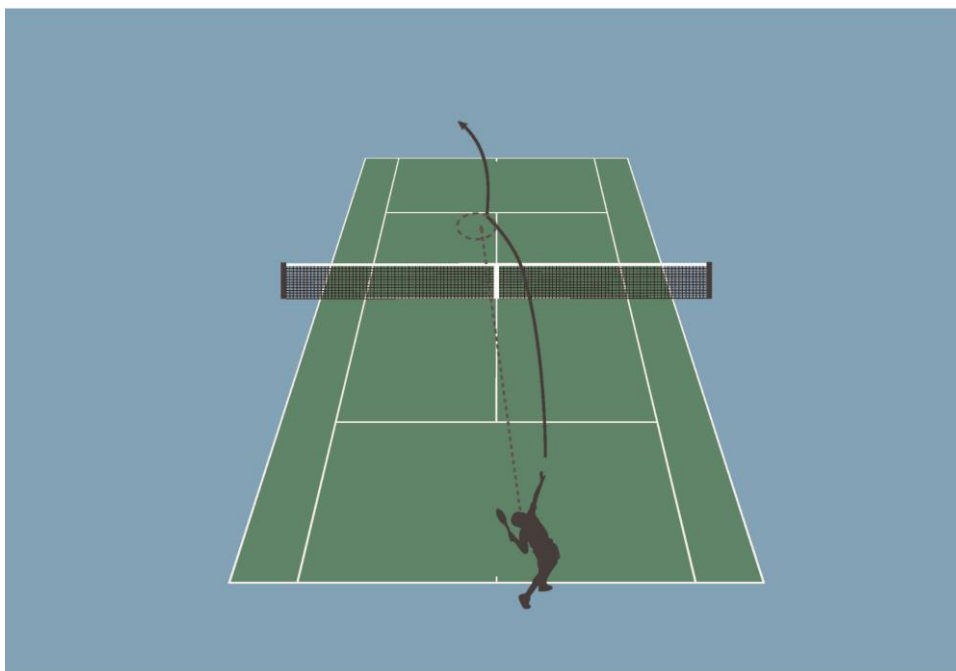


Figura 8. Ejercicio de entrenamiento del foco atencional para el servicio.

