Monograph

Entrenamiento para el Tenis: Desde el Tronco hasta el Movimiento

Barret S Bugg

RESUMEN

Palabras Clave: zona media, músculos abdominales, músculos lumbares, rotación del tronco

Ver a Andre Agassi o Andy Roddick realizar un revés para ganar un punto es algo espectacular que todos nosotros amamos e inclusive ¡Disfrutamos de hacerlo nosotros mismos! La clave para una volea potente es un torso bien entrenado. Mientras que el torso está siempre involucrado en todos los movimientos del tenis, la mayor dificultad puede encontrarse en los movimientos que implican la rotación. Los movimientos de rotación ocurren cuando se realizan los servicios, las voleas y los golpes al suelo.

Por medio de la rotación, el cuerpo es capaz de transferir al golpe la potencia generada en el centro de gravedad. Cuando se realiza un revés, el cuerpo debe tener además la habilidad de evitar la lesión. Si bien se requiere de una apropiada hidratación y flexibilidad para producir la potencia óptima y evitar las lesiones, la ejecución de patrones apropiados de movimientos es también de gran importancia.

En el deporte el torso tiene cuatro responsabilidades:

1. Flexión: línea recta, movimiento vertical con el torso
2. Rotación: movimientos circulares o cruzados con el torso
3. Estabilización: esperar, sin movimientos del torso
4. Flexión Lateral: movimientos de lado a lado con el torso

El equilibrio entre estos cuatro movimientos desarrolla la habilidad del torso para producir la mayor potencia y evitar las lesiones. Por lo tanto un torso fuerte provee de equilibrio y coordinación durante los golpes.

Aunque el entrenamiento del torso puede no ser la parte más excitante del programa de entrenamiento, es una de las formas mas importantes de entrenar para el tenis. La incorporación del entrenamiento para el torso al inicio de una sesión de entrenamiento permite que el jugador supere las dificultades del entrenamiento a la vez que sirve como entrada en calor.

EJERCICIOS PARA EL TORSO

Para Mejorar la Flexión

Sostenga un balón de equilibrio entre sus pies, mientras está recostado en el piso, boca arriba. Con las piernas extendidas, levante el balón hasta que la planta de los pies quede enfrentando el techo, luego retorne lentamente a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 10-30 repeticiones.



Figura 1. *Rotación (Boxeo)*

Para Mejorar la Rotación

Usted necesitara trabajar con un compañero, quien sostendrá los guantes de para golpear. Su compañero debe sostener los guantes a la altura de los hombros, con los brazos extendidos. Colóquese guantes de boxeo y realice un golpe en dirección diagonal a los guantes que tiene puestos su compañero (su mano derecha debe golpear la mano derecha de su compañero). En cada golpe realice una rotación del tronco a la vez que mantiene una postura equilibrada con los pies separados un ancho de hombros (Figura 1). Realice 2-3 series de 5-50 golpes/rotaciones.

Para Mejorar la Estabilización

Colóquese en posición de flexiones de brazos, con las manos apoyadas en un balón de equilibrio y sus pies sobre un banco (Figura 2). Debería tener un asistente que se asegure de que no pierda el equilibrio y que el balón no se “escape”. Realice una flexión de brazos sobre el balón de equilibrio y mantenga la posición de extensión sin permitir ninguna flexión del torso. Mantenga la posición 15-60 segundos. Realice 2-3 repeticiones.



Figura 2. *Estabilización de los músculos del torso, utilizando el balón de equilibrio.*

Para Mejorar la Flexión Lateral

Recuéstese sobre uno de los lados de su cuerpo sobre una superficie firme, y eleve el torso utilizando un solo brazo. El brazo de apoyo debe estar flexionado con el antebrazo apoyado en el suelo. Levante las caderas 4 a 6 pulgadas del piso, luego retorne lentamente a la posición inicial. Realice 2-3 series de 10-30 repeticiones de cada lado.

Ejercitaciones para los Movimientos Específicos

Realizar correctamente las ejercitaciones lleva práctica y perseverancia. Debido a que cada pelota tiene un propósito, tanto durante la práctica como en el juego, estas ejercitaciones le ofrecen la oportunidad de incrementar su condición física, la consistencia de los golpes, el spin, la profundidad, el ritmo y el movimiento. Dos de los factores más importantes a considerar son el desarrollo del spin y del movimiento.

Ejercitaciones con Tiros Cortos y Topspin

Objetivo: Desarrollar el spin

Luego de una buena entrada en calor y de un adecuado estiramiento, la realización de algunos golpes para el desarrollo del spin, antes de realizar golpe al suelo desde el fondo de la cancha, ayuda a "sentir" la pelota (e.g., control).

Colóquese enfrentado con un compañero, cada uno parado en la "T" de la caja de servicio a cada lado de la red. Comience a pelotear con su compañero haciendo énfasis en la generación de spin y en la altura sobre la red. Debería comenzar lentamente mientras que incrementa la cantidad de efecto en cada tiro. Lo mejor para esta ejercitación son las devoluciones cortas ya que requieren de menores tiempos de reacción y el máximo control de la pelota.

Dos progresiones de este ejercicio incluyen:

a. Tiros cruzados solo con empuñadura de derecha.
b. Tiros cruzados solo de revés.

Por último, realice este ejercicio en movimiento para incrementar la efectividad del mismo. En lugar de pegarle a la pelota directamente hacia donde esta el otro, trate de colocar la pelota ligeramente lejos de la posición de su compañero, tanto con tiros cruzados como con tiros rectos. El objetivo debería ser, tener la raqueta preparada, los pies en posición y el peso del cuerpo en equilibrio para realizar el golpe. Esto posibilitará que usted ejecute el golpe de manera apropiada a la vez que se prepara para el siguiente golpe.

Luego de pasar 5 a 10 minutos con esta progresión, realice unos pasos hacia la línea de fondo y continúe con la ejercitación. Esto además permitirá que usted incremente la profundidad de los golpes a la vez que continúa generando efecto.

En resumen, este ejercicio comienza dentro de la caja de servicio para luego progresar a la mitad de la cancha, a los 2/3 de cancha y finalmente en la línea de fondo.

Tiros Cruzados y Tiros Rectos

Objetivo: Movimiento

Esta ejercitación se realiza sobre la línea de fondo. Una vez más, ambos jugadores trabajan juntos para desarrollar las destrezas de movimiento y la consistencia de sus golpes. Un jugador golpea la pelota con tiros cruzados mientras que el otro lo hace con tiros rectos. La pelota debe pasar la red con bastante altura utilizando los principios del spin practicados en el ejercicio anterior. Luego de 2 a 5 minutos los jugadores cambian los roles.

El objetivo es esta listo y equilibrado de manera de transferir el peso corporal al golpe. El mayor desafío es mantener la consistencia de los tiros a la vez ejercita la capacidad de movimiento. El acondicionamiento físico es un beneficio inherente a esta ejercitación.

Considere las siguientes guías para el movimiento:

1. Colóquese en posición de caminar antes que el oponente le pegue a la pelota
2. Realice un primer paso en la dirección del tiro
3. Realice pequeños pasos para desacelerar a medida que se acerca a la pelota
4. Colóquese en posición detrás de la pelota con un pie atrasado
5. La raqueta debería estar preparada para pegarle a la pelota
6. Transfiera el peso corporal al golpe desde el pie atrasado hacia el pie que esta adelantado.

El primer paso para un jugador de tenis es quizás el componente mas importante. Quizás el movimiento mas olvidados es el de realizar pequeños pasos para desacelerar antes de golpear la pelota. Es este componente el que le permite al jugador de tenis alinear el tiro de manera equilibrada a la vez que hace un contacto consistente en la zona de golpeo. A menudo los goles de gran calidad ocurren cuando el jugador está relajado, equilibrado y aún en contacto con la pelota.

Atender las necesidades del torso a la vez que se mejora el movimiento dentro de la cancha le permitirá al atleta evitar lesiones así como también mejorar el rendimiento. Es en el momento de la competencia en el que ocurren la mayoría de las lesiones, debido a la impredecible naturaleza del tenis.

Cita Original

Barret S. Bugg. Training for Tennis: From Torso to Movement. NCSA Performance Training Journal Vol.1, no 1, 16-18; 2002.