PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Entrenamiento de la Agilidad para Mejorar el Rendimiento en Tenis

Tracy Morgan

Palabras Clave: velocidad de reacción, velocidad de aceleración, potencia de miembros inferiores, fuerza muscular, a

Además de comenzar un juego que requiere la maestría de los golpes y de la estrategia, a niveles competitivos, el tenis es un juego de rápidas aceleraciones y desaceleraciones. Usted debe llegar rápido a la pelota. Usted debe colocarse en posición y pegarle a la pelota en una posición equilibrada, con el propósito de obtener potencia y de colocar la pelota donde usted desea. Usted debe mantener los ojos en la pelota cuando la golpea y debe ser capaz de anticipar su trayectoria. Si usted quiere ganar, debe hacer esto una y otra vez. Todas estas capacidades pueden ser mejoradas incrementando la agilidad.

Mecánica de los Movimientos

Existen una variedad de movimientos y posición utilizadas en el tenis que le permitirán moverse con agilidad dentro de la cancha. En este artículo describiremos la mecánica de estos movimientos y los utilizaremos en las siguientes ejercitaciones para el entrenamiento de la agilidad.

Posición de Listos

La posición de listos en el tenis es la forma mas efectiva de preparar a su cuerpo para el movimiento que está por realizar. Es una posición equilibrada y permite movimientos rápidos y potentes en cualquier dirección.

La posición de listos es la misma posición utilizada en muchos otros deportes. La espalda debe mantenerse derecha y ligeramente hacia adelante con las caderas y rodillas flexionadas como si estuviera realizando una media sentadilla. El peso corporal debe caer sobre la punta de los pies de manera que los talones queden levantados a una distancia de aproximadamente una pulgada del piso o un poco menos.

Posición para Caminar

La posición de caminar es en realidad el proceso de asumir la posición de listos luego de un movimiento y antes de realizar otro golpe. Le permite retomar el control y el equilibrio luego de un movimiento y prepararse para el siguiente golpe. La posición final para la posición de caminar es la misma que en la posición de listos.

Paso Arrastrando los Pies

Este movimiento es efectivo cuando se utiliza como una manera para ajustar su posición en la cancha. Cuando se prepara para golpear una pelota que esta cerca, uno o dos pasos arrastrando los pies pueden ayudarlo a obtener la mejor posición para golpear con potencia y colocar la pelota estratégicamente.

Este movimiento se realiza con el cuerpo en la misma posición que en la posición de listos. El movimiento se inicia con el pie que esta más lejos de la dirección en la cual se desea ir. Esto es, cuando usted se mueve hacia la izquierda, el que inicia el movimiento es el pie derecho. Impúlsese con la punta de los pies sobre el piso para desplazar su cuerpo lateralmente.

Carrera

Cuando los jugadores necesitan cambiar la posición dentro de la cancha entonces corren. Si va desde la red hasta la línea de fondo o de un lado al otro de la cancha, la carrera es la forma más efectiva de moverse y así cubrir rápidamente grandes distancias dentro de la cancha.

La carrera se emplea de forma más efectiva cuando se utilizan las puntas de los pies para impulsar al cuerpo. Si corre con los talones apoyados en el piso se incrementará el tiempo en que los pies están en contacto con el piso y por lo tanto el desplazamiento será más lento. Una carrera potente incorpora también el movimiento de los brazos. Mantenga sus codos flexionados a 90 grados.

Paso Cruzado

El paso cruzado es la clave para realizar exitosamente un golpe sobre la cabeza cuando esta desplazándose desde la red hacia la línea de fondo. Algunos jugadores lo utilizan como un primer paso antes de realizar la carrera o un paso arrastrado.

El paso cruzado se realiza girando las caderas hacia una de las líneas laterales de la cancha mientras se mantiene un hombro y la cabeza de frente a la red. Los jugadores derechos utilizan el pie izquierdo para realizar el paso cruzado. Utilice la punta del pie izquierdo, cruzando este por delante del pie derecho e impulse el cuerpo hacia atrás.

Beneficios del Entrenamiento

Mientras que cada uno de nosotros ha nacido con una habilidad atlética particular, el entrenamiento es la clave para jugar y competir sacando el mayor provecho posible de esa habilidad. Las ejercitaciones provistas en este artículo lo ayudarán a mejorar su agilidad; cambiar rápidamente de dirección, disminuir el tiempo de reacción y el incremento en el equilibrio, contribuirán en conjunto a la mejora de la agilidad.

EL PROGRAMA

Semana 1

Concentrarse en la mecánica apropiada del movimiento. Realice los ejercicios un día durante la semana.

Ejercitaciones	Repeticiones
Pelota Caída	5
El Tobogán	2
Agilidad en situación de Juego	2

Tabla 1

Semana 2

Concentrarse en la mecánica apropiada del movimiento. Realice los ejercicios dos días durante la semana

Ejercitaciones	Repeticiones
Pelota Caída	5
La Patada	2
Agilidad en situación de Juego	2

Tabla 2

Semana 3

Concentrarse en incrementar la velocidad. Realice los ejercicios dos días durante la semana.

Ejercitaciones	Repeticiones
Pelota Caída	8
El Tobogán	4
Agilidad en situación de Juego	3

Tabla 3

Semana 4

Concentrarse en incrementar la velocidad. Realice los ejercicios dos días durante la semana.

Ejercitaciones	Repeticiones
Pelota Caída	10
La Patada	6
Agilidad en situación de Juego	4

Tabla 4

Preguntas Frecuentes acerca del Entrenamiento

¿Cómo necesito prepararme para estas ejercitaciones?

Primero usted no debería tener ningún tipo de lesión o enfermedad. Si usted ha estado involucrado en un entrenamiento de la fuerza y de la resistencia estará mejor preparado para afrontar los requerimientos energéticos y de fuerza que demanda el entrenamiento de la agilidad.

Asegúrese de realizar una completa entrada en calor antes de comenzar cualquier tipo de entrenamiento. Hace tiempo que los expertos han acordado que una entrada en calor apropiada es esencial para evitar lesiones a la vez que mejora su rendimiento. Tenga en mente que a mayor edad mayor es el tiempo que requiere la entrada en calor. Realice actividades que involucren a todo el cuerpo hasta que comience a sudar.

¿Cuándo debería realizar estas ejercitaciones?

Las ejercitaciones para el entrenamiento de la agilidad involucran en gran medida al sistema nervioso, y un gran esfuerzo del sistema cardiovascular y muscular. Esto puede causar que usted se fatigue rápidamente, por lo tanto estas ejercitaciones deberían realizarse cuando usted esta descansado. Usted puede incorporar el entrenamiento de la agilidad antes de realizar la rutina para el entrenamiento de la fuerza, antes de un entrenamiento técnico o como una sesión aparte.

¿Cuántas veces y con que frecuencia debería realizar estas ejercitaciones?

Es importante permitir que su agilidad se incremento utilizando progresivamente las ejercitaciones provistas aquí. Primero concéntrese en aprender la mecánica correcta de cada uno de los ejercicios. Al principio realice cada ejercicio de forma lenta, asegurándose de mantener el equilibrio y utilizando las puntas de los pies para generar la fuerza de impulso. Una vez que haya dominado la mecánica de los movimientos, comience a incrementar progresivamente el esfuerzo que pone en cada repetición al igual que el número de repeticiones.

¿Puedo descansar?

Luego de cada repetición realice una recuperación completa en forma activa. Camine y sacuda las extremidades luego de cada ejercitación hasta que su respiración retorne a la frecuencia normal. Con el paso del tiempo notará que el período de recuperación luego de cada ejercitación se volverá mas corto.

¿Que hay del entrenamiento de la fuerza?

El entrenamiento de la fuerza es una herramienta esencial para todos los deportes, niveles y habilidades. Los expertos han hallado que el entrenamiento de la fuerza produce una mejora en el rendimiento deportivo a través de la prevención de lesiones y del incremento en la habilidad para generar fuerza. Si usted esta actualmente involucrado en un programa de entrenamiento de la fuerza, continúe con este trabajo. Continúe desafiándose y asegúrese de que su programa sea específico para las demandas del tenis. Si todavía no ha participado en un programa para el entrenamiento de la fuerza sería útil hallar a un entrenador de la NSCA especializado o a un entrenador en la zona en que vive para que lo ayude a comenzar.

LAS EJERCITACIONES

Todas las ejercitaciones descriptas aquí se realizan en la cancha de tenis. Es esencial que usted no sufra de ningún tipo de lesión antes de comenzar a intentar realizar cualquiera de estas ejercitaciones descriptas aquí. Asegúrese de entrar en calor apropiadamente y de recuperarse adecuadamente entre cada repetición. Al principio realice cada repetición lenta y controladamente, para luego incrementar gradualmente la velocidad.

Pelota Caída

Ayuda a mejorar la reacción y la rapidez del primer paso, esta ejercitación lo ayudará en las siguientes situaciones:

- Devolver un saque
- Defender un drop shot
- Defender un golpe ancho o un slice

Direcciones

Comience colocándose de pie en la línea de fondo, de frente a la red. Su compañero/entrenador debe colocarse frente a usted a unos 5 pies de distancia. Este debe sostener una pelota de tenis en una de sus manos con el brazo extendido en el aire. Asumir la posición de listos, manteniendo los ojos en la pelota. Su compañero/entrenador deja caer la pelota simplemente soltándola. Cuando vea la pelota caer salga lo más rápidamente posible y trate de tomar la pelota luego del primer rebote. Con cada atrapada exitosa, su compañero aumentará la dificultad realizando un paso largo hacia atrás mientras usted sigue parado en la línea de fondo.

Variaciones

Debido a que el tenis es un juego que demanda movimientos en una variedad de direcciones, es esencial entrenar en distintas direcciones. Su compañero/entrenador debería pararse en un ángulo de 45 grados con respecto a usted, como así también directamente a su izquierda o derecha, con el propósito de mejorar su habilidad para moverse rápidamente en una variedad de situaciones posibles durante el juego.

Agilidad en Situación de Juego

Una estrategia común utilizada durante el juego es forzar al otro jugador a correr por toda la cancha para defender. Realizar repeticiones de aceleraciones y desaceleraciones en una variedad de direcciones puede ser cansador, sin embargo si usted entrena para estas situaciones usted tendrá una ventaja sobre su oponente.

Direcciones

Coloque cinco conos en distintas direcciones como se indica abajo (Figura 1), cada cono representa el destino de un golpe que su oponente imaginario ha dado. Comenzar en el cono 1, usted debe ir a cada cono lo más rápido posible. En cada cono usted se debe colocar en posición para devolver la pelota y luego recuperarse con la posición de caminar y progresar al siguiente cono.

La forma en que usted se mueva dependerá de la posición del cono en la cancha. Por ejemplo, usted puede hacer dos o tres pasos arrastrados desde la salida hasta el cono 1 antes de colocar el antebrazo en posición de golpeo. Sin embargo, cuando se mueve del cono 4 al cono 5, debe cubrir una gran distancia por lo cual lo mas apropiado sería correr, si es que quiere llegar rápidamente.

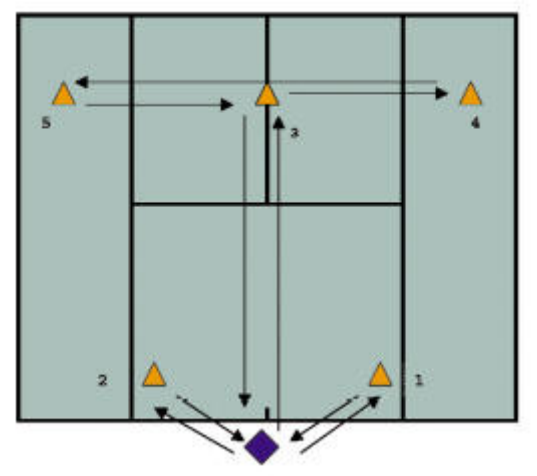


Figura 1. *Ejercitación para el entrenamiento de la agilidad en situación de juego*

Variaciones

Quizás existan una o dos situaciones de juego en las cuales usted tiene mayor posibilidad de perder el punto. Mueva los conos hacia esas direcciones para practicar esa situación particular.

El Tobogán

En el tenis de debe salir y para rápidamente hacia direcciones laterales. El fortalecimiento de las caderas y de las piernas y la habilidad de generar potencia rápidamente mejorarán su habilidad para cubrir estas demandas.

Direcciones

Este ejercicio se realiza en el callejón de la cancha (Figura 2). Asuma la posición de listos en la línea de fondo, con su pie derecho apoyado en la línea lateral para dobles. Comience empujando con el pie derecho y aterrizando con el pie izquierdo en la línea lateral de singles, alejándose del punto de partida. Con el menor tiempo de contacto posible, impúlsese nuevamente con el pie izquierdo y aterrice con el pie derecho. Continúe impulsando su cuerpo hacia adelante tratando de apoyar solamente la punta de los pies el menor tiempo posible. A medida que se vuelva más rápido y fuerte, evite apoyar los talones en el piso. Continúe con el movimiento de saltos laterales hasta que haya alcanzado la red. Luego realice el ejercicio comenzando con el pie izquierdo, alternando los pies en cada nueva repetición.

Variaciones

Sostenga las raquetas en sus manos, lo que hará que esta ejercitación sea más específica para el deporte. Asegúrese de utilizar el agarre normal tratando de mantener la raqueta siempre hacia arriba.

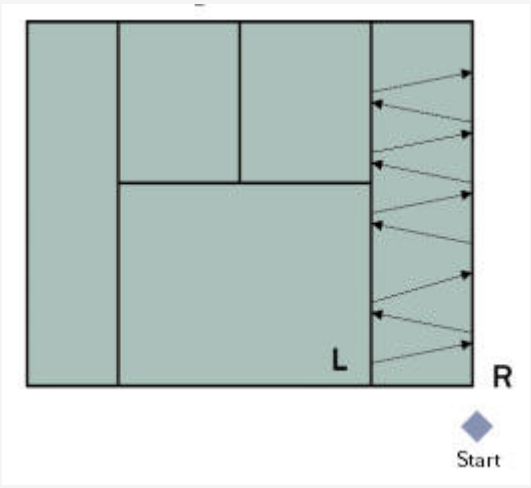


Figura 2. *El tobogán*

Cita Original

Tracy Morgan. Agility Training For Improved Tennis Performance. NCSA Performance Training Journal Vol.1, no 1, 5-8, 2002.