

Joaquim Moure,
Área docència de la Federació Catalana de Tennis.

DE LA TÉCNICA BÁSICA AL TENIS PERSONAL

Resumen

El presente artículo trata de exponer los elementos básicos del tenis: los fundamentos de la técnica en los primeros momentos del aprendizaje, los aspectos tácticos más importantes y sus respectivas aplicaciones al entrenamiento, teniendo por tanto una estrecha relación con los sistemas de entrenamiento más conocidos y sus progresiones. Finalmente se expone como estos principios tienen su influencia en la formación del jugador y en consecuencia en la definición de su estilo personal.

Palabras clave: técnica, fundamentos técnicos, táctica básica, estilo, formación del jugador.

Introducción

En la iniciación al tenis se hace imprescindible el aprendizaje de unos movimientos muy sencillos con los que se busca la adquisición del toque de pelota, la familiarización con el tipo de empuñadura para cada golpe, los movimientos de coordinación raqueta-pelota, los movimientos propios de cada golpe etc. Con todo ello entendemos que se inicia al futuro jugador sin el peligro de restarle su propia iniciativa. El lema es la diversión sin imposición, fomentando paulatinamente la discri-

plina que nos pueda permitir llegar a nuevas metas en la enseñanza del tenis.

La base y sus golpes

El tenis tiene una gran variedad de golpes pero pensamos que para empezar a divertirse es necesario:

Familiarizarse con la pelota

En esta primera fase debe empezarse por hacer múltiples ejercicios donde intervengan la mano y la pelota hasta que los alumnos dominen diferentes habilidades, algo similar a lo que hacen los jugadores de frontón o pelota mano.

Jugar con la pala de madera

Las demostraciones del educador enriquecen poco a poco las capacidades coordinativas del alumno. Los golpes con la pala necesitan de una nueva orientación del golpeo a la distancia lateral del cuerpo. Una de las grandes ventajas de la mano y la pala es que no permiten al alumno darle a la pelota con efecto, ello quiere decir que el golpe que se da y el tiro que se obtiene hace que se "sienta" la dirección y profundidad que se le da a la pelota de forma rectilínea y sin alcanzar grandes distancias.

La derecha y el revés

Desde lo más sencillo, como es el golpear con el cuerpo de frente, el alumno tendrá la pala cercana a la pelota a fin de que pudiéndola controlar mejor, se

le garantice el éxito de tocar bien la pelota. Se consiguen enormes progresos si se intenta mantener la pelota en juego haciendo múltiples pases sin pretender rematar jugadas y alcanzando el buen control de impacto.

El Servicio

Adquirida la destreza de los buenos y largos peloteos con pala-pelota para los golpes de derecha y revés ya podemos empezar a indicar al alumno el como se logra hacer un servicio fácil. Dado que en el servicio intervienen ambos brazos, intentamos hacer ver al alumno como sirve un buen jugador, primero ve el movimiento del brazo raqueta, después la elevación de la mano-pelota, y le sigue la coordinación de ambos brazos evitando los movimientos del cuerpo tales como rotaciones, flexiones o inclinaciones. Sólo se educa la coordinación de ambos brazos, tocar bien la pelota y dirigir el tiro a la zona indicada. Las repeticiones nos darán el principio de la progresión básica.

Las voleas

Con los tres golpes anteriores los alumnos ya pueden tener un cierto dominio del juego. Estos son los considerados "golpes de fondo" pero las reglas del tenis autorizan a poder golpear la pelota al vuelo. Ello permite trabajar las voleas cuya técnica es mucho más sencilla debido a que no hace falta calcular la trayectoria de vuelo de pelota y bote de ésta en el suelo. Al ser un impacto al vuelo es algo así como si con un caza mariposas atrapáramos la pelota.

Para las voleas se hace trabajar el antebrazo desde arriba hacia abajo y adelante. Adquiridos los hábitos técnicos, lo más importante serán las repeticiones como en todos los demás golpes, primero en un solo lado, luego el otro y finalmente combinando voleas de derecha y revés. Aquí hay que procurar que en los ejercicios se mantenga la pelota en juego bien sea jugando fondo/volea o volea/fondo.

El remate

Una vez aprendida la coordinación de brazos en el servicio ya se puede autorizar el aprendizaje del remate. Este golpe tiene la particularidad de impacto por encima de la cabeza con o sin bote. La diferencia entre servicio y remate viene dada por el cálculo de una trayectoria de pelota del oponente que intentará "pasarse" por encima de la cabeza. Dicha diferencia complica la coordinación ojo-pelota puesto que es complejo calcular una pelota para golpearla en fase de descenso vertical sobre la cabeza. Puede decirse que al principio resulta un golpe complicado pero, como todo lo demás, es cuestión de coordinación y práctica tratando de educar principalmente el movimiento de ambos brazos. El brazo-raqueta recorta el movimiento por razones de tiempo, mientras el brazo izquierdo señala la pelota.

El revés a dos manos

Este ha sido un golpe que se ha añadido a la enseñanza ya que gran cantidad de practicantes lo usan, unos por razones de falta de fuerza y otros porque quieren imitar a jugadores profesionales como Sergi Bruguera, Jim Courier o André Agassi. Pero también hay que considerar que el revés a dos manos es más fácil para los pequeños, ya que mueven los hombros y los brazos a la vez. Además con él se tiene la ventaja de rotar el

cuerpo como cuando un zurdo golpea un *drive*.

Pensamos que es del todo importante que los niños aprendan el golpe de revés a dos manos, tiempo habrá para soltarse y pegar la pelota con una sola mano cuando por razones de falta de alcance no tengan otro remedio.

Tiros planos buscando control y precisión

Cuando los alumnos se han familiarizado con los golpes básicos de manera prácticamente simultánea deben centrarse en entrar la pelota y paulatinamente en la mejora del control en donde deberán diferenciar las zonas de la pista. La parte del contrario habría que conocerla para que los golpes de nuestro alumno vayan dirigidos hacia zonas determinadas:

- área del revés profundo,
- área del revés corto,
- área del revés angulado,
- área de la derecha profunda,
- área de la derecha corta,
- área de la derecha angulada.

Los ejercicios se hacen para adquirir estos dominios, diferenciando la profundidad, la potencia, la altura, el efecto, etc. Los golpes con pala generalmente son planos, de este modo el brazo-pala acompaña más o menos a la pelota según las intenciones de enviar largo o corto lo cual provoca valorar el acompañamiento. Inconscientemente se juega con los márgenes de altura y de líneas para no hacer tantos errores.

La memoria muscular

Todo ejercicio ha sido pensado para adquirir cierta destreza. El punto que

ahora nos ocupa pretende demostrar que poco a poco irán formándose los patrones básicos por repeticiones invariables.

Conceptos de "repeticiones invariables"

La práctica repetida de los diferentes golpes permite llegar a la automatización. Un ejemplo sería el propio saque, tras 40/50 repeticiones prácticamente exactas se nota un cierto cansancio muscular. Cuando se sigue trabajando el ejercicio un poco más, ese cansancio muscular es el que nos proporcionará dicha memoria del movimiento (patrón).

En el tenis base no deben de existir variantes

En todos los golpes antes mencionados se intentaron fijar los patrones básicos de golpeo de manera que al iniciar el tenis con raqueta ya tengamos casi hechos los golpes y las únicas diferencias serán el peso y la longitud de la raqueta para el golpeo a distancia lateral respecto al cuerpo (palancas).

Combinar golpes

Tras la fijación de golpes básicos empieza la primera fase de movilidad y los cambios de empuñadura. Aquí aconsejamos que los alumnos cambien la pala por la raqueta.

Se pretende que el alumno cubra la pista para golpear la derecha y el revés.

Las empuñaduras aconsejadas

Como la base del tenis está pensada para jugar con la propia mano y luego la pala de madera, en el momento de enseñar a coger la raqueta aconsejamos a los niños que tomen las empuñaduras este (eastern). Estas empuñaduras son las que favorecen los golpes planos a

la altura de la cintura, diferenciando la este de derecha para el golpe de derecha y la este de revés para el revés.

La este derecha es coger el puño como si estuviéramos dando la mano a un amigo.

Para la empuñadura este de revés situaremos la mano en diagonal encima del puño de la raqueta posicionada verticalmente.

Cubrir tu zona

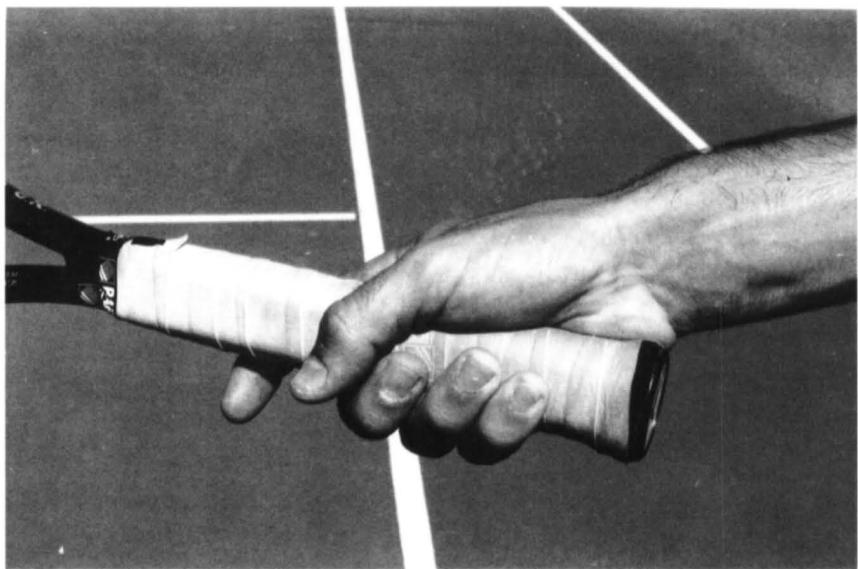
Tras los ejercicios ya superados para cometer el mínimo de errores no forzados con cualquier golpe, se han intentado combinar golpes como:

- Hacer 2 tiros: derecha y revés
- Hacer 3 tiros: derecha, revés y ataque
- Hacer 4 tiros: derecha, revés, ataque y 1 volea
- Hacer 5 tiros: derecha, revés, ataque y 2 voleas
- Hacer 6 tiros: derecha, revés, ataque, 2 voleas y remate
- Con saque y resto todo lo expresado en los puntos a,b,c,d,e.

La zona de la pista debe ser cubierta como defensa de tu propio territorio, para ello aconsejamos al alumno que una vez haya golpeado la pelota regrese de inmediato al centro de la pista para los golpes de fondo y mentalizarse a que cubra el centro, con lo cual el contrario no podrá tirar al espacio libre. Para los golpes de red, el alumno deberá estar más en línea con el lado en que el contrario intentará golpear, intentando cubrir el golpe más rápido que es el paralelo.

Teoría de los imanes

Todo jugador aprende a cubrir la pista. Cuando tiene más experiencia demuestra una mejor anticipación. Cuando el



Empuñadura Este derecha

jugador se desplaza desde el centro del fondo a los lados, hacia atrás o ligeramente adelante, regresa al centro teórico del fondo. Podríamos decir que en el centro del fondo hay un imán que atrae al jugador a ser desplazado a zonas cercanas.

Cuando aparece otro imán

Si el jugador toma la decisión de atacar y dominar la red, golpea la pelota dentro de la zona de juego y corre para adelantarse y fijar otra posición diferente a la del fondo. Así pues, podemos entender como si hubiera otro imán potente cerca de la red. Ello dependerá de las zonas en que se encuentre el jugador y se sentirá atraído por el imán más próximo de la zona en que se encuentre.

Sistema de entrenar

Toda escuela tiene su director que acostumbra a marcar las directrices del trabajo a desarrollar. Teniendo presente el toque personal de cada profesional

habitualmente se trabaja con las siguientes fases:

Fase de familiarización

Los alumnos se familiarizan con la pelota y la raqueta. Entre los ejercicios de esta fase los más adecuados son los combinados entre juegos variados que incluyan diferentes habilidades respecto a golpeos, botes, trayectorias, efectos, etc.

Fase de carros

La aplicación de un ejercicio para la adquisición de la forma o estilo exige muchas repeticiones. Ello supone que teniendo clara la explicación de como hacerlo, nos pongamos a trabajar con gran cantidad de pelotas que permitan una práctica ininterrumpida. Con un carrito de compra donde caben unas 200 pelotas, el maestro situado al otro lado de la pista envía pelotas que deben ser devueltas por los alumnos hasta agotar el contenido de pelotas. Los consejos y las correcciones se hacen a distancia para no interrumpir la marcha del ejercicio que sólo pretende ir formando el hábito del movimiento básico.

co. Para conseguirlo se realizan numerosos errores, pero ayudan al alumno a ajustar y depurar su técnica básica.

Fases de peloteo

Una vez hemos superado la fase anterior por la capacidad de conseguir del alumno un alto porcentaje de regularidad, empieza la fase del peloteo del que los ejercicios se realizan con intercambios de peloteo con el entrenador y entre los propios alumnos con las combinaciones de golpes determinados por el programa. Esta es una fase de la que se espera por este orden:

1. Control
2. Precisión
3. Aumento del ritmo (golpeos más fuertes y aumento de movilidad)

Todos los ejercicios del punto 3 son realizados en presencia del entrenador, que cuando aparece un fallo pone en juego otra pelota del carro. Superada esta fase podremos decir que todos los

alumnos han alcanzado la consistencia para que no cometan tantos errores, ya que saben tirar donde desean y con tiros más potentes y colocados entre ellos alcanzan las bolas como el tenis real lo que supone entrar en ofensa y defensa.

Los entrenos autónomos

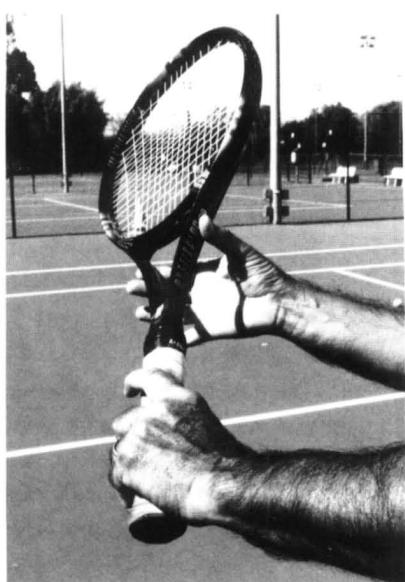
Esta es la fase en la que según la programación expuesta por el entrenador, cada pareja o tipo de alumnos son capaces de desarrollar los ejercicios como auténticos entrenos para la competición. Lo importante es que sepan el porque hacen tal o cual ejercicio, de que les sirve y que grado de atención ponen.



Golpe de derecha. Joaquim Moura

Dominio del tiro

Los entrenos para dominar el tiro no deben sobrepasar el 60% de la potencia del golpeo con el fin de que se mantenga el control de mantener la pelota en juego y pueda buscarse una mayor precisión en términos de puntería. El ritmo va aumentando, la movilidad mejora y aparece la experiencia. El jugador observa el contrario, advierte intenciones y se mueve antes hacia donde irá la pelota, ya está a punto de emplearse a fondo para entrenos tácticos de ofensa, ataque, defensa, contrapié, etc.



Empuñadura Este revés

El control por golpes con efecto

La base del tenis habrá terminado una vez conseguida el dominio del tiro regular a las zonas del contrario según los golpes con intenciones tácticas. Ahora empieza la fase del tenis de fuerza. El jugador empieza a soltar el brazo con

absoluta intención agresiva disfrutando de la pegada.

La fase de ataque a la pelota no tiene porque ser diferente a la fase primera. Las cuerdas de la raqueta deben de estar verticales durante el impacto aunque parezca que no sea así tanto en los golpes con efecto liftado como cortado. La raqueta con las cuerdas "cerradas" envía la pelota a la red mientras que las cuerdas abiertas levantan excepcionalmente la pelota.

El impacto tiene una duración entre 3-5 milésimas de segundo, con lo cual lo importante es la firmeza del agarre de la mano-raqueta. Esta palabra es para nosotros los tenistas muy importante porque ello supone el "sentirla" para no fallarla.

La defensa

Uno de los factores más importantes del juego será el saber alcanzar tiros forzados y "salvarlos" devolviendo la pelota y complicándole al contrario la respuesta.

Durante los entrenamientos de la fase intermedia deben aparecer los ejercicios de defensa y ofensa motivados por el hábito de contar puntos en formas diversas.

La movilidad para el campo táctico

Todo lo que sucede en el campo contrario, habrá sido provocado por los golpes y las intenciones afortunadas de los golpes de uno mismo. Nuestra zona de juego debe intentar no tener fisuras ni yendo hacia peloteos a los lados, ni yendo hacia atrás o hacia adelante. Para ello y cada vez con mayor experiencia el jugador debe saber elegir el trato que merece la pelota según donde y como la recibamos.

El contrario no podrá elegir espacios libres cuando vea que sabemos cubrir todas las zonas de juego, por llegar a la pelota y recuperar de inmediato el centro aunque nos sobre tiempo.

El "split-step" o "salto para el apoyo" determinará tu buen contacto con ambos pies sobre el suelo para el buen equilibrio del cuerpo, para una salida explosiva y para estar muy atento con el cálculo de la trayectoria de la pelota que está llegando para que la golpees.

El cálculo de espacio y tiempo (ritmo)

La pelota será golpeada sin tiempo para pensar en como prepararse y donde dirigirla. Todo el juego está funcionando de forma automática por apreciaciones instantáneas. No obstante, la frase más repetida en el tenis es "mira la pelota". La razón es que en muchos de los casos nos precipitamos con el ritmo del movimiento del brazo-raqueta en

relación al viaje y la fuerza-efecto que lleva la pelota. Una vez se toca bien la pelota ya se ha encontrado el "ritmo" o el *timing*. El brazo ha encontrado la justa preparación en el espacio y en el tiempo para encontrar la pelota centrada en el cordaje.

La altura del golpeo de la pelota

Es fácil golpear la pelota en su fase de descenso ya que tanto esta como las cuerdas de la raqueta se alinean y coinciden, es decir, la pelota desciende y la raqueta situada más baja asciende, ello proporciona la tranquilidad de un ascenso y avance de raqueta hacia una pelota sin fuerza.

La pelota por lo tanto pasará dos veces por la altura de la cintura; cuando se golpea en su fase de descenso se garantiza el peloteo para mantener la pelota en juego.

Cuando ya se tiene una regularidad de juego, se debe ir en busca del ascenso de la pelota para golpearla a la altura de la cintura pero entonces nos apoyamos en la fuerza de esta. Esto será la diferencia de hacer un tenis esperando a hacer un tenis atacando y ganando terreno.

Los entrenos jugando la pelota anticipada

Cualquier jugador golpeando en su fase de descenso deberá practicar con la idea de ir a buscar la pelota en vez de esperarla. De este modo al ir a golpear la pelota cuando asciende se inicia una fase del tenis ofensivo y a la vez atacante que podrá convertir al jugador en tenista completo; empezando a tomar decisiones y alcanzar la red para rematar las jugadas.

Del tenis académico a las técnicas avanzadas o personales

Con la base y el tenis intermedio superado lo que ahora empieza a contar son:

1. La velocidad de pelota.
2. La toma de decisiones.
3. La anticipación.

Toda la técnica aprendida sufrirá alteraciones con las denominadas técnicas personales. El afán de buscar una mayor velocidad de pelota supone la aparición de movimientos diferentes a los básicos que dan una mayor explosión y un posible mayor recorrido en la circulación de la raqueta al preparar el golpe.

¿Cómo conseguir una mayor explosión?

Si lo fácil era hacer un movimiento continuo en la base, ahora se busca un tiempo de pausa mínima para almacenar la energía que explotará de inmediato en los golpes de fuerza como son el servicio, la derecha y el revés.

Así pues, en el golpe de derecha, se recomienda el golpeo con los pies de frente para producir dicha explosión debido al pre-estiramiento que provoca dicha posición. Habrá jugadores que asimilarán estas técnicas avanzadas pero otros nunca las lograrán, porque para conseguirlo, se necesita renunciar inicialmente al control básico debido a la obligada aceleración de la raqueta.

La tarea del codo en el golpe de derecha

Cuando vemos las derechas de los campeones pensamos que nada tiene que ver con las técnicas básicas, pero sin estas últimas no se logran estas técnicas avanzadas como "el tirar del codo".

Llevar la raqueta atrás "tirando del codo" supondrá el darle una circula-

ción mayor y más compleja de la cabeza de raqueta con el fin de conseguir una mayor aceleración.

Los apoyos explosivos del revés

En el golpe de revés existe un movimiento en que se almacena la energía en el hombro pegador, la pierna trasera, la delantera y los músculos abdominales. La explosión aparece cuando decidimos avanzar la raqueta en la fase de ataque hacia la pelota.

La pausa en el servicio

También aparece aquí una interrupción del movimiento continuo en la fase denominada "fotografía" y que vemos repetidamente en la prensa especializada. La "pausa" del servicio es la que almacena dicha energía para que un segundo después explote y la pelota salga despedida a más de 180 km/h.

Las fases de las técnicas avanzadas del golpeo

Todo lo expresado anteriormente se resume en los siguientes puntos:

a) Preparar la raqueta atrás supone que se busca golpear con fuerza la pelota. En técnicas básicas, estos patrones suelen ser similares, pero en técnicas avanzadas son diferentes para cada jugador por motivos de coordinación, comodidad, facilidad para encontrar el *timing/ritmo* de impacto adecuado. Así que al ser este un movimiento de preparación se le considera secundario.

b) Desde la preparación de raqueta atrás hasta el punto de impacto se contemplan dos fases:

1. Llevar raqueta atrás
2. Atacar la pelota

Es aquí donde debe realizarse la primera fase controlada (secundaria) y la segunda fase de ataque a la pelota (denominada universalmente como la acción principal). Lo importante será el tocar

bien la pelota y aquí es cierto que todos los jugadores buenos hacen el mismo trazado al golpear bien la pelota (es algo así como retener la pelota entre las cuerdas durante el tiempo que dura el impacto).

c) La tercera fase determina el acompañamiento de la raqueta a la pelota (denominada también como acción secundaria).

¿Cuál de las tres fases será la más importante?

Sin duda habrá que pasar por cada una de ellas, pero la más importante será siempre la segunda. Ello no quiere decir que no sean importantes la primera y la tercera. Digamos que todas ayudan al golpeo. Insistimos en que cada jugador toca bien la pelota cuando es consciente de saber donde están las cuerdas de la raqueta justo al producirse el avance de ésta para atacar la pelota.

Punto final

En el tenis, una vez conseguidos los hábitos técnicos en los golpes de fuerza aparecen otros factores que limitan y determinan el rendimiento. En igualdad de condiciones entre dos auténticos tenistas potentes será más campeón el que tenga la determinación para golpear en los momentos oportunos pero también sepa combinarlos con tiros delicados de manejo para sorprender.

La competición es una agresividad controlada de la que todo jugador debe saber tratar. Ello quiere decir que existen como en la guerra las fases tácticas de ataque y defensa, pero debe de quedar bien claro de que en deporte hay que jugar disfrutando pase lo que pase, no habrá progreso si se tiene miedo. Para poder alcanzar la gloria hay que jugar perdiendo y ganando, sólo así se aprende a ser más sólido y consistente.

Bibliografía

- ALESSANDRINI, E., GAREZ, CI. (1987). *Comprendre le Tennis*. Collection Sport et Connaissance. Paris: Ed. Amphora.
- APPLEWHITE, CH. (1991). Profiling Tennis. In: *7h Worldwide Coaches Workshop and ETA Coaches Symposium*. Dublin, Oct. 6-12.
- ARRANZ, J.A. (1992). La evolución de la técnica en el tenis. En: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BREWER, L. (1990). El sistema de entrenamiento en las Escuelas Regionales de los Estados Unidos I. En: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BREWER, L. (1990). El sistema de entrenamiento en las Escuelas Regionales de los Estados Unidos II. En: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL (1993). *Tenis I*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL (1993). *Tenis II*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- FEDERACIÓN ALEMANA DE TENIS (1979). *El Tenis. Escuela de Campeones*. Barcelona: Editorial Hispano Europea. Colección Herakles.
- GROPPEL, J.L. (1984). *Tennis for advanced players*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- HIGUERAS, J. (1990). Diferencias y similitudes entre el juego en pistas rápidas y de tierra batida. En: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- HIGUERAS, J. (1990). Porcentajes en tenis. En: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- HÖHM, J. (1987). *Tennis, the czech way*. Toronto: Sport Book Publisher.
- RASICCI, A. (1986). Organización del entrenamiento. En: *I Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza del Tenis*. Barcelona.
- SCHÖNBORN, R. (1978). El campeón del futuro. En: *Simposium internacional de entrenadores*. Kiel, octubre 1978.
- SCHÖNBORN, R. (1984). Entrenamiento de factores condicionantes dentro del ámbito del entrenamiento del tenis. En: *Simposium de profesores de Tenis*. Marbella, junio 1984.