

Desarrollo y Técnica

Los aspectos más importantes de la Técnica Moderna y cómo desarrollarlos

Por... Richard Schoenborn (Ex-Entrenador en Jefe de la Federación Alemana de Tenis)

(Matchpoint agradece la amable autorización el Departamento de Desarrollo ITF para la presente reproducción de esta colaboración)

¿Qué es la técnica?

“La técnica es la secuencia específica de movimientos o parte de movimientos utilizada para resolver tareas relacionadas con el movimiento en situaciones deportivas” (Sportwissenschaftliches Lexikon). Se debe tener en cuenta que, a su vez, tiene una aplicación concreta en el entrenamiento moderno de la técnica. La definición anterior enfatiza su carácter de resolución de tareas en determinadas situaciones. Eso indica que la técnica no se debe enseñar nunca como una meta en sí misma, sino como un medio hacia la consecución de un objetivo. Una aproximación así ofrece una amplia interiorización de los consiguientes y apropiados métodos de entrenamiento. Por cierto, solamente después de adquirir la capacidad para ofrecer una respuesta flexible, abarcando una variedad de acciones, podrá garantizarse la versatilidad táctica adecuada (Schoenborn, 1999).

La técnica puede evolucionar de manera óptima si la vemos como parte y parcela de todo un sistema. Eso significa, que en primer lugar tiene que desarrollarse el sistema! Los análisis técnicos tradicionales, que se refieren al análisis de una secuencia, describen los movimientos de un modelo (un gran jugador) que se presentan como correctos e ideales, y que en consecuencia se

aprenden (Figura 1). Las principales desventajas de este sistema son que no desafía las metas, intenciones u objetivos de la técnica y que el modelo óptimo no puede aplicarse a todos los jugadores debido a sus evidentes diferencias anatómicas y fisiológicas.



Figura 1

El análisis funcional del movimiento (Figura 2) adopta, en cambio, una aproximación completamente distinta. Implica la evaluación de las diferentes partes de un movimiento a través de procedimientos de análisis y teorías derivadas de la ciencia del deporte, y luego establece una secuencia del movimiento óptimo, basándose en esos datos previos. Por último, la técnica de los mejores tenistas mundiales se analiza en relación con aquello que se ha descubierto. La gran ventaja de éste proceso es que resulta objetivo y permite tener en cuenta las características individuales.

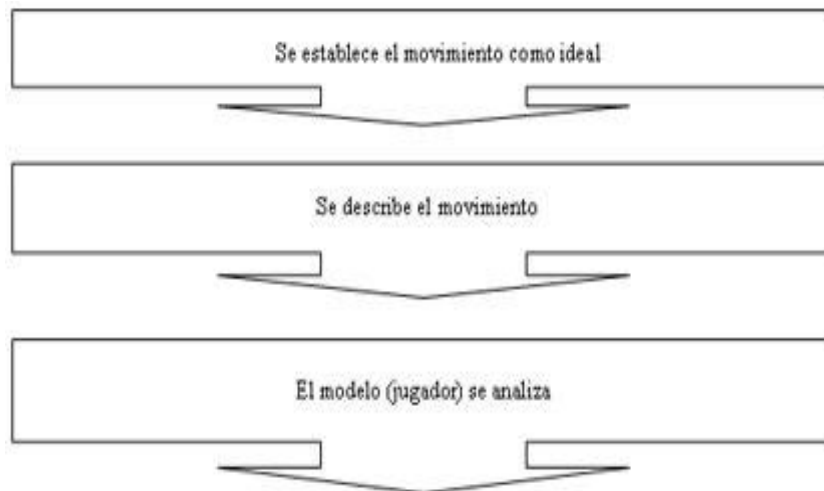


Figura 2

El golpe ideal: Biomecánica y Principios biomecánicos

Las características de un golpe ideal pueden resumirse así:

- ✓ **Simple:** La totalidad de la acción no contiene ningún movimiento superfluo o conflictivo.
- ✓ **Económico:** El movimiento debe emplear el mínimo de fuerza necesaria. La totalidad de la cadena cinética ha de llevar a la óptima producción del movimiento y gasto energético.
- ✓ **Eficaz:** La pelota tiene que ser devuelta con éxito (con la precisión y velocidad deseadas) al otro lado de la red desde cualquier posición y situación.

Esta búsqueda del golpe ideal tiene relación con el estudio de la biomecánica y sus principios. La biomecánica es el estudio de la estructura y funcionamiento del sistema biológico, desde el que su campo principal de análisis se refiere al movimiento corporal. Como parte de esto, los principios biomecánicos permiten la evaluación de la idoneidad del movimiento. Por un lado esos principios se basan en el establecimiento de "leyes" que gobiernan el movimiento, y por otro lado ayudan a explicar algunas técnicas del movimiento favorables y que solo pueden aplicarse bajo ciertas condiciones.

Podemos resumirlo diciendo que, la técnica alcanza su más alto nivel cuando cumple con la biomecánica óptima por una parte, pero por la otra respeta la individualidad del jugador, y por encima de todo, tiene éxito.

La complejidad de la enseñanza y entrenamiento técnicos

Las aproximaciones a la enseñanza y entrenamiento técnicos han de ser especialmente complejos desde un primer momento. Eso no significa que el entrenamiento técnico deba ser desordenadamente complicados, sino más bien que debe, por ejemplo, incluir distintos elementos críticos, como son la coordinación y la condición, que servirán para mejorar el rendimiento.

La complejidad de las acciones motrices pueden definirse con los siguientes aspectos:

- ✓ Estabilidad y precisión de la técnica.
- ✓ Variabilidad de la técnica.
- ✓ Pre-condiciones energéticas y de condición física.

Objetivos prioritarios en el desarrollo de la técnica

Al desarrollar la técnica de los tenistas, deben establecerse varios objetivos:

1. Perfeccionar y consolidar los golpes.
2. Integrar permanentemente casi todas las precondiciones energéticas.
3. Hacer disponible miles de posibilidades para alterar el programa.
4. Consolidar la variedad de los golpes.

5. Permitir la aplicación de una amplia técnica.
6. Desarrollar una técnica flexible.
7. Asentar la complejidad de las acciones motrices.

El camino hacia el desarrollo

Al aprender y entrenar los elementos técnicos del tenis los jugadores siguen un camino hacia el desarrollo, representado en la figura 3.

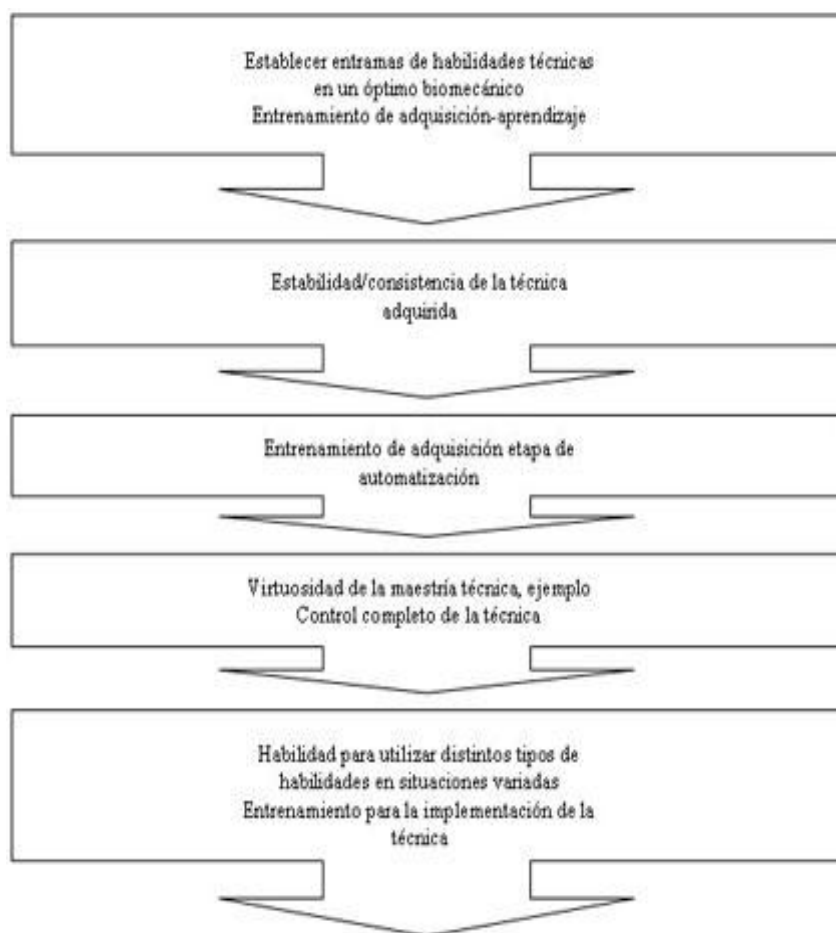


Figura 3

Basándonos en lo señalado anteriormente, podemos adelantar varias recomendaciones sobre cómo dirigir las modernas sesiones de

entrenamiento técnico:

1. Es obligatorio un calentamiento antes de la sesión.
2. Después de unos 20-30 minutos de entrenamiento, el entrenador ha de incluir periodos de descanso de 3-5 minutos.
3. Antes de la sesión o a continuación de éstos descansos, el entrenador tiene que esforzarse por entrenar la potencia explosiva, la coordinación o la velocidad durante cortos espacios de tiempo (5-10 minutos).
4. El entrenamiento técnico debe realizarse primero en distancias cortas, con el entrenador colocado en la red y el jugador en los cuadros del saque. El entrenador lanzará pelotas desde el cubo y peloteará con el jugador (ambos con una raqueta).
5. El entrenador, mientras hace esto, no permanecerá en el centro de la pista, sino en uno de los cuadros de saque y relativamente cerca de la red.
6. De igual modo, el jugador tampoco debe colocarse en el centro de la pista, sino en diagonal al entrenador y sobre el cuadro de saque.
7. Al principio el lanzamiento tiene que ser moderado y forzando al jugador a desplazarse unos pocos pasos para golpear la pelota.
8. El jugador ha de variar la dirección de sus tiros.
9. Al jugador se le debe dar una dirección para sus golpes y también una zona como diana, que inicialmente será bastante grande.

10. Debe asegurarse desde el comienzo que el jugador utiliza la totalidad de su cuerpo (ligera rotación), a pesar de los problemas que esto pueda acarrear. Se tiene que tener siempre en mente la biomecánica óptima.

11. Los movimientos del golpe han de ser cortos, su amplitud tiene que adaptarse a la velocidad de la pelota y a la profundidad deseada en el tiro.

12. La derecha y el revés han de entrenarse por igual.

13. Todos los movimientos antes y después del golpe, la posición de preparado y de golpeo, todo en definitiva, ha de corresponder exactamente a los movimientos y posiciones que se requerirán más tarde en el partido.

14. Con el tiempo (según el progreso) tiene que incrementarse la variedad en el lanzamiento con el cubo.

15. El entrenador ha de devolver pelotas al jugador para que este las golpee.

16. Incluso en clases de grupo, antes de circunstancias excepcionales, el jugador debe entrenar por series de golpes(p.e. no golpes aislados).

17. Las voleas y los servicios han de integrarse lo antes posible en los entrenamientos.

18. Conforme aumenta el éxito, el jugador ha de irse cada vez más atrás hasta colocarse sobre la línea de fondo.

19. Con el tiempo, deben evitarse los llamados "peloteos de una

bola". Hay que tender a realizar peloteos entre el entrenador y jugador o entre jugadores.

20. Las soluciones de tarea que ofrezca el jugador han de ir variando cada vez más.

Siguiendo estas recomendaciones podemos definir un método progresivo para el aprendizaje de la técnica moderna del tenis que tiene tres principios actuales:

1. La totalidad del golpe debe enseñarse como una unidad (con la excepción del servicio), inicialmente con una raqueta más ligera y con un movimiento atrás de la misma acortado, y sólo cuando el alumno vaya logrando mayor éxito debe cambiarse a una raqueta más grande o a un movimiento más largo.
2. Todos los golpes de fondo han de enseñarse al mismo tiempo.
3. Los golpes deben realizarse en toda su complejidad desde el principio: incorporando movimiento y una ligera rotación del tronco.

Conclusiones

El entrenamiento moderno de la técnica ha de centrarse en dos objetivos principales:

1. Crear relaciones nuevas y directas entre los elementos técnicos y de condición física mediante la coordinación empleando situaciones reales de juego.
2. Establecer formas de entrenamiento que se asemejen a las situaciones de partido, pero que puedan resolverse con éxito durante el entrenamiento. En otras palabras: entrenar todas

aquellas variaciones de peloteo que en los partidos no suelen solucionarse con éxito.

Referencias:

- Schoenborn, R. (1999). *Tenis: Entrenamiento técnico*. Ed. Tutor. Madrid
- Richard Schönborn, quien ocupó durante 26 años los puestos de Entrenador en Jefe de la Federación Alemana de Tenis (DTB), de Capitán de los Equipos de Copa Davis y Copa Federación, y de Director del Centro Federal de Alto Rendimiento de dicha federación, ha sido responsable de la formación de muchos jugadores alemanes de gran nivel, incluyendo a Boris Becker y Steffi Graf hasta que cumplieron quince años.