

Coordinación en el tenis

Rafael Alis Pozo y Miguel Santolaria Gil
17/05/2007

Índice

	<u>Pag.</u>
1. Introducción	2
2. Coordinación en el tenis	3
3. Ejemplo de ejercicios	5
4. Bibliografía	6

1. Introducción

1.1 ¿Qué es la coordinación?

Podemos definir la coordinación como el dominio global del cuerpo, un ajuste dinámico continuo a lo cercano o al medio. Esta cualidad está relacionada con la cantidad de espacio de la corteza cerebral que se involucra en el manejo del aparato locomotor. Una mejora en las capacidades coordinativas refleja un aumento en la eficiencia de los mecanismos responsables del proceso de la información, planificación del movimiento y adaptación del acto motor.

Tomando la coordinación como el funcionamiento óptimo de la musculatura en la producción de un acto motor, entendemos que el desarrollo de esta cualidad será imprescindible para obtener ejecuciones de calidad en cualquier deporte o actividad.

Un movimiento coordinado es aquel que se realiza con un mínimo gasto energético, fácil y seguro en la ejecución, con un grado de automatismo alto y preciso en la ejecución. Estas características están relacionadas con la activación de los músculos estrictamente necesarios, con la fuerza justa necesaria y de forma consciente.

Factores como la fatiga y la tensión nerviosa tienen una relación directa con la capacidad coordinativa que exhibe un individuo en un momento determinado. Cuanta más fatiga peor coordinación, debido a la inhibición de estímulos nerviosos en la musculatura a causa de la bajada del pH. En cuanto a la tensión nerviosa, un nivel de ansiedad alto da como resultado una excesiva tensión muscular y por consiguiente ineficientes órdenes a los músculos.

Siendo esta una cualidad resultante esencial para una actividad física eficiente, su trabajo será un objetivo en todas las etapas del aprendizaje, siendo la más importante de estas la comprendida entre los 11 y 13 años. El aprendizaje motor en estas edades tiene su máxima capacidad y los menores pueden aumentar su coordinación más que en otras fases.

Dentro de las sesiones de entrenamiento y debido a la dependencia de esta capacidad en relación a la fatiga, deberá de ocupar los primeros momentos, sin cansancio y justo después del calentamiento. No obstante en deportistas de alto rendimiento en el entrenamiento de la coordinación en condiciones de fatiga ocupa un lugar importante dentro de la planificación.

1.2 Tipos de coordinación:

La capacidad de coordinación podemos clasificarla de diferentes formas.

Atendiendo a la fisiología del movimiento:

- **Coordinación intramuscular:** capacidad de un músculo para contraerse eficientemente. Su desarrollo conlleva la activación de los grupos musculares de forma más simultánea.
- **Coordinación intermuscular:** coordinación entre músculos agonistas, antagonistas, sinergistas, fijadores... la facilitación de la cooperación entre los músculos involucrados en un movimiento resulta en ejecuciones más efectivas.

Según el dominio de ejecución:

- **Coordinación general:** movimientos globales, implican varias regiones corporales. Sirve de base para todos los movimientos, todas las habilidades básicas.
- **Coordinación segmentaria:** control visual con movimientos de algunos segmentos corporales. Puede ser óculo-manual o óculo-pédica. Se manifiesta sobre todo en lanzamientos y recepciones, esta íntimamente ligada con el mecanismo perceptivo-motor.

2. Coordinación en el tenis

2.1 Capacidades coordinativas

El deporte del tenis está caracterizado por un alto grado de incertidumbre, la pelota nunca bota de la misma forma dos veces. El medio es cambiante, diferentes superficies, condiciones ambientales y las variaciones debidas al contrario hacen de este deporte uno de los más completo en cuanto a las características coordinativas que debe demostrar el tenista.

Golpear a la pelota de forma óptima requiere de diferentes capacidades coordinativas, la estabilidad, el timing... todas aquellas características del movimiento adecuado serán producto de las cualidades físicas del tenista y en gran parte de la coordinación, en todas sus manifestaciones que este posea.

El objetivo fundamental a la hora de considerar la participación de la coordinación en el tenis, es tener en cuenta que influye a la hora de:

- Ir hacia la pelota.
- Moverse alrededor de la pelota.
- Moverse después de golpear la pelota.

A partir de estas premisas podemos decir que en el tenis tenemos 6 diferentes capacidades coordinativas (Aparicio, 1998):

Capacidad de orientación: capacidad de determinar la situación de las distintas partes del cuerpo en el espacio con respecto a un punto fijo o en movimiento. Más específicamente podemos decir que es la capacidad para determinar y modificar la posición y movimientos del cuerpo de acuerdo con el objeto en movimiento, o sea la bola, y con respecto al campo.

La información necesaria para la puesta en acción de esta capacidad proviene del sentido de la vista, del oído y de la información vestibular del oído interno. De esta manera se puede prever las trayectorias de los contrarios o de la pelota.

Capacidad de diferenciación: capacidad de discriminar e interpretar las sensaciones motrices para conseguir una mejor coordinación de movimiento, la cual se manifiesta mediante una mayor exactitud y economía en los movimientos requeridos.

Es muy importante en las primeras etapas de la formación deportiva, así como en niveles deportivos más elevados. En etapas de iniciación deportiva será muy importante proveer de una adecuada información y feedback al practicante para que pueda mejorar esta capacidad. Para jugadores en un nivel alto la mejora en esta capacidad procederá de la

información que el propio deportista reciba de la observación y la propia percepción de los movimientos del cuerpo.

Capacidad de acoplamiento: es la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí orientados hacia un objetivo concreto. Podemos decir que es la capacidad que permite al jugador ajustar el movimiento previo a el momento del golpe.

El moviendo de giro de brazos en distinta dirección antes del saque o el ajuste de los pies hacia la pelota en momento del golpeo a la vez que el brazo se prepara para el golpe; son ejemplos de acciones en las que esta implicada esta capacidad coordinativa.

Capacidad de equilibrio: capacidad de mantener la posición del cuerpo deseada tanto en movimiento como estático. Es una capacidad que eta directamente relacionada con el sistema nervioso central. Tiene muchísima importancia en el tenis ya que desde posiciones de partida desequilibradas es muy difícil realizar acciones efectivas y precisas.

Capacidad de ritmo: se define como la capacidad de organizar el tiempo y el espacio a través del movimiento. Permite capturar y adquirir un ritmo en función de una fuente externa y reproducir el movimiento.

Una buena capacidad de ritmo será decisiva para poder intercambiar golpes a diferentes velocidades, un aumento o disminución del ritmo, un cambio es una de las variantes tácticas que puede poner en liza un jugador.

Capacidad de cambio: Capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes durante una actividad motriz. Estos cambios pueden deberse a muchos factores en el tenis, pueden ser causados por el terreno de juego, el contrario, las condiciones climáticas...

Esta cualidad permite resolver con rapidez y precisión situaciones motrices cambiantes, pero requiere de gran experiencia motriz.

[3. Ejemplos de ejercicios](#)

Ver la tabla 1.

Capacidad de Orientación		Capacidad de diferenciación		Capacidad de acoplamiento	
Nombre	Globos volantes	Nombre	Pelotear y botar	Nombre	Skipping y golpeo
Descripción	Mantener el mayor número de globos en el aire.	Descripción	El jugador devuelve golpes botando una pelota de tenis en la otra mano	Descripción	Jugador en la línea de fondo con raqueta, haciendo skipping, a la orden deberá de correr hacia la pelota lanzada por el entrenador para golpearla
Variantes	Cambiando el número de globos	Variantes	Con diferentes pelotas, cogiéndola con la mano	Variantes	
Nombre	Golpear y atrapar	Nombre	2 raquetas	Nombre	Seguidilla
Descripción	El entrenador lanza 2 pelotas, una se coge con la mano y la otra se golpea con la raqueta	Descripción	El jugador golpea la pelota con 2 raquetas.	Descripción	Jugador sigue al entrenador en posición de derecha, Cuando el entrenador lanza pelota debe cogerla con la derecha a la vez que golpea palma mano entrenador
Variantes	Cambiando la raqueta de mano Variando los golpes	Variantes	Sin dejarla botar y botando		

Capacidad de equilibrio		Capacidad de ritmo		Capacidad de cambio	
Nombre	Golpe a la pata coja	Nombre	Peloteo diferentes velocidades	Nombre	Bolas rodantes
Descripción	El jugador pelotea apoyado en una única pierna,	Descripción	El jugador devuelve las pelotas incrementando el ritmo	Descripción	El entrenador lanza 5 pelotas rodando por el suelo en diferentes ángulos, el jugador debe recogerlas todas.
Variantes	Primero sin raqueta, cogiendo la pelota, luego golpeándola con la mano, por último con la raqueta Cambiando el golpe	Variantes	Diferentes incrementos y decrementos del ritmo	Variantes	Pelotas botando, cogerlas solo con un mano, más pelotas.
Nombre	Salto y giro	Nombre	Devolver 2 pelotas	Nombre	Pelotas en cruz
Descripción	El jugador salta girando 180º y luego corre a golpear la pelota	Descripción	Dos jugadores un enfrente de otro, devolviendo dos pelotas	Descripción	El entrenador con los brazos en cruz, deja caer pelotas, el jugador ha de recogerlas lo más deprisa posible.
Variantes	Se puede empezar golpeándola con la mano y con pelotas grandes	Variantes	Diferentes incrementos y decrementos del ritmo	Variantes	Con las manos, sin bote, con bote, con raqueta



4. Bibliografía

Aparicio, J.A. (1998) Preparación física en el tenis. Gymnos: Madrid.

Blandon, J.A. (2006) Entrenamiento de la capacidades físicas en el tenis de campo.
<http://www.itftennis.com/coaching>

Crespo, M; Miley, D (1999) Manual para entrenadores avanzados. ITF

Gargini, D. (2007) Consistencia coordinativa. <http://www.itftennis.com/coaching>

Reid, M; Crespo, M; Quinn A. (2003) Strength and Conditioning for Tennis. ITF