



## *Moviéndose en la cancha*

*Machar Reid*

*Federación Internacional de Tenis*



# *3 áreas fundamentales del movimiento en el tenis*

*Proximidad cercana*

*Alrededor de los  $\approx 4m$  de la posición ofensiva*

*Recuperar una pelota lejana*

*En el pasillo de dobles y más allá*

*De la línea de fondo a la volea*

*Movimiento adelante explosivo y transición*

**SPRINT**



(Verstegen & Marcello, 2002)





# *Influencia de la Superficie de la Cancha*

## DURACIÓN MEDIA DEL PELOTEO

Partidos individuales femeninos = 7.1 segs.

Partidos individuales masculinos= 5.2 segs.

Arcilla = 10 segs.

Rápida= 5.2 segs

Hierba= 2.8 segs.

## PROPORCIÓN DE PELOTEOS DE FONDO

Roland Garros 51%

Abierto Australia 46%

US Open 35%

Wimbledon 19%



Diferentes estrategias +  
exigencias de movimiento



# *Posición Individual*

*Fundamentalmente individual  
y situacional*



*Producto de la morfología,  
personalidad, estilo de juego y  
situación del punto*

# Postura y Estabilidad Central

*Contracción de músculos profundos (transverso del abdomen, multifido) y superficiales (oblicuos, recto del abdomen, elevador de la columna)*

↓  
Crea presión intratorácica

↓  
Plataforma del tronco estable / Tronco erecto

↙  
Base sólida para la cabeza

↓  
Mejor procesamiento de la información

↘  
Transferencia de fuerza más eficiente

↓  
Golpes de tenis (del suelo hacia arriba) y movimiento (hacia el suelo)



(Verstegen & Marcello, 2002)



# *Split step*

*Ambos pies descienden desde el aire y aterrizan en la cancha simultáneamente*



*Salto o movimiento hacia arriba con aterrizaje específico y secuencia de posición de los pies*

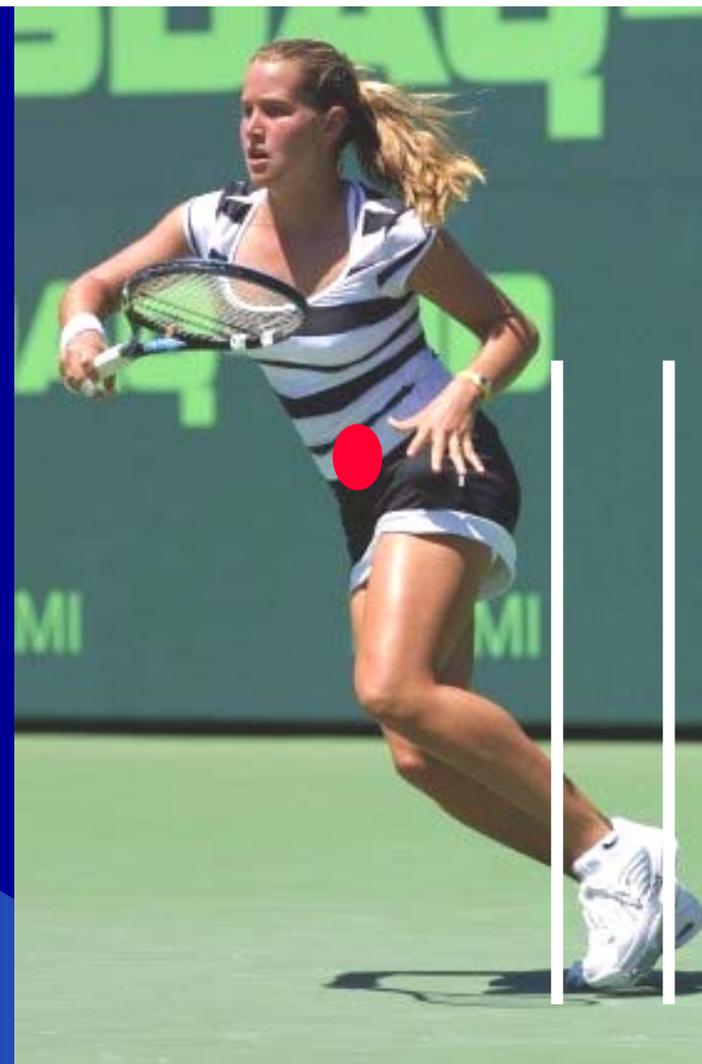


## **Equilibrio Dinámico**

*“Salir, sprintar, parar,  
flexionar, saltar, etc...”*

*4m cubiertos/golpe*

*4 cambios de  
dirección/punto*





## *Moverse en distancias cercanas*

80% DE LOS GOLPES EN UN ÁREA  
DE 3 METROS

PASOS DE FLOTACIÓN, LATERALES Y DE AJUSTE

FUNDAMENTAL EL BALANCE Y LA  
COORDINACIÓN EXCELENTE



*EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO*



# *Movimiento adelante- ¿Primer paso?*

## *Paso hacia atrás*

*Necesario para la aceleración máxima*

*0*

*Contraproducente*

*3 posiciones de salida*

- *Prefencia individual*
- *Paso adelante*
- *1 paso adelante, 1 paso atrás*



*\*\* La mayor fuerza se consigue con el paso  
atrás*

(Kraan et al, 2001)



# *¿Cómo hay que entrenar el movimiento adelante?*



ARABESCO - ADELANTE



ATRÁS-ADELANTE



LATERAL - ADELANTE



# Mecánica del Pié

## Tobillo

Contacto inicial – fuera del talón del pié

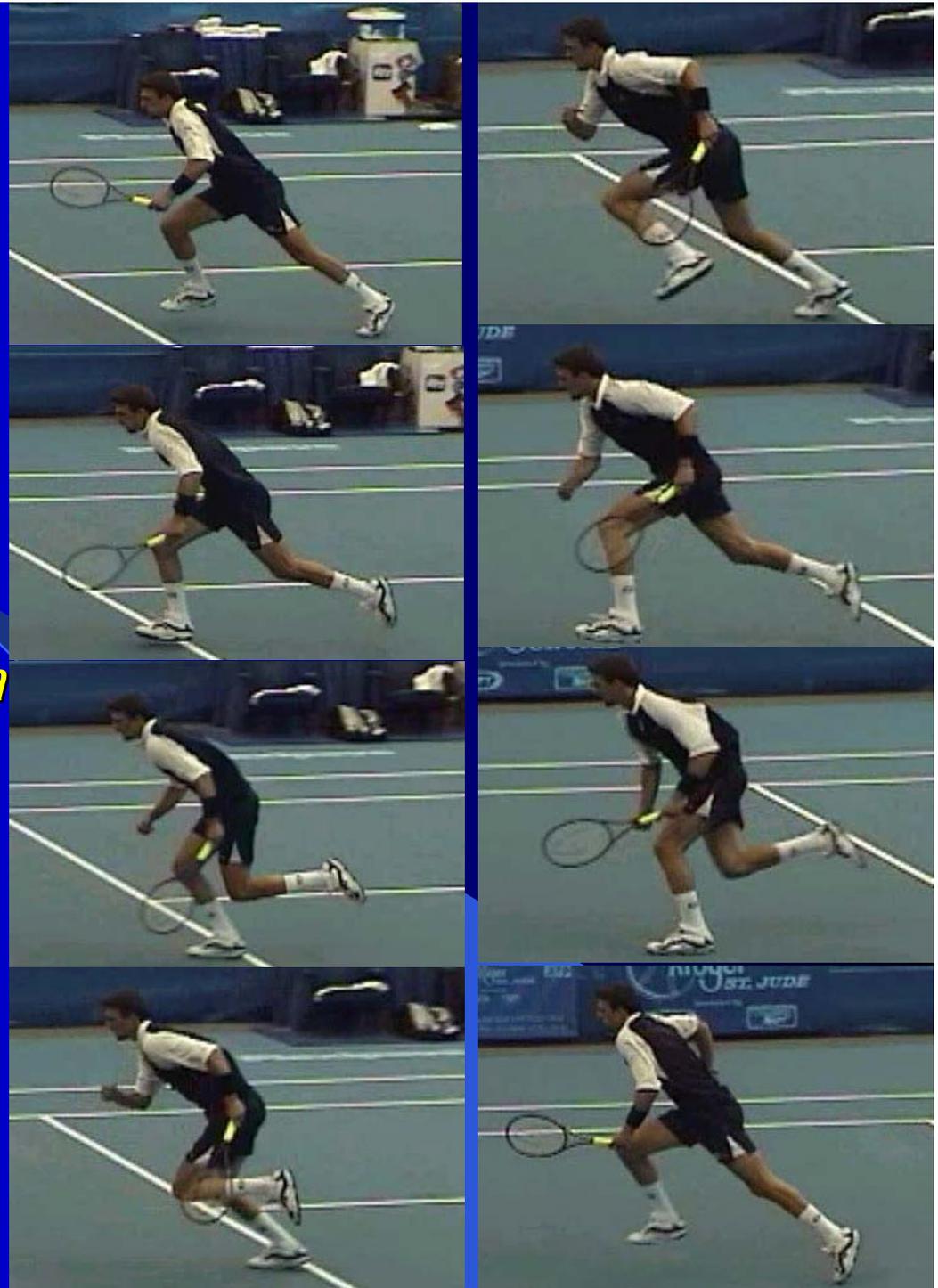
Progresión punta talón

Posición de la punta arriba

Adaptación a la superficie

Pronación

Absorción del golpe



*¿Hay algunas implicaciones para el movimiento hacia atrás? ¿Qué podemos extrapolar?*

Paso  
Paradójico  
hacia  
adelante





# ***MOVIÉNDOSE LATERALMENTE***

***CUANDO SE TIENE QUE CORRER MÁS ALLÁ DE LA LÍNEA LATERAL DE INDIVIDUALES***

***SE PUEDE CORRER SEGÚN UNOS PATRONES***

***SE REQUIERE HABILIDAD PARA MOVERSE A DISTINTAS VELOCIDADES Y DIFERENCIAS LAS DISTINTAS PARTES DEL CUERPO***



# *Salida hacia pelotas abiertas*

*SE HA ESTUDIADO EL MÉTODO MÁS RÁPIDO PARA MOVERSE  
LATERALMENTE HACIA LA PELOTA*

*1. PASO DE JAB*

*2. PIVOTAR*

*3. PASO DE GRAVEDAD*

*¿PASO PARADÓJICO LATERAL?*



(Bragg and Andriacchi, 2002)





# DIFERENCIANDO EL MOVIMIENTO

GOLPE DE FONDO- movimiento del tren inferior



Rotación temprana de hombros



Rotación del Tronco/hombros sin posiciones extrañas de la raqueta

Iniciantes  brazo + raqueta atrás en recto



# *Llegada a las pelotas abiertas*

*En la derecha:*

- *Posición abierta*
- *Efectos de la superficie*
  - *resbalar*
  - *pequeño paso de estabilización*



# *Llegada*

*En el revés:*



*POSICIÓN ABIERTA A DOS MANOS*



*A UNA MANO – MOVIMIENTO DE LA PIERNA TRASERA*

# *Recuperación en pelotas abiertas*

*CARACTERÍSTICA INDIVIDUAL*

*DEPENDES DE LA SITUACIÓN DEL PUNTO*

*PASO CRUZADO Y/O PASO  
LATERAL*



# A MENUDO LOS JUGADORES COORDINAN DISTINTOS TIPOS DE PASOS



# *Patrones de carrera combinados*

*ESPECÍFICOS SEGÚN LOS  
PUNTOS FUERTES DE LOS  
TENISTAS*

*LOS PUNTOS DÉBILES TAMBIÉN  
TIENEN QUE TENERSE EN CUENTA*



# EN RESUMEN

LOS MOVIMIENTOS SIMILARES PUEDEN AGRUPARSE PARA PROPORCIONAR UN ENTRENAMIENTO MÁS ESPECÍFICO Y ESTRUCTURADO

1. Zona cercana
2. Adelante y atrás
3. Pelotas abiertas y recuperación

LA MECÁNICA DEL MOVIMIENTO TIENE QUE SER INDIVIDUALIZADA

LOS OBJETIVOS DE ENTRENAMIENTO TIENEN QUE SER CLAROS

