FOOTWORK

Nuestro deporte consta básicamente de pasos, posturas y movimientos, por esta razón tanto el juego de pies como el equilibrio son elementos esenciales para que el jugador realice un buen encuentro con la pelota.

Por tanto, el desarrollo de un buen juego de pies debería comprender todo lo relativo a un buen y efectivo desplazamiento con cambios de dirección, un encuentro en el contacto con los apoyos más adecuados así como una recuperación con el mayor grado de estabilidad posible.

También es cierto que durante mucho tiempo, tanto entrenadores como jugadores hemos aprendido y enseñado las posiciones básicas, abierta, semi abierta, neutral, cerrada … y del mismo modo siempre hemos podido identificar el movimiento teniendo en cuenta aspectos referenciales, esto es movimientos laterales, movimientos hacia adelante, movimientos hacia atrás, movimientos en recuperación, movimientos en servicio, resto y voleas y remates … Sin embargo las ultimas investigaciones sugieren a través de los videos y cámaras de alta velocidad que el movimiento y juego de pies en la fase de contacto es compleja y sin duda mucho mas dinámico.

Los jugadores tratan la fase de contacto moviendo sus pies antes(acercamiento y ajuste) durante (logrando el apoyo mas eficiente) y tras el contacto (buscando el equilibrio y salida de recuperación).

Además lo realizan de diferentes modos y bastante específicos, esto es, dependiendo del tipo de pelota que reciben, a que distancia se encuentran de ella y que tratan de realizar con su tiro.

En este sentido, para entender y analizar que ocurre exactamente con el juego de pies debemos ir más allá de un concepto estático de golpear la pelota en una u otra

posición y avanzar hacia conceptos mucho más dinámicos, entendiendo la fase de contacto desde una perspectiva global, uniendo el antes, durante y después .

Personalmente y gracias a la revista técnica que realicé, tuve la oportunidad de analizar con jugadores que están o estuvieron dentro del top 50 ATP, varios de sus movimientos al encontrase con la pelota y que correspondían con algunos de los nuevos conceptos que luego sin duda tendremos la oportunidad de analizar, lo interesante en este sentido era que tras observarse en los diferentes videos, su análisis fue que … lo hacían de una forma Natural y en muchas ocasiones autodidacta.

Esto sin duda nos lleva a diferentes caminos … Probablemente los grandes jugadores o con mayor talento lo realizan de una forma natural e instintiva (nos muestran el camino) adaptándose mecánicamente a las diferentes situaciones de control y equilibrio pero y el resto ?

En este sentido la colaboración y el trabajo interdisciplinar de entrenadores y preparadores físicos son de una importancia excepcional, modular y obtener rendimiento atlético parece ser elemento clave para el desarrollo del jugador.

La conducta postural, sin duda, es otro de los aspectos fundamentales en el alto nivel, los jugadores de elite tienen mucha fuerza en su base y tren inferior mientras que la parte superior parece más relajada, esto significa que el tren inferior realiza la mayor parte del trabajo y sus piernas actúan realmente como amortiguadores.

En ningún momento se ve a estos jugadores subiendo y bajando la cabeza arriba y abajo, esto facilita un movimiento más limpio.

¿ Se debe entrenar el juego de pies y la coordinación como parte esencial de la preparación física ? ¿ A que edad es recomendable introducir sesiones y con que carga ? ¿ Es fundamental desarrollar una buena base de trabajo de pies y sus diferentes aplicaciones desde las edades mas tempranas?

Para finalizar en esta introducción , y siempre como una de las propuestas a debatir pongo de manifiesto y objeto de discusión esta visión más global que a diferencia del concepto estático de posición movimiento y apoyo, analizar y profundizar sobre que ocurre antes, durante y después del golpe como unidad indivisible.

Si necesitas mas información en cuanto a nuestro curso no lo dudes y ponte en contacto directamente con Paco Almendros.

Paco.almendros@powerplaytennis.com

Paco.almendros@powerplaytennis.com