

# **ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DE** **APOYOS Y DESPLAZAMIENTOS**

(En adelante todos los ejemplos son dados como para jugadores diestros)

## **a) Introducción:**

Lo que nos lleva a investigar y desarrollar este micro-aspecto de nuestro amado deporte, es la ineludible tarea que tenemos nosotros, los profesores y entrenadores, de llevar a nuestros jugadores a la optimización constante del golpe a efectuar en una futura situación competitiva.

Hemos visto como se han desarrollado y perfeccionado las técnicas de los distintos golpes a partir del crecimiento en la capacitación de los docentes, como así también por lo inclusión plena de la ciencia a nuestro deporte.

Por lo tanto el que muchos consideren al tenis moderno un tecnodeporte, a partir de la participación activa de la Biomecánica, no parece un término muy alejado de la realidad.

Por consiguiente nuestra visión sobre los Apoyos y Desplazamientos tiene como objetivo el profundizar enseñanzas efectuadas hasta hoy para el mejor entendimiento y desarrollo de los mismos.

## **b) Resumen General:**

Como primera medida es fundamental el describir como es hoy en día la enseñanza clásica y clasificación de los apoyos:

**Estos han sido clasificados en tres tipos:**

- 1) Apoyo abierto**
- 2) Apoyo cerrado**
- 3) Apoyo cruzado**

**Descripción de los mismos:**

### **1) Apoyo Abierto:**

Es considerado un apoyo que otorga gran cantidad de rotación (torque), tanto en el back swing como en la terminación, con una gran amplitud de movimiento, como así también generador de Energía principalmente angular.

## 2) Apoyo Cerrado:

Considerado un apoyo que otorga poca cantidad de rotación (torque), tanto en el back swing como en la terminación, por lo tanto poca amplitud de movimiento, como así también generador de Energía principalmente lineal.

## 3) Apoyo Cruzado:

Considerado por los entrenadores el menos recomendado en golpes de derecha, a partir de la poca generación de Energía lineal en el sentido del campo rival y la mínima generación de Energía angular por la escasa posibilidad de rotación (torque), pero si utilizado en golpes de revés tanto a una como a dos manos, dado que estos se ejecutan con el brazo delantero.

Por lo dicho, no pareciera haber inconveniente en el entendimiento de cual es cual, y es de fácil deducción que fortalezas y debilidades posee cada uno de ellos.

Pero aquí es donde observamos una enseñanza incompleta de dichos apoyos. A nuestro entender, lo referido anteriormente, nos refleja solo la potencialidad del apoyo a efectuar, olvidando de esta manera que los apoyos iniciales no nos aseguran que las cualidades que poseen en su inicio se vayan a cumplir en la culminación del golpe. Y no solo ello, sino que también este tipo de clasificación toma como referencia exclusiva la imagen visual que nos brinda el apoyo (si esta abierto de piernas, cruzado, etc.) pasando por alto sobre que pie estamos soportando el peso de nuestro cuerpo antes y después del impacto.

Por lo dicho, nos hemos visto obligados a revisar otra enseñanza clásica fundamental.

La secuencia de movimiento de un tenista ha sido enseñada históricamente de la siguiente manera:

**Split - Desplazamiento (ajuste simultaneo) hacia la pelota - Apoyo - Golpe (el cual incluye todo el gesto técnico, desde la llevada de la raqueta hacia el impacto hasta la terminación) – Desplazamiento de recuperación – Split.**

Y aquí es donde encontramos la gran diferencia que nos lleva a nuestra investigación.

Nuestro pensamiento sobre la secuencia de movimiento entre golpe y golpe de un tenista es el siguiente:

**Split – Desplazamiento (ajuste simultaneo) hacia la pelota – Apoyo Inicial (el cual requiere una balance postural) – Golpe y pasaje del peso del cuerpo (incluyendo todo el gesto técnico, desde la llevada de la raqueta hacia el impacto hasta la terminación) – Apoyo final (el cual requiere otro balance postural) – Desplazamiento de recuperación – Split.**

Por lo tanto, a nuestro entender, el apoyo inicial es el primer eslabón de una mini cadena de movimientos ubicada entre el desplazamiento hacia la pelota y el desplazamiento de recuperación. Dicho lo anterior, aparecerán gran cantidad y variedad de apoyos iniciales y finales (como así también distintos pasajes del peso del cuerpo como también balances posturales) que serán más beneficiosos y eficientes que otros, según algunas variables.

***¿Como elegir los mejores APOYOS y cuales son las variables que los determinan?***

- a) Características de nuestro jugador**
- b) Características de la pelota recibida**
- c) Características de la pelota a enviar**

Pero fundamentalmente que el apoyo al jugador le sea **eficiente**.

- Debe permitir producir **la mayor Energía posible**, brindada por la acción de la cadena cinética de nuestro cuerpo en el gesto técnico.
- Debe brindar **economía** en el propio gesto técnico, tanto al iniciar el apoyo como al terminarlo, facilitando de este modo los desplazamientos anteriores y posteriores al golpe a efectuar.
- Debe permitir efectuar y conseguir **el mayor balance postural** tanto en el apoyo inicial como en el apoyo final, sin resignar producción de Energía de nuestra cadena cinética corporal.

Por consiguiente, creemos firmemente que cada vez que el jugador se dirija a efectuar un golpe, lo estará esperando la elección de un determinado apoyo, el cual deberá ser el que reúna la mayor cantidad de beneficios posibles, con el fin de optimizar el envío a realizar.

Es importante remarcar que muchas veces la pelota enviada por el contrario quizá no le permita al jugador reunir todas las fortalezas que un apoyo ideal nos pudiera otorgar, por lo tanto, es función del entrenador determinar que fortalezas prioriza (producción de Energía, balance optimo, etc.) y cuales ha de resignar.

## **ESTRUCTURA METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA DE LOS APOYOS EN LOS GOLPES DE DERECHA**

### **Apoyo Abierto (Open stance):**

#### **Pivoteo:**

*(Para golpes en zona, anteceditos por desplazamientos mínimos hacia los laterales del jugador)*

El pivoteo, en nuestra opinión, es el apoyo básico y el troncal para la posterior optimización de los apoyos a enseñar a futuro. Mediante la enseñanza de este apoyo fundamental enfocaremos nuestro objetivo primordial: conseguir que el golpe del jugador posea la eficiencia ideal anteriormente mencionada. Este apoyo, a partir de la correcta enseñanza en la generación de Energía (tanto angular como lineal hacia el campo rival), de la economía en el gesto técnico y del óptimo balance postural, será la guía constante a través del tiempo, el cual nos permitirá el aprovechamiento óptimo de la cadena cinética de nuestro cuerpo a partir de la armonización dinámica del mismo.

Por lo tanto, nuestro foco de atención estará centrado especialmente en las siguientes referencias:

- Apoyo inicial: carga del peso del cuerpo exclusivamente sobre el pie derecho (más atrasado con respecto al izquierdo). Apoyo final: descarga neta sobre el pie izquierdo en el momento de la terminación del golpe.
- Correcto y armonioso pasaje del peso del cuerpo durante todo el gesto técnico (Optimización de la cadena cinética).
- Correcta posición (inicial y final) y correcto pasaje dinámico de los hombros (Inicio con el izquierdo apuntando hacia el campo rival, finalizando con el derecho apuntando al campo rival).
- Óptima sincronización entre el pique de la pelota y la carga del apoyo inicial sobre el pie derecho.
- Incrementación de la velocidad en el gesto técnico (siempre y cuando no pierda armonía en su cadena cinética).
- **Apoyo inicial:** planta en el derecho y punta en el pie izquierdo (ya que necesitamos un apoyo que nos brinde estabilidad y firmeza). Punta en los dos pies en el momento de transferencia del peso del cuerpo de un pie al otro. **Apoyo final:** la punta del derecho y la planta del izquierdo (Lo contrario que en el apoyo inicial).

## Antenas:

*(Para golpes efectuados en la esquina derecha de la cancha, anteceditos por desplazamientos de media-larga distancia del jugador)*

En lo que consiste a este nuevo apoyo, lo principal a transmitir es el porque de la enseñanza del mismo. Anteriormente mencionábamos la posibilidad de que la pelota enviada por el rival no permita realizar un apoyo ideal, por lo tanto es aquí donde entrenador y jugador deberán tener en claro que apoyo inicial, que pasaje del peso del cuerpo y que apoyo final le otorgará al jugador mayores beneficios.

Teniendo en cuenta que el jugador se esta desplazando a cierta velocidad hacia su derecha, es difícil creer que el mismo pueda implementar Energía lineal hacia el campo rival, por lo tanto, la cualidad que posee el apoyo cerrado seria difícil de aprovecharlo, como así también un Apoyo cruzado, lejos de otorgar energía lineal hacia el campo rival, perjudicaría tanto por la poca rotación final del cuerpo, como así también por la desmejora en la economía de pasos posteriores al impacto.

Dicho esto, la generación de Energía Angular será la propulsora de la cadena cinética.

En este caso un Apoyo abierto con el pie derecho atrasado con respecto al izquierdo, permitiría un potencial de rotación importante y un balance inicial óptimo apoyado en el aumento de la base de sustentación, a partir de una distancia considerable entre los pies.

Por ende, dicho potencial de acción **deberá ser optimizado por:**

- > Un pasaje del peso del cuerpo que permita gran amplitud de movimiento de rotación para generar la mayor cantidad de Energía Angular (por lo tanto recomendamos que dicha rotación sea en el aire).
- > Un balance del apoyo final correcto (la Energía angular por la rotación invertiría el apoyo inicial de los pies, quedando el pie derecho adelantado con respecto al izquierdo).
- > La economía de todo el gesto técnico para el inmediato desplazamiento de recuperación (teniendo en cuenta el apoyo final de los pies, recomendamos efectuar un paso de tijera pasando el pie derecho por delante del pie izquierdo)

## **Invertido:**

*(Para golpes efectuados en la esquina izquierda de la cancha, anteceditos por desplazamientos de media-larga distancia del jugador)*

En este tipo de golpes, nuestro énfasis está puesto directamente en que el desplazamiento del jugador sea lo suficientemente eficiente como para llegar al Apoyo inicial cargando el golpe sobre su pie derecho. De esta manera el jugador puede ejecutar un gesto similar al pivoteo, pasando el peso del cuerpo desde el pie derecho (pie derecho más atrasado aún que en el pivoteo, por la posición en la cancha en la cual vamos a impactar) hasta la descarga sobre el pie izquierdo.

A los beneficios básicos que brinda el apoyo pivoteado sumamos los siguientes:

- Permite gran amplitud de rotación (a diferencia del apoyo cerrado).
- Permite lograr mayor economía de pasos en el desplazamiento hacia la pelota (a comparación de un apoyo cerrado).
- Permite lograr mayor economía y velocidad de pasos en el desplazamiento de recuperación, a partir de poseer un apoyo final sobre el pie izquierdo, el cual permitirá impulsarnos con ese mismo apoyo hacia la bisectriz del futuro golpe rival (Agassi)
- Permite impactar cómodamente y ofensivamente (esta es la intención natural de la derecha invertida) a distintas alturas, inclusive pelotas altas, al poseer el beneficio de poder pegar saltando a partir del empuje de la pierna derecha.
- A partir del apoyo inicial y expresión corporal del gesto técnico, permite amenazar ambas direcciones (tanto al revés como a la derecha rival), por lo tanto resulta de difícil lectura y anticipación para el jugador contrario.

## **Open Stance de ataque:**

*(Para golpes efectuados sobre pelotas propicias para atacar, generalmente cortas, sobre el centro o a la derecha de la cancha con impactos desde la altura del pecho hacia arriba)*

Este apoyo se ejecuta a la misma velocidad en que se aproxima a la pelota. Se llega con el pie derecho adelantado, el hombro izquierdo completamente perfilado con su brazo apuntando al campo contrario y la raqueta lista llevada atrás durante este recorrido.

Este apoyo permite que el jugador tome una actitud netamente ofensiva en pelotas cruzadas del rival, estando aun en el fondo de cancha, ya que el apoyarse inicialmente con el pie derecho adelantado (con respecto al pie izquierdo) en diagonal hacia la derecha, le permite "cortar" ángulo de la trayectoria de dicho envío rival (obviamente previo a este apoyo deberá haber un desplazamiento en diagonal, hacia adelante y derecha, que le permita interceptar la trayectoria de la pelota rival).

No solo eso, este apoyo inicial del pie derecho facilita el previo ajuste al golpe, no solo en distancia sino en altura, permitiéndole al jugador, a partir del impulso de la pierna derecha, el impactar a la altura del pecho-hombro derecho (altura de impacto ideal para golpes de ataque), si la pelota induce a hacerlo. Obviamente el apoyo final se efectúa cayendo con el pie izquierdo adelantado. La explicación fundamental de nuestra elección en este particular apoyo es la siguiente:

- Permite un aceptable pasaje del peso del cuerpo de pierna derecha a pierna izquierda.
- No induce a la desaceleración del desplazamiento hacia la pelota, permitiendo, a partir de un ajuste dinámico en dos tiempos, el impactar la pelota, a la altura del pecho, cuando ésta esté subiendo luego del pique. De esta manera acortará los tiempos en los desplazamientos de recuperación del rival.
- Permite considerable comodidad tanto en el back swing como en la terminación.
- Permite "amenazar" con distintas direcciones la pelota a enviar.

## **Apoyo Abierto en salidas en defensa de derecha:**

*(Para golpes efectuados en situaciones defensivas, anteceditos por desplazamientos de media distancia hacia atrás o sea en sentido contrario al campo rival)*

Esta infaltable situación de juego (sobre todo en superficie de polvo de ladrillo), nos obliga nuevamente a repensar, que posibilidades tiene el jugador de efectuar un apoyo potencialmente ideal. Supongamos la siguiente situación de juego:

- El rival envía una pelota alta, con gran cantidad de top spin y Energía Cinética, que pica cerca de la línea de fondo, sobre la derecha, haciendo retroceder al jugador y consiguiendo de esta manera hacerlo pegar con el cuerpo inerciado hacia el fondo de la cancha en situación defensiva.

### **La pregunta es:**

¿Es posible que el jugador pueda aplicarle a dicha pelota Energía lineal en sentido del campo rival? La respuesta lógica es NO.

Por lo tanto nuevamente una pelota rival nos obliga a resignar cualidades en los apoyos a elegir.

En esta situación, lo recomendable a nuestro criterio, es la utilización de dos apoyos similares en su inicio y distintos en su pasaje del peso del cuerpo y apoyo final.

#### **1) Apoyo inicial y final con el pie derecho:**

El jugador retrocede sea con tijeras o con pasos laterales, se frena, se apoya en el pie derecho, y ejecuta el golpe saltando, cayendo según la inercia del cuerpo sobre el mismo pie, y luego sobre el izquierdo como primer paso en búsqueda de la recuperación.

Este apoyo tiene como características:

- Otorga gran estabilidad y firmeza en el apoyo inicial (a partir del apoyo del pie derecho, considerablemente mas atrasado que el izquierdo) el cual posibilitará un freno a la inercia que lleva el cuerpo en sentido contrario al campo rival.
- Gran empuje hacia arriba, el cual permitirá complementar el impulso que llevara la raqueta.
- La caída con el mismo pie derecho permitirá rápidamente, a partir de ese mismo apoyo final, la posibilidad de ejecutar un desplazamiento inmediato de recuperación a gran velocidad.
- Este Apoyo No otorga Energía lineal en sentido del campo rival, ni tampoco considerable Energía angular.

## 2) Antenas hacia atrás:

El jugador retrocede sea con tijeras o con pasos laterales, se frena, se apoya en el pie derecho, y ejecuta el golpe saltando y girando sobre su propio eje, para caer al mismo tiempo sobre los dos pies (con el pie derecho levemente adelantado por sobre el izquierdo).

Mantiene las características mencionadas (**antenas**), pero que el cuerpo lleve inercia hacia el fondo de la cancha puede repercutir en el desbalance del jugador en el momento del golpe.

En caso de que el golpe no se sea desbalanceado, este apoyo otorga la posibilidad de ejercer al envío la aplicación de Energía angular a partir de la rotación efectuada en el aire. El apoyo final (contacto simultáneo del pie derecho, adelantado, y pie izquierdo atrasado) repercute en el tiempo de recuperación, respecto del ejemplo anterior.

### **Open stance con apoyo final en dos tiempos: (pie izquierdo- pie derecho)**

*(Para golpes efectuados en los sectores derechos de la cancha, anteceditos por desplazamientos de larga distancia y/o muy veloces del jugador)*

Imaginemos que el rival envía una pelota baja y muy veloz sobre la derecha, la cual obliga al jugador a desplazarse rápidamente, apoyarse, impactar y realizar un desplazamiento de recuperación inmediato.

Esta situación vuelve a recordarnos sobre lo dicho anteriormente, es posible que algunos envíos rivales no permitan aprovechar las positivas cualidades que otorgan ciertos apoyos. Esta sin dudas, es una situación que lo refleja inmejorablemente:

Sabiendo que el cuerpo del jugador contiene un impulso importante hacia la derecha, dado por el veloz desplazamiento hacia la pelota; en este caso, ni el apoyo abierto, ni el cerrado, menos el cruzado, le otorgarán Energía lineal hacia el campo rival, ni tampoco considerable Energía angular (ya que la inercia que posee el cuerpo hacia su derecha no lo permitirá).

Por lo tanto, en este tipo de situaciones lo fundamental será:

- Que el Apoyo a efectuar le permita una suficiente estabilidad inicial.
- Que le otorgue comodidad al brazo para efectuar el golpe (sea cual fuere la dirección de la pelota a enviar).
- Que le otorgue gran balance-equilibrio del apoyo final para lograr un desplazamiento de recuperación veloz y económico

Dicho lo anterior, nuestro apoyo y secuencia ideal en esta situación es el siguiente:

**Apoyo inicial con el pie derecho – Golpe en el aire– Apoyo final, caída en dos tiempos (pie izquierdo-pie derecho) el cual lo impulsara (acción de la pierna derecha) hacia el desplazamiento de recuperación.**

## **Open stance con apoyo final en dos tiempos: (pie derecho- pie izquierdo)**

*(Para golpes efectuados en el sector derecho de la cancha, anteceditos por desplazamientos de media distancia del jugador)*

### **Situación de juego N° 1:**

El rival envía una pelota, esta queda cómoda para el impacto de la derecha del jugador y con la cual desea realizar un envío paralelo.

Si bien es el jugador quien decide, creemos que en este caso el apoyo antenas puede hacerle perder justeza en el golpe, a partir del pasaje del peso del cuerpo y rotación en el aire.

Por lo tanto, en estos envíos paralelos vemos conveniente el siguiente apoyo y secuencia de movimiento:

[Apoyo inicial con el pie derecho – Golpe – Apoyo final, en dos tiempos, pie derecho-pie izquierdo – desplazamiento de recuperación](#)

### **Situación de juego N° 2:**

El rival envía una pelota, esta le queda cómoda para el impacto de la derecha del jugador y con la cual desea realizar un envío paralelo y subir a la red.

En esta nueva situación creemos muy conveniente la misma secuencia detallada en el caso n° 1, con la diferencia que en el apoyo final en dos tiempos, el pie derecho será el impulsor del cuerpo en búsqueda de la red y el pie izquierdo será utilizado como primer paso de tracción en el posterior y veloz desplazamiento hacia la misma.

## **Open stance para passing a la carrera:**

Supongamos esta situación:

El rival posee durante todo el punto la iniciativa del mismo, haciendo correr al jugador por todos los sectores de la cancha, hasta lograr con un golpe de aproximación subir a la red sobre su derecha. Este se desplaza hacia la pelota con su último esfuerzo y juega el passing.

El jugador debe llegar a la carrera, completamente de perfil a la red, apoyado en el pie derecho, golpear la pelota en el momento de cruzar la pierna izquierda por sobre la derecha, caer con pierna izquierda y continuar la carrera.

Creemos que esta situación sucede comúnmente y que los jugadores deben reconocer inmediatamente cuando concentrar sus últimas energías en el impacto propiamente dicho, sabiendo que ese es su último golpe a efectuar. Sostenemos que drills que simulen esta situación mejoraran su discernimiento a la hora de jugar el passing, como así también la focalización en el impacto mismo, sin preocuparse sobre su posterior desplazamiento de recuperación.

///

///

## **Open stance en patinadas:**

Lo único por decir en este gesto técnico del juego es, que debe ser enseñado como un apoyo más y es tan importante como los anteriormente mencionados.

## **Apoyo cerrado en golpes de derecha:**

Sabiendo que la función principal de este apoyo es, la generación de Energía principalmente lineal en sentido del campo rival, recomendamos dicho apoyo para pelotas cortas del rival, lo cual permitirá ir hacia el punto de impacto con la inercia del cuerpo a favor del sentido de la pelota a enviar.

Creemos también que, la altura de impacto que favorece dicha generación de Energía esta dada entre la cintura y la rodilla izquierda del jugador.

También es de utilidad mencionar que deberá haber una sincronización ideal en el tiempo de apoyo inicial (apoyo izquierdo) e impacto de la pelota para aprovechar el impulso hacia delante del cuerpo. El tan conocido piso (pie izquierdo) – pego, nos dará una gran referencia para saber si el pasaje del peso del cuerpo del jugador esta sincronizado a tiempo, logrando así, el impulso correcto de la cadena cinética.

El apoyo final (pasaje del pie derecho) tendrá como finalidad el ejercer un empuje inmediato para el posterior desplazamiento de recuperación o, si fuera intención del jugador, utilizado como primer paso de tracción en búsqueda de la red.

Por lo tanto, creemos conveniente como primera enseñanza la siguiente secuencia de movimiento:

**Apoyo inicial (pie izquierdo) – Impacto (con el apoyo inicial firme) – Apoyo final (pie derecho).**

Si la capacidad del jugador lo permite, recomendamos la siguiente secuencia:

**Apoyo inicial (pie izquierdo) – Impacto (en el transcurso de la llevada de la raqueta al impacto hasta la terminación del golpe, el apoyo inicial del pie izquierdo acompaña el swing con pivoteo) – Apoyo final (pie derecho)**

Esta ultima secuencia otorgará mayor amplitud de rotación en la terminación del golpe y generación de Energía angular (por la acción controlada del pivoteo del pie izquierdo), sumándose, de esta manera, a la Energía lineal establecida en primer termino.

///

///

## **ESTRUCTURA METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA DE LOS APOYOS EN LOS GOLPES DE REVÉS**

### **Apoyo Abierto: (Para revés a dos manos)**

Nuestro pensamiento, seguramente el de muchos, es el de considerar al revés a dos manos como un drive ejecutado con izquierda. Pero con la particularidad de poseer un movimiento acortado en amplitud, tanto en el back swing como en la terminación por la presencia del brazo derecho en la ejecución del gesto.

Dicho esto, nosotros NO vemos impedimento en enseñar los apoyos de revés, de forma similar a los apoyos de las derechas.

A excepción lógica del apoyo invertido.

### **Apoyo cerrado: (Para revés a dos manos)**

Nosotros NO vemos impedimento en enseñar este apoyo de revés, de la misma forma que en el golpe de derecha.

### **Apoyo cruzado: (para revés a dos manos)**

Creemos que a partir de la utilización y posición del brazo derecho en el golpe de revés a dos manos, este apoyo no genera grandes consecuencias si la pelota a enviar tendrá trayectoria paralela, ya que la cadera derecha no se interpondrá en el swing de terminación del golpe y permitirá mantener una posición que otorgue lateralidad al cuerpo durante todo el gesto técnico.

En caso de que la intención sea enviar una pelota cruzada y la llegada a la pelota no sea lo suficientemente cómoda, el apoyo cerrado le reducirá al jugador un movimiento fluido por la poca capacidad de rotación que este otorga.

## **Apoyo cerrado y cruzado: (para revés a una mano)**

Nuestro pensamiento técnico sobre la ejecución del revés a una mano es la siguiente:

- Es un golpe el cual requiere de gran precisión y estabilidad corporal
- Es el golpe que sostiene el punto, puede usarse como arma ofensiva pero lejos de compararse con el daño que puede generar un golpe de derecha.
- A partir del uso exclusivo del brazo derecho, creemos que durante todo el gesto técnico el cuerpo debe mantener una importante lateralidad, a fin de elevar la justeza en el impacto.
- Teniendo en cuenta esto, la generación de Energía, principalmente lineal, será la impulsora de este golpe.

Dicho lo anterior, que el jugador efectúe la mayor cantidad de golpes de revés con apoyo cerrado o cruzado será de gran ayuda para lograr los ítems anteriormente mencionados.

Por lo tanto, en términos generales, todo desbalance ocasionado por movimientos rotatorios de las caderas en el momento de impactar la pelota, otorgaría desajustes y falta de limpieza en el impacto mismo.

## **Apoyo abierto: (para revés a una mano)**

En caso de NO ser posible el que el jugador utilice un apoyo cerrado o cruzado, creemos pertinentes la enseñanza de los siguientes:

### **Apoyo abierto en salidas en defensa:**

*(Para golpes efectuados en situaciones defensivas hacia atrás, anteceditos por desplazamientos de media distancia en el sentido contrario al campo rival)*

Creemos conveniente que tanto el apoyo inicial como el apoyo final se realicen con el pie izquierdo. En el apoyo inicial el empuje de la pierna izquierda tendrá como objetivo otorgar:

- Estabilidad corporal y aplicar freno a la inercia que lleva el cuerpo en sentido contrario al campo rival
- Mantener la lateralidad
- El apoyo inicial será el precursor del empuje que complementara el impulso que llevara el movimiento del brazo.

Por su parte, el apoyo final sobre el mismo pie izquierdo será el precursor de lograr un correcto balance corporal final que permita un veloz desplazamiento de recuperación para recuperar terreno perdido.

///

///

## **Open stance para passing a la carrera:**

Idem a lo explicado en golpe de derecha.

## **Apoyos a enseñar en golpes de revés con slice:**

Creemos fundamental la enseñanza de los siguientes apoyos:

- Apoyo cerrado
- Apoyo cruzado
- Apoyo abierto en situación defensiva (pasaje del peso del cuerpo desde un apoyo inicial sobre el pie izquierdo atrasado hacia un apoyo final del pie derecho)
- Apoyo abierto en posición ofensiva (pasaje del peso de cuerpo desde un apoyo inicial sobre el pie izquierdo adelantado hacia un apoyo final del pie derecho, este ultimo adelantándose e impulsor del primer paso de tracción en búsqueda de la red)

## **Apoyos a enseñar para devoluciones de saque:**

A partir del creciente aumento en la velocidad de los servicios existentes en la actualidad, creemos muy conveniente la enseñanza de esta secuencia de movimiento:

Giro de hombros e inmediato apoyo inicial (apoyo abierto tanto para derecha como para revés), dicho apoyo será precursor del empuje hacia la pelota y simultaneo ajuste hacia el impacto – Impacto (amplitud del gesto técnico relacionado proporcionalmente al tiempo que le otorgue la pelota enviada por el rival) y pasaje del peso – Apoyo final (pie contrario o el mismo, al utilizado en el apoyo inicial, según características propias de la situación de juego)

Creemos que al iniciar la secuencia de movimiento de esta manera se verá facilitado el ajuste hacia el impacto y hasta el poder utilizar pasos de ajuste complementarios o un apoyo cerrado si la pelota recibida es corta y le da tiempo de ir a buscarla adelante.