

Análisis fotográfico Victoria Azarenka

INVALTE

(Investigación y Alternativas en Tenis) Análisis fotográfico Victoria Azarenka

Para comenzar este 2017 tenemos para ustedes este análisis biomecánico que se ha hecho a la gran jugadora Victoria Azaranka, dos veces ganadora del Australian Open, ganadora del US Open en 2007 y el French Open en la modalidad de Mixtos.

Victoria ha tenido altibajos en los últimos años; lesiones, situaciones personales y su reciente maternidad no le han permitido mantenerse en los primeros planos del tenis internacional. Sin embargo, su base biomecánica le ha permitido regresar esporádicamente a competir al mejor nivel.

INVALTE les presenta este análisis fotográfico con la intención de que el lector pueda tomar bases para acrecentar la instrucción hacia sus jugadores, a fin de tener jugadores mejor armados y con mejor proyección hacia el futuro.

INTRODUCCIÓN

Estoy seguro de que los entrenadores y los profesores de Tenis siempre buscaremos en nuestros jugadores plasmar el modelo de enseñanza que nosotros sentimos adecuado de acuerdo a nuestras preferencias, nuestros patrones de enseñanza, nuestro temperamento, afición por jugadores (obviamente más allá de nuestro nivel de aprendizaje o expertise). Inclusive nuestro entorno y nivel de enseñanza.

Durante mi experiencia y el gran número de alumnos con los que tuve la oportunidad de trabajar y a los cuales les estoy muy agradecido, siempre se quedó la curiosidad de que tal o cual golpe no fuera enteramente enseñado del agrado de mi perspectiva como formador de jugadores.

Desde mis primeros días, y cuando aprendí con César Castilla a principios de los ochenta, descubrí que los tenistas pueden ser muy buenos jugando con una técnica simple, sencilla y eficaz. Mis incansables días haciendo “sombras” tenían el propósito de limpiar mi técnica en el menor tiempo posible. Esto hizo que, además de las lecturas que hacía de las revistas de aquel entonces tuviera elementos para practicar lo que se me fomentó, y creí como una técnica correcta.

Con el tiempo y en mi experiencia como profesor me di cuenta de lo importante del desarrollo técnico. Como bien refiere Richard Schönborn, los golpes deben tener los elementos referidos anteriormente, hoy día apoyado por la ciencia y el desarrollo de un gran número de ejercicios alternos que ayudan, a través de un trabajo biomecánico adecuado, formar jugadores

técnicamente correctos y con menos propensión a lesiones.

He visto infinidad de tenistas profesionales a todos los niveles. Y hay algunos que he admirado por cualidades diversas, garra, forma atlética, fortaleza mental, intensidad, talento, poder, inteligencia y entonces puedo hablar de un Borg, Mc Enroe, Connors, Ashe, Wilander, Edberg, Muster, Federer,

Santoro, Blake, Murray, Wawrinka, Djokovic y en el plano femenino, Navratilova, Wade, Jordan, Shriver, Graf, Seles, Clijsters, Henin, Hingis y muchas de las jugadoras actuales, portadoras de una nueva generación de talentosas exponentes del siguiente nivel del deporte blanco aún dominado por Serena Williams.

Pero ningún tenista me ha causado tanto entusiasmo como Victoria Azarenka. Siempre he comentado que, si hubiera enseñado a mis alumnos a cualquier nivel, me hubiese gustado que golpearan de la manera que lo hace Azarenka.

Esto no quiere decir que los otros estilos de juego no sean efectivos y en muchos sentidos, hasta más estéticos. Pero en mi concepción del tenis los golpes de Victoria reúnen dos particularidades: la forma como me enseñaron a golpear y, por otro lado, mi concepto (a partir de lo anterior) de cómo debe ser formado un jugador (a) biomecánicamente correcto.

Me hice a la tarea de investigar el por qué considero técnica y biomecánicamente adecuado el tenis de Azarenka y elaboré este análisis biomecánico de sus golpes. Por supuesto que pueden haber opiniones diversas e inclusive mucho más válidas. En mi opinión, creo que es uno de los estilos más limpios (junto al de Roger Federer) de todos los tenistas.

Les presento pues, este trabajo de análisis de vídeo.

INTENCIÓN METODOLÓGICA

La búsqueda de mejores modelos biomecánicamente correctos, en las áreas de producción de golpe, economía y simplicidad en los movimientos y la mínima propensión a lesiones por mala técnica, ha generado búsquedas de mejores e innovadoras formas de entrenamiento y desarrollo de golpes a partir de modelos de transmisión como el GBA (Game Based Approach) y la tendencia a formar a los jugadores con elementos más particulares de acuerdo a su estructura morfo funcional, cualidades motrices y otros aspectos individuales.

Sin embargo, el contar con modelos limpios de jugadores con movimientos fluidos, eficaces y sin rangos exagerados de movimiento, ayudan a que el jugador tenga referencias visuales de cómo debe ser más funcional y efectivo su desempeño.

Se toma este estudio a Victoria Azarenka quien ha sido número 1 del mundo entre el 2012 y el 2013 para observar a detalle sus movimientos desde la perspectiva de la simetría de sus movimientos, sus apoyos, balances y palancas.

PROCEDIMIENTO DE ESTUDIO

Se procedió a recabar videos de la jugadora en su época entre el 2012 y 2014 de las siguientes páginas:

- Essential Tennis
- Online Tennis

- Tennis Speed

De estos videos se separaron fotografías secuenciales de acuerdo a los segmentos básicos en apoyos, rotaciones, fulcros y alineación de los ejes corporales. Se toman datos de análisis de los golpes de derecha, revés y servicio Se utilizó la tecnología Kinovea* para hacer los análisis fotográficos.

ANÁLISIS DE DERECHA

VISTA FRONTAL

DERECHA ALTA

PUNTOS DE TRASLADO

SERVICIO VISTA POSTERIOR

SERVICIO VISTA FRONTAL

CONCLUSIONES

Se comprueba la eficacia en la cadena cinética de los movimientos en los apoyos, la rotación armonizada con impulso de piernas contra la cancha, salida d los brazos y liberación de energía (desaceleración) después del impacto.

Se presenta como un modelo adecuado para demostración de técnica básica de golpeo y sus posteriores evoluciones y puntos finos.