

DEPORTE CON IMPLEMENTO

Nuestro querido y admirado tenis es un deporte con implemento (marco de la raqueta, cordaje y la pelota), definiendo éste como el objeto que requiere una persona para practicar o desarrollar actividades físicas de tipo deportivo. Por ello debemos prestar la atención necesaria que precisan.

Tanto la raqueta como el cordaje y la pelota tienen una vital importancia en el correcto desarrollo del juego añadiéndole más protagonismo en las etapas de evolución del tenista. Los jugadores, y en especial los niños, han de elegir con cuidado el material a utilizar, puesto que ya no solo se trata de sacar el máximo rendimiento del mismo, sino también de evitar lesiones derivadas de una mala decisión en la elección del material.

Acertar en la elección de todo este material, es, en algunas ocasiones, difícil al encontrarnos una infinidad de variables, por ello, en este artículo vamos a priorizar el cuidado físico de los jugadores.

En primera instancia comenzaré con la elección del **material de la raqueta** de los más pequeños. Para tener una visión sobre los materiales los resumiremos en tres tipos: el aluminio, la fusión (parte de aluminio y grafito) y el grafito.

- **Aluminio:** constituye un material muy recomendable en las primeras etapas del jugador, tiene la capacidad de deformarse y no romperse, comprende la franja de medidas desde la primera etapa hasta la etapa final. Si bien el peso es muy bajo en las primeras medidas, su inconveniente más claro se encuentra en las medidas finales, la vibración que genera la raqueta al contactar con la pelota fuera de su zona idónea es muy alta, por ello, a grosso modo sería recomendable utilizar aluminio en la medida de raqueta de 17" (en niños hasta 90cm), 19" (en niños hasta 105cm) y 21" (en niños hasta 120cm).
- **Fusión:** como su nombre indica, consiste en una mezcla, en según qué partes de la raqueta, de aluminio y grafito, consiguiendo una rigidez funcional del marco diferente al aluminio. La mayor ventaja es la mayor absorción de vibración, pero, en este caso, ante una mala manipulación el marco se rompe lo que debe tenerse en cuenta a la hora de decidir. Las tallas de las raquetas serían 23" (en niños de hasta 130cm), 25" (en niños de hasta 140cm) y 26" (en niños de hasta 150cm).
- **Grafito,** es el mejor material utilizable en los marcos de las raquetas, siendo el más sensible a los golpes y roces, la absorción de vibración indeseable es la más efectiva.

Sería recomendable en las tallas 25" (en niños de hasta 140cm) y 26" (en niños de hasta 150cm).

El cordaje, es la parte de la raqueta que está en contacto con la pelota, y si su elección es de una importancia máxima, en los niños lo es todavía más, debido a ser jugadores en etapa de formación y desarrollo físico.

Podemos dividir los cordajes en dos grandes grupos: sintéticos y naturales. Si bien este punto daría para un gran desarrollo, nos vamos a centrar en los materiales sintéticos, los cuales se dividen a su vez en dos grandes subgrupos: el Nylon y el Poliester.

- Nylon. Se presenta en varias opciones: básico, el ensamblado y el multifilamento. Es un material flexible, mantiene mejor la tensión que otros tipos de cordaje y es capaz de absorber más vibración que el poliéster, por tanto, constituye una opción muy recomendable en niños en etapa de inicio, es decir, que están utilizando raquetas en 17", 19", 21", 23".
- Poliester. Es un material más duro, su presentación es monofilamento, permanece más tiempo sin romper, pero pierde antes la tensión, por tanto, su utilización debe ser más selectiva como en jugadores más mayores y con una frecuencia de roturas alta. Triste y peligrosamente se utiliza mucho más de lo necesario.

La **pelota**, en la etapa de formación adquiere una importancia fundamental, los niños con diferentes edades no deben jugar con el mismo tipo de pelota.

Podría entrar en una infinidad de explicaciones que quizás no vengan al caso en este momento, el ejemplo más aclaratorio de esta necesidad es pensar que la fuerza de agarre que tiene un niño de 5 años sobre su raqueta después de la percusión de la pelota, nunca será la misma que la que tiene un niño de 10 años.

Se distinguen tres categorías básicas de tipos de pelotas, según las diferentes marcas, se denominan de distintas maneras. En mi opinión una diferenciación por colores lleva a una mejor localización de las mismas:

- Punto rojo.....17", 19", 21", 23".
- Punto naranja.....23", 25".
- Punto verde.....25", 26".

Las pelotas se van a diferenciar en la presión, las de menor presión (más lentas) son las de punto rojo, el siguiente nivel en presión sería las del punto naranja y la más cercana a la pelota utilizada habitualmente por cualquier jugador sería la del punto verde.

LA ELECCION DE LA RAQUETA Y EL CORDAJE EN EL DEPORTISTA AMATEUR.

En el siguiente artículo me gustaría aclarar una serie de puntos básicos sobre el material a emplear, así como desarmar algunas concepciones erróneas que giran en el ambiente tenístico de los clubes.

Si bien no hay que perder de vista que el tenis es un deporte de sensaciones, por tanto, estas son personales y cada uno tenemos las nuestras, hay unos fundamentos técnicos que es preciso tener claros y a partir de ellos poder elegir el material con unos conocimientos básicos.

Empezaré hablando sobre los marcos de raqueta y tras esto haré una breve explicación de los distintos tipos de cordajes.

Marcos de raquetas.

Actualmente se manejan dos tipos de materiales, el aluminio y el grafito, sin entrar en detalles farragosos vienen de la evolución de materiales desde la famosa y tan bonita raqueta de madera. Teniendo en cuenta que el aluminio en una persona adulta está prácticamente en desuso tomaré como referente de material del marco de la raqueta el grafito.

A la hora de la elección de nuestro marco han de tenerse en cuenta los siguientes parámetros: tipo del gesto del jugador, peso del marco, tamaño de la cabeza de la raqueta, balance de los pesos de la raqueta, el número de cuerdas que tenemos en el tamiz de la raqueta y el perfil del marco de la raqueta.

- **Peso de la raqueta:** las raquetas de tamaño adulto van a variar en un rango de pesos desde 255gr hasta 320gr (pudiendo encontrar marcos con menos de 255gr y marcos con más de 320gr).
El peso ha de entenderse desde el punto de vista de que no hay una solución idónea o tipo y por tanto se debe personalizar en función de la tipología del jugador.
De hecho, hay un concepto alrededor del peso que está en muchos casos mal interpretado, un marco de raqueta ligero se asocia a que sea más potente y un marco de raqueta más pesado a que ofrezca más control, tengamos en cuenta que si somos capaces de acelerar una raqueta con más peso al contactar con la pelota seremos capaces de pasarle más potencia a la pelota, por tanto una raqueta ligera se acelera mejor, se pone mejor en movimiento pero no por ser ligera es más potente.
Es cierto que el peso en un deporte de impacto se pone en movimiento en cada uno de nuestros golpes por tanto si nos pasamos con el peso elegido nuestro cuerpo no podrá poner en movimiento la raqueta en todos los golpes necesarios en el desarrollo de la actividad.
- **Tamaño de la cabeza de la raqueta,** el tamiz de las raquetas en tamaño adulto variará desde las 95" hasta las 120". El concepto que tenemos que tener claro es que cuanto más grande sea la cabeza de la raqueta, más sitio idóneo para golpear la pelota y a su vez tendremos una mayor salida de ésta con nuestro movimiento de la raqueta.
- **Balance de los pesos de la raqueta,** concepto importante y quizás poco revisado. El peso de la raqueta según donde esté colocado va a trabajar de una manera muy diferente. Por ejemplo balance alto, peso hacia la punta, 33 cm en adelante, será preferente para gestos cortos, y conforme el balance sea más corto, lo que hace que haya más peso cerca de la mano será más aconsejable para gestos más largos.

- **Número de cuerdas en el tamiz de la raqueta, o patrón de cordaje.** Los patrones más abiertos (menos número de cuerdas) serán aconsejados para personas con gestos cortos. A su vez, un patrón de cuerdas más abierto contribuye a que el peso de la pelota (término que se refiere al giro de la pelota, bote y subida rápida) sea mayor. El número de cuerdas, va a variar entre 16x15, hasta un 18x20, siendo el primer número el parámetro de las cuerdas verticales y el segundo el de las horizontales.
- **Perfil del marco de la raqueta,** el parámetro que los fabricantes denominan **beam**. Un perfil mayor será una característica de una raqueta más rígida, esa rigidez generará más potencia en nuestra raqueta con un gesto menos largo. Un perfil o beam más pequeño será parte de la definición de raqueta flexible, por tanto, más tiempo de contacto de la pelota con las cuerdas, mejores direcciones, pero una salida menor de la misma. Es importante tener claro que una raqueta flexible absorbe más “vibración mala” y una raqueta más rígida es un marco más transmisor de “vibración mala”.
- **Tipo de gesto,** en muchas ocasiones este parámetro no se analiza, sin embargo en mi opinión es fundamental puesto que cualquier jugador tiene su propia amplitud de su gesto, normalmente este gesto es más corto en tiempos de iniciación que va desembocando en un gesto más largo conforme va avanzando la formación. En función del swing (Gesto) que un jugador tenga ha de buscar un tipo de material que le ayude a sacarle el mayor rendimiento posible.

Los marcos evolucionaron desde un peso bajo y balance alto con un tamaño de cabeza medio y un perfil más ancho, así como un patrón de cuerdas menos tupido para las personas con menos gesto, hasta un peso más alto con un balance más corto un perfil más pequeño y un mayor número de cuerdas para las personas con un gesto más largo.

Daniel Garde Diez.

Encordador profesional.

Gerente de Deportes Wimbledon Madrid

daniel@deporteswimbledon.com

[Instagram: danigarde1](#)