

EL TENIS CAMBIA SU MÉTODO

Sesiones a toda máquina

Los tenistas encuentran en la ciencia el apoyo perfecto para su entrenamiento

JOAN SOLSONA | MADRID

El tenis británico, en un intento desesperado de encontrar nuevos talentos que suplan la retirada de Henman, no repara en gastos en el tenis de base y tampoco en las nuevos inventos aplicables al deporte de la raqueta. En las Islas utilizan unas muñequeras que ordenan los puntos energéticos del cuerpo y que permiten aumentar un diez por ciento la fuerza en el momento de impactar la bola.

Rafael Nadal instalará en la tercera planta de su casa de Manacor, allí tiene el gimnasio, una Power Plate, máquina que utilizan en los vestuarios del Telefónica Arena. El revolucionario aparato sirve para aumentar el incremento de la coordinación y el equilibrio, acelera los procesos de rehabilitación, 10 minutos de uso equivalen a una hora de entrenamiento en pista, además de aumentar la flexibilidad, fuerza explosiva y resistencia, que en el caso del número dos mundial es una de sus principales armas. Nadal ha trabajado desde su aterrizaje en Madrid encima de la Power Plate.

La tensiomiografía, que mide la velocidad en que se contraen y dilatan los músculos, tiene un hueco importante en el tenis actual. Es un aparato por el que han pasado todos los top ten. "La explosividad de un jugador es fun-

damental y este artilugio sirve para esto", explica Jofre Porta, entrenador de Carlos Moyá. En España, esta revolucionaria técnica la aplica Dejan Lukic, que ha trabajado, entre otros con Nadal y el Barcelona.

Modificar el tálamo

Paul Dorochenko, reconocido fisioterapeuta, ex de Roger Federer, ha creado un programa de sonidos que va directamente al tálamo, parte del cerebro que controla los movimientos reflejos. El objetivo es cambiar el movimiento del cuerpo por otro mejor.

En el club La Calderona de la capital del Turia, y también bajo la supervisión de Dorochenko, cuentan con un sistema de 3D, que graba los movimientos del tenis y, con posterioridad, extrae los defectos. Tommy Robredo visitó a un estuudio en Perth, durante la última Copa Hopman, para mejorar la técnica de saque. "Era una habitación oscura y me pusieron un montón de sensores", recuerda el gerundense.

Vicente Calvo, preparador físico de Fernando Verdasco, ha creado un programa informático llamado set-tenis capaz de extraer todos los datos posibles de un partido. Desde el número de golpes de un jugador, tiempo real de juego o la velocidad máxima que alcanza en un desplazamiento



Rafa Nadal se ejercita en el Power Plate instalado en el Telefónica Arena

“Me pusieron un montón de sensores para estudiar todos mis movimientos”

TOMMY ROBREDO

Número nueve de la ATP

Nadal, para trabajar las frenadas, lo más violento en el tenis, utiliza la polea cónica excéntrica. El ejercicio consiste en hacer una fuerza hacia un lado y la polea te la devuelve con la misma intensidad. Por último, en la bolsa de viaje, nunca faltan las planchas inestables para compensar los músculos grandes de los pequeños. Es la propiocepción.

