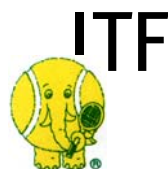




TÁCTICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DEL TENIS

Departamento de Desarrollo de la



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



Desarrollo Táctico para jugadores de 18 y menores

Desarrollo Táctico de 18 y menores

Individualización

- Trabajar en la táctica de juego individual.
- El jugador ha de ser capaz de evaluarse a sí mismo y elaborar una lista de sus propios puntos fuertes y débiles.
- La auto-evaluación le permitirá definir su estilo táctico personal.
- Trabajar en las armas individuales (p.e. restar y subir, usar el slice específicamente, la dejada...) para hacer más difícil la anticipación del contrario.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Fundamentos

- Independientemente del estilo de juego:
 - El saque siempre tiene que desarrollarse de forma que permita al jugador dominar los juegos de su servicio.
 - La derecha debe utilizarse para poner presión en el contrario.
 - Hay que jugar el resto y los passing shots de la forma más agresiva posible.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Fundamentos

Ataque Táctico

- Cuando el jugador haya adquirido la fuerza necesaria, todas las situaciones tácticas tienen que realizarse con golpes más agresivos, ganadores y las subidas tienen que jugarse con más riesgo que a la edad de 14 años.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Otros aspectos importantes

Puntos débiles

- En el tenis, los puntos se ganan con las armas.
- Hay que seguir trabajando los puntos débiles.
- Es importante trabajar la táctica para que los puntos débiles no causen muchos problemas.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Otros aspectos importantes

Mejorar el nivel de los restos

- Todos los grandes jugadores restan muy bien.
- Los jugadores practican el saque considerablemente más que el resto.
- Cuando practican el resto lo hacen en situaciones cerradas, lo que no mejora la anticipación.
- Los jugadores tienen que practicar el resto de formas más apropiadas para desarrollarlo mejor con vistas al partido.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Otros aspectos importantes

Adaptarse al estilo táctico del contrario

- Es imposible cambiar el estilo táctico del jugador debido al proceso automático de toma de decisiones.
- Es mejor que el jugador utilice sus propias armas lo más posible para imponer su propio estilo al contrario.
- Siempre habrá lugar para algunas pequeñas adaptaciones al juego del contrario pero no más de eso.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Otros aspectos importantes

Adaptar el estilo táctico a la cancha

- Igual que antes
- P. e. Un jugador de fondo no subirá a la red todo el tiempo en hierba, pero si ha desarrollado su juego en las categorías inferiores, subirá un poco más a menudo que en las canchas lentas.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Otros aspectos importantes

Situaciones extremas

- Como los jugadores de esta categoría cada vez juegan más agresivamente, el resolver situaciones extremas de forma agresiva tiene que practicarse regularmente.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Otros aspectos importantes

Situación táctica frente a las características técnicas específicas del contrario

- A esta edad, el jugador ha de aprender a aprovecharse de las características técnicas del contrario.
- Ejemplos:
 - Jugar bajo contra jugadores que tienen una empuñadura Oeste extrema.
 - Leer el tipo de servicio mediante la elevación de la pelota.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Otros aspectos importantes

Como jugar con viento

- En esta categoría, con viento a favor, el jugador tiene que jugar más agresivamente, subir a la red más y utilizar el liftado para controlar la pelota.
- Contra el viento, el jugador tiene que jugar largo tanto el resto como el servicio para evitar que el contrario domine demasiado.

Desarrollo Táctico 18 y Menores

Otros aspectos importantes

Como jugar según el sol

- Adaptar las decisiones de servicio (p.e. hay que sacar más liftado si la elevación de la pelota le soluciona la visión del sol).
- Hay que presionar al servidor según la posición del sol.

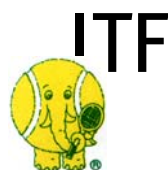
Algunas diferencias tácticas entre juniors y profesionales

	Profesionales	Juniors
Comprensión: Leer adecuadamente las intenciones del contrario, lo cual facilita la anticipación.	Básica. La velocidad del juego implica que su falta es un factor limitante.	Importante pero no decisiva.
Selección: Ejecución del golpe adecuado en cada situación de juego.	Muy importante.	No es un factor determinante.
Versatilidad: Habilidad para adaptarse a las características del contrario, cancha, pelota...	Muy importante, Progresivamente más importante debido al ranking ATP.	Tiene una importancia relativa.
Consistencia: Habilidad para jugar con intensidad y concentración durante todo el partido.	Indispensable en el alto nivel (nota: el cambio de Agassi).	Puede compensarse.



TACTICA DEL TENIS FEMENINO

Departamento de Desarrollo de la



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



Áreas tácticas de trabajo con jugadoras profesionales

- Desarrollar un arma: Derecha escorada y derecha a la cancha del deuce.
- Revés:
 - A una o dos manos paralelo.
 - Slice: Debe usarse defensiva y ofensivamente.
- Saque:
 - 2º más consistente y profundo. Variar el efecto y utilizarlo más eficientemente.
 - Ejercicios de servicio para aumentar el efecto.
- Voleas:
 - Falta de confianza en la red. Aprender voleas eficientes y profundas. Aprender voleas variadas: bajas, de dejada y liftadas.
 - Realizar ejercicios realistas para mejorar las voleas.

Áreas tácticas de trabajo con jugadoras profesionales

- Movimiento:
 - Las chicas tienden a moverse mejor lateralmente. Mejorar el movimiento adelante/atrás.
 - Problemas al moverse hacia atrás para jugar un smash o globo.
 - Ejercicios para mejorar el movimiento:- usando entrenamiento de resistencia.
- Toma de decisiones: Patrones para simplificar la toma de decisiones.
- Amagar:
 - El juego puede llegar a ser demasiado predecible.
 - Es necesario amagar los golpes especialmente las dejadas y los globos.
- Anticipación:
 - Total: Predecir lo que hará el contrario.
 - Parcial: Predecir lo que NO hará el contrario.
 - Tiene que ser capaz de analizar el juego de las contrarias, teniendo en cuenta todos los otros factores (cancha, viento) y anticipar el resultado más probable para un golpe determinado.
 - Ejercicios para mejorar la anticipación.

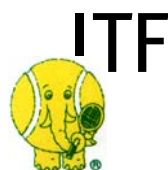
Como trabajar con jugadoras profesionales

- Un estilo de entrenamiento democrático que promociona el uso de situaciones abiertas combinadas con entrenamiento físico específico para el tenis hará que un mayor número de jugadoras de fondo suban un poco más a la red.



TÁCTICAS SOBRE DISTINTAS SUPERFICIES

Departamento de Desarrollo de la



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



Tácticas en Canchas Lentas: Patrones Básicos desde el Fondo

- Mover al contrario:
 - Cambiando direcciones,
 - Jugar al contrapié,
 - Jugar la gran X (cruzado largo a un lado y cruzado corto al otro),
 - Forzar al contrario a subir a la red,
- Atacar el lado débil del contrario,
- Mantener al contrario detrás de la línea de fondo,
- Jugar golpes ganadores desde el fondo,
- El factor sorpresa es importante desde el fondo (dejadas).
 - Generalmente jugadas cuando el jugador está dentro de la cancha o sobre la línea, nunca tras ella.
 - Jugarla utilizando la misma empuñadura y movimiento atrás que se usa para una derecha normal, lo que aumentará la sorpresa del golpe.

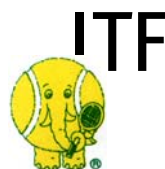
Tácticas en Canchas Lentas: Juego en la Red

- En general, todos los jugadores de arcilla podrían intentar ganar más puntos en la red.
- Pero, aquellos que son muy fuertes desde el fondo, parece que no necesitan jugar en la red.
- Los jugadores de fondo saben como volear y rematar técnicamente muy bien.
- Pero realmente no saben como “jugar” muy bien cerca de la red o cuando suben.



FORMACION DEL JUGADOR: ¿CANCHAS DE ARCILLA O RÁPIDAS?

Departamento de Desarrollo de la



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



Diferencias entre jugar en canchas de arcilla y rápidas

- Nuevo sistema de clasificación ATP
- Hace que los jugadores jueguen en todas las superficies.
- 13 torneos obligatorios para los 50 mejores jugadores:
 - 5 en cancha rápida
 - 4 en arcilla
 - 2 en cubierta
 - 1 en hierba

Diferencias entre jugar en canchas de arcilla y rápidas

- Un jugador que quisiera alcanzar la élite tiene que estar dispuesto a conseguir buenos resultados en todas las superficies.
- Es difícil que un jugador se clasifique para el Masters jugando sólo sobre una superficie.
- En España:
 - La superficie favorita es arcilla.
 - Hay más posibilidades de jugar en canchas rápidas.
 - Dificultades para jugar en canchas cubiertas.
 - Algunos entrenadores dicen que es más fácil adaptarse de arcilla a rápida que al contrario.
 - Los españoles se adaptan bien a canchas rápidas con bote alto.
 - Es difícil jugar bien en hierba o cubierta donde el bote es muy bajo.

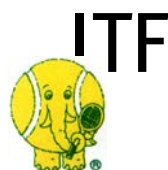
Diferencias entre jugar en canchas de arcilla y rápidas

- Tres aspectos fundamentales:
 - Bote de la pelota: beneficia algunas empuñaduras.
 - Movimiento: posibilidad de resbalar en arcilla.
 - Duración del punto: diferentes tácticas, físico y mentalidad.
- Las exigencias del circuito profesional de tenis son las más altas de todos los deportes.
- Sólo los grandes campeones se adaptan a la complejidad.
- Los jugadores número 1 tienen mucha versatilidad y talento.
- Los grandes jugadores con ambición y sacrificio serán los campeones en casi todas las superficies.



EL JUEGO DEL JUGADOR ZURDO

Departamento de Desarrollo de la



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



El Juego del Tenista Zurdo: Introducción

- Los zurdos han ampliado su repertorio y ya no se basan en uno o dos golpes como en el pasado.
- Por tanto, juegan cada vez más como los diestros, con un gran servicio, un buen resto, y con golpes de fondo potentes y agresivos.
- Por eso, la estrategia que se emplea ante un zurdo hoy en día no es muy distinta de la que se utilizaría ante un diestro.

El Juego del Tenista Zurdo: Introducción

- Con todo, el juego del zurdo tiene algunas características distintivas.
- Vamos a comentar los golpes, su uso y las potenciales soluciones para neutralizar a un zurdo.

El Juego del Tenista Zurdo: Servicio y Resto

Táctica del zurdo

- Saque angulado con slice en el lado de ventaja.
- Bota en el revés y fuerza al diestro a restar desde una posición descentrada dejando la cancha abierta.
- Pueden jugar muchos puntos “clave” (30-40, 40-30, ventajas...) “bombardeando” el revés del diestro.
- Sorprende al contrario de vez en cuando con un saque a la T como solía hacer Mc ENROE, con lo cual el saque es mucho mejor.
- En el lado del deuce, tiene que sacar saques abiertos bien planos con mucha velocidad o con mucho “kick”.

Respuesta Táctica

- Un resto potente al centro o cruzado que neutralice al máximo las intenciones ofensivas del sacador.
- El diestro que resta este tipo de saque no debe colocarse demasiado lejos para evitar darle al sacador un ángulo excesivo en el saque.
- Cuando un diestro saca contra un zurdo tiene que jugar igual que su contrario: saques slice angulados alternados con saques dirigidos a la derecha.
- En el lado de ventaja, tiene generalmente un mejor saque liftado que los zurdos y por ello ha de utilizarlo mucho.

El Juego del Tenista Zurdo: Juego de Fondo

- A diferencia de hace unos años, ahora no es habitual ver jugadores zurdos con un gran desequilibrio entre la derecha y el revés.
- Pero en el tenis femenino, la derecha es el arma usual de las zurdas, mientras que las diestras tienen el R2M como arma que ha sustituido en algunos casos a la derecha.

El Juego del Tenista Zurdo: Juego de fondo

Tácticas del zurdo

- La derecha corta cruzada causa mucho daño a los diestros al impedir que construyan el punto.
- Los diestros algunas veces se ven forzados a defenderse saliendo de la cancha, lo que limita su potencia y deja lugar a ataques más decisivos del contrario.
- Además, el zurdo, como el diestro, es capaz de aprovecharse de la cancha abierta con una derecha o revés potentes, una dejada o una volea.

Respuesta táctica

- Consejo para diestros: si la derecha del zurdo te fuerza en el ángulo del revés, la mejor respuesta defensiva es jugar un golpe cruzado profundo a poca velocidad para tener suficiente tiempo de recuperación.
- Pero asegúrate de que no juegas demasiado alto sobre la red para evitar que el contrario suba. Un golpe slice bajo es la mejor solución.

El Juego del Tenista Zurdo: Juego de fondo

Tácticas del zurdo

- Contra un zurdo que tiene una derecha fuerte,

Respuesta táctica

- Intenta forzarlo por la derecha antes de atacarlo a su revés.
- Pero esto significa que tienes que entablar un peloteo cruzado con tu revés frente a su derecha lo cual puede favorecerle.
- Tienes que tener un revés sólido para utilizar este plan táctico. Variar el efecto y la altura de tus golpes en esta batalla cruzada puede tener beneficios.
- Usa tu revés desde el inicio del peloteo, lo cual es más difícil.
- Puedes también sacar de la cancha al zurdo con tu derecha escorada pero en este caso el ángulo no será muy bueno.

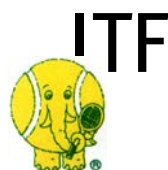
El Juego del Tenista Zurdo: Conclusión

- El juego de los jugadores zurdos es cada vez más similar al de los diestros.
- Es esencial no cambiar tus patrones de juego completamente cuando juegues contra zurdos; de lo contrario es posible que no puedas aprovecharte de tus propias armas.



TÁCTICAS PARA EL TENIS EN SILLA DE RUEDAS

Departamento de Desarrollo de la



CURSO PARA ENTRENADORES DE NIVEL III



Tácticas de Individuales para el Tenis en Silla de Ruedas

- **Golpear a un bote**
 - Los mejores jugadores en silla de ruedas golpean a un bote cada vez más.
 - Juegan a un bote más del 70% de las veces.
 - Le quita tiempo al contrario para recuperarse.

Tácticas de Individuales para el Tenis en Silla de Ruedas

- **Jugar a contra pié**
 - Es eficiente hacerlo cuando están recuperando la posición.
- **Jugar al cuerpo del contrario**
- **Dejadas**
 - Explota la posición retrasada del jugador.
 - Es eficiente cuando el jugador da la espalda a la cancha.

Tácticas de Individuales para el Tenis en Silla de Ruedas

- **Saque y volea**
 - Casi no existe. Sólo pocos (1ó 2) jugadores como Daniela di Toro de Australia y Robin Ammerlaan, están empezando a usarla con gran éxito. La volea se juega tras empujar la silla un par de veces para quitarle tiempo al contrario.
 - Los jugadores suben a la red más a menudo jugando voleas liftadas sobre la línea de servicio.

Tácticas de Dobles para el Tenis en Silla de Ruedas

- **Formación de los dos en el fondo**
 - Como en individuales, el dobles es fundamentalmente un juego de fondo, pero el juego de red está aumentando.
 - Las parejas empiezan a jugar más de volea con formaciones de uno en la red y uno en el fondo.
- **Formación uno en la red, uno en el fondo**
 - Un jugador estará moviéndose constantemente en la red y hacia atrás.
 - Los jugadores subirán hasta la línea de servicio como máximo.