

Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2



Dobles para jugadores avanzados: Introducción

Al final de esta clase podrá:



- Comprender los beneficios del doble para jugadores juniors y profesionales
- Conocer los objetivos tácticos del doble para jugadores avanzados
- Comprender las características principales de la estrategia y táctica para dobles
- Explicar los retos psicológicos del doble para jugadores avanzados

Beneficios del dobles para los juniors



- Fomenta :
 - El desarrollo general de un juego completo
 - Usar el globo
 - Abrir mayores ángulos
 - Resto de servicio sólido
 - Permite desarrollar reacciones rápidas y mejorar los reflejos.
- Los jugadores sienten menos presión, porque la comparten con el compañero y por ello frecuentemente se divierten y disfrutan más.
- Desarrolla:
 - Juego en equipo (cooperación)
 - comunicación
- Les permite a los jugadores adquirir la confianza de jugar en la red ya que sólo tienen que cubrir la mitad de la cancha.
- Más diversión
- El éxito en los dobles puede hacer que el jugador se sienta más confiado en los individuales.

Objetivos tácticos para dobles



Menores de 11

- Comunicarse con el compañero
- Jugar como un equipo con intensidad alta y positiva
- Centrarse en el presente y concentrarse en jugar un punto cada vez

Objetivos tácticos para dobles

11-13

- Escoger a un compañero con un juego complementario
- Comprender el juego de porcentajes en dobles
- Conocer las responsabilidades/posiciones de cada jugador
- Tener un estilo flexible y variado que permita cambiarla táctica durante el partido
- Tener preparado un plan de partido

Objetivos tácticos para dobles

14-16

- Normalmente mantener un juego ganador, si la táctica tiene éxito seguir atacando los puntos débiles de los contrarios

Beneficios de los dobles para los jugadores profesionales

- En competiciones por equipos (Copa Davis), los dobles frecuentemente determinan el equipo ganador.
- Proporcionan tiempo de práctica y premios en metálico adicionales.
- Una clasificación alta en dobles puede permitir ahorrar dinero ya que los jugadores del cuadro principal de la prueba de dobles reciben la hospitalidad de los torneos incluso si no han logrado calificarse para los individuales.
- El éxito en los dobles (por ejemplo, victorias sobre jugadores con una clasificación alta en individuales) puede darle a los jugadores la confianza para "dar la campanada" en individuales.

Cómo formar una pareja de dobles

- Si hay un jugador fuerte, normalmente éste debe jugar en el lado de las ventajas, ya que en dicho lado tendrá que jugar más puntos en situaciones de ventaja (a un punto de la victoria o derrota en el juego).
- Si uno de los jugadores es zurdo, generalmente debe jugar en el lado de las ventajas, aménos que ambos jugadores tengan mejor revés que derecha.
- Si uno de los jugadores es muy bueno en la mitad derecha o izquierda de la cancha debe jugar en su lado favorito.

Como juegan dobles los mejores jugadores...

- Primer servicio: 65-80%;
- Puntos decididos tras el primer golpe (servicio):
 - Hombres 30%
 - Mujeres 18%
- Aces:
 - Hombres 5-10%
 - Mujeres 1-3%
- Doble faltas
Hombres y mujeres 2-4%
- - Restos fallados
 - Hombres 20-25%,
 - Mujeres 10-15%
- Restos ganados
 - Hombres y mujeres 5-10%;
- Primeras voleas perdidas al sacar
 - Hombres y mujeres 15-20%;
- % de todos los puntos decididos tras los primeros 2 golpes:
 - Hombres 50%
 - Mujeres 40%
- Más del 50% de todos los puntos se deciden en la red

Cruzarse

“la clave del juego de dobles”



Cruzarse al servicio:

- Comunicación verbal
- Señales
- Reacción
- Amagar y quedarse

Cruzarse al resto:

- Compañero del restador
- Amagar y quedarse
- “Cuando el jugador decide cruzarse..tiene que hacerlo”

Cuatro aspectos fundamentales del doble

- Atacar
- Trabajo en equipo
- Anticipación y cubrir la cancha
- Combinación de golpes de toque y de potencia

Atacar



- Para ganar en dobles hay que atacar
- La posición de ataque: en la red
- Un equipo que controla la red tiene generalmente el control sobre el resultado del punto



Trabajo en equipo

- Respeto, comprensión y comunicación constante
- No hay brillo individual; si que hay esfuerzo colectivo coordinado
- Tomar la responsabilidad de hacer que el compañero esté seguro, cómodo y bien colocado
- Moverse juntos

Anticipación – cubrir la cancha



- Posición en la cancha del contrario que golpea
- Seleccionar la colocación correcta
- Cubrir totalmente tu media cancha, incluyendo los globos
- Moverse constantemente y cubrir la cancha incluso cuando no se golpea la pelota
- Hacer saber al contrario nuestra presencia, especialmente en la red

Combinación de golpes de toque y de potencia

- Los golpes potentes son cruciales en el dobles moderno (agresividad o desesperación)
- Los golpes de toque son normalmente vitales para preparar el golpe final (elemento de porcentaje y fuerza de maniobra)
- Objetivo: reducir la potencia de los golpes del contrario y hacer que jueguen golpes altos y que abran su media cancha

Ejecución de golpes en dobles



- Servicio
- Resto
- Juego de red
- Globos
- Segundos golpes

Servicio



- **Objetivos:**
 - Forzar un resto defensivo (70% primeros servicios – informar al compañero)
 - Llegar lo más cerca y lo más rápido a la red posible
 - 3/4 de velocidad y control total, split-steps (?)
- **Colocación:**
 - Zonas de T (corta el ángulo de resto), hacia fuera (ganando por 2 puntos, contra reveses a 2 manos), al cuerpo (limitar el movimiento)

Resto



- Uno de los golpes más difíciles e importantes: ... meter el resto (dejar que el contrario juegue la primera volea)
 - Golpe bajo, cruzado o paralelo fuerte
 - Golpe flojo, angulado, cortado y cruzado = (65-70%)
 - Golpe bajo, fuerte paralelo
 - Globo por encima del jugador de la red = (30-35%)



Juego de red

- Primera volea: más habitual, difícil e importante, jugarla cruzada y profunda
- No hay que jugarla muy fuerte, simplemente asegurarla
- Ganar la primera volea si es alta, si se está cerca de la red o jugarla paralela si tienes que jugarla baja...



Juego de red

- Una volea profunda, rápida y cruzada;
- Una volea angulada de toque y cruzada;
- Una volea alta jugada en paralelo
- Una volea extremadamente difícil tiene que jugarse paralela o muy cruzada
- Un globo de volea para superar al contrario en la red

Globos



- Muy importantes en dobles
- Es el golpe de toque más utilizado (de situación defensiva a ofensiva ... subir a la red)
- Ha de utilizarse cuando la pareja está descolocada o tiene problemas durante el punto
- Puede usarse como resto defensivo

Segundos golpes



- Sacador: Primera volea o bote pronto
- Restador:
 - El 80% de las primeras voleas hay que jugarlas de nuevo al restador
 - Si juega resto cortado tiene que subir a la red
 - Si resta fuerte juega al centro o juega un globo o un golpe corto cruzado

Hay que recordar las cosas sencillas...



- 7 de 10 golpes tienen que ir cruzado o al centro,
- Los 3 golpes restantes son globos y golpes paralelos
- El jugador en la red tiene que observar solamente a los contrarios que están frente a él pues sus movimientos indicarán el tipo y dirección de sus siguientes golpes

Hay que recordar las cosas sencillas...



- No hay que jugar dejadas o primeras voleas paralelas a menos que sean golpes ganadores o desesperados
- La capacidad de anticiparse diferencia a los jugadores mediocres de los buenos
- No existirá ningún trabajo en equipo sin una actitud de perdón y de olvido

Cómo escoger un compañero de dobles



- Decisión importante
 - Los jugadores han de conocerse muy bien
 - Personalidades contrastadas pero complementarias pueden ser un punto fuerte y no una debilidad (armonía emocional)
 - Hay que tomarse tiempo para conocerse
 - En situaciones de presión, cada jugador ha de proporcionar apoyo, equilibrio y dirección al equipo
 - Hay que probar con varios compañeros



Comunicación

preguntas para compañeros de dobles

- ¿Necesito que me animen mucho?
- ¿Me gusta hablar mucho?
- ¿Cuando te pones más "tenso"?
- ¿Cómo reaccionas a las críticas?
- ¿Qué debo decir cuando cometes un error?
- ¿Qué te ayuda a sentirte confiado?
- ¿Qué tipos de comportamiento te exasperan?

Comunicación verbal



Situación	Comunicación ineficaz	Comunicación eficaz
El compañero comete un error en un punto importante	<ul style="list-style-type: none"> ◦ No decir nada ◦ Disponerse inmediatamente a jugar el siguiente punto ignorando al compañero. ◦ "Estás jugando mal los puntos importantes". ◦ "¿Por qué no metes el resto? ¡Era un punto importante!" 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ "Venga, no pasa nada". ◦ "Vamos, a por el siguiente punto". ◦ "Bueno, ya lo meterás la siguiente vez. No te preocupes".
Antes de un punto importante	<ul style="list-style-type: none"> ◦ "Tienes que meter este resto". ◦ "Todo depende de ti". ◦ "No hagas una doble falta" o "Mete el resto, por favor". 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ "Venga, puedes lograrlo". ◦ "Sé que jugamos muy bien estos puntos". ◦ "A por este punto".
El compañero no está motivado	<ul style="list-style-type: none"> ◦ "Yo estoy corriendo como un loco y tú ¿qué haces?". ◦ ¿Tengo que ganar este partido yo solo? 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ "¡Venga, vamos a animarnos!" ◦ "Ahora vamos a jugar, ¡Vamos a "ponerle ganas"!"

Comunicación verbal



Situación	Comunicación ineficaz	Comunicación eficaz
El compañero está jugando mal	<ul style="list-style-type: none">◦ "Venga, flexiona las rodillas un poco más".◦ (Con cinismo) "Estás jugando de maravilla hoy".◦ "No sé por qué juego contigo".	<ul style="list-style-type: none">◦ "Vamos, juega como sabes".◦ "Tranquilo, ya te pondrás a tono".◦ "Sigue insistiendo".
El compañero está nervioso	<ul style="list-style-type: none">◦ "Venga, me estás sacando de quicio, relájate, por favor".◦ "Por favor, no te "encojas" ahora".	<ul style="list-style-type: none">◦ "Tranquilo. Tómate tu tiempo".◦ Conviene tratar de usar el humor para ayudarle a tranquilizarse.
El compañero está enfadado	<ul style="list-style-type: none">◦ "¡No puedo soportar tu comportamiento!"◦ "Haz lo que quieras. Me da igual"	<ul style="list-style-type: none">◦ "Bueno. Olvidémoslo. Ya ha pasado".◦ "Vamos a concentrarnos en el próximo punto".◦ Usar el humor.

Comunicación no-verbal

Comunicación eficaz	Comunicación ineficaz
Girarse uno hacia el otro en cuanto acaba el punto.	Girarse para apartarse del compañero.
Caminar juntos, hombro a hombro, al mismo paso.	Rehusarse a caminar juntos.
Usar señales con las manos para mejorar la comunicación no-verbal.	No decir nada y evitar la comunicación.
Contacto corporal (dándose palmadas con las manos y golpecitos en la espalda).	Rehusar el contacto corporal.
Sonreír, dar una imagen positiva.	Permanecer impasible, con una actitud cínica y muy crítica.
Contacto ocular frecuente / asentir con la cabeza para expresar aprobación.	Ausencia de contacto visual / o alzando los ojos al cielo.

La cohesión de la pareja en el doble

- Sé honesto, pero apoya al compañero y sé comprensivo con él.
- Contribuye a fomentar la confianza del compañero.
- Elogia los golpes buenos.
- No pidas disculpas por los errores.
- Conoce las preferencias del compañero.
- Sé consciente de cualquier posible comunicación no-verbal negativa.

Consejos psicológicos para un buen rendimiento en dobles

- Usar los cambios de lado para comunicar con el compañero.
- Utilizar en su totalidad los 90 segundos para sentarse.
- Comentar siempre la estrategia para los siguientes juegos.

Consejos psicológicos para un buen rendimiento en dobles

- Ser consciente de los ajustes físicos (limpiarse el sudor con la toalla, beber, etc.), emocionales (relajarse, motivarse) y tácticos (revisar el plan de juego, etc.) que deben realizarse.
- Levantarse juntos y caminar hombro a hombro a las posiciones en la cancha.
- Recordar: ¡El doble se juega en equipo!