



editorial

Bienvenidos al número 27 de la Revista de la ITF Coaching & Sport Science Review – el segundo número de 2002.

Siguiendo nuestro compromiso de publicar un número monográfico de nuestra revista al año, éste número 27 está dedicado a la táctica del juego de individuales de alto nivel. Hemos solicitado las contribuciones de algunos de los mejores entrenadores del mundo con la intención de que nos proporcionaran sus opiniones en cuanto a la estrategia y la táctica que se utiliza en el tenis profesional moderno. Esperamos que tanto entrenadores como jugadores encuentren interesante esta información y la puedan aplicar en sus sesiones o partidos. Los entrenadores que han participado en este número, y a los que queremos agradecer enormemente su contribución, son:

- Ivo Van Aken (Capitán del Equipo de Fed Cup de Bélgica y Director Técnico de la Liga Flamenca de la Federación Belga de Tenis).
- Darren Cahill (Ex-jugador profesional clasificado entre los 25 mejores del mundo, entrenador de Andre Agassi y ex-entrenador de Lleyton Hewitt).
- Sven Groeneveld (Entrenador de Greg Rusedski y ex-entrenador de Tommy Haas, Mary Pierce, Michael Stich y Monica Seles).
- Tom Gullikson (Ex-capitán de Copa Davis de los EEUU, ex-Director de Entrenamiento de Jugadores de la Federación Americana de Tenis y ex-entrenador de Pete Sampras).
- Antonio Martínez (Entrenador de Juan Carlos Ferrero).
- Doug MacCurdy (Ex-Director del Programa de Desarrollo de Jugadores de la Federación Americana de Tenis).
- Bernard Pestre (Director del Departamento de Entrenamiento y Formación de la Federación Francesa de Tenis).
- Craig Tiley (Entrenador de Wayne Ferreira y Ex-Capitán de Copa Davis de Sudáfrica).

Por otra parte, el Departamento de Desarrollo de la ITF confirma las fechas de los Seminarios Regionales de este año. Estos seminarios juegan un papel importante en el Programa de Formación de Entrenadores de la ITF al proporcionar a los entrenadores de estas regiones acceso a información de última mano. Las fechas y lugares de estos Seminarios son las siguientes:

- El Seminario Regional de la ITF para Entrenadores de Centro América y el Caribe tendrá lugar en Fort Lauderdale, EEUU, del 9 al 15 de Septiembre.
- El Seminario para Entrenadores de Tennis Europe tendrá lugar en Val do Lobo, Portugal, del 12 al 17 de Octubre.
- Seminarios Regionales de la ITF para Entrenadores Asiáticos – Habrá dos Seminarios Regionales en Asia. Uno en Dubai, EAU, del 14 al 19 de Octubre y el otro en Pekín, China, del 20 al 25 de Octubre.
- El Seminario Regional de la ITF para Entrenadores de Sudamérica se celebrará en Rosario, Argentina, del 10 al 16 de Noviembre.

- El Seminario Regional de la ITF para Entrenadores del Este y Sur de África se celebrará en Pretoria, Sudáfrica, del 25 al 30 de Noviembre, y el Seminario de la ITF para Entrenadores del Oeste y Centro de África tendrá lugar en Abidjan, Costa de Marfil, del 30 de Noviembre al 5 de Diciembre.

Finalmente, nos gustaría aprovechar esta oportunidad para comunicarles que, según los últimos datos relativos al número 25 de nuestra Revista, se recibieron 17.500 visitas en la sección de "Coaches News" de la página de internet de la ITF, www.itftennis.com. Confiamos en que sigan utilizando este medio para acceder a nuestra Revista.

Esperamos que disfruten de nuestro número 27.



Dave Miley

Dave Miley
Director Ejecutivo, Desarrollo del Tenis

Miguel Crespo

Miguel Crespo
Responsable de Investigación para el Desarrollo

contenidos

2 INTRODUCCIÓN A LA TÁCTICA MODERNA

Miguel Crespo y Machar Reid (ITF)

3 TÁCTICAS DEL JUGADOR DE FONDO DE CANCHA

Darren Cahill (Australia)

4 EL JUGADOR DE RED Y DE SAQUE Y VOLEA

¿UNA ESPECIE EN EXTINCIÓN O UN OPORTUNISTA?

Sven Groeneveld (Holanda)

7 UN PLAN DE JUEGO GANADOR PARA TENISTAS COMPLETOS

Craig Tiley (Sudáfrica)

9 TÁCTICA PARA TENIS AVANZADO SOBRE TIERRA

Antonio Martínez Cascales (España)

12 TÁCTICAS PARA CANCHA RÁPIDA - PARTE 1

Tom Gullikson y Doug MacCurdy (EEUU)

13 LA TÁCTICA ESPECÍFICA DEL TENIS FEMENINO

Ivo Van Aken (Bélgica)

15 EL JUEGO DEL JUGADOR ZURDO

Bernard Pestre (Francia)

16 LIBROS Y VÍDEOS RECOMENDADOS



Introducción a la Táctica Moderna

Por Miguel Crespo y Machar Reid (Departamento de Desarrollo de la ITF)

Tanto entrenadores como jugadores estarán de acuerdo en que la táctica juega un papel fundamental en el tenis a todos los niveles y en que las mejoras que se realicen en cualquier destreza estratégica y táctica serán también decisivas para la evolución óptima del tenista.

En los niveles de iniciación e intermedio las nuevas metodologías de enseñanza (el conocido “enfoque basado en el juego” o “aprendizaje por comprensión”) ponen gran énfasis en la importancia de entender el juego (los aspectos tácticos y estratégicos) antes de ponerse a golpear la pelota.

Estos nuevos métodos de enseñanza ayudan más a los jugadores a descubrir como se juega al tenis. Se centran en la introducción de los conceptos tácticos básicos que se emplean a todos los niveles de juego y que, cuando se aprenden, sirven para asentar las bases de estilo de juego completo. Estos conceptos son:

- **Situaciones de juego:** Servicio, devolución, juego desde el fondo de la cancha, subida y juego en la red, y juego contra el jugador de la red.
- **Fases del juego:** Ataque, neutra, defensa.
- **Opciones tácticas:** Pasar la pelota

por encima de la red y meterla en la cancha, mover al contrario, jugar al punto débil del rival, usar la mejor arma, etc.

Estilos de juego: Jugador completo, agresivo de fondo de cancha, de saque y volea y de contraataque.

En el nivel avanzado hay varios aspectos que diferencian el juego y la táctica modernas de las del pasado. Los tenistas están más entrenados, son más altos, más fuertes y más rápidos. Las raquetas, como consecuencia del continuo avance tecnológico, son cada vez más eficientes. La utilización más agresiva del cuerpo (y de la cancha) ha producido que los jugadores golpeen con más potencia, lo que a su vez ha hecho que el juego sea más rápido y que los jugadores tengan menos tiempo para tomar decisiones y prepararse para el siguiente golpe. Todos estos factores han tenido mucho que ver con el modo en que se juega actualmente. Las características de la táctica moderna pueden resumirse de la siguiente forma:

- **La potencia se usa como un arma táctica:** La potencia se ha ido convirtiendo en el elemento distintivo del juego. Los cañonazos de servicio, los restos de ataque, las derechas ganadoras, los golpes de

subida definitivos, y las voleas de fondo, son algo común en el juego de hoy en día.

- **La toma de decisiones es más rápida:** Los tenistas tienen cada vez menos tiempo para decidir lo que van a hacer con la pelota. Las posibles opciones vendrán determinadas por el conocimiento y las habilidades del jugador así como por las características de la situación y del rival.
- **El uso de los mejores golpes:** Normalmente son el servicio y la derecha. Los tenistas generalmente basan su juego en estos dos golpes, aunque cada vez hay más jugadores que utilizan también el revés como arma de ataque.
- **La carencia de especialistas en estilos de juego específicos:** Los jugadores a lo largo del año compiten en varias superficies y bajo diferentes condiciones. Esto les obliga a desplegar un estilo de juego más “completo”. Agassi, quien ha ganado los cuatro Grand Slams, sea quizás el mejor y más claro ejemplo de un tenista que ha logrado este estilo de juego. Van siendo cada vez más raros los casos de especialistas puros, como los jugadores de saque y volea (Sampras, Rudscki, Henman), mientras que los de arcilla (Kuersten, Corretja, Moya, Ferrero) necesitan acostumbrarse lo antes posible a jugar en canchas más rápidas.

En este número de ITF Coaching & Sport Science Review hemos reunido las opiniones de algunos de los más destacados entrenadores de tenis del mundo sobre la táctica en el tenis profesional moderno. Sus puntos de vista reflejan cómo se está jugando actualmente al tenis y cuáles deben ser los principios que los entrenadores pueden utilizar para ayudar más eficazmente a que sus jugadores mejoren.



Tácticas del Jugador de Fondo de Cancha

Por Darren Cabill (Australia)

¿QUÉ CLASE DE JUGADOR ENTRENAS?

Esta es la primera y más importante de las preguntas que uno debe hacerse a sí mismo, no sólo cuando se asume un nuevo papel como entrenador de un jugador, sino constantemente durante la relación con el jugador. Solamente cuando se comprende totalmente la respuesta a esta pregunta se puede empezar a desarrollar un plan estratégico de entrenamiento y de competición. La respuesta no debe nunca ser tan sencilla o general como "bueno, mi jugador es un atacante nato, juega saque y volea" o "entreno a un jugador de fondo de cancha". La cuestión es establecer el potencial y el límite del crecimiento futuro de nuestro jugador.

- ¿Tiene el jugador talento y utiliza todos los aspectos de su juego?
- ¿Tiene talento, pero por una u otra razón no destapa todo su potencial?
- ¿Tiene talento pero no se da cuenta de las posibilidades de su propio juego?

O quizás tenemos un jugador con poca facilidad, pero con una gran capacidad de trabajo.

En este caso podemos ayudarle determinando exactamente lo que pretende conseguir con su forma de jugar, con su selección de golpes, con su desenvoltura y peso de bola al jugar contra distintos estilos de juego o en diferentes superficies, con su manera de ver el tenis, con su auto confianza, con sus objetivos a largo plazo, con su habilidad para analizar rivales y adaptarse a las situaciones de partido, etc.

Si bien no hay dos jugadores iguales, hay muchas similitudes que salen siempre a flote con aquellos que tienen un estilo de juego parecido. Veamos un jugador que juega fundamentalmente desde detrás de la línea de fondo, siguiendo el modelo de Michael Chang, Lleyton Hewitt y Mats Wilander.

Algunas de las características de estos tenistas son la velocidad, la fortaleza mental, la resistencia, la carencia de puntos débiles desde el fondo y unos buenos golpes de passing y devolución. Para que este tipo de jugadores tengan éxito es

crucial que utilicen su velocidad por toda la cancha pues les proporciona múltiples ventajas. Esto les permite practicar un tenis de alto porcentaje con un gran margen por encima de la red, pocos errores no forzados, manteniendo la pelota profunda y forzando al rival a correr riesgos.

Pero la rapidez no es una garantía de éxito en el tenis de alta competición actual. Los tenistas son capaces de golpear más duro la pelota y de acabar más rápido los puntos, por lo que un jugador rápido necesita crear sus propias armas que le permitan ser ofensivo en los peloteos de fondo si pretende evolucionar y seguir en activo.

JUEGO DE FONDO

Nuestro rival:

- ¿Tiene una gran derecha o un gran revés?
- ¿Se protege el lado débil jugando desde el revés y buscando su derecha?
- ¿Necesitas atacar el lado fuerte para abrir el lado débil?
- ¿Se le puede mantener en el fondo en una posición defensiva durante el peloteo? ¿Y cómo?
- ¿Se siente cómodo moviéndose hacia delante a por pelotas sin velocidad?
- ¿Flojeará ante una pelota alta y pesada o mantendrá su posición y jugará de forma agresiva?
- ¿Se podrá poner a prueba su rapidez en la cancha?
- ¿Subirá a la red cuando se le dé la oportunidad o volverá atrás?
- ¿Tiene un juego defensivo cuando se le fuerza?

Estas son sólo algunas de las preguntas que deben estar claras cuando determinemos un plan de juego para nuestro jugador.

Siempre resulta un partido entretenido cuando dos tenistas se plantan a intercambian golpes de fondo con peso. El jugador menos rápido intentará siempre controlar los peloteos siendo más agresivo y forzando a su rival, que es más rápido, a cubrir más la cancha. Este jugador más rápido puede que esté corriendo más, pero también está arriesgando menos y esperando la oportunidad

para pasar a dominar el punto y así poner en evidencia la velocidad del rival forzándole a realizar golpes de bajo porcentaje.

Los grandes jugadores de fondo no cederán el control de un punto. Cuando se imponen en un peloteo de fondo jugando el primer tiro profundo se meten en la cancha y "trabajan" a su contrario hasta que llega el golpe ganador.

Contra un jugador que busca la oportunidad para atacar la red las cosas toman una perspectiva diferente. Nuestro contrario busca la primera pelota corta y la aprovechará. Dependiendo de su habilidad en el juego de red, o intentará un tiro ganador que provoque un error forzado o jugará una subida profunda y adoptará una buena posición en la red.

Para mantener al rival en el fondo es básico jugar pelotas profundas y con peso, pero no hay que ser demasiado conservador. Una trampa en la que es fácil caer es jugar seguro durante el peloteo esperando a que el contrario falle. Bastante a menudo pasa lo contrario. Los peloteos de fondo que deberíamos dominar pasan a ser un problema porque nuestro juego e intensidad han bajado. De hecho, lo que ocurre es que ha bajado nuestro nivel desde el fondo y con ello metemos al rival en la lucha por los puntos y le concedemos más pelotas cortas. ¡No nos echemos para atrás! Cuando tenemos al contrario en el fondo de la cancha está justo donde deseamos y donde menos daño puede hacernos. Dominar esos peloteos mandará un mensaje importante acerca de quién es mejor de los dos desde el fondo de la cancha.

SAQUE Y DEVOLUCIÓN

Es conveniente preguntarse lo siguiente: Esta situación ¿Es un arma, un punto débil o se desperdicia?

Un jugador que mida 1'75 metros potencialmente no va a sacar nunca tan bien como otro que mida 1'95 metros. Entonces ¿Qué debe intentar hacer?

¡En primer lugar mejorar su segundo saque! Es el golpe más importante y ofrece muchas opciones



al primer saque si somos conscientes de que nuestro segundo es bueno y difícil de atacar. Requiere cierta combinación de precisión, consistencia y velocidad para llegar a ser eficaz a largo plazo. Muchos jugadores de fondo intentan realizar un primer saque muy potente buscando el punto directo. En si no está mal, pero a menudo es un desperdicio. El primer saque es una oportunidad para que controlemos el punto desde el inicio, siempre que lo juguemos con velocidad y colocación según los puntos más y menos fuertes del contrario, e incluso de que ganemos el punto con un solo tiro.

Cuando se juega contra un jugador de red del tipo de Pat Rafter o Pete Sampras, el porcentaje de primeros servicios se convierte en algo más importante que una mera estadística. Esta clase de jugadores buscan los segundos saques como una forma para atacar la red y no les importa conceder unos pocos puntos gratuitamente. Si su rival se juega continuamente primeros saques muy potentes será difícil que logre un buen porcentaje. Sacar con un poco más de efecto y quitándole algo de velocidad a la pelota permitirá al jugador sacar con un porcentaje mayor y quitará las

opciones del contrario sobre el segundo saque.

Trabajemos el resto del contrario. ¿Tiene una gran derecha o un gran revés, o quizás uno de los dos lados es más sólido, pero sin llegar a atemorizar y con ello nos da la posibilidad para empezar dominando el punto? Miremos la empuñadura del jugador cuando este porque a menudo la cambiará cuando elevemos la pelota para sacar. ¿Dificultan esas empuñaduras extremas el resto desde algún lado? ¿Dónde se coloca para restar ambos servicios? ¿Se coloca muy hacia atrás y nos abre los ángulos o quizás sea más eficaz sacarle al cuerpo porque se mete dentro y su armado es muy exagerado?

El servicio es el primer golpe de cada punto, no lo desperdiciemos usándolo únicamente como el modo para comenzar un peloteo.

JUEGO DE RED

Durante los últimos años esta parte del juego parece haber sido olvidada progresivamente y son contados los tenistas que se sienten cómodos cerca de la red. Para la mayoría de los jugadores de fondo las cosas pueden ser mucho más sencillas si de vez en cuando se deciden a acabar los puntos con voleas fáciles.

Cuando nuestro rival va forzado y está fuera de la cancha, anulemos sus opciones defensivas y, moviéndonos hacia delante, obliguémosle a que haga algo. ¡No tiene que ocurrir muy a menudo! El contrario no debe saber que estamos deseando subir a la red, así cuando esté defendiéndose tendrá una gran incertidumbre sobre lo que nosotros vamos a hacer y ya no podrá limitarse a jugar la pelota profunda para volver a meterse en el peloteo. Ahora puede que necesite jugar un passing ajustado a la línea y eso le acarrearán fallos.

Algunos consejos para entrenar la volea pueden ser los siguientes:

- No intentemos generar velocidad, al

contrario empleemos la velocidad que nos llega.

- Realicemos movimientos cortos de la raqueta.
- Demos pasos largos y rápidos en la subida para conseguir una buena posición en la red.
- Realicemos el split step cuando nuestro oponente impacte el passing, así podremos reaccionar en cualquier dirección.
- Empleemos las dejadas y los ángulos.
- Juguemos la volea delante del cuerpo y flexionemos las rodillas en las pelotas bajas.

En un mundo perfecto los jugadores que están cómodos desde el fondo siempre deben subir a la red a su manera. Si ven que tienen que jugar muchas voleas bajas, eso puede significar varias cosas. Que están:

- Subiendo con la pelota equivocada y el contrario está preparado para el passing.
- Dudando o no haciendo lo primero que piensan.
- Subiendo con un movimiento lento, en vez de con la explosividad de un velocista.
- Olvidando dar esos dos o tres pasos extras para impactar la pelota antes de que descienda por debajo de la altura de la red.
- Siendo atraídos hacia adelante por el rival con dejadas o pelotas cortas.

Mejorar el juego de red y convertirnos de repente en un jugador de dos-dimensiones puede añadir otra vertiente a nuestro juego y puede suponer algo más a tener en cuenta para nuestros rivales. Para un jugador de fondo, el juego de red puede que nunca llegue a convertirse en un arma, pero con total seguridad puede llegar a ser una buena opción cuando afrontemos ciertos partidos. Sin mencionar los beneficios que se apreciarán cuando se juegue en diferentes superficies.

El Jugador de Red y de Saque y Volea ¿Una especie en extinción o un oportunista?

Por Sven Groeneveld (Holanda)

Introducción

El jugador de red y el jugador de saque y volea ¿Son una especie en extinción o simplemente jugadores que crean oportunidades en los

puntos importantes? ¡En mi opinión son ambas cosas!

“Una especie en extinción”
Durante los últimos años el tenis ha cambiado y la desaparición del

“jugador de red y del jugador de saque y volea” no se debe a un único factor. El hecho de que tres de los cuatro Grand Slams se disputaran antes sobre hierba, el desarrollo

tecnológico de raquetas y cordajes, los cambios continuos en peso y tamaño de las pelotas, las grandes sumas de dinero que atraen a más jugadores y los avances científicos han hecho que, en general, los tenistas sean atletas más completos. La competición es mejor y más larga y el calendario de competiciones que deben seguir los jugadores es muy duro. Los jugadores sufren más lesiones (a pesar de la prevención) y se ven forzados a retirarse más jóvenes. Solamente unos pocos elegidos pueden sobrevivir, la cuestión es: ¿Por cuánto tiempo?

“Oportunistas de los puntos importantes” Este es el presente y el futuro del tenis en el que entrenadores y jugadores debemos centrarnos. Pienso que seguiremos viendo más jugadores con un patrón de juego completo, por ello, para que los tenistas evolucionen adecuadamente necesitarán aprender cómo y cuándo subir a la red y cómo emplear el patrón de saque y volea para variar su juego.

Presentamos varias situaciones que puede crear un jugador de red y uno de saque y volea (a mi entender oportunistas) al jugar contra otros jugadores con patrones tácticos distintos.

Crear la oportunidad

El oportunista no se intimidará ante ninguna situación. La oportunidad está siempre presente. Es decir, **el elemento sorpresa**, el **restarle tiempo al rival**, el **reducir los ángulos** que se pueden usar en su contra, **el conservar la energía** tras un punto largo, el sacar a un jugador de la **zona donde juega a gusto** y **la intimidación** (¿Con su tipo de juego!) son estrategias y tácticas que crean oportunidades para los jugadores de red y los de saque y volea. Utilizando como ejemplo dos tipos distintos de estilos de juego, el jugador de contraataque y el jugador de fondo agresivo/buen restador, veremos cómo utilizar la subida a la red y la táctica del saque y volea.

Contra el jugador de contraataque

El “jugador de contraataque” es el que utiliza los ángulos y la velocidad de la pelota que crea su oponente como elemento sorpresa en su favor. Es el más difícil de sorprender pues juega cómodo en una zona muy amplia de cancha. No destaca por su

creatividad pero sí por su reacción. Las subidas a la red y el saque y volea le colocan ante una situación en la que debe inventar más que reaccionar.

Contra el jugador de contraataque más que preguntarse cuando sacar y volear, es mejor preguntarse qué tipo de saque debe emplearse para subir a la red.

Como la sorpresa y la velocidad no les crean problemas el tipo de servicio que se realice es algo vital.

¿Qué tipo de servicio?

- La **velocidad** debe usarse sólo si el saque se dirige al cuerpo del rival.
- El saque al cuerpo es el **golpe de porcentaje**. Primero, se determina su lado más débil y se le ataca. Algunos de los mejores saques van dirigidos a la cadera del restador. Podemos elegir el lado hacia el que queremos que se mueva el rival para restar y dejarle **menos ángulo**. Es preferible desplazarle hacia el lado para que reste y nos deje la cancha libre para jugar un tiro o para jugar al contrapié cuando intente volver al centro.
- Los saques liftados dan **más tiempo** para subir a la red y para **reducir la velocidad y ángulo** de devolución.
- El saque cortado, da menos tiempo para llegar a la red, pero es eficaz pues **presiona** al jugador de contraataque y le obliga a **improvisar**.
- El primer saque dirigido a la cruz o T es el mejor para ahorrar energía tras un punto largo al ofrecer un ángulo menor para improvisar.

¿Cómo “subir a la red”? Puede ser durante un peloteo o con la devolución. ¿Cuándo y cómo es más eficaz subir jugando contra un jugador de contraataque?

Durante el peloteo:

- Como al jugador de contraataque le gusta la velocidad, los ángulos y juega cómodo en una zona de cancha mayor, al subir a la red hemos de intentar jugar al centro. La subida no debe ser rápida sino colocada y hemos de llegar a la red antes de que la pelota llegue al fondo de la cancha del rival. Aunque esto nos da cierta ventaja, el jugador de contraataque tiene buenas manos y podría

sorprendernos con un globo. Al menos le habremos forzado a improvisar y eso ni es lo que mejor hace ni lo que más le gusta.

Devolución del servicio:

- Es probable que el jugador de contraataque juegue al porcentaje y sus primeros y segundos saques no sean muy diferentes. Sin embargo, su segundo saque hay que golpearlo muy delante presionándolo con un resto profundo y al centro de la cancha para reducir los ángulos.
- Aunque el jugador de contraataque tiene una zona de comodidad mayor se le puede obligar a salir de ella. Al restar su segundo saque podemos sorprenderle haciendo una dejada y subiendo a la red para forzarle a improvisar un golpe distinto y, aunque puede no ser una jugada de porcentaje, es una oportunidad para hacer pensar al jugador de contraataque.

Contra el jugador de fondo agresivo y buen restador

Este tipo de jugador tiene un juego de fondo muy agresivo que pone a sus contrarios en situaciones defensivas. Esta presión se evidencia tanto al servicio como al resto, pues este jugador resta muy bien. ¿Cómo podremos emplear la subida a la red y el saque y volea para crear nuestras oportunidades?

Como este jugador tiene un gran resto, el factor sorpresa es crucial en nuestro plan. Nos centraremos en **cuando** conviene usar el saque y volea como táctica para crear oportunidades. Los jugadores con buen resto son mejores si tienen un objetivo. Por ello es importante elegir correctamente el momento de subir a la red con el servicio.

Cuando sacar y subir:

- Hemos de sacarles de su zona y colocarles a la defensiva, pues a estos jugadores les gusta controlar el punto desde el principio. Podemos sorprenderles e intimidarles si tomamos el tiempo necesario para sacar y subir. Los momentos más cruciales son cuando parece que vayamos a perder el juego (0-30, 15-30 y 40 iguales, o en los que puede producirse una rotura de saque) y es cuando debemos pensar si emplear el saque y volea para



salir de esa situación. Cuando decidamos utilizarlo, hemos de conectar nuestro mejor servicio para tener una volea sencilla. Incluso los mejores restadores prefieren no estar bajo presión para preparar sus mejores golpes.

- El segundo servicio ha de sacarse abierto en el lado de los iguales y a la cruz o T en el de las ventajas. Hay que recordar que un buen restador agresivo de fondo buscará su derecha invertida o escorada en cuanto pueda (Con zurdos se aplicaría lo contrario).

Quando subir a la red:

Al jugador de fondo agresivo le gusta empezar el punto con un porcentaje alto de servicios y luego atacar con sus golpes de fondo. Subir a la red tras su primer o segundo servicio puede ser eficaz. La sorpresa y la intimidación táctica pueden forzarles a presionar más con el primer saque y, por ello, empeoren su porcentaje e incluso cometan algunas dobles faltas. Además, si subimos a la red les damos menos tiempo para colocarse y pueden buscar golpes no habituales o de mayor riesgo.

Se puede subir a la red desde el fondo de la cancha hacia uno de sus potentes golpes de fondo o arriesgando un poco más sobre sus segundos servicios. Esto forzará al jugador a dejarnos una pelota más corta con la que podremos subir.

1. Subida a la red con el resto.

- Con un primer servicio podemos tomar algo de tiempo (en situación de rotura de saque). Contra un jugador diestro, en el lado de las ventajas, subir cuando saque a la cruz o T. Restar de bloqueo corto y en paralelo (el peso de su cuerpo caerá hacia la izquierda) para quitarle tiempo y forzarle a cubrir una mayor distancia y a crear su propio ángulo. Contra un zurdo hacer esto en el lado de los iguales.
 - El segundo servicio siempre es una buena oportunidad para presionar a este jugador quitándole tiempo cuando menos lo espere. En general cuando saquen el segundo servicio a la cruz se puede subir en paralelo y algo corto. Esto le forzará a moverse en una dirección poco natural pues están habituados a escorarse para jugar derechas invertidas.
2. Subida a la red desde el fondo.
- Moverse con su segundo servicio para forzarle a dejar una pelota corta con la que podamos subir. Con esto se logran más oportunidades que con cualquier otra táctica contra este tipo de jugadores. Hay que jugar un golpe seguro al centro de la cancha o cruzado que nos dará la iniciativa y la posición de subida y sacará al contrario de su zona.
 - Jugando contra un jugador de fondo agresivo no tendremos muchas oportunidades desde el

fondo de la cancha. Por ello hay que aprovecharlas o emplear algunas de las tácticas señaladas anteriormente. Por ejemplo, darle menos tiempo, menos ángulos y forzarle para poder subir a la red, controlar el punto y ganarlo.

Existen otros tipos de jugadores, y por tanto, muchas de estas tácticas se pueden aplicar con buenos resultados cuando juguemos también contra ellos.

¿Qué hacer al llegar allí?

Al llegar a la red con un saque y volea o con una subida, hay que decidir como cubrir la cancha mejor según estos consejos:

1. Recortar el movimiento atrás de la raqueta en la subida y mantener la cabeza alta tras el saque.
2. Mantener alta la cabeza de la raqueta.
3. Usar el split step en el momento en que el rival impacta.
4. Bajar el centro de gravedad (mayor base).
5. Movernos en línea recta para cubrir los ángulos. (Seguir la línea de la pelota no siempre es la mejor solución porque esta puede coger ángulo).
6. Mantener los hombros paralelos a la red.
7. No decantarnos por un lado (forzar al pasador a que adivine).
8. Jugar dejada de volea cuando la pelota esté por debajo de la red.
9. En voleas complicadas devolver la pelota al mismo sitio desde donde nos venía.

Llegamos a la parte más difícil. ¿Cómo mejorar nuestro juego para crear oportunidades? Incluimos ejercicios específicos de saque y volea y subida a la red. Sin embargo, la idea más importante es asegurarnos de que poseemos un buen servicio, una buena volea, un buen resto y unos buenos golpes de fondo.

Juegos y ejercicios para el jugador de saque y volea

1. Colocar dianas en el cuadro de servicio para mejorar la colocación. Concentrarse en los aspectos comentados anteriormente sobre el servicio al cuerpo.
2. Hacer la sombra de un servicio y subir a la red. Se lanza una pelota para volearla. Mantener la cabeza de la raqueta alta en el split step. (Esto "salvará" a nuestro hombro

- de hacer muchos saques).
- Jugar a 11 puntos sacando y voleando con ambos servicios en la mitad de la cancha.
 - Sacar y volear en toda la cancha. La primera volea debe jugarse tras de los cuadros de servicio.
 - Jugar en toda la cancha con un solo servicio. Es obligatorio sacar y volear. (Puntuación de tenis de mesa, cambiando de saque cada 5 puntos). Se perderá un punto por error en el servicio.

Ejercicios para el jugador de red

- Ejercicio clásico de subida: Lanzar una pelota a cualquier lado de la

cancha y poner la diana en el fondo y centro de la cancha. Pintar líneas en la cancha que representen la diana.

- Juego: Poner la pelota en juego desde el centro de la cancha y que el jugador del otro lado suba hacia el centro. Jugar el punto. Sólo valen los puntos ganados con una volea. Jugar al mejor de 11.
- Jugar puntos: Los jugadores se colocan a ambos lados de la red y en el fondo del pasillo. Uno lanza una pelota a la otra esquina de su contrario, quien debe devolverla en paralelo y jugar el punto. Sólo

cuentan los ganados en la red.

- Resto de segundo saque y subida; colocar distintas dianas en el fondo de la cancha.
- Resto del primer servicio a la cruz: bloquearlo en paralelo, recortar el movimiento atrás de la raqueta y continuar hacia la red.
- Jugar a 21 con un solo servicio. Los puntos son dobles al ganarse en la red. Cambiar de saque cada 5 servicios.

!Y buena suerte para crear nuevas **oportunidades** tanto fuera como dentro de la cancha!

Un Plan de Juego Ganador Para Tenistas Completos

Por Craig Tiley (Sudáfrica)

DEFINICIÓN DE "JUGADOR COMPLETO"

Un jugador completo es aquel que es capaz de jugar de forma eficiente desde todas las zonas de la cancha. Es un jugador al que le gusta igualmente sacar y volear, atacar pelotas cortas, jugar atacando desde el fondo y neutralizar el punto cuando defiende.

Como jugador completo ¿Necesitas un plan de juego para ganar? O si eres entrenador ¿Necesitas enseñar un plan de juego ganador? ¿Cómo es de sencillo? Bueno, siguiendo varias pautas fundamentales puedes asegurarte cierto éxito. Para mostrar una idea clara de los objetivos de un tenista completo resumiremos en primer lugar los conceptos y principios estratégicos básicos de individuales y más tarde discutiremos los objetivos específicos contra los distintos estilos de juego.

CONCEPTOS ESTRATÉGICOS PARA GANAR EN INDIVIDUALES

Hay unos pocos conceptos esenciales que todo jugador debe poseer para asegurarse un plan táctico ganador. Estos conceptos vienen determinados por las dimensiones de la pista, que no variarán en ningún lugar del mundo donde juegues, así como por otros principios científicos que conoces con respecto a la técnica y otros que también hay que interiorizar y que están relacionados con la estratégica y la táctica. Emplea los siguientes 10 conceptos para desarrollar tu habilidad en la toma de

decisiones en individuales.

Concepto 1 – Juega con porcentajes consistentes

Un plan sencillo es reducir la cantidad de puntos perdidos por errores no forzados y aumentar el número de puntos ganados por forzar el fallo de tu rival. Los errores no forzados son fallos cometidos sin estar presionado por el contrario. Los errores forzados no son necesariamente fallos, sino más bien puntos perdidos por la presión impuesta por el rival. En individuales los 3 golpes más importantes para la consistencia son el servicio, la devolución y la subida.

Concepto 2 – Conocer las zonas

Utiliza la analogía de un semáforo de esta manera:

- Zona Roja
Fondo de pista
-seguridad, juega sólido
- Zona Amarilla
Media pista
-sigue adelante, sube
- Zona Verde
Cerca de la red
-decídete, busca el tiro ganador

Concepto 3 – Comprende las Zonas-Objetivo

- Cuanto más cerca de la red, mayor es la posibilidad de ángulo.
- Altura es igual a profundidad – Busca un margen de seguridad entre uno y dos metros por encima de la red.
- Línea de seguridad – Un pasillo

imaginario dentro de las líneas laterales (úsalo para los golpes de subida). No busques necesariamente la línea.

- Lugares seguros – Son zonas-objetivo predeterminadas, por ejemplo, si te sacan de la pista con ángulos, juega alto y profundo en paralelo para ganar tiempo y recuperarte.

Concepto 4 – Limita los cambios de dirección

La diferencia entre el golpe paralelo y el cruzado es muy pequeña. Las posibilidades de fallar aumentan cuando se cambia la dirección de una pelota cruzada honda.

Concepto 5 – Centrar la pelota

El mejor error que se puede cometer es jugar demasiado largo. Cuando pelotees usa el concepto de los 2 botes (una línea imaginaria extendida desde la línea lateral hacia detrás y que el segundo bote debe caer dentro). Centrando la pelota reducirás las zonas de golpeo del rival y sus ángulos.

Concepto 6 – Ataca la pelota corta

Determina la distancia de tu pelota corta, es decir, el número de pasos a dar para llegar a una buena posición de volea en el momento en el que tu subida vaya a botar. Sube al lado más débil del rival, o sea, al lado desde donde golpee más alto y profundo. Sube a la línea de seguridad y avanza para acercarte a la red. La eficacia en la red supone ganar dos de cada tres puntos (66%).

Concepto 7 – Secuencia 1-2

Emplea la secuencia 1-2 para lo siguiente: Subida y volea, volea baja y volea alta, la primera dentro y la segunda passing, y saque y volea. Enfatiza el ganar el punto en la segunda secuencia, por ejemplo, cuando el contrario sube a la red, juega tu primer passing a él o a su volea menos buena.

Concepto 8 – D.N.O.

Desde el fondo juega según tu posición (defensivo, neutral u ofensivo). Defensivo desde detrás de la línea de fondo, neutral desde la misma línea y ofensivo desde dentro de la pista.

Concepto 9 – Mantente en línea

En las voleas bajas el juego de porcentaje aconseja jugar en paralelo. Usa la línea de seguridad como diana.

Concepto 10 – Cambia el ritmo

Cambia de táctica y de ritmo cuando lo necesites utilizando:

- Más o menos liftado
- Reveses cortados
- Mayor altura por encima de la red
- Permaneciendo más tiempo en el fondo
- Variando la velocidad de la pelota
- Atacando sólo las pelotas muy cortas
- Sacando el primero como si fuera el segundo servicio
- Tomando más tiempo entre puntos

TÁCTICAS PARA UN TENISTA COMPLETO CONTRA DISTINTOS ESTILOS DE JUEGO

Contra un jugador de saque y volea y/o de red

Para contrarrestar la eficacia de un jugador agresivo, es decir, uno que saque y volee, debes aprender los objetivos prioritarios siguientes:

1. Dominio del servicio – Cuando te enfrentas a un jugador de saque y volea es elemental ser eficaz y dominar el propio servicio, lo cual supone:
 - sacar un porcentaje mayor de primeros, incluso si ello supone golpear con más liftado y menos velocidad.
 - fijarse objetivos eficaces como sacar al cuerpo para evitar que el rival ataque tu saque
 - jugar agresivo los juegos al servicio buscando sacar y subir más a menudo
2. Restar con consistencia – Debido a



que es más probable que tu rival saque y suba, te puedes centrar en:

- buscar áreas predeterminadas y no preocuparte tanto de si el contrario se da cuenta, sino del propio resto.
 - restar al centro para eliminar los posibles ángulos cuando volee el rival
 - restar con más liftado para forzarle a levantar la primera volea
 - tras el resto, mantener la posición ofensiva dentro de la pista que reducirá el tiempo del rival para recuperarse después de la primera volea.
3. Secuencia de passing 1-2 – Después de sacar tu meta debe ser que tu rival volee y luego intentar pasarlo con la segunda oportunidad de tiro. Emplea distintos golpes como: un globo, ángulos cortos y también paralelos a la línea de seguridad.

Contra un jugador de fondo agresivo

Para contrarrestar la eficacia de un buen jugador de fondo debes seguir los objetivos prioritarios siguientes:

1. Concentración – Repite la frase “céntrate en ti primero y luego en el rival”. Cuando se juega con un jugador de fondo agresivo es importante mantener tu nivel como jugador completo. No intentes jugar golpe por golpe porque él hace eso muy bien. Inténtalo primero con tus armas.
2. Detecta la debilidad – Todo jugador de fondo agresivo tendrá algún punto débil como: no atacar las pelotas cortas, moverse a los lados mejor que adelante y atrás, ser lento para reconocer las pelotas cortas o las dejadas, no devolver bien los tiros al centro, o que no le

guste jugar las pelotas altas. Encuentra su punto débil y adopta un plan de juego que saque a relucir continuamente esa debilidad.

3. Domina el servicio – Este es siempre un objetivo importante, independientemente de con quién juegues, sin embargo, contra un jugador agresivo de fondo es aún más determinante. Céntrate en:
 - jugar más saque y volea
 - cambiar con consistencia las zonas de saque y usar distintos efectos y velocidades para prevenir que el rival se acostumbre a tus restos
 - jugar más servicios al cuerpo
4. Resto agresivo – Para añadir más presión haz lo siguiente:
 - atacar los segundos saques con subidas al centro
 - restar liftado y con peso
 - intentar poner al sacador a la defensiva desde la devolución.

Contra un jugador defensivo

Uno de los rivales más sencillos contra el que adoptar un plan de juego eficaz es aquel que juega demasiado a la defensiva. Tus objetivos prioritarios deben ser:

1. Atacar – Mejorar el porcentaje de saque y volea y los ataques sobre el saque del contrario. Lograr que el jugador defensivo emplee sus cualidades en cada oportunidad. No te precipites. Juega a zonas seguras y reduce el número de ángulos atacando al centro de la pista.
2. Ajustar – Además de buscar toda oportunidad de ataque, combinar tu plan de juego quedándote detrás a veces, jugando pelotas altas, trayendo al rival a la red con pelotas cortas, dejadas y haciéndole volear.

EJERCICIOS Y JUEGOS PARA POTENCIAR LA TOMA DE DECISIONES TÁCTICA ADECUADA (PELOTA EN JUEGO)

Dominio del servicio

Ejercicio 1 – Saque bajo presión

Jugar un set en el que el sacador sólo tiene dos segundos saques por juego.

Ejercicio 2 – 7-11 Jugar a 11 puntos y el restador empieza 7-0 arriba. Este ejercicio se puede ajustar a 5-11. El sacador debe jugar saque y volea.

Ejercicio 3 – 10 puntos Jugar un juego al servicio en el que se cuenten los primeros saques. Hacer un total de 10 puntos por juego y no perder de vista tu porcentaje de primeros. Seguir el punto cuando entre el primer saque.

Ejercicio 4 – Secuencia Jugar puntos que sólo contabilizarán si no se falla el saque, el resto y la primera volea. Jugar a 11 puntos y luego cambiar servicios.

Ejercicio 5 – Side-out Jugar a 11 puntos, uno saca hasta que pierde el punto, entonces el servicio pasa al rival, pero ese punto no cuenta todavía. Sólo cuentan los puntos ganados cuando se está sacando.

Devolución / Consistencia en los golpes de fondo

Ejercicio 6 –Paraiso Jugar a 11 puntos. Los seis primeros tiros deben entrar para que comience el punto. Todos los golpes han de ser liftados y pasar muy por encima de la red. Puede adaptarse reduciendo la zona-objetivo invalidando el bote dentro de los cuadros de saque. Sin servicio.

Ejercicio 7 – 5-5 El desafío Ambos jugadores comienzan desde el fondo. Uno pone la pelota en juego y se disputa el punto. Los dos empiezan con 5 puntos y el objetivo es llegar a 10 puntos antes que a 0. Se pierde el punto por un error no forzado y se gana con un tiro ganador o por forzar

el error del rival.

Ejercicio 8 – Presión especial

Jugar a 21 puntos, pero sólo puede ganarse el punto con un tiro directo o por un error forzado. Los errores no forzados no cuentan. Sin servicio.

Ejercicio 9 – Revuelto de individuales

Vale toda la pista, incluso los pasillos. Uno pone la pelota en juego y se disputa el punto. Jugar a 11 puntos. En el primer juego no pueden haber tiros ganadores pero en el segundo ya sí.

Ejercicio 10 – Peloteo en el pasillo

Ambos jugadores se colocan cara a cara en el pasillo. Uno pone la pelota en juego y se empieza a jugar. Se juega hasta 11 puntos y la pelota debe botar siempre en el pasillo para que cuente el punto

!Buena suerte y adelante!

Táctica Para Tenis Avanzado Sobre Tierra

Por Antonio Martínez Cascales (España)

INTRODUCCIÓN

La táctica es una parte crucial del juego a todos los niveles. Sin embargo, cuantos más partidos de tenis profesional veo, más convencido estoy de su absoluta importancia a este nivel.

De hecho, pienso que una de las razones por las que Juan Carlos haya mejorado su juego tanto durante los últimos años ha sido por su habilidad para analizar a sus rivales y para aplicar todos los conceptos tácticos que ha aprendido en la competición. Esto es lo que personalmente denomino “madurez táctica”. En realidad, una de las facetas de mi trabajo consiste en ayudar a Juan Carlos a analizar a sus contrarios.

Jugar sobre tierra es una tradición que muchos tenistas españoles, europeos y sudamericanos han experimentado desde la niñez. En muchos de estos países predominan los clubes con pistas de tierra, los niños se inician en este deporte jugando sobre esta superficie y la mayoría de los torneos se juegan sobre la superficie roja. Los jugadores se acostumbran pronto a ensuciarse los calcetines y sus madres a limpiarles toda esa ropa manchada de rojo. Por ello pienso que el sueño de todos esos jugadores de tierra del mundo es ganar algún día en

Roland Garros.

Sin embargo, con Juan Carlos las cosas fueron un poco distintas, ya que él comenzó a jugar al tenis fundamentalmente en pista dura y lo habitual era que combináramos entrenamientos y campeonatos tanto en tierra como en rápida con el objetivo de conseguir desarrollar a largo plazo de tenista completo.

Para Juan Carlos y para otros muchos jugadores de tierra, formarse como tenista sobre pista de tierra tiene algunas ventajas porque se tiende a desarrollar:

- Un juego más consistente,
- Golpes de fondo muy potentes,
- Paciencia,
- Buena resistencia física.

En cambio, tiene también sus inconvenientes:

- Se pone menor atención en el desarrollo del servicio, del resto y del juego de red.
- La longevidad de los grandes jugadores de tierra suele ser más corta que la de los jugadores de saque y volea porque se va haciendo cada vez más difícil mantener la alta intensidad que se requiere para competir en partidos largos año tras año.

Es decir, los jugadores de tierra no deben desmoralizarse cuando jueguen en superficies rápidas. En mi opinión es una cuestión de entrenamiento, paciencia y comprensión. A Juan Carlos le gusta jugar en hierba y en pistas rápidas. Pienso que necesita practicar y competir un poco más sobre pistas rápidas para llegar a hacer algo muy especial en los torneos más importantes sobre rápida.

ESTILOS DE JUEGO, ESTRATEGIA Y TÁCTICA SOBRE TIERRA

Estilos de Juego

En muchos textos sobre tenis podemos leer que existen dos estilos de juego que se adaptan mejor a jugadores de tierra: el tenista de fondo agresivo y el jugador de contraataque.

En mi opinión, el jugador de contraataque es un tipo de jugador de fondo defensivo que reacciona ante sus contrarios y les permite que dominen el juego, y que ya no existe en el tenis masculino profesional de hoy en día.

Actualmente los jugadores profesionales son realmente fuertes y están muy preparados físicamente. Casi todos ellos golpean la pelota muy duro, se mueven y cubren la pista muy bien, y son tácticamente muy agresivos.



Evidentemente, también hay otros jugadores que juegan un poco más detrás de la línea de fondo que el resto, y que golpean con más peso y con más carga de liftado para obtener mayor altura y profundidad en las trayectorias de sus tiros.

Personalmente creo que el jugador de pista de tierra utiliza, o al menos lo intenta, un estilo de juego de ataque que se apoya en sus potentes golpes de fondo (la derecha es el gran arma que se emplea para dominar los puntos desde detrás).

En general, los mejores tenistas sobre tierra tienden a variar sus estilos personales de juego dependiendo del rival y de la superficie de la pista. Son muy eficaces en todo tipo de pistas, pero obviamente lo son más sobre superficies más lentas. Estamos viendo, sin embargo, que los jugadores de tierra pueden adaptarse con rapidez a las pistas rápidas y que están desarrollando estilos de juego más completos como los de Agassi, Hewitt y Safin. Por ejemplo, Juan Carlos, Moya y Corretja han logrado ya muy buenos resultados en pista dura, tanto cubierta como al aire libre, ¡E incluso también sobre hierba!

Al más alto nivel del tenis moderno los estilos de juego están tendiendo a igualarse. Todavía pueden encontrarse jugadores que basan su juego en el saque y volea, pero que ya juegan razonablemente bien desde el fondo de pista. Lo mismo ocurre con los jugadores de tierra. Estos basan su juego en los golpes de fondo, pero son capaces de jugar bien en la red cuando es necesario. Por ese motivo ha aumentado el número de tenistas completos y es cada día más extraño ver jugadores únicamente de saque y volea.

Estrategia básica

¿Cuál debe ser la estrategia básica para un jugador de tierra? Según mi experiencia pienso que puede resumirse así:

- Atacar desde el fondo de pista,
- Mover al rival y,
- Forzarle a cometer errores.

Aspectos tácticos

Me gusta analizar esta estrategia en diferentes aspectos tácticos según las situaciones de juego. Un buen jugador de tierra tiene:

- Un servicio presionante,
- Un resto de ataque,
- Un juego de fondo potente y dominador basado en golpes de fondo consistentes,
- Un juego de red consistente cuando es necesario,
- Un juego de passing sólido.

Además, hay otra serie de elementos importantes que deben tenerse en cuenta:

- **Movimiento:** Colocación y desplazamiento eficaces en la pista.
- **Físico:** Una buena resistencia de base.
- **Mental:** Una mentalidad fuerte.

Analicemos ahora todos estos aspectos que acabamos de mencionar.

Un servicio presionante

Los tenistas de tierra normalmente no tienen un saque dominador como el de los jugadores completos o de saque y volea. No obstante, todos ellos intentan mejorar su servicio lo máximo posible con la intención de forzar a sus contrarios y comenzar así los puntos de manera agresiva.

En el caso de Juan Carlos estamos intentando mejorar su servicio para convertirle en un jugador más agresivo en todo tipo de superficies, pero evidentemente ese beneficio será mayor cuando juegue en pistas más rápidas.

No podemos, sin embargo, pasar por alto que hay muchos jugadores de tierra que poseen muy buenos servicios, como es el caso de El-Ainaoui o de Kuerten. Sus saques, al igual que ocurre con los jugadores de saque y volea, les permiten dominar el punto desde el principio.

Hablando tácticamente, los patrones típicos del tenista de tierra incluyen lo siguiente:

- **Cuadro derecho de saque:** Saque abierto, resto paralelo del rival, derecha invertida larga o corta al revés del contrario (diestro).
- **Cuadro derecho de saque:** Lo mismo que antes pero la derecha invertida larga o corta se juega a la derecha del rival (diestro) para buscarle el contrapié.
- **Cuadros derecho e izquierdo de**

saque: Saque a la cruz o T, ante cualquier resto del rival se usa el mejor golpe hacia su lado débil.

- **Cuadros derecho e izquierdo de saque:** Saque al cuerpo del contrario, ante cualquier resto del rival se usa el mejor golpe hacia su lado débil.
- **Cuadro izquierdo de saque:** Saque abierto, ante cualquier resto del rival se usa el mejor golpe hacia su lado débil.

El patrón de saque y volea (normal o liftada) es menos habitual pero también se emplea en algunas ocasiones para sorprender al oponente (en pelotas de set y partido).

También es muy importante la variación de las características del servicio, tanto la dirección como la velocidad y el efecto.

Un resto de ataque

La devolución del servicio es fundamental en tierra y los jugadores deben ser rápidos para aprovecharse de los saques más flojos o no tan bien colocados. Deben intentar restar con su mejor golpe hacia el golpe más flojo del sacador, o al menos, intentar conectar un resto que le presione. Este tipo de resto es normalmente una pelota alta y profunda que permite al jugador recuperar la posición y mantener al sacador detrás de la línea de fondo.

Juan Carlos, al igual que otros jugadores de tierra como Kuerten o Corretja, tiene una muy buena devolución del servicio.

Los patrones comunes del resto en tierra son, entre otros, los siguientes:

- **Contra un servicio potente:** Resto de bloqueo. Alto y profundo si es posible y si el sacador se queda atrás, o bajo y corto si el sacador sube a la red. Intentar recuperar la posición y estar listo para correr a defender el punto. Buscar las oportunidades de pasar a una posición de ataque.
- **Contra un servicio flojo (normalmente segundo saque):** Resto de ataque. Paralelo o cruzado al lado más débil del contrario, o corto para moverle. Intentar pasar a una posición de ataque. Intentar ganar el punto directamente si el saque lo permite.

Un detalle que cabe recordar es que la buena concentración y la lectura correcta de cualquiera de las pistas que pueda dar el sacador, así como el análisis previo de las rutinas que éste tenga pueden ayudar mucho para anticipar la dirección del servicio.

Un juego de fondo potente y dominador basado en golpes de fondo consistentes

Los golpes de fondo tienen una

importancia fundamental en la táctica sobre tierra. Todos sabemos que los especialistas de tierra basan su estrategia en su mejor golpe, que por lo habitual es la derecha. Este es el caso de Juan Carlos, El-Ainaoui, Moya, y otros.

Así, los jugadores quieren usar su mejor golpe tan a menudo como les sea posible para dominar el punto desde el fondo. ¿Cómo lo hacen? Emplean la **derecha invertida**. De ahí que este sea uno de los golpes más importantes para un jugador de tierra. En mi opinión, el secreto del golpe no es el tiro en sí mismo, sino la colocación y el movimiento del jugador antes del golpeo de la pelota y la dirección que se le dé, que puede ser desde un tiro ganador hasta un golpe preparatorio para luego acabar el punto.

Este golpe tiene que jugarse desde cualquier punto de la línea de fondo. Para realizarlo los jugadores deben ser capaces de escorarse hacia su revés para sorprender a su oponente, especialmente cuando la pelota aún está en la pista contraria. Los movimientos laterales son cruciales para tener éxito y también lo es golpear cayendo hacia adelante. Este golpe debe jugarse siempre con una gran aceleración e imprimiendo mucha velocidad a la pelota. Los patrones de dirección básicos de la derecha invertida son:

- Jugar profundo hacia el revés del oponente (diestro),
- Jugar corto y angulado al lado izquierdo del contrario, y
- Jugar profundo y rápido al revés del rival (para jugarle a contrapié).

Los especialistas de tierra también quieren jugar golpes potentes y penetrantes y para ello emplean la **derecha normal**. Este golpe también ha cambiado en el tenis moderno sobre tierra. Hace años los jugadores de tierra golpeaban pelotas con peso y liftadas que llevaban unas trayectorias muy altas. Actualmente, la derecha es un golpe más plano y rápido que adquiere una trayectoria más rectilínea y, en la mayoría de las ocasiones, se usa para ganar los puntos desde la línea de fondo o desde dentro de la pista. Hoy en día, las pelotas de bote alto suelen ser contestadas con derechas planas y potentes.

En la actualidad los especialistas de tierra necesitan un juego muy completo desde el fondo y, por ese motivo, **el revés** se ha transformado en un golpe cada vez más agresivo. De hecho, algunos de los mejores tenistas sobre tierra poseen mejor revés que derecha: Gustavo Kuerten, Alex Corretja, Gastón Gaudio y Albert Costa. Todos ellos siguen ganando muchos puntos con la derecha, pero es el revés el golpe que atemoriza a sus rivales. Los patrones tácticos del revés más utilizados son:

- El revés plano en paralelo hacia la derecha del oponente (diestro).
- El revés cruzado angulado para abrir la pista hacia el revés del rival.

De todas formas, en pista de tierra la mayoría del tiempo los jugadores se dedican a **pelotear** desde la línea de fondo. Los patrones básicos en esta situación de juego son:

- Mover al oponente:
 - o Cambiando direcciones,
 - o Jugando contrapiés,
 - o Jugando la gran X (cruzado profundo a un lado y corto cruzado al otro),
 - o Forzando al rival a venir a la red,
- Atacar el lado más flojo del contrario,
- Mantener al rival detrás de la línea de fondo,
- Jugar golpes ganadores desde el fondo.

El factor sorpresa también es muy importante cuando se está en el fondo de la pista. Por ello hemos estado trabajando mucho con Juan Carlos su **dejada**. Ciertamente creo que este golpe es fundamental en tierra porque puede usarse para romper el ritmo del rival y puede servir para ganar muchos puntos al hacer correr al contrario hacia adelante. Las dejadas se juegan normalmente cuando el jugador está dentro de la pista o sobre la línea de fondo, nunca desde más atrás. Un consejo técnico al respecto para disimular mejor el tiro, es lograr que los jugadores empleen la misma empuñadura y armado que en los restantes golpes de fondo.

Un juego de red consistente cuando es necesario

En general, todos los especialistas de tierra deben intentar ganar más puntos cerca de la red. En cambio, los que son más fuertes desde detrás no parecen necesitar ese juego de red.

Algo que es muy común entre algunos de los especialistas de tierra es que saben volear y rematar técnicamente muy bien, pero lo que no saben tan bien es cómo "jugar" cerca de la red o cuando subir. Jugar en la red no es sólo una cuestión de tener una buena mano, también consiste en moverse bien y encontrarse cómodo en esa zona. Un aspecto crucial para los jugadores de tierra es estar a gusto en la red, cosa que sólo se consigue si se alcanza el hábito de volear.

Las voleas a media pista profundas o las liftadas, así como las ganadoras desde cerca de la red, son las más comunes entre los especialistas de tierra. Aparte de los remates normales y con salto, pienso que el remate con bote desde el fondo de pista es bastante habitual cuando se juega en tierra y

debería entrenarse más a menudo.

Un juego de passing sólido

Para llegar a ser un buen tenista sobre tierra se debe ser capaz de pasar al rival con efectividad cuando este suba a la red. Los mejores especialistas sobre este tipo de pista son muy buenos en esta situación de juego, es decir, cuando juegan contra tenistas de saque y volea o tenistas que están siempre subiendo a la red. Los tiros liftados o planos y los profundos paralelos o los cortos cruzados, son los passings más utilizados, sin olvidar lo eficaces que son las combinaciones de dos golpes.

Los globos, tanto liftados como planos, son también una buena herramienta para superar a los jugadores de red. Los especialistas de tierra necesitan no sólo adquirir una buena técnica del globo, sino también han de entender bien cuando utilizarlo (p.e. si el jugador de la red está muy cerca de esta o se acerca a ella de modo muy agresivo).

Una colocación y unos movimientos eficaces en la pista

Las características de la colocación y el movimiento de los especialistas en tierra pueden ser, entre otras, las siguientes:

- Jugar cerca de la línea de fondo.
- Moverse para golpear tantos tiros como sea posible con su mejor arma.
- Moverse hacia adelante para golpear la pelota pronto.
- Moverse de lado con gran eficiencia.
- Recuperar la posición muy bien tras un golpe forzado.

En cuanto a las características técnicas del juego de pies en tierra podemos citar:

- Buena combinación de pasos laterales y cruzados.
- Habilidad para patinar cuando la pelota está lejos de su alcance.
- Habilidad para entrar y salir de la pista, y jugar así pelotas cortas y largas.

Buena resistencia de base

La preparación física es de una importancia primordial en el tenis profesional y ayuda a determinar el estilo de juego y la táctica de los jugadores. Sobre tierra los partidos son más largos, los puntos son más difíciles de ganar y los tenistas requieren golpear más veces y correr más metros para lograr finalmente el éxito. En consecuencia, es de suma importancia conseguir en todos los especialistas de esta superficie una buena resistencia de base.

Con Juan Carlos seguimos programas especiales para entrenar la resistencia aeróbica, anaeróbica, láctica y aláctica. Igualmente realizamos una gran

variedad de ejercicios dentro y fuera de la pista que le ayudan a desarrollar esta cualidad física de base.

Mentalidad fuerte

Pienso que la fortaleza mental también es un componente de la táctica y de la estrategia que al jugar en pista de tierra se convierte en fundamental.

La pista de tierra enseña al jugador a luchar por cada punto, más incluso que en las pistas duras en las que los puntos se ganan y se pierden comparativa-

mente más fácil. En tierra, los puntos cómodos o fáciles son pocos y muy espaciados. Cuando los grandes especialistas están en la pista siempre están dispuestos a pelear y a dar el 100%. Su esfuerzo es máximo y saben que tienen que ser mentalmente muy fuertes y disciplinados tanto dentro como fuera de la pista.

Conclusión

Jugar en tierra es beneficioso para todos aquellos tenistas que deseen tener un

juego más completo, mejorar su resistencia física o su fortaleza mental. Para concluir, espero haber sido capaz de presentar algunas de las tácticas y estrategias más importantes que utilizan los mejores especialistas sobre tierra y, de esa manera, haber podido ofrecer algo de información que pueda servirles en su trabajo como entrenadores. ¡Buena suerte!

Tácticas Para Cancha Rápida - Parte 1

Por Tom Gullikson y Doug MacCurdy (Estados Unidos de América)



Las canchas rápidas incluyen las de hierba, algunas clases de canchas duras y las canchas de moqueta. En una cancha rápida la pelota tiende a resbalar y el bote es relativamente bajo. De igual forma, la altitud y el tipo de pelota pueden afectar también a la velocidad del juego. Una pelota más ligera o una mayor altitud pueden hacer que una cancha de velocidad media parezca una cancha rápida.

Antes de pasar a comentar las tácticas actuales, hagamos un repaso de los factores mentales, físicos y técnicos que por lo general llevan a tener éxito sobre canchas rápidas.

Factores mentales

Las canchas rápidas requieren una gran concentración a corto plazo. Todo ocurre tan rápidamente que el jugador tiene que estar completamente concentrado para controlar la velocidad de la pelota. Una pérdida momentánea de concentración puede desencadenar dos o tres errores y

tener como resultado la rotura de un servicio o la pérdida de un set.

El enfoque mental básico cuando se juega en canchas rápidas debe centrarse en dominar al rival y dictar el "tempo" de los puntos. Si un jugador se limita a reaccionar a los golpes del contrario no llegará muy lejos sobre este tipo de superficies.

Cuando un jugador que prefiere jugar sobre canchas lentas lo hace sobre una rápida, uno de los retos más difíciles es ser capaz de comprender y aceptar que se van a cometer muchos más errores de lo habitual. El jugador también tendrá la sensación de que es complicado imponer un ritmo de juego alto y deberá recordar que ambos jugadores cometerán un mayor número de errores no forzados. Aprender a aceptar y sobrellevar estas nuevas condiciones forma parte del juego sobre cancha rápida.

En general los resultados de los sets serán normalmente más ajustados en cancha rápida porque hay menos roturas de servicio. Por tanto, los jugadores deben intentar encontrarse a gusto y tener confianza en el tramo final de los sets y en los tie-breaks.

Factores físicos

Mirar bien la pelota y reaccionar rápidamente son grandes ventajas que, combinadas con unas buenas habilidades de anticipación, permiten al jugador utilizar la cancha rápida a su favor.

El movimiento explosivo es un aspecto importante en canchas rápidas y debe trabajarse mucho en los entrenamientos. Como la pelota tiende a quedarse baja, los jugadores generalmente han flexionar las rodillas más y permanecer así durante la preparación del golpe incluso más que en canchas lentas. El equilibrio dinámico es fundamental ya que todos los

movimientos deben realizarse rápida y eficazmente.

Mientras se esté disputando un torneo o en un periodo de entrenamiento en cancha rápida, debemos asegurarnos que los jugadores mantienen su nivel de resistencia realizando entrenamientos fuera de la cancha debido a que el tenis por sí sólo proporcionará un menor beneficio aeróbico.

Igualmente es importante calentar bien antes de empezar a jugar sobre superficies rápidas ya que, muy a menudo, el jugador debe estar listo para realizar movimientos rápidos y bruscos nada más comenzar a jugar.

Factores técnicos

Los jugadores ganan en cancha rápida empleando una gran variedad de estilos de juego, puntos fuertes y puntos débiles. Sin embargo, hay ciertos golpes que son particularmente importantes y efectivos sobre estas superficies rápidas. Un gran servicio es un arma evidente. Los buenos sacadores ganan habitualmente más del 80% de los puntos con su primer saque cuando juegan en cancha rápida. La combinación de una buena colocación con una potencia explosiva proporcionará muchos dividendos con el saque. Todo ello sin olvidar los saques cortados que son muy efectivos para este tipo de canchas.

La segunda clave es la devolución del servicio. En tenis masculino sobre hierba, cuando juegan grandes sacadores, el promedio de golpes por punto no llega a dos. Los puntos logrados con el saque y los restos fallados son muy habituales. Las bases para la rotura del servicio son la devolución de primeros saques con cierta consistencia y efectividad y el saber aprovechar las oportunidades de los segundos saques.

La habilidad para restar de manera

consistente y rápida tiene un valor incalculable. El jugar golpes neutros y ofensivos cuando se está cerca de la línea de fondo permite al jugador imponer el "tempo" de los puntos. También es muy importante tener el "timing" necesario para realizar un golpe de bloqueo, a menudo ofensivo, que aproveche la velocidad de la pelota del contrario en beneficio propio.

Si el jugador golpea con menos efecto liftado en las devoluciones del servicio y en los golpes de fondo conseguirá que sus golpes sean más profundos e incisivos en superficies rápidas. Los reverses cortados ofensivos pueden ser definitivos, en cambio, si se golpean despacio y para defender lograrán un efecto mínimo y la pelota subirá y se

quedará "quieta" tras el bote. Incluso golpear en ocasiones con un poco de efecto lateral, pondrá mayor presión sobre el contrario que golpeando con efecto liftado con peso, tan eficaz sobre las superficies lentas.

Los buenos voleadores se encuentran en su elemento en las canchas rápidas. Si tenemos en cuenta la lista de los Campeones de Wimbledon de los últimos 20 años, entre los hombres la gran mayoría de los ganadores de varios títulos eran jugadores de saque y volea, como McEnroe, Becker, Edberg y Sampras. Y entre las mujeres, a pesar de no ser muy común las tenistas de saque-red (por no decir casi inexistentes), sólo entre Navratilova, Mandlikova y Novotna suman 12 títulos.

Entre las habilidades técnicas necesarias para ser efectivo en la red podemos nombrar: la habilidad para golpear primeras voleas profundas e incisivas, el ganar las voleas altas, el tener un buen toque en las pelotas bajas, y el contar con un remate muy sólido. La habilidad para anticipar y colocarse es también básica. Además, los golpes especiales como el bote pronto, el remate de revés y el saber jugar voleas de emergencia son muy importantes y a menudo mantienen al jugador de red en el punto. Las voleas de emergencia son aquellas en las que el jugador se estira o se lanza a por la pelota o simplemente intenta quitársela de encima cuando le han golpeado muy fuerte hacia el cuerpo.

La Táctica Específica del Tenis Femenino

Por Ivo Van Aken (Bélgica)



tenis femenino se asemeja más que nunca al juego de los hombres y estoy convencido de que veremos como se eleva ese número de jugadoras que optan por un estilo de juego más agresivo y atractivo. Ello se debe en parte al hecho de que la mayoría de las tenistas juniors están jugando ya con más agresividad que antes y también a que se ha mejorado el intercambio de información sobre entrenamiento, que tanto ayuda a los entrenadores, para que las juniors que den el paso a seniors sean capaces de jugar con estilos más agresivos.

Para entender mejor la táctica específica del juego femenino debemos plantear un análisis desde el punto de vista físico, mental y técnico.

La influencia de las capacidades físicas y técnicas en la táctica del tenis femenino

Se ha demostrado que existe una diferencia de fuerza entre hombres y mujeres de aproximadamente un 20%. Sin embargo, es evidente que las jugadoras están golpeando la pelota con más potencia y peso. A ello ha contribuido enormemente la combinación del entrenamiento

técnico adecuado (desde la perspectiva metodológica y biomecánica) con la mejora continua del entrenamiento de la fuerza.

Las mujeres necesitan maximizar la eficacia de sus golpes, tener puntos de impacto perfectos y medir bien la pelota para jugarla mientras sube si pretenden realizar golpes con potencia, jugar ángulos agresivos de derecha y de revés, etc.

La influencia de las capacidades mentales en la táctica del juego femenino

No es algo nuevo que las mujeres sean más meticulosas, que siempre entrenen a un gran nivel y que se esfuercen dándolo todo en cada sesión. No obstante, es muy importante considerar si las jugadoras desean tener éxito y llegar a estar entre las mejores. Independientemente de la calidad de sus cualidades físicas (coordinación, velocidad, etc.), si no cuentan con estas cualidades mentales es poco probable que las jugadoras consigan una buena comprensión táctica del tenis (o de su propio juego) y sus posibilidades de éxito se verán notablemente reducidas. Además, como resultado de lo anterior (y de su menor potencia en comparación con los hombres) las tenistas por lo habitual requieren de un plan de partido más detallado.

A este respecto, el único aspecto con el que como entrenadores debemos ser cautos es que, esta

Introducción

Hoy en día, la generación líder del tenis femenino es considerablemente más agresiva que en décadas anteriores, lo cual le ha llevado a ganar paulatinamente atractivo de cara al espectador, así como el respaldo de los patrocinadores y de las televisiones. En términos de interés el

actitud positiva no llegue a ser extrema o excesivamente analítica y que impida a la jugadora seguir desarrollando su juego con naturalidad. Sin embargo, si fomentamos la independencia entre nuestras jugadoras y les presentamos en las sesiones de entrenamiento un número considerable de situaciones abiertas, el riesgo de que ocurra lo antes comentado será mínimo.

Estilos de juego en el tenis femenino moderno

Como describí en mi artículo para el 12º Simposium Mundial para Entrenadores de la ITF en 2001, los estilos de juego del tenis femenino y masculino se están aproximando entre sí.

La jugadora de fondo tiene un saque potente y jugará golpes de fondo muy agresivos. Este estilo de juego agresivo no se basa únicamente en la potencia, otros factores que contribuyen a desarrollar este tipo de juego son: el impacto a la pelota mientras sube, el meterse dentro de la pista, el combinar la potencia y la colocación, etc. Potencialmente jugar la pelota mientras aún está subiéndolo no sólo aporta mayor fuerza también: 1. Someter a los rivales a mayor presión de tiempo y 2. Permitir a las jugadoras abrir mejor la pista con ángulos (sacar a las contrarias por los laterales, desequilibrarlas, etc.) para poder conectar un tiro ganador o una subida a la red y acabar el punto con una volea. Estoy convencido de que, un estilo de enseñanza democrático que promueva la utilización de situaciones abiertas junto a un entrenamiento físico específico para el tenis, dará como resultado un número cada vez mayor de jugadoras de fondo que se irán un poco más hacia la red. Es decir, que no veo mucho futuro para las tenistas de fondo defensivas que quieren estar entre las mejores del circuito. Las jugadoras defensivas sólo tendrán un "papel secundario" en el tenis femenino.

La jugadora completa de hoy en día tiene una imagen completamente distinta a la de hace algunos años. Sus golpes de fondo son más potentes que antes, lo que se debe en parte al hecho de que la calidad de los passings (en términos de velocidad de pelota) también ha mejorado. La aproximación a la red únicamente se realiza una vez el peloteo ha puesto a la rival bajo presión y puede jugarse un golpe agresivo de subida. De hecho, la jugadora completa se asemeja cada vez más a la jugadora de fondo con la diferencia del timing y de la frecuencia

en sus subidas a la red. En las situaciones en que la jugadora de fondo esperará para poder conectar un gran tiro desde atrás, la jugadora completa intentará meterse en la pista y cerrar el punto en la red.

La jugadora de saque y volea también ha cambiado y ahora juega muchos más golpes de fondo que antes. En realidad, y dado que todas las rivales cuentan con passings más potentes, tan sólo en pistas muy rápidas esa jugadora de saque y volea volverá a ser la de antes. En las restantes superficies subirá menos a la red y será la variedad en su toma de decisiones la que inquiete a su rival.

Una vez considerados estos 3 estilos tácticos de juego, resulta evidente que, más allá del estilo, los golpes agresivos desde el fondo de la pista han pasado a tener una mayor importancia en el tenis femenino moderno.

La calidad del saque y del resto diferencia a las grandes jugadoras

Las mujeres saben tan bien como los hombres que la calidad del saque y del resto determinará sus posibles opciones en cada peloteo. Las mejores jugadoras desarrollan un tipo de juego con saques más potentes y restos más agresivos. En concreto, cuando sacan dominan todos los puntos desde ese primer golpe. El que jugadoras de gran talento como M.Hingis y A.Kournikova tengan problemas para derrotar a otras tenistas que tienen saques potentes confirma el hecho de que el saque no es sólo una cuestión de colocación, sino de potencia y colocación.

Actualmente, las mejores jugadoras juegan sus restos lo más agresivos posible, ya no piensan en "meter el resto dentro", sino que buscan restar con una combinación de potencia y control. Saben muy bien que sólo los restos agresivos pueden evitar que las coloquen en una posición defensiva desde el principio.

¿Es complicado aprender a sacar con potencia y a restar con agresividad?

Aunque cada vez vemos a más mujeres **sacando** bien, estoy convencido de que muchas chicas podrían sacar con mayor eficacia si hubieran seguido desde los primeros momentos, es decir, entre los 6 y los 13 años, los programas adecuados en términos de entrenamiento de la coordinación, de la técnica y de la táctica. Del mismo modo, un mayor volumen de entrenamiento del servicio también conllevaría una mejora: durante una sesión de entrenamiento la mayoría de los jugadores golpean

muchas más derechas y reveses que saques. Y el porcentaje de golpes de fondo y saques durante un partido implica que, sin duda, ese sistema debemos revisarlo.

Si creemos que la eficacia en la toma de decisiones se aprende de muy pequeña, no nos debe resultar difícil enseñar a las jóvenes jugadoras a buscar restos agresivos, ya que en estas etapas los saques potentes no son muy habituales y la restadora pocas veces tiene problemas. A pesar de que las mejores tenistas siguen **restando** con agresividad y con más control, el tiempo que se emplea en entrenar el resto en términos de volumen y calidad es un área a la que, tanto entrenadores como jugadoras, deben prestar atención.

En el circuito vemos a muchas jugadoras entrenando el saque mucho más que el resto, y cuando entrenan éste suele ser en situaciones cerradas. Como consecuencia de esta falta de entrenamiento, las técnicas específicas para restar los saques no llegan a automatizarse de manera óptima y, debido a que prevalece el uso de situaciones cerradas en el entrenamiento del resto, no se práctica uno de los factores más importantes para restar, como es la anticipación.

Las mejores jugadoras tienen más armas

Creo firmemente que las tenistas deben aprender y utilizar saques y derechas potentes para poder ser competitivas en el tenis de hoy en día. Además de estas dos armas una jugadora también necesita contar con algo de artillería adicional si quiere llegar a ser una de las grandes.

Estas otras armas deben ser consistentes y reflejar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y mentales de la jugadora (p.e. gran variación del juego táctico, utilización específica del cortado, incorporación de la dejada...).

Conclusión

Si facilitamos el desarrollo de las tenistas junior de un modo óptimo, el nivel y la atracción hacia el tenis femenino continuará creciendo en los próximos años. Mientras tengamos presente que el desarrollo de la jugadora es una cuestión de respetar y adaptar algunos principios científicos para obtener un rendimiento óptimo a largo plazo (p.e. el desarrollo del juego táctico antes de la pubertad comienza a preparar el cuerpo de manera que pueda realizarse un tenis agresivo) una cosa es segura: tal y como pase el tiempo el tenis femenino se hará cada vez más agresivo.

El Juego del Jugador Zurdo

Por Bernard Pestre (Francia)

Jugar contra un tenista zurdo es menos complicado que hace unos años. Tanto los tenistas como las tenistas han mejorado enormemente y han superado esos puntos débiles que aún podían encontrarse hace unos 5 ó 6 años. Actualmente, los mejores jugadores y jugadoras poseen un juego completo y es virtualmente imposible encontrar tenistas entre los 100 mejores hombres y mujeres del mundo con limitaciones debido a un grave defecto de su juego.

Los zurdos han ampliado también su repertorio y ya no cuentan solamente con dos golpes específicos como ocurría antes. Consecuentemente ahora juegan cada vez más como los tenistas diestros, con un gran servicio y una buena devolución, así como con golpes de fondo potentes y agresivos. Esta es la razón por la que la estrategia empleada contra un jugador zurdo ya no es hoy tan diferente de la que se utilizaría para jugar contra uno diestro.

Sin embargo, el juego de los jugadores zurdos tiene una serie de características distintivas. Nuestra intención es analizar sus golpes y su utilización en el tenis del 2002 y buscar las posibles soluciones para neutralizarlos o hacerles frente.

SERVICIO / DEVOLUCIÓN

Los jugadores zurdos usan habitualmente un saque cortado y angulado en el lado de la ventaja. Este servicio que bota justo en el lado del revés fuerza al jugador diestro a restar desplazado del centro y a dejar toda la pista abierta. Hay que señalar que actualmente los jugadores diestros también están empleando el servicio angulado muy a menudo para abrir la pista. Por lo tanto, la ventaja que tienen los tenistas zurdos es que pueden jugar muchos "puntos clave" (30-40, 40-30, ventajas...) "bombardeando" el revés del jugador diestro. Si el tenista zurdo es capaz de sorprender a su rival de vez en cuando con un servicio a la cruz, como solía hacer McEnroe, este arma se convierte en todavía más determinante.

En general todos los tenistas, diestros y zurdos, son capaces de generar cualquier tipo de efecto sobre la pelota, por lo que se hace difícil desestabilizar al oponente. Los jugadores zurdos que sí son capaces de sorprender a sus rivales son aquellos que saben, en el lado de los iguales, golpear saques abiertos, planos con mucha velocidad o liftados con mucho peso. No hay muchos jugadores de este tipo, porque los tenistas zurdos en la mayoría de los ocasiones desarrollan un dominio del servicio

cortado casi exagerado.

La respuesta táctica al "servicio cortado del zurdo" es un resto potente paralelo o cruzado que neutralice lo máximo posible las intenciones ofensivas del sacador.

Para los jugadores diestros que restan este tipo de saques es fundamental no colocarse demasiado detrás de la línea de fondo, ya que al hacerlo se deja mayor espacio para que el contrario busque el saque angulado.

Cuando un tenista diestro le saca a uno zurdo debe pagarle con la misma moneda, es decir, haciendo servicios cortados angulados y alternándolos con servicios directos a la derecha, siempre en el lado de los iguales. En el lado de las ventajas puede emplear el saque liftado, que generalmente será mejor que el de los tenistas zurdos y por ello debe usarse con frecuencia.

JUEGO DE FONDO

A diferencia de hace algunos años, ahora es poco habitual ver una gran diferencia entre el golpe de derecha y el de revés de los jugadores zurdos.

No obstante, en el tenis femenino la derecha es normalmente el golpe fuerte de las tenistas zurdas, mientras que en las diestras el revés a dos manos ha suplantado al tiro de derecha como arma principal.

La derecha cruzada corta de los jugadores zurdos causa evidentemente mucho daño a los jugadores diestros y les impide que puedan construir el punto (tal y como hacen Arazzi y Rios entre los hombres y Patty Schnyder y Clarisa Fernández entre las mujeres). Como a veces los jugadores diestros tienen problemas para llegar esas pelotas, se ven forzados a devolverlas estirándose completamente, lo cual limita la potencia de su tiro y deja espacio para el ataque del rival. Además, el tenista zurdo en esa situación puede aprovechar la pista abierta con una derecha o revés presionantes, con una dejada o con una volea.

Consejo para los tenistas diestros: Si la derecha corta y angulada de un jugador zurdo os fuerza y saca de la pista por el lado del revés, la mejor devolución defensiva es jugar un golpe cruzado y profundo con la menor velocidad posible,



para que os dé tiempo suficiente a recuperar el centro. Aseguraos, sin embargo, de que la pelota no pase muy alta por encima de la red para evitar ver cómo el contrario aprovecha para subir. Por todo ello un revés cortado que bote bajo es la mejor solución.

Contra un jugador zurdo que tiene una gran derecha, igual que contra uno diestro, puede ser útil intentar forzarle abriéndole hacia su derecha para luego atacarle sobre el lado del revés. Pero esto significa que tendremos que pelotear cruzado de manera que nuestro revés se enfrentará a su derecha lo que, como sabemos, podría favorecerle. Así, necesitamos tener un revés muy sólido para decidir emplear este plan táctico. Variar el efecto y la altura de nuestros golpes durante esta batalla de tiros cruzados puede dar también resultados positivos.

Además, para lograr esto tenemos que emplear el revés justo desde el inicio del peloteo, lo que normalmente el más complicado. Hay unos pocos jugadores que son muy buenos haciendo esto, como Kuerten o Mauresmo con el revés a una mano y Safin con el de dos manos.

Podemos también sacar al jugador zurdo de la pista con nuestra derecha invertida (tal y como hacen Hewitt o Grosjean), pero en este caso el ángulo que se consigue no es tan grande.

En conclusión, como hemos mencionado anteriormente, el juego de los tenistas zurdos es cada vez más similar al de los tenistas diestros. Es fundamental no cambiar los patrones de juego propios completamente cuando juguemos contra zurdos porque de hacerlo podríamos no ser capaces ya de aprovechar nuestras propias armas.

Esperamos que toda la información que hemos presentado pueda ser beneficiosa tanto para jugadores zurdos como diestros, así como para sus entrenadores.

Libros y Vídeos Recomendados

libros

Manual de Medicina y Ciencia del Deporte del Tenis.

(Handbook of Sports Medicine and Science - Tennis.) Editado por el Dr. Per Renstrom. Año: 2002. Páginas: 318. Idioma: Inglés. Nivel: Avanzado. Este libro pretende ofrecer a médicos especialistas en medicina deportiva, entrenadores, jugadores y fisioterapeutas una visión general autorizada pero de sencilla comprensión sobre los principios científicos y los aspectos prácticos del entrenamiento de los tenistas. Los contenidos incluyen capítulos sobre Biomecánica, Nutrición, Entrenamiento de Fuerza, Lesiones y Rehabilitación y Psicología. Entre los autores están: Bruce Elliott, Per Renstrom, Ben Kibler, Kathleen Stroia, Michael Bergeron, Babette Plum, Howard Brody, Robert Weinberg, Todd Ellenbecker y Paul Roetert. Para más información contactar con: Blackwell Publishing. www.blackwell-science.com.

La Comunicación en la Enseñanza del Tenis.

Por Luz María Rodríguez González. Año: 2000. Páginas: 148. Idioma: Español. Este libro detalla los distintos tipos de comunicación que pueden emplear los entrenadores con sus jugadores y ofrece una serie de sugerencias sobre cómo comunicarse con mayor eficacia tanto con los jugadores como con sus padres. Los contenidos comprenden: El proceso comunicativo. La comunicación profesor-alumno. Modificar la conducta a través de la comunicación. La comunicación en la competición. La comunicación con los padres. Para más información contactar con: Tesitex, S.L., Melchor Cano, 15, 37007, Salamanca.

La Técnica del Tenis, Curso 1 de Entrenador, Curso 2 de Entrenador.

(Tennisteknik, Tranarkurs 1, Tranarkurs 2). Por Svenska Tennisforbundet. Año: 2001. Idioma: Sueco. Nivel: Todos los niveles. Estos libros proporcionan a los entrenadores una descripción de fácil comprensión de todos los golpes del

tenis, así como información práctica sobre la aplicación de la fisiología, la periodización y la psicología en el tenis. Para más información contactar con: Svenska Tennisforbundet, Utbildningsproduktion AB. Box 16 045, 200 25 Malmo. Tel. 040 93 30 60, Email: lagret@upab.se.

videos

Derecha definitiva, revés ganador y juego de red tenaz (Killer Forehand, Bollistic Backhand and Tenacious Net Play). Por Human Kinetics. Autor: Nick

Bollettieri. Año: 2000. Idioma: Inglés. Nivel: Todos los niveles. Estos tres videos de la Colección de Vídeo Bollettieri presentan información acerca de la técnica avanzada de algunos de los golpes más importantes del tenis. Ofrecen a los entrenadores una guía para mejorar la eficacia técnica de sus jugadores desde la línea de fondo y en la red por medio de un entrenamiento con dianas y ejercicios de simulación de partido. Para más información contactar con: Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, IL. www.humankinetics.com.

Suscripción a "ITF Coaching & Sport Science Review"

ITF Coaching & Sport Science Review se publica 3 veces al año en Abril, Agosto y Diciembre. La suscripción puede hacerse durante un año y el coste (incluyendo el correo) será el siguiente:

Suscripción por 1 año £9.00 (£3.00 por copia) = US\$ 12.60 (\$4.20)*

* cambio en US\$ equivalente en Noviembre de 2000.

En caso de que se suscriba a mitad del año, recibirá los números atrasados desde el inicio del año en cuestión y los números futuros que resten.

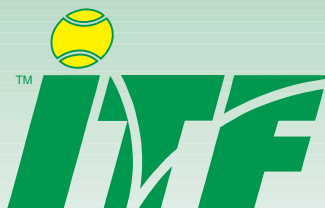
Si desea suscribirse, por favor envíe un fax al Departamento de Desarrollo de la ITF al número **44 20 8392 4742** para conseguir los formularios de Datos Personales y de Pago con Tarjeta de Crédito. Tras rellenarlos, puede enviarlos de nuevo por fax al mismo número.

Queremos informarle que las siguientes personas están exentas del pago y puede abonarse a Coaching & Sport Science Review sin costo alguno:

- Asociaciones Nacionales y Regionales
- Todos los entrenadores que asistieron a alguno de los siguientes workshops:
 - Workshops Regionales ITF o Tennis Europe en 2000
 - 12º Seminario Mundial de la ITF para Entrenadores de Tenis de Tailandia en 2001

Recuerde que ITF Coaching & Sport Science Review puede accederse en nuestra página de internet www.itftennis.com – coaches news – development en la sub sección "Educational Materials".

En caso de que tenga alguna pregunta o duda, por favor contacte con el Departamento de Desarrollo del Tenis mediante un fax al: 44 20 8392 4742 o un correo electrónico a development@itftennis.com



International Tennis Federation

ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ

Tel: 44 20 8878 6464 Fax: 44 20 8878 7799

E-mail: itf@itftennis.com Website: www.itftennis.com

Editor Adjunto: Machar Reid Traducido por Sergio Guillem Fotógrafo: Paul Zimmer

ISBN 1-903013-14-3

Printed by Remous Ltd, Milborne Port, Sherborne, Dorset DT9 5EP