

Desarrollo y Técnica

Tácticas de Tenis, parte 2

Por... [Profesorado de Tenis / Alejo Russell](#)

Patrones de Juego

¿Qué tipo de juego Ud. juega..? Es Ud. un jugador de "saque y volea", un jugador "de base agresivo", un "contragolpeador", o un jugador de "toda la cancha" ? Durante muchos años los mejores Coaches han determinado que cada tipo de juego depende en la masterización de diferentes tiros y en la selección de patrones. Así que, además de tener un número importante de patrones en los cuales basar su juego (y subsecuentemente un número importante de drills (ejercicios) para reforzar estos patrones) solamente entrenar los patrones correctos lo beneficiarán directamente en su juego.

Por eso, los mejores patrones dependerán del tipo de juego que Ud. tenga. Por eso este capítulo tratara los "estilos" de juego. Luego que Ud. determine en cual tipo de estilo encuadra su juego, use los consejos que siguen en este capítulo para ver cuales "patrones" de juego harán de su juego lo más efectivo posible. Encontrará mucha ayuda al identificar y practicar tiros particulares que den énfasis a su juego y minimice sus debilidades. Una vez que Ud. masterice algunos patrones de juego en el tiempo, ira ganando confianza como jugador y encontrará más fácilmente la forma de desarrollar un plan de juego para cada partido.

Su juego comenzara a tomar ese toque personal de juego, y estará bien basado en principios eficientes de táctica y estrategia.

En cada nivel de juego en que se encuentre, Ud. deberá entender la estrategia del juego que Ud. quiere jugar, y luego trabajar en las facultades que lo dejarán aplicar este plan. La Estrategia en el Tenis están basadas en:

- ✓ Los principios del juego de porcentaje (tratados en el capítulo anterior)
- ✓ Sus fuerzas y debilidades
- ✓ Las fuerzas y debilidades de su oponente

FUERZAS Y DEBILIDADES DEL JUGADOR

Además de jugar un Tenis de Porcentaje, Ud. necesita un plan de estrategia basado en sus propias fuerzas y debilidades y las de su oponente. El Tenis se convertirá más en un juego de ajedrez en el cual cada uno planteara su serie de tiros de ataque y defensa. En la práctica, Ud. debería hacer un Inventario de sus habilidades en el Tenis e identificar sus fuerzas y debilidades.

Luego deberá adoptar uno de los 4 estilos de juego con algunas variantes individuales. Los cuatro estilos básicos de juego son:

- ✓ Contragolpeador
- ✓ Agresivo desde la base
- ✓ De toda la cancha
- ✓ Saque y volea

Contragolpeador

El Contragolpeador está definido como un jugador de excelentes habilidades motores y mucha rapidez y movilidad, como así muy buenos golpes de fondo, certeros passing shots y globos bien

controlados. El trabajo del Contragolpeador es devolver cada pelota enviada donde la entrega física y la resistencia son lo más destacable. El Contragolpeador es el típico jugador que "jamás se entrega" y donde la "consistencia" es el nombre de su juego. Los modelos más destacables son Chang, Bruguera, Moya, Ferrero, Zabaleta, Nalbandian, etc.

Agresivo desde la base

El jugador agresivo desde la base es aquel que sus características físicas están definidas en la velocidad, resistencia muscular, donde su personalidad súper competitiva lo lleva a siempre tomar riesgos. Además, suelen contar con "ese" golpe que es su arma principal y con el cual puede definir un partido y usarlo en cualquier situación de riesgo, también se caracterizan por tener muy buenos golpes de fondo que van profundos en el campo contrario. Movimientos de pies precisos y gran balance son esenciales en este tipo de jugador. Los modelos de este tipo de jugadores son: Agassi, Graff, Coria, etc.

De toda la Cancha

Los jugadores de toda la cancha son aquellos típicamente atléticos, rápidos y que poseen una estructura física que les permiten tener una gran cantidad de habilidades físicas innatas. Son aquellos que pueden pasar de situaciones de defensa a una de ataque enseguida, donde no se destaca un tiro ganador pero tienen un buen juego en su totalidad que hace que al oponente se le haga difícil encontrar una debilidad y juegan bien en todas las secciones de la cancha. Modelos típicos de este juego son: Sampras, Sabatini, Safin, Blake, etc.

Saque y Volea

Si estás en el equipo de los altos, posee buen alcance y es ágil, un potente smash, buen toque y se siente seguro en la red, tiene lo necesario para ser un jugador de saque y volea. Un gran servicio y un potente smash son cruciales en este tipo de juego. Estos jugadores generalmente se desarrollan mejor en superficies rápidas, tienen una personalidad agresiva en la cancha y son de tomar muchos riesgos. Incluimos a Navratilova, Phillipoussis, Henman, Schrischapan, Becker, Edberg, etc.

Los Patrones que encajan en “su” estilo

Encontrará que la Lista de Patrones mencionada en este Libro esta subdividida de acuerdo a la posición del jugador en la cancha. Esto es, Ud. encontrará Patrones de juego de base, Patrones de juego de media cancha, Patrones de juego de red, y Patrones de juego defensivo. A su vez los Patrones de juego de base están subdivididos en Patrones de saque y devolución, Patrones de devolución de saque y Patrones de golpes de base. Son muchos Patrones, de todas formas dentro de cada estilo de juego se describen Patrones que son el ABC de ese estilo. Una vez que Ud. descubra o identifique su estilo vaya a la figura 2.1 para ver cuál patrón se adapta mejor a su juego.

No se sienta superado si ve que hay una cantidad muy grande de patrones de juego, mismo los jugadores de gran nivel solamente usan unos pocos patrones y estos son los que se adaptan mejor a sus características físicas, técnica de los golpes y personalidad. Ellos remarcan estos tiros en muchas secuencias en cada práctica y tratan de obtener una ejecución perfecta.

PATRONES Y ESTILOS

Cada Estilo de Juego puede ser definido por el tipo de juego, tiros y golpes que usa normalmente un jugador. Por ejemplo: los jugadores de saque y volea focalizan más su juego en tomar la red que los jugadores de base. En la escala que se muestra más abajo podrá detectar los Patrones de Juego que son buenos para su Juego.

Patrones y Ejercicios para cada estilo de juego

ESTILOS DE JUEGO PATRONES

Contragolpeador

Devolución de Servicio 6-13, 17-18

Golpe de base 19 - 26

Juego Defensivo 43 - 58

Agresivo desde la base

Saque 1 - 5

Devolución de Saque 6 - 18

Golpes de Base 19 - 26

Juego de Mitad de Cancha 27 - 28, 31 - 33

Juego Defensivo 43 - 58

De toda la Cancha (1)

Juego de Mitad de Cancha 27 - 34

Juego de Red 35 - 37

Saque y Volea

Saque 1 - 5

Devolución de Saque 14 - 16

Juego de Mitad de Cancha 27 - 34

Juego de Red 35 - 42

(1) Por definición, los jugadores de toda la cancha deberían practicar los 58 patrones y pueden usar todos los drills, pero, de todas maneras, deberían reforzar los patrones de juego agresivo desde la mitad de cancha y el juego de red para poder "cerrar" mejor los puntos.

Figura 2.1 El Patrón de Juego perfecto para su estilo de juego.

APLICANDO LOS PATRONES DE JUEGO AL TENIS DE HOY

Lo más divertido de ver en la actualidad en los mejores jugadores son los Patrones de Juego que usan, como el oponente trata de neutralizar esos Patrones y los ajustes que los jugadores hacen durante la duración de un partido. En el Tenis Profesional, los jugadores están muy parejos en sus habilidades. Si Ud. trata de observar a los jugadores profesionales entrenando no se daría cuenta quien es mejor viéndolos únicamente golpear de derecha y revés en una cancha. Lo que separa luego a los mejores del resto es su habilidad de golpear una secuencia mayor de golpes con una precisión tal y una consistencia en sus Patrones distinta del resto.

Sus prácticas deberían mejorar mucho si pudiera usar los drills que se le presentan en este Libro. Después de todo, cada vez que practique una secuencia que es parte de su Plan de juego, estará agregando un elemento de automatización que estará ahí cuando sienta la presión en un partido. El patrón del tiro debería venir como una respuesta automática a la situación presentada durante el punto.

COMO PRACTICAR PATRONES DE JUEGO

Una vez que identifique los Patrones que necesita practicar, encontrara en los Capítulos 4, 6, 8, 10 y 12 una invaluable fuente de drills designados para ayudarlo a perfeccionar sus patrones de juego. Pero Ud. deberá luego trasladar su plan a un efectivo trabajo en cancha. Las siguientes sugerencias lo ayudaran a mejorar sus sesiones de práctica en cancha basados en los principales principios de aprendizaje motor. El tiempo que pase practicando esto dependerá de Ud., pero tenga en cuenta que "la práctica no hace a la perfección - la práctica perfecta si".

ALTA VS. BAJA VARIABILIDAD

Porque jugar al Tenis requiere permanentes ajustes a cada variante de golpes, los drills que Ud. pone en práctica deberían reflejar esos retos. Su oponente lo confrontara con golpes que lo harán correr, estirarse, y moverse fuera de línea y de balance. El ritmo, los efectos, y la profundidad de la pelota que viene complicará su respuesta.

El aprendizaje requerirá que Ud. entienda la importancia de practicar tiros con mucha variables, así Ud. sentirá confianza durante un partido manejando los trucos de su adversario. Muchos jugadores practican ciertos tiros una y otra vez desde un lugar donde se alimenta el ejercicio al mismo ritmo y hacia el mismo lado, por ejemplo: golpeando repetidamente una volea de derecha mientras el coach le va tirando una y otra bola y esto no le va a servir para lidiar con los passing shots que le enviara su adversario en un partido.

Para ganar confianza en su técnica, luego del periodo inicial de aprendizaje, busque un compañero o dígame ajustar su Tenis a esta

variedad de posibles envíos de su oponente durante un partido.

PELOTAS MUERTAS VS. PELOTAS VIVAS

En la práctica, muchos Coaches tiran miles de pelotas a sus alumnos los cuales producen una secuencia constante y predecible de tiros. Esta limitación en este tipo de práctica es que Ud. nunca enfrentara en sus prácticas una serie de peloteos como en un partido. Esto limitara sus habilidades para anticiparse a los tiros de su adversario y a los ajustes a las distintas pelotas que recibirá en un partido.

DRILLS VS. JUGAR PARTIDOS

Los drills enseñados en este Libro pueden ayudarlo a aprender a jugar mejor de una manera más rápida que jugando solo sets. Pero no cometa el error de creer que los Drills pueden sustituir completamente el jugar un partido. De hecho, los mejores jugadores del mundo ejercitan un 25% del tiempo, ajustan sus golpes un 25% del tiempo y juegan un partido normal el 50% del resto del tiempo. Si se encuentra en una etapa de principiante, el porcentaje de tiempo ejercitando golpes será mayor hasta que logre confianza en sus golpes. De todas maneras no se quede mucho tiempo ejercitando golpes de una forma que pierda la alegría y la diversión de jugar partidos.

SECUENCIA DE PRACTICA

La secuencia más eficiente de aprender un nuevo patrón de Juego es así:

1. Aprenda y practique cada golpe de una forma en que Ud. encuentre la consistencia suficiente de ese golpe en

particular. Durante este tiempo debería enfatizar la técnica apropiada y la correcta ejecución del mismo.

2. El segundo paso es realizar cada golpe repetidamente hasta que el movimiento salga como una respuesta física automática. Esto se logra haciendo una serie del mismo golpe alimentado desde el mismo lugar Ud. debería pensar en una o dos técnicas básicas y encontrara que estas son las llaves para encontrar un buen golpe.
3. El tercer paso es tratar de lograr una secuencia de golpes en el patrón de juego que quiero lograr durante un partido. De nuevo, esto va a ser más fácil si me alimentan el ejercicio desde el mismo lugar.
4. Tan pronto como sea posible, deberá comenzar a practicar con "pelotas vivas" tal cual le va a suceder en un partido. La mayoría del tiempo de su clase debería ser usado en estos tipos de drills así se acostumbrara a las "pelotas vivas" de un partido.
5. Si Ud. se siente frustrado porque no puede seguir este ritmo de juego, deberá volver a la secuencia de pelota "muerta" que es mucho más fácil, o tal vez necesite algún tipo de ayuda técnica de su coach en algún tiro en particular.
6. Finalmente, deberá establecer algunas situaciones de juego con algunas limitaciones que lo ayuden a trabajar en ciertos Patrones de Juego. Por ejemplo: deberá jugar un set donde cada vez que deba servir, con el primer saque deba irse a la red en forma obligatoria o cada vez que saque al lado izquierdo del campo. Otro ejercicio simple es permitir solo "un" saque y que el receptor deba subir a la red con la devolución o tratar de jugar una derecha ganadora desde su posición. Vea las páginas para ver como recrear situaciones de juego modificadas las cuales les harán sus clases más divertidas.
7. Luego de que Ud. progrese a través de la secuencia de

aprendizaje, asegúrese de jugar partidos normales y trabaje en estos bajo algunos de los Patrones de Juego mencionados durante estos partidos. Poder aplicar estos Patrones de Juego en una situación de juego es el test final de sus habilidades tenísticas.

SITUACIONES DE JUEGO MODIFICADAS

Además de practicar los Drills que se mencionan en las páginas siguientes, una excelente técnica para practicar situaciones de juego es la de incorporar pequeñas variaciones a las Reglas del Juego. La modificación de estas Reglas lo forzarán a trabajar en aspectos particulares de su juego mientras mantiene la diversión y emoción de jugar compitiendo.

Un Solo Saque

Juegue un set normal de Tenis, pero el sacador tiene permitido solamente un servicio. Esto expondrá enseguida cualquier debilidad en el segundo saque. El receptor deberá buscar por cada oportunidad ventajosa que tenga.

Tres Saques

Juegue un set normal de Tenis, pero el sacador tiene permitido hasta tres saques en cada punto. Viendo esta ventaja, el sacador deberá tratar de convertir un ace o un saque ganador. Si pierde el primer saque, tendrá todavía los dos saques normales para cada punto. Este es un buen ejercicio para aquellos que son todavía un poco tímidos en su primer servicio.

Ace gana el game

Otra buena manera de premiar el riesgo asumido en el primer saque es darle ganado el game al sacador que meta un Ace. Esto

también mantiene el receptor muy atento ya que el no querrá perder el game por un solo saque. **Doble Falta o Mala Devolución pierde el Game** Juegue un set normal con el score convencional excepto que en cualquier momento durante el partido, el jugador que comete una doble falta o pierde una devolución del saque pierde el game sin importar el score en ese momento. Este es un buen juego para reforzar la consistencia del juego en los primeros dos tiros en cada punto jugado.

Todas las devoluciones cruzadas

Juegue un set normal con el score convencional excepto que el receptor debe devolver siempre cruzado. Marque una línea siguiendo la línea imaginaria del centro de la línea de saque para determinar las devoluciones buenas cruzadas. Esto le brindara el buen hábito de elevar el porcentaje de buenas devoluciones adentro.

Un set - mismo sacador

Jueguen un set entero con un sacador durante todo el set. Esto le dará a ambos jugadores la oportunidad de concentrarse y de experimentar con una habilidad critica- tanto sacando como recibiendo. Durante el set, es importante que ambos jugadores varíen sus golpes para evitar que su oponente anticipe la jugada.

Handicap - Un saque

Jugadores con diferentes niveles de juego pueden inventar juegos interesantes restringiendo al mejor dotado con un solo saque o jugando con ventajas en los puntos.

EL PROXIMO PASO

Este capítulo lo ha ayudado a entender cuáles son los Patrones que pueden mejorar su estilo personal de juego. Cuando comience a estudiar los siguientes capítulos, remarque los Patrones específicos en los cuales quiera concentrarse para mejorar su juego. Tan pronto haya elegido los mismos, asegúrese de analizar la secuencia correcta de tiros y golpes para ver si esto tiene sentido para Ud. estratégicamente hablando. La estrategia principal de cada patrón debería ser evidente: Ud. estará tratando de capitalizar sus propias fuerzas, explotará las debilidades de su contrario, moverá a su oponente de lado a lado, jugará tiros a contrapié, abrirá bien la cancha jugando con ángulos, o cualquier otra combinación que le dé a Ud. la mejor chance de ganar cada punto. Probablemente tenga sentido comenzar con los Patrones de Golpes de base que incluyen al Saque, Devolución de saque, y golpes de fondo, después de todo son con estos tiros que comienzan los puntos en cada game, y de hecho muchos puntos terminan luego de algunos pocos golpes (sobre todo en canchas duras). Además de la descripción e ilustración de cada patrón, encontrará una breve explicación del objetivo de cada patrón y una lista de Drills para practicarlos. Use los Drills como una rutina de sus golpes dentro del patrón de Juego, así Ud. sentirá que forman parte de "su" Tenis cuando deba jugar partidos.