

EL JUEGO DE DOBLES PARA TODOS LOS NIVELES

por el Dr. Miguel Crespo

1. INTRODUCCIÓN

1. 1. Importancia del juego de dobles

Algunos jugadores y entrenadores consideran que el juego de dobles ha decaído tanto en popularidad como en nivel de práctica. Muchos son los que creen que antes se jugaba más a dobles y que las dos modalidades estaban más equilibradas en cuanto a número de practicantes. En nuestra opinión, esto no es del todo cierto, el doble sigue teniendo el encanto de una modalidad apasionante y muy practicada tanto a nivel profesional como aficionado.

Lo cierto es que desde siempre ha habido grandes especialistas en dobles. Jugadores que han destacado especialmente en el juego por parejas, recordemos a Arilla, Gisbert, Lutz, Hewitt, MacMillan, Stewart, Flach, Seguso, Leach, Pug, Fitzgerald, Jarryd, Casal, Woodbridge, Woodforde, etc. Estos jugadores, que no han sido grandes figuras a nivel individual, han creado escuela y han conseguido la admiración de los aficionados por su gran maestría en este juego tan bello como es el doble.

El doble es, además, una modalidad muy practicada por los jugadores aficionados, especialmente por los veteranos o gente de mayor edad. En los clubs o polideportivos el partido semanal de dobles es una tradición que ha terminado de imponerse entre los jugadores por múltiples razones que veremos más adelante.

Algunas características que resaltan su importancia son las siguientes:

a) **Ayuda a mejorar el juego debido a que se practican distintos tipos de golpes:** servicio, voleas, remates, subidas a la red, restos, globos, etc. El doble exige que el jugador tenga una mayor variedad técnica en los golpes porque se trata de una modalidad en la que se necesitan todos los recursos posibles.

b) **Fomenta el compañerismo y la relación con otras personas.** La modalidad de individuales no está orientada al trabajo en equipo, mientras que en el doble se impone el trabajo de la pareja en conjunto sobre el de sus miembros por separado. Un doble no es "dos individuales" unidos. La idea de que cada jugador de la pareja debe preocuparse de la mitad de su pista es el principio del fin de una pareja de dobles.

c) Algunos jugadores y profesores lo consideran **más vistoso, rápido y emocionante.** Al tratarse de cuatro jugadores, la pista "parece más pequeña" y se exige más habilidad por parte de los jugadores. Las jugadas son más cortas, los golpes más rápidos y los movimientos mucho más veloces.

d) **No es tan exigente desde el punto de vista físico como el individual.** Los golpes se utilizan de forma distinta y se valora más la astucia y el "toque" que la potencia. Hay que realizar desplazamientos más cortos que en el individual porque el compañero está cubriendo parte de la pista. La duración media de los partidos es menor y la carga física se comparte con el compañero.

e) **Mejora la anticipación** y la reacción ante pelotas rápidas o golpes inesperados.

Es jugador de dobles debe estar muy atento a las incidencias del juego (globos, el contrario que se cruza, dejadas, voleas al cuerpo, etc.). Hay que saber leer las intenciones de la pareja adversaria para adelantarse y actuar por sorpresa. La concentración debe focalizarse tanto en lo que hace la pareja contraria como en los movimientos y acciones del compañero para poder actuar como un equipo.

f) **Mejora el juego de pies.** En dobles es muy importante que el jugador sepa moverse correctamente por la pista, pasos cortos, desplazamientos rápidos, saltos, giros, etc. El buen jugador de dobles es el que está en el lugar correcto en el instante apropiado para desbaratar las intenciones del contrario.

g) **Mejora la comunicación entre los jugadores.** Un partido de dobles es un reto a la convivencia de una pareja de amigos o conocidos. Las situaciones de tensión y de ansiedad que se dan a lo largo del partido ponen a prueba la capacidad de diálogo, aguante, comprensión y comunicación de los componentes de la pareja. Jugar a dobles es una buena terapia cuando se necesita aprender a mantener la calma ante situaciones adversas, como los fallos "garrafales" de un compañero.

h) **Alivia la tensión psicológica que puede existir en un individual.** La responsabilidad no recae únicamente sobre un jugador sino que está compartida entre los miembros de la pareja. De esta forma es más fácil de llevar tanto la victoria como la derrota.

i) **Supone un buen complemento para el individual.** Hay muchos jugadores profesionales que toman parte en las competiciones de dobles para prepararse o mejorar alguna faceta de su juego en

individuales (el servicio, el juego de red, el "toque", etc.

j) **Mejora la utilización del espacio por parte del jugador.** Los especialistas en dobles son jugadores que tienen la habilidad de saber controlar y dirigir mejor los golpes y también son capaces de moverse mejor en un espacio más reducido.

1.2. Características específicas del doble y sus diferencias con respecto al individual.

Hay varios aspectos evidentes que distinguen al juego de dobles del individual. En este apartado vamos a tratar de analizarlos y de sacar algunas consecuencias prácticas que nos sean útiles a la hora de entrenar el doble.

a) **Se incrementa el número de jugadores.** En la modalidad de individuales un jugador se enfrenta a otro, mientras que en la de dobles una pareja se enfrenta a otra. Como se indica en la regla 35 (caso 1º) una pareja no puede jugar contra un sólo jugador.

b) **Se incrementa la superficie de la pista.** Se añaden los dos pasillos o callejones. De esta forma, el jugador de dobles podrá sacar desde el espacio comprendido entre la línea lateral de individuales y la línea lateral de dobles sin incurrir en falta de pie. Como se indica en la regla 34 la porción de las líneas laterales de servicio situada entre la línea de servicio y la línea de fondo puede eliminarse si así se estima conveniente.

c) De todas formas, **este incremento de jugadores y de espacio de juego no es proporcional con respecto al individual.** La superficie de juego en individuales es de 23,77 m. x 8,23 m. =

195,62 m. que dividido entre dos jugadores nos indica que la superficie de juego para cada jugador es de 97.81 m. En el caso del doble, la superficie aumenta ya que $23.77 \text{ m.} \times 10.97 \text{ m.} = 260.75 \text{ m.}$ Sin embargo, al dividir esta cantidad entre cuatro jugadores tenemos que a cada jugador "le corresponde teóricamente" un área de 65.18 m.

d) **Saque y resto alternos:** Los jugadores, al ser cuatro, no sacan cada dos juegos sino que lo hacen cada cuatro, lo mismo ocurre con el resto, es decir, no restan los puntos seguidos, sino cada dos puntos. Esto produce una mayor exigencia de adaptación por parte de los jugadores a las situaciones de juego y la necesidad de ir cambiando de roles tácticos y de fundamentos técnicos constantemente.

e) **Posibilidad de cambiar el orden de servicio y el lugar del resto al final de cada set.** Este hecho le da una mayor versatilidad al juego ya que permite que los jugadores adapten sus estrategias a las situaciones del partido.

f) **Conclusiones:** El juego de dobles requiere la interacción dinámica de cuatro jugadores. Muchos de los principios que inspiran la estrategia y la táctica en el juego de individuales son igualmente aplicables a los dobles. Sin embargo, el juego de equipo, la colocación correcta en la cancha y la mentalidad ofensiva son especialmente importantes para el juego de dobles.

1.3. La técnica del doble.

Las exigencias técnicas del doble se pueden resumir en los siguientes aspectos:

a) Es necesario jugar con más toque ya que no hay tanta potencia como en

individuales, de ahí la importancia de aprovechar la fuerza del contrario.

b) Es importante jugar con más variedad. Para ello hay que jugar con combinación de golpes, ritmos y de velocidad y profundidad.

c) Las variaciones en los fundamentos son las siguientes: Hay que utilizar empuñaduras más intermedias, es conveniente recortar el arco de golpeo y se da una mayor importancia a los efectos, especialmente el cortado.

d) Los golpes más relevantes son: servicio, resto, volea y subida a la red.

e) Otros golpes necesarios son: bote-pronto, dejada y globo.

f) Por otro lado, es importante saber que el juego de pies es bastante distinto al individual. Especialmente por lo que hace a la posición de preparado, ya que es necesaria una mayor flexión pues las salidas son más explosivas y las situaciones de reacción son más habituales. Además, la unidad de giro en la salida a la pelota suele ser siempre hacia adelante ya que se predominan los desplazamientos en esa dirección frente a los desplazamientos horizontales. Por otro lado es importante que el jugador sea rápido y tenga una buena velocidad de reacción.

1.4. Elementos importantes en el doble

Son los siguientes: Psicología y Comunicación, Movimiento y Golpes específicos y sus tácticas. Estos tres elementos se pueden resumir en el siguiente esquema:

PSICOLOGÍA Y COMUNICACION	MOVIMIENTO	GOLPES ESPECIFICOS
1. Sacando	1. Pareja al servicio: - Sacador. - Compañero. - Ambos en la red.	1. Servicio
2. Restando		2. Resto
3. Durante el cambio de lado	2. Pareja al resto: - Restador. - Compañero. - Ambos en el fondo	3. Media pista
4. Antes y después del entrenamiento		4. Red

2. PSICOLOGÍA Y COMUNICACIÓN EN EL DOBLE

2.1. Aspectos fundamentales

- El doble puede utilizarse para fortalecer o mejorar la confianza de un jugador o de la pareja, así como para mejorar las habilidades de comunicación de los jugadores.
- Una de las claves de las buenas parejas de dobles es la comunicación efectiva
- Comunicación, respeto mutuo, comprensión, aprecio, apoyo y aceptación han de ayudar a los jugadores a alcanzar un estado emocional estable.

- Además, la comunicación ha de controlar el impacto psicológico de un compañero de dobles sobre el otro.
- En términos generales es mejor hablar mucho que no hablar lo suficiente.
- Los jugadores tienen que esforzarse para decir algo positivo tras cada punto.
- Es importante que los jugadores se esfuercen en comunicarse y en hacerse preguntas uno a otro.
- Los aspectos fundamentales aparecen en la siguiente tabla:

SACANDO	RESTANDO	EN EL CAMBIO DE LADO	OTROS ASPECTOS
1. Táctica: - ¿Quién decide el saque?	1. Táctica: - Tipo de resto. - ¿Los dos en el fondo?	1. Táctica: - Proceso. - ¿Qué táctica?	1. Antes: - Plan de juego. - Rituales.
2. Contacto verbal y visual antes de cada punto	2. Sinergia - Después de las jugadas buenas.	2. Hablar: - Apoyo. - Decir la verdad.	2. Después: - Aprender. - Objetivos.
		3. Líder	3. Entrenamiento

2.2. Estudio sobre comunicación en dobles (Loehr, 1991)

Frecuencia de comunicación positiva	4 etapas en la comunicación de una pareja de dobles	Tipos de comunicación en dobles
<p>1. Saque: + Profesionales: 96% (5,1 segs.) + Universitarios: 78% (3,6 segs.) + Amateurs: 14% (1,9 segs.)</p> <p>2. Resto: + Profesionales: 71% + Universitarios: 58% + Amateurs: 14%</p> <p>3. En general: + Profesionales: 83% + Universitarios: 59% + Amateurs: 17%</p>	<p>1. Respuesta: + A la vez. + Como un equipo.</p> <p>2. Relajación: + Menor tiempo. + No tan crucial (físicamente, psicológicamente)</p> <p>3. Preparación: + Más larga. + Muy importante.</p> <p>4. Rituales: + Los mismos</p>	<p>a) No verbal: + Andar juntos. + Señales con las manos. + Contacto visual. + Cara sonriente.</p> <p>b) Verbal: + Táctica. + Apoyo emocional.</p> <p>c) Ayuda.</p> <p>d) Personalidades.</p> <p>e) Hoja de evaluación mediante uso del video.</p>

2.3. Consejos para comunicarse en el doble

- Asegúrate que sabes el tipo de resto que va a hacer el compañero.
- Decidir si el compañero ha de presionar más, proteger su pasillo, irse hacia atrás, etc.
- Comunícate en todo momento sobre:
 - + La táctica: Cambiar el tipo de resto, movimiento (cruzarse, amagar), selección del segundo golpe.
 - + La pareja: Mantén contacto tras cada punto para apoyar al compañero y mantener la motivación.

2.4. Preguntas para los compañeros de dobles

- ¿Necesito que me animen mucho?
- ¿Me gusta hablar mucho?

- ¿En qué casos te sientes demasiado tenso?
- ¿Cómo reaccionas ante las críticas de los demás?
- ¿Qué es lo que debo decir cuando cometes un error?
- ¿Qué cosas te ayudan a mejorar tu autoconfianza?
- ¿Qué tipo de comportamientos te irritan?

2.5 Situaciones de comunicación verbal en dobles

- Existe una serie de situaciones en las que la comunicación es fundamental para un buen rendimiento de la pareja de dobles. A continuación se presentan las distintas situaciones y sus posibilidades:

Situación	Comunicación Efectiva	Comunicación Poco Efectiva
El compañero comete un error en un punto importante	- 'OK, sin problemas' - 'Vamos, a por el próximo punto'	- No decir nada - Andar para prepararse para el punto siguiente - 'Están jugando fatal en los puntos importantes' - 'Tienes que jugar mejor en los puntos importantes'
Antes de un punto importante	- 'Bien, vamos a por todas' - 'Se que eres muy bueno jugando estos puntos' - 'Este punto que viene es nuestro'	- 'Tienes que ganar este punto' - 'Todo depende de tí' - 'Está en tu parte, a ver qué puedes hacer' - 'No hagas doble falta' o 'Por favor, no falles el resto'
El compañero está jugando mal	- 'Vamos, tú puedes hacerlo' - 'No te preocupes, ya jugarás mejor'	- 'Vamos, flexiona las rodillas un poquito más' - (Cínico) 'Estás jugando muy bien hoy, ¡Dios mío!'
El compañero está nervioso	- 'Vamos, tómate tiempo entre puntos' - 'No te preocupes, tranquilízate'	- 'Vamos, me estás volviendo loco, relájate por favor' - 'Por favor no te hundas ahora'
El compañero está enfadado	- 'OK, no te preocupes, ya ha pasado todo' - 'Concentrémonos en el siguiente punto'	- 'No puedo soportar que te enfades' - 'No me importa lo que hagas'
El compañero no está motivado	- '¡Vamos, sube la moral!' - '¡Vamos a por todas, anímate y lucha!'	- 'Estoy corriendo como un loco, ¿Qué es lo que haces tú?' - '¿Qué te pasa ahora?, ¡Pareces un fantasma!'

2.6. Situaciones de comunicación no verbal en dobles

- La comunicación no verbal (lo que los jugadores dicen con sus cuerpos) tiene mucha más importancia que lo que dicen con las palabras.
- El lenguaje corporal de la pareja es fundamental para el rendimiento como doblistas.
- Las parejas campeonas tienen patrones positivos de comunicación.
- Las parejas profesionales se comunican positivamente de forma

más frecuente que las parejas amateurs.

- Las parejas profesionales se comunican positivamente durante más tiempo que las parejas amateurs.
- Todas las parejas se comunican más frecuentemente cuando sacan que cuando restan.
- Los patrones de comunicación no verbal más frecuentes son:

Comunicación efectiva	Comunicación Poco Efectiva
Girarse hacia el otro tan pronto como acabe el punto	Alejarse del compañero
Andar espalda con espalda al mismo ritmo (las espaldas se tocan)	Evitar andar juntos
Utilizar las señales con las manos para mejorar la comunicación	No decir nada y evitar la comunicación
Contacto corporal (chocar las palmas y darse golpecitos en la espalda)	Evitar el contacto corporal
Sonreír y ser constructivo	No mostrar emociones, ser cínico y muy crítico
Establecer contacto visual frecuentemente	No establecer contacto visual

2.7. Cohesión del equipo en dobles

- Se honesto, comprensivo y apoya siempre al compañero
- Ayuda a tu compañero a que tenga confianza en sí mismo
- Felicítale por los buenos golpes
- No pidas perdón por los errores
- Evita hablar en exceso.
- Asegúrate de saber las preferencias de tu compañero

- Ten en cuenta la comunicación no verbal

2.8. ¿Qué hacer durante el partido en dobles?

- El mismo sistema de etapas de comportamiento que se utiliza para individuales puede usarse para dobles.

	1. Físico	2. Relajación	3. Preparación	4. Rituales
Duración	3-5 segs.	5-10 segs.	4-8 segs.	5-8 segs.
Qué hacer no verbal	- Volverse rápidamente hacia el compañero	- Andar juntos hombro con hombro - Mirar a los ojos al compañero	- Andar juntos hasta el fondo de la pista - Hacer señales con la mano al sacador	- Sacador: botar la pelota. - Restador: moverse adelante y atrás - Jugadores de red: visualizar la volea o el cruzarse
Qué decir o pensar	- Choca los cinco - 'Sin problemas' - 'Vamos todavía'	- 'Tranquilo' o - 'Ánimo, vamos a por todas'	- Discutir la estrategia para el punto siguiente - Decir algo positivo	- Repetir el movimiento - Visualizar que se dirige la pelota hacia una diana

2.9. Consejos psicológicos para rendir mejor en dobles

- Utiliza los cambios de lado para comunicarte con tu compañero
- Usa los 90 segs. en su totalidad para relajarte, sentarte, etc.
- Comenta siempre la estrategia para los juegos siguientes.
- Preocúpate de los aspectos físicos (secarse con la toalla, beber, etc.) emocionales (relajarse, activarse) y tácticos (planificar, etc.) que deben hacerse en los cambios de lado
- Levantarse al mismo tiempo y andar juntos hasta las respectivas posiciones.
- Comunicarse constantemente tras cada punto.
- Hablar más cuando se está perdiendo.
- Animarse constantemente.
- Reírse.
- Un jugador está en la pista para animar y ayudar al otro, y así sucesivamente.

- Mejora tu autoconfianza mediante los rituales.
- Visualízate realizando buenos restos.
- Visualízate dominando su segundo servicio.
- Planifica tus segundos golpes.

2.10. Escoger al compañero

- Es muy importante decidir quien es el líder de la pareja.
- No es imprescindible que sean amigos o conocidos, pero eso ayuda mucho.
- Para formar una buena pareja de dobles se requiere algo más que técnica y táctica.
- Las exigencias psicológicas del juego de dobles son completamente diferentes de las del individual.
- Es importante que cada jugador complemente la personalidad del compañero en la pista de forma que se cree una sincronía emocional entre la pareja.
- A la hora de escoger un compañero de dobles, cada jugador tiene que

conocerse muy bien, especialmente tiene que saber qué tipo de reacciones emocionales tiene cuando se encuentra bajo la presión de la competición.

- Las parejas de dobles que tienen éxito están compuestas por jugadores con personalidades diferentes pero complementarias ya que las diferencias en la personalidad son puntos fuertes y no puntos débiles de la pareja.
- Es básico dedicar algo de tiempo para conocer al compañero y para discutir cómo el otro reacciona a las situaciones de presión que se dan en la competición. Cuando se den estas situaciones es importante que cada

jugador ofrezca apoyo, equilibrio y calma a la pareja.

2.11. Cambiar de pareja

- Cuando las cosas no van bien y no hay diversión en la pista.
- Esto surge porque se han dejado de hablar.
- Hay que comunicarse y hablar para decidir conjuntamente.

2.12. Mixtos

- El jugador más fuerte tiene que estar en el lado de ventaja.
- Cargar el juego sobre el jugador más flojo de la pareja.

3. MOVIMIENTO

Los aspectos más importantes del movimiento en el doble de alto nivel se

pueden resumir en los siguientes esquemas.

3.1. Movimiento: Pareja al servicio

SACADOR	COMPAÑERO	AMBOS EN LA RED
1. Movimiento del servicio.	1. Movimiento hacia delante.	1. Posición.
2. Saque y volea.	2. Cruzarse: - Reacción. - Anticipación. - Señales.	2. Movimientos básicos.
	3. "Amagos".	

3.2. Movimiento: Pareja al resto

RESTADOR	COMPAÑERO	AMBOS EN EL FONDO
1. Posición.	1. Posición.	1. Posición: ¿Cuándo quedarse?
2. Movimiento. - Saque angulado. - Segundo saque. 3. Importancia del segundo golpe.	2. Cruzarse: - Reacción. - Anticipación. - Orden.	2. Situación básica.
	3. "Amagos".	

4. GOLPES ESPECIFICOS

SERVICIO	RESTO	MEDIA PISTA	JUEGO DE RED
- Saque y volea. - Primer saque.	- Ejecución: + Dentro hacia afuera. + Recto + Subir. - Restando: + Saque al centro. + Saque angulado. - Contra alguien que se cruza.	- Voleas de subida: + Anguladas. + Rectas. + Al pasillo + Globo de volea. - Golpes de subida: + Devolver pelotas bajas...	- Voleas: + Ganadoras + Anguladas + Defensivas - Los 4 en la red. - Moviéndose: + Adelante. + Al lado.

5. TÁCTICAS PARA EL DOBLE

5. 1. Tácticas del doble en general

a) Algunos **principios tácticos generales** del doble son los siguientes:

- Jugar al más flojo.
- Estar juntos (en línea).
- Formar una pareja equilibrada.
- Anticiparse.
- Jugar con precisión.
- Variar el juego.
- Hay que jugar en equipo.
- Conviene jugar golpes "de porcentaje" (es decir, de mayor probabilidad de éxito).
- La regularidad es la clave del éxito.

b) **Variar las posiciones:** Distorsionar la pista: Hacerla más grande o más pequeña colocándose de una forma u otra para molestar al contrario y hacer que pierda:

- El compañero del sacador se coloca un paso más adelante hacia la red, o un paso más lejos del callejón o un paso más atrás de su posición normal, muy lejos de la red.
- Colocarse en posición media y amagar.
- Cambiar la posición de resto, irse más hacia atrás, hacia adelante, hacia un lado u otro, así se puede afectar al sacador, especialmente cuando está sacando bien.
- Jugar los dos atrás: contra una pareja que está jugando bien.

c) **Mantener a los contrarios en vilo:** El jugador que está en la red siempre tiene que estar haciendo algo, cruzándose, moviéndose para despistar, amagando las intenciones, etc. Es clave para que no se confíen.

d) **Jugar agresivamente:** aunque no se ganen todos los puntos y evitar que machaquen al de la red:

- Intentar que el saque sea profundo y fuerte. Si no puede ser, variar los saques para que el restador no sepa que saque va a venirle.
- Meter los primeros saques para mantener al restador en vilo.
- Hacer que el compañero juegue en el fondo de la pista, es más defensivo pero por lo menos no lo machacan.

e) **Jugar contra el oponente y no como dicen las reglas del doble:** Las reglas del doble dicen que es mejor jugar al centro porque es la parte más baja de la red y es justo entre los contrarios.

- Sin embargo, en el doble de alta competición muchas parejas se pegan a la red y van mucho hacia el centro. En caso de ser así, hay que jugar contra la pareja intentando dirigir la pelota a los lados.
- También es importante pensar en un golpe y en el siguiente, como si fuera ajedrez.

5. 2. Servicio y subida a la red

a) **Servicio:** Un principio básico en dobles es no perder el servicio.

- **Consistencia:** Hay que meter el primero.

- **Dirección:** El servicio hay que dirigirlo hacia el lado débil del contrario. Muchas veces se sabe eso por las empuñaduras que llevan. En ocasiones es bueno sacar al cuerpo del restador, especialmente si se trata de un jugador que ataca mucho la pelota pues así tendrá más dificultad para golpear. Es bueno señalar la dirección del saque: si se va a sacar al centro o a los lados.

- **Profundidad:** Si no se tiene un buen servicio, al menos tiene que ser profundo y tener una buena primera volea a media pista.

- **Combinación:** Variar los tipos de servicio, la dirección y las posiciones:

- Hay que cambiar la posición desde la que se saca pues de esta forma la pelota está llegando desde un ángulo distinto y eso hace que el restado tenga que variar su esquema de resto.

- **Variedad:** No hay que mezclar el saque durante la ejecución. No es bueno cambiar de intención cuando se está realizando el saque. Una vez se ha decidido lo que se va a hacer hay que sacar como se tenía planeado.

- **Efectos:** Usar el saque cortado: Va más lento y permite al sacador acercarse más a la red. Bota bajo, lo cual fuerza al restador a levantar la pelota. Abre la pista y saca al restador del centro.

- **Velocidad:** Puede ser que los sacadores tengan saques demasiado rápidos para lo lento que se mueven subiendo a la red. La solución está en sacar con menor potencia y más efecto para tener más tiempo para subir a la red y entrenar la subida a la red tras el servicio, lanzando la pelota más adelante y ampliando el paso de la pierna adelantada dentro de la pista.

b) **Formaciones al servicio:** Hay que ser creativos. Es bueno empezar con la tradicional pero si las cosas no van bien, mejor cambiar a la australiana o a la media.

- Usar la australiana cuando el restador resta bien cruzado.

- Usar la media cuando el restador resta bien en ambos lados.

c) **Subida y volea:**

- Hay que ir a la red lo antes posible.

- No hay que dejarse atrapar en media pista.

- La primera volea a media pista tiene que ser baja y profunda.

d) **Evitar un buen resto cruzado:**

- Sacando al medio de la pista para abrir menos ángulos y para facilitar al compañero de la red que se cruce.

- Utilizar la formación australiana para obligarle a restar paralelo. Tal vez no tenga un buen resto paralelo de revés. La formación australiana también se llama formación "I".

5. 3. Resto

a) **Consejos generales:**

- **Posición:** Hay que restar pronto y delante para darle menos tiempo al contrario. Para ello es conveniente restar cerca de la línea de fondo. Los golpes de subida tienen que ser sólidos y profundos, no hay que arriesgarse innecesariamente.

- No hay que mirar al contrario pues sino se falla el resto.

- **Consistencia/Potencia:** Es mejor ser consistente y seguro en el resto que tener un resto potente.

- **Colocación:** Hay que restar bajo y lentamente. Los mejores restos son los bajos que obligan al sacador a volear bajo a media pista y a levantar la pelota, así el compañero del restador puede cruzarse y ganar la volea fácilmente.

- El resto cortado cruzado corto es muy aconsejable pues es difícil de devolver por el sacador, hace que la pareja al resto se pegue más a la red y sean más agresivos.

b) **Formaciones al resto:** Los dos atrás cuando se quiere defender, por variar para sorprender o cuando no se está restando bien, cuando se pierde, etc.

- El mejor jugador tiene que restar a la izquierda porque es el que juega los puntos de ventaja.

5. 4. Juego de red

a) **Consejos generales:** Uno de los principios fundamentales del doble es ganar la red y una vez que esto se ha hecho hay que controlarla.

b) **Cruzarse:** Conviene "cruzarse" de vez en cuando en la red, para que los adversarios no sepan nunca a ciencia cierta qué vamos a hacer.

- Hay que cruzarse según el tipo de resto, es mejor que cruzarse antes de que se sepa como va a restar el otro.

- Si el saque es hacia afuera, el compañero del sacador se queda en su lado para cubrir el resto paralelo que es el más habitual.

- Si el saque es bueno y va al centro, entonces es correcto cruzarse.

- Para cruzarse con garantías es importante seguir los siguientes consejos: saber perder si le hacen un passing, no dudar, comunicarse con el compañero, esperar hasta que el restador está golpeando la pelota, cruzarse siempre hacia adelante para volear con mayor seguridad, amagar constantemente para mantener en vilo a los contrarios.

c) **Ejecución de las voleas:** Es importante saber jugar voleas difíciles a media pista:

- Hay que flexionarse para ponerse a la altura de la pelota y golpear hacia

adelante como si se quisiera meter la pelota por una ventana que está sobre la red. De esta forma irá baja y profunda. Tampoco es bueno pararse completamente al golpear pues esto producirá que el cuerpo vaya hacia abajo y la pelota pegará en la red.

- Se puede atacar desde media pista con una volea fuerte.

- Hay que mantener la muñeca firme para mantener la pelota profunda o jugar fuerte al jugador de la red.

- El canto inferior de la raqueta tiene que estar más adelantado que el superior para asegurar la profundidad del golpe.

- Hay que ir hacia adelante tras cada volea.

d) **Colocación en la red:** Cuanto más cerca se está de la red, mayor es la altura de la pelota y más espacio se tiene para dirigirla en el campo contrario.

- Cubrir el centro: hablar con el compañero para decidir de antemano quien lo cubre, el que está más cerca lo cubre, el que está en el lado del revés, el que ha voleado varias veces y sigue la jugada. Hay que decir: "Mía" y no "Tuya".

e) **Dirección de las voleas:** En la red hay que volear profundo y cerca del centro, esperar un golpe flojo de los contrarios y "machacar" la volea o el remate.

5. 5. Juego de fondo

a) **Uso del globo:** Hay que utilizar el globo para descolocar a los adversarios de su posición favorable en la red.

- Hay que responder a un globo con otro globo. A menos que queramos jugar un globo, hay que mantener la pelota baja (por encima de la red).

- Si los contrarios saben que la pareja sabe tirar buenos globos nunca se sentirán a gusto en la red.

- El globo es excelente para contrarrestar un saque potente, especialmente si se juega en paralelo sobre el compañero del sacador.

- Hay que entrenar el globo en el calentamiento.

- Globo defensivo: Sirve para salir de los problemas, ganar tiempo para recuperarse y mantenerse en la jugada. Tiene que ser lo más alto y lo más profundo posible y, preferiblemente, al centro de la pareja. Tras jugar un globo defensivo hay que irse hacia el fondo a esperar el remate desde el fondo de la pista de los contrarios.

- Globo ofensivo: Es más bajo que uno defensivo y es mejor que sea liftado. Tras haber pasado a los jugadores de la red, la pareja que jugó el globo ofensivo ha de subir para presionar. El globo ofensivo puede jugarse tras un resto bajo, luego tirar un globo liftado por encima del sacador. Es importante que el compañero del restador no se vaya al fondo y mantenga su posición ofensiva.

- Si los 2 están en la red: jugarlo alto y profundo y subir a la red cuando ellos vayan hacia el fondo. El jugador que remate tiene que apuntar 1 metro fuera de la pista porque los remates en carrera y tras el bote suelen jugarse cortos pues no se calcula la distancia.

b) Jugar contra el que se cruza mucho:

- Jugar globos altos paralelos que lo pasen por arriba.

- Jugar pelotas fuertes paralelas para sorprenderlo de vez en cuando.

- Jugar passings paralelos para mantenerlo en su lado o passing cruzado liftado y angulado (de derecha):

- Si el passing se golpea suavemente se puede desequilibrar al contrario. No es necesario que vaya excesivamente liftado. Hay que combinarlo con globos ofensivos.

c) **Dirección de los golpes de fondo**: Conviene jugar los golpes al centro. Es bueno intentar jugar al centro de la pareja. Es el mejor porcentaje en dobles

6. ENTRENAMIENTO DEL DOBLE

Es conveniente llevar a cabo un entrenamiento específico para el doble mediante sesiones dirigidas a mejorarlo. Hay que entrenar:

- Especialmente los restos: cada restador tiene que entrenar los restos de su lado.

- Las voleas rápidas y de reflejo que son muy habituales en dobles y no se entrenan en individuales.

- Las voleas diagonales son muy importantes para volearle al cuerpo del jugador que está en la red. También las voleas cortas, ganadoras y anguladas.

- El doble hay que entrenarlo pues tiene gran relación con el individual ya que es un complemento excelente.

- Además, el entrenador ha de formar parejas de dobles entre sus alumnos. Es un proceso de muchos años pues hay que buscar la complementariedad en general.

BIBLIOGRAFIA

- Braden, V. (1992). *How to play doubles and stay best of friends*. Artículos en Tennis Magazine
- Cayer, L. (1991). *International Doubles*. ITF Coaches Symposium. Dublin.
- Crespo, M. (1995). *Táctica de dobles*. En Tenis II. Cté. Olímpico Español. Madrid.
- Flach, K. & Seguso, R. (1989) *8 ways to play better doubles*. Tennis, Abril.
- Loehr, J.L. (1990) y ss. Artículos aparecidos en World Tennis y Tennis Magazine.
- Schonborn, R. (1991). *Táctica y estrategia del doble*, en III Monográfico RFET, La Manga.
- Tilmanis, G. (1989) *Ejercicios para dobles*. IV Symposium RFET, Granada.
- Weinberg, R., S. (1989). *The mental advantage*. Human Kinetics, Champaign Ill.