

TÁCTICA PARA JUGADORES INICIANTES E INTERMEDIOS

Dr. Miguel Crespo

I. INTRODUCCION.

1.1. Definición de táctica.

Aplicada al tenis, la táctica "Son los detalles del plan de juego, adaptados a una situación específica, con el fin de ganar un punto pero, por encima de todo, con el objetivo final de ganar el partido".

Supone un pensamiento creativo que se basa en las percepciones y en la capacidad analítica del jugador partiendo de diversas alternativas de decisión u opciones que permiten obtener una solución determinada.

1.2. Táctica y técnica.

Generalmente se define la técnica como "conjunto de recursos y conocimientos de un arte o una ciencia", o "la pericia para usar tales recursos" o "la aplicación práctica de una ciencia o arte".

La técnica es la ejecución de la táctica. La táctica decide y la técnica realiza.

1.3. Táctica y estrategia.

En su acepción más concreta, es un "plan de juego general o amplio para enfrentarse a un determinado contrario".

La estrategia supone un concepto más global y general que la táctica. La estrategia es el plan general, mientras que la táctica son los detalles específicos de dicho plan.

2. ENSEÑANZA DE LA TACTICA A PRINCIPIANTES.

2.1. Objetivos de la táctica en iniciación.

Son los siguientes:

- a) Conocimiento de la pista, la red, las posiciones y movimientos de los jugadores.
- b) Conocimiento de las trayectorias básicas de la pelota.
- c) Aplicación de la táctica a los ejercicios y juegos.
- d) Conocimiento de las fases de juego y de las situaciones tácticas básicas.
- e) Lograr un desarrollo paralelo de las cualidades técnicas y tácticas.

2.2. ¿Cuándo se debe empezar a enseñar la táctica?

En nuestra opinión, y basándonos en la idea de que técnica y táctica son distintas, pero han de conocerse y practicarse al unísono, creemos que es conveniente empezar a enseñar la táctica en la etapa de iniciación, es decir, en la pre-competición.

Realmente, la táctica se inicia antes que la técnica ya que la función (táctica) es la que crea la forma (técnica). Es decir, el jugador iniciante tiene una intención (táctica): pasar la pelota por encima de la red, mover al contrario, en definitiva, ganar el punto, y para ello necesita unos instrumentos (golpes) que han de ejecutarse de acuerdo con una forma (técnica)

2.3. La táctica en progresiones.

Siempre mediante la práctica de ejercicios y juegos en los que se fijen objetivos determinados que estén relacionados con la táctica básica.

Hay que evitar conceptos complicados y teóricos, recurrir a situaciones simples fácilmente repetibles.

Se trata de que los alumnos aprendan táctica básica sin darse cuenta. Así, motivarlos diciendo: "A ver quién pasa la pelota más veces por encima de la red", es un ejercicio de consistencia.

3. TACTICA EN INICIACIÓN.

3.1. Fundamentos:

a) Conocimiento de la pista y la red.

1. Las líneas: Conocer los nombres de las líneas y su disposición en la pista.

2. Las dimensiones: Conocer la reglamentación de líneas y zonas de la pista.

3. Las zonas: Los principiantes deben saber que la pista se puede dividir en tres zonas: fondo, media pista y red.

4. La red: Los principiantes deben acostumbrarse a jugar siempre teniendo en cuenta una altura de seguridad (1 metro por encima de la red), que el jugador piense que sobre la red real hay otra red imaginaria de igual altura.

b) Conocimiento de la posición y movimientos:

1. Antes de efectuar el golpe: Colocarse en el centro de la trayectoria posible de la pelota. Esto se conoce como la "teoría de la bisectriz".

2. Tras efectuar un golpe: Recuperar el centro de la pista.

3. La zona de nadie: La zona de media pista es la más insegura de todas y que deben intentar salir de ella lo antes posible.

4. Colocación y movimiento del contrario: El jugador principiante debe intentar que su contrario se desplace hacia los lados, hacia atrás o hacia adelante.

c) Conocimiento de las trayectorias básicas de la pelota: 1. Altura: Alta (globeada), baja (dejada o rasa) y normal (a media altura o a la altura de la cintura), 2. Dirección: Hacia la derecha, el centro o la izquierda, 3. Profundidad: Larga (si bota en el fondo de la pista), media (si bota a media pista), corta (si bota cerca de la red), y 4. Velocidad: Más rápida, normal, más lenta.

d) Las fases de juego: 1. Servicio contra resto, 2. Juego desde el fondo de la pista, 3. Juego de fondo contra juego de red y 4. Juego de red

e) Las situaciones tácticas básicas: 1. Ofensiva o ganadora, 2. Defensiva o perdedora y 3. Neutra o igualada.

3.2. Las progresiones tácticas de iniciación.

Las distintas progresiones tácticas que deben introducirse en iniciación son: a) Golpear la pelota, b) Pasar la pelota por encima de la red, c) Meterla dentro de los límites de la pista y d) Aplicación de las trayectorias de la pelota.

4. EJERCICIOS DE TACTICA PARA PRINCIPIANTES.

En los ejercicios a nivel de iniciación se utilizan generalmente los sistemas de cestas, peloteo con el profesor o juegos. Veamos algunos ejercicios:

4.1. Progresión básica: consistencia

El monitor puntúa cada golpe de sus alumnos según:

- Si se golpea la pelota.....1 punto.
- Si se golpea la pelota y pasa la red.....2 "
- Si se golpea, pasa la red y bota dentro....3 "
- Si se pasa la pelota un determinado número de veces....4 "

4.2. Control de la altura de la pelota.

- Mediante cestas o peloteo con el profesor los alumnos tienen que:
- Golpear la pelota de forma que pase por encima de la cabeza del profesor.
-entre la cabeza y la cintura del profesor.
-por debajo de la cintura del profesor.
- Golpear varias pelotas a alturas distintas.
- Juego: ¿A ver quién...!
- Golpear la pelota que pase más cerca de la cinta de la red.
- Golpear la pelota para que pase por encima de un compañero que estará en el otro lado de la red con la raqueta extendida hacia arriba.
- Golpear unas dianas que están colocadas por encima de la red (pueden colocarse raquetas sujetas a la red).

4.3. Control de la dirección de la pelota:

- Mediante cestas o peloteo con el profesor los alumnos tienen que:

- Dirigir la pelota a un lado, luego a otro y luego al centro. El monitor sólo debe fijarse en la dirección y no en el bote, no hay dianas. La última progresión será combinar tres zonas (derecha, izquierda y centro).

- Dirigir la pelota de forma que bote en el "donut".

- Marcar distintas zonas en la pista mediante tizas o dianas que serán paulatinamente más pequeñas.

- Sistema de enseñanza de la combinación de direcciones:

- Se trata de un método para que los principiantes aprendan a combinar las distintas direcciones. En este sistema solo se consideran dos (derecha e izquierda). Consiste en dar dos cifras, que indican el número total de pelotas que se juegan, y un lado (derecha o revés), que indica el lugar hacia donde debe ir dirigida la última pelota. Veamos varios ejemplos:

- 1 + 1 revés: Se juegan dos pelotas. La primera se dirigirá a la derecha del contrario y la segunda a su revés. No importa el golpe que se realice.

- 1 + 2 derecha: Se juegan tres pelotas. La primera irá al revés y las dos últimas a la derecha. Esto es un contrapié.

- 5 + 1 derecha: Se juegan seis pelotas. Las cinco primeras irán al revés y la última a la derecha. Este es un sistema de ataque contra jugadores que tienen un revés flojo pero se les gana el punto en la derecha.

- Combinación de secuencias: Doble 2 + 1 revés: Se juegan 6 pelotas. Las dos primeras se dirigen a la derecha, la siguiente al revés y se repite la secuencia anterior.

4.4. Control de la profundidad.

- Mediante cestas o peloteo con el profesor los alumnos tienen que:

- Dirigir la pelota a una zona determinada de la pista:

- + Se divide la pista en dos zonas: cerca de la red y fondo de la pista.

- + Se delimitan zonas cada vez más pequeñas.

- + Se puntúa la profundidad de los golpes.

- Sistema de enseñanza para la combinación de profundidades: Se trata de aplicar el mismo método utilizado para el aprendizaje de las direcciones. La única diferencia está en que, en lugar de incluir "derecha" o "revés" al final de la secuencia, se introducirán los términos "larga" y "corta". Veamos unos ejemplos:

- 1 + 3 larga: Se juegan cuatro pelotas. La primera será corta y las tres siguientes largas.

- triple 2 + 1 corta: Se juegan 9 pelotas. Las dos primeras serán largas, la tercera corta y se repite dos veces la secuencia.

4.5. Combinación

- Ejercicios y juegos para incluir todos los aspectos anteriores: huercal-overa, el reloj, la bombilla, etc.

5. PRINCIPIOS TÁCTICOS GENERALES PARA JUGADORES INTERMEDIOS

Normalmente se realizarán jugando puntos entre los jugadores.

5.1. Seguir un plan

1. El jugador explica al entrenador, antes de sacar, la táctica que quiere llevar a cabo durante el punto.
2. El restador hace lo mismo.
3. Se pueden utilizar los cambios de lado para ello, en los que el jugador le indica al entrenador: como cree que ha jugado los juegos anteriores y como cree que jugará los siguientes.

5.2. Consistencia en el juego

1. Se juegan puntos pero antes de empezar a disputarlo propiamente, los jugadores tienen que pasar 5 ó 10 pelotas sin fallar.
2. Se pelotea pasando progresivamente 5, 10, 20, 40, 80 pelotas, etc. con una intensidad de partido.
3. Se juegan puntos pero los errores no forzados significan la pérdida de 2 puntos o del juego.
4. Idem pero el error de resto de segundo saque supone la pérdida del juego o de 2 puntos.

5.3. Explotar los puntos débiles del contrario

1. Se juegan puntos y los jugadores tienen que cargarse el juego sobre los puntos débiles: revés, 2º servicio, hacerlo subir a la red, etc.

5.4. Mantener el ritmo del partido

1. Se pelotea y los jugadores tienen que ir incrementando progresivamente el ritmo del peloteo desde 1 hasta 10 sin fallar. Se cuenta hasta qué nivel pueden incrementar el ritmo sin cometer errores.

5.5. Jugar variado

1. Se juegan puntos y los jugadores tienen que ir variando los golpes de forma que no pueden jugar dos golpes de la misma forma o al mismo lado.
2. Lo mismo puede darse con el saque, los restos, etc.

5.6. Seleccionar los golpes

1. Se juegan puntos y los jugadores tienen que ir seleccionando paulatinamente los golpes según las distintas circunstancias.
2. Como continuación del ejercicio, los jugadores tienen que justificar al entrenador el porqué de su selección.
3. Además, se puede dar el caso de que el jugador seleccione el golpe de forma errónea y gane el punto, en cuyo caso se considerará que lo ha perdido.

5.7. Tomar la iniciativa

1. Se juegan puntos y uno de los jugadores tiene que tomar la iniciativa en el punto y luego se juega libremente.

2. Se alternan las iniciativas y se valora de qué forma se han tomado tras acabar el punto.

5.8. Adaptarse

1. Se juegan puntos y los jugadores tienen que adaptarse a las situaciones cambiantes en cuanto a:

- Puntos: Empezar jugando 5 sets desde 4-4, todos los juegos desde 30-30, con ventaja a favor o en contra, todos los sets desde 5-2, 3-0, todos los juegos desde 0-40 ó 40-0, etc.

- Zonas: Que la pelota bote una sola vez en el campo, que sólo pueda botar en la zona del revés, que valgan los pasillos, etc.

- Golpes: sólo con 2º saque, sólo con derecha, no se puede rematar, etc.

6. PRINCIPIOS TÁCTICOS PARA INDIVIDUALES

6.1. Desplazar al contrario

1. Se juegan puntos y los jugadores tienen que ir jugando una pelota a cada sitio, larga o corta para desplazar al contrario a lo ancho o a lo largo de la pista.

6.2. Recuperar el centro de la pista

1. Se pelotea y los jugadores tienen que ir recuperando el centro de la bisectriz antes de prepararse para el siguiente golpe

2. Idem pero se pelotea 4 en una pista y los jugadores tienen que ir a tocar la marca central de servicio o la línea lateral de individuales o dobles

6.3. Desplazarse en diagonal

1. Se juegan puntos sin salir de la pista y los jugadores tienen que ir desplazándose paulatinamente hacia adelante y en diagonal

2. Idem pero un jugador sube a la red y el otro tiene que moverse en diagonal para jugar el passing. El jugador que sube tiene que indicar donde va a ser la subida

6.4. Elevar la pelota si se tiene problemas

1. Se juegan puntos sin pisar la parte de fuera de la pista y los jugadores tienen que ir incrementando el ritmo de forma que cuando la pelota les viene muy forzada

6.5. Atacar con el golpe bueno y cubrirse con el malo

1. Se juegan puntos y los jugadores tienen que jugar sólo con su golpe de derecha, de forma que sólo pueden jugar 1 pelota de revés en cada punto.

2. Idem pero sólo pueden jugar de volea

7. EJERCICIOS DE PATRON DE JUEGO TÁCTICO

7.1. Definición

Por patrón de juego se entiende el esquema táctico habitual que tiene un jugador y que es el que intenta llevar a cabo durante un partido.

7.2. Fondo de cancha

1. Se juegan puntos de forma que la pelota sólo puede botar en los cuadros del fondo de la pista.

2. Se juegan puntos de forma que los jugadores sólo pueden jugar golpes de fondo de la pista.

3. Se juegan puntos de forma que un jugador ataca todo el rato y el otro defiende todo el rato de manera que este no puede ganar puntos directos.

7.3. Saque y volea

1. Se juegan puntos de forma que la pelota sólo puede botar en los cuadros de servicio.

2. Se juegan puntos de forma que el jugador sólo puede jugar pelotas a media pista, bote-prontos, voleas y remates.

3. Se juegan puntos de forma que el jugador sólo tiene segundo saque.

7.4. Completo

1. Se juegan puntos de forma que el jugador no puede jugar dos golpes iguales.

2. Se juegan puntos de forma que el jugador tiene que jugar siempre igual.

7.5. Jugador lesionado

1. Se juegan puntos de forma que un jugador no puede jugar las pelotas cortas o las que botan a menos de $\frac{1}{2}$ metro de la línea lateral de individuales.

7.6. Jugador incompleto

1. Se juegan puntos de forma que el jugador no puede jugar de revés.

2. Se juegan puntos de forma que el jugador no puede jugar de volea.

3. Se juegan puntos de forma que el jugador sólo puede jugar 2º saque.

4. Se juegan puntos de forma que el jugador no puede jugar remate.

8. PRINCIPIOS TÁCTICOS PARA DOBLES

8.1. Pareja al servicio

1. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en la formación habitual.

2. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación media.
3. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación australiana.
4. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación los dos al fondo.
5. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación habitual, pero el resto siempre es paralelo de globo y profundo.
6. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación habitual, pero el resto siempre es recto y al centro de la pareja.
7. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación habitual, pero el resto siempre es cruzado y corto.
8. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación habitual, pero el sacador sólo tiene 2º servicio.

8.2. Pareja al resto

1. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación habitual, y el resto siempre es paralelo de globo y profundo.
2. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en el fondo, y el resto siempre es paralelo de globo y profundo.
3. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación habitual, pero el resto siempre es cruzado y corto.
4. Se juegan puntos de forma que los dos jugadores se colocan en formación habitual, pero el saque es 2º y el restador tiene que restar y subir.

9. CONCLUSIONES

El entrenamiento táctico con jugadores iniciantes e intermedios es fundamental para su desarrollo posterior como jugadores avanzados debido a la importancia del dominio de los aspectos tácticos básicos desde los primeros momentos del aprendizaje del tenis.