

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA EL DISEÑO DE EJERCICIOS BASADOS EN LA TÁCTICA EN EL DEPORTE DEL TENIS

### ISSUES TO BE CONSIDERED FOR THE DESIGN OF TACTICAL EXERCISES BASED ON THE SPORT OF TENNIS

**Autor:**

Domínguez, G.

**Institución:**

I.E.S Salduba (San Pedro de Alcántara, Marbella). Profesor de Educación

Física.

[Gonzalo\\_Dominguez\\_Lopez@hotmail.com](mailto:Gonzalo_Dominguez_Lopez@hotmail.com)

**Resumen:**

El artículo que a continuación se presenta, es una propuesta básica sobre los principios tácticos que se deberían tener en cuenta a la hora de plantear ejercicios de entrenamiento en el tenis. Además se explican los posibles modelos de juego de tenis individual en función de las distintas partes de la pista. Estos modelos servirán para entender mejor cuándo y dónde golpear a la bola, esperarla o anticiparse a los golpes del contrario.

**Palabras Clave:** Tenis, Táctica, Entrenamiento, Modelos de Juego, Principios Tácticos.

**Abstract:**

The article presented below is a basic proposal on the tactical principles that should be taken into account when planning training exercises in tennis. It also

points out possible models of individual tennis game based on the different parts of the track. These models will help understanding when and where to strike the ball, expect it or anticipate the opponent's blows

**Key words:** Tennis, Tactics, Training, Game Models, Tactical Principles.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente el tenis se está convirtiendo en un juego muy poderoso, pues ha disminuido el intercambio de pelota y han aumentado los puntos cortos.

En primer lugar en el aspecto físico, compuesto por la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación específicas del tenis, es imprescindible para afrontar un partido de tenis de alto nivel, en segundo lugar si hablamos del aspecto psicológico, vemos como una buena mentalidad competitiva y soportar la presión que tiene un partido es de vital importancia.

En tercer lugar encontramos que el aspecto técnico (ejecución de golpes y desplazamientos en pista) irá muy unido con el cuarto aspecto que es el táctico, (toma de decisiones en función de tus características como jugador, de la pista, la pelota y el adversario). Un buen jugador debe desarrollar modelos estratégicos para desarrollar el estilo de juego que le hace sentirse seguro en la pista durante el partido. Dichos modelos son simplemente una serie de golpes que se repiten una y otra vez. Estos modelos estratégicos deben de llevarse a cabo durante la sesión práctica de entrenamiento para que los jugadores adquieran confianza en su juego. Estos modelos están basados en los principios tácticos específicos del deporte del tenis que serán expuestos posteriormente, además de las características deben tener los jugadores del tenis en función de la táctica que utilizan

### **1. Principios del Juego (USTA, 1998).**

#### **1.1. El tenis es un juego de errores.**

En cada nivel de juego, el 85 por ciento de los puntos en tenis se pierde como resultado de un error. Lógicamente, solo el 15 por ciento se gana gracias a golpes ganadores. Por tanto el secreto para ganar al tenis es complicar el juego al adversario y forzarle a realizar un golpe arriesgado. Entre los buenos jugadores, a menudo se producen errores de colocación, de potencia o porque

el contrincante disimula el golpe. Los errores no forzados constituyen una parte significativa de cada partido, debido generalmente a una mala elección de golpes o a una técnica defectuosa. Si se puede reducir errores no forzados y aumentar el número de errores cometidos por el adversario, será más fácil ganar el partido.

## **1.2. Golpes al espacio libre.**

Una vez que se haya desarrollado las habilidades tenísticas hasta el nivel en que pueda dirigir la mayoría de las bolas, por encima de la red y dentro del campo, ya está preparado para enviar la bola lejos de su adversario. Como su contrincante no puede cubrir todos los ángulos a la vez, siempre habrá un lugar vacío o lo que se conoce como espacio libre. Quizás pueda lanzar la bola fuera del alcance de su adversario para lograr el punto ganador. En el peor de los casos, al menos le obligará a correr hacia la bola y dificultará su tarea de devolverla. Sus posibilidades de lograr un golpe ganador aumentan cuando se sitúa a media pista o sube a la red, porque su oponente tendrá menos tiempo para reaccionar y devolver la bola.

## **1.3. Bolas a contrapié.**

Durante los puntos, el oponente esperará que le tire la bola al espacio libre, sobre todo si ha conseguido dar golpes difíciles o ganadores. A medida que el contrario empieza anticiparse a sus jugadas y se mueve ligeramente en la dirección de la bola, debe enviarle el siguiente tiro a contrapié. Le resultará extremadamente difícil cambiar de dirección, recuperar el equilibrio y adaptarse a la bola que recibe. Esta estrategia es particularmente efectiva cuando se juega contra tenistas que se mueven rápidamente de lado a lado de la pista, sobre todo si se anticipan a sus tiros al hueco. También resulta útil cuando consigue desplazar a su oponente a un lado de la pista y vuelve rápidamente al centro para proteger el espacio abierto.

## **1.4. Utilizar los ángulos para abrir la pista.**

A la mayoría de los jugadores se les enseña a golpear los segundos golpes para que vayan al fondo de la pista del contrario y, de ese modo, evitar que ataque con una bola corta. Aunque se trata de estrategias básicas, tiene que utilizar los ángulos de la pista de lado a lado para abrir áreas en las que pueda dirigir golpes ganadores o aprovecharse del lado más débil de su oponente. Si tira bolas que boten muy cerca de la línea de fondo, forzará a su contrincante a que devuelva la bola desde fuera de la línea lateral y podrá dirigir la siguiente bola al hueco. Si juega la mayor parte de su tenis en superficies relativamente rápidas y duras, es muy fácil caer en la trampa de enviar casi todos los golpes rectos y profundos. Los mejores tenistas de tierra batida usan los ángulos golpeando pronto a la bola e intentando que cruce para sacar al contrario de la pista.

## **1.5. Desplazar a su oponente por la pista.**

Para provocar los fallos del contrario, se utiliza distintos golpes, variando la velocidad, la profundidad, la colocación y el efecto. Un buen jugador de tenis debe variar la velocidad, el efecto, la colocación y la profundidad de sus golpes para confundir al adversario, usted debe sorprender a su oponente con una gran variedad de golpes que le confundan. Muchos de sus adversarios frustrarán su estabilidad durante el intercambio de golpes a menos que pueda forzarles a cubrir una gran parte de la pista. Su oponente necesitará una gran habilidad atlética, buen equilibrio y movimientos eficaces para alcanzar una serie de golpes bien situados y responder con un tiro ofensivo que le ponga en dificultades, Incluso cuando su contrincante pueda responder a sus colocaciones, hay grandes probabilidades de que se canse y no pueda llegar a algunas bolas.

En la mayoría de los niveles de juego, el secreto de mover al adversario por la pista consiste en incluir golpes altos y profundos con los típicos golpes de lado a lado. Puede resultar eficaz empezar el punto con un golpe profundo a la línea

de fondo seguido de un golpe que abra un ángulo corto o una dejada que fuerce a su contrincante a moverse hacia delante rápidamente. Su próximo golpe puede ser un drive al otro lado o un globo que pase por encima de la cabeza de su oponente pensará que el espera un partido difícil.

## **1.6. Adaptarse a su oponente.**

Uno de los grandes atractivos del tenis es el reto de tratar de encontrar los puntos débiles del contrario y aprovecharse de ellos. Si sospecha que su adversario tiene un revés defensivo demasiado flojo, debe sacarle a su revés y tirarle las bolas al revés hasta que cometa un error o tire una bola corta que le permita atacar.

Por otra parte, si descubre que el contrario tiene un tiro favorito en el que confía para ganar puntos y forzar el juego, tiene que neutralizar dicho tiro. Un servicio plano como el de Roger Federer puede devolverse correctamente con sólo alejarse un poco de la línea de fondo y, de ese modo, tener más tiempo para prepararse para el resto. Si su adversario tiene un saque fuerte con mucho efecto que hace que la bola bote alto y fuera de su zona de golpear la bola, adelántese unos metros para devolverlo cuando suba la pelota con un drive firme o un golpe corto a los pies del contrario.

## **1.7. Adaptarse a las condiciones**

El sol, el viento, la temperatura y la humedad son factores que afectan al jugador de tenis. Tener experiencia a la hora de enfrentarse a todas estas condiciones es muy útil, de manera que tiene que jugar y practicar en todo tipo de clima. Aprenderá a adaptar sus golpes al viento, a darle a la bola un efecto vertical con el viento a favor y a golpear más alto y con más profundidad cuando juegue con el viento en contra. Los globos y las dejadas salen bien

cuando se tiene el viento en contra. Aprenderá que lanzar un globo al contrario cuando le da el sol en los ojos es una buena oportunidad de ganar el punto.

## **2. DIFERENTES ESTILOS DE JUEGO.**

Según las diferentes características de las pistas, es decir ser más o menos rápido, la altitud, y las propias de cada jugador hacen que se creen diversos estilos de juego.

### **2.1. EL JUGADOR DE FONDO DE LA PISTA DEBE:**

- Tener una buena resistencia.
- Ser fuerte mentalmente.
- Tener unos buenos desplazamientos.
- Ser disciplinado, paciente y persistente.
- Tener buenos golpes de fondo y ser consistente.
- Buenos passing shots y globos.
- Atacar al lado débil del contrincante.
- Jugar detrás de la línea de fondo.
- Generalmente tiene empuñaduras semi-wester o western (que ayudan a que la pelota adquiera el efecto fiftado y cuando bote coja altura.

### **2.2. EL JUGADOR AGRESIVO DE FONDO DE PISTA DEBE:**

- Tener un golpe bueno y definitivo.
- Abrir ángulos para sacar de la pista al oponente.
- Llevar la iniciativa durante el punto.
- Imprimir bastante velocidad a la pelota.

- Golpear a la pelota cuanto está subiendo.
- Jugar sobre o dentro de la línea de fondo.
- Ir a la red detrás de un buen golpe.
- Utilizar el contrapié.
- Saber ejecutar buenos passing shots, ángulos y globos
- Generalmente tienen una empuñadura semi-wester que permite golpear fuertemente a la pelota).

### **2.3. EL JUGADOR DE FONDO QUE TAMBIÉN SIRVE Y VOLEA DEBE:**

- Tener un buen servicio y volea.
- Ser sólido en el fondo de la pista.
- Saber atacar bolas que se quedan a media pista.
- Saber moverse lateralmente y hacia delante.
- Utilizar empuñadura este o semiwester que le permite volear cómodamente.

### **2.4. EI JUGADOR QUE SIRVE Y VOLEA DEBE:**

- Tener un primer servicio consistente.
- Tener una buena estatura.
- Tener una buena primera volea.
- Subir rápidamente a la red y presionar constantemente al adversario.
- Desplazarse bien hacia delante y atrás
- Atacar el segundo servicio del oponente.



- Utilizar empuñadura continental que le permite realizar un servicio potente y volear.

Las empuñaduras descritas en este apartado, aparecen explicadas y descritas por David Sanz (2004) en su libro *Tenis en la escuela*.

### **3. SITUACIONES DE JUEGO MODIFICADAS.**

Modificar las reglas obligarán a trabajar aspectos técnico-tácticos en concreto del estilo de juego que antes se han expuesto y a la vez de disfrutar del ejercicio o de la competición. Estos ejemplos se pueden poner en práctica a la hora de realizar sesiones de entrenamiento.

#### **3.1. Tenis de un solo servicio.**

Jugar un set normal pero con la diferencia de que al jugador que sirve sólo se le permite un saque. Esto favorecerá la aparición de los puntos débiles en el segundo servicio. El jugador que resta debe aprovechar todas las oportunidades para beneficiarse de los saques flojos y poco profundos y poder así atacar.

#### **3.2. Tenis de tres servicios.**

Jugar un set normal pero con una salvedad: al jugador que sirve se le permite sacar hasta tres veces en cada punto. Como el primer servicio es virtualmente un saque libre, el jugador debe intentar hacer un ace o un punto ganador en cada primer servicio. Si falla el primero, todavía le quedan los saques normales. Es un gran juego para quienes son demasiado tímidos en el primer servicio y esto le hará mejorar su confianza en el primer saque.

### **3.3. Un ace gana el juego.**

Otra manera buena de recompensar el riesgo del primer servicio, consiste en premiar al jugador que sirve cada vez que consigue un ace, es decir, cada vez que su contrincante, no puede tocar la bola. Además, obliga al jugador que resta a estar muy atento, para no perder todo el juego con un solo ace.

### **3.4. Una doble falta o un error en el resto pierde el juego.**

Jugar un set normal con la puntuación convencional, pero cada vez que durante el set cometa una doble falta o falla un resto, pierde el juego, independientemente de la puntuación. Es un juego particularmente bueno, para centrar el juego en los dos primeros golpes de cada punto.

### **3.5. Todos los restos cruzados.**

Jugar un set normal excepto por el hecho de que el jugador que resta debe hacer que todos los restos sean cruzados. Utilice la línea de servicio, del centro y su extensión imaginaria hasta la línea interior del pasillo como límites para determinar si el resto es bueno o no. Este ejercicio le ayudará a acostumbrarse a enviar restos de alto porcentaje.

### **3.6. Juego de 10 puntos con un solo jugador al servicio.**

Jugar los puntos alternativamente a ambos lados de la línea de saque, hasta que un jugador consiga 10 puntos y gane al menos por 10 puntos. Después cambien los papeles de servicio y resto para los siguientes 10 puntos. Como variante, el jugador que sirve, empieza cada punto sacando desde el lado derecho. Es un buen ejercicio para poner a prueba su saque y para comprobar si comete falta, al sacar a un solo lado de la pista.

### 3.7. Un set con un solo jugador al servicio.

Jugar un set entero, en el que un jugador sirva cada juego del set. Este ejercicio permite a ambos jugadores y experimentar con una habilidad crítica: El servicio o el resto. Durante el set, es importante que los dos jugadores, varíen de golpes para evitar que el contrario se anticipe a su juego.

### 3.8. Handicap: 1 servicio.

Los jugadores de niveles ligeramente distintos pueden hacer que la competición sea más emocionante limitando el servicio de un jugador a un solo saque.

## 4. COLOCACIÓN DEL JUGADOR EN EL FONDO DE LA PISTA

Uno de los aspectos principales en la táctica del tenis es la **colocación en el fondo de la pista** del jugador cuando se ha iniciado un punto, la atención del jugador se centrará sobre todo en la posición del contrario, la bola y la pista, además el jugador deberá:

- \* Tener una **postura pre-activa** en el centro de la pista, con las piernas semiflexionadas y apoyado en la parte del metatarso, quedando los talones en el aire.
- \* Realizar **pequeños saltitos** (similares al portero de balonmano) para que la salida hacia la pelota sea lo más rápida posible
- \* Intentar que los **desplazamientos** sean en **diagonal** para acortar camino a la pelota.
- \* Tener la cabeza de la raqueta a la altura de los ojos y en el centro para facilitar el golpe.
- \* Realizar **engaños**, para hacer creer al rival que te vas a desplazar hacia un lugar y posteriormente te vas hacia otro, (aunque no es una situación muy

normal en el desarrollo de un punto, suele ocurrir cuando un jugador está en la red en una posición de desventaja, con respecto al contrario.

\* Recordar que en el jugador que gana un partido es el que menos errores comete.

## 5. PRINCIPALES TEORÍAS TÁCTICAS DURANTE EL JUEGO.

En cuanto a las principales teorías que un jugador iniciado debe tener presente durante el transcurso de un punto podemos enumerar cuatro (COE, 1993), aunque es importante resaltar que las **teorías no siempre son universales**, además si tenemos en cuenta la cantidad de variables ( tipo de pista, tipo de contrincante, efecto, altura, potencia de la bola, etc) que definen el deporte del tenis, veremos que no siempre estas teorías se ajustan a las circunstancias. Pasemos a enumerarlas.

### 5.1. TEORÍA DE LOS IMANES.

Si el jugador se encuentra situado en el fondo de la pista, después de realizar un golpe deberá recuperar el centro de la pista, si el jugador se encuentra a media pista lo más lógico sería golpear e intentar llegar a la red y cubrir el passing-shot paralelo pues al Passing-shot cruzado es más fácil llegar al tener que transcurrir más tiempo de vuelo la pelota y por consiguiente al jugador le daría más tiempo para golpear. Además recordemos que en el tenis realizar desplazamientos hacia atrás se traduce en “cavar tu propia tumba “ y la consiguiente pérdida del punto.

## 5.2. TEORÍA DE LA BISECTRIZ.

La teoría anterior no se cumple siempre, pues depende de la posición del contrario, si el contrario está colocado un poco más a la derecha del centro de la pista, nos deberemos guiar por otra teoría que consiste en situarse en el centro de las dos diferentes opciones del golpe del contrario. Desde el fondo de la pista si "A" juega la pelota a "B" deberá ir al punto "X" para situarse en la bisectriz. Como podemos comprobar en la figura 1 el jugador "A" en este caso no recupera el centro sino que se coloca a 1 m más o menos de la marca central de servicio. La línea roja nos informa de la bisectriz del ángulo. Es una teoría relacionada con la recuperación del jugador después del golpeo. Véase la figura 1

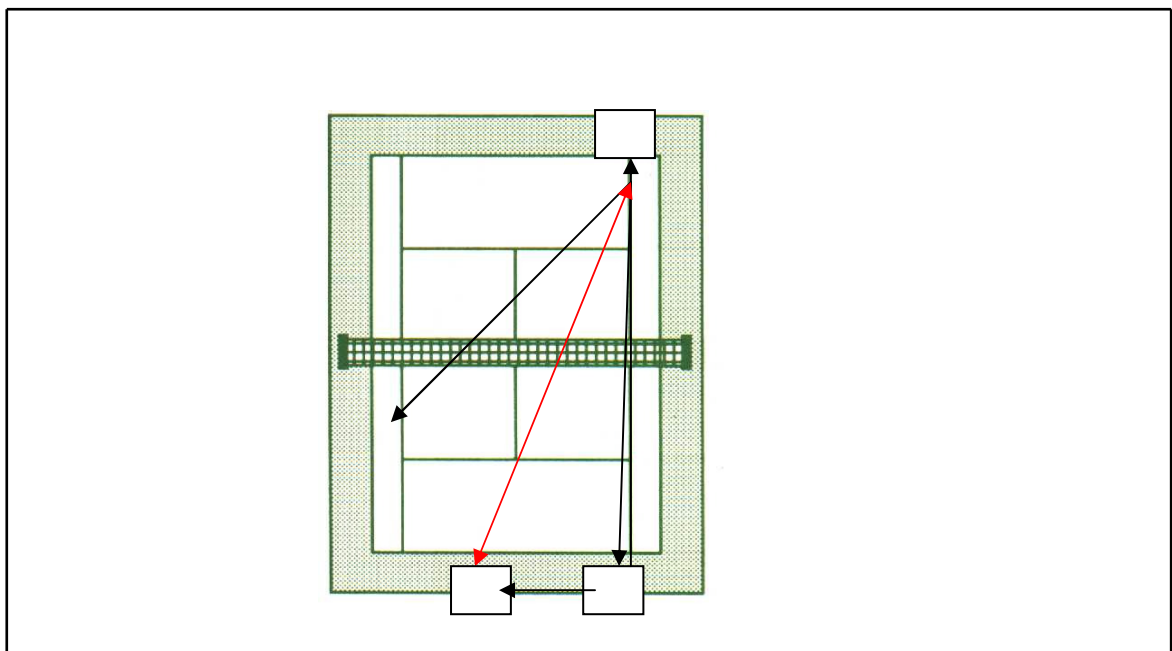


FIGURA 1

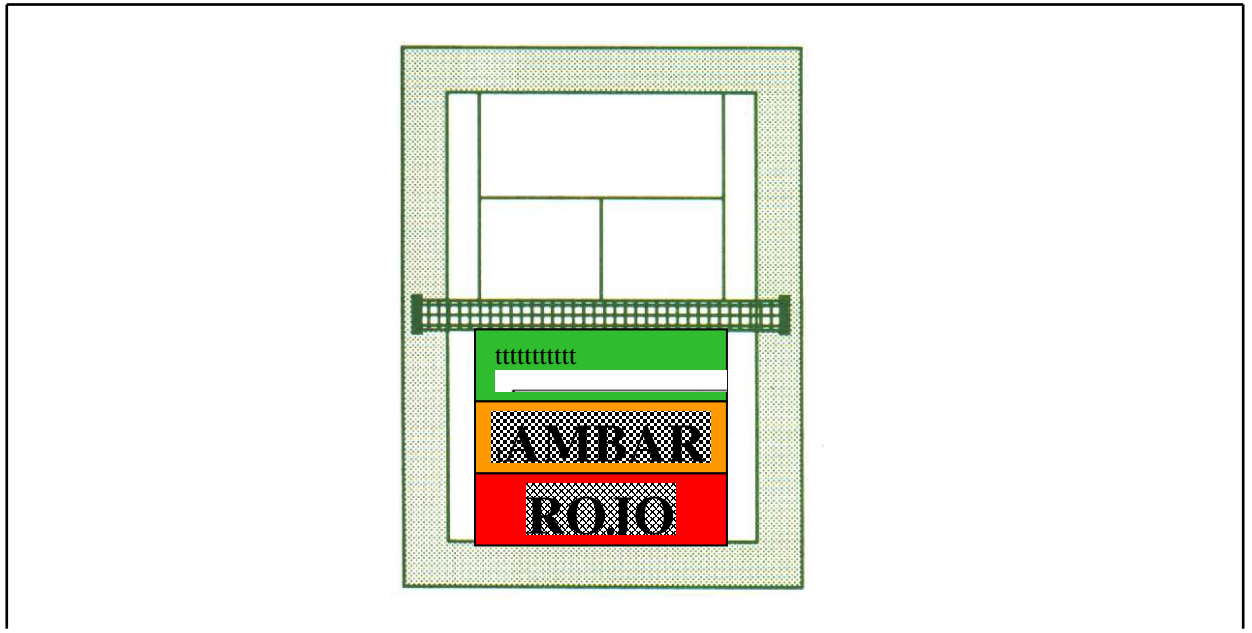
## 5.3. TEORÍA DEL SEMÁFORO.

En cuanto a la distancia de la red, podemos diferenciar 3 zonas que configuran la “Teoría del semáforo”, en cada una se debe de realizar una acción táctica diferente, pasemos a enumerarlas: Véase Figura 2

**a) Zona roja:** Es el fondo de la pista, cuando la pelota bota en esta franja el jugador al que le llega la pelota debe tener paciencia y preparar el punto, pues en es complicado ganar los puntos desde esa zona.

**b) Zona ámbar:** Cuándo la bola bota en esa zona suele estar en buena posición para forzar el punto pues, la bola ha quedado corta y se debe atacar, intentando un golpe ganador, un golpe angulado, o incluso una subida a la red. Recordar que en ese lugar lo más apropiado es irse a la red, pues todo lo que sea retroceder nos dejará en una mala predisposición para el siguiente golpeo.

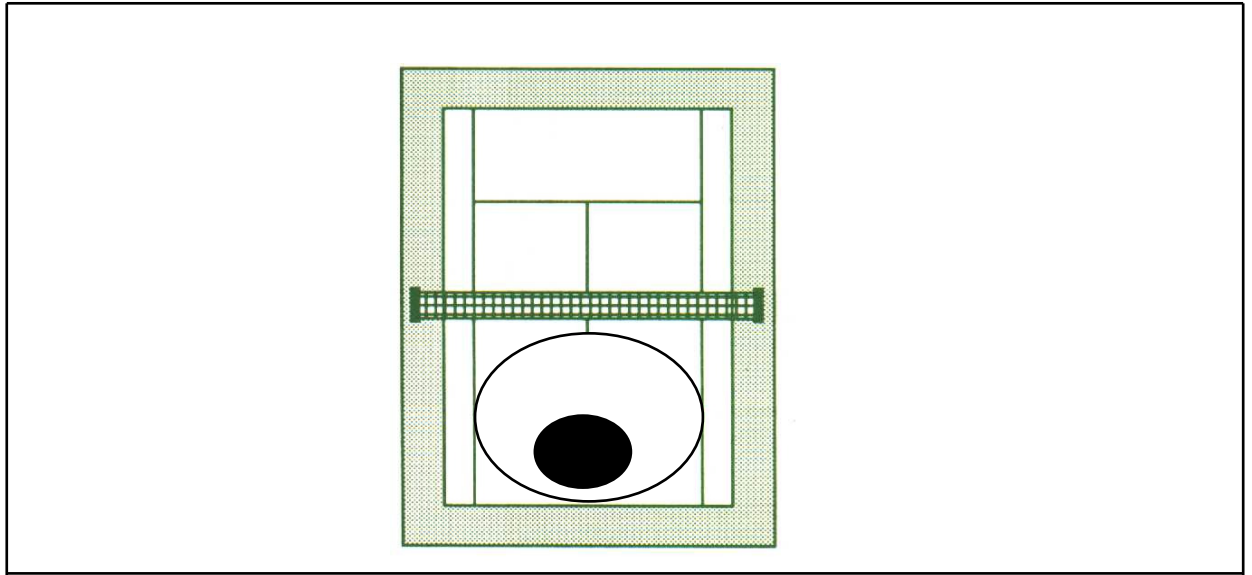
**c) Zona verde:** Es la zona de la red, aquí deberemos ganar el punto lo más rápidamente posible, utilizando sobre todo los golpes de volea y remate. Si necesito más de 2 golpes para acabar el punto posiblemente me dejará en mala posición para el acabar el punto, me podrán realizar un passing-shoot.



**FIGURA 2**

#### **5.4. TEORÍA DEL DONUT:**

En cuanto a la trayectoria de la pelota los principiantes deben saber que si la pelota bota en el agujero negro se trata de una zona peligrosa, por dicha razón la bola deberá botar siempre en el donut. (Tilmanis, 1989). Véase figura 3.



**FIGURA 3**

## **6. PROGRESIÓN PARA JUGAR UN PUNTO DESDE EL FONDO DE LA PISTA.**

Una vez que hemos repasado las principales teorías en cuanto a **la táctica básica** en iniciación, pasaremos a ver la progresión lógica de cómo se realiza **un intercambio de golpes desde el fondo de la pista** (jugador de fondo contra jugador de fondo, la progresión para jugar el punto sería la siguiente:

1. Introducir la pelota en el lado contrario.
2. Dirigir la pelota al golpe débil del contrario.
3. Dirigir la pelota dando profundidad (que la pelota bote cerca de la línea de fondo)
4. Idem al anterior pero dirigiéndolo al golpe débil del contrario
5. Crear un espacio libre moviendo al jugador.
6. Golpear al espacio libre.



7. Fijar al golpe débil del contrario (para seguir creando un espacio libre). Golpeando la pelota varias veces seguidas a un lugar
8. Cambiar la dirección de la bola para golpear al espacio libre que ha quedado.
9. **Idem a los anteriores pero dando, efecto, angulación, precisión, potencia).**

Es importante resaltar que la progresión antes descrita nos será de mucha utilidad para el diseño de ejercicios, tanto a nivel de cubos, como de peloteos, o incluso de situaciones de juego preconcebidas pues en diversas ocasiones los profesores cometen los fallos de copiar ejercicios que encuentran en otros libros pero sin saber cuál es su objetivo, por dicha razón y teniendo una progresión clara de enseñanza sabremos cual es el objetivo a cumplir y posteriormente podremos diseñar el ejercicio.

## CONCLUSIÓN

Después de la exposición de todos los aspectos, parece ser que incluso la táctica queda muy automatizada y mecanizada, y no se le da mucha importancia a que el jugador o alumno aprenda a realizar una toma de decisiones adecuada en función de la situación de juego, muchos autores abogan por el enfoque comprensivo del juego, dónde se promulga la no automatización de la táctica y el intento de que el alumno piense por sí mismo y solucione la situación de juego. Anteriormente se han descrito una serie de parámetros que pueden ser útiles a la hora de diseñar ejercicios y entrenamientos, y al final cada entrenador elegirá su método.

Con este artículo animamos a inculcar a los profesores el enfoque táctico que tiene todo deporte y en particular el tenis, para que éste no sea definido como una actividad en la que 2 jugadores pasan pelotas por encima de una red y dentro de una pista.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Blázquez, D (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. Barcelona
- Comité Olímpico Español (1993). *Tenis I*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Registro Profesional de Tenis (2000). Curso Nivel 2. Madrid
- Sanz, D (2004). El tenis en la escuela. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Tilmanis, G (1989). **IV Simposium Internacional Profesionales RFET**. Ejercicios para jugadores con distintos niveles de juego. Granada.
- United States Tennis Association (1998). Tácticas del Tenis. Ediciones Tutor. Madrid.