

OBJETIVOS TÁCTICOS PARA DIFERENTES NIVELES DE HABILIDAD: UN PROGRAMA DE DESARROLLO POR ETAPAS

Por Miguel Crespo (España)
ITF Coaching and Sport Science Review (1995), 6, 8-10.

INTRODUCCIÓN

Algunos entrenadores parecen haber olvidado el aspecto táctico del juego. Creen que la táctica debe aprenderse jugando partidos, y no durante las sesiones habituales de entrenamiento. Ello puede deberse a que no muy buenos a la hora de explicar aspectos técnicos (empuñaduras, golpes, correcciones, etc.), pero no saben exactamente qué decir, cómo hacerlo y en qué momento, para explicar los conceptos tácticos que los jugadores necesitan para progresar adecuadamente en su juego.

LAS ETAPAS EN EL DESARROLLO TÁCTICO DEL JUGADOR

Primera etapa: Jugadores principiantes

El objetivo general a este nivel es desarrollar los conceptos tácticos básicos del juego del tenis. Algunos objetivos tácticos específicos que conviene aprender en esta fase son:

A. Regularidad

Este es un concepto que engloba el control y la seguridad. Dado que el objetivo táctico fundamental a todos los niveles, debe asimilarse lo antes posible. En cuanto el jugador sabe pegarle a la bola, el entrenador debe empezar a insistir en ejercicios de regularidad (por ejemplo, peloteos entre el entrenador y el jugador) en los que el jugador trata de pasar la bola 5, 10, 15 ó 20 veces, sin cometer errores.

B. La altura

Este concepto se emplea por los jugadores iniciantes, desde los primeros compases de su aprendizaje para mantener al contrario en el fondo de la pista o superarle cuando sube a la red. Los alumnos tienen que aprender a jugar las pelotas altas, pero también las bajas y las que les llegan a la altura de la cintura. Pelotear con el entrenador es la mejor manera de practicar. Por ejemplo, el entrenador puede pedir al jugador que dirija alternativamente la bola a sus pies, a su cuerpo o por encima de su cabeza, pero cerciorándose de que la bola entre. Se pueden realizar múltiples combinaciones de este tipo.

C. La dirección

Este es un concepto táctico fundamental que debe utilizarse a todos los niveles de juego. Los jugadores tienen que aprender a:

- Dirigir la bola donde lo desean (por ejemplo, al espacio abierto en la cancha del contrario).
- Devolver la pelota al mismo lugar de donde viene, así como dirigirla a la esquina opuesta.
- Cambiar la orientación del peloteo (por ejemplo, jugar una bola al lado de la derecha y la siguiente al del revés).
- Jugar hacia un lado exclusivamente (por ejemplo, jugar cuatro golpes seguidos al revés del contrario).
- Jugar a contra pie, variando la secuencia del peloteo (por ejemplo, dirigir una bola contra el golpe de derecha y luego dos seguidas contra el revés).

Para los jugadores iniciantes, los ejercicios con cestas o cubos y los peloteos con el entrenador son la mejor manera de ejecutar la habilidad básica de dirigir la pelota.

D. Profundidad

Esta habilidad es la que conviene ejercitar en último lugar durante la primera etapa del desarrollo táctico. Los jugadores descubren la importancia de la profundidad cuando se dan cuenta de las ventajas que puede reportarles mantener a sus contrarios en el fondo de la

cancha, o hacerles subir a la red. Los ejercicios a base de cestas o peloteos con el entrenador son, también en este caso, los más apropiados para ejercitar la profundidad con los jugadores principiantes. El entrenador se sitúa a media pista y le pide al jugador que dirija su primer golpe hacia él, el segundo a las proximidades de la red y el tercero al fondo de la cancha. También son posibles múltiples variaciones.

Segunda etapa: Jugadores intermedios

El objetivo táctico general de esta etapa es desarrollar una serie de modelos o "patrones" tácticos para cada golpe. Estos son algunos de los objetivos tácticos específicos que deben aprenderse durante esta etapa:

A. Potencia

Al desarrollarse y mejorar su juego, el jugador es capaz de ejecutar golpes con mayor potencia (objetivo técnico) pero debe saber cómo emplear dicha potencia de forma adecuada (objetivo táctico). Los usos tácticos de la potencia son:

- Reducir el tiempo de que dispone el adversario para efectuar su respuesta.
- Atacar.
- Efectuar golpes "ganadores".
- Ganar espacio en la propia cancha.
- Cambiar el ritmo

El entrenador debe enseñar al jugador a:

- No golpear fuerte la bola cuando esté en dificultades.
- Pegarle fuerte a la pelota sólo cuando se halle más alta que el nivel de la red, o cuando el jugador vaya por delante en el marcador.

Los ejercicios con cestas, los peloteos con el entrenador y con otros jugadores son la mejor manera de practicar el uso táctico de la potencia.

B. Efectos

Cuando el jugador es capaz de jugar golpes con efecto (objetivo técnico), tiene que saber cómo utilizarlos en situaciones de peloteo y de partido (objetivo táctico). Los usos tácticos del efecto son, entre otros, los siguientes:

- Control de la potencia.
- Cambios de ritmo.
- Control de la altura y la profundidad de los golpes.
- Variedad, sorpresa, etc.

El entrenador debe enseñar a los jugadores a utilizar adecuadamente los distintos efectos:

- Pelotas altas (efecto liftado).
- Pelotas bajas fáciles (efecto liftado).
- Pelotas bajas difíciles (efecto cortado).
- Pelotas a media altura (golpes planos).

El mejor modo de practicar los usos tácticos de los efectos son los peloteos con el entrenador o con otros jugadores.

C. El ritmo y la intensidad de los peloteos

Ritmo es la capacidad de controlar la cadencia de los golpes durante el peloteo y durante el partido. Los jugadores deben saber como

controlar la intensidad de los intercambios de golpes. Los usos tácticos del ritmo son, entre otros:

- Control del peloteo.
- Variedad, sorpresa.
- Reducir el tiempo de reacción del contrario.

El entrenador debe enseñar a sus jugadores a utilizar correctamente el ritmo:

- Cambiando de ritmo durante los peloteos largos.
- Manteniendo la intensidad del peloteo contra los adversarios que saben jugar en toda la cancha.
- Utilizando la potencia, la altura y la profundidad de los golpes para cambiar de ritmo.

La mejor forma de practicar la utilización táctica del ritmo es intercambiando golpes con el entrenador u otros jugadores.

C. La variedad de golpes

Cuando el jugador puede utilizar todos los conceptos tácticos fundamentales descritos anteriormente, tiene que aprender a combinarlos de manera adecuada. Variedad es la capacidad de integrar todos estos conceptos en función de un objetivo táctico. Se trata de lograr que el jugador adquiera un estilo de juego que sea lo más completo posible y no presente puntos débiles. La mejor forma de ejercitar la utilización táctica de la variedad es pelotear con el entrenador y con otros jugadores (por ejemplo, evitando realizar dos golpes similares seguidos).

D. Los "patrones" tácticos fundamentales.

En esta fase del desarrollo del jugador, el entrenador debe enseñarle una serie de "modelos" o "patrones" tácticos fundamentales: estos pueden dividirse en patrones en "patrones" para la utilización de golpes determinados, "patrones" para el uso de la geometría de la cancha y "patrones" a utilizadas en determinados, según el tanteo.

Utilización de golpes:

Servicio: Servicio cortado abierto al cuadro izquierdo (lado de iguales) y al centro del cuadro derecho. Servicio plano al centro en ambos lados. Servicio liftado al centro en el lado izquierdo y abierto en el lado derecho.

Golpe de derecha: Utilizar la derecha en tres cuartas partes de la cancha y, de ser posible, en todos los restos.

Revés: Jugar cruzado durante los peloteos desde la línea de fondo y paralelo los golpes de aproximación a la red y los golpes "ganadores".

Voleas: Nunca jugar más de tres voleas seguidas y jugar siempre las voleas "ganadoras" al "hueco") al espacio abierto de la cancha del contrario).

Remate: Dirigir la pelota siempre al lado más flojo del contrario.

Resto: "Meter" la bola en la cancha. No cometer errores en la devolución del servicio.

Geometría de la cancha:

Cómo cubrir la cancha (teoría de los ángulos). Las zonas de la cancha (teoría de las tres zonas). Juego de piernas táctico. La dirección de los golpes (jugar paralelos los golpes de aproximación y cruzados los golpes de intercambio en los peloteos). Para jugar la pelota con mayor seguridad, conviene devolver los golpes con la misma orientación con que nos llegan.

Patrones para determinados tipos de puntos:

Atacar en los dos primeros puntos de cada juego, cuando vamos por delante en el marcador, cuando vamos perdiendo 0-40 ó 15-40, o en el primer "match-ball".

Tercera etapa: Jugadores avanzados

El objetivo táctico general en esta etapa es que el jugador desarrolle un estilo personal de juego. Algunos de los objetivos tácticos específicos que tiene que aprender son:

A. La anticipación

Este es un objetivo fundamental en golpes tales como el resto, la volea, el juego de media pista, los "passing-shots", etc. El entrenador debe enseñarle al jugador a "sacar" el máximo de información posible de los movimientos y las características del contrario y de la situación del partido (tanteo, etc.). Cuando el jugador es capaz de hacerlo, tiene que utilizar su experiencia y sus conocimientos tenísticos para analizar lo que va a hacer el contrincante y, a continuación, reaccionar con presteza. La anticipación puede ejercitarse observando, en el transcurso de partidos, la utilización de los patrones tácticos básicos, con ejercicios de "pelota viva", ejercicios de cobertura de la cancha, jugando partidos de dobles de entrenamiento, entrenamiento en situaciones de partido, etc.

B. Jugar al porcentaje

Esta faceta táctica se utiliza frecuentemente en el servicio, los golpes de aproximación y el juego en la red, pero también puede emplearse en el juego desde el fondo de la cancha, los "golpes ganadores", los tipos de errores (forzados, no forzados), etc. Para jugar bien "al porcentaje" el jugador debe concentrarse en: sus propios puntos fuertes, los puntos débiles del contrario y la situación del partido. El entrenador debe enseñar al jugador a reflexionar durante los cambios de lado y a analizar entre punto y punto lo que está ocurriendo en el partido. La manera idónea de practicar el "juego de porcentajes" es durante los partidos de entrenamiento, que se prestan a que el entrenador haga incisos entre punto y punto y ofrezca sus comentarios a los jugadores durante los cambios de lado.

C. La selección de golpes

Este objetivo puede enseñarse durante las etapas iniciales, conjuntamente con la teoría de las 3 zonas de la cancha (roja, ámbar y verde), basándose en los patrones tácticos de base (qué hace en una serie de situaciones dadas). La selección de golpes es la capacidad del jugador de escoger un "instrumento" específico (ya sea un golpe, un movimiento, etc.) acorde con sus características propias, las de su contrincante y la situación de juego. El entrenador debe cerciorarse de que el jugador tiene a su disposición un amplio repertorio de posibilidad para cada situación (una buena técnica), antes de empezar a ejercitar la selección adecuada de los golpes. El proceso para la asimilación de este objetivo táctico, es el siguiente: observar, seleccionar, analizar tras realizar el golpe y comentar, y, de ser necesario, corregir. Para mejorar la selección de golpes es necesario poder observar la utilización de los patrones tácticos básicos en situaciones de partido y en los partidos de entrenamiento, manteniendo constante la comunicación entre el entrenador y el jugador.

D. El análisis del partido

Este punto puede abordarse parcialmente durante la etapa anterior, conjuntamente con los planes tácticos fundamentales, los patrones para practicar cómo jugar determinados puntos y los rudimentos de la evaluación posterior al partido. El análisis del partido supone la capacidad de preparar con antelación una serie de planes de juego, ponerlos en práctica en la cancha y de sacar conclusiones valiosas. El entrenador puede servirse de ordenadores, registros de resultados, notas, grabaciones de vídeo u otros medios para explicar qué conviene hacer. El jugador debe empezar el partido con un plan táctico principal claramente definido y varias alternativas secundarias. Al finalizar el partido, y una vez realizado el análisis, tiene que retener dos o tres conclusiones positivas que puedan ayudarle a mejorar su juego. El análisis de partidos puede ejercitarse a base de jugar partidos de entrenamiento y de observar partidos de competición.

E. El estilo personal de juego

En esta fase de su desarrollo, el jugador debería adquirir un estilo personal de juego, basado en sus características técnicas, físicas, tácticas y mentales propias. El entrenador debe aglutinar toda la sapiencia táctica del jugador para definir su estilo de juego. Los principales estilos de juego son: juego desde el fondo "agresivo", juego desde el fondo "al contragolpe", juego de servicio y volea (saque y red) y juego "completo" desde todas las posiciones de la cancha. El estilo de juego defensivo prácticamente ha desaparecido. El estilo personal de juego puede mejorarse por medio de partidos de entrenamiento en los que el entrenador varía las condiciones de juego: saque y volea, juego desde el fondo, juego en toda la pista, etc.

F. La adaptación a diferentes situaciones

El concepto se refiere a la capacidad del jugador de adaptar su estilo personal de juego a las características del contrario y de la situación. El jugador debe poder adaptar su forma de jugar para enfrentarse a adversarios de todo tipo de estilos y situaciones que pueden variar de un momento a otro, tales como las condiciones meteorológicas (viento, lluvia, sol, relámpagos, etc.), las decisiones de los jueces, las reacciones del público, las situaciones imprevistas, etc. Estos aspectos pueden mejorarse mediante partidos de entrenamiento en condiciones semejantes a los encuentros de competición.

CONCLUSIÓN

En opinión del autor, la táctica hay que enseñarla de manera progresiva y paulatina, por medio de un sistema que permita el desarrollo táctico del jugador paso a paso. Con ayuda de esta metodología, el entrenador podrá introducir nuevos conceptos e ideas para permitir que el jugador descubra y asimile los diversos aspectos tácticos en las diferentes etapas de su desarrollo.