

## La Táctica y Estrategia en el tenis

Mucho se habla de “**Táctica y Estrategia**” dentro del juego, inclusive mezclando ambos términos en algunos casos desconociendo su significado. El diccionario dice que “**estrategia**” es el arte de dirigir algo, un asunto; mientras que “**táctica**”, son los medios que se emplean para conseguir un intento.

Planteadas estas dos definiciones, queda bien en claro que la “táctica” está al servicio de la “estrategia”, y no a la inversa.

Cuando uno entra en este código, y “le descubre el gustito” a jugar al tenis con el desarrollo de una propuesta dentro de la cancha, transitará, a mi criterio, la parte más linda que tiene el tenis: **ganar a partir de un planteo**.



No es posible desarrollar una **táctica** de juego sin contar con las armas necesarias; esto es haber aprendido distintos y variados golpes con su técnica implícita, para desarrollar mayor cantidad de **estrategias**. Tampoco lo es si uno no logra minimizar los errores no forzados; esto quiere decir que no hay estrategia posible sino la basamos en un **mínimo de regularidad**.

Es para mí lo más rico del juego, experimentar la satisfacción que se produce al ganar un partido habiendo jugado mal, pero a raíz del desarrollo de una buena y necesaria estrategia. Siempre he dicho que **los grandes campeones son aquellos que no solo ganan cuando juegan bien, sino también cuando les toca jugar mal**.

Existen básicamente dos grandes divisiones en el desarrollo de una estrategia:

1. Cuando el partido se plantea con un juego exclusivamente de **fondo de cancha**
2. Cuando uno de los dos jugadores o ambos, ataca y busca **la red**

En esta última opción, se puede distinguir dos distintísimas circunstancias si hablamos de un tenis bien jugado:

- Cuando **saca** el jugador en cuestión
- Cuando **recibe** ese mismo jugador

Iremos desarrollando cada una de las opciones.

En el primer caso, cuando el juego es **desde el fondo**, es muy importante saber modificar las alturas de la pelota, el uso de los efectos, los cambios de dirección, y sobre todo, los cambios de velocidad. De lo contrario, la única arma posible que podría llevar a una victoria, estaría basada en la paciencia a la espera del error rival. Si conocemos el manejo de estas armas, podremos aspirar a que el uso oportuno de ellas, nos de el punto. Por ejemplo:

- Cambiar permanentemente de **dirección** no sólo moverá a tu rival, sino te abrirá el camino hacia su lado débil
- Modificar las **alturas** y los **efectos** en tus golpes, le hará perder el centro a tu rival
- Cambiar de **velocidad** cuando te encontrás en una buena posición en la cancha (acelerando), o en una posición defensiva (bombeando)
- Atacar las pelotas del rival que quedaron en **mitad de cancha**
- Jugar **dentro de la cancha** ante sucesivas pelotas bombeadas del rival, inclusive hasta llegar a usarlas como “approaches de volea”
- Saber salir en **contraataque** cuando recibís un golpe muy potente y es hora de probar una definición
- Recordar que aún siendo un jugador de fondo, no se deben desperdiciar aquellas pelotas que, “habiéndole dolido” a nuestro rival, solo requieren de **acercarnos a la red** para terminar el punto

En el segundo caso, cuando uno o ambos jugadores atacan yendo a la red, debes tener en cuenta que siendo el **sacador**, y utilizando como ejemplo la opción de tener un buen saque:

- **Concentrarte** mucho en la ejecución del servicio y comprender que allí está naciendo un alto porcentaje de la obtención del punto
- **Variar** los tipos de saque (efectos) y la intensidad de ellos
- Usar los muy buenos saques abiertos para jugar “**saque y volea**”
- Estar atento a que después de un muy buen saque, tu **primer golpe** puede ser para definir
- Saber utilizar los **contrapiés** en las definiciones: si tu approach logró abrir mucho a tu rival, cerrar correctamente el ángulo y sencillamente volear al otro lado; si tu approach ha sido fuerte y profundo pero no abierto, será posible volear en contrapie
- Utilizar el approach **paralelo** cuando se parte de una posición muy esquinada, facilitando la cobertura de la cancha ante el passing shot rival
- Estar atento a los **globos**, frenando a tiempo, y no desarrollando una alocada carrera sin freno a la red

En este mismo caso, siendo el **devolvedor**:

- **Buscar** desde el principio del partido, la distancia para **bloquear** (más adentro de la cancha), o **ejecutar** las devoluciones (más lejos)
- **Hacer volear** al rival, forzándolo a ejecutar un golpe más para obtener el punto
- **Modificar** la posición, el tipo de golpe y sobre todo la actitud, ante un segundo saque, inclusive manejando la posibilidad de aproximarse a la red en esa circunstancia
- **Variar** la dirección y el tipo de passing shots, “volcando” en algunos casos, jugando al cuerpo en otros, esperando la definición en el próximo golpe
- Tener siempre presente el uso del **globo** ante la recepción de un approach muy difícil o, visualizando al rival muy pegado a la red

## Jugar sin pelota

Es importante tener en claro que el jugador no solo debe estar en movimiento cuando se aproxima a la pelota, sino también, darle importancia al desplazamiento que precisamente comienza cuando termina de enviar su tiro hacia el rival.



Es común ver aficionados y alumnos que comienzan a correr cuando detectan prácticamente el lugar donde la pelota se halla para ser golpeada; y a esto se le suma que ellos están preocupados por armar su golpe, con lo que la mente estará ocupada casi en un cien por ciento en el swing, entonces será tarde ya para lograr que el

cuerpo llegue con **anticipación** a la pelota.

En realidad, es importante que se sepa que el “**trabajo de piernas**” no termina cuando se acaba de golpear la pelota, y comenzará nuevamente al armar el swing del próximo golpe. Desde que la pelota sale despedida, el jugador que la ha golpeado debe comenzar a buscar su colocación en la cancha; haya avanzado a la red o permanezca en el fondo, es importante que cierre el ángulo que abrió su tiro, con lo que se estará ahorrando no sólo **metros**, sino **tiempo** para su próximo golpe. A esto le agregará que una buena lectura del golpe del rival, le dará una mejor colocación, que desconcertará al mismo, ya que éste no encontrará un sitio realmente amplio y bueno como para dirigir su envío. Esto se acentúa sensiblemente si el jugador cierra el ángulo y se para bien en la cancha cuando ha avanzado a la red luego de ejecutar un approach, ya que fuerza a su rival a que ensaye un passing shot muy exigido. En más de una oportunidad, conducirá a su contrario a entregar o perder la pelota, por no visualizar un lugar fácil donde jugarla.

En general son pocos los alumnos que conocen la importancia de saber “**jugar sin pelota**”, y hasta que punto puede influir una buena posición en la cancha. Tal vez porque es muy sutil practicarlo, tal vez porque muy pocas veces se enseña, pero lo cierto es que nos sorprendemos e ignoramos la solución, cuando alguien al terminar un partido, nos critica nuestra posición en la cancha.

Hay jugadores que sin dominar a la perfección el arte de jugar de sobre pique, juegan “más adentro” que otros, con lo que ganan aquel espacio y tiempo del que hablaba antes. Es como que están más encima de la pelota, teniendo un choque anticipado y usando mejor la fuerza del rival, impidiéndole también a éste su recuperación dentro de la cancha y experimentando fácilmente el contraataque.

La **anticipación** es sinónimo de correr menos y mejor, de estar siempre “en zona”, de tener más tiempo para las ejecuciones y de haber valorado el trabajo de piernas cuando la pelota no está en nuestro campo.

## Preparación Física de un Tenista

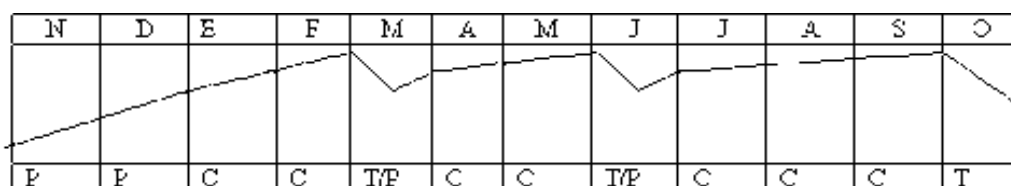
### El Tenista profesional.

Como su nombre indica, el tenista profesional es una persona que se gana la vida trabajando como deportista. Esto representa muchas horas de sacrificios y esfuerzos como en cualquier otra profesión. En realidad es un trabajo un poco injusto a veces, por que si se logran objetivos el nivel de motivación es alto y trabajar es mucho más fácil, pero si ocurre todo lo contrario el deportista debe realizar un gran esfuerzo ( físico y mental) para poder trabajar con la carga que representa el que las cosas no salgan según lo previsto.

Todos sabemos que el tenis actual requiere de unas prestaciones físicas muy elevadas, para esto el jugador no solamente trabaja físicamente cuando no esta competición, sino cuando esta en los torneos e incluso cuando todavía sigue compitiendo en dicho torneo. Por esto muchos jugadores viajan a los torneos con sus preparadores físicos, para poder trabajar sobre todo en las giras a otros continentes de 3 o' 4 semanas.

Otro de los motivos es cuando el jugador ha salido de una lesión y deben realizar un trabajo físico muy específico, muy fino, y junto con el preparador físico pueden acabar de pulir el proceso de recuperación mientras se reincorporan a la competición.

Si consideramos que el calendario de torneos durante una temporada es bastante largo (30 semanas aproximadamente), por consiguiente no podemos pretender que el jugador mantenga su máximo nivel en todos los torneos, seria imposible tanto física como mentalmente. Para esto se realiza una planificación anual donde se determinan cuales son los torneos de mayor importancia, y se intenta llegar a dichas fechas en el mejor momento de forma física del deportista para garantizar un alto nivel de rendimiento.



**P: Fase preparatoria**      **C: Fase competitiva**      **T: Fase de transición**

La mayoría de tenistas profesionales tienen programado un ciclo anual con 2 o 3 cimas o momentos de máxima forma, cada una de estas cimas consta de 3 fases: preparatoria, competitiva, y de transición (pérdida momentánea de la forma).

- Durante el primer periodo las tareas físicas se caracterizan por ser actividades de gran volumen, trabajos de resistencia y fuerza se van combinando para acabar con velocidad acíclica, multilanzamientos, destrezas, etc.
- En la fase **competitiva** lo más importante son los trabajos de gran intensidad y calidad, en contra de la cantidad. Se deben mantener los niveles de forma adquiridos en la fase preparatoria. Velocidad de reacción, destrezas (coordinación, equilibrio y habilidad), y flexibilidad son algunas de las cualidades físicas que más se entrenan.
- Por último en la fase de **transición** se utiliza para recuperar al deportista físicamente, son unos días de descanso donde se realiza una "carga de baterías" sobre todo psicológicamente para poder afrontar la siguiente parte del año con gran nivel de motivación.

Los factores a tener en cuenta en la programación de las cargas de trabajo son: el **tiempo** del que se dispone antes de volver a competir (cantidad de semanas, días, etc.), la **superficie** donde se competirá, ya que cada una requiere unas adaptaciones físicas diferentes, el clima, etc.

Por último destacar que estas programaciones anuales tienen como principal objetivo la **organización de la temporada**, se intentará cumplirla lo más que se pueda, lo que indica que pueden surgir imprevistos a lo largo del año que pueden afectar el normal desarrollo de dicha planificación, por lo tanto se ha de enfocar con flexibilidad pero con **objetivos claros**.